

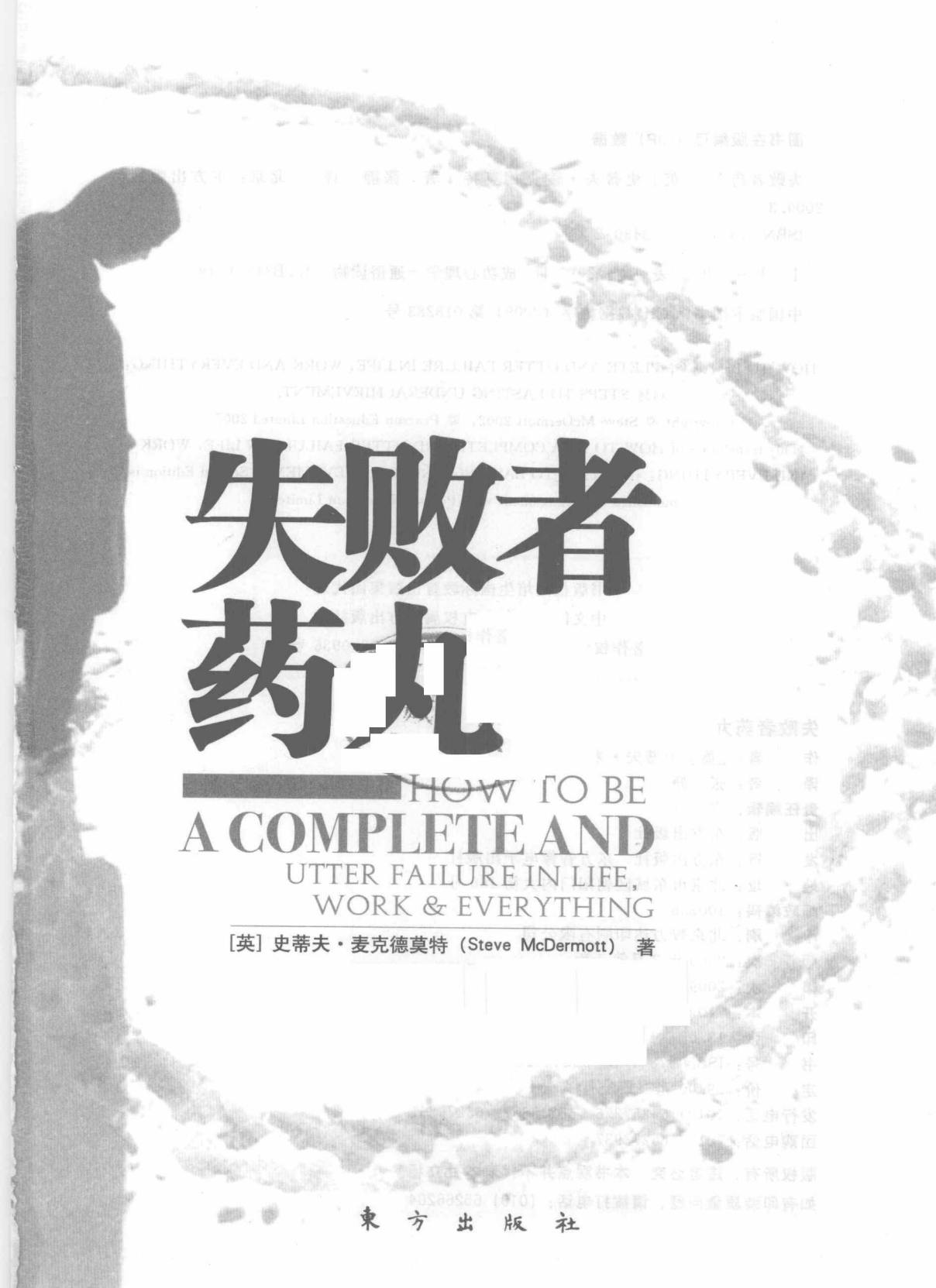
对，别不相信你的眼睛，
我们就是教你**失败**！

失败者 药丸

HOW TO BE
A COMPLETE AND
UTTER FAILURE IN LIFE,
WORK & EVERYTHING

[英] 史蒂夫·麦克德莫特 (Steve McDermott) 著
张静 译

東方出版社



失败者 药丸

HOW TO BE
A COMPLETE AND
UTTER FAILURE IN LIFE,
WORK & EVERYTHING

[英] 史蒂夫·麦克德莫特 (Steve McDermott) 著

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

失败者药丸/[英] 史蒂夫·麦克德莫特 著. 张静 译. —北京: 东方出版社,
2009. 3

ISBN 978-7-5060-3430-2

I. 失… II. ①麦… ②张… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018283 号

HOW TO BE A COMPLETE AND UTTER FAILURE IN LIFE, WORK AND EVERYTHING:
44½ STEPS TO LASTING UNDERACHIEVEMENT.

Copyright © Steve McDermott 2002, © Pearson Education Limited 2007.

This translation of HOW TO BE A COMPLETE AND UTTER FAILURE IN LIFE, WORK
AND EVERYTHING: 44½ STEPS TO LASTING UNDERACHIEVEMENT, Second Edition is
published by arrangement with Pearson Education Limited.

失败者药丸

作 者: [英] 史蒂夫·麦克德莫特

译 者: 张 静

责任编辑: 许 可

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 13.5

书 号: ISBN 978-7-5060-3430-2

定 价: 29.00 元

