

YOU ARE YOURSELF MONSTER



主 编\李 盟

你是自己的
魔鬼！



吉林摄影出版社

B. 208. 6

1/2

113201

你是自己的

YOU ARE YOURSELF
MONSTER

魔鬼!



吉林摄影出版社

书 名:你是自己的魔鬼

主 编:李 盟

责 编:张耀天

封面设计:李 翔

出版发行:吉林摄影出版社

印 刷:三河市德隆彩印包装有限公司

规 格:880×1230 毫米 1/32 印张 8

字 数:170 千字

版 次:2004 年 8 月第 1 版

印 次:2004 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1 - 10000

书 号:ISBN 7 - 80606 - 516 - 4/2·43

定 价:18.80 元



目 录

时间的概念	(1)
首先确定你的一半	(6)
缺乏自制力导致太多失败	(10)
不要让不足的自制力毁掉你自己	(13)
自己能够控制自己的思想	(20)
决绝之心	(28)
抛开过去的阴影	(32)
完好的心态	(35)
马上去尝试	(39)
延缓寿命	(44)
果断迅速	(55)
立即行动	(63)
张弛有度	(67)
隐形的魔鬼	(72)
和谐的音符	(78)
我们是精神的行动物	(84)
不可缺的机智	(88)
你心灵的死神	(93)
走出那片“沼泽地”	(107)
储蓄的习惯	(111)
远离“监狱般”的生活模式	(116)





书架上的选择	(121)
战胜恐惧	(126)
永远地尝试下去	(129)
开启你的“发电站”	(132)
轻易放弃总嫌太早	(135)
认知原则	(140)
学会理性的思考	(142)
任何金币都有正反两面	(149)
细节的重要性	(154)
人缘的蜘蛛网	(160)
站在镜子面前	(165)
站在晨光中的你	(169)
暂时的“终点”	(174)
别先倒下	(177)
没有相同的叶子	(181)
爬上通往天堂的梯子	(186)
第一笔“财富”	(192)
用心呵护你的第三只手	(197)
精神的力量	(203)
别到处“挖坑”	(215)
意识的催化剂	(223)
坚持的能量	(227)
跌倒后的金矿	(229)
毅力的熔炉	(232)
换个角度去想	(240)



时间的概念

时间不停地过，一旦过去就再也回不来了。一去不复返说的就是这个道理，所以有人特别看重时间，以为它比金钱财富还宝贵，也有的人把它看的一文不值，那些成大事者总是把时间看得很重要，争分夺秒地利用，才做出了比别人成功的事业。

在生活和工作中，你经常会听到这样的说词，“等我有空再做”这句话通常表示“等手上没什么重要的事情时再做。”但事实上，没有所谓“空”的时间。你可能有“休闲”时间，却没有“空”的时间。休闲不等于空，在休闲的时候，你也许会躺在游泳池边尽情玩乐，但这绝不是“空”的时间，你的每一分钟都很值钱。

凡在事业上有所成就的人，都有一个成大事者的诀窍：变“闲暇”为“不闲”，也就是不偷清闲，不贪逸趣，不贪图享乐，爱因斯坦曾组织过享有盛名的“奥林比亚科学院”，每晚例会，与会者总是手捧茶杯，边饮茶，边议论，后来相继问世的各种科学创见，有不少产生于饮茶之余。据说，茶杯和茶壶已列为英国剑桥大学的一项“独特设备”，以鼓励科学家们充分利用休息时间，在饮茶时沟通学术思想，交流科技成果。“闲不住”的人们还在闲暇时间里积极开创自己的“第二职业”，在概率论、解析几何等方面有卓越贡献的费尔马，他的第一职业是法国图卢西城的律师，第二职业却是数学，哥白尼的正式职业是大主教秘书和医生，而创立太阳系学说却成为了他“第二职业”的研究课题。富兰克林的许多电学成就是当印刷工人时从事“第二职业”的成果，“闲不住”的人们还在闲暇时间里虚



