

TOOLS OF TITANS 巨人的 工具

健康、财富与智慧
自助经典

The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers

[美] 蒂姆·费里斯 (Tim Ferriss) 著 杨清波 译

ARD NORT
ON B.J. NOVAK

ALEXIS CHANI
AN 中信出版集团

AMANDA PALMER
RHONDA

TOOLS
OF TITANS

巨人的
工具

健康、财富与智慧
自助宝典

The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and
World-Class Performers

[美]

蒂姆·费里斯 (Tim Ferriss) 著

杨清波 译

图书在版编目 (CIP) 数据

巨人的工具 / (美) 蒂姆·费里斯著; 杨清波译

北京: 中信出版社, 2018.12

书名原文: Tools of Titans: The Tactics,

Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and

World-Class Performers

ISBN 978-7-5086-9324-8

I. ①巨… II. ①蒂…②杨… III. ①职业-应用心

理学-通俗读物 IV. ① C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 177912 号

Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers

Copyright © 2017 by Tim Ferriss

Published by arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright ©2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

巨人的工具

著 者: [美] 蒂姆·费里斯

译 者: 杨清波

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 45 字 数: 500 千字

版 次: 2018 年 12 月第 1 版

印 次: 2018 年 12 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2018-6813

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-9324-8

定 价: 128.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

前 言

首先，我要感谢所有的“同道中人”，就像詹姆斯·法迪曼说的那样。

其次，我自本书所得的部分版税将捐献给下面这些有意义的组织：

“明日之星基金会” (AFTERSCHOOLALLSTARS.ORG)：该组织致力于提供全方位的学校课外活动项目，以保证孩子们的安全，帮助他们在学习、生活中都获得成功。

“捐赠者选择网站” (Donors Choose.org)：该网站让所有人都可以为偏远地区的学校出一份力，走进需要帮助的国家，让那里的学生得到良好教育所需要的教学工具。

约翰·霍普金斯大学医学院等科研机构：这些机构对致幻类药物展开研究，致力于将其运用到治疗严重的抑郁症、临终焦虑（多出现在晚期癌症患者身上）以及其他使人精神衰弱的疾病。

最后，祝愿所有寻求帮助的人都能够得偿所愿。或许本书就能够为你提供帮助。

推荐序

仅靠自己，我无法成功

我不是一个凭借自身力量获得成功的人。

每当我在商业会议上讲话或者面对大学生演讲，或者参加《有问必答》这样的节目时，总会有人这样问我：

“州长 / 明星州长 / 阿诺德 / 阿尔尼 / 施瓦泽 / 施尼策（他们怎么称呼我，取决于当时的场合），作为一个凭借自身力量获得成功的人，您成功的秘诀是什么？”

我首先感谢他们的恭维，但我随后说的话总会让他们感到惊讶：“我不是一个凭借自身力量获得成功的人，我得到了许多帮助。”

的确，我在没有抽水马桶的奥地利长大；的确，我孤身一人来到美国，随身只带了一个健身包；的确，在影片《野蛮人柯南》中挥舞复仇之剑之前我曾做过泥瓦匠，投资过房地产，最终成为一名百万富翁。

但这并不能说明我是个仅凭借自身力量获得成功的人。同其他人一样，在通往成功的道路上，我是站在巨人的肩膀上前行的。

我的生活建基于父母、教练和老师的培养和教育，建基于把沙发或健身房的小屋借给我睡觉的善良的人，建基于给予我智慧和建议的导师，建基于杂志中激励我前进的偶像。（而随着我的个人事业发展，他们现在已成为在私下交往中激励着我的朋友和前辈。）

我当时目标远大，胸中燃烧着理想的火焰。假如没有母亲指导我完成作业（以及当我不想学习时对我严厉训斥），没有父亲教育我“要做一个有用的人”，没有老师们教会我如何推销自己，或者假如没有教练教会我举重的基本技巧，那么我根本不会成功。

假如我从没有看到杂志封面上的雷格·帕克，没有读到有关他从环球先生

转型为演员，在大银幕上饰演大力神赫拉克勒斯的文章，那么我现在可能依然在奥地利境内的阿尔卑斯山里无聊地哼着小曲。当时，我知道自己想要离开奥地利，我知道美国才是我真正的归宿，而雷格为我胸中的火焰添加了燃料，让我有了对自己未来最初的规划。

