

阻碍你的并非你是谁 而是你认为自己不是谁 

做自己的 No.1

[美]丹尼斯·魏特利
林伟贤

著

[马来西亚] Jason ZECK Lee

*Be the Best
of Yourself*

《高效能人士的七个习惯》作者：史蒂芬·柯维
《世界上最伟大的推销员》作者：奥格·曼狄诺
《最奇妙的秘密》作者、心灵励志大师：厄尔·南丁格尔
全球著名演讲家、水晶大教堂创始人：罗伯特·舒勒
美国BSE（企业家商学院）CEO：DC Cordova
成功激励、销售策略大师：博恩·崔西

鼎力
推荐



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

做自己的 No.1

[美]丹尼斯·魏特利

林伟贤

[马来西亚]Jason ZECK Lee

著

*Be the Best
of Yourself*



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的 No.1 / (美) 魏特利 (Waitley, D.), 林伟贤, (马来) Jason ZECK Lee 著.
— 北京: 北京大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-301-23230-9

I. ①做… II. ①魏… ②林… ③J… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222635 号

书 名: 做自己的 No.1

著作责任者: [美] 丹尼斯·魏特利 林伟贤 [马来西亚] Jason ZECK Lee 著

责任编辑: 宋智广 闫 勤

标准书号: ISBN 978-7-301-23230-9 / B · 1148

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: sgbook@126.com

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82670100 出版部 62754962

印 刷 者: 北京佳顺印务有限公司

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 7 印张 150 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

启动你的生命之轮

你见过飞轮吗？

一个比人大 10 倍或者 20 倍的飞轮，在接近匀速转动的时候，如果慢了一点，只需稍稍加上一点力，它就可以继续转动下去。

而当飞轮在静止的时候，这一点点力，无论如何是转不动飞轮的。

每个人在生命的旅程中，都在探索如何启动内心的“飞轮”，寻求转动飞轮的那道关键力量。为什么他们会成功？为什么“成功”被别人演绎了这么多次，而你生命中的飞轮却始终转不起来？

本书就是要释放你心中的第一道力量，释放那道最关键的力量。这是你人生中“关键的一度”，也是所有人在成功路上的第

一堂必修课。

多年以来，魏特利博士活跃于各类组织中，向所有心存困惑的人传授成功的秘诀。他所做的工作，就是佛教所说的“醍醐灌顶”。醍醐，即酥酪上凝聚的油，比喻最高的智慧。佛教把灌输智慧使人彻底觉悟，叫作“醍醐灌顶”，而魏特利博士也正是把成功的秘诀告诉人们，让人们明白该如何走向成功。

伟贤不是圣人，自知没有魏特利博士的功力，自然也不敢以“为众人醍醐灌顶者”自居。但与魏特利博士合作多年，受其熏陶，潜移默化，也明白不少道理。多年来，我在大陆讲述“Money & You”“Business & You”等课程，每次遇到困惑者、求教者、分享者，都感慨于目前的“成功学”以“伪成功学”的面目大行于世，掩盖并扭曲了“成功学”的本来面目，使世人一见“成功学”的字样，唯恐避之不及。我曾暗下决心，一定要让所有人知道，真正的“成功学”究竟是什么；我们内心深处的飞轮，究竟该如何进行第一次的启动？

所以，这是一本教你如何“自我醍醐灌顶”的书。成功不能仅靠意念的力量，要实现成功，我们必须经过一系列的努力，而本书正是为你提供详细的方法和步骤。它是一本工具书，也是一本哲学书。每个人都可以通过对自我形象的正确设定，对成功的反复模拟，对自我的规范，实现与他人的共赢。我们不可能在人

生的所有竞赛中都做到第一，但我们可以每一次的比赛中，突破自我的限制，达到自己的最高境界。

很多人告诉我，西方有西方的成功学，中国有中国的成功学，各不相同。但我认为，成功学没有中西之分，中西方的智慧，最终会融合到一起。当魏特利博士讲到成功的最高境界是成为“全人”，是人与自然的共赢时，我也正好谈到中国的智慧：均衡、和谐、天人合一……

