

从成功 到卓越

【加】理查德·阿兰·卡斯威尔 著
张野 等译



意外奖金
通往“百万富翁才智”
研讨会的两张入场券
价值888元
详见内文

改变命运的**28**个
通用秘诀

*From Success
to Significance*
Richard Allan Carswell

东方出版社
东方音像电子出版社

从成功到卓越

改变命运的 28 个通用秘诀

東方出版社

東方音像電子出版社

图书在版编目(CIP数据)

从成功到卓越 [加]理查德·阿兰·卡斯威尔 著 张野 等译

北京:东方出版社 2006.1

ISBN 7-5060-0941-2

I. 从... II. ①卡... ②张... 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(2005)第142205号

From Success to Significance

Copyright © 2005 by Richard Carswell

Chinese(Simplified Characters Only)Trade Paperback Copyright © 2005 by The Oriental Press. Beijing, China.

本书中文简体字版专有权属东方出版社

著作权合同登记号 图字:01-2005-6046

从成功到卓越

[加] 理查德·阿兰·卡斯威尔 著 张野 等译

东 方 出 版 社
出版发行
东方音像电子出版社

(100706 北京朝阳门内大街166号)

北京高岭印刷有限公司印刷 新华书店经销

2006年1月1版 2006年6月2次印刷

开本:710×1000毫米 1/16 印张:19.375

ISBN 7-5060-0941-2

定价:35.00元

致 谢

我要特别感谢许多人，由衷的感谢他们影响了我的生命历程。感谢马克·维克多·汉森鼓励我投身演说研讨会事业，您鼓励他人的执著激情是无可匹敌的。感谢尼杜·昆宾慷慨的友谊和鼓舞，一位真正实现从成功到卓越的现实模板。感谢鲍勃·史蒂芬教会我如何掌控巨大的能量而不是脆弱下去，你是我衡量其他训练师的准绳，你是大师中的大师。还有狄巴克·乔布拉的慷慨仁慈，感谢你的聪明才智和超凡的洞察力。

本书真诚地奉献给我的父亲詹姆斯·卡斯威尔（1910—1987）您的容忍，仁爱，宽宏我将铭记终身！

和

我亲爱的母亲格拉迪斯·卡斯威尔（1918—2001）是您教会我为人处事，严于律己，努力工作。您是那么勇敢坚强，即使在您弥留的最后几天也是如此！

天时地利人和，感谢宇宙的神奇力量让 Rany（张瑞）走进我的生活，成为我的私人助理，帮助我集中精力让这本书为中国读者所熟知。感谢你对我信任。我的使命和你的刻苦勤奋是鼓励我勇往直前的永动机。

A handwritten signature in black ink, reading "Richard Carson". The signature is stylized with a large, circular flourish at the end.

这并非只是个好主意，这是法则！

——阿伯特·爱因斯坦

当我们匆匆迈入新千年时，我们正在经历人类历史上最忙碌、最神圣、最繁荣的时代。问题在于，你要做的事情太多，而时间太少。生活的变化速度与复杂程度都与日俱增。我们就生活在这样一个感官超载的信息爆炸时代。预言家们说，如今，信息总量每3年将翻一番。信息超载，使我们不安地感到我们所应了解的关键内容就蕴藏在这些信息之中，并且每一个人都为此承受痛苦。同时，科技也正在成倍膨胀。我们正目睹着科技发展的速度比整个人类历史中所梦想的可能都迅猛。曾生活在这个星球上的所有科学家、研究员、科技开发者中，90%都工作生活在今天。

我们人类是唯一对其他物种赶尽杀绝，致使它们灭绝的物种，我们是唯一亵渎污染自己的环境——地球甚至太空的物种。然而我们是个亦正亦邪的物种，我们谱写诗歌，创造音乐、美术和建筑。我们是唯一去沉思存在意义的物种，正如狄巴克·乔布拉提到的，问一问“真的有上帝吗？如果他存在，他是否在乎我呢？”

我们处于人类进化的十字路口。我们既是整体也是个体，我们可以做出选择。我们生活在人类历史上最令人激动的时代，我们既可以灭绝我们这个物种，毁灭我们的星球，也可以治愈并转变它。

从成功走向卓越是完全可以预知的。你可以走得更远，拥有更多，做得更多。在每100个65岁的人当中，只有1人会富有，有4人会在经济上独立，只有15人会有一些积蓄。其他80个人都会彻底破产，经济窘迫，没有积蓄，余生完全依赖政府。只有5%的人会成功。你能够驾驭生活，正常运转自己的财政的比例是19:1，也就是1/20的机会。这就是地球上最富有的国家的情况。