乔·韦德把我带到美国，置于他的翼护之下。他推动我的健身事业持续发展，并向我传授行业之道。露西尔·鲍尔给我提供了难得的机会，让我在电影中客串一个临时角色——那是在好莱坞的第一次重大转机。而在2003年，假如没有4206284名加利福尼亚人的支持，我就不可能当选伟大的加利福尼亚州的州长。

因此，我怎么能说自己是凭借自身力量获得成功的人呢？如果我接受这种说法，那我就是忽视了帮助我成功的每一个人和每一条建议。这会给人留下错误的印象——让你认为你可以单枪匹马获得成功。

我是做不到的，你可能也无法做到。

我们都需要“燃料”。如果没有他人的帮助、建议和鼓励，我们思想的齿轮就会慢慢停止转动，我们将寸步难行。

我有幸在自己生活的每一个阶段都能遇到导师和偶像，并且有幸能够同他们中的许多人结交。从乔·韦德到纳尔逊·曼德拉，从米哈伊尔·戈尔巴乔夫到拳王阿里，从安迪·沃霍尔到乔治·H.W. 布什，我从来不怕于从他人那里寻求智慧，为自己的理想之火添加燃料。

你或许收听过本书作者蒂姆的播客节目。（我特别想推荐其中的一期节目，这期节目的一位嘉宾是名带着奥地利口音的帅气的健美运动员。）蒂姆利用自己的平台，为你带来了商界、娱乐界和体育界各领域知名人士的智慧。我敢肯定，你能从中学到一些东西；我还敢肯定，你将不止一次地学到自己意料之外的东西。

无论你学到的东西是某种例行之事、某种思想、某项训练建议，还是激励你度过每一天的一句话，这个星球上的每一个人都能从外部帮助中有所受益。

我一直把世界看成自己的课堂，我可以从中汲取经验、聆听故事，为我

的前行之路添加燃料。我希望你也能够这样做。

你所做的最糟糕的事情就是认为自己知道的已经足够多了。

永远不要停止学习——永远！

这就是你购买这本书的原因。你知道，无论你处于生活中的什么位置，你总会有需要外部激励和他人智慧的时候，你总会有你不知道答案或者缺乏动力的时候，此时，你必须寻求自身以外的帮助。

你真的可以承认自己无法单枪匹马获得成功。只靠自己，我肯定是无法成功的。没有人能够仅靠自己就成功。

现在，请你打开书，从中学点儿什么吧！

阿诺德·施瓦辛格

美国著名影星、美国加利福尼亚州前州长

站在巨人的肩膀上

我不是专家，我是一名实验者、抄写员和向导。

如果你发现本书有什么惊艳之处，那么我得感谢那些优秀的导师、智囊、评论家、投稿人和推荐人。如果你发现本书有什么荒谬之处，那是因为我无视了他们的建议，或者犯下了某些错误。

为完成这本书，我应该感谢的人多达数百位，但我要特别在这里感谢我播客节目中的各位嘉宾，我有幸邀请他们参加了我的播客节目，他们所讲述的故事为本书增色不少。以下嘉宾名单以姓氏字母顺序排列：

- 斯科特·亚当斯
- 詹姆斯·阿尔图切尔
- 索菲亚·阿莫鲁索
- 马克·安德森
- 塞古·安德鲁斯
- 帕特里克·阿诺德
- 彼得·阿蒂亚
- 格伦·贝克
- 司各特·贝尔斯基
- 理查德·贝茨
- 迈克·比尔比利亚
- 亚历克斯·布隆伯格
- 阿梅莉亚·布恩
- 贾斯汀·博雷塔
- 塔拉·布莱克
- 布琳·布朗
- 布莱恩·考伦
- 夏伊·卡尔
- 丹·卡林
- 艾德·卡特姆
- 玛格丽特·同
- 保罗·柯艾略
- 埃德·库克
- 凯文·科斯特纳
- 惠特尼·卡明斯
- 多米尼克·达戈斯蒂诺
- 阿兰·德波顿
- 乔·德·塞纳
- 迈克·德尔·庞特
- 彼得·戴曼迪斯
- 特雷西·迪农齐奥
- 杰克·多尔西
- 史蒂芬·J. 迪布内
- 乔恩·费儒
- 杰米·福克斯
- 克里斯·福赛尔
- 卡尔·福斯曼
- 亚当·格萨里
- 马尔科姆·格拉德威尔
- 赛斯·高汀
- 伊万·戈德伯格
- 马克·古德曼
- 莱尔德·汉密尔顿
- 山姆·哈里斯
- 维姆·霍夫
- 里德·霍夫曼
- 瑞安·霍利迪
- 蔡斯·贾维斯

