

美国运通、IBM、CNN等著名大公司员工激励手册

成功的 快乐方程式

[美] 苏珊·福特·柯林斯 著



The Joy of Success



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

美国运通、IBM、CNN等著名大公司员工激励手册

成功的 快乐方程式

[美] 苏珊·福特·柯林斯 著
黄海燕 译



The Joy of Success

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

成功的快乐方程式 / [美] 柯林斯著; 黄海燕译. —北京: 中信出版社, 2003.3

书名原文: The Joy of Success

ISBN 7-80073-671-7

I. 成… II. ①柯… ②黄… 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 (2003) 第009133号

The Joy of Success

Copyright © 2003 by Susan Ford Collins

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Harper Collins, Inc. (USA) through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED.

成功的快乐方程式

CHENGGONG DE KUAILE FANGCHENGSHI

著 者: [美] 苏珊·福特·柯林斯

译 者: 黄海燕

责任编辑: 张 金

责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.25 字 数: 161千字

版 次: 2003年4月第1版

印 次: 2003年4月第1次印刷

京权图字: 01-2003-0764

书 号: ISBN 7-80073-671-7/F · 471

定 价: 17.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

献给我的女儿凯茜和玛格丽特

因为你们，我才能把过去的恐惧转移到这些技巧上。
我必须成功发现这些技巧，以使你们也能成功——
而且，你们已经成功了。

我爱你们！妈妈

成功之术——

高效成功人士一贯使用的10种技巧的发现

我在国家心理健康研究院花了一年时间研究机能障碍后，一个想法在脑海中闪现：如果我们也开始研究高效成功人士会怎么样呢？

这个想法悄悄地酝酿了好几个月，但接着，它开始在夜里把我唤醒。我发现自己打开灯，匆匆作着记录。半梦半醒间，我听到自己念叨着要说的话。终于，在一次高层的工作周会上，我举起手并站了起来，解释了我的想法，包括这样的研究所能提供的有价值的深刻见解。我的眼中充满了火一样的热情。但同事们并不很激动，相反，他们大笑。我涨红了脸，但我肯定我要做的是一件了不起的事，我发誓要用余生来研究成功人士。

数月之后，丈夫得到了一个好得让人难以拒绝的职位，我们搬到了费城的郊区。由于得不到研究机会，又有两个年幼的女儿，我在附近的一所中学找了个教书的工作。起初我感到像小船被风吹得偏离了航向，但是，那些教书的岁月使我得以同女儿们一起分享工作日和假

期，使我有时间来观察那些极其成功的成年人，以及“天才”儿童。

经过了离婚带来的无限迷惑和作为单身妈妈的新责任，我被三个问题指引着：什么是成功？什么样的技巧使人成功？以及如何教授这些技巧？我的这一道路，充满着曲折和障碍、充满着开始和重新开始、充满着相互冲突的需求和需要优先考虑的事，会变得与那些极其成功的人们所描述的道路类似。

后来，出现了意想不到的变化。预算紧缩使我丧失了教书的工作，我被解雇了。因为生活的首选是要满足女儿们的需求，所以我在附近开了一家公司，雇人来帮我。我知道将来会创立研究室，于是就开始个人以及公司拓展方面的训练。有些我已经确认的成功技巧已经包括在内，其余的则没有。这些训练能帮助人们认清目标。但我发现，当参与者没有掌握能给他们带来变化的所有技巧而回到生活中时，他们会变得更沮丧。

接着，一个机会出现了。在马萨诸塞大学参加世界运动会时，我遇到了巴克明斯特·富勒，我们那个时代的幻想家，并向他详细说明了我的调查研究。我问他，他认为是什么使他成功的？就像我要采访的许多人一样，在讲了一些可能性之后，他说他也不能确定。但他很想知道我发现了什么，并且对我的“勇气”大加赞赏。之后，巴克把我介绍给其他领域的人，他们又把我介绍给别人。

在国家心理健康研究院任职的那些日子，我已经暗中追踪（花几天、几周，甚至几个月来观察）几乎每个领域的人们——商人、教练、运动员、教师、家长、艺术家、音乐家、作家、演艺者、作家和发明家。随着我研究他们的工作策略、领导作风、决定过程、娱乐喜好、家庭及个人生活，日复一日，年复一年，同样的10种技巧一直在显现着。我决定把这组技巧称作成功之术。

