

成功者是培养出来的，不是天生的！

How to Get Anything You want

阅读本书，让自己舞到最舞吧！应用书中的理论，
使自己在工作和生活中更成功，更重要吧！

人生一定要赢

如何得到你想要的一切

[美]奈都·昆宾(Nido Qubein) 著
郭红梅 译



让神奇的自信在你的人生中发挥作用吧！

本书汇聚了许多历史上最伟大的思想家
和实干家的智慧，赶快阅读它吧！

——诺曼·文森特·皮尔

成功者是培养出来的，不是天生

How to Get Anything You want

人生一定要贏

[美]奈都·昆宾(Nido Qubein) 著
郭红梅 译



本书汇聚了许多历史上最伟大的思想家
和实干家的智慧，赶快阅读它吧！

——诺曼·文森特·皮尔

图书在版编目 (CIP) 数据

人生一定要赢：如何得到你想要的一切 / (美) 昆宾著；
郭红梅译。—北京：九州出版社，2006.3

ISBN 7-80195-441-6

I. 人… II. ①昆… ②郭… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 020413 号

著作权登记号：图字：01-2006-1265

How to Get Anything You Want © Nido R. Qubein 2003
by Executive Press.

Simplified Chinese translation copyright © Jiuzhou Press 2006
All rights reserved.

人生一定要赢：如何得到你想要的一切

作 者 (美) 昆 宾 著 郭红梅 译
责任编辑 梁小玲
责任校对 王 雄
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市华晨印务有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16 开
印 张 13.75
字 数 160 千字
版 次 2006 年 4 月第 1 版
印 次 2006 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-441-6/B·162
定 价 26.00 元

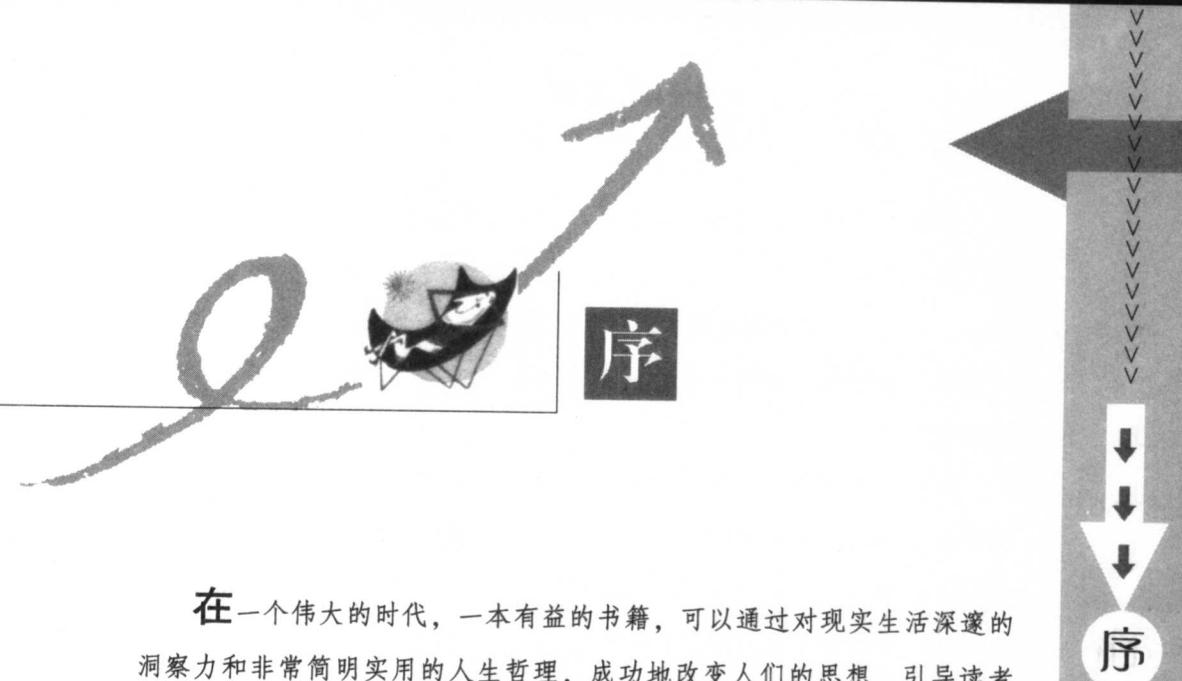
★ 版权所有 侵权必究 ★

作者简介

奈都·昆宾 (Nido Qubein)

全美演说家协会基金会创始人，著名的人力资源顾问。他身兼创造性服务、大丰收饼屋连锁店等四家公司总裁，还是多家公司、组织的合伙人，涉足管理、经营、咨询服务、杂志出版、公共关系和食品销售等多个领域。

