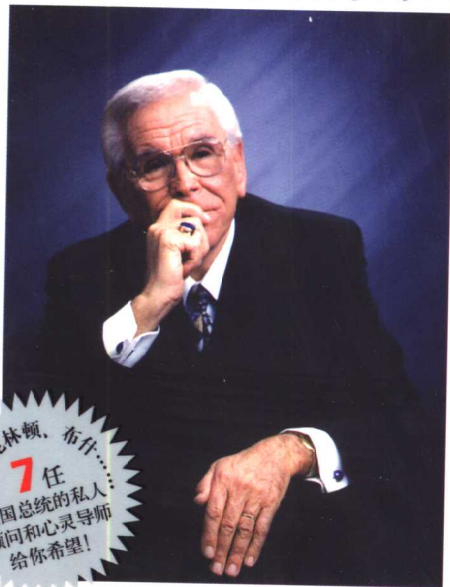




谁说你不行!

你能成为你想成为的人



里根、克林顿、布什……
7任
美国总统的私人
顾问和心灵导师
给你希望!

YOU CAN
BECOME THE PERSON
YOU WANT TO BE

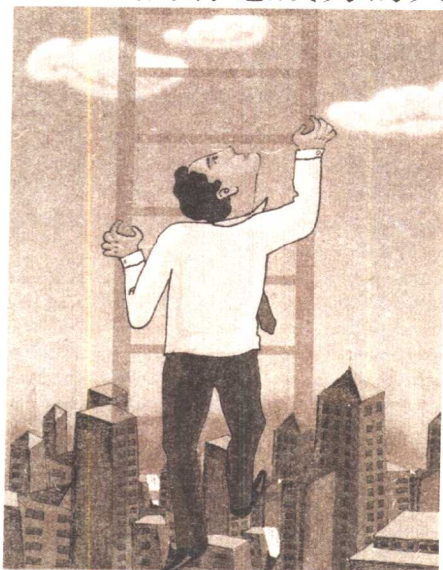
[美] 罗伯特·舒勒 著 子君翻译小组 译



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

谁说你不行!

你能成为你想成为的人



YOU CAN
BECOME THE PERSON
YOU WANT TO BE

[美] 罗伯特·舒勒 著 子君翻译小组 译

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

谁说你不行! / (美) 舒勒著; 子君翻译小组译. —北京:

中信出版社, 2002. 11

ISBN 7-80073-580-X

I. 谁... II. ①舒... ②子... 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(2002)第 085113 号

You Can Become The Person You Want to Be

By Robert H. Schuller

Authorized translation arranged by BEIJING READER'S CULTURAL & ARTS CO. LTD. from English language edition.

Original English language edition Copyright © by Robert H. Schuller

Chinese Simplified Translation © 2002 by CITIC Publishing House

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from both Robert H. Schuller and publisher of this edition.

谁说你不行!

You Can Become The Person You Want to Be

著 者	[美] 罗伯特·舒勒	经 销 者	新华书店北京发行所
责任编辑	潘 岳 傅 眉	开本	787mm × 1092mm 1/32
插 图	于佳音	印张	7.125
封面设计	廖朝晖 骆 儿	字数	118 千
责任监制	王祖力	版次	2002 年 11 月第 1 版
出 版 者	中信出版社(北京朝阳区新源南路6号京城大厦 邮编100004)	印次	2002 年 11 月第 1 次印刷
电脑制作	北京中文天地公司	京权图字	01-2002-5091
承 印 者	北京市蓝马彩色印刷中心	书 号	ISBN 7-80073-580-X
发 行 者	中信出版社		B · 15
		定价:	18.00 元

版权所有·翻印必究

舒勒博士致中国读者的话

噢，中国！我非常高兴能通过我的书来激励我的中国朋友们！

40 年来，我一直致力于帮助人们树立信心，并为此动用了全世界大量的媒体资源，其中包括书籍、杂志，以及每星期一小时的电视节目。

现在，我想用我的书来鼓励你们坚信自己心中的美好梦想。当你怀有梦想，你同时也就积聚了能量，抒发了情感，融洽了关系，调节了心情，迈向了成功，施展了魅力。你将成为一个志向远大的人。如果你相信自己，相信梦想可以成真，并用爱心来培育，那你将无往而不胜！

加入我的行列，让我们放手去干吧！

上帝爱你们，我也爱你们！

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Robert Schuler', with a stylized, flowing script.

