

有效 思考

让生活快速精进

[美] 迪安·德尔·塞斯托 ◎ 著

金盈秀 ◎ 译

你是想太多，还是在思考？

SHIFT YOUR THINKING
FOR SUCCESS

77 WAYS TO WIN AT WORK AND IN LIFE

高效能人士的77种思考法
让你告别低效人生



贵州出版集团
贵州人民出版社

让
人
生
快
速
精
进

有效思考

〔美〕迪安·德尔·塞斯托◎著

金盈秀◎译



贵州出版集团
贵州人民出版社

贵州省版权局版权合同登记 图字第 22-2019-24 号

图书在版编目 (CIP) 数据

有效思考 / (美) 迪安·德尔·塞斯托著; 金盈秀译. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2019.6
ISBN 978-7-221-15286-2

I. ①有… II. ①迪… ②金… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ① B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 089195 号

Copyright 2018 by Dean Del Sesto

Originally published in English under the title *Shift Your Thinking for Success*
by Revell, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.cn)

有效思考

(美) 迪安·德尔·塞斯托 著 金盈秀 译

总 策 划	陈继光
责任编辑	唐 博
装帧设计	末末美书
出版发行	贵州人民出版社 (贵阳市观山湖区会展东路 SOHO 办公区 A 座, 邮编: 550081)
印 刷	三河市国新印装有限公司 (河北省廊坊市三河市燕郊开发区西柳村 京哈路北侧车间, 邮编: 065201)
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
字 数	181 千字
印 张	8.75
版 次	2019 年 6 月第 1 版
印 次	2019 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-221-15286-2
定 价	42.00 元

版权所有 盗版必究。举报电话: 策划部 0851-86828640

本书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 010-61590930

前言

对于在生活和工作中认识或遇到的每一个人而言，我们都是一个品牌。这个品牌总是会对我们的成功产生积极或消极的影响。作为一个品牌，我们应该经常扪心自问：我会买我自己吗？或是，我会继续寻找别的东西买呢？

我们都想获得更大的成功，但成功不仅仅取决于我们的生活发生了什么样的变化，还取决于我们对于发生的事情持有什么样的看法，我们与发生的变化有什么关联，以及我们如何控制自己的思想。也就是说，我们的心态会决定我们的专业表现，不好的心态也会影响我们的专业素养，并会成为我们通往成功道路的障碍。因此，如果我们想在个人职业生活中提升自己并取得进步，就要强化我们的价值观、提升我们的品质，以及改善我们的习惯。这些都是构成我们个人品牌的重要因素，提升我们个人品牌最快、最有效、最有益的方法就是用更专注、更精练、更有策略的思维方式，来驱动我们新的态度、新的信念和新的行为。

然而，让人感到奇怪的是，当我问起别人，他们都花了多少时间来完善他们的思想与生活时，他们的回答往往是“嗯，我没

怎么想过”“我从没有这个想法”“我得好好想想”。尽管我们很少考虑这些，但不可否认，是我们的思想构建了成功，并且推动了成功，让我们取得进步。我们如何在方方面面的日常生活中掌控自己的思想，决定了我们是不断提升，还是会停滞不前；在面对挫折时，是否更容易获得动力，并且在过程中获得快乐。如果我们每天花一点儿时间来思考，会给我们的思想生活带来很大的提升。

真正的成功是在成为最好的自己的过程中，对所处的位置感到心满意足。

我想告诉大家，想要明确地与成功更紧密地联系在一起，并不需要在思想上做出重大的改变，这对大家来说是个好消息。我们不断地改变我们看待自己的方式、看待工作潜力的方式及看待人际关系的方式，即使这种改变非常微妙，也会使我们变得更加强大，强化他人对我们的看法，并让我们有信心去做一些我们原本认为不可能做到的事情。我们可以选择用一种思维方式来思考我们工作与生活中的方方面面，拥有这种思维方式的人，会将不可能的事情视为可能，将问题视为机遇，将压力视为动力，将成功视为要实现的目标。这样的思维能够让我们在工作中处于主导地位，而不是处于被工作压迫的状态。当（且仅当）我们能够迅速转变我们的思维时，我们才能主导任何关系，掌控任何情况或者实现任何愿景，以此来解决高效率工作与美妙生活中的所有

困难。

从你阅读这本书开始，就要在心里告诉自己，让自己明白，这不是一本入门指南书。指南类书籍会告诉你该做什么，而我虽然会在书中给出一些指导，这些指导对成功也起着至关重要的作用，但那种指南类书籍可能会让你模仿我或者其他人做的事，而我发现，这样做会导致无法预测的后果。直白地说，模仿我是一件危险的事情——当然，这取决于你是否选择最初的我。这本书将为你提供一些视角，帮助你在当下的生活中获得更大的成功，同时增强你的品牌形象，使你在方方面面的工作与生活中更有意义、更有说服力，也更有影响力。

