

John C. Maxwell

全球领导力大师，《领导力21法则》

《真正的成功》作者全新力作

赢者的心态

[美] 约翰·麦克斯韦尔 著
赖伟雄 张永 等译

The Difference
Maker

中国社会科学出版社

John C. Maxwell

赢者的心态

Difference
Maker

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢者的心态/ (美) 约翰·C. 麦克斯韦尔著; 赖伟雄、张永等译.
北京: 中国社会科学出版社, 2009. 4

书名原文: The Difference Maker

ISBN 978-7-5004-7584-2

I. 赢… II. ①约…②赖…③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 022351 号

The Difference Maker by John C. Maxwell

Copyright © 2008 by Maxwell Motivation, Inc., a Georgia Corporation

Originally Published by Thomas Nelson, Inc.

Simplified Chinese edition Copyright © 2008 by China Social Sciences Press.

All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2007-1349

策 划 路卫军

责任编辑 骆 珊

责任校对 修广平

责任印制 王炳图

封面设计 久品轩

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010-84029450 (邮购)

传 真 010-84017153

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印刷装订 三河市君旺印装厂

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 9.5

插 页 2

字 数 87 千字

定 价 20.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与发行部联系调换
版权所有 侵权必究

第 一 部 分	你了解心态吗?	1
	第一章 心态从哪里来	3
	第二章 心态不能为你做什么	17
	第三章 心态能为你做什么	27
	第四章 如何让心态成为你的最大财富	37
第 二 部 分	跨越五大障碍，树立良好心态	47
	第五章 挫折	51
	第六章 变化	67
	第七章 问题	83
	第八章 恐惧	101
	第九章 失败	121
	第十章 能为你生命带来不同的心态，也能 为他人的生命带来不同	137
	译者后记	147

第一部分

你了解心态吗？

第一章

心态从哪里来

你

听说过“心态决定一切”吗？这句话很像那些激励演说家喜欢讲的一句台词。那些演说家宣称，只要有好的心态，一个人就能取得成功。不幸的是，这种看法与事实相差甚远。

我经常作专业演讲，每年和 25 万人做现场交流，我相信激励人们的重要性。然而，我并不认为我是一个激励演说家。你可以称我为一位激励老师。虽然这看起来好像有些专业术语的味道，然而，不同之处在于，一个激励演说家会使你心潮澎湃、浮想联翩。但是，第二天一觉醒来，原来的冲动便烟消云散。一个激励老师也会让你感觉良好，但是第二天醒来，你确实会想起一些能有帮助的东西。

信誓旦旦地声称“心态决定一切”，无疑是一句空话。实际上，如果你相信“心态决定一切”，那甚至会惹来麻烦。如果心态真能决定一切，我和一个著名歌唱家之间的区别，就只有一个“我能做”的信念了。但是，请相信我，还有另外一个因素摆在你的面前，那就是你的才华。如果你看过真人秀“美国偶像”的话，就明白我的意思了。那些糟糕的选手对评委直言不讳的批评竟如此回应：“我知道我唱得不错，这只是你的看法而已！”平心而论，不管你的心态有多好，都不足以弥补能力的缺乏！

那么，一个好的心态有没有区别呢？当然。心态是差异制造器。心态不能决定一切，但是它确实能让你与众不同。商人、慈善家及作家 W. 克莱门特·斯通说过，人与人之间只有小小的不同，但是这个小小的不同却造成天壤之别。这个小小的不同是心态而天壤之别是，它是积极的还是消极的。

本书的目的不是向你喋喋不休地讲述心态决定一切，而是让你明白，在你的生活中，心态是差异制造者。我会进一步阐述心态从何而来，心态能为你做什么，及不能为你做什么，和如何使你的心态成为你的资产。我也会给出关于如何对付所有人都必须面对的五大心态障碍的见解：挫折、变化、问题、恐惧和失败。如果你和其他大多数人一样，你必须每一天至少要解决这五个障碍之一。让我们一起来开始这次旅行吧。首先，来了解一下什么是心态。

一、什么是心态？

心态究竟是什么呢？当你听到“心态”这个词的时候，会联想到什么呢？在我看来，心态是通过外在行为表现出来的内在感觉。人们总是把内心感觉表现出来。一些人试图掩盖其心态，他们在短期内确实能够欺骗其他人。但是，这种遮掩不会得逞很久。因此，心态总是会露出它的尾巴。

我父亲总是喜欢讲述一个四岁小男孩的故事。这个男孩在与其妈妈争斗之后被罚坐。母亲恼火地喊道：“坐在椅子上直到计时器响！”由于害怕更严的惩罚，男孩只好坐在椅子上，但是回敬一句：“好的，妈妈。我人坐在这里，但在心里我是站着的。”

心态是你心灵的一枝画笔，能为你生活的每一页涂上海色彩。它能把任何东西染上鲜亮、跳跃的颜色，创作一幅成功之作；它也能把一切染成黯淡、沉闷的颜色，沦为了一幅失败之作。心态如此重要，影响如此之大，以至于我这样看它：

