

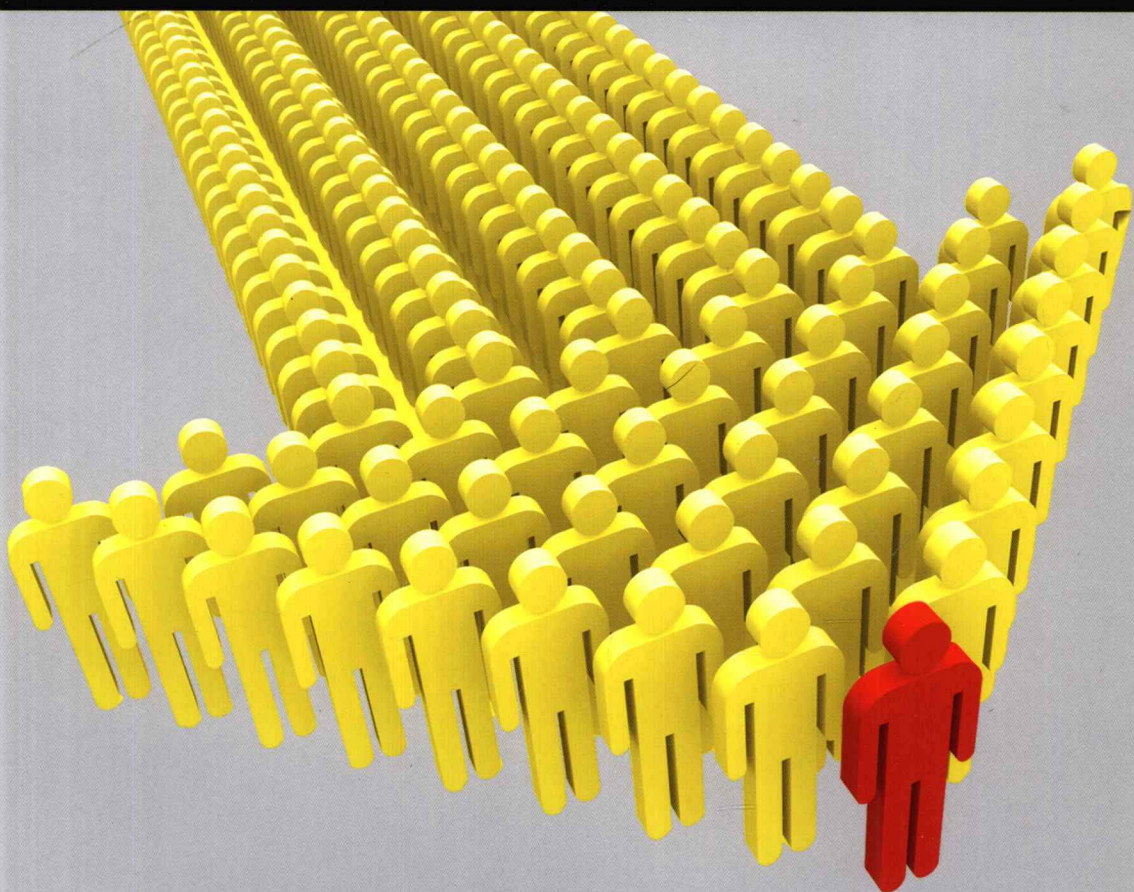
像

成功者

The Magic
of Thinking Success

一样思考

[美]大卫·舒瓦茨 博士◎著 李卓伟 安忠◎译

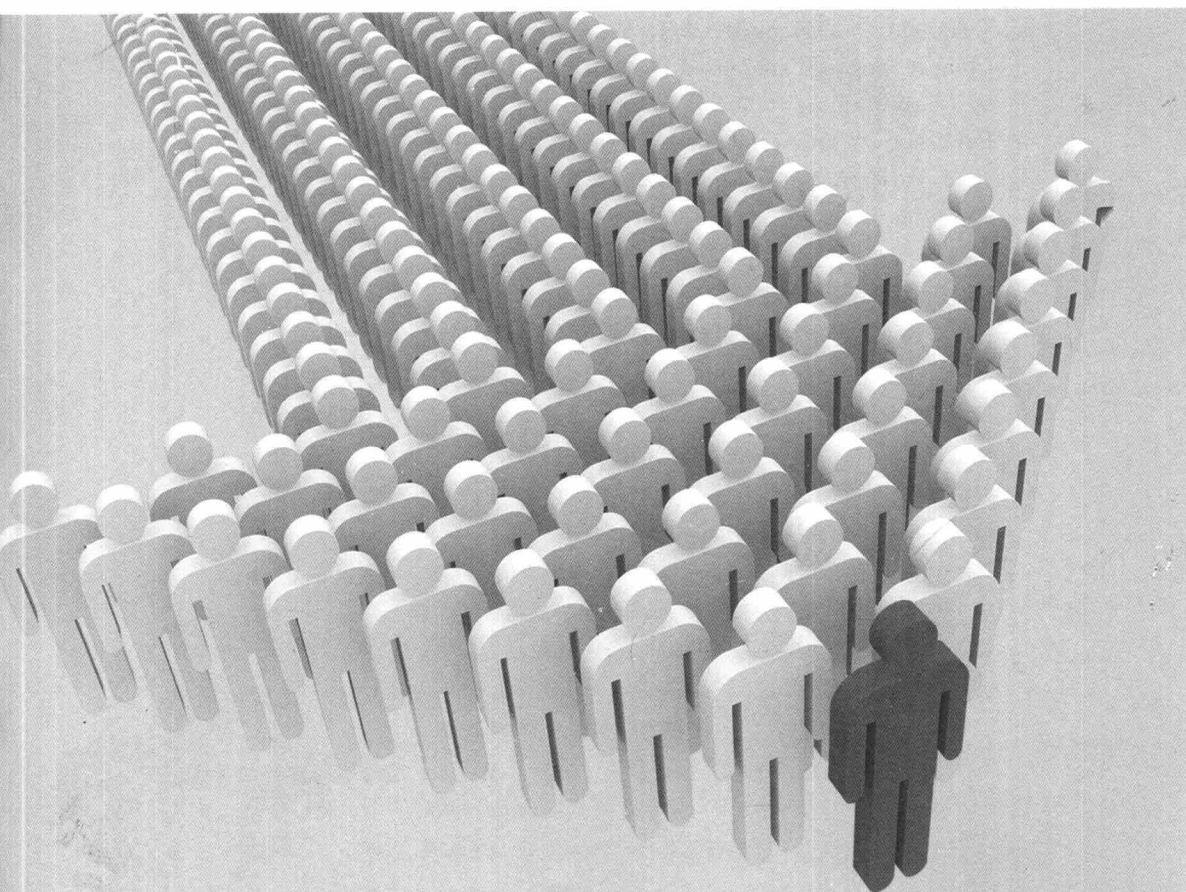


中国铁道出版社

像成功者一样思考

The Magic
of Thinking Success

[美]大卫·舒瓦茨 博士◎著 李卓伟 安忠◎译



中国铁道出版社

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2008-0641

图书在版编目（CIP）数据

像成功者一样思考 /（美）舒瓦茨（Schwarz, D. J.）著；
李卓伟，安忠译．—北京：中国铁道出版社，2009.1

书名原文：The Magic of Thinking Success

ISBN 978-7-113-09500-0

I. 像… II. ①舒…②李…③安… 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（2008）第 197183 号

The Magic of Thinking Success

Copyright © 1987 by David J. Schwartz, Ph. D.

Chinese language simplified character translation copyright © 2008

by China Railway Publishing House

Published by arrangement with Wilshire Book Company

9731 Variel Avenue, Chatsworth, CA 91311-4315 USA

All rights reserved

书 名：像成功者一样思考

作 者：[美] 大卫·舒瓦茨 博士

译 者：李卓伟 安 忠

出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市宣武区右安门西街8号）

责任编辑：荆志文 编辑部电话：010-51873156

封面设计：大象设计工作室

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：700 mm × 1000 mm 1/16 印张：10 字数：130 千

版 本：2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-113-09500-0/F · 565

定 价：24.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社发行部调换。

联系电话：010-51873170

出版社网址：<http://www.tdpress.com>

前言

人类所拥有的最珍贵的感觉是什么呢？是看到自己生活的全貌，听到优美的歌声与发人深省的演说？还是感受感官上的各种欢愉，或是品味大自然所慷慨赐予的丰富物产？

大卫·舒瓦茨博士相信，人类最珍贵的感觉是“心像”——想象自己置身于最理想生活之中的能力。不过，心像并不只是在心中描绘出的一个美好而理想的生活图像，它是一种态度，是一个行动计划；它是一个梦想，也是使梦想成真的能力。