我们都知道，在职业生涯中实现目标能让我们处于更有利的位置，但我们不可能一直停留在那个位置上。因此，我们绝不能将实现目标定义为成功，而只能定义为走向成功的一个里程碑。许多人在生活中实现了非凡的目标，结果却发现自己并没有因此感到满足，甚至会质疑这种生活及其意义。有时候，实现目标会成为取得真正成功的障碍，尤其是当这些目标是房子、船、车、旅行或其他什么物质条件的时候。这些是大部分人对成功的错误看法，他们以为获得这些就能定义成功。

当我问专业人士如何定义成功时，他们总会给出不同的答案，主题却大同小异：“当我在一个特定的处境，获得一些特定的东西，或达到一个特定的位置或地位时，我就会成功。在那之前，我不会认为自己是成功的。”从这个角度看，即使我们成功了，肯定也会一直有不满的情绪。而这种不满的情绪会成为取得

进步的障碍，也会成为达到目标的障碍。不仅如此，当我们在别人面前保持一种“尚未到达、还未到达、尚未成功”的状态时，我们的自信心也会大打折扣。这种对成功的错误理解，是今天很多专业人士对工作不满意的原因，也是很多人对生活不满意的原因。

真正的成功不是遥不可及的目标，而是一个信念。

成功的事业或成功的个人生活，永远不会体现在我们实现的目标上，也不会体现在我们获得的物质财富中，因为这些东西都是会消失的。成功只能由我们做事情时的表现来定义，它表现在我们的性格和能力上。用最简单的话来说就是，成功的含义存在于我们取得事业成就的必经之路上对所有事物的看法、对所有事物的投入和做所有事情时表现出来的执行力。换句话说，优秀带给我们的是什么并不重要，重要的是它使我们成为什么样的人，拥有了什么样的品质。它创造了一种持久的、稳定的、不受限制的心态，能让你立即获得成功，并在重要的时刻从内而外散发自信。

成功是由内而外的，而不是由外而内的，这是看待成功最正确的方式。世界上存在的任何东西都无法决定成功，而当我们用一颗才华横溢的心、一种健康的态度和对关系的敏锐感触来生活时，我们的内心会向外界散发出一种信息。这种信息才是决定成功的关键。请不要歪曲我的意思，我想说的是：成功可以通过外

在的或物质的东西来增强。但外在的或物质的东西永远不可能定义或保持成功，因为它们只是暂时的，尤其是在当今这个变幻莫测的社会。

在这本书里，你将会学到如何从传统意义上定义成功（即我获得了什么）转为更有意义、更有价值、更有影响力的定义——即成功在于我是谁，我将成为什么样的人，以及在与他人相处的过程中我有什么样的个人品牌。当我们意识到我们的个人品牌对他人产生影响时，成功就会降临，机会就会成倍地增加，之后随之而来的是大量的新资源。

如果我们承认我们的个人品牌在工作中可以通过一个简单的决定得到提升，那么我们将会获得稳定的自信心，而不是像以前一样，通过外部环境来获取信心。这种稳定的自信心在任何情况下，不管是什么人，都无法动摇。

当你日复一日、周复一周地阅读《有效思考》这本书并陷入思考时，请记住，你阅读的目的不是为了快速把它读完，完成阅读任务，而是要享受阅读，并在阅读的过程中，根据你的情况将这些观点融入你的生活中，进而为你带来转变。我们的目的是改变态度和行为，从而在你生活的每一个领域产生实质性的突破。这些观点在创作时没有任何相关性，但它们加在一起能够帮助你建立一个了不起的个人品牌。在这本书的每一页中，都记录着意义非凡且合法合规的方法来帮助你更有效地达到目标。这些方

法能够让你避免许多在工作和生活中可能会遇到的挫折，并且在这个过程中，你能获得更满意的体验。这本书将向你证实一个观点，即我们只能在我们的生活方式中发现持久的成功，如果我们被生活中获得的或还没有获得的东西所束缚，那么我们永远也不可能成功。

有一个事实鲜少被人谈论，即不知道为什么，那些专注于自己做事方式的人比专注于自己在生意上得到什么的人获得更多……在生活中也是一样，他们总能获得更多收获。

我们开始改变吧。

目录

1. 建立一个经久不衰的个人品牌 / 001
2. 保持个人品牌完整，不要让它破产 / 004
3. 你可以拥有更好、更精确的自我评价 / 007
4. 如何解决并克服事业中的困境 / 013
5. 使命、愿景和价值观使你成为真实的自己 / 019
6. 我们因所做的工作为人所知，因创造的价值实现自我 / 026
7. 学会感激才能获得真正的成功 / 029
8. 做最真实的自己 / 032
9. 诚信是个人品牌的核心 / 037
10. 为了更好地工作，请保持健康 / 042