很高兴能够与您分享我的新书——《从成功到卓越——改变命运的28个通用秘诀》。每一个秘诀对于成功都不可或缺。如果你吸收了这些性格、特质以及人类通用法则，并且反复实践，世上就没什么能够阻止你超越成功，缔造卓越的人生了。

成功最大的秘诀就是根本没有获取成功的秘诀。有史以来，获取成功的策略已被人们一次又一次地探索再探索。

未来属于那些热爱自己梦想的人们。已故的电影导演兼演员迈克尔·兰登死于癌症，临死前他说：“在我们的人生刚开始时，就应当有人告诉我们，我们将要死去。那么我们也许会竭尽全力地生活，过好每一天的每一分钟。我说，现在就这样去做吧！不管你想要做什么，现在就去！说明天说得太多了。”

每个人都和你一样，有着实现梦想的愿望。如果你让路人停下，跟他们交谈，如果你们的话题稍微深入一些，大多数人都会告诉你，他们有着没有实现的梦想。记得应是苏格拉底这样说过：“没有接受过考验的人生不值得延续。”实现你的梦想就是接受考验的过程，唯一真实的过程。无论你自以为有多么成功，如若不寻得自己的梦想，并继续成长发展，人生将变得枯燥无味，停滞不前。同样，那些自认为在社会最底层的人们，感到冷漠而麻木，觉得他们的人生中没有机遇，但他们也可以改变命运，向更好的方向转变。无论你是看上去很成功的人、社会底层的人，还是介于两者之间的，是时候行动起来，走上实现梦想的道路了。听过这句话吗？“你的梦想在等待着你的召唤。”这本书是写给那些真心渴望超凡脱俗，去探求并开拓他们的个人能力、天赋，那些真心想超越成功，缔造卓越人生的人们的。德国哲人歌德有过许多关于沉睡着的人的言辞，他用沉睡着的人来形容空虚、凡俗、枯燥、没有激情、陷入平庸地活着的人的意识状态。歌德说，为了在有生之年将自己唤醒，人需要学着面对自己的理想，并热情地承担义务。否则，我们便差不多处于一种沉睡状态，终其一生只是行尸走肉般地飘荡着。这样的人们置于一种社会性的催眠当中，错过了生命给予的大部分机遇与美妙。

下面 28 个获取成功的秘诀便是人生的方略，是自人类文明之初便一直引导着人类获取成功的法则。正是这些伟大的思想坚实地塑造了全世界伟人们的成功。将这些知识与信息付诸实践会改变你的人生，最终给予生命意义与方向。这些超越时空界限的法则已被伟大的领袖们应用了几个世纪，仅仅是一条的疏漏都可能成为功亏一篑的根源。任何捷径都将会破坏你走向成功所付出的努力与应得的幸福。这一点是非常重要的。沃克·曼狄诺曾说过“两只幻影般的蝴蝶，成功与幸福”，任何一条成功人生法则的疏漏都极有可能毁灭你得到这两只蝴蝶。也许拥有其中的部分或绝大部

分秘诀已使你生活得得心应手，应对自如，那样很好。然而要当心，认真聆听任何你感到陌生的秘诀，仔细去看任何你觉得奇怪的秘诀，那很可能就是成功与幸福的公式中你遗落的一项或几项。这些秘诀中的任何一个都可能成为成功之路中出差错的关键环节。还有，当对哪个秘诀有相反甚至相斥的感受时，便须提高警惕了。你即将读到的内容能够让你的人生向着更好的方向发生神奇的转变。这些经验已被无数的成功人士证实过，他们早在你我使之起作用之前便已发现了它们。想像一下如果你有了成功法则，你的人生将会怎样地改变？你会走到哪里？成为什么样的人？你能看到你以及家人的人生怎样积极的变化？

也许你已经取得了一定的成功，却仍不快乐。也许是时候去发现你究竟是谁了，是时候去发现：“你到底为何在此？”

我们即将谈论的这些策略，会成为你的有力助手，帮助你将信念付诸实践，实现愿望与梦想。

几年前，我同伟大的神话创作家、故事编纂家迈克尔·米德一起参加了北卡罗来纳州的一个男性聚会。其中一个人引起了我的注意，他穿着一件很酷的T恤。T恤前面是一张阿伯特·爱因斯坦的图片，背后写着这样一句话：“**这并非只是个好主意，这是法则！**”这句话同样适用于这28个秘诀。他们不仅仅是好主意或是好听的言辞，它们是全人类通用的法则。