罗伯特·舒勒

开始梦想吧！

“你是否失望、泄气，觉得自己不够成功？你是否暗暗对自己目前的地位不满？你是否想成为比今天的你更好、更美的人？你是否真的希望学会如何为自己感到骄傲却不会因此失去真正的谦卑？那么开始梦想吧！这是可能的！你可以成为你一直想成为的那个人！”

——罗伯特·舒勒

献给我的好友诺尔曼·文森特·珀尔，他教会数百万人相信他们能成为自己想成为的人，在这方面他或许超过了我们这个时代的许多人。

引言

这是可能的!

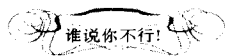
一个 59 岁、体重超标的男人，从未当过运动员，看起来比实际年龄更老——这样的男人有可能成为破记录的长跑运动员吗？

一个化学成绩从没超过 D 的女中学生，有可能继续上大学并在最难的有机化学课中取得优异的成绩吗？

一个患了脑中风、全身瘫痪的病人能学会走路吗？一个高中退学的学生能成为世界上最优秀的脑外科医生吗？一个被遗弃的黑人孤儿能成为一位著名的医学博士吗？

许多人，尤其是那些思想消极的人，会说所有这些都不可能。但我的确知道许多人通过做这些似乎不可能的事改变了自己的生活，也知道他们是如何做到的。

想想看：她仅仅 20 岁，刚到洛杉矶的时候，只会说西班牙语，兜里只有 7 美元。她攒下了 400 美元，开始经营墨西哥煎玉米卷，资金变成了数百万美元。其后她又成了美国财政部出纳局局长！这可能吗？是的，这是真的！（她是罗曼娜·



Introduction

You Can Become The Person You Want to Be

巴纽埃洛斯。)

一个人，当自己至爱的人不幸去世，他还可能找到欢乐和幸福吗？“在我的丈夫刚去世的时候，我只想去死，一点儿活下去的愿望也没有，

重新唤起你的梦想吧
——现在就开始！



直到在我身上有了新生的奇迹。”多丽斯·戴说。此后，她创造了新的

起点。

你是否已经得出结论说你的梦想是不现实、没有希望的？你是否失望、泄气并对自身成功的程度感到不满？你是否暗暗对自己目前的地位不满？你是否想成为比今天的你更好、更美的人？你是否真的希望学会如何为自己感到骄傲却不会因此失去真正的谦卑？那么开始梦想吧！这是可能的！你能成为你一直想成为的那个人！

怎样才能做到呢？这里有答案——有一个秘密——有一个方法——将不可能的梦想变成奇迹般的成就。我叫它凡事都可能的想法，有人称之为信念。耶稣说：“你们若有信念像一粒芥菜种，就算对这座山说：你从这边挪到那边，它也必挪去，而且你们没有一件不能做的事了！”

这里是如何达到的方法。当一个人以某种方式、在某地、于某一天、不知何故开始相信可能性存在的时候——那么在这个“凡事都可能”的想法奇迹般出现的时刻，三种奇迹出现了：识别机会的脑细胞活跃起来了！解决问题的脑细胞出

现了！使人当机立断的化学物质进入了血流！

我保证如果你认真干的话，一定能奏效！

我给你提供一架梯子



现在，你面前是一架看不见的梯子，它越升越高。走出第一步，把手放在梯子的扶手上，抬起你的右脚迈上第一级。你已经开始往上爬了。你能成为你想成为的人！

你爬得越高——看得就越远！自信开始在你的胸中涌起。梯子顶端难以置信的惊喜在等着你。从今天开始吧，否则你将像那个祈祷的人一样，“哦，上帝，宽恕我吧，不要让我在地狱中看到我只是因为缺少信念去相信、去开始而错过了巨大的机会。”

