

全球著名潜能培训大师的励志经典 博恩·崔西探索规划人生的成功教程

最伟大的规则：你什么样，你的世界就什么样

EXCELLENT

你值得成为 最优秀的

—— (美) 博恩·崔西 著 李妍 译 ——

CHANGE YOUR THINKING,
CHANGE YOUR LIFE

**《心灵鸡汤》作者隆重作序！
2006 年励志畅销第一书！**

你值得成为 最优秀的

(美) 博恩·崔西 著

李妍 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

以
你
通
·
世
维
采
尼
向
在
机
个
·
就
今

Change Your Thinking, Change Your Life

By Brian Tracy

Authorized translation arranged by BEIJING READER'S CULTURAL & ARTS CO., LTD. from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

Original English Language Edition Copyright © 2003 by Brian Tracy.

Chinese Simplified Translation Copyright © 2005 by Publishing House of Electronics Industry.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Section 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without either the prior written permission of the Publisher, or authorization through payment of the appropriate per-copy fee to the Copyright Clearance Center, Inc..

本书中文简体字版专有翻译出版权由作者授权电子工业出版社和北京读书人文化艺术有限公司。该专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2004-1754

图书在版编目 (CIP) 数据

你值得成为最优秀的/(美)崔西(Tracy, B.)著;李妍译. -北京:电子工业出版社, 2006. 4

书名原文: Change Your Thinking, Change Your Life

(励志经典 15, 博恩·崔西系列)

ISBN 7-121-01102-6

I. 你… II. ①崔… ②李… 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 030406 号

责任编辑: 王慧丽

特约编辑: 傅 眉

责任美编: 艾小熊 赵 力

印 刷: 北京頤园印刷有限责任公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

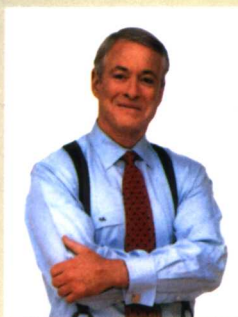
经 销: 各地新华书店

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15.75 字数: 208 千字

印 次: 2006 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

凡购买电子工业出版社的图书, 如有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系。联系电话: (010) 68279077。质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。



博恩·崔西

作者简介

博恩·崔西，当今世界上个人职业发展领域最成功的演说家和咨询家之一，在成功学、潜能开发、销售策略及个人实力发挥等各方面均有不小建树。他每年在美国国内和国外的听众人数达到45万人之多。另外，他还为500多家公司提供咨询服务，其中包括IBM、美国麦道公司、安达信公司、百万圆桌会，等等。

博恩·崔西的教学训练课程从1988年开始至今，在美国连续14年创下有史以来的最高销售记录。他还主持了300多种电台和电视财经节目，这些节目风靡全球，成为最有效的学习工具。

除了进行演说和咨询活动，博恩·崔西还是畅销书作家，其著述颇丰，作品包括《吃掉那只青蛙》、《涡轮战略》、《成为百万富翁的21个诀窍》、《创建你的未来》、《关键点》等。迄今为止，他出版了30多种图书、

但各你只被

内容简介

这是博恩·崔西众多成功培训教材里最全面、最经典的一部，教你如何循序渐进地规划一个非凡的人生。

全书从转变思想开始，通过十二个步骤（也是十二个核心观点），指导你将个人改造进行到底。每一个环节都以成功人士的经验之谈开篇，鼓励思维的转变和潜能的激发，力求促使你立刻采取积极的行动，合理规划未来。每篇结尾处还附有行动练习，让你记录下自己走向成功的每一个激动人心的时刻。

博恩·崔西说过，“没有什么可以限制你成为什么、做些什么和拥有什么，除非你自己限制自己。你是一个相当优秀、极具天赋的人，如果你渴望，并付出了足够多、足够艰苦的努力，那就没有什么东西是你得不到的。关键是从今天开始，行动起来。永远别放弃！”



谨以此书献给我的妻子芭芭拉，
从你那里我学到了关于爱与家庭的真谛。
你是我的支柱，是我的灵感之源。

序

如果你想做一个不平凡的人、想取得成功的话，我告诉你，把这本书拿在手里，你就如同拿到了正确的路线图，就像看到了自己的未来。要想为自己创造美好的未来，你就一定要读这本书，然后，决定怎样把这些规则运用到你的生活中去，制定出人生规划，然后满怀激情地前进，让该发生的事情一定要发生。