发行电话: (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话: (010) 65273937

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

第二版序

“我走进一家书店，”美国著名的喜剧个人秀演员史蒂文·赖特说，“我问店员‘自助区在哪里？’她对我说如果她告诉了我，那么我就没法自助了。”

欢迎阅读本书，这是第二版。这本书很独特，也非常畅销，是一本无法自我改进者的应用指南TM。在第一版内容的基础上，第二版增添了五个全新的步骤，并且增加了更多的故事、例子、笑话以及不要采取的行动和不要做的练习。因此，你现在可以学着如何在给人第一印象的时候、展现领导力的时候、沟通的时候、团队合作和客户服务的时候成为一个彻头彻尾的失败者。

在这个指南的第一版印刷的时候，世界各地的很多人通过电子邮件（steve@stevemcdermott.com）跟我联系，直言他们忽视了我的建议，没有做与我所写的完全相反的事情。（在印度尼西亚，这本书的名字被翻译成《看！这里谁是失败者》，我觉得这个名字太出色了。）

很多人都想与我分享他们的经验——这个指南如何激励他们以及如何让他们采取行动作出一些改变。有些人换了工作，有些人转变了生意方向，有些人改变了自己的思维方式，有些人甚至换了伴侣。

现在，很多作家承诺在七天内改变你的生活，这当然太操之过急了，他们改变不了任何事，只有你自己可以作出改变。因此，这次，请你不要做恰好与我说的完全相反的事情，我将被你们如雪片般飞来的更多的成功故事淹没了，没有人希望看到这个，对吧？

前言

通常，最难改变的是你的思考模式。我来自英格兰的约克郡，我妻子的叔叔理查德也来自那里。我想你可能不知道，约克郡人素以对生活务实和严肃的态度而闻名（其他人可能评价我们为“认死理儿”，他们并没有错）。

当我在当地的鹅洞酒馆（The Gaping Goose）和理查德叔叔在一起时，他告诉我，他的妻子安妮-玛丽婶婶做了一个修复视力的手术。医生说她在 24 小时后不用眼镜就可以看清东西。理查德叔叔对此觉得难以置信。

我告诉理查德叔叔：“我知道为什么。”我跟他说，你看，巧的是我前一天刚刚参加了一个会议，会上有一位世界知名的选择性健康疗法专家做演说。她演讲的内容是关于她如何治疗长在自己腹腔内的一个像篮球一样大的肿瘤的，她说只用了六周的时间就把它治愈了。她解释说，通过细胞再生，每隔一段时间，所有人的身体其实都会变成一个崭新的机体，根据我们身体部位的不同，再生的速度也不相同。