他已出版发表了包括《成功阶梯》在内的很多书籍和录音、录像带，有些已被翻译成了多种文字。



在一个伟大的时代，一本有益的书籍，通过对现实生活深邃的洞察力和非常简明实用的人生哲理，成功地改变人们的思想，引导读者走向充满希望的未来。《得到你所向往的一切》正是这样一本书。

奈都·昆宾通过深入研究和学习许多历史上最伟大的思想家和实干家的智慧，为自己成功快乐地生活奠定了坚实的基础。他提醒我们，人类有明显优于地球上所有其他生物的特性，对于一些成功的理论和原则，我们不必从头开始探索，我们可以继承和发扬前人的智慧，指导我们的生活。此外，他还依靠他卓越的洞察力，用简练、实用的理论，揭示了当代人需要了解的最伟大的人生理念。

通过研究历史上成功人物的、经实践证明行之有效的理论，和随着知识不断增长所积累的经验，他提出了一系列对每个人都有益的、可以帮助我们迅速实现自我理想和人生价值的建议。

奈都用他自己的生活经历，证明了我们依然可以大做“美国梦”。作为一个曾经没有任何资金、没有任何关系，甚至不懂英语的年轻人，他为我们描绘了通过自己的努力，不断走向成功和实现自我的蓝图。

在没有任何外援的情况下，他完成了大学的学习，获得了商业硕士学位，随后他还获得了一系列荣誉，包括从母校获得了法学博士头衔。

和土生土长的美国人相比，奈都有一个优点。他一直深深地相信，美国是一片充满机会的沃土。所以，他决定充分利用自身的优势。一开

始，凭借一些他从家乡带来的幻灯片，非常有限的词汇量和良好的幽默感，他创作了一段图文并茂的短片：《神圣的土地》。他愿意用他的蹩脚英语，在任何教堂和愿意听他演讲的人面前，展示他的短片和进行演讲。人们被他的热情、他的口音和他作为一个“老外”在美国所经历的幽默故事征服了。

虽然起点很低，但奈都很快成了世界上最著名的公众演讲家之一。现在，他平均每年要为150多个领导团队和组织进行演讲。他的同行们对他推崇备至，他们推举奈都为美国演讲家协会主席，还给予了他美国演讲家协会的各种大奖，包括卡弗特奖。

不管作为一个商人还是企业领导顾问，他都是非常成功的。在30岁的时候，他实现了成为百万富翁的人生目标。随后，他又确立了新的人生目标，接受了新的挑战。他的名气也随之越来越大，他还获得了美国爱利斯岛杰出移民奖。

作为我的朋友和同事，奈都·昆宾发现，当你真正从内心决定改变你的生活的时候，它就会变得很好，在本书中，他告诉了我们具体的实施方法。本书是一部成功的佳作，反复阅读本书，你会越来越喜欢它的。

——诺曼·文森特·皮尔

录

目 录



第一章

让你的思绪腾飞起来

什么是你最基本的自由	(4)
自由需要选择	(7)
时刻不要忘了脚踏实地	(13)

第二章

成功者的资本是什么

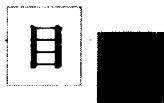
成功者努力实现目标；失败者寻找借口！	(19)
你是否拥有成功者的态度？	(21)
成功者是练就的，不是天生的	(26)

第三章

培养成功者态度的三步曲

第一步 坚持不懈地将自己的生命与才干投入到那些需要 你付出最大的努力的事情中去	(30)
第二步 坚持不懈、竭尽全力地去实现自己的目标	(33)
第三步 坚持不懈地发挥你所有的潜能	(38)

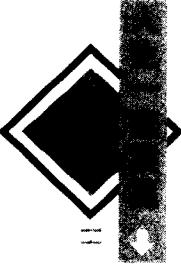
如何得到你想要的一切



第四章

积极地进行自我评价

为什么自我评价这么重要?	(44)
什么是积极自信的心态?	(46)
自信让你活得有价值	(49)



第五章

怎样树立一个强大、积极的自我形象

- 建议1 首先要绝对确信上帝爱你 (53)
- 建议2 完全地无条件地接受你自己，现在就开始！ (54)
- 建议3 避免说自己低劣、丑陋的地方 (55)
- 建议4 纠正你不喜欢但能够改变的行为 (56)
- 建议5 学会接受本然的别人，让他们保持自尊 (57)
- 建议6 采取一种积极的思想态度，挑出积极的人们 (58)
- 建议7 澄清你对自己的看法，明确自己该追求什么 (59)
- 建议8 依靠自己，但有益于别人 (60)
- 建议9 培养强烈的感恩意识 (61)
- 建议10 建立良好的人际关系 (63)



