

# THE PORTABLE

# 智慧超群的 COACH 培训师

28 Surefire Strategies for Business and Personal Success

## —— 28种企业发展和个人成功的可靠策略

- 发现对你来说最重要的事情。
- 与其你去谋求成功，不如让成功追赶你。
- 你理应得到功名垂成的升迁。
- 精巧摆置你的书桌、房间，精心设计你的人生。
- 科学、精明地推算你的个人财务吧。

经济管理出版社

ECONOMIC MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

〔美〕

托马斯·J·伦纳德 拜伦·劳森 著

Thomas J. Leonard & Byron Laursen

余慕鸿 等译

# 智慧超群的培训师

28种企业发展和个人成功的可靠策略

[美]托马斯·J·伦纳德 著

[美]拜伦·劳森

余慕鸿 等译

经济管理出版社

责任编辑 顾 佳  
版式设计 陈 力  
责任校对 叶 子

**图书在版编目(CIP)数据**

智慧超群的培训师:28种企业发展和个人成功的可靠策略  
/(美)伦纳德等著;余慕鸿等译. - 北京:经济管理出版社,2002  
ISBN 7-80162-280-4

I. 智... II. ①伦...②余... III. ①企业管理②成功  
心理学 IV. ①F270②B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068457 号

**智慧超群的培训师**

28 种企业发展和个人成功的可靠策略

[美]托马斯·J·伦纳德 著  
[美]拜伦·劳森  
余慕鸿 等译

---

出版:经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同 8 号 邮编:100035)

发行:经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷:中央党校印刷厂

---

880×1230 毫米 1/32 11.25 印张 260 千字  
2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷  
印数:1—6000 册

---

ISBN 7-80162-280-4/F·267

定价:24.00 元

---

**·版权所有 翻印必究·**

凡购本社图书,如有印装错误,由本社发行部负责调换。

通讯地址:北京阜外月坛北小街 2 号 邮编:100836

联系电话:(010)68022974

**献给达纳·莫里森**  
**是他将我引上这条路的**

**著作权合同登记号：图字：01 - 2000 - 3350 号**

Chinese Edition Copyright © 2002 by Economic Management  
Publishing House

All Rights Reserved.

Original English Language Edition Copyright © 1998 by Thomas  
Leonard

Simplified Chinese Characters Edition Arranged with SCRIBNER  
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020 through Beijing  
International Right Agency CO., Ltd.

## 致 谢

在本书写作过程中，我得到了1997年秋季培训班3000多名学员的鼎力相助，他们为我在形成和发展充满魅力的28条原则的过程中尽心尽力，在此，我谨向他们表示衷心的感谢。

我还要向米歇尔·利森贝尔致以特别的感谢。作为培训大学培训项目的执行主任，在保证提高项目水平方面，她倾注了极大的热情。我还要向我的朋友、同事戴夫·别克给予特别的感谢，是他总提醒我，（几乎可以在同一时间里）循着这充满魅力的28个策略向前迈进是可能的，而且还是令人敬佩的，戴夫，你的话语是激励我写作的动力。

我还要向我的代理人，戴维·韦哥利安诺致以深深的谢意。如果没有他那办事牢靠、精明能干的出色代理，本书是不可能面世的。我还要感谢斯科特·莫伊斯，是他作为编辑，独具慧眼，发现了本书的潜力，并在他的影响和帮助下，使得他在纽约斯克利波纳的其他同仁对本书的出版达成了共识。此外，我还要感谢玛拉·斯特斯，当他的前任编辑斯科特·莫伊斯擢升之时，是他接任了编辑任务，在本书的出版过程中，他竭尽心智，为本书增色不少。我还要向拜伦·罗森，这位善于驾驭语言的大师致谢，他那出色的才智和乐于奉献的精神对本书的付梓也起到了重要的作用。在此，我还希望：那些曾经有过畅销书写作经历的作者们，对我就个人潜能发展方面所作的努力能做出中肯公允的评价，对此，我将不胜感激。

最后，我还要向作为读者的你，表示感谢。因为：当人生发生重大变化的时候，离不开勃勃的雄心和充分的自信。在我

## 2 智慧超群的培训师——

们今天生活的世界里，确实需要有一流的人才，需要富有建设性、创造性和独立人格的人才，同时也需要有不为逆境所屈服的人才。只有那些有刚毅人格的人，才能拥有美满的人生。因此，如果本书在挖掘你的潜能、推动你的个人进步方面能起到一些作用的话，作为一名培训师，我将十分欣慰。

