

# 差异优势

制造差异才是脱颖而出的关键

[美] 约翰·C. 马克斯维尔 (John C. Maxwell) 著

叶红婷 译



## NO LIMITS

Blow the Cap off Your Capacity

全美知名领导力专家、《领导力21法则》作者约翰·C. 马克斯维尔新作

将演练近半个世纪的“潜能拓展”，总结为书中的16项核心能力训练计划

改变《财富》500强企业无数实践者，助你突破个人能力边界



湖南文艺出版社



博集天卷  
CS-BOOKY

# 差异优势

制造差异才是脱颖而出的关键

[美] 约翰·C. 马克斯维尔 (John C. Maxwell) 著

叶红婷 译

## NO LIMITS

Blow the Cap off Your Capacity



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

差异优势 / (美) 约翰·C. 马克斯维尔  
(John C. Maxwell) 著; 叶红婷译. — 长沙: 湖南文  
艺出版社, 2019.6

书名原文: No Limits: Blow the Cap off Your  
Capacity  
ISBN 978-7-5404-8911-3

I. ①差… II. ①约… ②叶… III. ①成功心理—通  
俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 279930 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2018-133

Copyright © 2017 by John C. Maxwell

No Limits: Blow the Cap off Your Capacity by John C. Maxwell

This edition published by arrangement with Center Street, New York, USA.

All rights reserved.

上架建议: 商业·成功励志

CHAYI YOUSHI

差异优势

作 者: [美] 约翰·C. 马克斯维尔 (John C. Maxwell)

译 者: 叶红婷

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 邢越超

策划编辑: 李彩萍

特约编辑: 李乐娟

版权支持: 姚珊珊 文赛峰

营销支持: 傅婷婷 文刀刀 周 茜

封面设计: 主语设计

版式设计: 利 锐

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 220 千字

印 张: 10

版 次: 2019 年 6 月第 1 版

印 次: 2019 年 6 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5404-8911-3

定 价: 45.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

## 约翰·C. 马克斯维尔 (John C. Maxwell)

名扬国际的领导力问题解决专家，深具活力的激励演说家。在全球大师 (Global gurus) 的2019年世界领导力导师30强评选中位居榜首，并被全球特大的管理教育机构“美国管理协会”评选为商业领域影响力位居前列的领导力专家。

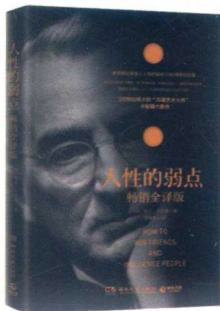
他也是《纽约时报》《华尔街日报》及《商业周刊》畅销书作家，曾跻身美国亚马逊作家名人堂。他的著作已翻译成50种语言，在全球销售超过3000万册。

他创立了拥有全球影响力的领导力培训机构INJOY，每年都向不同组织的人发表演说，其中包括了《财富》500强企业、美国西点军校，以及美国大学生体育协会 (NCAA)、美国国家橄榄球联盟 (NFL) 等职业运动团体。

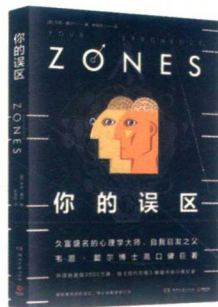
已出版畅销书《领导力21法则》等。



大师修炼课



20世纪伟大的“沟通艺术大师”  
卡耐基代表作



心理学大师、自我启发之父  
韦恩·戴尔博士高口碑巨著



欲知新书信息、交流投稿、邮购团购

请发邮件至: [jiaoliu@booky.com.cn](mailto:jiaoliu@booky.com.cn)

本书在全国各大新华书店、书城、

天猫中南博集天卷官方旗舰店均有销售

浏览请登录: [www.booky.com.cn](http://www.booky.com.cn)

博集天卷微博: <http://t.sina.com.cn/booky>

天猫中南博集天卷官方旗舰店: <http://znbnbj.tmall.com>

试读结束: 需要全本请在线购买: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 目 录



## PART 1

### 认知：

#### 掀掉压制你能力的帽子

- |               |     |
|---------------|-----|
| 1. 知道是什么在限制你吗 | 008 |
| 2. 掀掉限制你人生的帽子 | 025 |

## PART 2

### 能力：

#### 发展你已具备的能力

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 3. 精力能力——体力上向前推进的能力     | 047 |
| 4. 情绪能力——管理自己情绪的能力      | 064 |
| 5. 思考能力——有效思考的能力        | 082 |
| 6. 人际能力——建立人际关系的能力      | 101 |
| 7. 创造能力——看到多种选择并寻找答案的能力 | 122 |
| 8. 生产能力——实现结果的能力        | 144 |
| 9. 领导能力——提升并领导他人的能力     | 164 |

