

一首帮你发挥天赋潜能的思想交响乐

成功 高音符

HITTING
THE
HIGHEST NOTES

[美]巴伐莉·莎莉◎著
黄邦福 赖伟雄◎译

四川出版集团·四川民族出版社

一首帮你发挥天赋潜能的思想交响乐

成功 高音符

HITTING
THE
HIGHEST NOTES

[美]巴伐莉·莎莉◎著

黄邦福 赖伟雄◎译

图书在版编目(CIP)数据

成功高音符/(美)巴伐莉·莎莉著;黄邦福 赖伟雄译.
-成都:四川民族出版社,2007.11
ISBN 978-7-5409-3598-6

I.成... II.①巴... ②黄... ③赖... III.女性-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(2007)第 172102 号

Hitting the Highest Notes by Beverly Sallee

Copyright © 2004 by Beverly Sallee

Originally published in English as *Hitting the Highest Notes*,

by Premiere Training Concepts, USA

四川省版权局 图进字 21-2007-69

成功高音符

Chenggong Gao Yinfu

[美]巴伐莉·莎莉 著

黄邦福 赖伟雄 译

出版人	罗 勇
责任编辑	战 琦 黄 玮
封面设计	跨克创意
电脑制作	四川华彩文化有限传播公司
出版发行	四川出版集团 (成都市三洞桥路 12 号) 四川民族出版社
邮政编码	610031
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	210 mm×148 mm
印 张	5.75
字 数	110 千
版 次	2007 年 11 月第一版
印 次	2007 年 11 月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5409-3598-6
定 价	20.00 元

目 录



- | | |
|-----|----------------------|
| 001 | 第一章 放飞心灵 |
| 013 | 第二章 行动：把握现在，不懈努力 |
| 039 | 第三章 平衡：成功应对生活的各种需求 |
| 061 | 第四章 品格：在核心价值观之上生活 |
| 077 | 第五章 使命：拥抱你的人生使命 |
| 101 | 第六章 能量：开发你的个人能量之源 |
| 115 | 第七章 专注：“延长音符”的挑战 |
| 145 | 第八章 给予成长：成为一个慷慨的成功人士 |
| 175 | 第九章 奏响成功的音符 |



第1章

♪ *Letting Your Spirit Soar*

放飞心灵

没有内在的充实，成功就注定
是空虚的。

——马莎·弗里德曼博士





我很喜欢某件事情的发生让我心灵放飞的感觉。

你是知道这种感觉的。

突然，你体验到一个令人叹为观止的奇迹，一位杰出天才的表现，一个纯洁心灵的心声；感受到造物主的壮观与威严；体会到近乎完美所带来的震撼。

对我来说，心灵放飞的时刻很多时候是在我欣赏一场音乐演唱会，而演唱者“处于忘我状态”的时候。尤其是一位古典歌剧的女高音引吭高歌，她演唱到高音部分时，字正腔圆，丝丝寒意侵入骨髓，所有的听众都兴奋得不约而同地站起来，掌声雷动，满堂喝彩！

本书主要是为女士们写的，也是关于女士们的。因此，女高音这个比喻是恰当的。我实际上是一位音乐人，也接受过音乐方面的专业训练，因此，音乐方面的比喻会贯穿本书。你要高唱一首心灵之歌——一首名叫《你的成功》的歌曲，以快乐作旋律，以满足为节拍。这是只有你才能演唱的歌曲；这是只有你才能获得的成功。当你这样做的时候，你的心灵就会高飞，别人就会受到激励，以你为榜样，做同样的事情。

你的成功之歌

每个女人生来就有一种获得成功的内在动力。她可能无法说出来，也可能无法写下来，但她无时无刻不在尝试获得某件事情的成功。不管这件事情是什么，它都在驱动着她的思想、情感和行为。每个女人都在时刻关注着她想获取的成就，即使她自己并没有意识到这一点。





我们的成功理念历经多年的发展并受到多方面的影响。我们的理念是在以下各方面的基础上得出的：我们的家人告诉我们，他们所看重的价值；我们的同龄人和伙伴在努力获得的成就；媒体热捧的“成功”画面，以及我们的亲身经历。这些方面的影响既有积极的，也有消极的。我们积极地驱使自己接近某些事，因为它们可以让我们建立自尊，培养我们感受和表达爱、幸福与内心宁静的能力。我们促使自己远离消极的东西，因为我们知道或怀疑那些经历和诱惑会让我们跌倒或后退。

