

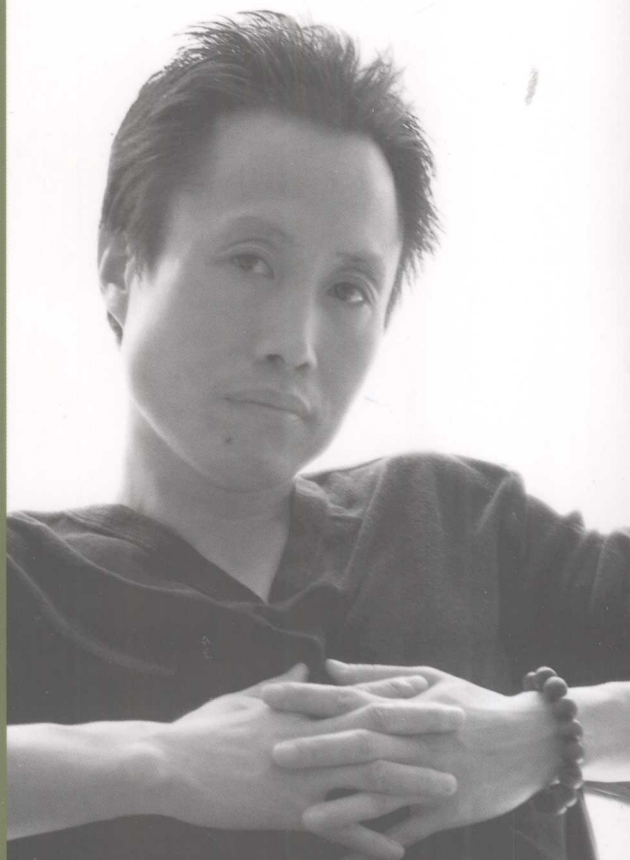


脑内革命书系·华夏励志馆精诚奉献·海默／著

创业一定要瞄准一只兔子
这只兔子最终会瘫下来等你

瞄准一只兔子

CHINA WHETING HALL
**AIMS
AT RABBIT**



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

瞄准一只兔

海默◎著

CHINA WHETING HALL

AIMS AT RABBIT



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

瞄准一只兔子 / 海默著. — 北京: 新世界出版社,

2009.01

ISBN 978-7-5104-0036-0

I. 瞄… II. 海… 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201976号

瞄准一只兔子

海默著

责任编辑: 陈晓云

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号 邮编: 100037

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

本社电子邮箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子邮箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 (10) 68996306

印刷: 环球印刷 (北京) 有限公司

经销: 新华书店

开本: 880 × 1180 1/24

字数: 120 千字

印张: 10

版次: 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0036-0

定价: 24.80元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

前言

1

在非洲一望无际的大草原上，一群兔子在草丛中欢快地嬉戏。突然，一头非洲猎豹扑向了兔群，兔群一下子像炸开了锅，兔子们开始四散奔逃。猎豹紧紧跟随着其中的一只兔子，穷追不舍。在追逐的过程中，猎豹超过了一只只在旁边惊恐观望的兔子，却没有向这些更近的猎物看上一眼。它只是全力以赴，疯狂地追逐那只早就选好的兔子，它们比速度、比耐力、比技巧。终于，猎豹扑倒了它的猎物，将它死死按在了爪下。

在追逐兔子的过程中，猎豹为什么就死盯着那一只猎物，对它紧追不舍呢？原因在于：猎豹如果在途中改变目标，追逐这只兔子，又追逐那只兔子，很快就会变得疲惫不堪，容易被那些动作敏捷的兔子甩到身后。那样做的结果，猎豹很可能会两手空空，一只也抓不到。所以，猎豹不会放弃已经被自己追累了兔子，而去追其他的兔子。

以上是发生在大自然中的精彩一幕，当我们将视角投向人类社会时，稍加思索，就会惊讶地发现：这精彩的一幕，简直就是一则

有关人生目标与成功的绝妙寓言。

“瞄准一只兔子”，猎豹的这一本能行为，对我们的人生究竟有怎样的启示？本书就给出了这一问题的答案。

在阅读本书之前，请先问自己一个问题：现在，假设你置身于非洲大草原上，你是愿意做一只兔子呢，还是愿意做一头猎豹？

如果我没猜错的话，你选择的是后者。那么，本书正是为你这样的人而写的——只有心里藏着一头猎豹，眼里才会出现兔子，而不是地上的野花、野草。

本书里，猎豹代表“自我”，也代表内心对成功的渴望，而兔子代表你的人生目标。

人生目标的重要性，如著名作家大仲马所说：“生活没有目标，就像航海没有指南针。”不论是谁，在什么地方，做什么事，都应该有一个明确的人生目标。它是我们人生之旅中的一盏明灯，是我们成功路上的里程碑。