心向社会上的能人贤者求教。托尔斯泰曾在基辅公路上向有丰富生活经验的农民请教，达尔文曾在科学考察途中，拜工人、渔民、教师为师。不甘悠闲，不求闲情，已被许多成大事者视为生活的准则之一。

在生活中，有各种各样的度过闲暇时间的方式：有人利用闲暇时间博览群书，汲取知识的甘泉，有人利用闲暇时间到处游山玩水，有人利用闲暇时间进行各种场合的社交。有人利用闲暇时间进行美术创作，摸索篆行艺术练习小提琴，构思长篇小说，让思维张开想象的翅膀……

当然，也有一些人白白流逝了闲暇时间，他们堕入“三角”、甚至“多角”的情网，或沉溺于一圈又一圈的纸牌“漩涡”、或陶醉于“摩登”、“时髦”的家具摆设、或无聊地徘徊于昏暗的街灯之下，或者接近于没有事情的人生悲剧。

时间不能被有效地利用，终日无所事事、进而无事生非所造成的悲剧让人深思，有一个研究青少年犯罪问题的专家曾多次到监狱进行调查，让130名青年犯人回答有关闲暇时间的若干问题。结果89%的人说，他们犯案都是在闲暇时间进行的，因为他们不知道自己要做什么。63.9%的人说他们入狱前的业余生活是庸俗无聊、低级趣味的，总想寻求刺激，有点味道。85%的人说，他们所以犯罪，基本上是因为在闲暇时间结交了思想落后、品质恶劣的坏朋友。从而对自己造成影响。

亚当斯画过一本很棒的卡通《迪尔柏特》，卡通描述迪尔柏特努力撰写企管新书的情形。新书其中一章的标题就是时间管理，他的第一个建议是“延后与浪费时间的白痴开会。”一个看起来像白痴的人物站在迪尔柏特后面问：“你怎么做到的？”他回答：“我可以以后再告诉你吗？”

如果说成大事者人士会延后与浪费时间的人开会，不如说干脆避免与他们开会。马库斯说：“我一定要准时，因为我的时间很重要，别人的时间也很重要。如果我发现有人不打算持有同样的态度，



我就会同其他人打交道。”许多行业中的顶尖人物也都遵循这种原则，美乐达公司一位最优秀的业务员说：“真正好的业务员是从不会让别人等他们。

遗憾的是，有时候你却会成为别人的时间人质。你可能是个业务代表，坐在一个买主的接待室里，而他却待在办公室里，不在乎你转身离开。假如这个人对你很重要，除了耐心等，你也无计可施。此时，你就可以运用消极的时间管理技巧，例如看书或看你带来的报告，或是打电话，只要电话不会被招待员听到就成。

如果你需要与权力大于你的人持续往来，你也许可以想办法与他的接待人员商量。（令人惊讶的是许多业务员、经销商等需要通过接待员联络人，但都不曾费心和他们打交道。）希尔处理上述问题的经验，有一段时间，我必须与一位电视台的总经理和一位大学校长这两个都不准时的人共事，而且会让别人等很久。借着认识他们的执行秘书，我可以事先打电话询问他们的时间表，将等候时间缩短至最少；有时，如果会面时间延迟太久，他们的秘书就会在确定可以见面之前的几分钟打电话给我。”

应付这种情形你十分必要采用一些有效的办法，有一个业务经理说：“我不会等医生或牙医太久，会等 15 分钟，然后告诉挂号人员：‘医生已经好了吗？我约的时间是 3 点钟，因为我另外有约会，如果他还有别的事，我要重新安排时间，……’他们通常都会让我进去。”一个大学的行政人员说，如果她的同事在他们开会时不停地接电话，而制造太多干扰，她就会写一张纸条给他：“我看你很忙，请有空时再叫我。”然后起身离开。

