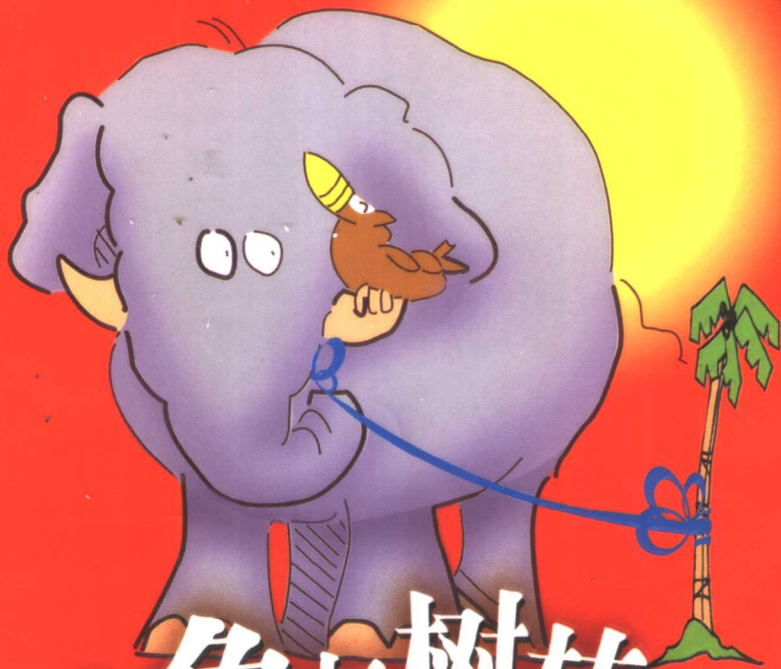


最具奇效的励志书

畅销欧美
一本可以改变命运的书



大象与树枝

The Elephant and the Twig

获取成功与幸福的十四条法则

[英] 杰奥夫·汤普森 著

青岛出版社



大象与树枝

The Elephant and the Twig

获取成功与幸福的十四条法则

[英] 杰奥夫·汤普森 著
孙 旻 译

青 岛 出 版 社

Au rights reserved.

© Geoff Thompson 2000

图字:15-2003-89号

图书在版编目(CIP)数据

大象与树枝:获取成功和幸福的14条法则/(英)杰
奥夫·汤普森著;孙旻译. 青岛:青岛出版社,2003
ISBN 7-5436-2967-4

I. 大... II. ①汤... ②孙... III. 创造性思维—普
及读物 IV. B804.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第084529号

书 名	大象与树枝
作 者	(英)杰奥夫·汤普森
译 者	孙旻
出版发行	青岛出版社(青岛市徐州路77号,266071)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	(0532)5814750 5840228 传真(0532)5814750
责任编辑	曹永毅
封面设计	张小玉
版式设计	姜秀琴
印 刷	青岛星球印刷有限公司
出版日期	2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷
开 本	32开(787×1092毫米)
印 张	3.875
字 数	48千字
书 号	ISBN 7-5436-2967-4
定 价	9.80元

(青岛版图书售出后发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,请寄回承
印公司调换。地址:胶南市珠山路120号 电话:0532-8183519 邮编:266400)

序言

“可是我是漫画家，不是作家！”我在电话里向杰奥夫告饶。

“你多才多艺啊，”他呵呵笑着说，“你在杂志上发表过文章。”——我的确为某本摇滚杂志写过几句评论。

“可是……可是……”我不明白，他为什么不找一个他的重量级拳击手朋友来帮这个忙。当然现在谁若是需要别人来吹捧他的作品，他多半会找个比较有“分量”的人——知名教授、法官、企业家，甚或某个金盆洗手的黑帮老大——一个受人尊敬的人，而不是像我这样涂抹漫画的家伙。

