

谨以此书献给在崭新而充满挑战的生活中迎着
令人兴奋的机遇的一代年轻人

成功之路

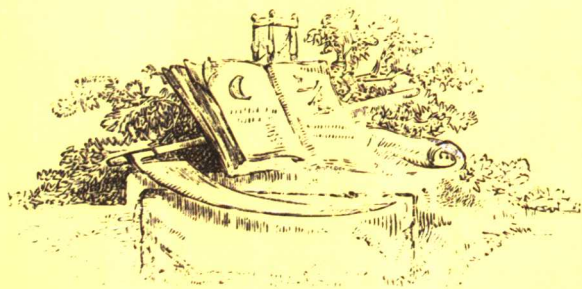
Way to be

快乐生活与人生成功的9种秘诀

由

全球顶级心理励志导师撰写的鼓舞人心的经典读物，
为青少年及成年人提供实现美好生活的策略。本书
曾风靡全美，畅销30万册！

（美）戈登·辛克雷 著 周燕 译

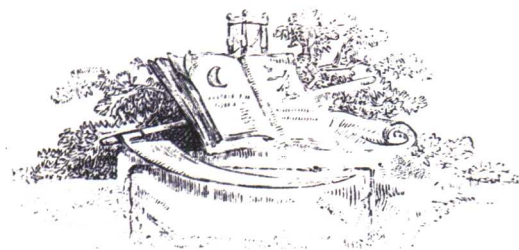


9 WAYS TO BE HAPPY AND MAKE
SOMETHING OF YOUR LIFE

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

成功之路

Way to be



快乐生活与人生成功的9种秘诀

(美) 戈登·辛克雷 著 周燕 译



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

黑版贸审字 08-2005-022 号

图书在版编目(CIP)数据

成功之路:快乐生活与人生成功的9种秘诀 / (美)戈登·辛克雷著;周燕译.-哈尔滨:哈尔滨出版社,2007.3
ISBN 7-80699-799-7

I.成... II.①戈...②周... III.成功心理学-青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102126 号

Chinese translation Copyright 2006 by HARBIN PUBLISHING HOUSE
Original English language edition Copyright 2002 by 40 N.LIMITED
Simplified Chinese characters edition arranged with SIMON & SCHUSTER INC.
Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY,LABUAN,MALAYSIA.

责任编辑:王 姝 李英文

封面设计:点识成智

成功之路——快乐生活与人生成功的9种秘诀

(美)戈登·辛克雷 著 周燕 译

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街6号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs @ yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京市荣海印刷厂印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 4 字数 40 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-799-7

定价:16.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



史蒂夫·杨
推荐序

就我的体验而言，生活很像一场橄榄球赛。我可以以我痛苦的个人经历告诉你，在“周一橄榄球赛”上，当体育场内有 8 万名球迷在对你大声尖叫，而且场外还有几百万名球迷在观看电视转播时，投球被截是一件令人尴尬而又沮丧的事情。观众的嘘声在你耳中回响，队友们看你的表情就好像你刚刚偷了他们的午餐。在这种时刻，你只想挖个地洞让自己消失。

我要遗憾地说我也投过截球，可是我有充足的理由。追在你后面的那些强壮的家伙使你根本不可能看清前场的情况。因此，如果你想成为一名出色的四分卫，你就不得不愿意并且能够投盲球。如果你想等到看清楚接球队员后再投球，那一切都太晚了，而且可能的结果是你会在观众的辱骂声中躺着看星星。

为了有勇气投盲球，我需要有种信念，即所有的练球时间、所有积累起来的临场经验以及教练的所有指导，会帮助我知道应该在什么时候和什么地点投球。我只能相信，如果我按照教练教给我的成为一名出色四分卫的基本要领去做，橄榄球通常就会投向我想要投的地方。

如果我们要在生活中打好比赛，我们可以假设自



史蒂夫·杨
推荐序

己会不时地投几个截球或者犯几个错误。我们经常面对的情况是感觉自己好像在投盲球——我们必须在不完全知道结果的情况下作出决定。可是如果有好的教练来指导我们,教授我们基本的原则,而且有好朋友来帮助我们了解所学的东西,这会有利于我们做出正确的事情。

《成功之路》这本书比我曾经在美国国家橄榄球联盟读过的任何一本橄榄球打法图册都要重要,因为这本书会帮助你避免生活中的失球与截球。在这本书里,一位将你的切身利益放在心里,而且一心想让你快乐,并想让你找到真正快乐的智者为你提出了指导和建议。这就像一位杰出的教练在场外指挥比赛一样,当比赛形势变得严峻、比赛处于危急时刻时,他知道应该怎样指挥比赛。