《像成功者一样思考》一书讲述了许多实用方法，它会激励我们逐步实现梦想，帮助我们发掘埋藏在内心深处的、力量强大的“第六感官”，并教给我们如何有效地利用它。其实，很少有人真正明白自己想要的是什么，更别提如何谋划以获取自己想要的一切。本书将告诉你如何走上正确之路，给你提供许多宝贵的指导方法，帮助你获得理想的生活。这是一本带领你走向成功的“魔法书”。

舒瓦茨博士认为，一个人的成功与快乐是同义词，你对自己的工作、情感生活以及周围世界的观感既可能造就成功，也可能使你远离成功。

在作者看来，真正成功的是那些热情、自信并能以乐观的态

度迎接每一个清晨的人。他们对自己的一切和所选择的生活充满信心。他们知道，要享有一切，就要付出一切；他们“乐于爱人和工作”；他们知道如何激励别人，也从与别人分享成就中得到无限的快乐；他们关心周围的人，善待他人，也因此得到他人的关心和爱戴。透过心像，他们体会到工作、挑战甚至牺牲都是生活的一部分，因而能将逆境转化为成长的催化剂。成功的人通过面对恐惧而征服恐惧，借体验痛苦而克服痛苦。他们知道每天如何制造快乐，也因此鼓舞了周围的人。他们脸上洋溢的微笑正是其内在力量和对生活积极态度的明证。

你是否认为自己就是成功的人呢？是否正如自己所期望的那样对生活感到快乐呢？你是否过着理想的生活，或正满意地环视着自己所拥有的一切？你每天的生活是否都是一种美妙而快乐的体验？如果你的回答是否定的，那么，舒瓦茨博士有个重要的信息传达给你：每个人都有权力追求充实、富足的生活，在辛苦的付出后享受酬劳。他告诉我们追求成功应具备的态度以及所要采取的行动，并清晰地为我们描绘了走向成功的途径。

