

★销售总逾 200,000 册畅销书作者最新年度力作

聚焦法则

化逆境为成功的5大步骤

Diamonds under Pressure

Five Steps to Turning Adversity into Success



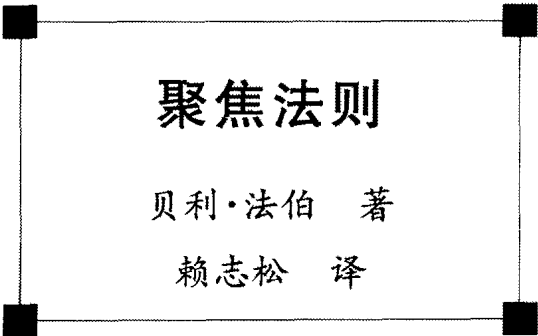
60 位知名顶尖高手现身说法，60 项钻石升级观念全面公开。

从音乐神童莫扎特到物理学家爱因斯坦，
从解放黑奴的林肯到带领美国走过经济萧条的罗斯福
从奥运金牌得主到亿万富豪，从企业领导人到娱乐界大亨，
中外名流要与您分享他们在历经挫折试炼时，
如何化逆境为转机、化压力为助力、化失败为成功，
进而得以脱颖而出的 21 世纪旷世法则。

美国钻石管理顾问公司总裁、全美著名电视节目主持人 贝利·法伯／著

赖志松硕士／译

中国城市出版社



聚焦法则

贝利·法伯 著

赖志松 译

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聚焦法则/ (美) 法伯(Farber, B.) 著; 赖志松译,
—北京, 中国城市出版社, 1999.9
ISBN 7-5074-1154-0

I. 聚… II. ①法… ②赖… III. 人生哲学 IV.
B852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 39291 号

责任编辑	张惠平		
责任设计编辑	张建军		
出版发行	中国城市出版社		
地址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮编	100013
电话	84275833	传真	84278264
经销	新华书店		
印刷	北京海淀求实印刷厂		
字数	190 千字	印张	10
开本	850×1168 (毫米)		1/32
印次	1999 年 9 月第 1 版		1999 年 9 月第 1 次印刷
印数	00001—10000 册	定价	20.00 元

·版权所有、翻印必究·

国外成功人士对 贝利·法伯之推崇评论：

贝利·法伯不仅指出了一条务实的成功之路，也让我们了解，今天的逆境与阻碍可以化为明日的挑战。

——《男人来自火星，女人来自金星》作者
约翰·葛雷(John Gray)

贝利·法伯精通销售与行销，他忘记的甚至比大多数人记得的还要多。

——《一分钟经理人》合著者 肯恩·白朗
查博士(Ken Blanchard)

贝利·法伯的精辟见解是从他在销售与商业成功的实务经验中粹炼而来的，他对美国的竞争力贡献良多。

——Val—Pak 总裁 乔伊·包杜 (Joe Bourdow)

贝利·法伯的训练法则是通往成功之路最佳的精神训练法！

——奥运金牌得主 布鲁斯·金纳 (Bruce Jenner)

研讨会开场后，一路沉闷无比，直到贝利·法伯的学说获得满堂彩后，会场才重燃生机。那是因为他有充分的准备，才能使学说内容如此生动精采。

——北京企业系统执行副总裁 杰佛瑞·强生 (Jeffrey L. Johnson)

贝利·法伯的演讲与风趣，每每赢得全场热烈的掌声，许多人告诉我，他们是多么喜欢贝利的故事、观念和聚焦法则。

——安德生通讯公司 比尔·柯利贺 (Bill Colliher)

贝利·法伯是会议中最棒的演讲者！

——《Inc. 杂志》报道

没有深奥的公式，只有浅显易懂的提升销售方案。

——Minolta 公司 史蒂夫·波兹 (Steve Potts)

贝利·法伯的观念直指核心，饶富趣味与教育性，值得推荐。

——双树饭店 马克·哈特斯维尔 (Mark Van Hartesvelt)

挫折是人生最好的导师

——《聚焦法则》中文版序

贝利·法伯

I believe that anyone in any profession who wants to achieve tremendous success must deal with obstacles, set backs, and adversity of some type. Understanding that adversity can be the greatest teacher is the reason for writing this book. Once somebody does fail and then learns the valuable lessons from that situation, one can apply it to the next step in their life and come back that much stronger. Not only will you hear about my own experience in the book, but also many other people who share their stories so you can pick and choose what relates to your situation.

1

挫折是人生最好的导师

聚焦法则

There's saying, "What doesn't kill you makes you stronger." My belief is that adversity is a blessing in disguise that teaches us our own strengths, our own character, and what we really can accomplish by never giving up.

I hope this book brings you through situations that you thought would be impossible to come back from and let you see a whole new world of opportunity when obstacles are present.

May your future be as bright as a **diamond**!