11. 下定决心努力去做的人效率更高 / 046
12. 改变表达方式，让你的话更有价值 / 049
13. 完善职业信条，让你更快地取得成绩 / 053
14. 建立良好的人际关系，让每一次谈话都有收获 / 057
15. 如何做到有效沟通 / 061
16. 不论处于什么职位，每个人都在谈判 / 068
17. 我们所做的事比想要做的事更重要 / 072
18. 承诺不分大小，都要遵守 / 074
19. 放慢脚步，好事就会发生 / 076
20. 偶尔去墓地旅行，可以给我们带来生机活力 / 079

- 21. 运用百分比来衡量我们的生活 / 083
- 22. 良好的睡眠对于你的工作和个人品牌至关重要 / 085
- 23. 学会用心倾听 / 087
- 24. 将困难视为条件，将障碍视为机会 / 090
- 25. 重设思想，为生活树立信心 / 093
- 26. 不要依赖过去的成功 / 095
- 27. 简洁的艺术 / 097
- 28. 利用工作之余，去做一些喜欢的事情 / 101
- 29. 我们的线下个人品牌与线上个人品牌同样重要 / 103
- 30. 让你的时间更有价值 / 107

- 31. 提高沟通能力，让听众与你产生共鸣 / 110
- 32. 道歉不能偷工减料，任何非正式的道歉都是压迫 / 113
- 33. 写推荐信五个关键 / 117
- 34. 言行不一（InCONsistency）会一直损害你的个人品牌 / 119
- 35. 改变思考模式，让挑战成为机会 / 121
- 36. 为演讲做好准备 / 123
- 37. 虚心受教会让你学到更多 / 126
- 38. 不管怎样努力都无法收回说出的任何一个字 / 129
- 39. 你是否在以错误的方式跟对的人说话 / 132
- 40. 用“每个人都是赢家”的心态面对工作和生活 / 137

- 41. 做最真实的自己，为自己减少负担 / 139
- 42. 获得好名声的最快方法，就是记住对方的名字 / 142
- 43. 你的职业生涯是“到目前为止”，还是“从现在开始” / 145
- 44. 加快学习速度，让你的个人品牌永不落伍 / 148
- 45. 怎样做到感同身受 / 151
- 46. 找到生活与工作的平衡点，不让人生留下遗憾 / 154
- 47. 不要在发生冲突时发送邮件 / 157
- 48. 不仅要在计划中制定目标，还要为实现目标做计划 / 159
- 49. 如何处理情绪，决定你成为什么样的人 / 163
- 50. 如何提高领导力 / 167

- 51. 你的成功动力是恐惧吗 / 169
- 52. 生活工作中，不可不知的“手机礼仪” / 173
- 53. 一周做一点了不起的事情 / 176
- 54. 建立一个高效系统，把时间花在重要的事情上 / 178
- 55. 你的个人品牌需要你精心维护 / 182
- 56. 失败的次数决定人生的高度 / 185
- 57. 设计一套适合自己的商务礼仪 / 188
- 58. 不要被那些无关紧要的事情混淆视听 / 192
- 59. 相对于谴责，我们更应该支持他人 / 195
- 60. 提出好问题是开启对话的关键 / 198

- 61. 与众不同固然很好，但是有意义更重要 / 202
- 62. 社交媒体不只是威胁，更能帮你取得成功 / 205
- 63. 为你今天的生活做一次排练 / 209
- 64. 你的回应速度决定别人对你的态度 / 213
- 65. 在大脑里立起篱笆墙，让潜意识为你所用 / 216
- 66. 成功是一种节奏 / 220
- 67. 错误是一种进步和机遇 / 222
- 68. 分享你的思想，更能成就自己 / 225
- 69. 你的外表是你传达出的第一种声音 / 229
- 70. 建立自己简单有效的语言体系 / 231

71. 从最小的改变开始，坚持下去就能有大改变 / 234
72. 从 365 天中抽出一天时间来改善其他 364 天 / 237
73. 一定要为有可能出现的后果留有余地 / 240
74. 重视你的形象并时时去维护它 / 244
75. 做一场精彩的会议，首先明确你的目标和贡献 / 248
76. 不要随意插话，这会瞬间毁掉整个谈话 / 252
77. 不要试图逃避责任，你要相信自己的能力 / 255
- 最后的话…… / 258
- 关于我的个人品牌和我的商业品牌的一些话 / 260