## PART 3

### 选择：

#### 做让能力最大化的事情

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 10. 责任能力——选择对你的人生负责     | 190 |
| 11. 品格能力——选择要基于正确的价值观   | 204 |
| 12. 富足能力——选择相信一切都很充足    | 216 |
| 13. 自律能力——选择专注当下并坚持下去   | 229 |
| 14. 意向能力——选择有意识地追求人生的意义 | 244 |
| 15. 心态能力——选择积极向上，无论什么情况 | 258 |
| 16. 风险能力——选择走出你的舒适区     | 272 |
| 17. 成长能力——选择关注你能走多远     | 285 |
| 18. 合作能力——选择与别人合作       | 300 |
| 19. 结论——你的人生没有限制        | 313 |

PART

1

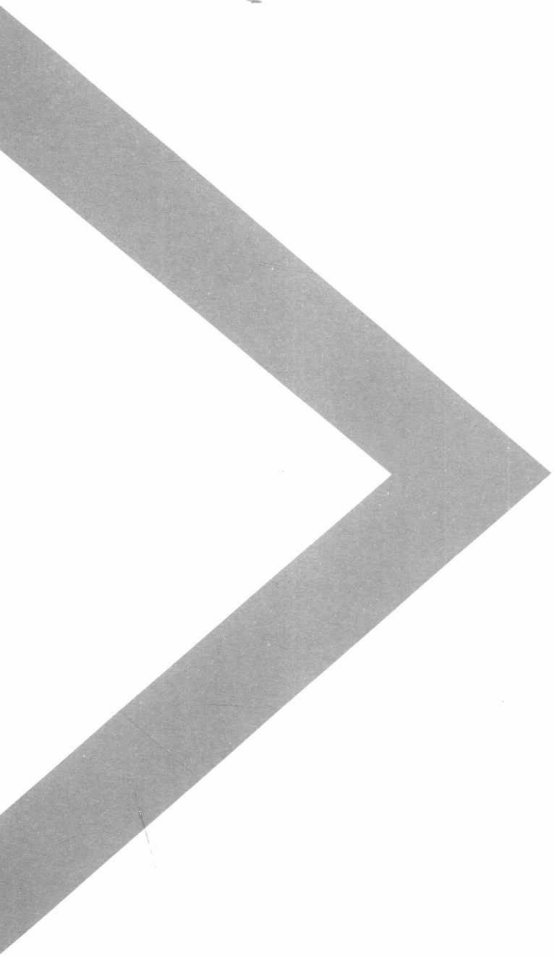
**认知：**

**掀掉压制你能力的帽子**



**Awareness: Remove the  
Caps from Your Capacity**





认识你自己。

——苏格拉底

我认为自知之明是一个人最珍贵的品质。

——伊丽莎白·爱德华兹 (Elizabeth Edwards) ①

我对这本书充满热情，因为我对你们充满热情。五十年来，我一直努力改善我的生活，也帮助别人改善生活。帮助别人成长并变得越来越好，没什么比这更让我快乐了。我写这本书，就是要专门激励并帮助你们提高能力。

我是怎样想起要写这本书的呢？我最喜欢的一件事就是与朋友们边吃饭边聊天，在一次享受这种快乐时，这个想法冒了出来。当时我们正在聊天，一个朋友开始述说潜力的重要性，以及如何才能发挥潜力。那引发了热烈的讨论，而且持续了两小时。当我们准备起身离开饭桌时，有人说：“我还从没看过一本探讨能力的书，讲述如何发掘能力的呢。”

---

① 伊丽莎白·爱德华兹，美国2008年民主党总统参选人爱德华兹的妻子。她的一生命运多舛，却一直积极乐观。美国总统奥巴马在一份声明中表示：“伊丽莎白虽然一生饱受挫折和艰辛，但是她向世人展示了坚毅精神和优雅的生活态度。”

其他人也表示没看过。

那次交谈切切实实地刺激了我。两年来，它一直在我的脑海中萦绕。我在心里一遍又一遍地思量“能力”这个选题。之后，我开始提出问题，倾听别人的想法，并学习与之相关的内容。最终，这些促使我创作了“能力挑战”。

## 能力挑战

**如果你不断增强认知，发展才能，  
并做出正确的选择，就能发掘你的能力。**

换句话说：

认知 + 才能 + 选择 = 能力

这就是我在这本书里要呈现给你们的挑战。如果你愿意接受这个挑战，并遵循我概述的流程，你的人生将会就此改变。

能力挑战始于认知。在掀掉压制我能力的帽子的过程中，我采取的第一大行动就是变得有意识。而且这件事发生在我职业生涯的初期。在那个时代，牧师的典范就像照看羊群的牧羊人，职责在于维护和照顾整个群体，包括做大量的咨询工作。那就是我认为自己应当追随的典范。