戈登·辛克雷不仅仅是一位睿智、正直的人——毫无疑问,他是这样的人,对我而言,他还是最优秀的现世生活教练,他提出的建议强调一些根本原则,帮助我们赢得生活中的比赛。

史蒂夫·杨



导言

这是一个前所未有的时代,生活在世界历史的这段时期里是一件多么美好的事情啊!你们这个时代的年轻人,可以说是历史上最幸运的一代。

当然你们身上也存在问题——而且问题还不少。你们中不乏辍学者、游手好闲者、好逸恶劳者和失败者,可是这些都是可以改正的。而更重要的是,有许多聪明能干的年轻小伙子和姑娘们想在生活中有所作为。

你们真的是“精英一代”。你们受到了更好的教育,你们想做正确的事情,而且你们很多人正努力使自己不受社会上具有腐蚀性污点的影响。你们在许多方面都引人注目!你们与众不同!我相信你们作为一个团体,是这个世界上最出色的团体。

你们应明白自己是“精英一代”的一部分,这一点很重要。你们的潜能是无限的。如果你们愿意控制自己的未来,并且现在已决定不让自己以一种徒劳和漫无目的的方式生活,那么你的未来是非常美好的。

我的年纪已经很大了——有 90 多岁了。我活了



导言

很长一段时间,我是怀着对这个世界的青少年的巨大热爱而生活的。你们是一个真正出色的团体,尽管应用着不同的语言,但你们都是大家庭的一分子。可是你们也都代表着个人,都有自己的问题,并且希望找到令你们困扰和担心的事情的答案。我非常爱你们,并且经常渴望能有天才人物来帮助你们。你们的生活充满了艰难的抉择以及梦想与希望,希望找到能为你们带来和平与幸福的东西。

很久很久以前,我和你们一样大。那个时候我不担心毒品或者色情,因为这些东西当时根本就没有。我担心的事情是学习以及它会给我带来什么。那是一个可怕的经济衰退时期,我不知道自己要如何去谋生。我在大学毕业时去了英格兰。我们先坐火车去芝加哥,接着换乘公共汽车横穿这座城市,最后来到纽约,在那儿我们搭上一班开往不列颠群岛的轮船。在芝加哥坐中转公共汽车时,一位妇女问司机:“前面那个建筑是什么建筑?”司机回答说:“女士,那是芝加哥商会大厦。每个星期都会有某个破产的人从其中一扇



导言

窗户中跳出来,因为他没有剩下可以支持他活下去的任何东西。”

那个年代就是这样,贫穷而丑陋。没有经历过那段时期的人永远不会了解那个年代。我衷心希望我们再也不会经历那样的事情。提起那个年代,只是要说明我的生活经历了一些具有挑战性的事情,我了解那种滋味:对未来感到担心以及不知道未来可能发生什么。

现在你们正迈入成熟生活的门槛。你们或是担心学业、婚姻,或是担心发生在我们周围的暴力,或是担心如何谋生,或是担心在追求成功的道路上落于人后……总之,你们可能会担心很多事情。

尽管如此,这仍然是一个孕育着巨大机遇的时代,你们非常幸运地生活在这个时代里。在人类历史上,生活从来没有像现在这样充满了如此多的机会和挑战。我出生在1910年,当时,美国及其他西方国家人的平均寿命是50岁,而现在则达到75岁以上。你能想象这一切吗?你们可能比生活在1910年的人平



导言

均多活至少 25 年。

这是个知识爆炸的时代。在我的童年和青年时期,没有抗生素这种药,所有这些神奇的药品都是近来才被研制和改进的。自那以后,地球上一些巨大的灾祸便销声匿迹了。天花病曾经肆虐于整个人类,但现在已经被消灭了,这是一个奇迹。小儿麻痹症曾是每位母亲最害怕的疾病。记得我曾去县医院看望一位患有小儿麻痹症的病人。他被装上一个大大的铁制肺,这个铁制肺将空气注入他的肺里,使他能够呼吸。他没有任何希望,不能自己呼吸。后来他还是去了另一个世界。但是现在,这种可怕的疾病已经很少了,这这也是一个奇迹。癌症现在是众多研究中心的研究目标,我相信,它的治愈方法不久也一定会被研究出来。

当然你们也面临挑战。生活在这个地球上的每一代人都面临着挑战,可是我相信,你们今天所面临的挑战比起过去所面临的所有挑战,是最容易解决的。你也许会对我的说法感到惊讶,因为在电视和新闻里,我们经常看到的是许多评论家和总爱唱反调的



导言

人，在大声叫嚷：“社会问题从来没有像今天这样糟糕。”可我不相信他们的说法。今天的问题是可以解决的，因为这些问题大部分所涉及的都是我们完全可以作出并且遵循的个人的行为决定，而当我们作决定时，挑战就出现了。

这就是我为什么说作为“精英一代”的你们不能无所事事、袖手旁观，任由世界朝着漫无目的的方向漂泊的原因。这个世界需要你们的力量、勇气以及为那些能够拯救世界并使世界变得更加美好的价值观大声说话的声音。

没有谁比你们的责任更重大，机遇更多，因为未来——家庭的未来、你们所居住的社区甚至国家的未来——都掌握在你们的手中。你们年轻，有活力，心中有信念，生活的时间还很长，并且拥有可以共事的朋友。