将来，你是否能过上理想的生活，完全取决于你自己。如果能把本书传授的知识运用到生活中，你就有机会让自己梦想成真。

马文·鲍尔斯

威尔许出版社发行人

引 言/1

第一章 成功者的人生由梦想开始/5

伟大的成功始于伟大的梦想/5

如何培育一个梦想/9

投资时间，创造专业生涯/20

站稳脚跟，一步步前进/21

第二章 享受工作/23

打破职业枷锁，摆脱奴役/23

热爱，能战胜压力/29

压力存在的原因何在/30

喜欢你的工作/31

如果你喜欢自己的工作，压力将不复存在/32

付出，是对成功的投资/32

你希望更成功吗？那就付出更多吧/36

如何选择正确的职业/39

跟随最顶尖的人士学习/40

第三章 假想大人物的妙用/43

“给蛋糕上加点装饰”，让它超出人们的想象/43

请使用“假想最理想结果”策略/49

考虑质量，而非数量/54

留意细节/58

第四章 如何树立成功的信心/64

做自己害怕做的事，恐惧自然就会消失/65

克服“别人会怎么想”的恐惧/67

做好准备才能克服恐惧/68

选取能激励自己的记忆/70

接受风险存在的事实/72

在一对一的情境中获得自信/73

精心包装，表露出“我很自信”/75

用眼睛赢得对方的认同/77

把失败当成一笔财富/78

第五章 全心付出、自尊自重/81

一打 13 个/81

聪明的人舀入，愚蠢的人舀出/82

修剪草坪时，顺便修剪一下灌木/83

与众不同的四份礼物/87

自尊与自重/92

挺身直言/94

第六章 激励人心的成功技巧/97

示范该如何进行/97

用赞美来影响他人/101

谈论好事，避免闲话/106

避免流言蜚语的陷阱/107

第七章 热情 + 行动 = 成功/110

用微笑制造热情/112

幽默是一种力量/112

激励产生热情/113

帮助他人认同自己的工作成果/114

态度比能力重要/115

使下属的热情长盛不衰/116

与下属产生感情上的联系/117

热情造就奇迹/118

热情让你在竞赛中获胜/120

对所做的事怀抱信心/121

用声音表现你的热情/122

在电话里表现热情/122

第八章 满足别人的利益，实现自己的目标/125

以姓名称呼对方/127

让对方在“一决高下”的竞赛中获胜/130

让人们以自己为荣/132

“小人物”也能决定成败/134

第九章 通过领导实现成功的五个步骤/137

第一步：以“卓越思考”取代“平庸思考”/137

第二步：选择成功的榜样/142

第三步：畅所欲言/145

第四步：让其他人帮助你/148

第五步：勇于挑战/150

引言

这里有个惊人的数据：在今天的美国，平均每 100 个家庭就有一个资产净值在 100 万美元以上的，换言之，全国有将近 100 万个百万富豪！

与此同时，也有无数称不上富裕的人在问：“怎样才能赚到更多的钱，享受更好的生活？怎样才能拥有更快乐、更成功、更令人满意的人生？”

《像成功者一样思考》这本书就是要帮助你实现梦想，无论你从事的是什么职业，无论你的年龄、性别、教育程度、家庭背景、健康状况如何。

思考一下这个事实：当今世界的百万富翁中，有 80% 的人是在过去 20 年中获得成功的，除了物质上的富足，他们的精神生活也很充实。他们中的大部分人仍在努力工作，他们不仅受到众人的尊敬，而且总把家庭放在第一位。

大家眼中的这些成功人士是怎样致富的呢？他们中的大部分人是自己在擅长的领域里实现了经济上的独立，而另有 20% 的人则是通过营销成为百万富翁的。

谦逊是这些新兴的富有阶层的性格特点之一。我的朋友汤姆斯·史丹利博士是研究百万富翁的顶级专家。他指出，在这个富有阶层中，有大约 15 000 人住在拖车型的活动房里，驾驶小货车的比开欧洲豪华进口轿车的还要多。

财富是在人们的心中造就的。人的心灵是性能最卓越的个人计算

机，人本身是专业的程序设计师，你可以指示自己的心灵计算机选择正确的工作机会，做出正确的投资，选择最适合的伴侣，也可以控制自己的心灵与他人进行有效的互动，运用你的影响力获取财富。

要知道，如果假以时日，每个人都会变成自己心灵程序所设计的模样，丰富的个人程序可以将丰富的想法灌输到心中，而悲伤的人则会指示自己的心灵，让自己不快乐、表现差劲、生活无趣，最终变成平庸的人。

你的心灵是你最忠实最顺从的仆人，它随时准备依你的指令行事。如果你心不在焉地下了什么指令，它也会依命而行。因此你要在自己的心灵程序中列出自己能够成功，以及如何成功的指令。但是，如果你告诉自己的心灵计算机“我是一个失败者”，那么你的心灵就会顺从地执行你所编写的程序，最终让你成为一个彻头彻尾的失败者。

心灵就像花园里的土壤，土壤是不会介意你播什么种子的，螃蟹草、甜瓜可以，杂草和甘蓝它也不会拒绝。你心灵的土壤会滋养你所播下的种子，如果种下丰收的种子就会有丰足的收成，如果撒下的是贫乏的种子就会得到贫乏的果实。

我们常常听到成功的人说：“5年前我就知道自己能够出人头地。”
“我早已下定决心，绝对不会放弃，也不让别人浇灭自己的热情。”
“一旦坚定了意志，我的心里就有股力量支撑着，让自己一直努力下去。”

这些话证明，他们的心灵确实做好了迈向成功的准备。

我也听过一些人说：“我根本没办法做好那份工作。”“我一开始就知道自己不可能成功。”“我做什么都失败，这次的事件就是个明证……”

这些话表明，他们的心灵为他们指引的方向是失败。

要获得成功，学习规划心灵的技巧至关重要，知道如何影响他人，如何呈现自己最好的一面，如何达到更远大、更有价值的目标也是非常有帮助的。因此，要善于发现并应用自己的长处，打破“我只是个

普通人”的思考模式，突破平庸、单调和冷漠，克服造成压力、忧虑和恐惧的心理。

你有能力成为自己理想中的人，去自己想去的的地方，实现伟大的目标，登上任何高峰，可以借成功的心灵规划来创造美好的生活。

有人可能会说，这不就是把现实过分单纯化吗？其实，成功的规则真的很简单。大部分人也许都期待它拥有复杂和晦涩的道理，好给自己没能得到好的职位、财富和高品位的生活找到一个恰当的理由。