你的意识和心智像一个堤坝，挡住了不可思议的、无法发现的、未曾开发的、可能性的海洋。我现在让你做的只是在堤坝上凿一个小孔！当你决定真正尝试一下“凡事都可能”的想法，你就已经做到了这一点！

目 录

引 言 这是可能的！	1
第 1 章 你能变成你想成为的那个人	1
第 2 章 确立你的目标并让它们鼓舞你	13
第 3 章 解决问题时行之有效的原则	33
第 4 章 拥有自信，利用自信，保持自信	49
第 5 章 做一个思考可能性的游戏 ——并且胜出	73
第 6 章 现在——消除失败的恐惧并且前进	89
第 7 章 关键是起步	107
第 8 章 激情使你走向成功	129
第 9 章 激情永驻——保持积极的精神状态	145
第 10 章 永不放弃	167
第 11 章 信念 + 可能性的思考 = 成功	191
第 12 章 这就是你真正想成为的那个人	203

你能变成你想成为的那个人

你是否有时会因为没有获得本应获得的那么多成就而灰心丧气？你是否偶尔发现天分、才智、贡献和技能都明显不如你的人却超过了你？

你是否曾因自己本应过上比今天更好的日子而感到苦恼？你想知道自己是否可能正在错过目标，或是付出的努力没有回报？出了什么问题？自己成功簿上的成就如此少，应该归咎于谁？如果说你内心的梦想已经死去，那么是谁戕害了这个梦想？你没有飞黄腾达究竟是谁的错？

你怎样开始

你怎样开始才能成为你想成为的人呢？首先，分析一下阻碍你成功的消极力量。找到形成惰性的原因。在改善自己的处境前，你必须恰当地找到问题究竟出在哪儿。

你玩过“抓小偷”的游戏吗？如果你被教唆或很自然地责怪信念或立场跟你不同的一组、一群或一些人的话，你就大错特错了。许多同你有

Chapter 1

You Can Become The Person You Want to Be

相同处境的人，尽管有傲慢或偏见的反对，但仍然成功了。

再找找原因：“是我们体制的错！”又错了。我们的体制尽管有这样那样的毛病，但仍能为你提供选择、尝试实现你内心愿望的自由。

“我的出身不够好。应该归咎于我的家族血统。”荒唐！你还有一个具有数万亿脑细胞的大脑！它是一个具有无穷能力的工具。一位工程师估计，一台占地数英亩的计算机才能与人类最笨的大脑相比。而且，即使你拥有世界上最聪明的人造计算机，它仍旧缺乏人类具有的自动输入的创造力。

2

“既得利益集团压制、阻碍了我的成功。”对不起！这是个彻底的、消极的普遍性说法，在事实的法庭上，这种说法是得不到支持的。今天，成千上万的处于不利地位的人大踏步地进入了既得利益集团的行列，这个事实足以说明这种争辩不过是一种借口而已。记住吧：你只有正确地找到问题所在才能成功地解决问题。问一下自己这个问题，既然处于比我更糟糕的窘境的人都成功了，为什么我却无法成功？

在人类社会中，真正的压抑力量是一种“凡事都不可能”想法，真正受压抑的人是那些认为“凡事都不可能”的人。

一个“凡事都不可能”的人是这样的人：他们总是在某个主意、某个计划、某个组织、某种

惯例、某种传统或某个人（无论这个人存在还是不存在）中吹毛求疵。他们总是选择放弃、破坏和半途而废。

一个“凡事都可能”的人可以从完美主义中摆脱出来。他知道每个主意、每个计划、每个组织、每种惯例、每种传统或每个人都存在问题。

“但想那些有什么用？”他问道，“这样假想有什么积极的价值吗？”他问。如果是这样，他就会开始区分、开始克服。他推测一定有某种方法能够隔离、避免、消除或升华事情的消极方面。他相信，如果坚持把所有的可能性都尝试一下，就一定能发现或创造出一个区分、促进、培养并收获积极价值的方法。我称这种做法是神圣的开发。