举例来说，她指出，如果你曾经被晒黑了，那么你需要两周的时间让皮肤变回原来的颜色。这是因为你皮肤上的新细胞需要两周的时间生长，以替代原来的皮肤细胞。接着，她指出肝脏细胞的再生时间是三个月，内侧胃壁需要的时间是三周，你的眼球需要的时间是 24~48 小时。因此，尽管你在上面动了手术，实际上，它已经是一个全新的眼球了。

要是你感兴趣，她还接着说了我们生病是怎么回事。如果我们的肝脏生病了，为什么我们的身体不用一个新的代替呢？答案就是，我们身体中的每个细胞上都附有一个程序或一段记忆，病毒以某种形式改变了这个程序，因而，病理组织代替了原来健康的组织和器官。于是我们现在不断复制的是不健康的组织和器官。之所以能在这么短的时间内治好了自己的肿瘤，她认为是由于自己发挥了能消除不健康程序的能力，把自己的细胞记忆调整回原来健康的程序上去的缘故。

现在，当我把这些都告诉理查德叔叔后，你能猜到他说什么吗？他说：“B……s！”（这是一个流行的约克郡俚语，指的是男性的某个部位。）

现在，我不希望你考虑的是，你需要有比理查德叔叔更开放的头脑用来从这个指南中吸取大多数信息。不要停止用你惯常的思考模式想事情——你将学到的方法其实就是你本来就知道的，就如有人曾经说过的：“当面对一种选择——是改变某人的思维还是证明没有必要这样做时，几乎每个人都会忙着做后者。”

这个指南起源于我思考的深刻的生活问题：“成为杰出失败者的秘诀是什么？”“每个人都能成为失败者吗？”“成为了失败者后，在年复一年的悲惨境遇下，你如何让自己坚持做失败者呢？”还有，“为什么酸奶油要有一个最迟销售期限呢？”除了最后一个问题，你会在书中找到以上所有问题的答案。

在生命的各个阶段的角度上研究了那些毫无建树的个体之后，我得到了令人惊讶的结论：所有这些截然不同的人在成为失败者方面都用的是相同的策略。正是由于他们每天坚持不懈地运用这些策略，他们最终成为浪荡子和冒失鬼。

不过，要成为真正的失败者是有代价的，不是随随便便就能当的。你知道吗，要在生活中、工作中和任何事情上都成为

一个彻头彻尾的失败者，需要比成为一个杰出的成功者所付出的努力和精力更多。因为在其他事情中（这些事情我们稍后会讲到）成功者从没感到自己是为了谋生而工作，而大多数失败者不喜欢甚至憎恨自己的工作，他们不愿意用自己的汗水、热血和泪水加快达到目标的速度，即使他们面对擅长的事情，他们也会退缩。

当我审视最棒的、最有天赋的失败者时，我学到了什么？看看你的大多数亲戚、朋友和同事就知道了。对他们来说，失败就像呼吸那样简单，失败就像早晨按停闹钟后蒙头再多睡一会儿那么简单。实际上，对我们大多数人来说，失败是一个无意识的过程，我们的失败不存在思考。^①我可以清楚地向你展示杰出的失败者想些什么、说些什么、做些什么或者在大多数时间里，即使是为了获得成功的机会，他们也懒得去做的是什么。

当然，为了平衡，这些年我也研究成功的组织和个人。我认为，如果我们知道成功者的特殊策略，然后完全反其道而行之，就能够使我们超越普通的失败者，成为杰出的失败者，尽管我知道你们中的大多数人甘于做碌碌无为的失败者。

我会在这本书的最后部分揭示这个秘密，尽管简单，只是四十四又二分之一步骤的尝试，而且是你应该遵循的一些步骤，但是这些步骤都能保证让你步入人生的窄巷。

我祝你在成为一个彻底的失败者上进展顺利，取得成功。

^① 这个指南有点长，不是几分钟就能读完的，但是我知道，你的注意力可能已经转到你的金鱼身上了，这就是为什么我建议你必须每个词都读两遍而不是草草浏览，这样才能获得最大的价值。

另外，好消息是你可能在这次失败的赛跑中已经有了一个很好的开始。据调查，10%的英国人认为他们最好还是死了算了，25%的人觉得看不到希望，33%的人说自己在大部分时间里都活得十分悲惨。如果你是这68%的人中的一员，很好，你的失败已经有保障了。

A handwritten signature in black ink that reads "Steve". The letters are cursive and fluid, with a large 'S' and a stylized 't'.