如何教授这些技巧？

我开始设计并促进成功之术公共研讨班。一个周末接着一个周末，一组接着一组，每个技巧似乎都引出下一个技巧。这个过程很自然地技巧1流向技巧10。有些参与者知道其中的一些，其他人知道所有的，但发现他们一直没能适当使用。之后的几个星期、几个月，甚至几年，我接到心存感激的参与者打来的电话，他们迫切地与我分享他们的成功、他们曾经只能梦想的大大小的胜利——找到了工作、享受了人际关系、通过了考试、购买了住房、发明了产品、拥有自信和更新的活力。

由于雇主们开始注意到这些雇员们在态度和工作上取得重大进步，一些大公司，如永道公司、美国运通公司、佛罗里达电力与照明公司、数字设备公司、IBM公司、莱德系统（Ryder System）公司、道化学公司、金佰利-克拉克（Kimberly-Clark）公司以及普强（Upjohn）公司邀请我在机构内部教授成功之术。这些参与者把我介绍给那些乐意让我仔细检查他们做什么、什么时候做以及怎么做的人。

我观察的人越多，一个引人兴趣的对分现象就越明显。所有这些人在他们的机构和领域中都很成功，有些还有追随者和后继者，但是许多人背负过多的负担，因为他们找不到“足够精明的人”来代替他们。为什么有些人能与他人共同分享才干和悟性，而有些人则不能？

后一组挫折的故事是一种模式的必然结果。经过几年的起始阶段，建立起井井有条的队伍，妥善调整好市场并磨砺出锐利的竞争刀锋后，他们想放松一下。但是由于没有继任者，他们感到窘困。有时他们挑选不出合适的人选，对他们期望过高，然后便插手干预，继而全面接管，或干脆就失去冷静。虽然他们很成功，但不能使成功传续下去。

在我举办了15年的公司研讨班之后，我有了一次经历，它又一次改变了我的工作方向。我接到了普强公司一位董事打来的电话，邀请我在他们的地区销售会议上演讲：“我们将授予你的女儿玛格丽特首席销售代表的称号。当我问玛格丽特有什么秘密时，她说是你教给她的10种成功技巧。所以我想让你把这些技巧教授给其他销售人员。”然后他请求道：“结束前请不要告诉任何人你是她的妈妈。”在整个研讨会期间，玛格丽特和我都没说出来，只是偷偷地交换眼神。临近结束时，激动的参与者们围在我身边，我请他们回到自己的座位上。“我们的获奖者玛格丽特·柯林斯有话要说。”玛格丽特慢慢站起来，用手指着我说，“那是我妈妈。”整个房间一时沉寂下来，之后，一个声音喊起来：“这不公平，玛格丽特——怪不得你赢呢！”

尽管玛格丽特的同事们说这些话时都报以善意的笑声，他们的“抱怨”还是使我不安。每个孩子难道都应该有能教这10种成功技巧的家长吗？不是每个孩子都应该有每天实践这些技巧的家长吗？他们不应只是享受梦想，而是应引导孩子也走上享受梦想的道路。

突然间我有了一个真正的认识，我已经深思熟虑了好几个月了。我的公司研讨班的大多数参与者都是家长，而且，他们在中间休息时间的问題是关于孩子，以及作为家长的指导作用。普强公司这组人的反应迫使我认识到：数年以来，我只将重心放在“美国公司”上，现在是延伸我的模式的时候了。我在大公司和政府机构中教授这些技巧，但我发现这些技巧不是由家长教授的。把这些技巧教授给管理人员确有价值，但不如在生活中言传身教的效果好。假如他们能作为孩子在家里学习这些技巧，在学校强化，然后在工作场所、社区，以及更广的世界里充分发展，效果会更好。

我开始进一步扩展，在学校和大学演讲，出现在电视上和收音机里，促进会议的召开，提出主导原则，工作遍及美国蒙台梭

利协会、独立派教师、沃尔多夫学派、学校社团及红绶带运动/消息灵通的家庭以及我的公司。

我们的转折点是成功

几年前，我应邀给一所中学的全体教职员员工讲授成功之术中的技巧，包括行政管理人员、教师、辅导员、家长-教师协会（PTA）成员、治安员、教学大楼助手和门房——每个与学生有接触的人。我培训教师和家长，在教室里和集会上演讲，与成百上千的学生面谈。在这一时刻，我仿佛又回到了中学时代。

我给每个学生提两个问题：“成功对于你意味着什么？”“你将如何做来获取它？”他们的回答使我大吃一惊。没有几个学生看得出他们未来的成功目标与他们日常所做的事情之间的联系。那些计划成为歌星的人很少学音乐，更不用说练习了。那些期望成为职业运动员的人几乎不是运动队的成员，也几乎不在街角的空地上打球。最令人不安的是，许多学生，包括来自富足家庭的，说他们没想成为成功人士。