## 前 言

乔治·卡林对正面思维很不赞同。在他看来，让人正面思维是个坏点子。他认为，正面思维毫无益处（退一步讲，即便正面思维有点作用，但要真正做到，也着实很难）。

我同意乔治·卡林的意见。任何人都应该将时间花在正面思维上，我们理应将事情做得更好。

此刻，你不免会对你的生活、职业生涯的奋斗历程、个人关系作一番回顾。“也许你的生活会过得更好”，比方说，我们可以拥有更好的房子、更美的生活、更和谐的人际关系，拥有一家属于自己的公司，甚至对我现今存在的诸多问题均有满意的答案——比如，我用不着极度紧张地加班、加点而免遭老板“炒鱿鱼”。

此刻，我对你持有事往好处想的正面思维，的确，这是一种更好的思路。

当然，事往好处想的正面思维也并非要你的大脑里填满大量甜言蜜语的恭维话，同时，也不要求你去做商海里那卑鄙的诈骗者，或者去开一剂自我加压的处方。乍一听，觉得有些说服力，但要真正实现，你得历尽千辛万苦，要么，又毫无意义可言。

在我对正面思维的内容进行界定之前，我想告诉你有关我个人的一些事情，我履历表上的起点是：“注册财务规划师”。因此，我以强调挣钱技巧为出发点，开始我的职业生涯。但不

久我意识到，我的客户所要求的不仅仅是要我向他们推荐买什么股票。他们要求得到的也不只是财富本身，而我也明白，我应扩大自身的服务面，为他们提供确实需要的服务。

最近，“费城咨询家”杂志称我为：“个人培训行业的元老”。这一称呼听起来似乎有几分横秋的“老气”。我从事个人培训实践的历史可以追溯到1982年，一直致力于为客户的发展服务。培训是一种牵涉面很广的工作，涉及到金钱、职业生涯和个人发展等诸多方面。而所有这一切的协同作用，才使我的客户能长时期地在各个方面获得成功，取得长足的发展。在此我想说明的是，我广泛地接触了信息的来源，我是从事此类业务的第一人。

我在6年的时间里创办了培训大学，专门从事培训业务，旨在指导受训者如何才能发达，如何才能为社会做贡献。我创办的全美第一所培训大学，至今与此同类的也不过10所，但在同类学校中，我创立的这所培训大学却是当今规模最大，声望最高的。目前，学校的运作状况良好。在培训大学受训的人员，几乎每天都在与我分享着新的成功。学员中有这样一个例子，一名曾接受福利救济过日子的人，仅在3个月内，就一跃成为一个年薪6万美元的成功者。在本书中，类似这样的故事还有很多，最为可贵的是，这些故事均有真实的背景。

1992年，我的思想有了更进一步的解放。如果一个人不需奋斗拼搏，甚至不需不遗余力，就能得到人生中最珍贵的东西——机遇、财富、良好的人际关系、丰裕的物质条件和自我满足感，情况会怎样呢？如果一个人充满了魅力，情况又会怎样呢（按照以上的定义，这里的魅力显然指的不是外表的吸引力）？如果多数人的个人生活或职业生涯中，因琐事而发生的烦恼能得以避免，并因此大大增加了他们生活的自由和/或者为进行创造性工作的时间，情况又会怎样呢？

以上问题使我萌发了收集材料并创作本书的动机。

本书名为“智慧超群的培训师”，是一部能启发人们思考，又具实用价值的使人受惠的好书，各个章节之间联贯照应，犹如熠熠发光的钻石交相辉映。书中阐述的原则有利于读者创造美好的人生，缔结最为满意、和谐的人际关系。因此，读者只要阅读其中的一个原则，就会被吸引并陶醉其中。随着读者对本书的深入阅读，将更能理解书中的其他部分，并乐意继续阅读下一个原则。最终，将获得具有魅力的生活。

本书阐述的28个原则是读者通往商务成功和美好人生的“敲门砖”，这些原则有助于你长盛不衰地发展。就各个原则的重要性而言，有的原则对你可能显得更重要一些，有的原则又显得次要一些，而从长远来看，有的原则可能更有意义。因此，你既可以按本书的编排顺序阅读，也可以凭你的直觉或本能，不按顺序选择阅读。从某种意义上说，各个原则之间是相互联系的，也正因为这些联系，你才能真正感到本书的结构犹如一颗完整的钻石。

读者不妨做一实际的尝试。你可以迅速地浏览本书，试着找一些对你来说相当不错且又切合实际的原则（我在书中称之为策略，并将其编号为策略1至策略28），如果你能找到你赞同的5个原则，就不妨再琢磨下去，你会发现这28个原则都很适合你。如果你一时还找不到这么多适合你的原则，不妨先将书合上，并坚信自己在别的时间、别的地方能找到更好的方法。这里，你无需违心地膜拜我所提到的原则，也不必去教条般地领会这些原则。在形成成功的智慧方面，没有权威专家或精神领袖可言。