有时候窃取时间的是你的身边亲戚或好友，他们虽然是约会迟到，简直是抢劫你的时间，怎么办？你可以在跟他们摊开来说，如果问题一再重演，等到下一次你们需要约时间时，你可以在你们约定时间时说：“你想我们可以在 4 点整碰面吗？（或是更精确的时间，例如准 4 点 10 分如何？）我正在处理一些事情和计划，假如做不完，我的麻烦就大了。”



假如效果不大，试试史奇勒的主意。他建议我们伺机在对方做了我们所希望的事时，例如准时到达后，积极加深他这一行为的印象。所谓加深印象也许只是一些出自内心的肯定的话，如：“真感谢你这么准时到。”通常真诚感谢的效果比你预期的还好。

最后一个防范时间大盗的方式是控制会面地点选择。如果你在办公室或家里，当访客没有出现或是迟到时，你还是可以继续做其他的事情。对于突然造访的人，因为不知道他们的情况，一位善用时间的主管会在接待室而不是在他的办公室与他们见面，因为在接待室要中断谈话比在办公室容易的多。

为了更有效地利用时间，希尔建议经理将工作组织起来，以分段或分区。这些时间区段是经理专心工作完全不受打扰的时间，相对于创造时间区的另一个选择是“大杂烩”，就像电脑花了太多的时间在程序与程序之间的来回奔波，结果却一事无成一样。

听从这个建议并不容易，干扰就是一种生活方式。是对多数人而言。某些职业的员工喜欢沐浴在电话和旁人的打扰中，这其实是一种错误的方式。电视现场转播的制作人，或生意兴隆的餐馆经理，必须在短短几个小时内作几个决定，但是只要有创意再加上自制，即使是这些专业人士也能在重大节目开播前或客户上门前创造时间区。

以下是创造时间区的几个建议：

第一：为重要的一对一会谈创造时间区。假如有一个约会非常重要，请在约会前事先告诉你的助理或秘书，除非有紧急事件或是非尽快处理不可的事情发生，你不希望被打扰。全美医院发展协会的前任主席，现任费尔基金的总裁奥尔森运用这个技巧已达数年，他与部属之间的会谈称为“固定时间会谈”。奥尔森形容他的处理方式，“今天早上10点左点有一位职员来找我谈，我们都希望能腾出充实的时间。从他找我会谈的动机来看，他可以有三十到四十五分钟属于他的时间。这种固定时间会谈让职员知道他们的重要性，没有任何事情可以中断这段时间，没有电话、没有干扰，同时也是做



一些费神事情的好机会。”奥尔森以时间区来处理。在这段时间内如果有电话打进来的情况，奥尔森只有在非固定时间会谈或是在做些较不重要的事情时才接电话，他选在两个时间区回复电话：一个在早上，另一个在下班前。奥尔森的结论：“尽力创造不受干扰的时间区，尽量在两到三个小时的时间区里工作。”

(2) 在空档时间中创造时间区。艾莫礼大学医学院临床研究中心的董事，霍尔博士在三个办公室之间往来发现了他的时间区。他的一个办公室在校区内，第二个在葛莱狄医院，第三个则是在附近的狄克市。“原先我以为有三个办公室真是没有效率，可是让我惊喜的是，我发现我在三个办公室做的事比在一个办公室还多。”霍尔认为有另一个办公室是一扇很好的逃生门：“我开车往来办公室之间所花的 15 分钟，是一天之中最棒的思考及整理思绪的时间，它提高了我的效率。”

很多经常旅行的人在飞机上也能找到他们的时间区。有一位编辑说：“我非常喜欢坐飞机，那是完成工作最好的时间。”正如前面所说，对大多数人而言几乎完全损失的通勤时间，其实可以转化为宝贵的时间区。

第三远离工作。有些很有成就的人每个星期会留在家里一天或两个半天，目的就是创造时间区。显然你需要有一个能容许你这么做的老板，或者你自己就是老板。

第四早到或迟退。很多高级主管在电话还不会开始响个不停、其他人也还没到提早进办公室，这正是柯波洛维兹的技巧。此外，他们也会延长工作时间。因为朝九晚五的员工已经下班，而且在公司下班后不会有电话打进来。（假如你希望过均衡的生活，除非偶尔为之，否则尽量避免早到迟退）