你看到的没错。已经数不清有多少次了，我听到这样的话——“我不想成功。”为什么呢？“因为如果你成功了，你就永远不会有时间给朋友、家人，哪怕仅仅是娱乐。你总是在工作，而老板从不赏识你。”这些学生在从他们看到的父母生活中所发生的事上来判断自己的未来。他们的父母不断地加速工作来达到定额，更努力、更久地工作来获得奖金和提升，支付抵押贷款和信用卡。

我们正经历一场危机：通过手机、电子邮件和传真，我们如此富有成效、有竞争力、容易交流，以至于几乎没有时间给予我们承诺自己的成功，滋养我们的心灵，以及我们所爱的人的心灵的成功。我们的生活已经怎样地偏离了基准线，怎么已经如此地远离了成功的喜悦。

就像在大公司、中学、大学和政府教授这些技巧一样令人感到满足，我现在头脑中的结果更加诱人、更加令人满足。通过写这本书，我将与那些有兴趣发现他们做哪些事，以及他们的哪些活动需要改变的人分享这些成功技巧，在繁忙的白天和无暇的夜晚，这真的很重要。本书是为每一位准备实现自己的梦想并帮助他人实现梦想的人而写的。

我要感谢为数超过200 000的人，你们允许我在研究这些技巧过程中探究你们的生活、思想和情感。你们的名字是化名，但故事的真实性能让更多的人更容易地得到他们想要的成功。

目 录

引 言 成功之术——

高效成功人士一贯使用的10种技巧的发现

第一篇 你过去不知道而现在必须知道的——重建活力、 自信和灵活性

技巧1：逃离成功的陷阱——重新定义成功/3

技巧2：转换你的方法——使用三个成功挡，不只是其中一个或两个/27

第二篇 你需要的更多技巧——做出你想要的变化

技巧3：梦想的科学——有些梦想真的很有威力/53

技巧4：强有力的交流——吸引支持/77

技巧5：利用他人的专业知识——把你带向更远处/99

技巧6：更新你的过去——这样你就能保持航向/121

技巧7：致力于结果——让机会与好运引导你/143

技巧8：庇护你的梦想——当你和你的团队采取行动时/165

技巧9：转变——从不能到能，从不可能到可能/187

技巧10：保持你的平衡——并重新平衡世界/209

鸣谢 偶然事件——以及稀奇古怪的关系

第一篇

你过去不知道而现在必须知道的——
重建活力、自信和灵活性

技巧1： 逃离成功的陷阱—— 重新定义成功

一天早上，我很早就接到了一个客户打来的电话，他说他必须立刻见我。“我的生活正在崩溃，我的事业，甚至可能还有我的婚姻。”之后，当我见到他时，他平日里自信的嗓音变得嘶哑而沉重。

迈克尔和他的合伙人们曾经有过一连串的成功，把业务扩展到水景办公大楼，这个项目给他们留下了深刻印象。经过数年的努力，迈克尔最终说服他的一生挚爱卡伦嫁给他。他提出一个约定：她放弃事业和钟爱的林中别墅，把一生贡献给社区服务项目，这是她一直想做而一直没有时间做的。他会处理他们的资金，并享受她以他们共同的名义作出的贡献。10年前，卡伦接受了他的建议，搬到了纽约。

但这天下午，迈克尔和他的合伙人作出了一个几个月以来他们一直回避的决定：下周他们将结束业务来阻止经济上的进一步损失。明天，他们将把这一决定告诉员工。迈克尔的合伙人将与别的公司合作，但这不是他在事业的这个阶段想做的事。他将坚守阵地，收拾残局，重新就租约谈判，而且可能要独立经营。告诉妻子这一切会使他违背他们的约定，至少在目前，迈克尔心烦意乱。

他怎么能每件事都“正确”——完成最高教育、高效、投入

数年来要求他花在所有事上的时间——而且这一切都变成“错误”的呢？

大约几分钟后，卡伦站在厨房的窗前，凝视着她曾为之工作10年的周围地区，想着同样的问题。当她想到要放弃她无偿提供给学校的健康扶助项目，想到要放弃她与之一同钉钉、抡锤、刷漆的邻里们时，泪珠从面颊滚落下来。

迈克尔上周还感觉很成功，但今天，与我坐在一起，他害怕哭泣。迈克尔已经完成了所有别人期待他得到的成功，他跳过了铁圈，跨过了跳栏，挣够了生活所需的金钱，买了自己的房子，开展了受到高度评价和有可靠信誉的业务。但今天，他面临着现实中新的问题。