不管你现在从事哪个行业，在追求卓越的路途上，你一定会遭遇重重阻碍，甚至，必须一路披荆斩棘，方能开出一条康庄大道。也因此，我在“挫折是人生最好的导师”的想法下，写下了这本书。希望能在你最困顿的时候，想起书中曾提及的内容，尤其是那些受过挫败、享受成功的故事，让你从中获得启发，获得往人生下个

阶段走下去的力量。

有句话说：挫败若打不倒我，只会让我更坚强！而这也是我对挫折的看法。我认为它是力量的来源，磨练性格的根本。更重要的是，它教人必须学会“永不放弃”。

在此，我由衷希望这本书能带给中文读者一种全新的感受：有了阻碍才有机会存在。更希望各位的未来像钻石那样，历经粹炼，更显光华。



目 录

挫折是人生最好的导师 (作者序)	贝利·法伯(1)
从经验粹炼出来的成功法则 (序荐导读)	邱 毅(1)
逆境即优势,危机就是转机 (推荐序)	赖山水(10)
.....	褚宗尧(19)



1

◇压力下的钻石

银河中的银河	(26)
钻石间的差异	(35)
柳暗花明又一村	(37)

目

录

聚焦法则

学习聚焦法则	(39)
音乐家比利·乔因奉献而完美	
拳王霍利菲尔德的专注力量	
端视你如何看待困境	(55)
绝不被逆境击倒	(58)
了解自己的能耐	(64)
一分钟成功行动	(66)

2

◇聚集法则一：远见与信念

梦想具像化	(72)
构筑心中形象	(74)
消极的远景	(76)
筑梦踏实——观想法	(79)
鉴往知来——奥运冠军选手葛瑞菲丝	
让成功形象深植你心——资讯公司总裁	
布莱登	
想见成功的未来——斯皮尔伯格的梦想	
工作板	

坚持信念 (87)

赛车大亨汉马罔的不屈不挠

赛车高手雷济尔坚持

积极的梦想 (91)

畅销书作家瑞菲德的信念

指导原则 (93)

州际电池董事长米勒的觉醒

热爱信念的态度 (96)

女歌手曼德蕾的崛起

拳王霍利菲尔德是天生赢家

全录美国公司超级业务员贝克的乐观积

极

具有热忱的勇士行径..... (104)

米尔斯的积极愿望法

静默中的信念..... (107)

一分钟成功行动..... (109)

◇聚焦法则二:组织行动步骤

目标的力量..... (117)



聚焦法则

- 孙子兵法的策略性思考…………… (119)
- 从痛中学习…………… (121)
- 富豪戴维斯的网球哲学
- 组织行动步骤的简易方法…………… (124)
- 务实的计划…………… (128)
- 为生命拟定事业计划…………… (132)
- 展望、评估与自觉 …………… (136)
- 能于追求理想的艾美奖得主沃尔夫
- 一分钟成功行动…………… (142)

◇聚焦法则三：集中力量与勇气

- 稳健扎实赢得比赛…………… (149)
- 集中心力的古老艺术——中国功夫 ……
- …………… (152)
- 广告总监万瑞特的求生哲学
- 随意贴发明人佛莱的拼图哲学
- 行动的现代艺术——亚历山大大帝 ……
- …………… (161)
- 勤奋的无穷艺术…………… (165)

绘画大师马蒂斯的勤奋	
艺术家米开朗基罗的坚毅特质	
工于勤而荒于嬉?	(170)
享受乐趣和静默——知名演说家麦肯恩	
信心至上	(173)
大步逐梦	(175)
精算风险	(177)
默克药厂副总裁婕曼的管理风险	
美国第一位女性黑人校长——西蒙丝	
只有一个第一次	(182)
奥运金牌葛瑞菲丝的教练经验	
当信心遇上恐惧	(186)
一分钟成功行动	(189)



◇聚焦法则四:深入了解

寻求良师——温蒂汉堡创始人汤玛斯 ..	
.....	(195)
学习才是关键	(197)
美国奥运队医圣地亚哥的专业资产	

聚焦法则

- 了解心里的紧张与压力…………… (203)
- 成为专业领域中的专家…………… (209)
- 借口,全是借口…………… (211)
- 华尔连锁超商创办人华尔顿的勇于尝试
- 亿万富豪戴维斯的勇于克服恐惧
- 行动方案…………… (223)
- 从别人身上学习…………… (226)
- 温蒂汉堡创办人戴夫·汤玛斯
- 乡村音乐巨星芭芭拉曼德蕾
- 董事长乔许·魏斯顿
- 销售与行销管理杂志执行编辑杰佛瑞·

布鲁尔

- 从自己身上学习…………… (229)
- 一分钟成功行动…………… (234)

◇聚焦法则五:播种与奉献

- 玩具大亨李芬的猎人哲学…………… (241)
- 辛勤播种…………… (244)
- 建立人际关系…………… (248)

保持活力·····	(250)
施予者的收获·····	(251)
成功的顾客服务模式·····	(255)
回馈他人·····	(258)
辛蒂克劳馥美姿顾问迪奥的分享体认	
广播名人莫洛有原则的“贪”	
对他人的影响·····	(262)
寻觅与服务·····	(266)
一分钟成功行动·····	(271)
后记·····	(273)
编辑后记·····	(276)



《序荐导读》

从经验里粹炼出来的 成功法则

邱 毅



1

要完全弄懂贝利·法伯的“成功哲学”，必须将他的两本著作《尚待琢磨的钻石》与《聚焦法则》(本书)合并起来阅读，但即使只看后者，也是精彩无比，就像亲临他的演讲会一般地令人震撼不已！

法伯在本书中归纳出“化逆境为成功的五大步骤”，称为“聚焦(Focus)”法则。“聚焦”一词来自五大步骤第一个英文字母的合并，即远

《序荐导读》