唯愿我与魏特利博士、Jason 合著的这本书，能为中西方成功学的思想碰撞出一些火花，照亮那些还在前行路上艰难探索的人。

成就你自己，做你自己的第一！

林伟贤

第一章 做最好的自己

正面自我形象	3
重新认识你对自己的感觉	4
蓝眼睛的人比较聪明吗	8
潜意识主导你的世界	12
成为你自己的偶像	16
正面自我尊重	22
学会当自己的“伯乐”	23
发现自我的内在价值	25
忘掉失败，专注成功	30
坚持积极的自我对话	33



第二章

寻找成功的动力

正面自我激励	51
内在的激励才能产生持久的动力	52
赢家拥有成功的欲望	54
接受蝴蝶骚动的压力	57
专注于“目前主导想法”	59
不因恐惧停下脚步	62
正面自我期望	70
拥有正面的自我期望	71
乐观产生向上的力量	77
拔掉生命中的“烂草莓”	80
亚历山大大帝的“希望”	82



第三章

与自己和他人相处

正面自我察觉	93
坦诚地面对自己	94
修正人生轨道	97
向周围的人学习	100

正面自我表现	107
让沟通简洁明了	108
做个有爱之人	111
保持良好的外在形象	113
正面自我认识	122
助人就是助己	123
与优秀的人合作	128
与自然和谐相处	131



第四章 有目标才会成功

正面自我目标	141
关键一度	142
赢家拥有坚定的目标	144
明确的目标让你更专注	147
信念的力量	150
适度减速以锁定目标	153
选择有用的航行工具	155
正面自我控制	161
自己动手实现人生规划	162

摆脱惯性思维的束缚 165

选择比努力更重要 168



第五章

行动的力量

正面自我规范 177

将日常行为发展成好习惯 178

自我规范重在不断重复 181

善于发挥想象的力量 185

正面自我调节 194

绝不拖延 195

活在当下 198

与优秀的人在一起 203

践行成功的八把“金钥匙” 204



后 记

超越自我，完善你所拥有的生命

第一章

CHAPTER ONE

做最好的自己

*Be the Best
of Yourself*



你的头脑就是你最有用的资产。

如果你爱自己，

那么你就能够将爱给予他人。

如果你没有爱，

你能给予什么呢？

正面自我形象

I 目标

设计并专注于你的自我形象

留意暗示的力量，给自己积极的暗示

通过内在导引系统，探讨改变自我形象的方式

关于自我形象，你要区别意识与潜意识所扮演的角色

I 关键词

- | | | |
|------|------|---------|
| •潜意识 | •意识 | •内在引导系统 |
| •暗示 | •判决者 | •机器人 |

重新认识你对自己的感觉

人的行为往往不是依据事实，而是依据他们的认知。比如，在很早以前，人们都认为人类是无法飞上天的，比空气重的东西也无法在空中飞行，所以他们虚构一些能腾云驾雾的神仙鬼怪等，代替自己在天上飞行。后来，有些人异想天开，想利用各种方法飞上天，比如把自己绑在风筝上，但都以失败告终。20世纪初，莱特兄弟发明了世界上第一架实用飞机，此后，人们终于实现在空中旅行的梦想。再比如，以前人们认为大地是平的，就像一个扁平的圆盘，人们走到大地的尽头就会掉下去。直到1519年，葡萄牙航海家麦哲伦率领5艘海船，用3年时间，完成了第一次环绕地球的航行，人们才相信地球是球形的。

对每个普通人来说，由于认知有限，我们觉得很多事是自

己办不到的，因此连尝试都不愿意。事实

人的行为往往不是依据事实，而是依据他们的认知。

并非如此，很多事情，我们只要努力，完全可以做到。人对自己的认识是最重要的，因为一个人做成一件事情的最大动力，就是自己设定的自我形象。设定自我形象的正确方法，是接纳自己的现状，并赋予它力量，使自己成为想要成为的人。