办事不要拖拉，说做就做这是争抢时间效率最有效的方法。



首先确定你的一半

任何事情都要有一个方向，没有方向，就等于无法行动。方向总是行动的前提，有很多人都不能够找到适合自己的坐标点，那些成大事者在未行动时，头脑中就已有了适合自己特长兴趣的目标，这样，好的开始是成功的一半。

在工作中，有的人喜欢干到哪儿算哪儿，从来没有一个长远的计划和明确的目标，这种弱点使他们被永远的拒绝在成大事者的门外。一个人只有先有目标，才有前进的方向，才有成大事的希望。

选择生命中一个明确的主要目标，有着心理上及经济上的两个理由。

大家公认的一项心理学原则：一个人的行为总是与他意志中的最主要思想互相配合。

特意深植在脑海中并维持不变的任何明确的主要目标，在我们下定决心要将它予以实现之际，它已渗透到整个潜意识，并自动地影响到身体的外在行动以实现目标。

要改变自己的生活须从培养欲望做起，但光有强烈的欲望还不够，还得把这种欲望变成一个目标。这就是说，你应该用想象力在头脑里把目标绘成一幅直观的图画，直到它完完全全成为现实。

譬如说，你对自己在学校里的学习成绩不够满意，想改变自己的落后状况，取得更高分数。那么你就必须确立一个你所向往的明确目标，而不是含糊其辞的想法。你的期望必须是一种具体的目标：“这学期我一定要通过所学的五门课程中的四门”，或者“这学期我一定要至少得两个优和两个良好。”像“我想通过更多的课程”或者



“我想取得更好的成绩”的想法是不行的。

如果你的目标是使家庭更加美满幸福，那你就必须确切地描述一下如何使你的婚姻状况得到改善。你必须把你所希望出现的那种美满婚姻描述出来——希望与你妻子或丈夫进行某种推心置腹的谈心；你为了改变生活而准备采取的某种行动；你们夫妻俩都能参加的某种社交活动等等。你还必须明确什么时候进行这种谈心，采取这种行动。

美国电影演员伯顿通过切身体验发现：制定一个目标是多么重要！他是一个享有声誉的演员，事业上颇有成就。可有一次他表演失败了，一时想不开，便常常喝得酩酊大醉，想以此来解除烦恼，结果是借酒消愁愁更愁，不仅糟蹋了自己的身体，而且还糟蹋了自己的艺术生命。

伯顿的几个好友也有过类似的经历，奥图尔也同样是位电影演员。当时，甬图尔的私人医生向他严厉地指出在他面前摆着两条路：要么去戒酒，要么去殡仪馆。经过一番思想斗争，奥图尔最后戒了酒。

伯顿决心要戒酒是在其主演的影片《部族的人》获得极大成大事者以后，他逐渐感到，甚至连台词都记不大住了。由于酒喝得太多，他说：“我很想见见与我合作过的那些演员，我知道他们都是好样的，可我现在连一个单独的镜头都回忆不起来了。”

这一痛苦经历促使他产生了要决心改变自己生活的强烈愿望，他为自己制定了一个具体目标，即严格地节制——过一种与酒告别的正常健康的生活。他对自己期望的东西进行了明确的描述，甚至也考虑了一番，对与喝酒的朋友在一起相处会损失什么，他明白，在漫长的人生过程中，他必须改掉自己一些不良习惯，他也相信，只要确定了某个具体目标，他就能实现它。