但后来，我读了埃尔默·汤斯<sup>①</sup>（Elmer Towns）写的一本书，内容

---

<sup>①</sup> 埃尔默·汤斯，弗吉尼亚林奇堡市的自由大学神学院院长，复旦大学客座教授。曾经获得图书金牌奖，代表作《儿子》等。

是如何影响更多人，并出色地领导教堂。那本书我爱不释手。里面的故事非常鼓舞人心。

读完那本书之后，我就想造访书中的每个教堂，并拜见那里的牧师。但我怎样才能做到这一点呢？那些牧师不认识我，他们为什么要费时间见我呢？

后来我想到了一个主意。我打算联系他们，并承诺每占用他们三十分就付给他们一百美元。当时我全年下来才挣四千二百美元。但我非常急切地想找出到底是什么让这些牧师变得如此成功。当十个牧师中有两位同意我的请求时，我欣喜若狂。

知道能拜见这些领导人之后，我就开始写下我打算要问的问题。我想到了很多问题。满满五页纸呢！当我与这些领导人一起坐下来时，我满怀期待，尽可能迅速地提问。很明显，我之前写下来的所有问题没能问个遍，但我在个人生活和职业生涯中真真切切地有了一次突破。我最大的发现是：这些牧师并没有把时间花在为人们提供咨询上。相反，他们把所有时间都花在为别人“配备能力”上。

起初，我并不理解这一点。我让他们解释给我听：咨询服务会帮助人们克服弱点，而为他们配备能力会帮助他们发挥自身的优点。那一刻我豁然开朗，犹如醍醐灌顶！

接着，他们解释说，如果人们运用自己的优点而不是弱点去工作，他们将会更加轻松地发掘出自己的潜力。就在那一刻，我茅塞顿开了。这些领导人不像牧羊人，并不仅仅满足于照看羊群。他们是牧场主。他们有远见。他们有开拓者的精神，在前沿创造一些新的东西。他们是在塑造和培养人，邀请人们加入，成为比自己更优秀的人。由此，将人才聚集在一起，发展他们的教堂，影响更多的人，并让世界变得不同。



那是我第一天认识到，认知对于发掘潜力是多么重要。我正在引导一些人在他们的生活中做得更好，而我能帮到他们的唯一办法，就是帮助

咨询服务会帮助人们克服弱点，而为他们配备能力会帮助他们发挥自身的优点。

他们更多地关注自身的优点，而不是他们的弱点。现在，战鼓敲响了——开始吧。作为一个普通人，作为一名领导人，我发掘能力的唯一办法，就是练习并发展我的优势。这个发现改变了我做所有事情的方式，而且很快我就发现，相比做一名顾问，帮别人配备能力要有意义得多。

在我的意识觉醒之前，我把自己看作一个牧羊人，照顾着我帮助的那些人的需求。在那之后，我开始以不同的方式看待我自己和我的角色。我变成了一个牧场主，引导并发展我这个群体中的人。多年来，我在各个会议上分享这个故事。在问答环节中，经常有人问：“从采访的两位领导那里，您得到的最重要的东西是什么？”我的回答是“认知”。我常常想知道，如果我没有拜见那两位领导人，我不会为人们配备能力，而是一直做咨询顾问，会做多长时间？我不知道答案。但我知道一点：我们都需要别人的帮助，从而开始认知到如何更好地发掘我们自己的能力。

我想成为一个重要的人，能帮助你变得更加了解自己。这就是本书第一部分的内容。你可能听过这样一句谚语：“如果所作所为一成不变，所得所获也将一成不变。”我想帮你去做一些新的事情，抵达某个新的地方。当我们开始这场旅行时，我要告诉你们两个观点：

1. 并非一定要迅猛，改变才有效。为人们提供咨询服务和为他们配备能力有相似之处。这两者都需要关心别人，并花时间在别人身上，为

他们提供指导和建议。我要做的就是把我的关注点从他们的弱点转到优点上来。当你阅读这本书，尤其在读到关于认知的这第一部分时，要留心观察，你需要在哪些方面改变关注点，以更清楚地知道你的潜力。

2. 要发掘你的能力，改变必不可少。当你读本书的另外两部分时，你会发现它们更加强调改变。在关于能力的第二部分内容中，我会要求你做一些事，这些事情可能不是你与生俱来的强项。你会觉得很难。说到技能发展，如果那些技能不是天生就具备的，发展起来往往会很慢，而且进步很小。没关系！每一个积极的小改变都会有帮助。它会提高你的能力。然而，当你读到第三部分关于选择的内容时，你会发现事情变得简单多了。在选择这件事上，你可以更快地实现改变。如果你渴望提高能力，并发掘潜力，所有这些改变，不管艰难还是容易，都是你所需要的。