有一点我得承认，博恩·崔西一直是我的偶像。我研究过他和他的作品，以及他所取得的卓越成绩。我同时也是他最亲密的同事和朋友。在很多次演讲中，我们俩通力合作，我们经常见面、聊天。

《你值得成为最优秀的》将会告诉你，怎样去发现你非凡的内在潜质，开启你无穷的力量。你将学会怎么吸引一些人和资源，让他们走进你的生活，来帮助你实现你的目标。

如果你做每件事都能应用本书中提到的理念，那么必定有一天，你会惊喜地发现，你取得了巨大的进步。这些理念是各行各业里显赫一时



你值得成为最优秀的

的大赢家、白手起家的百万富翁，以及形形色色的成功人士的共同理念。

翻开这本书，你会学到一个循序渐进的发展策略，它会帮你获得巨大的成功。然后，你就轻松自如地把它付诸实践吧！这个成功的策略逻辑性很强，很吸引人，让你备感充实、受益无穷。最终，你会实现质的突破。

既然你还在思考着，那为什么不让自己想得
更远、取得的成就更卓著呢？

博恩·崔西是演说和写作世界里的一盏明灯。为了他自己，也为了成千上万的人，他实现了令人难以想象的思想转变，取得了惊人的成果。书中闪烁着的崔西的思想，将会激励你也取得他那样的成绩。

快快准备好，出发去探索最后一块、也是本该第一个探索的伟大的疆域——你的思想！你的体验将会丰富多彩！

马克·维克多·汉森
《心灵鸡汤》的作者

致谢

本书是我多年来工作、阅读、教学及其他经验的结晶。很多人的智慧汇聚成我的思想，他们在无形中指引着我，这才有了这些章节的诞生。我首先感谢我的朋友马克·维克多·汉森。多年前，他带领我接触到埃米特·福克斯，一位也许可以称得上是 20 世纪最伟大的思想家的人。心灵科学的创始人欧内斯特·霍姆斯开阔了我的视野，让我看到了每个人身上都具有的无限的潜能。他们这些伟人真正转变了自己的思想，我的生活也随之改变了。伟大的精神导师，如查尔斯·菲尔莫尔、内维尔、艾里克·巴特沃斯、韦恩·戴尔和罗伯特·阿萨格欧里，对我的思想影响也很大。

我也要感谢那些伟大的实践主义成功学思想家，他们对我的影响也很深。比如说，拿破仑·希尔、马克斯韦尔·马尔茨、克劳德·布里斯托、大卫·施瓦茨、克莱门特·斯通、厄尔·南丁格尔、吉姆·罗恩、金克拉、丹尼斯·魏特利及查理·琼斯。



你值得成为最优秀的

商业思想家，如彼得·德鲁克、安德鲁·格罗夫、肯·布兰佳、沃伦·本尼斯、汤姆·彼得斯、奈都·奎宾及马歇尔·戈德史密斯，他们的思想和远见极大地丰富了我的思想。

我还要感谢我这本书的编辑——约翰·威利出版社的马修·霍尔特，他坚定地支持这本书的写作，几个月来不断地鼓励我，并不辞劳苦地修改和编辑这本书。

最后，我要感谢我的妻子芭芭拉和我了不起的孩子们——克里斯蒂娜、迈克尔、大卫和凯瑟琳，感谢他们给予我的支持和耐心。为了写这本书，我很长时间没能和他们在一起。

前言

你可以拥有一切——只要你先从思想上接受这一点，你就可以做到。

——罗伯特·科利尔^①

了解你自己

你是个好人。你有权拥有美好的生活、成功和快乐。你有权和别人维持融洽的关系，拥有健康的身体、有意义的工作，以及享有可以自由支配的财富。这些都是你与生俱来的权利，也是你的生活应该包括的内容。

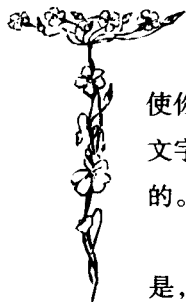
你是渴望成功的。你自信，自重，充满自豪感。你与众不同。人类历史上从来不会出现和你一模一样的人。你绝对拥有令人惊叹的潜在智慧和才能。如果你的智慧和才能得到合理的释放和应用，你就可以获得你想拥有的一切。