本书最佳使用手册

不要读这本书

就让它在你的床边积灰尘吧！然后，它就会时时提醒你阅读这本书可能会是你做的最糟糕的事情，因为开放你的头脑、面对新的观点或采取任何形式的行动都会破坏你成为失败者的机会。

名言别当真

我要去买一本叫做《积极思考的力量》的书，然后想想这样做究竟有什么好处？

——佚名

没有什么比不能驳倒一个让你发火的好提议而更让你恼火或更让你发笑的事了，这就是为什么我要把这些历史上最优秀的思想家们的灵感、寓意深远又兴致盎然的想法汇集在一起的原因。通过仔细地把这些和其他相似的智慧结晶弄清楚，你应该能够完全保持毫无动力的、悲惨的人生了。

不要采取的行动

知识就是力量吗？不是，要化知识为行动才算数。好比你识字却从不肯读书，那么你实际上像一个不识字的人一样无知。这也是你为什么不能在这部分做任何一项简单而实用的练习。我之所以把它们放在这里，只是让你知道要避免什么。如

果你不小心做了其中一项，这会大大损害你一事无成的机会。一刻也不要想做这些练习中的任何一项。

互动

最长的英文单词——在这本书中没有什么太难的词，但是如果你现在想合上书洗洗睡了，为什么不看看你能否找到那个最长的词呢？从个人角度来说，我不会这样做。答案就在封底，如果你想作弊的话，现在就去那里扫一眼。

最晦涩的内容——基本上，这本书中的所有观点都能被一个4岁的孩子理解，因此，如果你看不懂，你就找个孩子给你解释一下。然而，这里可能有几个晦涩难懂的内容，大多数都是来自我的个人生活，而不是你的。我的编辑说，要去掉一些不具有传播力的奇闻轶事，无论他是什么意思，我都没有费事去做。不过，书中确实有一个特别深奥的内容，是针对我的世界以及某个时代的，我在想你是否能找到这个内容。由于我犯懒，我还是把答案放在了书后。

图示

所有关于商业、职业和个人发展的书都有图示，所以我们想我们最好也加一些在书里。

就从图1开始。

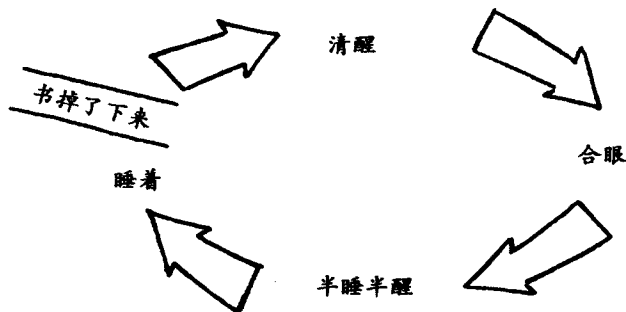


图1 本书对越来越多的读者产生的作用

方针上的正确性

通览此书，当代名词“他”出现时，比如在“他在生活、工作和任何方面都是一个彻头彻尾的失败者”这句话里，我只是简单地用“他”代表个体，很显然，这个个体也可能是“她”。而且，当我用“她”时，我当然也可能指的是“他”。如果我用的是“他或她”，我还是指两性都有。如果我没有说“他和她”，也不要理解成我说的不是两性都有。希望这个笨拙的解释可以澄清这一点。希望有人能快点发明一个词——能代表两性的词。^①

思考模式

正如斯科特·菲茨杰拉德（Scott Fitzgerald）所说：“要检验出谁具有一流的智力水平，就是看这个人脑中能否同时存在两种相反的想法还保持执行力，而且没有烟从耳朵里冒出来。”我补充一点，成功的关键就是放开思想地思考新的观点，即使这个观点有时看起来很另类，与你长期信奉和根深蒂固的观念相抵触。然而，不要太沉迷这种思考方式，你必须立即打消失控的想法。

