

Bodo Schäfer

Die **Gesetze** der  
**Gewinner**  
**赢家法则**

[德] 博多·舍费尔 著  
刘立新 王钟欣 译

德国  
最佳  
畅销书

中国工人出版社

Bodo Schäfer

Die **Gesetze** der  
**Gewinner**  
**赢家法则**

〔德〕 博多·舍费尔 著  
刘立新 王钟欣 译

中国工人出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

赢家法则/(德)舍费尔著;刘立新,王钟欣译.-北京:  
中国工人出版社,2002.10  
ISBN 7-5008-2893-4

I. 赢… II. ①舍… ②刘… ③王… III. 成功心理学-  
通俗读物 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074590 号

By Bodo Schäfer

Copyright © 2001 by Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH  
Published by arrangement with New Edition Book Consulting  
All rights Reserved.

---

书 名: 赢家法则  
作 者: [德] 博多·舍费尔  
译 者: 刘立新 王钟欣  
封面设计: 骆燕宁  
责任编辑: 蔡开松 傅 眉  
出版发行: 中国工人出版社  
地 址: 北京鼓楼外大街 45 号  
邮 编: 100011  
发行热线: (010) 62005049 62005042  
网 址: <http://www.wp-china.com>  
经 销: 新华书店  
印 刷: 北京忠信诚胶印厂  
版 次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷  
开 本: 850×1168 毫米 1/32  
字 数: 174 千字  
印 张: 7.5  
定 价: 16.80 元  
京权图字: 01-2002-4591 号  
书 号: ISBN 7-5008-2893-4/C·218

---

版权所有·侵权必究  
印装错误可随时退换

# 法则在手

## 内容简介：

人们总是向往一个理想的环境，又常常不满足于自己的现状，正因如此，我们每个人都有可能成为真正的成功者。

博多·舍费尔在《赢家法则》中设计了一整套训练方法，可以使您在30个小时里学到获得成功和实现梦想的基本原则。本书每个单元末尾都准备了精心设计的练习，让您能够立即将成功的梦想付诸实施。只需短短的一个月，您就会惊奇地发现，您的生活、您的世界观，以及您的整个行为方式，都会发生翻天覆地的变化！

《赢家法则》将帮助您：

- ◎百分之百驾驭您的工作和实现您的人生目标
- ◎合理应对他人的批评
- ◎激发走向成功的动力
- ◎获得更高的收入
- ◎得到社会的认可

Die Gesetze der Gewinner

# 谁与争锋

## 作者简介：

博多·舍费尔的生活就如他所撰写的著作一样精彩纷呈。长久以来，他作为成功的作家、演说家、企业家和电视名人享有盛名。他的许多书都成为畅销书而发行逾百万册。《通往财务自由之路》一书被译为23种文字出版，全球销量超过200万册。他的另一本畅销书《小狗钱钱》也已在中國出版，并得到广大读者的喜爱。

博多·舍费尔在《赢家法则》一书中，将千年古训和现代成功策略融于一体，并结合当今时代特色而演绎出来。幸福生活始终包含内在和外在的成功两个方面，而该书是通向二者的路标，并提供了许多实用的建议。博多·舍费尔的生活表明：每个人都能获得成功。

“对于博多·舍费尔来说，还有比金钱更重要的，那就是精神的富有、生活的充实、良好的团队和人际关系。”

——克里斯蒂安·绍尔，  
《克里斯孟——新教杂志》

“一本开启通向未来之门的书终于问世了。《赢家法则》就是这样一本书，是一本新世纪的必读之书。”

——马塞尔·穆尔特豪普特博士，  
内科医生，科隆

“如果说有一条易于实践的创新之路，不管它多么复杂，这条路永远开始于我们每个人自己的脚下。博多·舍费尔总结出的30条原则指明了一条走向个人自我革新的道路。”

——罗尔夫·伯恩博士，  
思维工厂有限公司，加拉特王宫学院

在生命将要终止的那一刻，你多么希望自己曾经拥有的是那样的一种生活。那么，这种生活你现在就可以开始体验了。

马克·奥雷尔

## 前言

你是否对你目前的状况不甚满意？你是否觉得自己还能做得更好？你是否也曾有过各式各样的梦想？你的梦想是否因繁杂的日常生活、无数的责任和义务、沮丧落寞的感觉而日渐蒙尘？

爱因斯坦曾经说过：每个孩子都是一个潜在的天才。我们每个人都有机会，也有权利以胜利者的姿态存在。

也许有时候，你会有我几年前的那种感觉。那时候，我始终在寻觅一个“引路人”，期待着从他那里得到能够帮助我走出困境的建议。

事情是这样开始的。有一天我对我的第一位导师说：“我会竭尽全力做到像你一样成功。”他怀疑地摇摇头说：“舍费尔先生，我不太相信这一点。”

