



奖杯效应

改变一生的负面情绪消除术

The Trophy Effect

[美] 迈克尔·尼蒂 (Michael A. Nitti) / 著
孙静 / 译

排除负面情绪，粉碎自我怀疑，
发掘真正的自我，掌控你的命运！

杰出的成功学大师、《成功密码》等畅销书作者
诺亚·圣约翰倾情作序推荐



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

奖杯 效应

改变一生的负面情绪消除术

The Trophy Effect

[美] 迈克尔·尼蒂 (Michael A. Nitti) / 著

孙静 / 译



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

奖杯效应：改变一生的负面情绪消除术/（美）尼蒂著；孙静译. —北京：华夏出版社，2015. 2

书名原文：The trophy effect

ISBN 978-7-5080-8359-9

I. ①奖… II. ①尼… ②孙… III. ①情绪—自我控制—通俗读物
IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第000568号

The trophy effect

Copyrights © Michael Nitti

All rights reserved.

Simplified Chinese Character rights arranged with Motivational Press, Inc
through Beijing GW Culture Communication Co., Ltd.

版权所有，翻版必究

北京市版权局著作权合同登记号：图字01—2013—6436

奖杯效应：改变一生的负面情绪消除术

著 者 （美）迈克尔·尼蒂

译 者 孙 静

责任编辑 李春燕

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2015年2月北京第1版 2015年3月北京第1次印刷

开 本 670×970 1/16开

印 张 14.75

字 数 165千字

定 价 35.00元

华夏出版社 网址：www.hxph.com.cn 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028
若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。电话：(010) 64663331（转）

题 词

“头脑提问，心灵回答。”

——拜伦·凯蒂（Byron Katie）

此书献给那些渴望了解真理，有勇气不屈服于真理难以捉摸的本质的人——因为这些人是我们未来的老师。

献给那些愿意接受未知事物的人，还有人虽然不确定自己何时能了解未知事物，但却依然义无反顾，这些人会成为我们最好的老师。

献给所有老师和学生，我尊敬所有为教而学的人。因此，为了庆祝你将要学到的东西——我不仅要自己享有它，还要将此荣耀传递给你我感谢能有此殊荣成为你的老师，引领你完成这一旅程……

合十致敬

“赠人玫瑰，手有余香。”

——詹姆斯·巴里爵士（Sir James Barrie）

致沃纳……
“我的灵感之源”

“敢于离开旧的海岸，才能发现新的
海洋。”

——穆里尔·陈（Muriel Chen）

“在学习之前，我们需要先学习如何学；
在学习如何学之前，我们需要忘掉一切。”

——苏菲格言

序 言

没错，你的决定是**正确**的，选择读这本书。不管你能在多大程度上了解**奖杯效应**，你会很快庆幸自己读了这本书。

我的朋友蒂姆·泰勒是位房地产顾问。他刚在自己的工作（和生活）上取得了重大的进展。当他告诉我说这是由于他参加过叫作**奖杯效应**的活动时，我想这只不过是一个普通的个人成长研讨会罢了。

然而，他紧接着详细讲述了自己被这一体验彻底改变的过程，此时我惊讶地发现，他与此书的作者兼生活导师迈克尔·尼蒂（Michael Nitti）仅仅相处了不到一小时的时间，而迈克尔·尼蒂通过电话就将他引领上**奖杯效应**之路了。虽然我也为朋友的进展感到欣慰，但是我也好奇究竟是什么东西能如此神奇，在“不足一小时”的时间里就发挥了作用，因此，我向蒂姆提出了疑问。

“你很快就会找到答案。”他笑着说，看样子他已经说服迈克尔下周带我体验**奖杯效应**了。他补充道：“其实，我早知道你会非常感兴趣，所以我发誓你会帮他推荐这本书！”

如果你熟悉我的书《成功密码》（*The Secret Code of Success*），你就知道我总是醉心于解答这个问题：为什么有一小部分人总能轻而易举地获得成功，而大多数人却似乎一辈子都在苦苦奋斗呢？

在寻求答案的过程中，我很荣幸地与世界各地成千上万的客户及读者分享了自己所学。我已将这作做自己的使命，即区分只是

“有意思”的东西和“真正深刻”的东西——这是为什么我能保证你将要体验到的东西极其深刻。

你知道吗？最终通过电话，迈克尔终于陪我体验了**奖杯效应**，它马上就改变了我的生活和我看待自己碰到的所有事情的方式。更为重要的是，从那一刻起，改变一直在继续，因为我总是想起**奖杯效应**的力量。

实际上，**奖杯效应**最强大的地方之一是体验**奖杯效应**的过程本身，它由迈克尔为你量身打造，使你去体验你正在阅读的东西，而不仅仅是“理解”它，以保证你尽可能地完全接受每个观点，并将其应用到实践中。

当你看到这些观点时，你会开始从新的角度审视你自己和周围的环境，并能充分按照自己的想法去生活，而不是对这些环境做出被动的反映。最终，你会超越**奖杯效应**，进入一个更高水平的意识层面，我相信你会发现这是个极具启发性的转折点，引领你走向辉煌之路。