- 戴蒙德·约翰
- 诺亚·卡根
- 山姆·卡斯
- 蒂姆·克瑞德
- 威尔·麦卡斯基尔
- 尼古拉斯·麦卡锡
- B.J. 米勒
- 杰森·奈默
- 亚历克西斯·欧海宁
- 卡洛琳·保罗
- 罗尔夫·波茨
- 托尼·罗宾斯
- 凯文·罗斯
- 阿诺德·施瓦辛格
- 杰森·席尔瓦
- 克里斯托弗·萨默
- 尼尔·斯特劳斯
- 彼得·蒂尔
- 乔希·维茨金
- 约克·威林克
- 安德鲁·席莫
- 布莱恩·约翰逊
- 萨米·卡姆卡尔
- 凯文·凯利
- 保罗·莱维斯克
- 布莱恩·麦肯齐
- 斯坦利·麦克克里斯托
- 马特·穆伦维格
- 爱德华·诺顿
- 阿曼达·帕尔默
- 查尔斯·波利奎恩
- 纳瓦尔·拉威康特
- 罗伯特·罗德里格斯
- 里克·鲁宾
- 拉米特·赛西
- 德里克·希维尔斯
- 摩根·斯珀洛克
- 谢丽尔·斯特雷德
- 帕维尔·察塔苏林
- 埃里克·温斯坦
- 雷恩·威尔森
- 塞巴斯蒂安·荣格尔
- 卡斯卡德
- 布莱恩·科佩尔曼
- 菲尔·利宾
- 贾斯汀·马杰
- 简·麦戈尼格尔
- 凯西·尼斯塔特
- B.J. 诺瓦克
- 朗达·帕特里克
- 玛利亚·波波娃
- 加布里埃尔·瑞丝
- 塞思·罗根
- 克里斯·萨卡
- 麦克·筱田
- 乔舒亚·斯克内丝
- 凯利·斯塔雷特
- 陈一鸣
- 路易斯·冯·安
- 肖恩·怀特
- 克里斯·扬

阅读指南

“站在局外，你可以看见身在局中时不可能看到的各种事物。站在局外的人能最先看到那些宏大的、他人无法想象的事物。”

——库尔特·冯内古特

“聪明人的日常生活就是其雄心壮志的展现。”

——威斯坦·休·奥登

我是个笔记狂人。

我从18岁左右就开始记录几乎每一堂训练课的内容。我家的书架上堆满了一摞一摞的笔记本，排列起来足足有两米多长。请注意，这只是一门课程的笔记，而我还有许多别的课程的笔记。有人称此为强迫症，还有许多人将其视为无用功，但我的看法非常简单：这是我收藏的个人生活秘诀。

我的目标是一次学会的东西就要终生利用。

比方说，假如我偶然发现自己的一张拍摄于2007年6月5日的照片，然后我可能会想：“真希望自己现在看起来能跟那时一样。”没问题。我要做的就是翻出2007年做的笔记，重温一下当年6月5日之前8个星期的训练记录和饮食记录，然后重复这些活动。过些日子你再看——我真的会变得跟自己当时的样子几乎一样（头发除外）。当然，事情并不总是这样简单，但通常情况下是这样的。

本书同我的其他作品一样，也是一本有关成功学的秘诀汇编，写作本书的初始目的是便于自己使用。但本书与我以往出版的书之间有一个巨大差别——我从没打算出版它。



在撰写这篇阅读指南时，我正坐在巴黎一家咖啡馆中，远望着卢森堡公园。此处距离圣雅克街仅一步之遥。圣雅克街可能是巴黎最古老的街道，文学渊源深厚。维克多·雨果曾居住在距离我坐的位置几个街区远的地方；格特鲁德·斯泰因和 F. 斯科特·菲茨杰拉德曾在一箭之遥的地方喝过咖啡，参加过社交活动；海明威则曾在这条道上来回踱步，脑子里思考着自己的作品，血管中流淌着酒精。

