

二十一世纪个人成功指南

诺伊尔·尼尔森 著

赢家通吃

讲述事业和个人
非凡成功的真实故事
介绍发展赢家态度的
8个关键要素



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

贏家通吃

图书在版编目(CIP)数据

赢家通吃 / (美) 尼尔森著; 李慧斌译. - 北京: 中信出版社, 2002.2

书名原文: Winner Takes All: The Eight Keys to Developing a Winner's Attitude

ISBN 7-80073-386-6

I. 赢… II. ①尼…②李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第004595号

Noelle Nelson: Winner Takes All

Copyright © 1999 by Noelle Nelson

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback

Copyright © 2002 by CITIC Publishing House

Published by arrangement with Plenum Publishing Corporation
through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED

赢家通吃

WINNER TAKES ALL

著 者	[美] 诺伊尔·尼尔森	开 本	880mm × 1230mm 1/32
译 者	李慧斌	印 张	9.5
责任编辑	王海权	字 数	205千字
责任监制	朱 磊 王祖力	版 次	2002年2月第1版
出 版 者	中信出版社(北京市朝阳区 新源南路6号京城大厦 邮编 100004)	印 次	2002年2月第1次印刷
承 印 者	北京牛山世兴印刷厂	京权图字	01-2002-0332
发 行 者	中信出版社	书 号	ISBN 7-80073-386-6 F · 321
经 销 者	中信联合发行有限公司	定 价	20.00元

版权所有·侵权必究

献给苏希和弗兰克·罗斯，
他们是我生活中最有创意的
赢家的原型。

序

在我只有六七岁的时候，爸爸妈妈带我去看了我一生中的第一部歌剧——《蝴蝶夫人》。当剧情一步步进入了高潮：巧巧桑知道平克顿已经抛弃了自己，她难以承受被遗弃的屈辱，彻底陷入了绝望。就在巧巧桑手持父亲的短剑刺向自己的时候，我从座位上跳了起来，用尽气力尖声喊叫：“不！不！不要！”我感到极度悲伤，放声哭了起来。爸爸妈妈尽了最大努力，想让我平静下来，他们告诉我这只是在演戏，但我就是不信。即使在演出结束后，巧巧桑走上舞台谢幕，我仍然顽固地认为那并不是可怜的巧巧桑，而是别的什么人穿上了已经死去的巧巧桑的衣服蒙骗我。

从那时起，我始终固执地拒绝相信有什么事是无法解决的。我始终认为，任何困难、挑战以及我们每个人在不同时间、以不同方式面对的任何不确定的事情，总是可以找到积极的解决办法的。我深信“所有问题都是可以解决的”，决不能放弃自我，决不能放弃自己的生命。《赢家通吃》这本书就是我在自己的生命之旅中不断追求、不断努力走出的新的一步。

人是如此有价值，生命是如此宝贵，我们应该活得幸福，活得有成就。我向上苍祈祷，希望我奉献出的这些寻求幸福和成功的技法能给你带来帮助。

作 者

于加利福尼亚州因赛诺

小 测 验

你是一个21世纪的成功者吗？

这个测验可以测定你的“赢商”——确定你的心态和信念与那些赢家有多大的相似之处。请对下面的表述做出判断。

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 1. 未来是可以自由选择的，完全取决于你如何去做。 | 对 错 |
| 2. 该发生的，就会发生。你根本无法控制自己的未来。 | 对 错 |
| 3. 我们生活在一个可怕的世界里，你所能做的只有随波逐流。 | 对 错 |
| 4. 世界是个令人恐惧的地方，但仍有足够的空间可以获得幸福和成功。 | 对 错 |
| 5. 不管你怎么做，成功只与运气有关。 | 对 错 |
| 6. 活到老，学到老。 | 对 错 |
| 7. 老脑筋适应不了新事物。 | 对 错 |
| 8. 人生来是善良的。 | 对 错 |
| 9. 人生来是邪恶的。 | 对 错 |
| 10. 人总是得寸进尺的。 | 对 错 |
| 11. 一般情况下，人是可以信赖的。 | 对 错 |
| 12. 人会利用他们得到的每次机会。 | 对 错 |
| 13. 人生是一次巨大的冒险，充满了荣辱沉浮。 | 对 错 |
| 14. 人生是一场战斗，最后结局都是死亡。 | 对 错 |
| 15. 有志者事竟成。 | 对 错 |