不要太在意这个指南中存在的小错误，以免让自己分心。比如，另一种表达斯科特·菲茨杰拉德观点的方式是遵循贾纳斯（Janus）的思考模式。贾纳斯是一位希腊的神祇，以双面著称。从他的名字（贾纳斯的中文意思是“双面”）就可以确切无疑地看出来，两个脑袋确实比一个要强，而且还可以在同一时刻进行截然不同的思考。你可能会对我说：“等一下！史蒂夫，贾纳斯不是罗马的双头神吗？”可能是你对，如果你想

^① 本书的第一版出版后，读者杰思罗·阿丁顿写信建议用 Heshe 这个词（发音是“hesh”）指代他和她，这样你就可以说“他（她）是一个完全的失败者。”

浪费自己更多宝贵的时间和精力寻找本书的错误，而不是找到它正确的地方，那么请便吧，只是请不要写信告诉我这些鸡蛋里挑骨头的细节，拜托了！

作者声明

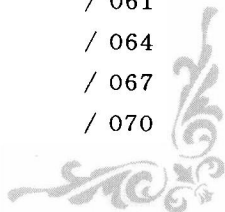
记住，我强烈建议你不要直接就持要采取与这本书所写的步骤完全相反的思想，特别是在你阅读本书之前，因为这会严重地损害你在生活中、工作中和任何方面都成为一个彻头彻尾的失败者的机会。

目录



第二版序	/ 001
前言	/ 003
本书最佳使用手册	/ 007

第 一 步	不要决定你要什么，如果你已经决定了，那么别想为什么要；如果你已经想过了，请坚信自己根本得不到	/ 001
第 二 步	不要有目的地做事情	/ 006
第 三 步	不要停止为了糊口而工作	/ 012
第 四 步	不要知道自己的价值观（如果你已经知道了，要视而不见）	/ 015
第 五 步	不要为你的未来浪费哪怕一点的时间	/ 018
第 六 步	不要设立任何目标	/ 024
第 七 步	如果你已经有了目标，不要把它们写下来；如果你已经写下来了，不要把它们当回事儿	/ 029
第 八 步	不要计划做事的先后顺序	/ 036
第 九 步	不要让别人参与进来	/ 040
第 十 步	不要拥有良师益友，也不要成为别人的良师益友	/ 044
第十一步	不要接受陌生人或逝者的建议	/ 047
第十二步	不要马上行动	/ 050
第十三步	不要得到关于你的行动的反馈	/ 054
第十四步	不要调整	/ 057
第十五步	不要得到更多的反馈，不要灵活处事	/ 061
第十六步	不要不停地实践和提升自我	/ 064
第十七步	不要为自己预备降落伞	/ 067
第十八步	不要改变你的思维定势	/ 070



第十九步	不要停止对失败和被人取笑的深度恐惧	/ 078
第二十步	不要为你的生活和事情的结果承担责任	/ 082
第二十一部	不要停止相信运气	/ 087
第二十二步	不要扩展你的舒适圈	/ 091
第二十三步	不要进行内省思索	/ 094
第二十四步	不要在不得不做之前就动手	/ 097
第二十五步	不要控制你的情绪	/ 102
第二十六步	不要改变你的语言	/ 107
第二十七步	不要考虑最初的四分钟	/ 110
第二十八步	不要谈论和思考什么是你要的	/ 116
第二十九步	不要在头脑中放电影	/ 119
第三十步	不要停止做没有思想的狗	/ 124
第三十一部	不要问：“你是怎么做的？”不要模仿，不要太天真	/ 130
第三十二步	不要改变事情的含意	/ 136
第三十三步	不要停止对钱的考量	/ 141
第三十四步	不要大笑	/ 144
第三十五步	不要有创意，不要有创新思维	/ 147
第三十六步	不要有自己的观点	/ 150
第三十七步	不要停止接受答案的“不”	/ 153
第三十八步	不要心存感激	/ 156
第三十九步	不要坚信终生学习	/ 161
第四十步	不要成为领导者	/ 165
第四十一部	不要学着沟通	/ 171
第四十二步	不要理解卓越的团队和客户服务的秘密	/ 177
第四十三步	不要帮助别人成功，不要建立良好的关系	/ 185
第四十四步	不要更上一层楼，不要做不寻常的事	/ 190
第四十四又二分之一步	不要停止做事虎头蛇尾，做任何事情都要这样	/ 193
唱唱反调		/ 199
答案		/ 202