就像我朋友保证的那样，我确实对**奖杯效应**印象深刻，同时也受到了它的启发——你也看到了，我兑现了自己的承诺，帮助迈克尔推荐此书。

衷心祝愿你能得到爱与幸福，《奖杯效应》送给大家！

好好享受吧！

《成功密码》作者：诺亚·圣约翰（Noah St. John）

前 言

欢迎阅读《奖杯效应》。我很荣幸你买了我这本书。

现在，请帮你自己一个忙，不要阅读它。

如果你读了，那么你会变得更聪明——但是这不是此书的初衷。你已经非常聪明了。我写这本书的目的，并不是为了让你变得更聪明。

如果你买此书就是为了了解**奖杯效应**，那么你会如愿以偿。你会了解它——就像你了解其他对你生活毫无影响的东西一样。

此书的目的是让你发生改变。改变你的**感受**。

你会开始这样一段旅程，这段旅程能照亮你的心灵，同时也会增强你的“**自我感**”。这次为你量身打造的旅程能激活你，能让你感受到自己比儿时更加生机勃勃，没有什么能够阻挡你规划并实现自己的梦想。

在这次旅程中，我们将会从一个崭新的视角观察并审视你的内心世界，抛弃先入为主的观念和文化的的影响，因为它们通常会“改变”你我看待事情的角度。

为了能顺利做到这一点，我会要求你随时记录，并保持开放的心态——如果都能做到，那么效果将会更佳。我还会要求你回忆过去的生活，回忆某些小事，最好能够让你将脑海中出现的所有东西都图像化，然后将你所“见”记录下来。

你还会注意到，我有时会重复或反复强调某些观点——这对结

果至关重要。因此，当我指出要考虑多种角度时，请采纳这一建议，因为它是达成目的的关键——而且到最后，你就会理解我的用意。

最终，我会带你进行一系列极其有效的训练，这些训练虽然也极为简单，但是它们将永远改变你的生活。鉴于此，我建议你能全身心投入，不要有半分松懈。

最后，我真挚地邀请你开始体验这次旅程。如果你期待奖杯效应会带来某种改变，那么事实就会如此。另外，如果它还让你变得更聪明，你就会不得不接受这种现状了……

“知人者智，自知者明。”

——老子 (Lao Tzu)

目 录

CONTENTS

001 / 序言

003 / 前言

001 / 第一章 鱼缸中的生活

007 / 第二章 启程

016 / 第三章 连锁反应困境

022 / 第四章 旅程

029 / 第五章 寻找证据

035 / 第六章 一份合理的报酬

042 / 第七章 敲门

049 / 第八章 证据引发的烦恼

055 / 第九章 启示

066 / 第十章 走廊的另一边

081 / 第十一章 马上去见巫师

089 / 第十二章 一场全新的比赛

098 / 第十三章 走廊尽头的光

104 / 第十四章	一点常识
115 / 第十五章	锁好门，扔掉钥匙
125 / 第十六章	跳出鱼缸，走向世界
134 / 第十七章	“事实”
142 / 第十八章	不再寻找
156 / 第十九章	练习：忘掉以前所学，扩展未来
185 / 第二十章	神圣的游戏
195 / 第二十一章	鱼缸之外的生活……
210 / 关于作者……	
212 / 附录	
215 / 本书节选	
217 / 致谢	
222 / 译者后记	

第一章

鱼缸中的生活

“我真是个蠢货。”

“我多傻呀？”

“我不敢相信居然又犯了同样的错!!”

听着耳熟吗？如果是，那就坦白吧——你是否因为做了错事或傻事，抑或只是犯了个小错，就发现自己经常产生以上想法呢？你是不是经常因为手头的特殊工作而怀疑自己不够优秀呢？你是否因为几天前、几个礼拜前甚至几年前做的错事而自责不已呢？实际上，你有没有注意到，无论你我取得了多么伟大的成就，当情况变糟时，我们还是极有可能自我打击，而事情进展顺利时，我们却很少鼓励自己！

不管是以上哪种情况，有人可能会问，那又怎样？

有人可能根本不在意这些事。我认为，我们已经习惯了担心“自己不够优秀”，并因此变成了那句俗语中的金鱼（指本章题目所说的“鱼缸中的生活”），完全不知道自己周围都是水；金鱼认为自己会在水里度过一生，仅仅把水看作水。有点只见树木不见森林的意味……

虽然有些残忍，但多数人都会老老实实在地承认，不管我们多聪

明，能力多强，或有多成功，我们还是会相当频繁地质疑自己的能力或自我价值，或是只要一出现问题就质疑自己，也会轻而易举地出现以前也曾有过的诸如“该死，我真傻”之类的想法。