与此相应的是，对你已有的成功你还能悟出一些颇具现实价值的东西，而所有这些，都将会使你的人生更富有成就。

把本书的一些原则与你的潜在资源结合起来，你便能创造

真正的奇迹。阅读本书就正如使你有机会与一些造诣精深的培训师度过一段美好的时光一样。我不敢做绝对的保证，但我坚信，本书的确能使你拥有崭新的生活——实现你以往认为是奢望生活的可能。

有时，我称这 28 种策略为“充满吸引力的原则”，有时我又将它们称为“具有吸引力的操作系统”（如同电脑的操作系统一样），因为它们很像你能下载的先进软件，能全面提升你的“心智机器”的整体运行速度。

不论称它们是什么，在处理诸如人的个性、人生处境以及面临的问题等方面，这些原则均很奏效，这些原则对于完善自我提供了不少方法，为我们在克服事倍功半、缺乏魅力和平庸昏然方面，开辟了一条通向成功的希望之路。这些原则也向那些富有创业精神的人传递了这样一些他们所梦寐以求的信息：轻轻松松赚大钱。

这些原则集自我评价测试和训练于一体，其运作模式犹如培训大学单个训练师指导受训人一样，真实准确地勾画了你所处的状况和你能达到的高度。

这正是我在前言开始所说的为什么没有必要进行正面思维的原因：它将成为你那无需劳心费力的回报，使我们真正了解自身的心理状况和财务/物质状况，从而使我们的生活真正拥有：更少的压力和更多的满意。

拥有魅力将使你受惠终生。我衷心希冀你有一个良好的开端。

# THE PORTABLE COACH

你的魅力真大啊！真正吸引人的不在你的外表，而是体现在你的生活中——比如：体现在你成功的工作上、稳定而又珍贵的友情上以及拥有一流的客户、高收入、良好的生活满意度、牢靠的人际关系和更多的个人发展机会上。

难道现在还不是你谋求成功和展现你个人魅力的时候吗？

托马斯·J·伦纳德是“培训师之父”。他在推动个性发展方面掀起了狂飙式的运动，最近的美国《新闻周刊》、《华尔街日报》、《纽约时报》、《伦敦时报》、《新时代日报》均有专版文章介绍托马斯·J·伦纳德。美国广播公司、哥伦比亚广播公司和美国有线新闻网都有专题节目对他进行介绍。伦纳德是美国培训大学的创建者。培训大学是一所虚拟大学，为全世界30多个国家培养了数以千计的培训师。

本书系伦纳德先生“充满魅力的28个步骤计划”的集成，这是一个令人振奋的变革性计划，它能为你的人生提供崭新的思路，使你获得欢乐、成功并臻于完美，所有这些，犹如磁体吸铁一样有吸引力。

本书所描述的“充满魅力的28个步骤计划”，起初是培训大学为训练全球数万名客户使用的，伦纳德先生从心理学、就业咨询、个人发展计划、动机形成训练，以及一些富有哲理的谚语/习语入手，吸取了其中诸多的智慧，才形成了他本人的一整套策略。这些原则业经证实，对于解决不同类型的个性、应对各种情况和处理各种问题均非常奏效，具有持久的影响。所有这些内容，首次以“智慧超群的培训师”为书名，结集出版。

以培训大学已获专利和富有挑战性的自我测试材料为基础，书中所述的28个步骤为我们开启了一条成功之路，正因为你满怀成功，你才不会使自己的生活感到空虚，你的灵魂也不会失去风采，也不会因兴奋而感到力竭。他们也并非只向你不绝于耳地说一些鼓舞士气的话，或者要求你比你身边的任何人工作都要卖劲，工作时间要长得多，或者要你去做商海中爱寻衅的诈骗者。本书将以尊重你个性的方式，为你的成功绘就充满活力和励志上进的

(后勒口继续)——>

# THE PORTABLE COACH

←(接前勒口)

的蓝图。据此,你可以依据自身的条件去重新打造属于你的世界。本书中备有数百条实用的指导性原则,构建了一个颇为综合的个人、专业发展体系。你完全可以根据自身的情况去努力奋斗,获得更大的成功,并进而缔造一个完满的人生。

本书是依据自身状况进行个人培训的创举,它有利于你走出低效率的误区,使你成为自身世界的主宰。在这一属于你自身的世界里,你的进取心、事业心、个人魅力、个性才能可望得到最大程度的发挥。

本书作者谨在此诚邀你参加培训大学远程课程的学习,心动不如行动,赶紧报名吧。课程将由注册培训师执教,仅为一小时的培训课程将指导你:怎样在你的生活中应用这些充满魅力的原则。