做好准备，投入其中吧。这将是一场激动人心的旅行。培养认知将会让你认识到，那些改变将帮助你掀掉压制你能力的帽子。我希望，等你读完这本书时，你的能力比你想象中的大很多，而你也会顺利地过上没有限制的生活。让我们一起开始这场旅行吧。



## 1

## 知道是什么在限制你吗

我这一生一直都对能力这个词感兴趣，虽然我在年轻时还不知道这么称呼它。孩提时代，我最喜欢的一个故事是《勇敢的小火车头》（*The Little Engine That Could*）<sup>①</sup>。在我很小的时候，我母亲经常读给我听。等到我可以自己阅读时，我又一次一遍遍地将它从书架上抽出来。我还会为家里人把里面的故事表演出来。我喜欢那个小火车头，她相信自己，并且因为这样的信念成功地翻越了一座座小山。她的能力增长了，因为她把自己推到了极限。

我记得我父亲在演讲时曾用过一幅插图。一个老者看到一个男孩正在钓鱼，于是走过去看看他钓得怎么样。那个男孩已经钓到了两条小鱼，就在老者走过来的时候，那个男孩钓上来一条很大的鲈鱼。

“这条鱼可真好啊！”小男孩从鱼钩上取下那条鲈鱼，老者说道。但是接着男孩又将那条鱼扔回了水里。

“你在做什么呀？”老者大声喊道，“那可是个大家伙呀！”

---

<sup>①</sup> 《勇敢的小火车头》，是西方家喻户晓的经典作品。其中不断重复的经典语句“我想我能做到！”数十年来一代传一代，已经成为西方流行语中屹立不倒的一部分。故事中传达了自信、乐观、善良与勇敢等美好的精神特质，感动了全世界千千万万的孩子和大人。

“是的，”男孩回答，“但是我家的煎锅只有九英寸宽。”这句话经常让我笑起来，它还让我认识到一个人的思维会如何限制住他自己。

我还清清楚楚地记得，我的一位老师讲过三个年轻男孩的故事。在他们去学校的路旁有一堵高墙。他们每天走路上学，都想知道墙那边是什么。终于有一天，他们按捺不住好奇，一个男孩说：“让我们去探个究竟吧。”说完他就把帽子扔到了墙那边。他大声说：“现在，我不得不爬到墙上，去看看墙那边是什么。”

另外两个男孩不敢相信，呆呆地看着他。然而，就在看到他开始爬墙时，他们也把自己的帽子扔过墙去，和他一起爬墙。他们不甘落后，想亲自体验这场探险，而不只是间接地听别人讲述。

我依然记得我当时的想法，**我也会把帽子扔过墙去**。我想去新的地方，获得新的发现，就会强迫自己做更多事情，比我认为自己能做的还要多。我一直是这样做的。有时实现那些愿望需要大胆的承诺。自从我第一次听到那个故事，我已经有许多次在心里把帽子扔过墙去了，从而保证自己有更多的发现。

今天，我请求你，把你的帽子扔过墙去。

## 认知资产

我写这本书的目标是帮助你成为你能成为的那个“小火车头”。我想激励你掀掉束缚你、限制你潜能的那些帽子；帮助你摆脱“九英寸煎锅”的心理，拓展你的思维和能力；希望你把自己的帽子扔过墙去；希





望你接受这个能力挑战，改变自己的人生。你愿意那样做吗？如果愿意，就从认知开始吧，从学习开始吧。

## 1. 你的能力不是固定不变的

如果你和大多数人一样，我敢打赌，你希望生活能给予你更多，至少比你现在正在体验的还要多。也许你没有想在各个方面获得成功。可能你对自己的进步也并不是特别满意。你想做的事情你都做了吗？又或者，你想有更多见识，做更多事情，或者有更多成就吧？如果你和我一样，就会想要取得更多成绩。即使已经年近七十，我也并不满足，我想要继续成长，并做些不一样的事。

是什么在阻挡你的道路？是什么在限制你？你知道吗？如果你不知道是什么在限制你，你将怎样消除这些限制呢？

你可能听过这句谚语：“如果你想做好某件事，那就把它交给忙碌的人。”这听起来可能有悖常理，但事实的确如此。那些能做好很多事情的人，似乎能承担更多，并且做起来更有成效。这是为什么呢？难道有些人就是具有高超的能力，而其他人没有吗？

你有没有好好思考过你自己的能力？大多数人认为自己的能力是固定不变的。你听到一个人被定性为“能力高的人”，另一个人却被定性为“能力低的人”，而你就此接受了。你有些什么能力呢？你认定自己的能力是高是低，还是平均水平？你认为你的能力是固定不变的吗？也许你没有给自己的能力贴上标签，但你可能已经习惯了一个成就水平，而你认为那可能就是你的能力水平。