- | | |
|--|-----|
| 16. 祸兮福所倚，或天无绝人之路。 | 对 错 |
| 17. 东方不亮西方亮，黑了南方有北方。 | 对 错 |
| 18. 我的过去并不能决定我的未来。 | 对 错 |
| 19. 我的过去决定我的现在，我的现在决定我的未来。 | 对 错 |
| 20. 我成为什么样的人由我自己决定。 | 对 错 |
| 21. 不管我多么努力，不管我多么辛苦，我都无法做得
最好。 | 对 错 |
| 22. 家庭、社会、学校和周围的人使我成为现在的我。 | 对 错 |
| 23. 我成功与否实质上更多地取决于我是什么人，而不
取决于我是否掌握某项特别的技能。 | 对 错 |
| 24. 事物最重要的是它的外表，如何包装你自己决定你
能否成功。 | 对 错 |
| 25. 如果你计算能力差，缺乏逻辑思维能力，忘掉它们
吧——你将来也不会获得这些能力。 | 对 错 |
| 26. 人过40不学艺。 | 对 错 |
| 27. 年龄带来丰富的阅历、不断提高的能力和开阔的视
野，对赢得成功的未来很有帮助。 | 对 错 |
| 28. 每个人都有成为一个赢家的潜力。 | 对 错 |
| 29. 一些人生来就是赢家，另一些人生来就不是。你不能
反抗命运。 | 对 错 |
| 30. 只有小孩和蠢人才需要梦想。 | 对 错 |
| 31. 梦想是现实的原料。 | 对 错 |
| 32. 有梦想才有成功的未来。 | 对 错 |
| 33. 梦想纯粹是浪费时间。 | 对 错 |

34. 梦想终会成真。对 错
35. 只有重大的梦想才有价值。对 错
36. 愿意梦想就梦想吧，但梦想终归会是一场空。对 错
37. 全身心投入，去实现梦想，你已经成功了一半。对 错
38. 当你开始梦想时，你也就开始有了实现梦想的机会和办法。对 错
39. 选择应该谨慎。如果你做了错误的选择，你就会陷入困境。对 错
40. 选择是你集中全部精力在某件事上的方法，如果不喜欢选择的结果，可以再做一次新的选择。对 错
41. 能否实现梦想取决于我自己，取决于我的素质。对 错
42. 成功的关键在于选择时机。你正好在合适的时间做出合适的选择，你就会成功。对 错
43. 成功是连续不断的：不断地再创造、再更新、再选择，一切始终处于变化中。对 错
44. 金钱是成功的源泉。有了钱，你可以做成任何事情；没有钱，你什么也做不成。对 错
45. 想像是成功最重要的源泉，它是打开成功之门的神奇钥匙。对 错
46. 实现梦想所需要的东西就在某个地方，你要做的就是设法找到它们。对 错
47. 一旦成功，要竭尽全力保住所得所悟，站稳脚跟，经受考验。对 错
48. 一旦你成功了，要保持足够的灵活性。为了赢得新

的成功，需要改变时就改变，甚至可以改变那些曾

给你带来成功但已经过时的梦想。

对 错

49. 如果事情尚未无望，就不要断言无望。

对 错

50. 即使事情没有彻底搞糟，应设法弄清楚对你取得最

终的成功还有没有好处，不然的话，它可能会妨碍

你走向成功。

对 错

对于第1、4、6、8、11、13、15、16、17、18、20、23、27、28、31、32、34、37、38、40、41、43、45、46、48、50等各点的表述，你认为正确的有多少？加在一起，就可以确定你的“赢商”：