## 托马斯·J·伦纳德 Thomas J. Leonard

托马斯·J·伦纳德,被誉为“培训师之父”。从1982年他首次从事全球培训师工作以来,已通过他的培训,使为数众多的个人、企业客户脱颖而出、成效显著。托马斯又于1992年创建了培训大学(Coach University),近年来,他以“休长假”的方式,周游美国,一边写作,一边对他的客户进行培训,致力于他的培训师事业,以期使他的培训方法一直保持领先地位,并为广大客户所拥戴。

## 拜伦·劳森 Byron Laursen

拜伦·劳森是本书的合著者,他是美国畅销书The Winner Within, Show Time和Have Merry的作者之一。前两本书,是他与美国NBA(全美篮球协会)超级教练帕特·赖利合著而成。Have Merry一书,是他与已故的传奇性人物沃尔夫曼·杰克合作而成。目前,他正与作为作家的妻子特丽萨生活在新泽西的一个海边小镇里。

## 目 录

前 言/ 1

策略 1. 特别“自私”又何妨/ 1

策略 2. 不要对未来做过分的期待/19

策略 3. 对任何事情都能做出足够的反应/31

策略 4. 超量储备：使之深入到你人生的每个方面/43

策略 5. 增值，只因你能由此获得快乐/61

策略 6. 深刻地影响他人/71

策略 7. “厚颜”地推销你的才干/99

策略 8. 塑造超然的自我魅力/111

策略 9. 充实生活：使形式让位于内容/125

策略 10. 少点承诺，多做实事/137

策略 11. 创设一个吸引自己的思维空间/145

策略 12. 今日事，今日毕/155

策略 13. 彻底地满足自己的个人需要/165

策略 14. 勿以善小而不为/179

策略 15. 拒绝容忍/189

策略 16. 向他人展示：如何取悦你/201

策略 17. 直面自身最大的弱点/211

策略 18. 敏锐地感受生活/221

策略 19. 改善你的环境/231

策略 20. 品格培养：力度再大也无妨/249

- 策略 21. 正视现实：完美离你有多远/263
- 策略 22. 做一个绝对意义上的富有建设性的人/271
- 策略 23. 一切以价值观为导向/281
- 策略 24. 简化一切/291
- 策略 25. 精通技艺/299
- 策略 26. 认清事实，敢讲真话/307
- 策略 27. 拥有一个构想/315
- 策略 28. 为人真实，富有人性/323
- 后 记/339

## 策略1 特别“自私”又何妨

你应该有这份自信：没有你，就  
没有这个世界，吸引力也无从谈起

在任何危难的时候，都不要丧失自我。

——沃尔特·惠特曼

从襁褓中的人生之初到墓穴里的生命归宿，人生最主要的  
目标莫过于追求平和的心境和愉悦的精神。

——马克·吐温

自私 (Selfish)，是一个使人背负包袱的形容词。在我那本旧  
韦氏词典中，自私被定义为：“只把自己的利益、欢乐看得至高无  
上，而全然不顾别人甚至以牺牲别人利益为代价来满足自己。”

但在本书中，我对“自私”赋予了新的意义，这一意义也  
应该写在你的“人生之书”中。为了你自身和职业上的成功，  
你的确需要以一种崭新的方式去看待“自私”。长期以来，人

### 注意区分以下概念

●自私与贫困——自私是一种选择，而贫困则意味着饥不择食、毫无机会。

●自私与自我实现 (Selffulness) ——Selffulness 意为自我实现、自我抱负的实现。因此，当你担心使用自私 (Selfishness) 这一词眼儿时，你不妨使用 Selffulness 这一词。

●你与担任角色的你——你与担任角色的你颇有区别。自我实现常常需要放弃自我或重构自我角色，因此，在这两个概念中，尚有较大的差异。

●必需与需要——必需 (Need) 常指属于你自身的最大需求。而需要 (Want) 常指得到暂时的满足。二者均有满足的要求，但必需 (Need) 的急迫程度更大。

●需要与应该——需要是出于你自身需求得到的一种满足，需要的目的是健康和有动机的。应该系指你认为你必须做的事情，并要承担后果。“应该”常会“减缓”你的进度。

●作为副产品的慷慨与作为中心的慷慨——在宽裕富足的基础上，自私会变得慷慨。没有自私，慷慨将使你的生活及你的周围环境变得十分有价值。

●兴奋与愉悦——兴奋包括了精神上、情感上和身体上的满足，而愉悦常用来指身体上所获得的快乐。

们对“自私”一词的固有看法，也许已经为你设置了一道你必须跨越的障碍。请务必记住：凡事不论大小，命运之神总是垂青于能够驾驭人生的勇者。你必须鼓足勇气，跳出“自私”在韦氏词典中所描述的“那全然不顾别人、甚至以牺牲别人利益为代价来满足自己”定义的窠臼。为了在这里叙述的方便，我