伯顿为自己制订了一个理疗计划，每天游泳，散步，平常禁止喝酒。

两年时间不懈的努力，他终于达到了目的，他又重新组建了一



个家庭，过着美满幸福的新生活。他兴奋地说：我的工作能力完全恢复了，我发现自己比酗酒以前更加敏捷，精力更充沛，脑子转得也更快了。比以往年轻了！

伯顿成大事者了。你也应该培养你自己的某些强烈的欲望，并把它们转变成你生活中的具体目标。

心理学上有一种“自我暗示”的方法，即运用潜意识将你的明确目标深刻印在心中，并转化为力量以帮助你成功。拿破仑借助此法，使自己从出身低微的科西嘉穷人，最后成为法国的君主。林肯也是借助于这同样的方法，跨越了一道宽广的鸿沟，从而走出肯塔基山区的一栋小木屋，最后成为美国总统。

用磁铁比作潜意识比较形象，当它被赋予功用，在彻底与任何明确目标发生关系之后，它就会吸引住达成这项目标所必备的条件。橡树的种子从泥土及空气中汲取必要的物质，使它得以长成一棵大橡树。它决不会长成一棵一半是橡树，一半是杨树的怪树。在每一片草叶以及每一棵树木身上，你都可看到这项原则的证据。

我们再从经济上的角度来考虑这个问题，如果一艘轮船在大海中失去了方向舵，而在海上打转，它很快就会把燃料用完，而仍然到达不了岸边。事实上，它所用掉的燃料，已足够使它来往于海岸及大海好几次。

一个人若是没有明确的目标，以及达成这项明确目标的明确计划，都像是一艘失去方向舵的轮船，不管他如何努力工作。辛勤的工作和一颗善良的心，尚不足以使一个人获得成大事者，因为，如果一个人并未在他心中确定他所希望的明确目标，他的潜意识里根本不曾有过这种目标，他怎么可能去行动，取得最后的成功。

在一个人选好工作上的一项明确目标之前，他会把他的精力和思想浪费在很多项目上，也使他变得优柔寡断而怯弱，无法获得任何能力。当他把所有能力组合起来，向着生命中一项明确目标前进时，那么他就充分利用了合作或凝聚的方法，利用合力从而产生巨大的力量。



一个人过去或现在的情况并不重要，将来想要获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。

对于所期望成就的事业的真正决心的外在表现是确定的目标。目标比幻想好得多，因为它可以实现。

如果个人没有目标，永远到不了终点，就只能在人生的旅途上徘徊。

确定的目标对于成大事者的重要性就像空气对于生命一样的不可缺少，一定要确定一个符合自己状况的目标并付出行动！



缺乏自制力导致太多失败

《圣经》中充满了教导人们关于自制的训诫，它甚至要我们爱我们的仇敌，原谅那些伤害我们的人。

如果研究伟人们的生平，你便会发现，他们每一个人身上都具备这种自制力。例如，伟大的林肯总统，他在最紧要的关头总是表现出耐心、镇静与克制。正是具备这些品质他才成为如此伟大的人物。他发现不忠诚的内阁成员，但是由于这只是对他个人的不忠诚，而且这些人身上的某些品质对国家有益，所以未对他们予以追究，而林肯的自制力挽救了这位官员。

就你所知，有多少人的自制力能和这相提并论？

山戴在讲坛上以有力的话语宣称：“总爱揭人短处是极为卑劣的行径。”我在想，当山戴下此断语，甚至连“魔鬼”也会大叫：“阿门，老兄，你说得太对了。”

不过，自制之所以成为在这本《成功法则》中的重要因素，是因为不懂自制的人会失去他们在达成“明确目标”的奋斗过程中所需要的强大力量，而不是因为缺乏自制会给别人带来痛苦。如果你不运用自制，你不但可能伤害他人，而且必定会伤害到你自己！

在我事业生涯的初期，我发现缺乏自制对我的生活造成了严重的破坏。而这个发现源于一件普通的小事。事情的经过是这样的：

有一天，我和办公室所在大厦的管理人员产生了误会，这场误会导致我们对对方都十分反感。当他知道整栋大楼里唯有我独自一人是在办公室工作时，他就把大楼的电灯全部关掉是为了显示他对我的蔑视。这种情况一连发生几次之后，我决定进行“反击”！机会来了，某个星期天，我去办公室准备次日晚上的演讲稿，还没等我坐