它是真我的先遣兵。

它的根向内，但果实向外。

它是你最好的朋友，或最大的敌人。

它比你的话语更忠诚和专一。

它是你过去经历的外在表现。

它把人们吸引过来，或排斥出去。

它永不满足，除非表现出来。

它是你过去的图书管理员。

它是你现在的发言人。

它是你未来的预言者。

心态是你心灵的一枝画笔，能为你生活的每一页涂上色彩。

心态的影响。

你现在生活的点点滴滴，无不受心态的影响。你的未来也必定受今天及此后你所持有的

二、心态从何而来？

心态既然如此重要，你就会问这个问题，我的心态从哪儿来呢？不论好坏，我是否都要与之相伴终生吗？现在，让我们来看看这个问题。

1. 性格——你是谁

两个人外出钓鱼。没有鱼咬钩时，他们俩便聊起天来。其中一个人对他的妻子赞不绝口，称赞她的种种美德。最后总结道：“你知道，要是所有人都像我一样，他们都会想娶我妻子做媳妇的。”另一个人答道：“如果他们都像我一

样，就没有一个人想娶她！”

每个人都是不同的。每个人生来都是独一无二的，就像人们的指纹那样，人与人之间千差万别。即使是同胞兄弟姐妹，拥有相同父母和相同家庭，也不例外；甚至是具有相同基因的双胞胎，在性格上也不会完全一样。

你的性格类型——或者说是你的自然“线路”——会对你的心态产生影响。这不是说你受到它的束缚，因为你也没有，但是你的心态的确受它影响。

2. 环境——你周围有什么

你的成长环境一定会对你的心态产生影响。如果你的父母有过离异经历，那么你就会对异性产生不信任；如果你有亲人去世，就会促使你在感情上远离他人；如果你出身贫寒，你就会对获取成就抱有坚忍不拔的心态，反之，你就会更容易放弃。

以一个人早期环境为基础对其以后心态变化进行准确预测，是十分困难的，但是，可以确定的是，或多或少，这些环境都会产生影响。我和我妻子收养了两个小孩，基于我们的经验，我们认为，基因最能预测孩子早期的心态。然而，我们知道环境也起作用。

3. 他人的评价——你的感受如何

大多数人都能记得父母或老师说过的尖酸刻薄的话，

即使事情过了几年甚至几十年。有些人甚至带着心里的伤痕终其一生。在我的《与人共赢》一书中，“痛苦法则”是这么说的：“伤人者伤人，亦易受人之伤。”如果对他人伤害无数，必然会激起他人起而反之、恶语相加。

同样，积极的语言会对人们的心态产生正面影响。你还能记起那些和蔼可亲的老师和其他前辈鼓舞人心的话语吗？短短的几句话就会改变一个人对自己的看法，并因此改变他的命运。我的撰稿人查理·威泽尔，还记得18岁时他姐姐对他说的话。当时他懵懵懂懂，对自己的前途还毫无打算。他姐姐说他有烹调的天赋。在此之前他从来没有想过当厨师，姐姐的话使他在此后十年中如饥似渴地学习关于食品、烹饪和饭店业务的一切技能和知识。这成就了他的第一个职业：专业饭店厨师。

4. 自我印象——你如何看待自己

你对自己的看法对你的心态具有巨大的影响。自我感觉不佳往往与糟糕的心态形影不离。如果你把自己看得暗淡、消沉，那么你看任何事情就不可能光明、积极。

德韦恩·戴尔（Dwayne Dyer）这样说：“检查你自己贴的标签。每一个标签都是一个你不让自己跨越的界限或边界。如果你想做一些事情，却未能如愿，问题通常就在你内心。如果你不改变你内心对自己的看法，你将不能改变你对他人的外在行为。”

5. 成长环境——你的经历如何

启蒙运动作家和哲学家伏尔泰把生活比喻为扑克游戏。这种游戏的参加者必须接受分到手中的牌。然而，一旦这些牌到了手中，他们就有权独自决定怎么玩、采取什么行动和冒多大风险。

人们经历的成长机遇并非均等。我小的时候，父母便不停地把我置于新的环境之下，让这些不同的体验塑造我。我上初中和高中的时候，他们就让我学习戴尔·卡内基的“人性的弱点”及其他课程。我父亲偶尔把我从学校带出来，出去旅行一周，跟随他四处为教会演讲和传道。他带我去听那些著名传道者和传教士的布道。父母甚至出钱让我读那些能够塑造我的思想的好书。他们竭尽所能来培养对个人成长有利的心态。作为一名成人，我一直信奉这样的心态，而且努力把它传给我的后代。

并不是每个人都像我这样幸运。假如你有一个跟我类似的成长环境，那就感谢你的父母吧！然而，如果你缺少这样的成长经历，或者你很少被带去你的舒适区，那么，你就应该更加努力培养积极对待个人成长的心态。