在实现成功的过程中，父母、老师、老板和社会把他看做是不招人喜欢的、没有责任心、自私、走极端的人。这也是迈克尔已经忽略了的对自己的看法。卡伦一直在追求自己的梦想，做她想做的社区计划，而迈克尔是在追求他认为能给他们带来安全感的东西。但现在没能做到，他在重新思考对于成功的看法。

成功陷阱：

你已经拥有了所做的一切，为什么不能感觉到更成功？

当我开始成功之术研讨班时，我让参与者们在我给他们提供的成功档案中写下尽可能多的成功。给出10分钟时间，我建议他们一开始写出200条。

一个研讨班接着一个研讨班，年复一年，我惊奇地发现，尽管一生都忙忙碌碌，完成了很多项目，大多数参与者仅能回忆出15~20次成功。最常列出的成功有：取得好成绩，组成团队，获得驾驶执照，中学毕业，获得奖金、奖品或是奖学金，大学毕业

或修完职业培训，得到第一份工作，买第一辆车，结婚，租赁或购买自己的房子，达到定额，在统计图表上表现上佳，挣得外快、获取奖章和奖金，得到提升和头衔，第一个孩子出生。

当我思考这些成功时，我开始注意到一种模式。这些是别人为我们创造的成功；是家人和老师为我们所想的，是他们相信我们应当完成的成功，这样，美国公司就会雇用我们，提拔我们；是社会思想能使我们遵纪守法、勤勉工作、生财有道、成为纳税公民的成功，是他们教我们去梦想的成功。

我们记得这些成功是因为他人操纵我们一步一步、一天一天取得成功的过程。他们确保我们按时做功课，按时上学。他们训练、评估、认真研究我们应遵循的步骤、我们应得出的结果。而且，当我们做不到时，他们给我们提供这样的结果——在家中、在学校、在社团遭到非难、惩罚、约束。这些是他们教给我们的以他们的方式处理的成功。

我们记得这些成功是因为他们用他们的方式来认可它们，是因为父母微笑着、喊着“好”、“对”或“真棒”，是因为老师表扬、提升、准予我们毕业，是因为家人和朋友为我们举行宴会，送给我们礼物。因为市场告知我们是“成功的”，这时，他们发放给我们信用卡，而我们开始定期消费，甚至过度消费，把钱花在他们所说的能使我们感觉成功的东西上——某些衣服、习惯、汽车、珠宝首饰、住宅、生活方式和旅行。结果是：我们消费他们想要我们消费的产品，准时付账；或者，超时付高息，这对他们更有利。这些是他们看重并获得的成功。

但你不总是做别人想让你做的事，远远不是。毫无疑问，你有时会倔强或抵触、担心或持之以恒地以你的方式做事，经历他们不想让你有的过程。而且尽管有惩罚、非难、恼怒、烦乱、失去的特权，你还是坚持走你自己的路。

你为什么没回想起那些“成功”，那些他们不承认的成功呢？而且你也不承认呢？当你在记忆中整理时，并未认为它们是成功。它们从未被归为成功之列。事实上，你的许多“成功”都被归为“失败”。有时是重大的失败：遵循他们的准则的失败，想他们所想导致的失败，用他们的方法和时机导致的失败，实践他们的梦想的失败。所以你的千百万个“潜在的成功经历”现在潜藏在记忆中，不可接近，不可使用，未能被享受。

为什么现在这个很重要呢？因为那些“未被认可的成功”正在消耗你的能量，降低你对自己和未来的信心。因为继续依赖他人来认可你就意味着你不可能感到成功——除非被他们认可。你不可能追求你自己的梦想，不可能以你自己的方式来处理。

高效成功人士已超越他们需求，让他人为他们创造、处理、承认他们的成功。他们已自己承担起这些责任。他们是创造梦想的人。他们是一天一天、一步一步地驾驭这个过程的人。他们是能认可自己的人。这也是你们将学着做的，一步一步、一个技巧一个技巧地学。

解读成功秘诀：为什么认可是第一步？

认可能释放出我们投入到一项计划、任务或项目中的能量，那么，下一步做时，它就唾手可得——那么相互作用是完全的。但是，像将钱存入银行会得到利息一样，我们不仅仅得到付出精力的回报，而且我们还得到更多如“谢谢你”或“做得不错”或“是，你做成了”的说法。这些说法是成功过程的必要部分。

如果没有了认可，当我们前进时，精力不随着我们而前进。你的点滴精力可能被分散到这儿或那儿。在这一点上，每个研讨班都有人有未被认可的东西，使他们停滞不前。如：一个从