我来法国是为了彻底放松一下：远离社交媒体、电子邮件、社会责任以及其他具体计划。只有一件事情除外——我要拿出这一个月的时间，回顾我在《蒂姆·费里斯秀》(The Tim Ferriss Show) 节目中采访过的将近 200 名世界级成功人士的所有成功经验。最近，这档节目的下载量突破了 1 亿次。该节目的采访嘉宾包括国际象棋神童、影视明星、四星将军、职业运动员以及对冲基金经理等，可谓形形色色、无所不包。

他们中的许多人都身兼企业和创新项目的合伙人，从投资领域到独立电影领域都有涉足。因此，在拍摄节目之外，通过和他们一起参加健身活动和爵士演奏会，打电话或用短信交流，以及共进晚餐等方式，我吸收了他们大量的智慧。在节目外的这些互动中，我对他们的了解愈加深入，远远超出肤浅的头条新闻。

通过对这些智慧的吸收，我生活的各个方面都得到了提升，但这只是冰山一角，大部分宝藏依然留存在数千页的印刷本和手抄笔记中。我最想做的事就是把这一切编进剧本中。

于是，我拿出整整一个月的时间进行回顾（当然，坦率地说，我还是为了巧克力面包来到巴黎的），并尝试着把这些来自他人的智慧结晶整理出来。这将是一本终结所有笔记的笔记，其中的内容可以立即帮助到我，令我终身受益。

这是一个远大的目标，我不确定结果会怎样。

在刚开始整理的几周内，我的体验超过了所有预期。我发现，无论自己

处于何种境地，本书中的某些内容总能帮助到我。现在，每当我感到困惑、绝望、愤怒、纠结或者仅仅是头脑不清的时候，我做的第一件事就是浏览此书，同时喝上一杯浓咖啡。到目前为止，我都是在20分钟之内就在本书中找到了对症之药的。现在，在本书中出现的人也将成为你的朋友。需要有人拍拍肩膀鼓励你？其中就有人会这样做。需要有人给你一记响亮的耳光？也有许多人会这样做。需要有人向你解释，为什么你的恐惧是杞人忧天，为什么你的借口是胡说八道？没问题，这一切都会有人做的。

本书还有许多名人名言，但它并不是名言汇编，而是可以改变你生活的工具包。

很多书都以记录对名人的采访为主要内容，但本书不同，因为我没有把自己看作采访者，而是看作一个实验者。如果本书中没有我可以在混乱的现实生活中检验的结论或复制的结果，那么我就不会感兴趣。本书中的所有内容都经过了核实、考察并以某种方式应用到了我自己的生活中。我曾经在紧张的谈判中、高风险的环境中和试图达成大额订单交易的过程中多次使用过这些策略和理念。它们给我带来了数百万美元的收益，让我事半功倍，并帮我节省了大量时间。在你最需要它们的时候，它们就会发挥作用。

有些方法看上去显而易见，而另外一些方法则比较微妙，往往会让你在几个星期之后，在淋浴时胡思乱想或者在快要睡着的时候，才突然意识到：我的天啊，我终于弄明白是怎么回事了！

本书中的许多俏皮话意义深刻，其中一些用一句话就概括了整个领域的精髓。正如国际象棋神童乔希·维茨金（影片《天生小棋王》就是根据他的故事拍摄的）所说的，这些零碎细小的经验是“从微观中学习宏观”的途径。把这些经验汇集起来的过程非常具有启发意义。如果我认为自己之前理解了这些人生导师所讲的全部经验，那我就错了，或者说，其实我只看懂了其中的10%。但即使是这10%的内容也已经改变了我的生活，帮助我得到了10倍的回报。而在重新审视了100多位名人的相似之处之后，我终于发现了他们的秘诀。对于你们当中的那些影迷读者来说，这种感觉就像观看类似影片《灵异第六感》或《非常嫌疑犯》的结尾那样：“那个红色的门把手！那只该死的

小林咖啡杯！我怎么会没有注意到呢？！它一直都在我眼前！”

为了帮助大家获得同样的认识，我尽了自己最大的努力在本书中把各种榜样人物融合在一起，指出他们可以相互补充的习惯、观点和建议。

毕竟，已经完成的拼图远比一大堆拼图碎片更有意义。

是什么特质让这些人与众不同？

“评判一个人要通过他的问题，而不是他的答案。”