定，灯就灭了。

我立刻跳了起来，奔向大楼地下室，当我到达那儿时，我发现他吹着口哨，正忙着把煤炭一铲一铲地送进锅炉内，好像什么事都未发生似的。

我毫不客气地冲着他破口大骂有5分钟之久，我向他扔去的比他烧的炉火还要火辣的形容词。

最后，我实在想不出什么骂人的词句，只好打住。这时候，他站起身来，转过头，脸上带着笑容，并以一种充满镇静和自制的柔和声调说道：

“呀，你们大家今早有点儿激动，是吧？”

他的话如匕首般刺中了我。

想像一下我当时的感觉：站在我面前的是一个文盲，他既不会写也不会读，虽然这样，他却在这场决斗中打败了我，而战场——以及武器——都是我自己亲手挑选的。

我的良心在谴责我。我知道自己不仅被打败了，更糟糕的是，我错误地采取了主动，这一切只会更增加我的羞辱。

我的良心在嘲笑我，戏弄我。我站在那，一个颇为熟悉《圣经》和莎士比亚、苏格拉底、柏拉图、爱默生等人的作品，自诩为高级心理学学者，“黄金准则”的倡导者，而站在我对面的这个人文学和哲学一无所知，但缺乏这些知识的他却在这场舌战中把我打得惨败。我心里更不知所措，这是一种无名的委屈、愤怒、狂躁。

我转过身，以最快的速度回到我的办公室，我什么也做不下去了，当我反省一遍之后，我立即看出了我的错误。但是，坦白来说，我并不愿意去做我知道要改正错误而必须做的事情。

我明白自己必须向他道歉，这更多是为了我内心的宁静平衡，而不是为了与他和解。最后，我下定了决心，决定到地下室去，忍受我必须忍受的羞辱。作出这个决定对我来说迫不得已。

我开始往地下室走去，但这一次我的脚步慢了许多。我不断地在想怎样进行这第二回合的交涉才能把羞辱减至最低程度。



来到地下室后，把那位管理员叫到门边。他以平静、温和的语气问道：

“你这一次想要干什么？”

如果他允许的话，我告诉他我是回来为我的行为道歉的。他脸上又露出了那种微笑，让我心里不是滋味的微笑，并且说：

“凭着上帝的爱，你用不着向我道歉。除了你我之外，没有外人听见你刚才所说的话。我不会把它说出去的，我知道你也不会说出去的，因此不如就把此事忘了吧。”

这一次的话语更令我难受，因为他不仅表示愿意原谅我，实际上还表示愿意协助我隐瞒此事，不张扬出去，以免对我造成伤害。

我向他走过去，抓住他的手，我不仅是用手和他握手，更是在用我的心和他握手。在走向办公室途中，我感到心情十分愉快，因为我终于鼓起勇气，化解了我做错的事，我战胜了自己的一个弱点。

事实上故事它才刚刚开始呢，并未到此结束。在这件事发生之后，我下定决心，以后绝不再失去自制。因为一失去自制之后，任何人——不管是只字不识的管理员或有学问的人士——都能轻易把我击倒。

在下定这项决心之后，我身上立刻发生了显著的变化。我的笔开始更有威力，我的言辞更具分量。在我所认识的人当中，我开始有了更多的朋友，更少的敌人。它教导我：一个人除非先控制自己，否则他将无法控制别人。这个事件成为我一生当中最重要的转折点之一。它使我明白了这句话：“上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂。”背后蕴含的哲理同时也使我明白了“不抵抗”原则的真谛，并帮助我正确理解《圣经》中的许多章节，尤其是有关这一原则的章节。我以前从未真正理解这些章节。

这件事是我生活中的一个里程碑，它让我进入另一片天空。在对手企图毁灭我时，它给了我一件有力的隐忍防御武器，并且无往而不利。