你所处的年代是历史上前所未有的伟大时代，你的身边有无数的机会，你可以利用自身的优势实现你的梦想。唯一可以称得上是局限的就是你对自己的思想的禁锢。你的未来是无限量的！

这是真的！

你对上面这三段话有什么样的反应？你很可能有两种反应。一种反应是，你喜欢以上的说法，你最希望的是上面所说的对你来说都是真实的；另一种反应则是，你对此表示怀疑、否定。即

^① 罗伯特·科利尔 (Robert Collier)，美国励志书作家，著有《信念的魔力：挖掘生命潜能的八大秘密》。——编者注



使你非常渴望过上健康、快乐、富有的生活，可是一看到上面的文字，你的疑惑立刻提醒你，这些梦想对你来说都是不可能实现的。当然了，你也就因此成为了芸芸众生的一员！

多年前，我也是这样的。即使我在心底里非常渴望成功，但是，我没有技能，没有接受过良好的教育，也经常失业，我真不知道怎样才能改善自己的境况。我就像陷在夹缝中一样，一边是美好的梦想，另一边是有限的资源和机遇。后来，我发现了一些神奇的规则，这些规则是很多人取得成功的要素，我的生活也从此改变了。

我发现这些规则对我的生活起了很大作用后，就开始到处演讲，培训别人，希望他们也应用这些规则。从那以后，我在 24 个国家作了 2 000 多场演讲，平均每 4 天一次，听众人数超过 200 万人。大多数人第一次听到这些时，他们也抱着怀疑的态度。但是后来他们学到了书中的规则，他们的生活得到了改观。我相信你的生活也会由此而得到改观。

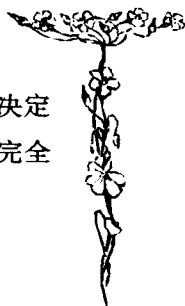
伟大的规则

也许最重要的精神规则就是，你把自己想象成什么样，你就很有可能成为什么样的人。外在世界是你内心世界的一面镜子。你外在的行为是你内心世界的反映。你可以通过观察一个人的外在状况，来判断出他的内在状况，这一点是确定无疑的。

思想的力量是无穷的。你的思想决定并控制发生在你周围的一切。它可以加快或减缓你的心跳；改善或影响你的消化；改善或影响你的睡眠状况；改变你的血液里的化学成分。

思想决定你是快乐的，还是悲伤的；是警觉的，还是散漫分心的；是受欢迎的，还是不讨人喜欢的；是自信的，还是不安的；是积极的，还是消极的。你的思想决定了你是充满力量，还是软弱无助；决定了你是一个失败者，还是一个胜利者；是一个英雄，还是一个懦夫。

在现实生活中，思想决定了你是成功的，还是失败的；是富



有的，还是贫穷的；是受人尊敬的，还是被人忽视的。思想决定行为，然后决定你的整个一生。不过，有一个好消息是，你完全可以驾驭你的思想。

思想、感情和愿望

人是一个复杂的集合体，每个人都有思想、感情、态度、愿望、印象、恐惧感、希望、疑虑、意见和野心。每一个因素都在不断地发生变化，有时它们每秒钟都在发生着改变。你性格的每个特点都在影响着其他方面，有时是以一种难以预料的方式发生着改变。这些因素不断交织在一起，相互作用，伴随着你的一生。

你的思想会激发出印象和画面，并有情感伴随其中。印象和情感又会引发出态度和行为，行为又会产生结果，从而决定发生在你身边的一切。

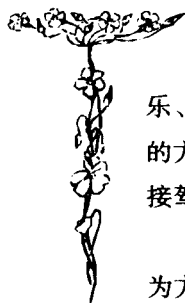
如果你很自信，相信自己会成功，你就会很坚强，很有能力，做事情会做得更好。如果你总想着你会犯错误，或者总有尴尬的感觉，无论实际上你是多么优秀，你做起事情来也总会做不好。

由你自己的想象，或者外在的影响而产生的印象和画面，会影响你对别人的看法、情感和态度。这会引发行为，产生结果。你对一个人的想法或者对环境的看法，会立刻让你感到快乐或伤心，狂喜或生气，温馨或孤独。