一个“凡事都可能”的人永远不会否定任何包含某种可能性的主意。对问题成堆但却有积极意义的可能性说是之前，他可能会修订、改正、限制或拖延，但决不会对可能有着积极益处的建议断然地投反对票！正是因为可能，所以才没有理由反对一个潜在的、了不起的主意。当一个认为“凡事都可能”的人开始挑战大家公认不可能的事情时，创造力就开始了。换句话说，他决不会把孩子和脏水一起倒掉。

只有当问题违背了他的道德、宗教和伦理价值体系的时候，认为“凡事都可能”的人才能对它毫不隐瞒地投下否定的一票。

当你的意志向消极思想屈服，一不小心让它

Chapter 1

You Can Become The Person You Want to Be

进入了你神圣的、毫无防备的意识领域，你就会成为自己的暴君。在这种毫无防备的情形下，在那种不负责任的行动中，你成为了自己的压抑者。没有别人，只有你自己有权力在头脑中接受、欢迎并滋养粉碎梦想、放弃机遇、扼杀成功的消极思想。

所有居住在地球上的人，只有一个人有权力为戕杀你的梦想投下决定性的一票，这个人就是你。当你决定放弃希望，停止尝试、自暴自弃的时候，你就选择了判处自己的梦想死刑。

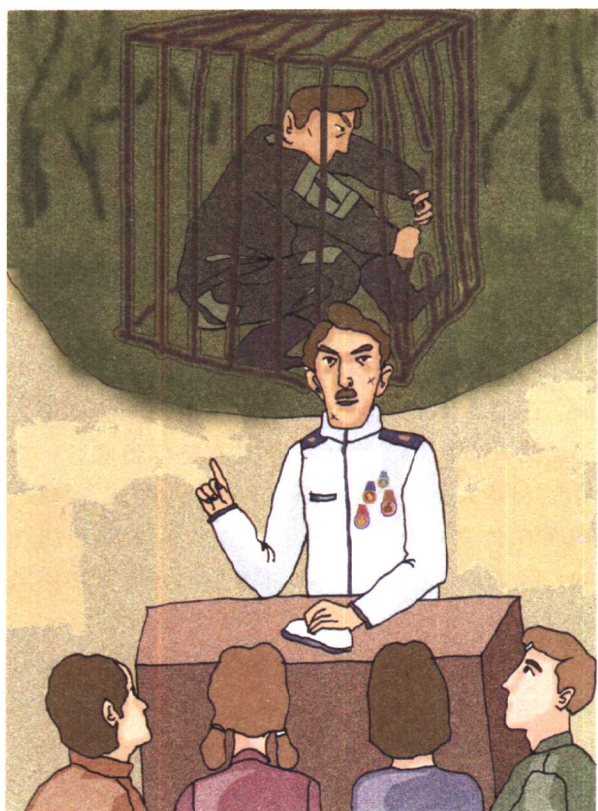
你头脑中的虎笼

4

当你激发并解放了自己沉睡的潜力，你的生活就开始了。

什么是虎笼？一位越南战争的老兵在一群全神贯注的听众面前回答了这个问题。作为战俘，他被关在越南的虎笼里长达四年时间。因为南越游击队在丛林中不断转移，所以没有把战俘关在战俘营里，而是关进了可以携带的小牢笼中以便快速搬动和转移。虎笼就这样发明了。这些小牢笼用竹条制成，一般约五英尺长、约四英尺宽，对于身材高大的美国人来说太小了，关在里面直不起腰。