在今天的竞争环境中，优胜者不只是那些一看到机会就能把握的人，还包括能够坦然直面失败的人。对他们而言，失败意味着“回弹”，而非“放弃”。把成功当成习惯的人会将工作视为一项充满刺激的挑战，而不会将其视为被判刑和禁锢于公司这个监狱中。

你知道“二八定律”吗？就是世界上 80% 或以上的有价值的事物是由 20% 或以下的人所拥有、成就或创造的。你应该知道这条定律，因为它适用于生活的每个层面。

想象一下，10 年后你要与 20 个相识的人重逢，假设这 20 个人的整体价值以 100 个苹果代表，那么这些苹果会怎么分呢？20 个人中的 16 个人（表现平庸者）分享 20 个苹果，而 4 个成功者则拥有 80 个苹果；或者说这 4 个成功者平均一个人享受 20 个苹果，而表现平庸的人平均一个人只能得到一个多一点的苹果。

140 年前，约翰·格林里夫·魏特曾写下这样一句发人深省的句子：

世界上最令人悲伤的语句莫过于“早知如此！”

不管是 20 岁、40 岁或 80 岁，对任何人而言，最悲伤的莫过于回首往事追悔莫及。生活在一个竞争平等、机会均等、每个人都可能成功的世界里却毫无建树，确实会令人产生一种幻灭感。当你看到某个人的能力及教育程度均不如你，却得到晋升成为你的上司时，确实会

令人难受；当你眼看着别人抓住了被你放弃的机会，且获利百万时，的确会让人坠入绝望的深渊；当你发现自己没办法给予孩子人生所需要的好的开始时，痛苦更是无法言表；当我们看到其他人过着自由、刺激、充满挑战的生活，而自己却过着身不由己、平庸乏味的生活时，对我们的意志也是不小的打击。

但现在我要告诉你一个事实：生活并非是持续不断的失望，它可以是一连串的胜利，没有人命中注定要念着魏特“早知如此”的句子而承受煎熬。这本书将要告诉你如何创造成功、快乐且充实的生活，只要专心地阅读、品味，并且身体力行书中的哲学，你就可以将魏特的阴郁诗句改为：

世界上最令人欣喜的语句莫过于“我成功了！”

第一章

成功者的人生由梦想开始

一个成功者所关注的不是家人、工作和健康，或目前自己身价多少，他们的眼睛会超越这一切而望向远方，他们所看到的是生活的可能而非现状，看到的是自己付出坚持、智慧以及永不放弃的努力之后将会成为的模样。

不管从事任何活动或工作，进步都不应受到现实生活的束缚。伟大的建筑师、建筑工人和投资者的眼中并非是大城市里的贫民窟和陈旧大楼，他们看到的是将贫民窟转变为新社区的潜力，在新社区里人们可以居住、工作，孩子们可以玩耍，其中会有公司、学校、机构和建筑，这些都是可以变为现实的梦想。

伟大的成功始于伟大的梦想

每个人的眼中都可以看到两个世界：眼睛看到的世界以及心像所构筑的世界。通过双眼，我们看到环绕在周围的事物——树木、人物、建筑、山岳、溪水、繁星和其他实体的外貌，一句话，映入我们眼帘的物质的世界。

心像则不同，它是一种力量，它所看到的不是事物的现状，而是人类通过智慧使事物将会呈现的面貌。心像是梦想的力量，它能够在我们心里描绘出未来。它可能是我们想居住的房子、渴望拥有的家庭关系、满意的薪酬、休假的安排，也可能是生命中某个时间点上拥有的财富。

眼睛所见的只是物质的世界，它只能看到我们身处的现实环境；心像则是精神层面的，它看到的是一种可能性。心像向我们展现的并非看得见、摸得着的实体，我们使用什么样的心像去梦想，决定着我们将来获得什么样的成功（成就、自我成就的满足）、财富（收入、身价净值和健康）以及快乐（尊重、喜悦以及对生活的满足）。

世界在每个人的眼中大同小异，但每个人心中所形成的非实体的心像或心灵影像则大不相同。大部分人的心像所“看到”的未来是充满困扰的：在工作上，他们“看到”自己一辈子都在从事一份平凡且薪水平的职业；在社交上，他们所“看到”的鲜有快乐，更多的是无尽的忧愁和持续不断的烦恼；在生活中，他们最多只“看到”自己扮演着一个平凡、单调、不断处理麻烦的角色。

