

THE 15-SECOND PRINCIPLE

[美] 艾尔·塞康达 (Al Secunda) / 著 丁雅娟 / 译

15

秒法则

这是畅销书《15秒法则》的最新版，呈现给读者多种达到目标的可行方法。简单实用的方法可以帮助人们克服停滞、恐惧和挫折感。

如果你想改变人生的任何方面，《15秒法则》将是可以影响你的创造性指导。

光明日报出版社

THE 15-SECOND PRINCIPLE

秒法则

图书在版编目(CIP)数据

15 秒法则/(美)塞康达著;丁雅娟译. —北京:
光明日报出版社, 2005
ISBN 7-80206-046-X

I. 15... II. ①塞... ②丁... 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 039810 号

著作权合同登记号:图字:01-2005-0997

版权声明: The 15-Second Principle © 2004 by AI Secunda.

Original English language edition published by Career Press, 3 Tice Rd.,

Franklin Lakes, NJ 07417 USA. Simplified Chinese edition copyright © 2005 by

GuangMing Daily Publishing House, through Beijing International Rights Agency.

All rights reserved.

本书经由北京版权代理有限公司代理,美国 Career Press 授权光明日报出版社独家出版。

作品名称	《15 秒法则》《The 15-SECOND Principle》
原 著	艾尔·史康达(AI Secunda)著
译 者	丁雅娟
责任编辑	温 梦
出版发行	光明日报出版社(珠市口东大街 5 号 邮编 100062) 010-67078234
出版策划	马 铁
整体设计	红蚂蚁工作室 red-ant@263.net
经 销	新华书店总店 北京发行所
印 刷	山东新华印刷厂德州厂
版 次	2005 年第 1 版 2005 年第 1 次印刷
开 本	960×640 1/16 15 印张
字 数	150 千字
书 号	ISBN 7-80206-046-X
定 价	18.00 元

名家读《15 秒法则》

《15 秒法则》将帮助你轻松、有效地实现你的梦想和愿望。

——马克·维克多·汉森(美国《纽约时报》榜首畅销书
《心灵鸡汤》系列策划人之一)

《15 秒法则》一书中提供的方法和支持有助于你鼓足勇气,使你走近希望和梦想。

——巴兹·奥尔德林(前美国宇航员)

艾尔·塞康达的这本书非常与众不同、非常吸引人,这无疑为他的才华又增添了精彩的一笔。如果你像大多数人一样,发现自己很难使卫生间保持清洁、桌子保持干净的话,那么你就需要跑着去最近的书店,不要走着去。你会发现,这本书以从未有过的思维方式,给你指明了令你生活得更自由的方法。”

——约翰·佛塞特

我读过《15 秒法则》这本书后非常高兴,书中充满了智慧和洞察力,既人性化、又非常实用,在许多方面都对我有帮助。我喜欢书中的故事和“理论”,而且我已经开始应用“15 秒法则”了。

——杰奎琳·比塞特

通过帮助人们审视他们的信仰和思想来约束他们,《15 秒法则》能够给读者带来一种更富有创造性的、激情澎湃的、丰富多彩的人生。这些普通人的故事永恒而隽永。

——迪伯克·卓泊拉硕士(美国加州“乔布拉健康中心”的培训项目总监)

艾尔·塞康达的书使我们感慨万千,他对于完美、梦想实现、自我接受的新见解,深深地激励着我们。

——勒瓦尔·布尔顿

艾尔·塞康达的《15 秒法则》,集经验、智慧和实践于一体,为我们的个性发展提供了细腻、充满激情的策略。艾尔真诚地帮助每一位读者努力实现自己的潜能。

——吉姆·洛尔博士(LGE 行政系统公司的总裁兼 CEO)

艾尔·塞康达是一位很难得的统一体,他既是追寻完美的学生,同时,又是掌握完美的老师。他热衷于与大家分享他所获得的知识,体验他所学到的东西。

——史蒂文·卡特(《开始履行承诺》一书的作者)

《15 秒法则》充满实用、有效的智慧。作者语言铿锵有力,一针见血。作者艾尔·塞康达将知识融于娱乐中,本书令我爱不释手。我大力推荐它。

——杰克·康菲尔德(美国《纽约时报》榜首畅销书《心灵鸡汤》系列作者)