我向他保证，我是非常认真的。他回答我说：“那你每星期来跟我学三天，用笔记下我所讲的一切，然后付诸实施。”

开始时，我指望能找到一条能够使我获得成功和幸福的公式。可是这样一条通用的公式显然是不存在的，因为我们的生活太丰富多彩了。

退而求其次，我希望导师能帮我解决现实的难题。可是，我的这个愿望也没能实现。导师没有帮我克服困难，而是给我讲解了一些基本的原则，就是“赢家法则”。当时我无法领悟的东西，在日后竟然成为我的一笔巨大的精神财富：我不仅掌握了独立解决现实问题的能力，而且还为迎接未来的挑战打下了坚实的基础。

当然，我现在仍会遇到各式各样的困难。每当此时，我就

&gt;&gt;&gt;

Bodo  
Schäfer

会问自己：“如果导师在这里，他会对我说些什么呢？”我仿佛听见了他的声音，他的面容也清晰可见，于是我感到有信心正确地处理问题了。

有些时候，旁人的话会让我动摇，但这时我总是回忆起导师对我讲的话：“只有一件事会让我真的生气，那就是当有人歧视别人，也就是当他剥夺了别人获得成功和幸福的机会的时候。没有人、真的没有人有权擅自对别人说‘你不可能拥有更好的生活’，而且也不应该有人对自己说这样的话。”

不是每个人都有幸找到这样一位好导师，因此我写下了这本书。在这本书中，我总结了我所学到的所有通往成功的重要法则。

这些都是古老的、经历了时间考验的真理。大多数人熟悉其中的几条，但他们常常不懂得如何去运用这些法则。因此有的时候，一些10年前我们就听说过的话，到第11年我们才真正惊讶地发现其中深邃而丰富的内涵。

当你阅读这本书的时候，你会有三个发现：

首先，一些法则看似相互矛盾。有些人可能会对此提出批评，但是这些“赢家法则”针对的是我们的生活，而我们的生活本身就是充满了矛盾的，“赢家法则”会让你认识到似乎相互矛盾的东西，事实上是同一个整体中不同的组成部分。

其次，你会发现重复的地方。对此我想说明一点，这些法则是互相关联的。只有当我们综合地看待这些法则时，它们才会真正使我们的生活变得丰富起来。

第三，你会发现，依照“赢家法则”生活并不总是一件容易的事，但我们是有力做到这一点的。任何时候我们都可以改变自己的生活。幸运并不是使人成功和满足的首要原因，要获得成功与满足，在生活中，你必须在很大程度上遵循某些基本法则。

这一认识并不会让所有的人开心。许多人宁愿将自己看成是牺牲品，于是他们便找到了一个个令人满意的借口。

但事实是，我们可以自己作出选择！我们所处的环境并不能决定一切，关键在于，我们能在这样的环境中实现什么。你



和我，我们中的每一个人都有机会成为赢家。这本书为你提供了你可以立即付诸实施的“灵丹妙药”。

我希望本书能以一种特殊的方式触动并鼓舞你。我衷心地希望你：

将自己的梦想变为现实；  
在平常的日子里也能拥有辉煌的时刻；  
充分发挥自己的能力，实现自我！

致以衷心的祝福！

\*

你的  
博多·舍费尔

# 目 录

前 言 .....	1
法则之一 作决定 .....	1
法则之二 不断地学习和成长 .....	9
法则之三 有意识地体验今天 .....	17
法则之四 集中精力投入使你获利的工作 .....	25
法则之五 成为名人 .....	31
法则之六 放手去做 .....	39
法则之七 正确对待紧张感 .....	47
法则之八 学习克服困难 .....	55
法则之九 不做无用功 .....	63
法则之十 增加动能 .....	69
法则之十一 敢于梦想并实现梦想 .....	77
法则之十二 注意你的身体健康 .....	85
法则之十三 不因拒绝而灰心 .....	91
法则之十四 永不满足 .....	99
法则之十五 在困境中成长 .....	105
法则之十六 既是上司，又是职员 .....	113
法则之十七 树立远大目标 .....	121
法则之十八 为别人提供他所需要的东西 .....	129

>>>

Bodo  
Schäfer

# Die Gesetze der Gewinner

法则之十九	不要受干扰	137
法则之二十	做个积极的榜样	143
法则之二十一	尽快开始做重要的事	151
法则之二十二	负起全责	157
法则之二十三	学会对付恐惧	165
法则之二十四	集中精力发挥长处	173
法则之二十五	给予和宽容	181
法则之二十六	明智地对待钱财	189
法则之二十七	耐心构筑你的基础	197
法则之二十八	让榜样包围自己	203
法则之二十九	将不满化为动力	211
法则之三十	做振翅高飞的鹰	217
结 语		223
后 记		226
赢家法则一览表		