第六章

我相信我能做到，我就能做到！

自信，一种神奇的力量	(66)
自律，是成功的关键	(71)

录

自信可以成就不同的结果 (73)

第七章

建立自信心的10项措施

- 措施1 判断出约束你的意志、破坏你的自信心的两种普遍存在的错误观点 (75)
- 措施2 把精力集中在你最擅长的事情上 (77)
- 措施3 培养内心的信念 (79)
- 措施4 对要做的事情做好充分的准备 (80)
- 措施5 和信任自己的人交朋友 (81)
- 措施6 从失败和错误中汲取教训，不要让它们击败你 (83)
- 措施7 学会接受建设性的批评、不要理睬那些褊狭的批评 (84)
- 措施8 为自己的成功喝彩 (85)
- 措施9 养成谦虚谨慎的工作作风 (86)
- 措施10 保持开阔的视野 (87)

如何得到你想要的一切

第八章

目标：把握命运的方法

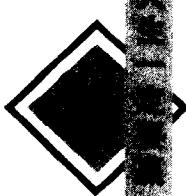
- 如何制定和监控目标 (91)
- 紧紧盯住你的目标 (101)



第九章



时间：你最宝贵的财富



三
二
一
十
九
八
七
六
五
四
三
二
一
十
九
八
七
六
五
四
三
二
一

如何得到你想要的一切

时间永不停息！ (103)

你只能掌握一件事情 (104)

计划——有效管理时间的万能钥匙 (105)

有效管理时间的几点建议 (106)

第十章



如何克服最大的障碍：你自己

世界需要的就是行动 (117)

告诫1 有目标而不付诸行动就意味着失败 (120)

告诫2 保持你的正确观点 (124)

告诫3 控制自己的情感，而不要反过来让情感控制你 (127)

告诫4 充分利用时间，不要让时间付诸东流 (129)

告诫5 做一个办事积极主动的人 (131)

告诫6 对你做的每件事和你得到的每件东西充满热情 (132)

最好的时间就是现在，主人公就是你 (134)

第十一章



战胜拖延

谁在拖延？ (137)

逮住小偷 (142)

录

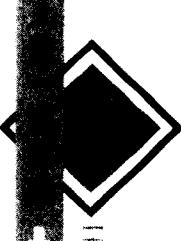


第十二章



领导能力：成功者应具备的素质

原则1 了解你想领导的这些人	(146)
原则2 掌握作为领导者的基本任务	(148)
原则3 掌握作为一名领导者应具有的基本手段和 技能	(152)
原则4 掌握谈判的艺术	(158)
原则5 学会应用基本的激励能力	(161)



如何得到你想要的一切

第十三章



有效的交流可以促进事情的成功

有效的交流——一把通往成功的钥匙	(165)
你真的在倾听吗？	(170)
你怎样才能做到积极地去倾听？	(173)

第十四章



如何处理压力和不幸

技巧1 学会顺应变革	(181)
技巧2 学会处理问题	(182)
技巧3 学会处理相互冲突的问题	(184)
技巧4 克服易于烦恼的习惯	(185)
技巧5 学会如何放松和解除紧张状态	(186)
技巧6 学会正确地评估问题的性质	(187)



目



技巧7 培养良好的幽默感 (187)

技巧8 改变你的兴趣 (188)

第十五章



如何防止精力枯竭

年轻人也可能会“精力枯竭” (189)

人为什么会精力枯竭? (190)

如何避免精力枯竭 (192)

精力枯竭的症状 (194)

感谢你的负担 (197)

第十六章



这就是你的生活?

生活在现在的秘诀 (200)

让此时此刻值得铭记 (204)

给世界留下美好的记忆 (206)

尽力去做人 (208)

第一章

让你的思绪腾飞起来

请腾出一小段时间，随我到“假如……怎么办”的神奇王国去看看。在这里你可以成为你希望成为的样子，做任何你想做的事，获得你想拥有的一切，或者按照你期望的生活方式去生活。这里比电视上的《梦幻乐园》节目更精彩，因为你要做的仅仅是闭上你的眼睛，让你的思绪腾飞起来。

假如你能变成任何你所希望的样子，成为任何人，你的选择会是什么呢？

想想这个问题！你想成为什么人？

一个优秀的运动员？

一个优秀的影视演员？

一个重要的政治人物？

一位悠闲的富翁？

一个部长？

一位医生、律师，还是其他从业者？

一名社区志愿者？

一位记者在乔治·萧伯纳去世前不久采访他时，问道：“萧伯纳先生，您与世界上很多著名的人物交往过，您认识居住在世界各

地的王室的成员，世界上享有崇高声誉的作家、艺术家、教师和社会高阶层的人物，假如您可以再活一次，可以成为您所认识的或是历史上的任何人，您会选择成为谁呢？”