态度、行为和情感

你的态度，无论是积极的，还是消极的；是建设性的，还是毁灭性的，都会产生相应的印象、情感和行为，会影响你的生活和你的人际关系。反过来，你的态度则建立在你过去的经历和你最基本的世界观的基础之上。

你的行为同样会引发你对事情的态度和感觉。根据可逆性原理，你的行为过程同时会产生和行为一致的感觉。当你以一种快



乐、积极、自信的态度做事的时候，你会发现事情朝着你所希望的方向发展，进而你就能够直接驾驭自己的行为。但你却不能直接驾驭你的感情。

如果你转变了对生活的态度，你就会改变对事物的看法和行方式。因为只有你自己才能决定想些什么，所以你完全有能力驾驭你的生活。

质疑你的信念

信念法则说，你坚信什么，什么就会变为现实。你的行为方式是和你最深的信念一致的，无论这个信念是正确的，还是错误的。信念是可以通过学习得到的。有时候，你也会没有信念。

你的信念在很大程度上决定着你的现实。也许你不相信你亲眼看到的东​​西，但是，如果是你已经相信的事物，你一定会觉得就像亲眼看到了一样。积极的信念会让你感到快乐、乐观，消极的信念就像拦路石一样，妨碍你开发你的潜能。

最可怕的信念就是否定自己，它会妨碍你发挥自己的潜能。而且，这样的信念大多都不是真实的。你有这样的信念，经常是因为从小时候起，你就接受了这样的信息，而没有加以质疑。即使这完全是不真实的，但是，如果你相信你无法拥有健康、快乐和财富，那这些梦想就真的不会实现。就像作家理查德·巴赫在他的书《幻想》中说的：“不要否定自己，否则你就无法成为自己的主人。”

你是一块“活磁铁”

吸引力法则认为，你就是一块“活磁铁”，你总会把和你思想一致的人、想法和机会等吸引到你的生活中来。

如果你的想法很积极、很乐观，你很有爱心并渴望成功，你就会产生吸引力，吸引你想得到的一切，就像磁石吸引铁屑一样。这个定律告诉我们，你不必关心你的优势从哪里来。只要你清楚地专注于你想得到什么、不去关心你不想得到的东西，你就



会吸引你需要的一切，作好准备，来实现你的目标。所以说，你转变了思想，也就改变了生活。

唯一的标准

英国哲学家伯特兰·罗素曾经说过：“事情可行性的最好证明就是别人已经做过了。”在《新约》里，耶稣告诉我们，衡量任何规则的正确性的标准是“凭着他们的果子，就可以认出他们来”。

换句话说，对于任何一种看法，你需要提出的唯一的问题是：这样有效吗？这样做会带来你所期待的结果吗？诺贝尔奖得主、经济学家米尔顿·弗里德曼说：“衡量一个理论或想法的正确性的唯一方式，就是在它的基础上准确地预测其未来。”

幸运的是，你即将要学到的书中的理念和规则是被数以万计的人检验并证明过的。就像自然规则一样，它们不会偏爱任何一个人。你播种下什么，就会收获什么。你在你头脑中播种下什么样的思想种子，同样会收获什么样的果实。一切都由你自己决定。

选择你的思想

成功的人总能比不成功的人更有效地思考。他们对待生活、人际关系、目标、困难的方式与众不同，当然了，他们也就能收获更美好的生活。如果你思考问题和行动的方式能像成功、快乐、健康、富有的人那样，你就会很快过上他们那样的生活。所以说，换个想法，就能换种活法。

大自然绝对不会开玩笑。它总是正确的、认真的、真诚的，错误、过失只属于人类。它轻视不能理解它的人，它只把自己的秘密展示给灵巧的人、纯洁的人和忠诚的人。

——约翰·沃尔夫冈·歌德

序	V
致 谢	VII
前 言	IX
第 1 章 转变你的思想	1
第 2 章 改变你的生活	17
第 3 章 憧憬美好的梦想	35
第 4 章 决定成富人	47
第 5 章 驾驭你的生活	69
第 6 章 承诺优秀	79
第 7 章 以人为本	103
第 8 章 像天才一样去思考	119
第 9 章 释放你的潜能	137
第 10 章 掌控你的思维	161
第 11 章 创建你的未来	183
第 12 章 活出精彩	203
总 结	229