结果这差事还是被我应承了下来。那就说说这本

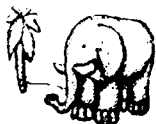


书吧。《大象与树枝》是一本有胆量的人写的书。主题很明确——“我，杰奥夫·汤普森是一个非常成功并且非常快乐的人。你也可以像我一样。”不论怀有怎样善意的初衷，这样的一句话多半会让听者先是一愣，接着不禁心中无名火起。这个拍着自己胸脯吹嘘他的成功的人，有什么资格断定他的生活真的有那么好？这个盲目自信并且还谢了顶的男人，凭什么来教导大家如何寻求成功和快乐？也许我们能驳斥他荒唐的想法，并且挽救这个误入歧途的家伙。

可事实是什么呢？我们的社会流行着一种病。许多人觉得自己无能而孤独，他们在这个世界上没有留下任何痕迹。像诗人济慈一样他们认为自己的墓碑上将写着：“他的名字写在水上。”我想，杰奥夫大概更喜欢康瑟特亲王临终前说的话：“只要我能放屁，我就还活着。”欠缺诗意却非常乐观。

我们必须承认一个悲哀的事实——很多人无奈地陷身在毫无前途的职业里，哀怨、消沉，在空想中虚度生命。人类的自卑会以病态的方式发泄出来，比如种





族歧视,比如排斥外来者。很少有人相信他们的工作能带来满足,更不必说成就感了。有多少人早上醒来一想到日复一日的工作就会欢欣鼓舞呢?

杰奥夫·汤普森相信人们有能力摆脱那些扼杀了他们内心希望与梦想的工作,而且他们能够成为他们想要做的人。只要有信心和毅力,他们也可以成为艺术家、作家、音乐家、金融奇才、企业家或者政治领袖。人的抱负是无限的。

他同时认为真正的快乐和满足也存在于那些没有丰厚回报,看起来卑微但可以使人身心投入的工作中。也许这份工作体现着对他人的关怀,对家庭的热爱。一份工作对有的人而言平凡无奇,但对那些愿意为它付出辛勤和努力的人来说就意味着成就和满足。

这本书蕴涵的“秘密”在于,一个普通的男人或女人可以变得不普通——不靠基因,不靠神奇的天分,也不靠瞎猫碰上死耗子的运气。杰奥夫人生哲学的核心在于,这种发现自身潜力的能力并不是少数人所独有的,它存在于我们每个人的内心,与生俱来,就像每个



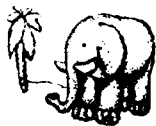


人都拥有一颗脑袋、一双眼睛那样自然。在这本书里，杰奥夫想告诉人们怎样培养并且训练自己对成功的渴望。

尽管在武术、写作和商业方面都颇有建树，杰奥夫却无所畏惧地宣扬甚至捍卫自己作为一个普通人的身分。他认为成功是人类理应拥有的命运。这不是假意的谦虚。杰奥夫有一次将去伦敦著名的弗勒斯书店签名售书。那是他和妻子莎朗计划的全国签售活动的主要一站。为了推动这次活动，杰奥夫请我绘制了一幅7英尺高的宣传画，打算带着它巡游各地。在签名售书的当天，我给他打电话并且极其尴尬地向他承认，在他那幅巨大的笑容可掬的宣传画上，我拼错了一个很简单的词。以前我曾因为类似的失误得罪过其他客户，他们恨不得诅咒我的祖宗八辈。所以这一次，我自然是诚惶诚恐。

“别担心，”杰奥夫却说，“如果我的宣传画上出现了一个低级的拼写错误，这只会让大家觉得我是和他们一样的普通人。哪怕只是博人一笑也不错啊。”





那一次他的演讲让听众们入了迷。他强调暴力只是解决问题的最后一种选择；他谈到精神的力量和积极的价值；他号召大家不仅锻炼自己的身体还要磨炼意志力；他向他们讲述如何在发掘自身潜力的过程中找寻快乐。听众反响很热烈，他卖掉了不少书。可是令人不解的是，在演讲的大部分时间里，他都在赞扬别人的书如何好，如何值得一读。

我扭头问莎朗：“他这是在替别人卖书，还是在卖他自己的书？”

莎朗笑着说：“他一贯如此。”