目标使我们认清自己的使命；

目标使我们充分发挥潜能；

目标使我们有能力把握现在；

目标使我们产生积极的心态；

目标使我们合理安排生活和工作；

目标使我们准确评估事业的进展；

目标使我们未雨绸缪，走过人生的沟沟坎坎；

目标使我们内心充实，充满幸福、快乐的感觉！

最后，让我们记住潜能大师博恩·崔西的忠告：“成功等于目标，其他都是这句话的注解。”

目录

第一章 像猎豹那样去追逐

上天给了猎豹强壮身体的同时，也赋予它追逐的使命。猎豹了解自己的身体，也了解自己的使命。它知道自己为什么要追逐，又为什么能追逐——对于我们每一个人而言，追逐成功的人生，也是上天赋予的一种使命。

- | | |
|---------------|----|
| 1.1 做一头猎豹吧 | 3 |
| 1.2 像猎豹那样独自觅食 | 7 |
| 1.3 做最好的猎豹 | 11 |
| 1.4 释放自己的潜能 | 16 |
| 1.5 别回头看自己的脚印 | 20 |

第二章 摆脱兔群的诱惑

非洲大草原上的兔子成群结队，一有风吹草动就奋力奔跑，因为它们都不想被猎豹抓到。假设有一万只兔子，就有一万种不同的方向，猎豹需要摆脱那9999个诱惑——面对纷纷扰扰的世界，如果我们不能锁定一个目标，到头来也只会两手空空。

- | | |
|----------------|----|
| 2.1 兔子太多了反而抓不住 | 27 |
| 2.2 每一只兔子都是诱惑 | 32 |
| 2.3 摆脱它们的诱惑 | 36 |
| 2.4 为什么是这一只 | 39 |
| 2.5 尽量早一秒瞄准兔子 | 44 |

2

第三章 只有一只兔子是你的

看着无数的兔子在眼前奔跑，优秀的猎豹会观察、判断，锁定其中一只作为自己追逐的目标。这只兔子不是最近的那只，也不是最肥的那只，而是它最可能得到的那只——这对我们设定自己的目标，会有怎样的启示呢？

- | | |
|------------------|----|
| 3.1 “瞄准一只兔子”有多重要 | 51 |
| 3.2 它是最优选择吗 | 55 |
| 3.3 有兔子才有动力 | 58 |
| 3.4 豹子了解自己的胃口 | 63 |
| 3.5 不要追窝边的兔子 | 67 |
| 3.6 选最可能得到的那只 | 70 |
| 3.7 一定要抓住它 | 73 |

第四章 死死盯住那一只

猎豹一旦选择了一只兔子，就会把全部精力都集中在这只兔子身上，它死死盯住自己的猎物，对其他的兔子视而不见，它会提醒自己：就是它了，我要得到它！——我们确立目标之后，也不要忘了死死盯住它，要让它在我们眼里变得熟悉起来。

- 4.1 不要轻易改变目标 81
- 4.2 它是你的猎物了 85
- 4.3 你离兔子还有多远 90
- 4.4 你多久能抓住它 94

第五章 学会忍耐伺机出击

只猎豹在追逐兔子之前，会一直忍耐着，慢慢向兔子偷偷靠近。因为它知道，只有选择一个最佳的时机出击，才能保证一击中的，节省更多体力——在实现目标的过程中，我们也需要耐心等待最好的机会，以提高成功的几率。

- 5.1 瞪大眼睛看着猎物 101
- 5.2 选择一个好位置 104
- 5.3 换个角度看兔子 107
- 5.4 默默地积蓄力量 111
- 5.5 你准备怎样接近它 115
- 5.6 机会来了要加倍警觉 117

第六章 准备好了就开始奔跑吧

猎豹发现了那只兔子的破绽，而它自己也已经准备好了，于是它猛然从草丛里蹿出，四足如飞地向兔子奔去。兔子的下场可想而知——你的人生目标清晰了，机会也出现了，那么还等什么，就像猎豹那样奔向你的目标吧！

- 6.1 一切的结局都始于开始 125
- 6.2 你的眼里只有它 129
- 6.3 每跑一步都意味着在接近目标 133
- 6.4 用最省力的方式去追 137
- 6.5 调整你的步伐 141
- 6.6 追逐就是胜利 144

第七章 用最快的速度去追逐猎物

猎豹为了捕捉到兔子，有时会以高达110公里的时速向前冲刺。因为豹子知道，它只有快一点，再快一点，才有可能抓住兔子，维持自己的生存——对于每一个追逐目标的人讲，合理利用点滴时间，是必须学会的重要课程。