——皮埃尔 - 马克 - 加斯顿

这些一流的榜样并不具备超能力。

但是，他们为自己制定的规则可以在一定程度上改变现实，这让他们看起来好像是具备超能力一样，但实际上他们是后天才学会这样做的。你也可以做到。这些“规则”通常是非同一般的习惯和宏大的问题。

在相当多的案例中，伟大都来源于荒诞。问题越是荒诞，越是看似“不可能”，答案就越是意义深远。我们以亿万富翁彼得·蒂尔经常问自己和他人的一个问题为例：

如果你计划用 10 年时间取得成功，那么你应当问问自己：你为什么不能在 6 个月的时间里完成它呢？

在这里，为了阐述方便，我想把这个问题改成：

如果有人拿枪指着你的脑袋，要求你在接下来 6 个月的时间里完成你预计 10 年才能完成的目标，那么你会怎么做呢？

我们先暂停一下。我是想让你拿出 10 秒钟的时间思考一下这个问题，然后在接下来的几个月的时间里神奇地完成你 10 年的梦想吗？当然不是。但

我的确希望这个问题能够成功地打破你的思维局限，让你能像蝴蝶破茧而出一样获得新生。在回答这样的问题时，你头脑中的“正常”思维、你已内化的社会规则和标准化的框架都是没用的。你必须像蜕皮一样摆脱这些人为了束缚，明白自己有能力重新规划自己的生活。而这需要你付诸实践。

我的建议是，你可以拿出一点儿时间研究一下你在本书中发现的最荒诞的问题，记上 30 分钟意识流般的笔记，这能够改变你的生活。

除此以外，如果说世界是个金矿，那金子也只会埋藏在他人的头脑中。成功挖出金矿的关键就是你的工具和竞争优势，而本书将为你提供一整间工具库。

小规则带来大变化

在为自己组织所有这些内容时，我确定了自己并不想得到一个流程复杂的“改善模型”。

我想要的是快速效果，即时回报。我们可以把书中零散的规则看作性能增强式细节（performance-enhancing details, PEDs），你可以自由地将其添加到你的任何训练计划（可以是关于不同职业、个人偏好、社会职责等的训练计划）中去，为发展的火焰添加燃料。

令人欣慰的是，10 倍的效果不一定需要 10 倍的努力，小规则可以带来大变化。要想显著地改变你的生活，你无须参加 160 公里的超级马拉松比赛，无须获得博士学位，也无须彻底改造自己。真正重要的事情是那些你能坚持做下来的小事（例如，每个季度进行一次“实战性红队训练”、塔拉·布拉克的引导冥想、策略性节食或者服用酮类药物减肥等）。

在本书中，“工具”一词的定义会比较宽泛，它包括惯例、书籍、常见的自我对话、营养补充剂、最喜欢的问题等许多内容。

成功人士都有什么共同之处？

对于本书，大家自然想在其中寻找这些成功人士共同的习惯和建议，你们的确应当如此。下面列出了他们的一些共同之处，不过其中有些内容可能会显得有点儿奇怪。

- » 超过 80% 的嘉宾进行了某种形式的内观禅修或冥想练习。
- » 大量 45 岁以上的男性（而非女性）从不吃早饭，或者只吃少量食物（如莱尔德·汉密尔顿、马尔科姆·格拉德威尔、斯坦利·麦克克里斯托将军）。
- » 很多人会在睡觉时使用 ChiliPad 空调床垫降温。
- » 很多人高度评价《人类简史》《穷查理宝典》《影响力》《活出生命的意义》等著作。
- » 很多人有为集中精神而单曲循环某首歌的习惯。
- » 几乎每个人都做过某种形式的“私活儿”（自己私下里花时间和金钱完成某个项目，然后将成果卖给潜在的购买者）。
- » 他们都认同“失败不会长久”（参见罗伯特·罗德里格斯）或者类似的想法。
- » 几乎每一位受访者都具有将明显的“缺点”转变成超强竞争优势的能力（参见阿诺德·施瓦辛格）。

当然，我将帮助大家把这些成功人士的共同点联系起来，但这远不及本书一半的价值。一些最具启发性的办法往往出现在那些独特的特质中。我希望你能找到与自己的特质相合的榜样，关注那些非传统的途径，就像夏伊·卡尔那样，从体力劳动者成为网络明星，再到售价接近 10 亿美元的企业的联合创始人。每个人都各有其长才是他们真正的共同点。正如一位软件工程师所说的：“那不是程序漏洞，而是程序特色！”