而那些渴望成功的梦想家看到的是充满挑战的未来，他们将工作视为通往晋升、名望以及优厚报酬的阶梯。那些富有创造力的梦想家认为社交生活是令人激动、鼓舞而且充满乐趣的。在家里，他们同样看到令人兴奋、充满悬念和快乐的事情，他们选择的是梦想一份令人满意且美妙的生活。

我们的人生是不断成功还是失败取决于我们如何运用自己的心像。我们可以选择“看到”什么或梦想什么，每个人都有能力让自己的人生或置身天堂或身处地狱，这就看我们怎样去描绘它。那些认为自己未来将置身天堂的人是赢家，而将人生视为地狱的人则是输家。

有些人相信运气或机会决定自己的命运。他们认为财富、成功以及美好的生活全赖于骰子的滚动、轮盘的旋转，或是乐透单上随意选取的数字。

这简直太荒谬了。

从统计上看，赢得乐透彩 100 万元的概率是几百万分之一，乐透彩吸引的是那些相信仅凭区区几元的投资即能获得财富的人，参与乐透彩或所有赌博的目标族群都认为，自己可以凭机会或运气一夜暴富。

希望与梦想是不同的，希望是被动和消极的，有时甚至是一种虚

度光阴的消遣，它不需要付出任何脑力或努力。而梦想的背后则有一项经过精密思考的行动计划作支持，这个计划期望借由行动产生相应的成果。

吉姆希望自己能升职，但他从不愿做额外的工作。当同事需要协助时，他总是躲开，也从未提出过任何想法，比如建议大家“我们何不这样试试呢？”那么，吉姆想多赚钱的愿望能否实现呢？当然不可能。

提姆和苏珊希望能够拥有一份自己的事业。但他们把周末休闲放在第一位，而且总是被诸多事情（如派对、旅行、休闲活动等）占用了大量时间。结果，他们的希望永远只是个希望。

我们可以看出，任何人都可以有希望，但不同的是，梦想家会对自己所希望的事采取行动。你可以把自己所认识的人分成两类：赢家和输家。

赢家是积极的梦想家，他们为了将梦想变成现实而工作；输家则是消极的吹毛求疵者，他们认为现实中的一切都在和自己唱反调，运气和命运左右着未来的一切。

输家是愤世嫉俗的。他们会说：“珍被升职是因为她为老板做了‘额外服务’。”“佛莱迪能拿到那张大订单是因为他贿赂了买主。”“彼得和莎拉买了一辆新奔驰，但不出5年他们就会为筹钱把车拿去做抵押。”

赢家是对别人抱有积极情感的人。他们会说：“我真为约翰感到高兴，他工作非常认真，应该受到奖赏。”“贝蒂的升迁证明，对工作全心付出是有回报的。”

输家是悲观的。他们会想：“经济萧条、国债和贸易逆差一定会造成有史以来最严重的不景气，何必花费精力为未来投资呢？”

赢家会想：“不管整体经济情况是好是坏，情况总有好转的一天，不可能永远坏下去，我是在为更好的未来做投资，虽然我没办法控制国家的经济，但我可以掌握自己的经济情况！”

输家是自私的。他们会想：“那又不是我的工作，我为什么要帮助她？”“没人帮我的忙，所以，我为什么要向他人伸出援手？”

赢家是慷慨的。他们会想：“我帮助别人赚钱越多，我才能够赚更多的钱。”“对别人伸出援手，早晚会得到回报。”

输家只想获得却不想付出。“我任职的公司实力雄厚，有能力付给我更多的薪水。”“我已经在这家公司 10 年了，应该给我更高的薪水。”“我应该在费用账户上动点手脚，反正许多人都是这么做的。”“虽然没生病，我还是要请 3 天病假，这是我的权利。”

赢家知道“天下没有免费的午餐”，“牺牲是为了我的未来和我爱的人投资”，以及“辛勤工作造就快乐的人”这些道理。他们人生中最大的奖赏就是帮助他人将潜能发挥到极致。

许多管理者告诉我：“当我使一个从前表现平平的人改头换面，并使他们走向成功时，我感到无限的满足。”有几位销售员曾向我讲述了他们帮助客户使其公司起死回生，开始获利的经历；也有一些教练向我讲起他们是如何鼓舞一位运动员，指导他改进技艺，并看着他成为家喻户晓的名人的。