艾尔·塞康达可以在网球场上的任何一侧和自己对垒!而且

每次都赢！他一生的启示都融于这本书里，让我们所有人都能感悟并使用它。

——雷·布莱德瑞

有意义且娱乐性强的信息体现在真人真事上，本书将作者的意念表达得淋漓尽致。

——科里斯托夫·伯士基(前可口可乐公司地区销售经理，
现任 TRC 公司咨询总裁兼 CEO)

序

与艾尔·塞康达相识多年,《15秒法则》是可以改变你的人生的一本好书,这一点我一点也不感到奇怪。这是因为,与他交往本身常常就是改变人生的体验。通常你离开他时,感觉就像是刚刚浇过水的植物,补充了所需要的养分,随时都有成熟的可能。然而,你会惊喜地发现:读他的书就如同和他本人亲身交往一样!这给你提供了线索,使你能够更好地理解《15秒法则》中讲述的简单而寓意深刻的故事。与艾尔在一起时,你只需要敞开心扉,慢慢地领会他的思想,让它们在你身上施展魔力。

然而,这本书的书名《15秒法则》会引起一点点得误解。听起来像是一本速成书——好像快速浏览一遍就可以掌握所有东西似的。事实上正相反。本书真正是建立在经验基础上的。因此,越是细细地品味每一个故事,越是能够容易地吸收其精华,并将其融入你的生活中为你所用,帮助你实现自己的梦想——每次只需15秒钟。如果用心阅读每一个故事,让书中的思想慢慢地深入,成为你的一部分,最终你会发现,自己已经开始了一种崭新的新生活。

过去,我曾一度因为某种恐惧而停顿过。大学毕业的第一年我就执导拍摄了两部故事片,但自此之后的25年内,我再也没有拍过。直到有一天我开始应用《15秒法则》中的法则时,我才最终能够继续我的事业,执导了我的第三部电影,尽管心中有恐惧、束缚自己的信仰和内心深处的对话。

作为一个亲身体会过艾尔思想的实践者,深知它可以深刻地影响人们的梦想,因此我邀请你来亲身体会其中的每个故事或法

则，就像你聆听特级教师上课一样。慢慢地将所有思想融入脑中，细细地咀嚼、品味和聆听，有如其中的片语和句子可以改变你的人生一样。这样，当你读完《15 秒法则》，应用其智慧——每次只需 15 秒钟——我敢肯定：许多不可思议的事情会不断地在你的生活中涌现。

弗列德里克·佛里德尔（导演、作家、演员，天使门电影公司）

 前 言

梦就是你心中的愿望。

——沃尔特·迪斯尼，《灰姑娘》

我们大多数人都有美好梦想和重要目标；为什么多数人都难以把它们变成现实呢？是什么阻碍我们实现梦寐以求的梦想呢？有没有办法让我们了解这些无形障碍，让我们生活得更完美、实现更多梦想吗？为了回答这些问题，帮助我们将已经凝固的幻想转变成可以实现梦想、可以摸得到的目标，我创立了“15秒法则”。

理解梦想实现的理念，用其创造生活中更多激情、乐趣和生产力，一直是我生活中极具挑战性的任务。似乎总有克服不了的障碍，有更多细微差别需要去了解，有没完没了的问题需要去处理。从口吃到阅读障碍，从怯场到自卑心理，从精疲力尽到自我怀疑，我就是做这件工作的材料。除此之外，越是全身心地投入到梦想实现过程中，我越是能够清醒地认识到限定我的生活、设计我的未来的那些固有模式和局限性思维。尽管我知道自己有才能和可塑性，但是我意识到，如果任由我自行处理的话，我永远也不可能接近自己的所有潜能、实现自己的伟大梦想。

最终我不得不面对这样的结局：许多美好而珍贵的梦想都离我越来越远。因为我没有足够的勇气和自我约束去拜访梦想之城的疆土，没有能力去追寻和获得那些我最珍视的东西。另外，日

常生活中的世俗杂事也压得我透不过气来。无论是预定飞机票、动手搜集收入所得税信息、选修课程，或者购买一台新电脑，我发现，大多数事情的开始和结束都像是奋力挣扎一样。久而久之，我就变成了“拖沓王子”。我所渴望的是一种自我干预的方法，一种能够帮助我重新控制自己生活的方法。