约翰·史密斯

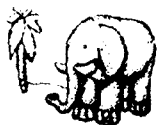


前言

你听说过“大象与树枝”的传说吗？在印度，人们为了驯养幼象（防止它们逃跑）而将它们拴在一棵大树或是别的难以撼动的物体上。不论小象如何挣扎也不可能逃脱。天长日久，这种挫败感逐步发展成为完全的放弃。努力过那么长时间，失败了无数次，它终于相信，不管怎样它都是不能挣脱束缚的。结果，一头成年的大象即使体重数吨，也会守着一根小小的树枝，它已经不懂得尝试逃走了。

我们在生活中也很容易陷入同样的处境。如果有人不断地告诉你，平庸是无法摆脱的，环境是不能改变的，久而久之，我们会变成那头象，认为这一切就是事实，就是真理。我曾在一家工厂做工，生活周而复





始，一切目的就是为了每个周五领取工钱。而每个周一我总是充满恐惧和厌烦，以至于我的周末全在担心即将开始的劳累和疲倦中度过。我把这当作了自己的宿命。尽管偶尔也会幻想不同的生活，但总是有一个巨大的、难以撼动的“大树”将我锁在原地。我花了整整30年的时间，经历了无数次失败的尝试才摆脱了那段噩梦般的日子，重新开始新的生活。难以撼动的不过是一根我随时可以折断的树枝。当我终于迈出了那一步，等待我的是崭新的世界，充满了兴奋与未知。在这段从工厂到自由生活的路上，我总结出了14条关于获取成功和快乐的法则。我愿在这本书里将它们与你分享。

令我自己吃惊的是我竟用了那么长的时间来认清那根树枝。如今回想起来，其实我一向都明白那个道理，只是一直没有勇气用行动印证它。每当我的梦想有希望实现的时候，我自己却先退缩了。直到那根树枝被折断，我才意识到在我们身处的这个世界里，没有什么是不可能的。即使你不想扫地、端盘子、送牛奶，





你可能仍会认为做这些是迫不得已。我们的生活是我们自己的选择。当你做出了更好的选择，你就不必再扫地、端盘子、送牛奶，而是为自己有限的生命设计更有意义的内容。一个人的思想可以束缚他，也可以解放他。

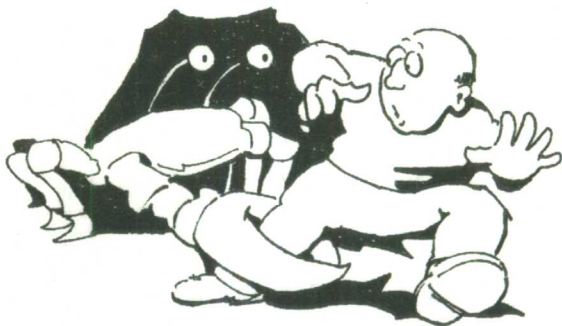
我曾经看过一个讲述渔夫捉螃蟹的纪录片。他们的捕蟹篓上有一个带孔的盖子，大小仅容一只螃蟹通过。一旦有螃蟹钻进篓子，盖子就被拿掉，而螃蟹们进去之后却不会再爬出来。它们挤在篓子里，即使没有盖子的阻拦也没有一只爬出来。任何一只企图逃走，别的螃蟹也会把它拽回去。

我不禁倒吸一口凉气。这不就是我的生活写照吗？每次我想放弃一份不喜欢的工作时，身边的人们表现得就像那些螃蟹。“你为什么要走呢？这份工作很稳定，薪水也不坏。”至于我的新志向，他们会说（不管我的计划是什么）：“你会后悔的，你会失去安全感。”有一次我厌倦了这套老话，于是回了一句：“我讨





厌这个地方。”



“那是因为你没有给它一个机会！你刚在这儿待了5分钟（我在那儿待了6年了）。这样的工资，这样的工作不是随便就能找到的。”

“那你在这儿有多久了？”我反问他。那老伙计想了想，“哦，差不多有30年了。”

“那你觉得这工作怎么样？”