如果你认为其中正确的有21到26个，祝贺你！你已经是一个赢家。请从本书中更多地学一些有关成功的知识，充分展现你赢家的本色，你将不断取得新的成功。

如果你认为其中正确的有13到20个，你也很棒！你正在成为一个真正成功的赢家，你一定也总是私下猜想自己会成为赢家。本书将会帮你最终走向成功。

如果你认为其中正确的只有6到12个，你可要抓紧学习啦！你已经知道一些有关成功的道理，也肯定愿意再多学一点。你将会发现本书对发展你的赢家潜力很有价值。

如果你认为其中正确的只有0到5个，那么，欢迎你来参加一场新的、与你过去经历的完全不同的冒险！你将发现，本书会打开你的思路，提供一种新的思考问题的方法，对你未来取得成功会很有好处。

你已经知道了自己现在处在哪一个层次，请把本书继续读下去，去领悟为什么书中介绍的这些信念和态度是成功者的特质，去了解这些信念和态度如何使你在21世纪追求自我成功的个人历程中受益。

引言

你怎么办……

- 当你已经52岁，西装革履，踌躇满志，却赶上公司裁员，丢了工作，你怎么办？
- 当你刚做完一次非常成功的乳房切除手术，医生高兴地说，你可以再活50年，而你从没想过这50年如何度过，你怎么办？
- 当你45岁再次结婚，建立了新家庭，你突然意识到要在今后30年里对这个家庭承担起责任，而此前你从没有想到过如何去承担这份责任，你怎么办？
- 当你一生钟爱、付出全部努力的事业彻底破产，一切全部付之东流，你怎么办？
- 当你刚刚20岁，找不到工作，也没有人愿意听你诉说苦衷，整个世界一片混沌，看不到任何出路，你怎么办？
- 当你终于结束了一段冲突不断的婚姻，成了一个快乐的单身汉，然而你却不知道自己一个人如何生活下去，内心一片惶恐，你怎么办？
- 当你在自己的专业领域竭尽全力工作，却突然发现这里充满了年轻、机敏而又老练的竞争者，你多年努力获得的专长一下子变得毫无意义，你怎么办？
- 当你努力工作了一辈子，希望在退休后过一过舒服日子，但

却在快要退休的时候被辞退，得到的养老金只够养一条狗，你怎么办？

- 当你已经成为一个家庭主妇，而你的丈夫却意外死去，只留下一笔微不足道的保险金，和一堆不知哪儿来的债务，你未来的岁月看起来无限凄凉，你怎么办？
- 当你安稳的生活一下子发生了改变，你希望发生的事没有发生，你不希望发生的事却接踵而来。一夜之间，你为未来所做的一切安排都突然变得没有任何意义，你怎么办？

你怎么办？

现在，一切都不一样了。以前的规则都不再适用，以前能够带来成功的一切，现在对于你再没有任何用处。“努力工作，埋头苦干”现在可能只意味着毫无意义的苦干而已。忠于公司可能只意味着，当你随着公司破产而失业的时候，仅能得到几句廉价的赞美之辞。

我们生活的世界已经变得变幻不定，令人目不暇接。经济、社会、政治、生命科学、通信技术、工业技术等各个领域都在以几何数级的速度发展变化着。在这样的世界上，我们一步步走向成年，走向老年，可有谁已经为自己的将来做好了充分准备？

预期寿命的延长彻底地改变了我们的生活态度。我们的寿命越来越长了，比以前长了很多很多。以前会带来死亡或大大缩短我们寿命的疾病和意外伤害，现在变得完全可以治愈。保持身体健康的方法远远超过了我们以前的期望，而对于由此而来的这段新的生活历程，我们却不知道如何去把握。我们不知道在未来的道路上会有

什么事情等着我们，更不知道在这大多数人从没有想到过的额外的30年到40年生命里如何取得新的成功。

在工作领域里，你不能再希冀你的公司能长久存在，它们会被兼并、收购或者破产；你也不能希冀你会永远拥有某一份工作，你会被降职，被计算机或临时人员取代，或者因为许多中层管理职位取消而解职。你整个工作生涯都仰仗你的某项技能，这项技能使你能够勇敢地面对各种挑战，但如今你很可能发现，或许仅仅一周之后，你所仰赖的这种技能就变得毫无价值。举个例子，比如一个年轻人，学的是平面图形设计，他靠手工设计商标和其他商用图形，辛辛苦苦赚钱谋生。他离开自己的工作岗位，去国外做了一年志愿工作。当他从国外回来时却发现，手工绘图已经被淘汰，现在的商用图形都是通过计算机完成的，他不得不从头学起，一切从零开始。

