

英汉对照
完美人生系列

What Scientists Have Learned and How You Can Use It?

THE 100 SIMPLE SECRETS OF **Successful People**

[美] 大卫·奈温/著

成功启示录

成功人生的**100**个简约法则

成功的秘密其实很简单，
改变你明天的生活。
送给家人和朋友的最好礼物
运用这些方法和建议



机械工业出版社
China Machine Press

What Scientists Have Learned and How You Can Use It?

英汉对照
完美人生系列

THE 100 SIMPLE SECRETS OF
Successful People

成功启示录

成功人生的**100**个简约法则

[美] 大卫·奈温/著

王晓晖 关慧兰 刘江荣/译



David Niven. The 100 Simple Secrets of Successful
People: What Scientists Have Learned and How You Can Use It.

Copyright © 2002 by David Niven.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback
Copyright © 2002 by Huazhang Graphics Co./China Machine Press.

Publishes by arrangement with HarperCollins Publishers,
Inc. (USA) through Arts & Licensing International, Inc., USA.

All rights reserved.

本书中文简体字版由HarperCollins公司通过Arts &
Licensing International, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家
出版发行, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复
制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

本书版权登记号: 图字: 01-2002-4197

图书在版编目(CIP)数据

成功启示录: 成功人生的100个简约法则 / (美) 奈温
(Niven, D.) 著; 王晓晖等译. -北京: 机械工业出版社,
2003.6

(完美人生系列)

书名原文: The 100 Simple Secrets of Successful
People: What Scientists Have Learned and How You Can Use It.

ISBN 7-111-12010-8

I. 成… II. ①奈… ②王… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第027972号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 罗平峰 版式设计: 刘永青

山东高唐印刷有限责任公司印刷 · 新华书店北京发行所发行

2003年6月第1版第1次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 9.375印张

定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换



感谢辞

Acknowledgments

感谢吉迪恩·威尔及其同事在旧金山哈珀所做的出色工作，使本书成为读者较好的工具书，同时还要感谢我的代理人莫林·拉舍尔和爱理克·拉舍尔，感谢他们在这项工作中所倾注的无私的爱和忠诚。

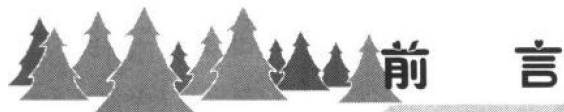




致读者

A Note to Readers

本书所提及的100个小奥秘，都是以科学家们在研究成功和满足感中所得出的成果为依据的，每一个故事都包含一个研究结论，并附有关于这个结论的建议和实例。每个故事中的结论均是在对成功进行研究的基础上分析得出的，即每一个结论都源自于大量的研究人员对同一主题的研究。为使读者就每一主题能得到更多的信息，每个小奥秘中都含有支持这一研究的相关信息。



Introduction

我们每周一次聚在一起参加布里安·朗教授的专题讨论会。虽然主题有些难于限定，但目的倒还明确：是让我们为下个学期将开始做的为期一年的高级研究论文做准备。

我们全都按我们自己的专业选题写论文，而且这门课的20个学生，来自19个不同的专业。一个学生研究的是约翰逊政府的公民权，另一个学生研究的是延长小学生在校时间的效果，还有一位则在琢磨是否能够教会计算机写歌曲。

虽然这门课有意帮助我们自娱自乐，但是它却与我们的任何具体兴趣毫不相关。关于林敦·约翰逊没人给我们提供新的信息，也没有讲座是关于7岁小孩的注意力范围的。



相反，这门课是关于去旅行的过程的。虽然我们每个人向不同的方向进发，朗教授希望我们都能到达同一个目的地。

这门课探讨了持之以恒和承担义务以及沿途也许会有意外发现的主题。“没有一种结局或是一种发现是真正偶然的，它们都是在过程中投入努力的产物。”朗教授会这么说。

在进行课题的研究和写作时，我们坚持会面。上课过程中，教授会问我们每个人的进展，什么令我们兴奋或是感兴趣，以及我们又遇到了什么障碍，几乎所有人都会描述我们有了最新想法的兴奋之情或是一本我们读过的不可或缺的书。