希望大家可以巧借东风，灵活整合，制订自己专属的人生规划。

本书就是一顿自助餐

第一，你可以自由略过你不喜欢的内容。

我希望你略过本书中所有你不喜欢的内容。本书读起来应当是有趣的，因为它是一顿可以选择的自助餐。不要为任何内容而受煎熬。如果你不喜欢虾，那就不要吃虾。你可以把本书当作一部选择指南，这就是我的写作初衷。我的目标是让每位读者都能喜欢其中 50% 的内容，爱上 25% 的内容，永远记住 10% 的内容。原因在于，对于那些听过我的播客节目的数百万人和校对过此书的数十位老师来说，哪些是那 50%、25% 和 10% 的内容对每个人都是完全不同的。这让我很惊讶。

我甚至邀请了本书中的一些嘉宾——那些行业中的佼佼者——帮助我审校了本书的同一章节，并请他们回答我关于“哪 10% 的内容你肯定会保留，哪 10% 的内容你肯定会删除”的问题。在很多情况下，某个人“肯定会删除的内容”恰恰是另外一个人“肯定会保留的内容”！由此可见，本书的精华所在不是放之四海而皆准的，因此我希望你能大胆抛弃其中不喜欢的内容，阅读那些自己感兴趣的内容。

第二，你可以略读一些内容，但要做得聪明些。

也就是说，你可以在头脑中对你略读过的所有内容做一个简单的笔记，比如在这一页的边角处画上小圆点，或者标记一下标题。

或许，正是那些你大致浏览过的标题让你发现了生活中的盲点、瓶颈和尚未解决的问题之所在——对我来说的确如此。

如果你决定快速翻阅某些内容，那就标记一下，之后再回到那里，问一下自己：“当初为什么略过这一部分？”是这部分内容让你厌恶，学不到东西，还是它看起来太难？在读到这部分内容时，你是否仔细思考过？或者，它是否反映了你从父母和他人那里继承过来的某种偏见？在很多情况下，“我们的”想法其实并不是我们自己的想法。

这么做是在帮助你塑造自我，而不是帮助你发现自我。当然，后者还是有价值的，但主要的价值在于回顾过去：它是一面后视镜。而到达你希望去

的地方，你需要透过挡风玻璃远望前路。

两个原则

有一次，我站在塞纳河边路易·阿拉贡故居外面一处绿树成荫的幽静角落里，同来自巴黎美国艺术学院写作班的学生们野餐。一位女士把我拉到一边，问我想要在本书中表达什么样的核心内容。没过多久，我俩便被拽回到集体讨论之中。当时参加野餐的人正在轮流谈论他们来到巴黎前的曲折经历。几乎每个人都有这样一个故事：多年前（有的人甚至表示是三四十年前）他们一直想来巴黎，但他们一直认为那是不可能的。

我一边听着他们的故事，一边找出一张纸片，匆匆写下我对那位女士的问题的回答。在本书中，我想要表达的核心内容是：

1. 如果你抱有正确的、经过实践验证的信念和习惯，那么成功就是可以实现的，无论你怎么定义它。很多人已经取得了你心目中的“成功”，你可能会问：“但是，怎样才能达到前所未有的成功呢？比如征服火星？”办法还是有的。我们可以看一下另类的帝国创建史，看一下罗伯特·摩西一生中所做的最重要的决定（参阅《权力掮客》一书）。或者，你只需要找到一个执意要做在当时看起来不可能之事的人就可以了（比如华特·迪士尼）。这其中一定有你可以借鉴的成功经验。
2. 你心目中的超级英雄（偶像、巨人、亿万富翁等）几乎都是凡夫俗子，只不过他们把自己的优势放大了1~2倍。人是不完美的动物。一些人之所以成功并不是因为他们没有缺点，而是因为他们发现了自己独特的优势，并围绕这些优势集中培养了各种好习惯。为了清楚地阐明这一点，我特意在本书中增加了两部分内容，以鼓励你思考诸如“哇，蒂姆·费里斯原来是个邋遢鬼。那么，他到底是如何成功的呢”之类的问题。每个人都在进行着你并不了解的斗争，本书中的主人公们也不例外。每个人都在奋斗。对此你应当感到宽慰。