我向你保证，当你开始将这些秘诀应用到你的人生中去，它们便开始帮助你在人生中获取超凡的成就。你将大幅超越你周围的人。你将获得你所能想像的最卓绝的成功，你将发现，这成功归功于人类的通用法则，而非偶然或是运气。

当你实践这28个秘诀并将其融会贯通时，你将得出更积极的自我评价，获得更多的自信，发展出更完善的性格。你将会既与他人相处地更加融洽，也与自己相处地更加融洽。这些秘密无需特别的顺序，然而你必须记住，在你的人生中疏漏这些原则策略、法则或秘诀中的任何一项，便足以毁坏你人生获取的成功。当我们认真阅读它们时，默想一下，哪些适用于你，哪些你已经掌握，哪些你还在排斥。

帮自己个忙，从1到10分，在每个秘诀上都给自己打一个分数。如果在这些人类的通用法则中你哪一条分数低了，那里便是你的薄弱环节。如果你发现自己排斥哪一条法则，你就该仔细地斟酌一下这一想法了。与它和谐相处也许会就在这一领域中，你可能会乐在其中，并让你的潜能得到

充分发掘。

我们生活在一个神圣的秩序井然的宇宙中，你想要的，不会靠单纯的运气、偶然或是机会就能实现，它是遵循法则发生的。作为宇宙的公民，我们应当很好地理解并实践这些法则，来创造实现你所期待的命运。

走过这一生将会是你所要经历的最漫长最重要的旅行。因此，它值得你去找寻一张最清晰、最精准的地图。这张地图就是你的人生哲学与计划，在你英明地将其付诸实施之时，它将含有实现你的目标与梦想的详细策略。未来有个习惯，它总是迫不及待地成为现在，它到来的速度永远令人吃惊。

人生是一次对学习 & 成长的不断探索。你能够给予所爱的人最宝贵的礼物就是实现你个人的成长。时间是一位良师，然而它有一个坏习惯——杀死它所有的学生。说这项工作太难了纯属借口，比起改变自己、改变习性、转变人生来说，那简直就是小菜一碟。印度一位著名的教师屹里什纳·沃提曾说过：“转变与真正改变的发生可能只是一瞬间的事。”它用不了30天。

阅读这本书中的法则，品味这些故事和诗歌吧。那是我在过去30年当中所收集到的，它们使这些秘诀更加生动。这些故事中，有些是关于知名人士和体育明星的，有些是关于我的，还有一些是关于那些和你一样的人们的，他们远远超越了成功，走向了卓越，作出了卓绝的贡献。诗歌是心灵的语言，假如这些故事与诗歌没能打动你的心灵，立刻去医院看心脏吧，因为也许你根本没有心。正如诗人辛西娅·珀尔·毛斯所写：“**也许你拥有数不尽的看得见的财富、一盒一盒的珠宝、成箱的金子，但你永远不可能比我更加富有。因为我认识给我讲故事的人。**”

对于你将要面临的一切，你可以用这些基本工具，或者赚取巨大的财富，周游世界，找到并创造一个有意义的、充实的人生，或者达成任何心中的目标。又或者，你可以找一些托辞。不过，你不可能两者兼顾。

因此，当我在这本书中与你分享这些思想之时，我邀请你踏上一次奇妙的旅行：你个人的成功、卓越、财富与成就的人生之旅。

世界需要你的贡献。把你神奇的力量献给它吧，这28个秘诀是你通往非凡人生的桥梁。我敦促你要很好地运用它们。现在，我们开始吧！

理查德·阿兰·卡斯威尔

Table of Contents

引 言 /1

这本书将以一些令人信服的理由说明为什么以及如何转变你的人生。这不仅仅是一些好主意，而是全人类通用的法则，这是作者的承诺。您只需花不到 30 天，就会得到人生所需。

第一章 态度：最重要的词语 /1

人类改变内心态度时，他们就会改变自己的人生。

——威廉姆斯

- ◆ 改变态度就会改变人生 /2
- ◆ 态度决定一切 /3
- ◆ 替代法则 /5

第二章 信念的力量 /9

我们是信念的产物，你的信念就是你的生活。

——狄巴克·乔布拉

- ◆ 信念铸就生活 /10
- ◆ 探索信念的源头 /11
- ◆ 关于信念的几个故事 /13
- ◆ 坚信你自己 /15

第三章 你就是成功者 /19

掌握知识和掌握如何运用知识是通向 21 世纪的钥匙。

——彼得·德鲁克

- ◆ 人人都在追寻成功 /20
- ◆ 有关成功的 3 个问题和 5 个步骤 /21
- ◆ 成功和失败的 15 条原则 /23
- ◆ 成功适应改变的 9 个步骤 /37