你可能会也可能不会在某个公司工作足够长的时间，直到拿到自己的退休金。即使有了退休金，可因为你的寿命已经大大延长，这些退休金可能会显得太少，难以维持你退休后几十年的生计。你的妻子可能在绝经后还想再要一个孩子，而已经脱离了家庭的孩子们可能现在又要回到你身边，等等，还有许许多多，这些意料之外的事情越来越频繁地发生着。

对大多数人来说，曾经可知的、因而也可以预见的未来，现在变成了不可知的、不可预见的未来。我们中太多的人突然发现，自己在多年的奋斗之后仍然面临着难以解脱的惶恐。解决问题的传统方法现在看来没有任何用处。——“回到学校去”，可以，但我们回到学校能干什么？“找一份新工作”，可以，但我们怎么去找？找什么工作？不管你到任何地方，生活看起来都是一片混沌，难以捉摸，

不可预知。结果是前所未有的消沉（希望渺茫，看不到未来）和焦虑（对未来充满惶惑和恐惧）。

为什么？这个特殊的时代是怎么来临的？在这新千年已经开始之时，为什么一切与过去如此不同？我们所生活的20世纪末的最大变革是：生命中可知的部分与不可知部分之间的比例发生了改变。这种变革在21世纪仍将继续。

过去，一个人展望自己的未来时，大多数情况下是依据“可知的事情”，大都是在过去的基础上预测——通过别人的生活经历预测，通过世间的常情预测。大约在10年以前，这样的预测还是可以接受的。比如说，你是一个50岁的人，你可能做目前的工作直到自己65岁退休，然后从公司领到一笔适当的退休金。如果你的生活支出比较正常的话，这笔退休金加上你的积蓄以及社会安全保障，能够让你住在你现在住的房子里，一直安稳地生活到70多岁，最后在睡梦中安详地离开人世。你周围几乎所有的人都这样度过余生，你没有任何明显的理由认为自己不会是这样。从这个意义上说，你的未来是“可知的”。

但最近10年来，所有这一切都改变了。生命中不可知部分的比例已经超过了可知部分。在我们未来的岁月里，不可知的事情远远多于可知的事情，而且这种趋势并不是暂时的。一年又一年过去，医药科技和生物科技在不断发展，这一切改变了我们的生活，使我们保持健康生活的岁月大大延长，也改变了我们与别人沟通和交往的方式，而且，这还反过来进一步导致不可知事物相对于可知事物的比例不断提高。这就是为什么传统的方式对于一个人的未来不再有价值。传统的方式是试图应付可知世界的。受到良好的教育，学

习与工作有关的技能，尽自己最大的努力辛勤工作——所有这些都曾经是迈向成功的非常有价值的步骤。但是，我们现在面对的未来是不断变化和不可预知的，这一切都不再适用。

为了适应“不可知”部分不断增长的未来，我们需要新的方法，使我们更容易赢得成功的未来。研究人类生存和潜能的理想主义先锋——亚伯拉罕·马斯洛在20世纪60年代晚期就已经意识到了这种快速的变化，并且意识到这种变化将意味着什么。马斯洛开始谈论一种新型的人类需要——“人不需要把世界看成静态的，不需要停滞在某些事物上，让这些事物一成不变，人不需要再继续按他们父辈的方式生活，盲目自信地去面对不知是什么样子、也不知道将发生什么的明天，盲目自信可以从容应付以前从没出现过的各种情况。”我们到哪里去寻找新的生存方式，开始我们新的生活？答案是：到那些已经取得成功的人身上去找，他们用自己的方式，已经在由更多的“不可知”组成的、难以预见的未来面前取得了成功。