8 最近，我参加了为一位小学五年级教师举办的餐会。对于成年人而言，能记得自己小学五年级时的老师并非易事，而还能如此地关注她则更是不寻常了。这个餐会有上百人出席，与会的人对鲍尔女士为他们所做的一切表达了由衷的谢意。

在欢迎仪式结束后，我问鲍尔女士：“你为这些孩子做过什么事？”

她仔细地向我解释道：“那时候，我从来没把他们当孩子看待，我要求自己将他们视为正迈向成年的人，就像小树正慢慢长大，终会长成挺拔的大树一样。我认为自己对他们有三个方面的教育责任：帮助他们成为好的父母、好的公民，以及好的工作者，这个想法……”她继续说道，“让我知道该如何教导他们，以及教他们什么。”

这真是一个奇妙的例子！这样的想法远比只将孩子当作小孩，只

把教书当作一份工作要好很多！鲍尔女士看到了孩子们身上的潜力，知道自己的责任就是为孩子们指引正确的方向，让他们把潜力发挥出来。

如何培育一个梦想

要否认别人的成就很简单，只消说一句他“运气好”、“有运动员的天赋”、“天生聪明”、“起步比别人顺利”，或者说他“运气够好，一路都很成功”。但是成功、财富和快乐并不是好运带来的，所有的成就都来自勇敢者最初的一个个梦想。不论是我们每天上班的写字楼，供给人们粮食的农业，带给人们欢笑的娱乐业，还是提供教育和带给人们灵感的机构，都是由想象力丰富的人们一个个想法和梦想发展来的。你看到的一个个成功的企业、学校、休闲娱乐场所或政治机构，它们都是某个人成真的梦想。甚至一个快乐的家庭也是由富于创造性的梦想造就的。

我们应该把生活当做一座花园来思考。

加州的溪谷曾经是一片沙漠，但一些怀抱梦想的人看到了这块“无用”之地，认为对它们加以灌溉之后，可以用来种植人们所需的作物。后来，他们梦想成真，许多在这里买地的人因此获得了不菲的收入。

成功的人是能够将梦想变成其他人所需的服务和产品的人。

就像照料一座花园使它变得繁花似锦一样，培育一个梦想使它走向成功，需要 6 个步骤：

1. 选择梦想的种子。
2. 做好接受这颗种子的心理准备。
3. 种下梦想的种子。
4. 培育梦想。

5. 集中精力，让“我将……”的想法生根发芽。

6. 让时间为你效劳。

第一步，选择梦想的种子

就像精心挑选玉米种子对农场主来说至关重要一样，选择梦想的种子对于追求美好的生活也是必要的。

种瓜得瓜，种豆得豆，小麦种子绝不可能长出玉米来，柠檬籽只会长出柠檬树，而不可能长出桃树。种下什么样的梦想种子，你就会得到什么样的梦想果实。在决定种下哪种种子之前，你有两个重要的问题要问自己：“我想要什么？”以及“这个梦想的获利潜力有多大？”

你的梦想会产出什么？它的获利潜能有多大？

利润是你为别人服务之后的奖赏。在商业世界里，利润是我们以合理的价钱提供优良的产品和良好的服务之后所赚得的。不管你的梦想是什么，你都想收获最大数额的利润，因为利润是人们普遍认可的衡量成败的主要方式。

每个人都有多种天赋。创造美好生活的关键就是要选择并发展个人的最佳天赋，而让自己的生活陷入悲惨的方法就是明知其错仍执意为之。一位艺术家也许只将自己的画卖出了 25 美元的低价，但他仍然可能高兴得手舞足蹈，因为他知道自己的努力对另一个灵魂是有意

义的。

当你选择了一个梦想时，你要问自己：“我的梦想实现后能给其他人带来多少满足与快乐？”

关于金钱没有绝对的对与错，金钱只是我们用来鼓舞及指导他人的一种工具，或是用来“记分”的一种方式。一方面，金钱可以建立学校和医院，并使它们运营起来，也可以让政府运转起来；另一方面，金钱也可以被用来支持犯罪，或用来贿赂那些我们“信任”的人，并使政府机构和教育界中的某些人腐化堕落。

如果我们可以走进商店，对店员说：“请给我一颗快乐、富足的