“我会选择，”萧伯纳回答说，“成为萧伯纳本来可以做到，但是没有实现的那个人。”

多么富有见地啊！可悲的是，很少有人能够发展成本来他们可以成为的样子。正如著名诗人罗伯特·勃朗宁所说：“所有用语言和笔触所能表达的最悲哀的词句就是：那本来可以实现的。”

显然萧伯纳认识到了这一点，虽然他在一生中本来可以做更多的事，但是他没有做到。这种认识就是“假如……”的神奇王国的限制。仅仅依靠想象，你就可以选择成为另外的一个人；但在真实的世界中，你还是原来的你！你只能成为你自己努力创造的那个人！但是，你所可能成就的事业是无限的。在很多方面，你是“独一无二”的，也就是说，你具有自己独特的特征。

你具有：

独特的天赋和能力

独特的机会

独特的智能

独特的自我形象

实际上：

没有人能像你一样，做出你所做的一切

没有人能够拥有和你一样的机会

没有人能了解你所了解的一切

没有人会和你具有完全一样的个性

没有人对你的印象和你自己的看法完全一致

强化你的独特性的方法，就是充分发展你的那些使你成为你自己的属性。

是不是：

你的所有梦想都能实现？

你能成为你愿意成为的人？

世界正在等待你做出独特的贡献？

生活能够像你期望的一样美满和有回报？

这里是一些实现了自己梦想的人。

美国探险家约翰·戈达德很小的时候就敢于闯入“假如……”的神奇王国。他有一句名言：“凡是我能够做的，我都想尝试。”

在约翰·戈达德15岁的时候，他就把他这一辈子想干的大事列了一个表。表上列着他要实现的127个目标，包括到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷恩山；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路；主演一部像《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；游览全世界的每一个国家；结婚生孩子；参观月球……

如今，戈达德成了仍健在的最著名的探险家之一。他已经完成了127个目标中的121个，还做了许多其他激动人心的事情。

吉姆·马歇尔被描述成职业足球赛中最坚不可摧的男人。在运动场上，通常30岁就被认为是“超龄”了。但，他当后卫一直到42岁——在连续282场比赛中，从来没有缺席过。著名的足球四分卫法兰·塔肯顿称赞他是“我在所有体育比赛中见过的最耀眼的运动员”。

吉姆也经历过很多问题。他曾遭遇一场暴风雪，当时，他的同伴都遇难了；他得过两次肺炎；在一次擦拭步枪的时候，不慎走火他受了伤；他还多次遭遇车祸，并因此进行外科手术。

吉姆取得杰出成就的秘诀有赖于两点：“发现一个目标，然后献身于那个目标；并且从不去想什么是‘超限’。”

什么是你最基本的自由

眼下，我们谈论自由的话题很多，但是很少采取行动去争取宝贵的自由。《权利法案》或《美利坚合众国宪法》的任何地方都找不到它。在《独立宣言》中，也仅仅是暗示到了它。世界上没有任何国家或民族的文件中明确地写上它。这是因为，没有哪个国家能够给你自由，也没有哪个国家或者个人，能把它从你的身上拿走。

这种自由可以被所有的人平等地获得，与人种、宗教、性别、经济地位、民族背景或环境无关。罪犯、残疾人、穷人、种族歧视的牺牲品、胆小鬼，都可以获得它。

最基本的自由是什么呢？当我们所处的外部环境发生变化的时候，我们每个人都有自由选择我们会做出什么样的反应。

我们不能总是控制：

别人对我们做出些什么

什么事情会在我们身上发生

我们出生在哪里

我们会得到什么身体伤害

开始创业时我们有多少资金

别人怎么看待我们

别人如何期待我们
我们的智商是多少

但是，我们每个人都能够，而且确实可以控制：
别人对我们做出某些举动时，我们如何做出反应
某些事情在我们身上发生时，我们如何处理
我们如何生活，如果我们活着，居住在哪里
我们如何使用我们的体能
我们如何利用那些与生俱来的潜能
我们对别人的观点做出怎样的反应
我们是不是能够或者愿意，按照别人的意愿去生活
我们如何充分发挥我们的智商

人为的限制包括：

我们的年龄（我们“太”老，或者“太”年轻）
缺乏资金
过去的失败
麻烦和痛苦
我们周围的人们缺乏远见
教育不足
害怕
怀疑

构成阻碍我们充分发挥自身潜能，获得自由的真正的限制，只与我们如何看待自己和如何看待我们周围的世界有关。我们的态度往往会影响我们成为一个充分发展的人。