年复一年——每个案例至少六年——美国战俘麻木、蜷缩、囚禁在这些便携式牢笼中。“一



Chapter 1

You Can Become The Person You Want to Be

天晚上，我成功地松开了一根竹条。我需要做的只是走出牢笼，我自由了。”海军飞行员对听入迷的听众说。

要想成为你想成为的人，你首先要松开你思想上的栅栏。在这本书中，你将能学到怎样弄松、撬松、敲松栅栏，调整自己，将你从精神虎笼的桎梏中解放出来。

消除失败的恐惧

思想虎笼的一道大的栏杆叫做对失败的恐惧。没有什么比恐惧更能阻碍生机勃勃的创造力了。为什么？因为惧怕失败其实是惧怕尴尬。自尊是人类生存需要中最深的一种。将自己的尊严暴露在公众嘲讽的危险中是我们的本能想避免的！我们倾向于做事保险，避免因为尝试而丢脸的可能性。

排除这些禁闭，从你的思想中减少消极观念，这里有一个办法。记住：失败不是罪过，目标太低才是罪过。

尝试去做一件了不起的事但又失败了，这可能是你一生中所做的最了不起的事！我常常乐于见到那些勇于尝试的人。

不成功不是罪过

我经常想，应该设一个每年颁发的国家奖——名字就叫“本年度最光荣的失败奖”。我

们将把这个奖授予那些毫无畏惧地尝试克服难以战胜的障碍并最终失败的男人或女人，男孩或女孩。作为人，他们是成功者，大获全胜。因为失败不是未能达到自己的目标，真正的失败是没有达到你能够达到的高度。在经历了明显的失败之前，没人真的知道自己成功了。撑杆跳高运动员只有碰落横竿才知道自己已经尽己所能地跳了。不断提高自己的目标吧，直到失败为止！那时，也只有那时，你才知道你已经达到了顶点。在你似乎失败了的时候，你其实取得了成功。

学会解决问题的窍门

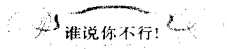
你有一种使难题阻止自己梦想的天生倾向吗？那么，在你的头脑中就有了另一种必须被清除的栅栏。确立一种明智可行的解决问题的哲学

解决你的难题，否则
难题将会搞垮你

是绝对必要的。

如果这本书中只有一条需要你真正把握的

真理的话，那就是这一条：决不要向难题低头，决不要交出自己生活的领导权，无论这个问题是现实的还是想像出来的。问题会使有着消极想法的人畏缩不前，却会促使一个认为“凡事都可能”的人从头开始！问题会使一个认为“凡事都不可能”的人麻木不仁，却会让认为“凡事都可能”的人付诸行动。去解决难题吧，不要让难题



Chapter 1

You Can Become The Person You Want to Be

阻止你的梦想！想想吧，如果你有足够的聪明想出一个难题，那么你也应该有足够的聪明找到解决的办法。记住：如果你的想像力想像出了难题的同时还创造了机会，那就太好了！你应该有足够的信仰去开始。如果你想像到巨大的障碍正围绕着成功的可能性，那就太棒了！这为你提供了一个机会去展示奇迹！每天发生了千百万的奇迹，为什么不大胆地去创造你自己的那份奇迹呢？

暴君：不愉快的记忆

8

不愉快的记忆是个暴君，它是你思想虎笼的一道栏杆吗？旧时的伤害与失意、挫折、或者先前遭到拒绝的经历还在困扰着你吗？你不必向这些消极的力量投降，拱手交出你的未来。让这些不愉快的记忆死掉吧。不要让这些阴魂占据了你思想中驾驶员的座位。

让你的梦想，而不是你的悔恨指引你的人生。把你身陷囹圄的创造力从压抑性回忆的暴君中解放出来。今天是新历险的开始。想想明天可能发生的令人振奋的事情。从今往后你将有一个新习惯——珍藏愉快的记忆。你虎笼上的又一道栏杆被松开了。其实，如果你因为恐惧而不再去尝试，那么，你将失去开始真正幸福生活的大好良机。