实际上，观察我们周围就会发现，这种不能为自己加油打气的倾向非常严重，即便你刚从名牌大学毕业，和梦中情人结了婚，或是被同事们的交口称赞环绕，你也很有可能不会让自己感觉太心安理得，也不会完全沉浸在赞扬之中。那么，是哪种“潜意识力量”让我们在做错事时自责，而在表现不错时却抵触积极的评价呢？

换句话说，你我不是被设定好程序的机器，能让事情按照预期发展。你看，就算是依靠“吸引力法则”或众多鼓励我们积极思考的书籍，我们也无法达到上文中所提及的目标。事实上，我们更容易担心失败，而不是期待成功。

当然，总有一些人每天都能达成目标，做着了不起的事，因为所有人只要能集中精力、目标明确并坚定信心，都能取得自己渴望的成就。然而，由于大多数人没有类似的目标，当然也不会产生同样程度的决心，那么找出我们做不到的“原因”是否有助于改善以上情况呢？它是否会帮我们意识到令自己犹豫或退缩的恶性循环呢？只要我们一采取行动去追求某些渴望的东西时，自我怀疑就会不请自来，难道我们不能找出其中的原因吗？

此外，发现我们的思想如何真正地运作，从而保证我们准确地调控生活的“齿轮”，难道这不是一件有意思的事吗？最后，理解这些自然习惯和冲动，从而让我们能道高一尺，而不是它们魔高一丈，难道这不会让我们受益吗？

当然可以。既然你已经针对这些问题做出了肯定答复，那么我

非常高兴地告诉你，以上问题背后还存在着一个根本问题，而答案也非常简单——这个问题就是：“到底是什么东西在阻碍着我们达成这些目标呢？”

实际上，这个问题的答案非常简单，以至于你可能会在获知答案时又一次觉得自己有点“笨”，因为你本该自己就能想到答案。一如既往，不管你搞清楚答案与否，我们之所以面对困难时力不从心，而一切顺利时却不感到高兴，是因为：忧虑。是的，**忧虑**。并不是一种普通的忧虑萦绕着你，而是一种强大的忧虑，它激起你所有的自我怀疑和犹豫，为我们提供放弃的种种借口，而不是让我们继续追求自己的梦想。那么，我们到底害怕什么？到底是什么让我们质疑自己做的几乎每件事呢？

我的朋友兼导师托尼·罗宾斯曾在其著作《唤醒心中的巨人》(*Awaken The Giant Within*)及其多本著作中解释了忧虑在生活中扮演的角色。尽管他不是唯一一个提出该观点的人，但是他却区分了人类两种基本的忧虑：1) 担心自己不够优秀，2) 担心自己不再被爱。这是这位影响了数百万人的导师经过观察研究得出的结果。

从根本上说，托尼认为，不管我们去向何方，或是我们将要达成什么目标，这些忧虑会与我们同行。当然，我们鲜少清醒地认识到这些忧虑，就像那些在水中生活却看不见水的鱼儿一样（再一次提起这些在水中度过一生的鱼，却没有从另一个角度出发，从而体验到水之为水）。即便如此，这些忧虑也显而易见——潜伏在暗处，耐心地等待你宣布自己的下一个伟大梦想或目标，从而能够干预你的决定并让你重新思考一切。你要怎样才能摆脱这些忧虑呢？

正如你想的那样，这个问题不存在简单的答案。然而，我们将

从两个主要方面讨论这个问题，我的目的是让你读完此书时，能掌握从“传统的”和“变化的”两种角度来摆脱忧虑之道。

不管从哪个角度来摆脱忧虑，取得每次突破的先决条件是你要充分理解**奖杯效应**。由于这也是本书的主题，因此你将要开启一次充满希望的旅程——让我们从一个相对传统的分析开始吧！

首先，我们的主要忧虑是如何发挥作用的呢？就这个问题而言，我发现，担心自己不够优秀是我们最主要的忧虑，这种忧虑像个病原体，引发了更多的忧虑。在过去的 25 年中，我有幸能与 1000 多名客户一对一接触（在其中的 7 年中，我还有幸目睹托尼与成千上万的客户沟通），我可以向你保证，我遇到过的所有人都或多或少地受到这些忧虑的困扰，值得注意的是，大多数人最大的忧虑就是害怕自己不够优秀。

对于那些漠视这个微不足道的讯息的人来说（要么因为你不相信自己有这些忧虑，要么因为你不相信自己会让它们妨碍你），请理解，虽然存在这些忧虑，但是很多人已塑造了“精神力量”，他们不顾忧虑，依然能够照常生活——至少有时能做到这一点。

因此，尽管所有人确实都拥有这些忧虑，但是很多人依然能够取得进展，并最终在生活中获得某种程度的成功，我们将要探索的——并最终达到的目标——是这些忧虑如何严重地限制了你的视野，阻挠了你的决心，抢夺了你的自尊和激情，并抑制了你的成就感。

尽管如此，了解我们如何受到这些忧虑的影响仅仅是第一步，我写作此书的首要目的是让每个读者能够完全有能力拥抱更大的梦想，并充满崭新的自信和激情，逐步实现梦想！