

A
C
H
B
E
L
I
E
V
E

Overcome Your Doubts, Let Go of the Past,
and Unlock Your Full Potential

相信是成功的一半

战胜疑虑、释放潜能的自我精进法则

[美] 博恩·崔西 (Brian Tracy) [美] 克里斯蒂娜·斯坦 (Christina Stein) 著

张松洁 译

《让问题到你为止》《吃掉那只青蛙》作者新作
一份摆脱人生困境、完成自我治愈的成功路线图



Overcome Your Doubts, Let Go of the Past,
and Unlock Your Full Potential

相信是成功的一半

战胜疑虑、释放潜能的自我精进法则

[美] 博恩·崔西 (Brian Tracy) [美] 克里斯蒂娜·斯坦 (Christina Stein) 著

张松洁 译

图书在版编目 (CIP) 数据

相信是成功的一半:战胜疑虑、释放潜能的自我精
进法则/(美)博恩·崔西,(美)克里斯蒂娜·斯坦著;
张松洁译.--北京:中信出版社,2018.11

书名原文:Believe It to Achieve It: Overcome
Your Doubts, Let Go of the Past, and Unlock Your
Full Potential

ISBN 978-7-5086-9505-1

I. ①相… II. ①博… ②克… ③张… III. ①成功心
理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 216798 号

Believe It to Achieve It: Overcome Your Doubts, Let Go of the Past, and Unlock Your Full
Potential by Brian Tracy and Christina Stein

Copyright © 2017 by Brian Tracy and Christina Stein

Original English language edition published by Tarcher © 2017 by Brian Tracy.

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

相信是成功的一半——战胜疑虑、释放潜能的自我精进法则

著 者:[美]博恩·崔西 [美]克里斯蒂娜·斯坦

译 者:张松洁

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:北京通州皇家印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:7.5

字 数:116千字

版 次:2018年11月第1版

印 次:2018年11月第1次印刷

京权图字:01-2018-1701

广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书 号:ISBN 978-7-5086-9505-1

定 价:45.00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

博恩·崔西又一力作

擦亮慧眼！

掌控时间，掌控人生

获得胜利！

谨以此书深情献给芭芭拉·崔西（Barbara Tracy），她是我挚爱了38年的妻子，也是我的女儿克里斯蒂娜最好的母亲。她在数不清的日子里为我们指引方向，激发灵感。

——博恩·崔西

谨以此书献给我那意志顽强且坚持不懈的女儿朱莉娅（Julia）。朱莉娅，你是一个了不起的人，你的勇气、决心以及对美好世界的感知令我印象深刻。我很幸运能够成为你的母亲，也很庆幸能够成为你的朋友。我相信，以你充满热情的领悟力和创造性的信念，你一定能在人生中成就伟大的事业。我迫不及待地想看到你的成功。