一名学生经常是支支吾吾结结巴巴，并且设法逃避做任何形式的进展报告。最后，朗教授坚持让他为我们提供全面的最新信息，而他却承认实际上他并没有能够坚持搞他的课题。教授的脸上充满了失望。

这名学生挑战似地说：“但你们不懂！我有一屁股要干的事。”

“你没找个医生看看？”朗教授问。

我们其余人都被当时紧张的气氛吸引住了，随后就是



一片爆笑。但这对于朗教授来说却不是件可乐的事，因为他忍受不了不努力。

“知识不会寻你千百度并把它强加给你。”他不止一次告诉我们。

对他来说，这些研究项目不只是一次认真学习我们所选定的科目的机会，还是一次认识自己的机会。朗教授并不真正介意我们是否能够证明计算机可以写歌或是每天上课时间增加20分钟是否会令孩子们把分数提得更高，但是他非常介意我们是否把自己力所能及的一切都投入到我们的课题上，因为如果我们现在能够这样做，我们在有生之年都能这样做；而且如果我们这样做了，我们就会成功。

全班停止爆笑后，布里安·朗变得沉思起来。他既对那名懒散的同学又对我们大家说：“一个人面对全球的挑战，他能做什么呢？他至少会努力。”

在我指导本书的研究时，详查了几千份成功人士的资料，我常常想起朗教授的课。就像朗教授不管主题是什么，他看出了创作完美研究方案所必需的共通因素；无论你的人生目标是什么，科学家们也已揭示了成功所必需的一套做法、原理和信条。

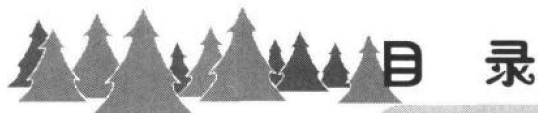
《成功启示录》展示了那些研究各行各业成功案例的



VIII

科学家们的结论。每一条目都介绍了核心的科学发现、其原理的真实范例以及你应遵循的可以增加人生成功机会的基本建议。





Contents

感谢辞

致读者

前言

1. Competence Starts with Feeling Competent2

自信源于感觉

2. It's Not How Hard You Try6

成功不仅取决于努力

3. Creativity Comes from Within10

内生的创造力

4. Take Small Victories14

在过程中体验快乐

5. You Can't Force Yourself to Like Broccoli16

认识你自己

6. Resist the Urge to Be Average20

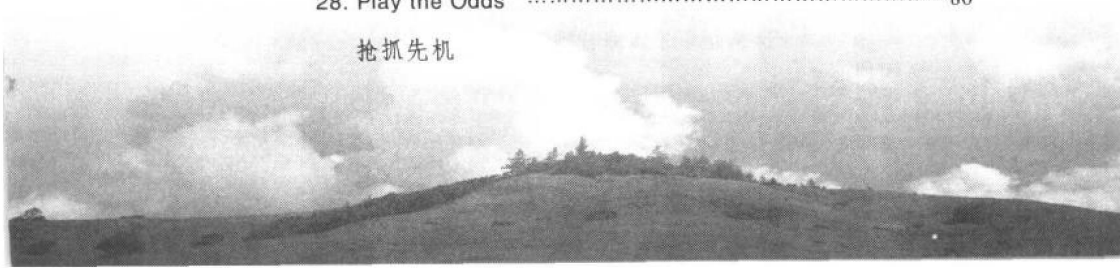
抵制从众心理



7. There Is Plenty of Time	22
成功与年龄无关	
8. It's Never Just One Thing	24
整体大于部分之和	
9. Don't Keep Fighting Your First Battle	28
切忌固步自封	
10. Change Is Possible, Not Easy	32
成也变革，败也变革	
11. Seek Input from Your Opposites	36
他山之石，可以攻玉	
12. Write Down the Directions	38
行成于思，业精于录	
13. Anticipate Irrationality	40
对非理性要有所预见	
14. The Best Defense Is to Listen	42
倾听逆耳忠言	
15. Winners Are Made, Not Born	44
王侯将相，宁有种乎	
16. Do Things in Order	46
按部就班	
17. Get Experience Any Way You Can	48
多方体验	