- 7.1 时间是你的生命 149
- 7.2 到手的猎物千万别放跑了 153
- 7.3 快慢自如地追逐 155
- 7.4 你在往兔子那边跑吗 160

第八章 用智慧去获取猎物

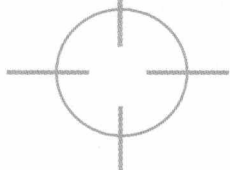
在日复一日的追逐中，猎豹的身手越来越敏捷，但同时兔子也变得狡猾了。豹子知道，总有一天，抓兔子将不像现在这样容易，于是它加强了对自己的训练——为了实现远大的目标，我们也必须不断用新观念充实自己的头脑。

- | | |
|---------------|-----|
| 8.1 学习更快地奔跑 | 167 |
| 8.2 好好研究你的兔子 | 171 |
| 8.3 不要为野花野草停留 | 175 |
| 8.4 捕获并享受着 | 180 |

第九章 出发了就别回头

猎豹一旦追逐起来，就不会轻易放弃，因为它知道在短暂的辛苦过后，就能享受一顿丰美的大餐，这段旅程也因此而充满了欢乐——在我们向目标迈进的路途中，同样要学会激励自己，永不放弃，直达成功！

- | | |
|-----------------|-----|
| 9.1 想象抓到兔子的那一刻 | 187 |
| 9.2 告诉自己你是最好的猎手 | 190 |
| 9.3 放弃人生多余的行李 | 193 |
| 9.4 爬起来继续撵 | 198 |
| 9.5 只差一步别放弃 | 201 |
| 9.6 吃着碗里望着锅里 | 205 |



第一章 像猎豹那样去追逐

上天给了猎豹强壮身体的同时，也赋予它追逐的使命。猎豹了解自己的身体，也了解自己的使命。它知道自己为什么要追逐，又为什么能追逐——对于我们每一个人而言，追逐成功的人生，也是上天赋予的一种使命。



1.1 做一头猎豹吧



在瞄准一只兔子之前，确信自己是一头猎豹，这很重要。现在，你不妨问问你自己，你内心藏着的是一头豹子呢，还是一只躲躲闪闪的兔子？也就是说，你必须正确地认识现在的自己。

一则寓言里说，有一个算卦的人，每天在市场里摆摊赚钱。一天，邻居跑来告诉他，他的家门被撬，家里所有的东西都被偷走了。这位占卜者大吃一惊，叹息着回到家中，查看自己遭受了多少损失。旁边有人看到这一幕便对他说：“朋友，你不是说你能够知道别人未来的祸福吗，怎么连自己身上发生的事情都预测不到呢？”

德国哲学家尼采曾说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”尼采的意思是，一旦你认识了自己，了解自己的长



处和短处，就能设立正确的人生目标，充分释放自己的潜能，从而把握自己的命运。但是，正如这则寓言告诉我们的：人生在世，认识别人容易，认识自己却很难！

因此早在古希腊时代，大哲学家苏格拉底就发出了“认识你自己”的呼喊，如一盏千年不熄的火炬，照亮了古往今来无数仁人志士的心灵。

既然我们谈到了非洲豹，那就先把目光投向遥远的非洲。在那片广袤的土地上，有这样一个个人，他深刻地影响了世界，并受到全世界人们的敬仰。你最先想到的，会是谁呢？

相信大家的脑海里也已经出现了那个名字——是的，他就是纳尔逊·曼德拉。

4

纳尔逊·曼德拉：非洲草原上的一株含羞草

2005年，英国广播公司曾进行了一次全球的网上选举，吸引了全世界1.5万名网民参与，他们被要求从100名世界知名人士的大名单中选出11人，组成领导全世界的梦幻政府组合。结果，前南非总统曼德拉力压克林顿、布莱尔、比尔·盖茨等人，得票高居榜首。超过一半的投票者力挺曼德拉，希望由他出任“虚拟世界政府”的最高领导人。当英国广播公司公布了这一选举结果时，几乎没有听到什么异议。

曼德拉，这个曾坐了27年牢的非洲黑人，为什么能在世界范围内产生如此巨大的影响力呢？

纳尔逊·曼德拉，字面意思是“自找麻烦的人”，不

知道父亲送给曼德拉这个名字是什么用意。当时的南非受白人种族主义者的统治，黑人的人权遭到公然践踏。或许曼德拉的父亲认为，儿子出生在南非的黑人家庭，就是在“自找麻烦”。但后来也有人说，因为旧南非展示了它最黑暗的一面，所以才有了曼德拉。