——克里斯蒂娜·斯坦

目 录

引 言 采用成功者心态 / 001

你是一件杰作 / 004

避免陷入“平静而绝望”的生活 / 006

从小事做起 / 006

一个念头就能让你止步 / 008

真相必将使你获得自由 / 009

第一章 人们为什么停滞不前 / 011

人生没有使用说明，你需要自己去编写 / 013

改变思维方式的魔力 / 014

心理定律 / 016

发现自我概念 / 028

新生儿 / 029

两种主要的消极习惯模式 / 030

爱的缺失 / 034

改变你的自我概念 / 035

快速反应时间 / 038

掌控你的人生走向 / 039

第二章 是什么阻止你前进 / 041

父母常犯的错误 / 043

两种主要的消极情绪 / 044

想象自己不受限 / 045

需求层次 / 047

心理健全的人 / 050

嫉妒和怨恨 / 052

嫉妒与自尊心低 / 054

我们都有“疯狂时期” / 055

制造消极情绪的五种因素 / 056

避免表达出消极情绪 / 064

最糟糕的情绪 / 064

承担责任而不是指责他人 / 066

你的伟大目标 / 070

心理控制点 / 071

摆脱内疚感和无价值感 / 072

避开“受害者语言”的陷阱 / 076

消除内疚感 / 077

发现你的意义和目标 / 079

第三章 挥别过去 / 081

三条心理定律 / 083

两种大脑机制 / 084

因为昨天导致今天不开心 / 085

人类的不完美 / 089

宽容的奇迹 / 089

红键和绿键 / 091

宽容的过程 / 093

意识到区别 / 105

人格发展的四个阶段 / 108

最终阶段 / 110

第四章 改变思维方式，改变人生 / 113

你的解读风格 / 116

从过去的经验中学习 / 117

一种爱着你的强大力量 / 117

学会乐观 / 121

濒死体验 / 123

重构你的经历 / 124

问题和危机 / 125

思考你需要什么 / 126

灾情报道 / 127

零基思考 / 129

第五章 成为掌控变化的大师 / 131

思考做出改变 / 134

期待改变 / 136

你个人生活中的改变 / 138

生命之旅 / 139

改变是不可避免的 / 140

预见改变 / 141

把眼光放长远 / 142

规划你的财务 / 142

开发更多选项 / 143

向前看 / 144

做好准备 / 144

想象你有一根魔杖 / 145

练习理想化 / 146

规划你的未来 / 147

冷静分析 / 148

悲痛六个阶段 / 149

提问的力量 / 150

首先要理解 / 151

看到好的一面 / 152

白手起家的百万富翁 / 153

找到理想人选 / 153

人们如何学习 / 154

中和消极情绪 / 154

学会接受 / 155

无怨无悔 / 155

重大的发现 / 156

害怕失去 / 157

沉没成本 / 157

负起责任 / 158

思考解决方案 / 159

思考下一次 / 160

适者生存 / 161

绕开舒适区 / 161

重建你的人生 / 162

彻底改变你的人生 / 164

重获掌控权 / 164

成为行动派 / 165

做出反应 / 165

把改变当作进步 / 167

第六章 你生命中的那些人 / 169

你的生活质量 / 171

你有多喜欢自己 / 172

让他人感到受重视 / 173

帮助他人建立自尊 / 174

婚姻与爱情 / 184

成功的关系 / 194

充分发挥潜能 / 198

第七章 继续前进 / 201

是积极思维，还是消极思维 / 203

心中充满渴望 / 204

获得伟大成就的七个关键 / 204

以绩效为基础的自尊 / 213

铭记一次重要的成功 / 214

奋力向前 / 214

个人发展的魔力 / 216

做到最好 / 217

坚持以结果为导向 / 218

提高你的工作效率 / 219

注重你的贡献 / 220

积极人格的七个关键 / 220

结 论 关于你自己的七个真相 / 225

总结 / 229



引言

采用成功者心态

不如意是生活的常态。它是一种巨大的平衡力量。

—— 安·兰德斯 (Ann Landers)

也许，你曾经提出并回答过的最重要的问题就是：我是谁，我为什么在这里，我真正想做的事情是什么？

人的自然状态就是对生活抱有快乐、健康、喜悦和兴奋的心态。你应该每天早上醒来都迫不及待地想开始新的一天。你应该对你自己、对你与生命中其他人的关系感觉良好。作为一个健全、心态成熟的成年人，你应该每天都在努力上进，发掘你所有的潜能。你应该对你生活的方方面面以及你得到的一切心存感激。

不管什么原因，如果你大部分时间都不这么想，那么这可能说明你的思考方式、感受方式或者你对生活的反应方式出了问题。你的首要目标是，在大部分时间中，以使你感觉快乐、喜悦和满足的方式来安排生活——屏蔽掉束缚住你的消极或悲观的思维、观念和想法，采用一种成功者的积极心态。这本书将告诉你，如何运用世界上最成功、最幸福的人士用来得偿所愿的方法做到这一点。