《15秒法则》包括了我的个人旅程，在这一旅程中，我试图掌握更多的梦想实现和表现完美的艺术，以及巧妙地保持生活平衡的艺术。

我的目标是找到一种易于培养、有效的方法，使我们能够重新从事于、返回、完成我们心中最珍贵的东西。

由于我的职业取向比较中性，因此我的发现出现在生活的各个领域：商业、表演艺术、心理、体育运动、玄学以及东方思想。除此之外，通过研究好莱坞最成功的名人们的哲学观和技巧后，我解开了许多实现完美之谜。

其中最有价值的发现之一是：我无需总是追寻生命中的重大突破，相反，我开始重视和欣赏那些小小的突破。在我明白了集腋成裘这个道理之后（即要想取得重大突破，可以首先采取一些非常小的、日益增大的“小小行动”），我就舍弃了改变人生的速成法和重大突破法，进而开发了一系列生活中的“小小行动”项目。这些“小小行动”既是我们日常生活中的快速探针，也是通向我们梦想世界的短暂袭击。而且短暂的探索不会持续很长时间。尽管这些“小小行动”规模小、时间短，然而却能产生与众不同的结果。它们可以帮助我们勇敢地面对恐惧，缩小我们实现梦想过程中遇到的障碍。

本书中的大部分内容都融于故事中，这样，更容易将其中的道理涌进你的心田，融入你的思想，也使得读书的过程变成一种

享受、成为发现之旅。与其说这些故事是为丰富你的大脑而写，不如说是为了陶冶你的情操而写，越是慢慢地、细细地品味，每次阅读的数量越少，效果越好。真心希望这本书中的信息能够对你有所帮助，使你在完成日常生活琐碎以及追寻一生梦想的旅途中，成为充满激情、好奇心、宽容心、富有创造力而又自我约束的人。在难以预料的、似迷宫一样的生命之旅中应用本书中的法则，你会拥有更多自由、兴奋和完美，享受更多乐趣以及自我认可。要牢记：只需加一个撇号和一个空格，你就可以把“不可能”神奇地变成“一切皆为可能”。

欢迎阅读《15 秒法则》。

目录

序 1

前言 1

导言 1

第一章 15 秒法则 5

第二章 突破阻碍 19

第三章 终极绩效带 65

第四章 过程就是信息 89

第五章 多多创造终极绩效的氛围 109

第六章 追寻“完美” 135

第七章 家庭运行提示：人生大舞台上的亲密接触 183

 导 言

追寻梦想或者勇敢地面对恐惧，在多数情况下它们会引你走向同样精彩的彼岸。

—— 艾尔·塞康达

在我们实现人生梦想的过程中，常常伴随着四个最基本的挑战和现实。第一，大多数人似乎都没有足够时间去做自己想做而且需要去做的事情。第二，无论是在个人生活还是在职业生涯中，改变固有的生活模式和习惯似乎不那么容易。第三，抵制或否认快速引领我们向前的技术革新，并不是对我们的时间和精力的高效利用。第四，追寻一生梦想、面对众多事务是相当困难的。尽管在某些领域我们多产且自我约束，而在其它领域，我们似乎没有取得什么进展。然而，变得更高效、更自我约束、适应性更强、更宽容以及更勇敢却对我们取得成功、保持身心健康至关重要。



○ 磨砺成功和满足技能

面对上述四个挑战、拥有更多成功和满足的最简捷的方法是：拥抱所有变化。包括内部变化（例如：自我意识、自我认可、自我约束等）和外部变化（例如：计算机和数字世界）。我们与改变之间的关系转变得越多，我们就会变得越柔顺、越富有创造力和

好奇心。

如果希望继续增加、扩大视野，我们还需要理解自由。自由不仅包括行动的自由，还包括不行动的自由。“行动的自由”是指你可以在任意生活领域采取行动。如：求职面试，参加健美活动，寻找心理问题专家，学习一件乐器或是一项体育活动，多多参加集体活动，或者写本小说等等。“不行动的自由”是指在尽管有做某项活动的强烈欲望，但是却能够控制自己不去做。其中包括：不吸食使人成瘾的物质，不重复毫无效果的模式，不用言语猛烈抨击别人，不去沾花惹草等等。换句话说，从自由的角度去行事，可以使你开始做你认为应该做的事情，停止做那些你认为不应该做的事情。