第四章 决心一定，天机亦随之而动 /41

立刻行动！充满热情！对任何事都要如此！

——威廉·詹姆斯

- ◆ 漫不经心是摘不到桂冠的 /42
- ◆ 我们身上的神奇力量 /43
- ◆ 关于决心的 32 件事 /45
- ◆ 12 分测评：你是否具有坚定的决心 /46
- ◆ 坚定决心，全力以赴 /47

第五章 你要为自己百分之百地负责 /51

归根结底，我们自己塑造了我们的生命，我们做出的选择最终是我们自己的责任。

——埃莉诺·罗斯福

- ◆ 揭示你必须领悟的关键 /52
- ◆ 责备他人不如责备自己 /52
- ◆ 让生命做主的 5 条原则 /56
- ◆ 争取百分之百的负责 /57

第六章 逆境成就伟大 /59

当我们清醒地认识到，人们生来就要面临愉悦和悲伤时，我们就能平安度过我们的一生。我们所经历的快乐和悲伤将为我们神圣的灵魂编织一件精致的外衣。

——威廉姆·布莱克

- ◆ 逆境——培养智谋和勇气的手段 /60
- ◆ 从逆境走向成功的几个故事 /61
- ◆ 著名人物的伟大忠告 /66
- ◆ 战胜逆境的 7 条原则 /71

第七章 目标中的金矿 /77

生活的目的归根结底就是要生活，去体验尽可能多的东西，不断地体验更新鲜、更丰富的经历。

——伊利诺·罗斯福

- ◆ 没有目标就是无望的徒劳 /78
- ◆ 向你的目标接近 /79
- ◆ **PETER**：实现目标的 5 个步骤 /81
- ◆ 不能确立目标的 7 个原因 /84
- ◆ 确立并完成目标的 17 项关键 /85
- ◆ 设定计划以确保成果的 6 条核心原则 /90
- ◆ 可以经常问自己的关于确立目标的 7 个深刻问题 /92
- ◆ 设定目标后经济独立的 10 条提示 /94

第八章 勇气：让恐惧成为朋友 /99

勇气是成功的第一要素，其他一切因素都要依赖于它。

——温斯顿·丘吉尔

- ◆ 让恐惧成为你的伙伴 /100
- ◆ 任何情况下都要自信启程 /102

- ◆ 克服恐惧的 8 项措施和 6 点建议 /107
- ◆ 使恐惧变为动力 /109

第九章 突破极限挑战成功：走出你的舒适地带 /113

除非你尝试去做自己不会做的事，否则你永远不会进步。

——爱默生

- ◆ 了解人生最大的风险 /114
- ◆ 大胆拥抱未知领域 /115
- ◆ 舒适地带与风险 /117

第十章 高度自尊的本质 /121

我的母亲告诉我，如果你当兵，你会成为将军；如果你做修士，你会成为主教。但我成了一名画家，我就是毕加索。

——帕布罗·毕加索

- ◆ 别低估自己的才能和潜力 /122
- ◆ 喜欢自己的 10 个小贴士 /124
- ◆ 高度自尊的 10 个要素 /125

第十一章 坚持不懈 /129

我不是这个世界上最聪明或者最有才华的人，可是我成功了，因为我能够坚持，坚持，再坚持。

——西尔威斯特·史泰龙

- ◆ 坚持不懈是最困难最有价值的磨炼 /130
- ◆ 耐心指引你到达成功的彼岸 /131
- ◆ 坚持不懈的本质 /133
- ◆ 坚持不懈，获得胜利 /135