第一步

不要决定你要什么，如果你已经决定了，那么别想为什么要；如果你已经想过了，请坚信自己根本得不到

名言别当真

不改变方向，注定无功而返。

——谚语

让我们从头开始，如果你确实想成为生活中的失败者，那么你最不该做的就是想清楚成功对你来说意味着什么。我们知道，最优秀的失败者会不计一切代价避免思考这个最情绪化



的词。

另一方面，各种各样的研究已经毫无疑问地证明：那些所谓的成功者都曾经明确地想好他们要在自己的生命中做些什么以及这样做的各式各样的理由。他们对自己未来的展望如水晶般透彻，他们知道自己爱做什么。目标明确使他们的追求是自己热情的释放，而不是退休金而已。最重要的是，他们拥有坚定不移的信念，支持他们开创自己想要的人生。

然而事实上，很少有人认真思考成功是什么、成功意味着什么以及其他严肃的问题。由于真正理解成功实际含义的人很少，真正的成功者不多也就不足为奇了。温斯顿·丘吉尔（Winston Churchill）认为：成功就是“一再失败，却从不丧失热情的能力”。厄尔·南丁格尔（Earl Nightingale）花了25年的时间思考成功的问题，最后对成功作出定义：“成功就是循序渐进地实现有价值的理想或目标。”

让我们看看，是否能从厄尔所说的话中找出一些关键词，解读她的意思。

1. 循序渐进

成功不是那些偶然发生的且能不断重复发生的事情，它需要时间的积累。厄尔认为成功是一个旅程，而不是目的地，她认为在旅途中得到的乐趣与到达目的地时一样多。像路易斯·拉摩（Louis L'Amour）所说的：“关键在于过程，而不是过程的结果，旅途中走马观花会让你错失所有美丽的风景。”而且，一个人走得虽然很远，但方向不对，同样没有意义。像我的朋友格伦·麦科伊（Glen McCoy）说的那样：“对我而言，成功就是采取行动，哪怕只是向目标迈出非常小的一步。”至关重要的是，无论你是否抵达了目的地，都不及你在路途中成为什么样的人重要，甚至前者都不及后者的一半重要。

2. 实现

这意味着：你越是在内心中更多地关注成功，就越可能在外部获得成功。换句话说，如果你可以让成功盘旋在脑海中，你就可以将它握在手中。有人会说，任何存在的事物都经过二次创造，包括你在内。如果你正在坐着读这些内容时，你现在所坐的椅子曾经只在某人的头脑中存在着，然后它被变成了设计图，最后变成了一把真正的椅子。但是，所有的一切都起源于一个想法，随着时间的推移，想法变成了现实。厄尔只是简单地相信，如果你能控制你的想法，你就能掌控你的人生。

3. 有价值的理想或目标

厄尔说过，这代表着你出自内心的理想，即一个释放你的情感力量、智力和体力的目标。他觉得你不应该问“这是一个有价值的目标吗”，而应该问“这个目标对我有价值吗？它值得我关注吗？它值得我花费生命的岁月争取吗？”

不要作出对你来说最重要的决策！

当然，在这里我们应该选择站在理查德叔叔的立场，坚信厄尔是在胡说八道。但是万一她用 25 年时间研究的结果是正确的，这就意味着你可以轻易把相同的公式套用在失败上面。失败也必定是一种循序渐进的过程，也是一段旅程。在你的内心深处关注失败，那么你就可以在外部表现中体现失败。用一种没有价值的目标代替有价值的目标，比如只是争取拥有物质的或肤浅的东西——汽车、房子、游艇、金钱和其他类似的东西。正如我们会在后面更深入揭示的内容那样，这可是用以获得持续失败的完美策略。