# 法则之一 | 作决定

从前，有一条小溪流到了一片广阔的沙漠边。正在它举步不前的时候，它听见有个声音对它说：“前进吧，尽管向前流。”可是，小溪却惧怕眼前这个新奇而陌生的景象。它害怕发生变化。虽然它也想汇集更多的水，开始一种更美好的生活，但是它不愿意改变自己，也不愿作任何的冒险。

声音再次响起：“假如你不敢迈出这一步，那么你就永远不会知道你具有什么样的能力。你应当相信自己有能力适应新的环境，赶快向前流吧！”

听到这里，小溪下定决心继续前进。沙漠里的温度越来越高，小溪感到不太舒服。最后，小溪干涸了。蒸发在空气中的一颗颗水珠凝结在一起，形成了云朵，飘过了沙漠的上空。云朵飘浮了许多天，才来到沙漠后面的一片汪洋大海。在那儿，它们变成了雨。

如今，小溪的日子比它过去在梦里想像的还要好上许多倍。当它随着波涛荡漾时，它含着笑想：“虽然我生命的形态经过了多次的改变——但是，我现在比过去任何时候都更是我自己！”

\* \* \*

许多人认为，作决定是一件困难的事情，尤其是当他们必须为此承担风险的时候。除此之外，害怕改变也是原因之一。然而许多事情都不是一成不变的：比如你的日程、你的住址、你的朋友或熟人圈，所有这些都可能发生改变。但是，变化最

大的还是你自己。而自身的变化恰恰是大多数人所畏惧的。你带着批判的眼光审视自己，然后问：你愿意保持现状吗？你愿意向积极的方向前进吗？任何的发展和变化都是由一个决定引起的。

人们总是担心自己所作的决定是错误的，害怕脱离了熟悉的、“安全”的领域，而走向一个全然陌生的区域。可是，迈出这一步却意味着你获得了发展的可能性。对于每个人来说，变化中都充满了无限的机遇。

## 每一个选择同时也是一次放弃

决定，这个词本身就在向我们说明，每个决定都意味着一次放弃。每次作决定，我们都在选择一种可能性的同时放弃了其他所有的可能性。当一个人真的作出了一个严肃的决定的时候，他甚至是有意识地将自己与其他的可能性隔离开来。

当我们为生命中的重大事情作决策的时候，我们是在过去和未来之间作选择。我们可以决定紧握手中已拥有的一切，那么，我们就无法接受一个新的机会了。这也同时意味着，我们已经决定将自己与那个梦寐以求的、更美妙的未来隔离开了。不过，我们也可以选择放弃现有的一切，张开双臂去迎接我们的渴望和梦想。

既不愿意放弃能给我们“安全感”的生活方式，又想抓住新的梦想，这是不可能的。你必须在两者之间作一个选择：要么告别你的“安全感”，要么告别实现你的梦想的机会。

你会如何选择呢？你是愿意始终停留在自己的过去，还是宁可面对一个更丰饶的未来呢？你自己可以作出回答，因为你自己最清楚对于现有的生活是否满意——或者你是否应当作某种改变了。变化总是由决定，也就是放弃引起的。这需要勇气。

## 不作决定的人会限制自己的发展

你知道非洲人是怎么捉猴子的吗？猎人将一个鸡蛋大小的

石头放在一个直径约为六厘米的树洞里。猎人做这件事的时候故意显出非常神秘的样子。在安全距离之外躲着的猴子看见猎人的举动后，变得十分好奇。

当猎人走出几米之后，立刻有一只猴子窜到了这棵树上。它把手伸进洞里，摸到了这块石头。它想把石头从洞里拿出来，可是洞的直径太小了。当然，猴子可以丢开石头，轻松地收回头，可是它不愿意放弃。说时迟，那时快，猎人用一个麻袋套住了猴子，最终轻而易举地捕获了它。

我们是否有时候也受到过去的经历给自己带来的束缚呢？我们是否对某些东西以及安全感恋恋不舍呢？我们是否因此而无法腾出自己的双手来迎接更加幸福的生活呢？在这里，我们遇到了一个至关重要的根本性问题：你在自己的生活中想要达到的目标是什么？

西奥多·罗斯福曾说过：“即使路途曲折艰险，但是敢于做大事、赢得重大的胜利也要比将自己屈身于既无大喜也无大悲的平庸大众要好得多，因为平庸的人生活在一个既没有胜利也没有失败的灰色地带。”

赢家从不委曲求全，他们从不会屈从于自己不满意的状况。他们敢于冒险，因为他们知道，与一种不能让自己得到满足的低级生活状况相比，什么冒险都是值得的。对于很多欧洲人来说，贫困的含义并非仅指挨饿，而是指过一种单调而乏味的生活。