你就是一件杰作

我来给你讲个故事。意大利佛罗伦萨美术学院美术馆收藏着米开朗琪罗的大卫雕像，这可能是世界上最优美的雕塑作品了。人们从世界各地赶来，以仰慕的眼光欣赏它。当你第一眼看到这尊雕像的时候，它蕴含的情感力量几乎会让你难以承受。

那大卫是如何诞生的呢？这里有个故事。大约在1501年，米开朗琪罗受雇为佛罗伦萨大教堂创作一尊超群绝伦的雕像（雕像后来被放在佛罗伦萨领主广场）。1501—1504年，米开朗琪罗在大教堂歌剧博物馆的庭院里秘密地制作这尊雕像。

当这件举世无双的艺术品在一个数千人出席的大型公开典礼上揭幕时，人群中发出了惊叹声。人们马上意识到，这可能是有史以来最精美的雕像。

后来，当米开朗琪罗被问到如何能创作出这么精美的雕像时，他回答说，有一天早上，他和往常一样，正走路去工作室，无意中瞥见一条小巷里有一块巨大的大理石，这块大理石被从山上凿下来后丢在路边，周围长满了杂草和灌木。

他以前曾多次经过这条小巷，但这次，他停下脚步，仔细审视这块大理石，围着它走了好几圈。他忽然意识到，这正是他一直苦苦寻找的那块能创造出符合美第奇家族要求的雕像的大理石。于是，米开朗琪罗把这块大理石运回了博物馆的庭院。在那里，

他花了4年时间创造出了大卫雕像。

他说：“我一眼就在那块大理石上看到了大卫。从那时起，我要做的只是凿去不属于大卫的部分，直到只剩下完美的大卫。”同样地，你就像被囚禁在大理石里的大卫。你人生的最大目标就是除去所有那些胆怯、疑虑、不安、消极情绪以及阻碍你前进的错误观念，直到只留下那个你能够成为的最好的人。

我们今天生活在人类历史上最伟大的时代之一。在生活的方方面面，你都有更多的机会和可能性去获得比以往出现过的还要大的成就，而且生活只会一年更比一年好。

我们在过去25年里创造出的财富比人类在以往整个历史中创造的还要多，世界的总体财富以每年4%甚至更快的速度增长和积累着。与人类历史上的任何其他时代相比，今天，有更多的人以更快的速度成为百万富翁和亿万富翁，仅用一代人的时间就可以实现从一文不名到富甲天下。

人的寿命也更长了。1900年，人类平均寿命是52岁。1935年，人类平均寿命延长到62岁。今天，普通男性有望活到77岁，普通女性则有望活到80岁，而且这些数字还在逐年增长。

这意味着，只要你精心维护自己的身心健康，你就可以相当轻松地击败普通人，活到85岁、90岁、95岁，甚至更久。你的任务就是学会怎样能够长久、快乐地生活，并且学以致用，这样你就能全面参与到人类历史上最伟大的时代中。

避免陷入“平静而绝望”的生活

不幸的是，太多的人，虽然身处这个物质丰富、充满机会的世界，却活在“平静而绝望”的生活中。

很多人仍然充满恐惧、消极、不安、担忧、气愤和沮丧的情绪，而不是对生活 and 未来抱着满足、热情和乐观的心态。他们身上由以往失败经验造成的心理障碍、胆怯和挫败感，阻碍了他们发挥潜能以及成为他们本能够成为的人。

幸运的是，今天，我们比以往更加了解那些阻碍人们发挥全部潜能、获取成功的消极情绪和僵化思维。有时，只是一个让你从不同的角度看清自己和人生的闪念或顿悟，就能使你完全改变，从此以后，你的人生将更加精彩。

从小事做起

让我再给你讲一个我自己（博恩·崔西）的故事。我出生于一个贫困家庭，没有什么学习的机会，连高中都没有毕业。我干了好几年体力活，比如洗盘子、挖沟、挖井什么的。在我 20 多岁的时候，我开始做销售，业绩很好，进入了销售部门管理层，又获得了更大的成功。到我 30 岁的时候，我的生活发生了巨大转变，