年轻时代，这个“自找麻烦的人”就开始领导黑人，反对白人的种族隔离政策。43岁那年，他被白人政府逮捕并判处终身监禁，囚禁在荒凉的大西洋小岛罗本岛监狱。

罗本岛上满布岩石，而且还有蛇爬来爬去。曼德拉被关在一个4平方米的狭小牢房中，在里面走不了三步就会碰到墙壁。牢房里没有床和桌椅，他睡在地上的一块毛毯上，躺下来，头脚都能碰到冰冷潮湿的墙面，每天早晨，囚犯们排队来到采石场，脚镣被解开后，就下到一个石灰石田地里，用铁锹和尖镐挖掘石灰石。有时，囚犯们还要从冰冷的海水里捞取海带。干活的时候，囚犯们能看到陆地，但逃跑是不可能的，因为环绕小岛的海水里，有无数的鲨鱼在游动。这个与世隔绝的地方，真不啻于一个人间地狱。

在极端艰苦的条件下，曼德拉仍泰然自若。他在监狱里坚持他所喜爱的体育运动，每天早晨，他在牢房里原地跑步45分钟，然后做100次俯卧撑、200次仰卧起坐和50次下蹲运动。连监狱放风的半小时，他也充分利用，在院子里跑步、做操。阴暗的、令人绝望的牢房，竟成了他获取健康与快乐的“健身房”。

吃香喝辣却成天愁眉不展的军警们百思不得其解，这个被终身监禁的囚犯，为什么还能每天都乐呵呵的呢？



答案其实在曼德拉自己的心里。年轻时代的他，面对民族深重的苦难，曾宣布自己要“以一个战士的名义投身于民族解放事业。”从那时起，他就清楚地知道自己是谁，要做什么以及能做什么了。

为了民族解放事业，曼德拉不惜把牢底坐穿。但最终南非白人统治者在世界舆论的压力下，向这位斗士妥协了。1990年2月11日下午4时，71岁的曼德拉终于走出了牢门。后来，曼德拉说起获释当天的心情：“当我走出囚室、迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

第二年，曼德拉众望所归地当选为南非总统，他宣布对昔日的“敌人”既往不咎。在总统就职典礼上，曼德拉在介绍了各国政要后，又邀请当初关押他的3个看守站起身，以便他能介绍给大家。

曼德拉说正是他的牢狱岁月激励了他，使他学会了很多东西。当曼德拉真诚地向那3个人致敬时，整个世界都惊呆了。1993年，曼德拉获得诺贝尔和平奖，成为永远被世界记住的人。

84岁时，曼德拉说：“我已退休，但如果有什么会杀死我，那就是早晨醒来不知该做什么？”

其实，卸任以后的曼德拉仍做了很多大事。他活跃在非洲大陆，为调解非洲各国之间的纷争而奔走；他积极投身于防治艾滋病的事业中，成立了以他的名字命名的基金会，开通了以他监狱服刑号“46664”为热线的电话，为艾滋病患者提供各种帮助。

就在84岁那年，他还在南非举办了以监狱生活为主题

的个人画展。他想告诉人们，“只要我们能接受生命中的挑战，连最奇异的梦想都可实现！”

不管世界怎么样，别人怎么样，曼德拉只认真地做他自己。全世界的人都把他看作一个无畏的斗士，而他本人则更愿意把自己看作非洲草原上的一株含羞草，不傲慢，也不软弱。

“人惟有找到生存的理由，才能承受任何境遇。”曼德拉的传奇经历验证了尼采的这句名言。

曼德拉征服了他的敌人，拯救了他的祖国，但他并未过多地依靠武力，而是依靠他自己的伟大人格。这启示我们：你自己就是一座宝藏，更好地认识自己，才能拥有更灿烂、更辉煌的人生。

下面几点建议，将有助于你发现和正确地认识自己：

- 一、学会孤独地面对自己，与自己多交流；
 - 二、多读伟人传记，向他们学习，试着改变自己某些不好的习惯；
 - 三、任何处境下都要放松身心，不过分给自己压力；
 - 四、交一些真诚的朋友，通过他们来充分认识你自己。
- 坚持这样做，总有一天，你会发现一个真实的你——这是你攀登人生高峰的第一步。

1.2 像猎豹那样独自觅食

大自然中，如鬣狗之辈，一生都不懂得自己去获取猎物，而只以狮子等猛兽吃剩的残羹为食。猎豹则不同，它从来都不会跟在其他猛兽的身后，而是独自觅食。所以，在鬣狗们眼巴巴地观望时，