为了免于失败而冒险与为了胜利而冒险，两者之间有很大的区别。只为了免输而努力的人，他的注意力全部集中在风险和危机上；而为了获胜而拼搏的人，则更容易看到胜利的机会。你觉得哪一种人更能体验到幸福的感觉呢？

## 不作决定的原因

1. 许多人认为，一辈子只能从事一种职业

许多人在自己无知的少年时代就选择了职业。这些决定或

许正确，或许不太正确。所以，现在也许到了重新作决定的时候了。关键问题在于：你热爱你的工作吗？人的一生很短暂，我们不应该将生命耗费在日复一日地做自己不喜欢的事情上面。无论你从事的是什么职业，你都在与许多热爱这项事业的人进行直接地竞争。

## 2. 许多人认为，可以“以后”再作决定

但是，不能作决定的人将对自己失去信心，而且不作决定也是根本不可能的。即使你没有作任何的决定，但实际上你已经作出了决定——你选择的是让一切停留在现有的状态上。也可以说，你选择了不作决定。这一状态会耗费你巨大的精力，它会成为你的负担。你会感到不自由，也无法自在地行动。

尽管如此，许多人都说，他们以后也可以再作决定。这时，你最好将自己的目标设想成一个正在自动扶梯上运动的东西。它始终处于运动之中，实际上它在离你越来越远。当你正犹豫不决、难以定夺的时候，目标早已离你远去，遥不可及了。

## 3. 许多人害怕作出“错误”的决定

这种可能性是根本不存在的。你作出一个决定，选择了一种可能性，也就是放弃了另一种可能性。因此你永远无从知道，假如你当初选择的是另一条道路，你的生活将会怎样。

这里有一个例子：假设你必须在去海边还是去山里这两种可能性之间作一个选择，而你最后选择了上山。遗憾的是，从你到达之日起，山里就下起了大雨，而且一直持续了你的整整10天假日。这时候，许多人就会说：“我的决定作错了。”这样说有道理吗？

答案是不一定。因为，你其实并不知道在海边等待你的又是什么。也许你会因食物中毒而在10天里只能卧床休息，而也许你在山里还会遇见自己的梦中情人呢！因此，你觉得自己作了“错误”的决定的想法就立即显得有点站不住脚了。事实上，我们永远不会清楚地知道，如果我们作的是其他的决定，情况是否会变得更好。同样，我们也不会知道，在那种情况下我们

的生活将会怎样。当你考虑了一段时间之后，任何一种决定都要比不作决定强。

#### 4. 许多人认为可以轻而易举、没有痛苦地作决定

最理想的决定似乎是自然而然地产生的。因此，人们常常喜欢等待，直到只剩一种可能性，因为，那时候其他的可能性已经失去魅力了。在这种情况下，我们忽视了一点，即那不是真正在作决定了，因为那时你早已没有了选择的余地。

只有当你对两种可能性都很看中的时候，选择才真正发挥出它的力量。你越是珍视那个没有被选择的可能性——尽管你没有选择它——你才会越看中你选择的可能性。

如果你想提高自己对自己的尊重，那么你要快速地作决定。请你锻炼你的“决定肌肉”。

>>> 5

Bodo  
Schäfer

## 在作决定的那一刻，我们确定了自己的命运

你设想一下：在今后的几年里，你的生活中将出现一个焕然一新的人，他将掌握着你的房门钥匙及你的汽车；他将住在你的家中，坐在你的桌旁；他将使用所有那些你通过艰苦工作赚来的、你十分珍惜的东西；他将熟知你的账户信息，并且检查你在过去的几年中是否有所收益；他睡在你的床上！当你带着批判的眼光打量镜子中的那个人的时候，你就看见他了，这个人就是你自己！你今天所作的决定以及你今天是否作决定，这决定了他的模样。

这个人会是一副什么模样呢？他会怎样居住？他会做什么事情？他会和什么样的朋友交往？他会拥有怎样的生活质量？他会成为一个心满意足的、快乐的人吗？

你今天的决定就是对这些问题的回答。缺乏自我价值感的人通过规避风险来保护自己，因此会有那么多的人牢牢地抓住那些他们其实根本不喜欢的东西。而实际上最大的风险在于，在将来的日子里忍受一种你不喜欢的生活。所以有一位非常成功的男士曾说：“为什么不去冒险呢？你是不会从地上跌落的。”



胜利者在作决策的时候，他们依据的是自己真正想要的东西。他们迅速作出决定，并且在很长的时间里不动摇。与此相反，大多数人总是要犹豫很久才能作一个决定，而他们会很快地推翻自己作出的决定。赢家之所以能迅速作决定的原因在于，他们知道，一个不好的决定也总是强过根本不作决定。他们能够迅速作决定，因为他们知道自己真正想要的是什么。

拥有迅速决策的能力的关键在于了解自身的价值。当你很清楚自己的价值的时候，就很容易作出决定了。