XI

18. Self-Motivation Works Once50
无志者常立志
19. Speak Slowly54
谈吐稳健
20. Where You Stand Depends on Where You Look56
横看成岭侧成峰
21. Use Your Own Self-Interest60
善待切身利益
22. Remember Who You Are and Where You Are64
论角色转换
23. Negotiate with Confidence, or Don't68
不自信的谈判，莫如不谈
24. Volunteer to Feel Better70
志愿者行动有益身心
25. Remember the Task, Forget the Rankings72
重实质，轻虚名
26. Avoid the Second-Guess Paralysis74
勿染事后假设之癖
27. Seek a Tall Plateau, Not the Peak78
不是巅峰，胜似巅峰
28. Play the Odds80
抢抓先机



XII

29. The Past Is Not the Future82
过去不能说明未来
30. Get a Good Night's Sleep84
睡个好觉
31. It Starts and Ends with You86
你的信念决定了你能飞多高
32. Notice Patterns88
善于观察
33. Efficiency in Everything92
效率优先
34. Tomorrow Will Be a Better Day
(But How Exactly?)94
明天会更好（但究竟有多好？）
35. Lessons Can't Threaten96
学习并非坏事
36. Success Is Formula, Not Fantasy98
功到自然成
37. You Need to Know More Than Just How
Talented You Are100
自知资质不足矣
38. Role Models Are Not One Size Fits All102
偶像并非“四海皆准”



XIII

39. Learn from Losses 106
从失败中受益
40. Effbrace Work; It May Have to Last Forever 108
有所事事；与其相伴一生
41. Exercise and Eat Right 110
加强锻炼，注意饮食
42. Boredom Is the Enemy 112
乏味即大敌
43. Be Clear About Your Role in the Outcome 114
明确个人在成果中的作用
44. Make Change Count 118
慎变
45. Listening Is More Than Not Talking 120
倾听不仅仅是沉默不语
46. Take Off Your Blinders 122
脱却老生常谈
47. You'll Get What You're Afraid Of 126
怕什么就有什么
48. Think About Who You Ought to Be 128
想一想自己本应是谁
49. Leadership Is Contagious 132
位居人上就要感召他人



XIV

50. Want Support? Deserve It 134
要赢得支持，就要受之无愧
51. You Will Give Up Faster if You're Not in Control 138
控制不住，放弃越快
52. Life Is Not a Zero-Sum Game 142
生活不是零和游戏
53. You Don't Have to Get Straight A's Anymore 146
不再仅为满分而奋斗了
54. Whet Your Appetite for Success 150
增强成功的欲望
55. Remember the Difference Between You and
Everybody Else 154
记住你和他人的差别
56. Your Work and Home Lives Must Fit Together 156
工作和家庭生活必须相协调
57. Nobody Wins Without a Loser 158
一将功成万骨枯
58. Tell Clean Jokes 160
开些得当的玩笑
59. Don't Want Everything 162
不要贪得无厌
60. Look for Value 164
寻找忽略的价值



61. Get Your Motivation Where You Can Find It	168
人生动力得其所	
62. Be an Expert	172
成为专家	
63. Failure Is Not Trying	176
失败是因没有尝试	
64. You Are Not in This Alone	180
同舟共进	
65. Your Goals Are a Living Thing	182
目标是活的	
66. Avoid Roller-Coaster Emotions	184
避免过山车式情绪	
67. Care	186
关爱	
68. You Can't Be Persistent Without Perspective.....	188
没有远景哪能持之以恒	
69. Changing Jobs Doesn't Change You.....	192
换工作又没有换掉你自己	
70. It Might Get Worse Before It Gets Better.....	194
黎明前的黑暗	
71. If You Don't Believe, No One Else Will.....	196
如果你都不信，没人会信	



72. You'll Work Harder If You Feel Wanted	200
如果感到需要你就会努力工作	
73. Don't Talk to Yourself	202
请勿自语	
74. Seek Coherence and Congruence	204
寻求一致与和谐	
75. If You Doubt, You're Out	206
你若犹豫不定就会出局	
76. Always Think About What's Next	210
未雨绸缪	
77. Value Practical Knowledge	214
珍惜实践知识	
78. See the Risk in Doing Nothing	218
看清无所事事的风险	
79. Face Conflict Head-On	222
直面冲突	
80. Money Isn't Everything	224
金钱并非一切	
81. Be Realistic About Yourself	226
评价自己要切合实际	
82. Find Your Own Path	228
走自己的路	