你们自身可能很优秀，可是仅仅做到优秀是不够的，还必须有所作为，必须对社会有所贡献，要让世界因为你们的存在而变得更加美好，而且要将自己身上



导言

的闪光点传给其他人。

我认为我们任何一个人在千百年之后都会被人们忘记,但是在这个充斥着问题并不断被黑暗和邪恶挑战、威胁的世界里,你们可以也必须超越平凡与冷漠,积极、活跃,为正确的事情大声说话。

不久前,有人给了我一本中学母校的年鉴。我花了一个小时来翻看它,看到了自己中学毕业时的那些照片。我看着那些曾是我朋友的男孩子们的面孔,他们曾经年轻、聪明、有活力,但现在仍然在世的少数几位已是满脸皱纹、步履缓慢;还有我所认识的那些女孩子的面容,她们中许多曾经非常漂亮的女孩子现在已经过世了,而还在世的也已经是风烛残年了。那曾经是一个有着无限希望和辉煌梦想的时期。

在比较宁静的时刻我们都是梦想家。男孩子们梦想着要攀登山峰、要经历事业、要创造财富以及要养育家庭;而女孩子们则梦想着成为母亲、在周围的世界取得卓越的成就,以及成为像自己母亲那样的女人。



导言

我相信我们每个人都有梦想,无论是今天的你们还是 70 多年前的我和我的朋友们。

那么,你们该如何做才能成为自己梦想成为的人呢?

我希望你们勤奋学习,希望你们的远大抱负是在各学科中获得“A”。我希望你们的老师会对你们宽宏大量,希望你们的学习会给你们带来良好的教育。总之,我对你们的学业寄予最良好的希望。

我将很乐意让你们的老师给你们“A”,我希望你们能得到它。但是在这里,我想给你们一些“B”,更准确地说,就是一些如何走上成功之路的原则,一些应该做个什么样的人的原则。我相信它们会令你们的生活更加美好、充实和令人满意。经过这么多年,我渐渐相信是这几点做人的原则形成了成功,是人们成功的样板。它们是 9 条做人的原则,是从 90 多年的生活经验中收集起来的 9 条建议,它们会帮助你获得幸福和成功。



目 录

导言 1

没有谁比你们的责任更重大,机遇更多,因为未来——家庭的未来、你们所居住的社区甚至国家的未来——都掌握在你们的手中。你们年轻,有活力,心中有信念,生活的时间还很长,并且拥有可以共事的朋友。

做个心存感激的人 1

让心存感激的精神指引并祝福你的日日夜夜。学会心存感激,你会发现这可以产生神奇的效果。

做个聪明的人 9

建议你做个聪明的人,不是让你自作聪明。我的意思是,应当做一个智者,一个有头脑的人。学会聪明地为将来进行自我培训,并且明智地为以后做好准备。

做个积极参与的人 21

做个积极参与的人,是建议你积极参与有益的活动,或者换句话说,你要愿意工作。



Contents

做个干净的人 29

一切事物在干净、整洁时确实看起来更加美好,这包括我们以及我们的生活方式。我们要远离不干净的地方。

做个真实的人 51

做个真实的人,坚持你自己的信念。你知道什么是对的,什么是错的。你知道你什么时候做得恰当,什么时候在支持正确的事业。做个忠诚、守信、真实的人。

做个乐观的人 71

请不要沾染我们这个时代的不良风气,不要总是寻找生活的黑暗面,而应寻找善行与美德。有很多美好、高尚且积极的事物值得我们期待。

做个谦逊的人 81

做个谦逊的人不是意味着做个软弱的人,而是意味着做个善于学习的人。它不是要求我们受人践踏,而是意味着承认我们的力量和能力的来源;还意味着承认我们在这个世界上生存的目的



目 录

不是看我们可以变得多重要，而是看我们可以对别人的生活产生多大的影响。

做个安静的人 93

这个世界非常吵闹，到处都有声音试图影响我们。我们需要时间来思考，需要离开喧闹和吵闹的环境，仅仅为了安静一下；我们需要时间来沉思和考虑，去思考生活中更深层次的东西；我们需要时间来看书，将自己沉浸在伟大的思想之中。

做个常常祈祷的人 99

让祈祷成为你生活中的北极星，它可以成为这个不断变化而又有时令人误解和灰心丧气的世界中的常数。通过祈祷来与他人交流，这样你就可以获得安全感，获得安宁、慰藉与智慧，获得继续前进的方向。

结束语 109

我在这本书里想提出的只是一些建议，这些建议是从多年的生活经验中获得的，希望帮助你做出正确的事情。

做个心存感激的人



做个会感激的人。列出你所得到的祝福、天赋和特权，看看名单有多长。我认为你们每个人在将来都会遇到困难，我们没有人能够避免这些困难。但是，请不要绝望，不要放弃。寻找藏在乌云里的阳光，对你所拥有的一切心存感激。