6. 与同辈的交往——你和谁在一起

我们经常听说那些有问题的年轻人，曾经是乖巧可爱的好孩子，最终却与一些不务正业的人为伍。毫无疑问，

近朱者赤，近墨者黑。你和什么样的人长时间地在一起，你就会变成什么样的人。如果一个善良的小孩整天与一些道德品格低下的人在一起，那么迟早有一天他也会形成低下的品行。同样地，如果一个具有良好心态的人总是与那些持有消极心态的人在一起，你猜结果会怎样？显然，他也会变成一个消极的人。他也许认为他能改变他们。但是，如果他不占多数，而且他们的消极心态无法消除，那么，施加影响力的会是他们而不是他。

7. 信念——你想什么

我上面提到的塑造心态的许多因素，都是在你的过去经历之中形成的。但是你知道，什么因素形成和维持你现在的心态吗？那就是你的思想。正如作家、成功商人鲍勃·康克林（Bob Conklin）在下面的短文中指出的那样，思想对你影响巨大。

我能让你上，也能让你下。我能为你效劳，也能与你反目。我能使你成功，也能使你失败。

我控制你感觉和行动的方式。

我能使你笑……工作……爱。我能使你的心

伴随着欢乐一起歌唱……兴高采烈……得意洋洋。

或者，我也能让你变得苦恼……沮丧……病

秧秧。

我能使你得病……无精打采。

我可以是一副手铐……沉重……束缚……难以承受。

或者，我可以像五棱镜的颜色……跳动着……

闪亮着……转瞬即逝……除非用笔或目标去捕捉，否则就会永远失去。

我能被培养，变得伟大和美丽……通过别人

对你的行动就能看到。

我永远不能被除掉……只有被取代。

我就是思想。

为什么不对我认识多一些呢？

你的每个思想都塑造了你的生活。你对邻居的想法就是你对他的

你的所有思想的总和组成你的整个心态。

心态。你对工作的想法就是你对工作的心态。你对你爱人的想法、你对交通高峰时间穿梭在高速路上的人们的想法，以及你对政府的想法等等，都会形成你对这些对象的心态。

8. 选择——你做什么

诗人、批评家和字典编纂家萨缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）如此评述：“那些对人类本性了解有限的人，只想通过改变其他东西但从不改变自己想法的人，终将耗尽生

命、殚精竭虑而一无所获，而且徒增欲除之痛苦。”大多数人想通过改变世界来改善生活，但是，他们首先要改变的世界，就是他们的内心。这是一些人不愿作出的选择。

在查尔斯·舒尔茨（Charles Schulz）的动画片《花生》的一集中，露茜对她的小弟弟莱纳斯说：“嘿，小弟，我心情很烦躁！”

“或许我能帮助你，”莱纳斯答道，他总是乐于助人。“为什么你不坐在我的位子上看会儿电视，我去弄点吃的。我们经常需要慰劳自己一下。”

一会儿，莱纳斯回来了。他带来了一个三明治、一些巧克力脆饼干和一杯牛奶。

他说：“现在还能为你做什么吗？有没有我没想到的？”

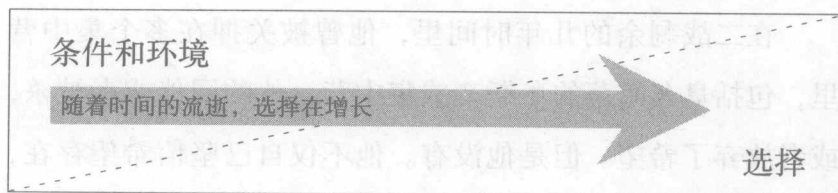
露茜拿过碟子，说道：“是的，有一件事你没想到。”然后她就叫道，“我不想要感觉好！”

你小的时候并没有太多选择。你不能选择在何时何地出生，你不能选择你的父母，你不能选择你的种族、你的性格类型或者你的基因构成，你不能选择你的健康。你的本性和你做的几乎每件事情都不是你说了算。你必须学会接受现实。正如伏尔泰所言，你不得以到手的牌开始。

但是，随着你不断地长大，你的生活就越来越被你的选择所塑造。你决定自己吃什么（这是小孩子开始争取独立的最常见方法）；你决定玩什么玩具；你决定是写作业还是看电视；你选择和哪些朋友玩；你决定是否读完高中，

是否上大学，和谁结婚以及从事什么职业。你的年龄越大，你作出的选择越多，你对自己生命所负的责任也就越大。

直观一些，如下图所示：



显然，这幅图并不能准确描述每个人的情况。然而，一般而言，年龄越大，环境对我们的思想和行动的影响力就会越小，我们的选择将会更大程度地决定我们的生命。其中的选择之一就是我们的心态。

我不知道你在生命中曾经面对何种境遇。你或者经历坎坷，或者曾经面对极端艰难困苦，历经种种磨难。然而，心态始终是你的选择。

我所知道的关于勇于面对极其恐怖的环境和悲惨个人境遇的故事，莫过于维克多·弗兰克尔的了。弗兰克尔出生于1905年，在维也纳长大，早年他就显示出对精神病学的浓厚兴趣。还在十几岁的时候，他就与西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）书信往来讨论精神病学，其中的一篇文章给弗洛伊德留下深刻印象，被这位长者寄给了专业刊物，随后得以发表。

25岁的时候，弗兰克尔成为维也纳一名成功的内科医