不管我们是否了解，每个人的心中都有一个庞大的数据库。到 30 岁的时候，这个数据库已收录 30 亿张我们的照片。数据库也许内容很模糊，而且定义不清，很难了解，甚至我们可能完全没有感觉到它的存在。但它就在那里，而且非常详细。

自我形象，也就是我们想成为什么样的人，通过我们对自己的信念而建立起来。我们对自己的大部分看法，源于我们过去，特别是在孩童时期的成功、失败以及别人怎么对待我们等，这些经验在我们的潜意识中形成一个大致的形象，使我们在心里对自己有一个大概的认识，也就是说这些经验形成一个关于自我的数据库。一旦我们对自己的看法被记录到这个数据库里，对我们而言，这些看法就变得非常真实。大脑会把它当成真理来指导行动，而不是争议其有效性。

每一个人，通过与父母、老师以及朋友的接触，都会在心中建立一个如同蜘蛛网般缜密的自我形象网络。在反复打磨后，这个网络就会成为强化或软化我们性格的缆绳。小孩子的自我形象非常容易塑造，外在的指导与批评很容易使其改变。如果老师或家长认为他们的头脑不好，那么他们也会认为自己是脑子不好使的人，从而放弃努力。结果，他们会比原本和他们一样的孩子表现差得多。但是，如果有人告诉他们事实并非如此，他们可能会改变对自我的认知。爱因斯坦小时候，老师认为他是个

笨拙的孩子，但是他的父母并不这样认为，结果爱因斯坦成了伟大的科学家。

在这方面，苏联著名教育理论家和实践家苏霍姆林斯基曾做过系统的阐述并付诸实践。他说过：“只要整个学校、全体教师和全体学生做出努力，没有也不会有一个学生不能成为诚实正直、热爱劳动、坚强勇敢、无限忠于祖国和人民的人。”

在苏霍姆林斯基的教育生涯中，曾碰到一个叫高里亚的小学生。高里亚从小就被定义成“难教育的学生”。大家一致认为他是一个懒惰成性、常会骗人的学生。苏霍姆林斯基了解情况后，提出了不同的看法：高里亚的顽劣行为，是故意装出来的。家庭环境的影响，使高里亚对人们失去了信心。对他来说，生活中没有任何神圣的、亲切的东西。高里亚之所以不好，是因为人们只看到他恶劣、顽皮的一面，没有人主动关心、挖掘他身上闪光的地方。他表现出来的行为，是在向周围的人对他漠不关心、冷淡无情的态度表示抗议。

受苏霍姆林斯基的影响，人们改变了对高里亚的态度，开始关心并鼓励他。后来，人们惊奇地发现，当对他循循善诱时，高里亚好像变成了另一个人。

心理学家博纳德·荷兰指出，虽然不良少年显得相当独立，而且以惯于自吹自擂出名，特别是当他们谈到对权威势力的憎恨

时，这些不良少年总是有很多抗议。荷兰认为，在他们强硬的外表下，“其实藏着温柔脆弱的心，希望能够依靠他人”。然而他们却无法与任何人接近，因为他们对所有的人都不信任。过去他们曾被人伤害，而加害者在他们心中原本占有非常重要的地位，所以他们不敢再对人打开心房，不想再次受伤。他们必须随时武装自己，为了不再受到拒绝与伤害，他们会先采取攻势，结果只会让自己远离那些愿意爱他们的人。然而，只要有一丝机会，这些愿意爱他们的人帮助他们，情况就会发生很大改变。这样的情况其实也适用于我们接触的其他人，他们可能是你的同事、朋友或者爱人。

因此，让你退缩的并不是“你是什么”，而是“你认为你是什么”。选择成长意味着不断地自我改进，并赋予自己新的定义。

※ 练习成为 No.1

把整个生命看成一个圆形的轮子，再把这个轮子分成八个部分，把人生最重要的八个领域——家庭、财务、职业、团队、心智、社交、精神、生理分别填在轮子上，这就是生命之轮。