关于你的成功驱动力，有三个最为重要的问题，你要问问你自己：

- 我真正想演唱的是一首什么样的生活之歌？换句话说，我真正想获得什么样的成就？
- 我渴望对谁、和谁、为谁演唱我的成功之歌？即使没有任何听众，一首歌还是一首歌；但是，生活却不是这样。我们每个人都和别人有关联，而且每时每刻都有一位听众在听你演唱，看着你，向你学习。很多时候，还有一些人——家人、好朋友以及与你一起工作的同事——会和你一起歌唱。
- 我如何训练自己，让自己唱出最高音——换句话说，我如何尽自己最大努力成为最好、做到最好并获得最高成就？

人们一生都在寻求这些问题的答案。谁也不会完全回答这些问题，它们也绝对不会有“一种尺寸、人人适穿”的答案。你必须寻求适合你自己的答案；不过，你大可放心，这些答案是能够





找到的。你完全可以高歌一曲只属于你自己的成功之歌。

成功神话

成功的两大神话通常也适用于音乐。让我在本书的开篇之处讲讲这两大神话：

- **音乐家是天生的，不是后天造就的。**谁也不会生来就是专业的音乐家。没有哪个女人生来就含着一把成功银勺！每一位专业歌唱家都必须学习乐理，磨砺技艺。那些成功的人士也是如此。他们必须学习、应用并实践某些原则。今天的你可能没有获得你所期望的成功，但你可以通过学习使自己变得更加成功。你甚至不相信自己拥有很大的潜力，但你可以学习如何发现并开发自己的潜力。

有个学生曾经对我说：“我根本就没有音乐天分。”说这话的是一个成年人。我的第一反应是：“你上幼儿园的时候可没有这样想。”我见到的每一个孩子都知道如何唱歌、跳舞，很小的时候就知道用勺子在托盘上敲打出有节奏的声响。每个人都拥有获得巨大成功的潜力。你被创造出来，就是会获得成功的，不要对此视而不见。

- **音乐完全是感性的。**音乐其实是非常理性的，非常精确的。一个小节就只有那么多节拍，音阶也只有那么多音符。不同的音乐样式和作曲形式都要严格地遵照





既定的规则。同样，成功也不是一个靠情感驱动的过程。不管在什么领域，一个人要想获得成功，肯定要遵循某些基本原则。例如，销售人员必须打电话；作家必须在规定时间内写完既定页数或字数的作品；飞行员必须在起飞前核查清单上的各项内容，等等。成功依靠的不是一时冲动，也不是招摇撞骗，而是意志力。

你演唱的歌曲

除了你自己，谁也不会拥有你的嗓音。

你是一个“完整的”人。你有情感，有自己的物质世界和精神世界，有自己的心理和人际关系。你既有情感，也有理智。你的梦想、抱负和渴望充满生活的各个方面——生意、家庭和社会。作为个体的你，这些方面都是相互交织的，同样，你与周围世界发生的各种联系也是相互交织的。

如果你的某个生活领域在高喊：“这里不成功！”那我认为把你称为成功是不准确的。成功生活的特征是平衡与和谐。一个女人只有将自己的生活根植于真正的、持久的价值观之上，她才可能拥有成功的生活。

另外，我还不知道有哪个女人希望生意成功而婚姻失败。我也不知道有哪个女人希望婚姻成功，而在生活的实际领域里遭受痛苦和失败。生意获得巨大成就的人，如果感到筋疲力尽、情感枯竭，那她几乎不会有任何成就感。要想获得真正的成功，你就得在生活的各个方面都获得成功。

你可能会说：“人不能方方面面都成功吧。”





不，你能做到！我坚信你应该方方面面都成功。要在每个方面都获得成功，关键是正确地对待生活。也就是说，要让生命和生活意义平衡与和谐，要让内心深处的喜悦和成就感平衡与和谐。