在我从事心理学研究和咨询的过程中，我曾对数百人做了调查，他们在不同阶段经历了改变生活的重大事件，这些事件也戏剧性地改变了他们对生活的态度。有些人因为公司裁员或新科技的应用失去了长期从事的工作，有些人年纪轻轻时就面临强制退休（比如运动员等从事某些特殊的体力活动的人），有些人身患重病或意外受伤。在这些人中，其中一部分人以成功和创新的方式重建了自己的生活。另一些人则陷入了困境，在改变生活的重大事件发生的时候，没能为自己创造出新的生活。这两种人面对着同样的生活困扰：不再拥有一个可以预知的未来，或者一个与他们的设想相似、属于他们的未来。目前，因为某些原因，一些人为自己构建了新的、很成功的

生活，而其他一些人却没能做到。其实，这些成功者的个人生活和公众的普通生活看起来一样是真实的。

在对那些成功地重建了个人生活的人进行观察和研究的过程中，我逐步发现了他们取得成功的原因。现在，我更愿意把这些成功的人称为“赢家”。他们以全新的方式应对变化无常、不可预知的未来，这些方式与那些不成功的人所采用的完全不同。我非常清楚一点，这些赢家可以帮我们学习很多新方法，让我们更好地走向成功的未来。在进入21世纪的时候，我们所有的人都面临着一个完全不可知、不可预测、变化无常的未来。从这些优秀的赢家身上，我们可以学习如何在不可知的未来获得成功。

有哪些东西是这些赢家知道，而我们却不知道的呢？一个人是不是赢家，与年龄、性别、种族、学历以及银行存款的多少都毫无关系。本书中大量的实例充分显示出赢家的广泛性。赢家包括各种各样的人，不同的年龄、不同的种族、不同的体能、不同的教育水平、不同的职业和不同的社会地位。赢家与别人的区别不在外貌和能力，而在于他们的性格和品质。这些品质，我们每个人都拥有很多很多，只是我们没能发现，或者发现了但未能很好地加以利用。在一个不可预知的未来面前创造成功的能力与你是什么人有关，而与你做了什么特别的事或拥有什么无关。赢家享有某种特别的适应未来的信念、态度和办法，我认为这些信念、态度和方法是一种“成功的思想倾向”。这种思想倾向呈现出不是在过去、而是在未来寻求答案的思维取向。赢家通常善于把过去完全抛在身后，而把目光明确地集中于未来。赢家几乎不花时间反复回顾过去，寻找改变生活的重大事件发生在自己身上的原因。不仅如此，赢家更不会转

向过去，想方设法去对这些事件做出反应。赢家只面向未来，在未来寻找取得成功的办法。在我对他们展开调查之前，这一切在我看来几乎是不可能的。是的，你怎么能在不可知中寻找未来的答案呢？但我一次又一次得到证明，面对变幻无常、不可预知的未来，在未来中寻求未来成功，这确实是一种非常有效的解决办法。正是这一点引导我写出了本书。

为什么这与你也有重大关系呢？因为不管你喜欢不喜欢，今后很多年里你将面临着各种各样的焦虑和混乱。在迅速变化和不断创新的世界里取得成功，需要你不断掌握新的技能。只有掌握了新的技能才能更好地走向成功，否则就会陷入危险的不可知中无法自拔。那些充分利用这些知识的人将比其他人的生活得更顺利、更幸福。但同样简单明了的是，无论如何，你不需要为了使用这些技能而期待一场危机，或者希望把未来一下子拉到自己面前。相反，使用这本书中讲述的技能会让你成功地应付未来，这样，你也就根本不会面临危机。即使你很不走运，陷入了一场危机，了解这些技能将会帮你更迅速、更成功地摆脱危机。不管是哪一种情况，你都将因此成为一个赢家。

如何使用本书

书中讲述了在未来取得成功的八个步骤，每一步骤都构成一个章节。这些步骤是赢家走向成功未来的各种方法，是在我进行心理咨询调查过程中总结出来的。我已经把这些方法与我的咨询者共同分享，帮助他们加强对未来的信心。

这些步骤能够帮你建立起走向未来的通道。在这里，你个人是