

复杂的事情
简单做，
简单的事情
天天做。



《说服你其实很简单》
《引爆引力》作者

国际畅销书

联袂推荐



SIMPLE·OLOGY

THE SIMPLE SCIENCE OF GETTING
WHAT YOU WANT

越简单越成功的工作生活双赢智慧书

简单学

在最短的时间内，
以最小的付出获得你想要的

〔美〕马克·乔伊纳 (Mark Joyner) 著 乔晓芳 译

重庆出版集团  重庆出版社



SIMPLE LOGY

简单学

在最短的时间内，
以最小的付出获得你想要的

〔美〕马克·乔伊纳 (Mark Joyner) 著 乔晓芳 译

重庆出版集团 © 重庆出版社

Simple·ology: The Simple Science of Getting What You Want by Mark Joyner
Copyright © 2007 by Mark Joyner Inc.
This edition is published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
Simplified Chinese edition Copyright © 2010 by **Grand China Publishing House**
This translation published under license.
All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字(2009)第19号

图书在版编目(CIP)数据

简单学/[美]马克·乔伊纳著;乔晓芳译. —重庆:重庆出版社, 2010.1
书名原文: Simple·ology: The Simple Science of Getting What You Want
ISBN 978-7-229-01776-7

I. 简… II. ①乔…②乔… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第243092号

简单学

JIANDANXUE

[美] 马克·乔伊纳 著
乔晓芳 译

出 版 人: 罗小卫

策 划: 中资海派·重庆出版集团图书发行有限公司

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 罗玉平

版式设计: 洪 菲

封面设计: 陈文凯 黄充擎



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

深圳市美嘉美印刷有限公司制版 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 023-68809452

E-MAIL: fxchu@cqph.com

全国新华书店经销

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 11.5 字数: 155千

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-01776-7

定价: 26.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House**(中资出版社) 授权重庆出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有, 侵权必究

Simple • ology

The Simple Science of
Getting What You Want



MARK JOYNER

Given that the meaning of words can be changed from one language to another, I'm wondering what message you will hear when reading this book...

I'm hoping that these words will make the intent of the book very clear:

- 1. You can do, be, or have almost anything you want.*
- 2. Often it is our mind minds that prevent us from attaining those things.*
- 3. This book offers some keys that will unlock the parts of your mind that often prevent us from attaining those things.*

This is a simple message, but this is Simpleology after all. If there is any one simple message any of us needs to hear shouldn't it be one that shows us how to reach our full potential?

I think so. And from my language to yours - I hope another message comes across as well: we are not all that different, you and me. Let's remember that when it matters.

*Yours sincerely,
Mark Joyner*

亲爱的中国读者：

同一本书，通过不同的语言表达出的意思是不尽相同的，我很好奇你在这本书的简体中文版里读到的是什么信息……希望以下3点可以帮你更了解这本书的意义：

1. 你可以做一切你想做的事情，可以得到一切你想要的东西，可以成为一切你想成为的人；
2. 阻碍我们获得成功的往往是我们内心的隐形墙；
3. 这本书教你5个破除阻碍我们成功的隐形墙的法则。