本书的基础，是我对你和每一个我见到的女人所做出的三个非常简单的假设：

1. 每个女人都希望拥有一种有稳固的价值观的、有意义的生活。
2. 每个女人都希望拥有一种基于使命的有满足感的生活——她希望唱一首值得演唱的歌。
3. 每个女人都希望拥有快乐的生活。这种生活的基石是做令人愉快的工作，获得令人愉快的回报。

我们怎样才能获得我们想要的这种生活呢？这正是本书所要讨论的！正如创作优美乐曲要遵循一些规则一样，你要演唱最优美的歌曲，也需要遵循一些基本的原则。借助于音阶字母，这些原则是：

A = 行动 (Action) 要想在生活中发挥你的全部潜能，你就必须行动。你必须紧紧地抓住生活，积极地行动起来。一个女人，如果无所事事、眼睁睁地看着时光和机会溜走，那她就不会实现自己的使命。

B = 平衡 (Balance) 一辆车缺了一个轮子就无法前进——至少无法快速前进。要从生活中得到最多的回报，要在生活中拥有最大的生产力，你就必须过一种平衡的



生活。

C = 品格 (Character) 除非你拥有一个有价值的、正直的人的名声，否则你就不会有真正的成功。

D = 使命 (Destiny) 每个女人都要实现一个使命，一个需要发现并追求的人生计划和目标。使命就是“潜能的……清晰化”。

E = 能量 (Energy) 每个人都有一个精神核心。如何提升你的精神能量和情感能量，将决定你能走多远、飞多高。

F = 专注 (Focus) 除非每一位演奏家都盯着“同一页乐谱”，否则就不会有伟大的管弦乐演出。音乐是有韵律的，是有节奏的、连续的而且不断变化的优美音调。生活也是如此。要实现一个目标，你就必须保持专注力，保持自我约束力。

G = 给予和成长 (Giving and Growing) 最后一个原则，我选择了两个词，因为它们是相互关联的。给予者会获得成长。平衡而全面的成长者，最终也会成为给予者。

这些原则会产生增效作用。换句话说，它们相互作用合成一体的力量，要超越各个部分的简单“总和”。单个音符的简单重复不会组成一首美妙的乐曲；或许它会是一首单调的曲子，但不会是一首抒情的乐曲。多个音符有节奏地、和谐地、连续地组合在一起，才能谱成美妙的乐曲。同样，上面提到的这些原则，只有形成强大的合力，才能为你的生活带来累累硕果：平衡、成就与快乐。





实践造就完善

我们都听说过这样一句话：“实践造就完美。”几乎没有任何事情是完美的，更为准确的说法可能是：“实践造就完善。”不管你想做什么，包括正确地思考，培养正确的信仰和价值观，只要不断地实践，你就能做得更好。

在任何领域内，原则都要应用于实践。因此，在本章结束的时候，我请你参加一次“实践课”——这是一次让你应用你所接触到的某些原则的机会。让我们开始吧！下面是你的第一次“实践课”。

实践课

1. 请为自己写一篇讣告。花几分钟想想：你希望人们记住你什么？把你的想法写下来！然后问问你自己：“这与我目前的生活方式相符吗？”



2. 用一句不超过 50 个字的话写出下面这个问题的答案：“在我生命结束的时候，我如何知道自己已成功地发挥了自己的潜能？”

3. 对下面这七个原则进行自我评估：



= 开放、自由、绽放



= 含苞待放



= 疲劳、枯萎、不成功





A = 行动.....我是一个有行动的女人！



我不是坐等事情的发生——我让事情发生。

B = 平衡.....我过着非常平衡的生活——



家人、朋友、工作、身体状况、精神生活、情感生活、财务状况、学习等方面都平衡。

C = 品格.....我有坚定的信仰，这让我正直诚实、品格高尚。



D = 使命.....我不懈地追求人生使命，



实现人生“潜能的……清晰化”。

E = 能量.....我不断地为自己的精神核心“重新充电”。



F = 专注力.....我定期审视我的优先选择。我下定决心要在



追求目标、开发潜能的过程中保持专注。



G = 给予、成长.....我随时都在寻找并抓住



机会给予他人，并让
自己在生活中获得全
面的成长。

花一些时间来反思你正在“枯萎”的那些方面。



第2章

Action

行动：把握现在，不懈努力

生活是把握现在，做到最好，而
不去理会接下来会怎样。

——吉尔达·雷娜(美国喜剧演员)