第十二章 慎重选择你的交际圈 /141

生活中所有的成功都是从选择与胜者为伍开始的。

——拿破仑·希尔

- ◆ 交际圈如此重要 /142
- ◆ 从“伙伴定律”中获益 /142
- ◆ 变色龙因素 /145

第十三章 你是一枚人际磁石 /147

大自然像变魔术似的赋予一个人他的财富，他的所得正是他性格的果实。

——爱默生

- ◆ 引力定律与斥力定律 /148
- ◆ 共鸣定律 /148
- ◆ 意外拾得原则 /149

第十四章 走廊原则 /151

机遇总是垂青那些有准备的人。

——路易斯·巴斯德

第十五章 怎样成为最快乐的人 /155

快乐的一生就一直忙着做自己喜欢的事，没有时间去想是否快乐。

——萧伯纳

- ◆ 快乐的意义 /156
- ◆ 你为什么不开快乐 /157
- ◆ 获得快乐要克服的3个障碍 /158

- ◆ 保持快乐的4种方法 /159

第十六章 自律因素 /161

自律是一种能力，它让你做你应该做的事，不管你是否喜欢做。

——艾尔伯特·哈勃德

- ◆ 自律是什么 /162
- ◆ 提高自制力的4条准则 /163
- ◆ 成为自律平衡人的5点建议 /163
- ◆ 生命中最重要3件事 /164

第十七章 宽容的重要性 /167

我们生活的家园要充满理解和同情心，要想学会爱就要先学会宽容。

——圣母特莱莎

- ◆ 宽容对你如此关键 /168
- ◆ 4个等待你宽容的人 /170
- ◆ 感受宽容的伟大力量 /175
- ◆ 宽容的技巧 /182
- ◆ 宽容将赋予你所有 /184

第十八章 世间最强大的力量：爱 /185

一定要意识到这条宇宙间的真理：世间万物都是息息相关的。

——达·芬奇

- ◆ 爱是什么 /186
- ◆ 真爱的4种品质 /189
- ◆ 神奇的故事：请接问讯处 /193
- ◆ 慷慨献出你的爱 /195

第十九章 你是天才 /199

在人类的体内有着一一种高度发达的智能，这种至高无上的天才是宇宙智慧的反映。

——狄巴克·乔布拉

- ◆ 能量就在你的体内 /200
- ◆ 天才共有的 16 种品质 /202
- ◆ 发挥思考的力量 /203

第二十章 洁身自好 /205

社会是针对每个成员的一个阴谋。它要求一致性。谁如果想要成为一个大丈夫，就不能同于俗流。最终，除了你自己的节操，没有什么神圣的。

——爱默生

- ◆ 保持内心的平静 /206
- ◆ 勇敢的直面困难 /207
- ◆ 实践白金定律 /208

第二十一章 你的独特贡献：服务于人 /211

如果有人希望在收入、财宝、智慧、灵魂、心灵和金钱方面都胜人一筹的话，那就让他设法去服务他人。

——詹姆斯·罗恩

- ◆ 奉献会带给你什么 /212
- ◆ 一些值得思考的问题 /214
- ◆ 尽最大能力服务他人 /216

第二十二章 想像力——成事之道 /219

心理学有一条规律：如果将自己对未来的憧憬利用想像力形成完整的构思，并坚持这一构思以足够长的时间的话，很快你就能希望成真了。

——威廉姆·詹姆斯

- ◆ 未来为你预备了什么 /220
- ◆ 秀发造型工具的故事 /221
- ◆ 想像力战胜逻辑 /222
- ◆ 把想像变为现实 /223

第二十三章 欲望：激活成功的钥匙 /227

一旦一个人接受他天生要创造更多生命价值的事实时，有些戏剧性的事就发生了。

——狄巴克·乔布拉

- ◆ 欲望决定命运 /228
- ◆ 开启心灵最深处的欲望 /229
- ◆ 欲望的暗示 /230

第二十四章 天道酬勤 /233

君子慎于言，敏于行。

——《论语》

- ◆ 积极进取的动力无可取代 /234
- ◆ 尽你所能做到最好 /235
- ◆ 行动决定一切 /237

第二十五章 广施于众终必得之 /241

人只有完全摒除自私之心才会真正成为具有完善自我的个体。

——亚伯拉罕·马斯洛

- ◆ 宇宙最根本的定律之一 /242
- ◆ 付出的新纪元已经到来 /243
- ◆ 付出与索取的平衡定律 /246

第二十六章 最伟大的发现：生命的目标 /249

你的目标是什么？你正呼唤着什么？我能够肯定，一旦你开始探究这些问题时，答案就会悄然而至。

——奥普拉·温弗莉

- ◆ 开启人生志向之门的金钥匙 /250
- ◆ 专注地发挥自己的特长 /253
- ◆ 自始至终充满热情 /256
- ◆ 教育程度与最终成功并不成正比 /257
- ◆ 达到杰出的 8 个步骤 /258
- ◆ 关于人生目的的 12 个问题 /262
- ◆ 人生最大的秘密：了解你是谁 /265
- ◆ 履行心灵的合同 /267

第二十七章 避免臆断的窍门 /271

避免臆断是所能达到的最高境界。

——《奇迹课程》

- ◆ 谁动了我的曲奇饼干 /272
- ◆ 妄下结论最不可取 /273
- ◆ 摆脱主观臆断的束缚 /275