另外，如果希望继续增加、扩大视野，我们还需要提高对一切事物的适应性，尤其是适应那些我们失去的东西。为了腾出空间容纳新鲜的血液，我们必须做好准备，乐意而且能够释放或丢弃旧的东西，尽管这种“释放”或“丢弃”使人很难面对，并伴随很多令人不快的思想、情绪和感情。实际上，为了变革，有时候我们需要体验“奄奄一息”，以便生活得更精彩。



○什么是 15 秒法则？

“15 秒法则”的主称部分之一是一份协议。协议上表明你承诺每天都会花至少 15 秒时间，全神贯注地采取行动去实现一个梦想工程、完成一项艰巨任务或者一项新技能。签署了这个“15 秒协议”，就表明你同意每天花至少 15 秒时间去周游梦想世界，眷顾具有挑战性的任务和艰巨的工作。这个法则虽然简单，然而却十

分有效，可以帮助你日常生活的点点滴滴中，不知不觉地缩短沉思冥想和创造性之间的鸿沟。它会增强你的韧性、自我约束能力，使你硕果累累。同样，当你不能如约依照这个看似简单、容易的协议时，它也要求你要宽容自己。



○如何理解 15 秒法则

我们将要在这里讨论的“15 秒”在很大程度上是指理论上的概念，而不是纯粹时间上的定义。这是因为，要完成所有的实际目的，实际所使用的时间可能长达几分钟，也可能短则一秒钟。当然了，应用该法则时也不需要秒表来测量时间。对于我、我的学生和我的客户来说，15 秒钟指的是从心理角度来说让人不感到恐惧的时间长度。它可以使你拥有更多的自由去打破固有模式，改变一成不变的方向，尝试未知的领域，使你轻松地应用很短的时间从事一项新活动。最终你会决定是否要坚持长期采取这样的行动。



○让其运转起来

假设你有一部旧跑车，而且发现电池已经不能用了，现在的任务是如何让它开动起来。这项任务的最大难题是如何让这部车从它静止的地点向前移动起来。只要车子从一动不动提升到每小时 1 迈，加速就会变得容易多了。反过来也有助于发动机的运转，因此，车子就会动起来了。



○15 秒法则

要打破停滞的惰性也是同样的道理。从无所事事到有事可做才是最重要的。刚开始的时候，“事情”的大小和质量无关紧要，重要的不是第一次行动的大与小、精确与不精确，重要的是从静止到运动的能力。我们所探讨的是创造“动力”的这种能力。“动力”是指克服惰性、保持运动的倾向，它的独特性在于它能创造自身可以持续的惯性和力量。然而，最大的挑战就是创造这种动力，尽管有恐惧心理或是懒洋洋的感觉。但是，一旦你拥有了这样的动力，追寻梦想或是面对任何问题就会变得易如反掌，轻而易举。牢记这一点，让我们开始保持这种动力的旅程吧。

第一章 15秒法则

这是崭新的一天，足足有 24 小时的机会、选择和态度——相当于 1440 分钟。这个独特的礼物——这样的每一天，不能更换，不能取代，不能退还。精心地呵护，充分地享用，每位顾客只有一次机会。

——无名氏

梦想在每个人看来都是非常美好、非常美妙的东西，无论是梦想重返学校完成学业、获得升职、改换职业、写个剧本、进修一门课程、买台电脑、学习一门外语、建造家园、重新装饰办公室或是从事一项体育活动，学习一门乐器等等。但是，如果我们从不追寻梦想，也从来没有把任何梦想变成现实，那么，它们就会令人唾弃和诅咒，而不能给人们带来幸福。未能实现的梦想总会萦绕在我们的心头挥之不去，提醒我们还有未完成的、没有体验过的事情、自己还没有成为梦想中的理想角色。当我们不在努力追寻梦想的时候，一推再推的理由则变得非常充足而且理性。最终，我们会清楚地、头头是道地说出不去追寻梦想的理由，有时，甚至连我们自己也会被说服。然而，在心灵深处的某个地方，我们知道，我们没有说实话。

梦想一旦被遗忘，就会在我们的心灵深处留下遗憾。许多人试图弥补，却总是无济于事。无论是度假还是购买新居，无论是