尽管这只是一些简单的信息，但这就是“简单学”。如果我们要了解获得成功的简单因素，那最简单最直接的就是，我们该如何发挥自身的最大潜能。

另外，我希望你记住，无论面对什么阻碍，你和我——我们都是一样的人。

最真挚的祝福！

马克·乔伊纳

权威推荐

马克是一个天才，上一秒他还在谈论网络营销，这一秒他又开始讲成功的简单学，他的智慧和创造力在这两方面发挥了到极致，为他人的生活和工作提供了深刻而实用的指导。

——乔·瓦伊塔尔
国际畅销书《引爆吸引力》作者

马克·乔伊纳简直是一部活百科全书，他注重现实，又不乏创造力，他提出了很多有建设性和实际意义的理论。

——约翰·阿萨拉夫
《纽约时报》畅销书《全权把握》作者

马克·乔伊纳是一个了不起的人物，他的《简单学》使我获益良多，不仅使我将事业打理得井井有条，也使我的生活变得轻松自在，最重要的是，工作和生活都变得很简单。

——克萊斯·杰克逊
《发动生命的机器》作者

马克身上有种异于常人的能量，他的理念正在改变世界。

——安德鲁·福克斯
美国区域营销有限公司首席执行官

马克·乔伊纳的伟大之处在于，他能在营销和个人发展的领域都取得卓越的成就，他的《简单学》可以说是为个人发展提出了革命性的见解。

——兰迪·盖奇
《装着财富的头脑》作者

马克注重从细节处发现事物的本质，这不仅体现了他细腻思维方式，也毫无疑问地使他成为一位真正的强者。

——托尼·马里诺博士
美国网页设计有限公司首席执行官

马克有一种超能力，他能够穿越重重屏障，直击事情的最核心部分。

——尼克·坦普尔
企业家个人成长网站 nicktemple.com 首席执行官

马克·乔伊纳是一个卓越的人才，他在营销和个人成长两个领域都有不凡的建树，他现在正积极投身到社会发展的事业中，为人类服务。

——罗杰·黑斯克
《超人类》作者
个人提高网站 superbeing.com 首席执行官

为你的大脑操作系统升级

如果你还没有在马克的“简单学”网站上登记过学习课程，那么现在做也不晚。我认为，它是目前世界上最好的时间管理软件，其中的 WebCockpit 软件是你绝对不能错过的，每天只要 15 分钟，你的生活就会发生变化。

如果你觉得这本书只是“简单学”网站的大篇幅广告，那你就错了。无论你在阅读这本书时是否配合着网站学习，你都会发现它是一本具有独特魅力和价值的书。

马克对心理学的研究很透彻，他能用风趣的语言教你打破阻碍你成功的“隐形墙”。通过他的网站能对“简单学”进行很好的实践，而这本书则更深层地探索了“简单学”的主题，更详细地介绍了简单圆梦的步骤。

“隐形墙”的最有力的表现形式是语言障碍。你是否曾经意识到，你周围的人都在通过他们的语言影响着你。马克教你如何读懂他人真实的语言本意，你将不再陷入困扰着千千万万人的精神困囿。

这些珍贵的信息就是你成功的基础，实现梦想的第一步

就是，抛开别人强加在你身上的信仰系统，建立你自己的信仰系统。

马克擅长用平实幽默的语言把看似复杂的问题简单化，并阐释人与人之间是如何互动的，教你如何从语言的“隐形墙”中解放出来。

另外，马克详细地介绍了升级你的信仰系统的方法，使你更精准地直击自己的目标。很多人终其一生都在满足别人对他们的期待，因为他们对自己没有更合适的定位。如果你也有类似的情况，如果你也想改变，马克会教你如何重新建立属于你自己的大脑操作系统，并重新启动。

最重要的是，马克通过自己的研究，开发了一套基于他的科学研究的理论，创造了最独特和实用的理论。期待简单成功的你，不应该错过这本书！

塔拉·约翰逊

卷首语

我们应该承认：单纯的书本学习跟不上时代了。

我喜欢手执书卷，也喜欢欣赏它们整齐地摆在书架上的样子。但是，如果我真正要掌握一些什么，我就必须仔细钻研该如何将书中的奥妙加以实践。

阅读是一回事，理解又是另一回事，而要正确地应用更是完全不同的另一码事了。

如果你只是为了在晚宴上炫耀自己的广闻博学，阅读止于理解即可。

但是，如果你想通过努力收获成功——比如赚取足够你一辈子养尊处优的财富，或者像泰格·伍兹（Tiger Woods）那样伟大，或者成为和米克·贾格尔（Mick Jagger）一样大红大紫的摇滚明星，又或者像唐纳德·特朗普（Donald Trump）一样奢华——那么，你就必须学会正确应用知识。

不过，不要绝望！

你拿在手中的这本书会给你很多意外的发现，它将指引你实现理想。如果你能认真读到此书的最后一页，你将会发现它的价值。请不要囫囵吞枣，粗略翻阅，只有认真阅读才会收到效果。

与本书配套的还有多媒体学习课程以及一些有助于改变你人生的软件。这些多媒体材料和软件你都可以免费使用。它们不仅能够帮助你掌握书中的内容，还可以帮助你将其用于日常生活实践。

有这种好事？你去试试看就知道了。

在你阅读此书之前，请先登陆 <http://www.FreeWebCockpit.com>。只需几秒钟，你就可免费注册“简单学”网站的账户，并且即刻使用与本书配套的多媒体课程《简单学 101》(*Simpleology 101*) 及 WebCockpit 软件。

利用这些资源很重要！我们向大家免费提供这些资源，所以请你在读此书前，先上网看看吧！

网上资源可以为你阅读此书提供很好的帮助。你可以随时随地地阅读此书，床上、咖啡厅里，或在汽车上……

愿你能充分享受本书的多媒体课程和免费软件！

马克·乔伊纳

引 言

梦想可以成真

我不知道你想要什么。我也没有义务告诉你应该追求什么。我要做的只是帮助你得到你想要的，不管它是什么。

《简单学》是关于如何认识这个世界以及如何行事才能实现心中期待的一套系统理论。它的目的在于：以最小的付出，在最短的时间内实现你的梦想。

请注意：我说的是“最小的付出”，并非“不用付出”。

如果你想拥有一本夸夸其谈、兜售华而不实的自我实现方法的秘笈，让你如同沐浴在阳光般曼妙的音乐中，你选错书了；

如果你渴望找到一本能传授给你“奇思妙想”的书——教你如何在希冀、祈祷和冥想中等待老天帮你实现梦想，而你却可以悠闲地享受快乐或玩弄那些无用的教条——那么你也选错书了；