“我讨厌这鬼地方。”他不假思索地说。





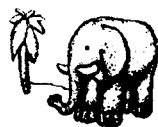
同样地,当我告诉妻子(我的前妻)我想放弃在化工厂的这份“稳定的”工作时,她顿时脸色煞白,白得像是刚在面粉里打过滚。“可是我们以后怎么办?我们的抵押贷款,如果你挣不到足够的钱,如果……”

只要听她连说几个如果,再加上她随后放缓语气所做的安抚——“那儿也没那么糟,你会好起来的,再耐心过些日子,你父亲当年在那儿干得就不错……”我的念头就全打消了。

我感觉就像一只被许多大肥螃蟹压在篓子最下面的小螃蟹,我的信心几乎不存在。到了最后,我也染上了这种“稳定情结”。只要有一点上进心在我的脑子里冒了头,就会有声音对它说,“你在跟谁开玩笑?你以为你是谁?这份工作有什么不好?稳定的收入,当初你的爸爸就挺知足的……”诸如此类。当我丧失了所有的自信,任何想要尝试的新念头都会被我自己溺毙在萌芽状态。

很多次我拿起笔想写出本畅销大作(这是我一生的梦想),总有一个比我的意志更有威慑力的声音逼迫





我扔下笔，骑自行车去厂里值我最讨厌的夜班。20年过去了，每当回想起那段路上的骑行，我仍然会感到沮丧，我于是更加感激自己最终找到了出路。许多次我在别人都已入睡的时候呆坐在工厂的餐厅里默想，“我什么时候才能摆脱这个噩梦？”我感到强烈的无奈。我有一个家，有贷款要付，我要养活三个孩子和一只猫。有太多的理由使我无法离开，而时间越久，离开的希望就越渺茫。除了写作我也没想出过“更好的”选择，他们总是要我相信我不过是在白日做梦。于是我继续子承父业，在工厂里日复一日地劳作。

为此我可没少抱怨。我讨厌这份工作的时间安排，我讨厌车间里的尘土，还有那个工头。我对所有的人说，如果不是为了我老婆，我早就像一颗炮弹一样跑得没影了。我说一切都是她的错，是她不让我离开。有一天，在我例行的抱怨之后，她突然说：“那就别干了吧。既然你那么不喜欢。你也不用再埋怨谁了。”她同意了！我吃惊得险些一头栽到。就在那一刻，我突然意识到，拉我后腿的并不是她，也不是别的什么人，是





我自己,是我没有勇气。

把责任都推给别人不过是因为我害怕选择。我在镜子里看见了自己,那个年轻人脸上写着恐惧、迟疑和愧疚。如果我想扔下一份工作,如果我要离开这个工厂、这座城市、甚至这个国家,没有人可以阻止我。如果我身心投入地对待一件事,如果我对自已更多一点信心,即使是一座大山我也能撼动。

不久以后我离开了那份干了7年的工作,就这样一头闯进了充满机会和冒险的真实世界。我失去了稳定的工作,也没有想清楚将如何谋生,但我从不曾回头。我感觉好极了,兴奋,紧张,有很多事可做,有很多地方可去。我做了我的选择——我折断了那根树枝。



目 录

序言	约翰·史密斯 (1)
前言	(6)

法则一:现在就行动	(1)
-----------------	-----

法则二:你是你自己的上帝	(5)
--------------------	-----

法则三:消灭悲观思想	(12)
------------------	------

法则四:养精蓄锐	(22)
----------------	------

法则五:主宰你的命运	(41)
------------------	------

法则六:改变观念	(46)
----------------	------

法则七:确立你的目标	(56)
------------------	------

法则八:坚忍不拔方能取胜	(62)
--------------------	------

法则九:充分利用你的时间	(72)
--------------------	------

法则十:挖掘你的潜力	(76)
------------------	------





- 法则十一：不进则退 (83)
- 法则十二：诚实正直最重要 (94)
- 法则十三：从书中汲取力量 (100)
- 法则十四：坦然面对批评 (104)