不过，如果你的目的是把愿望变为现实，那么你便找对了地方。

值得庆幸的是，如果你没有一边悠闲地打响指，一边等着天上掉馅饼，或许实现梦想并非如你所想的那样困难。这一点我们稍后再详细讨论。

你究竟想要什么

或许你渴望一所可以眺望大海的山顶豪宅，吸引着人们艳羡的目光；

或许你想拥有一辆拉风的跑车，当你驾着它绝尘而去的时候，所有人都向你行注目礼；

或许你渴求一个热辣的情人，把你奉为天神。

这些就是你心中所想。是否有可能把它们变为现实呢？答案是肯定的。事实上，人们所做的任何事情大都始于头脑中的一闪念。

比尔·盖茨在成为世界首富之前，也不过是一个坐在教室的某个角落、一文不名的普通学生，但他有想法：一个点子，一个憧憬，一个理念——“我要成立一家软件公司”，而且这个想法真的变成了现实。

仔细想想，你就会觉得这是一件多么了不起的事情！一个和你一样的普通人，他头脑中的想法实实在在地变成了令人惊叹的事实！而这种梦想成真的事例并非罕见。

从播放器里最流行的歌曲，到旧金山街头拔地而起、直穿云霄的摩天大楼；从东京最火爆的俱乐部，到震撼眼球的奇装异服：所有这些原本都只是某个人头脑中的一种想法，而现在已经是看得见摸得着的现实了。

当你读这本书时，你头脑中的某些想法或许也能变为现实。真的会如此吗？让我们拭目以待。

或许成千上万的人都和比尔·盖茨一样，有创立一家软件公司的想法。然而，接下来会发生什么？

一些人根本就没有付诸行动；

一些人创立了规模较小，也不是非常成功的软件公司；

一些人看着自己梦想与现实之间的鸿沟越来越深，痛苦与悲伤充满胸膛；

还有一些人创办了公司，也获得了数百万的销售额，最终却又把公司卖掉了（本书作者便是其中之一）；

另外一些人臆想自己创立了一家软件公司，而事实上他们并没有，现在他们都住在精神病院里。

差别究竟在哪里

为什么一些人的想法成功了，而另一些人的想法却失败了？为什么还有些人的想法根本就没有付诸实践？

此书将简单明了地向你阐述其中的原因，并清楚地说明如何在梦想与现实之间架起成功的桥梁。

简言之，答案就在《简单学》的首条定律——直线理论，即两点之间直线最短。

理论上，我们都明白这条定律，但是在现实中我们常常走了弯路，或是走上了方向错误的直路。

将注意力集中在那些有助你实现期望的最简单最有效的行为上，你便能够以最少的付出最快地实现梦想。这就是简单学。

你现在就可以翻到第四章，学习那些比较实用的理念，

并将其用于实践，马上获得实效。事实上，在《简单学101》多媒体配套教程中，这一章才是我们的第一章。在这一章里，我们把《简单学》最实用的东西教给大家，并通过软件帮助大家在日常生活中运用它们。这样，你一开始就能惊奇地发现，它们使你的人生发生了积极的变化。

但是在传统的纸质书中，我们可以更深入挖掘人们游离于直线道路的原因。

为此，我们要一起出发，开始一段旅行，就好像一同看场电影。但是我要提醒大家，这不是一次轻松愉快的旅行，也不是神思仙游。它有时像折扣商店出售的侦探小说，有时又像一部惊悚小说，或者一部奇妙的、出人意料的喜剧，甚至就是一部恐怖电影。

但是，我向大家保证：你们将会喜欢它的结局。

来吧，让我们一起探个究竟！

目 录

致中国读者	4
权威推荐	6
读者推荐	8
卷首语	10
引 言	12

第一章 精神的囹圄

为什么你会被桎梏于现状

第1节 愚 昧 22

从某种意义上讲、任何让我们偏离正确轨道的行为都是愚昧的一种表现。

第2节 科 学 24

“科学”是一种看世界的有效途径。“科学家”是富有科学的探索精神、并科学地思考和行事的人。

第3节 隐形墙 27

一个人越聪明，语言辩解的能力就越强，而事实上，这反而会阻碍他进一步学习和解决问题。

第4节 逃脱的途径 37

为什么从我们的行为中获益的更多的是他人，而不是我们自己？