

全球畅销书《心灵鸡汤》作者
向世人奉献最伟大的成功之书

成功就是要

1

为成功改变自己

How to Get from Where You Are
to Where You Want to Be

(美) 杰克·坎菲尔 珍妮特·斯韦茨 著 阎佳 译
(Jack Canfield) (Janet Switzer)



机械工业出版社
China Machine Press

就是要成功

为成功改变自己

①

The Success Principles

How to Get from
Where You Are to
Where You Want to Be

(美) 杰克·坎菲尔 珍妮特·斯韦茨 著 阎佳 译
(Jack Canfield) (Janet Switzer)



机械工业出版社
China Machine Press

Jack Canfield, Janet Switzer. The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be.

Copyright © 2005 by Jack Canfield.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with HarperCollins Publishers through Bardon-Chinese Media Agency.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由HarperCollins Publishers通过Bardon-Chinese Media Agency授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2005-2451

图书在版编目（CIP）数据

就是要成功：为成功改变自己 / （美）坎菲尔（Canfield, J.），（美）斯韦茨（Switzer, J.）著；阎佳译．—北京：机械工业出版社，2011.6

书名原文：The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be

ISBN 978-7-111-34938-9

I. 就… II. ①坎… ②斯… ③阎… III. 成功心理—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第104815号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：张 昕 版式设计：刘永青

中国电影出版社印刷厂印刷

2011年6月第1版第1次印刷

130mm×184mm • 6.5印张

标准书号：ISBN 978-7-111-34938-9

定价：22.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294，88379649，68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

ABOUT THE AUTHOR

作者简介

杰克·坎菲尔是一位成功的作家、职业演讲家、研讨班领导者、企业培训家和企业家。从哈佛大学毕业后，杰克到芝加哥市中心一所高中执教，开始了自己的职业生涯。很快，他开始学习如何激励自己毫无上进心的学生们。带着这个疑问，他碰到了芝加哥自我实现的百万富翁和成功学导师克莱门特·斯通。斯通是《成功杂志》的发行人，“组合式保险企业”的总裁，《从不失败的成功系统》一书的作者，并与拿破仑·希尔合著了《成功的积极态度》。

杰克撰写并与人合著了以下书籍：《增进自信课堂100法》（*100 Ways to Enhance Self-Esteem in the Classroom*）、《大胆去赢》（*Dare to Win*）、《阿拉丁因素》（*The Aladdin Factor*）、《工作有心》（*Heart at Work*）、《专注的力量：如何百分百确定实现所有个人、商业和经济目标》（*The*

Power of Focus: How to Hit All Your Personal, Business and Financial Goals with Absolute Certainty), 以及包括85本畅销书的“心灵鸡汤”系列(现已被翻译成39种语言,在全世界发行超过8 000万本)。此外,他还在畅销录音专辑《自信和巅峰表现》(CareerTrack公司灌制)和《极限信心》、《阿拉丁因素》(南丁格尔-科南特集团灌制)中传授自己关于成功、自信和快乐的原理。

珍妮特·斯韦茨,为世界顶级的成功学导师充当营销和商业成长专家,还是名扬国际的励志演讲家,《领袖专家》(*Leading Experts*)杂志的创立者和编辑,同时还是《亚洲培训杂志》(*Training Magazine Asia*)和无数新闻专线和媒体的专栏作家。

她定期向数以千计的企业家、独立销售人员、企业雇员和工商业协会成员演讲成功原理和提高收入的方法。她围绕各个领域专家的商业策略、培训概念、专业知识和独特的市场姿态建立出版帝国,为这些专家获得国际声誉,带来上百万元的收入。她的多媒体短期培训课“专家如何办大企业:逐步指导,教你把自己的专业知识变成利润丰厚的财富中心”,是本行业内发展和营销信息产品的权威作品。

FOREWORD

引言

倘若一个人，不管由于什么原因，有机会过上一种非凡的生活，他便绝无权利将之视为己有。

——雅克·伊夫·库斯多 (Jacques-Yves Cousteau)

法国传奇海洋探险家及电影人

如果有人要写书，请只写下那些他确知的东西吧。至于猜想，我自己这儿就够多了。

——歌德

德国诗人、小说家、剧作家和哲学家

这不是一本关于好主意的书。这本书写的是历史长河中杰出的人们所采用的永恒的成功原理。我研究这些原理三十多年，并把它们应用于自己的生活。我现在能够享受

成功，正是由于自1968年我开始学习它们，并且日日夜夜不断实践。

先说说我有多成功吧：我是60多本畅销书的作者及编辑，这些书被翻译成39种文字，在全世界发行超过800万本。1998年5月24日，我的7本书都登上了《纽约时报》的畅销书排行榜，此事被载入吉尼斯世界纪录。过去几年，我的年收入都以百万计算。我住在加利福尼亚州的豪宅里，在全美所有主要的脱口秀节目里都露过面。每个星期，我写的报纸专栏都有上百万读者。我给《财富》杂志评选的世界500强企业做演讲，出场费高达每场25 000美元。我得过无数专业的及公众的奖项。我的家庭关系和睦，跟妻子孩子共享天伦之乐，我的生活稳定、健康、平和、快乐，内心也充满安宁。

世界500强企业的CEO、著名演艺界人士、大牌作家以及全世界最好的精神导师和领袖，都和我有不错的关系。我在全球最棒的旅游度假圣地（从英属西印度群岛尼维斯的四季大酒店，到墨西哥阿卡普尔科和坎昆最好的宾馆）向国会议员、职业运动员、企业经理、超级推销员做过演讲。我在爱达荷州、加利福尼亚州和犹他州滑雪，在科罗拉多州划木筏，在加利福尼亚州和华盛顿的深山里远足穿越。我在世界上最著名的旅游圣地度假，比如夏威夷、澳大利亚、泰国、摩洛哥、法国和意大利。这一切的一切，都让我感觉到生活真带劲！

可跟这本书的绝大多数读者一样，我的生活一开始毫不出奇。我在西弗吉尼亚州的惠灵长大，父亲在一家花店工作，一年挣8 000美元。母亲酗酒，父亲则是个工作狂。我自己在暑假打工，挣点生活费（诸如在游泳池当救生员，或是在父亲的花店帮工一类）。我上大学全靠得了奖学金，买书、衣服和约会的钱则来自一份在宿舍卖早餐的兼职工作。从没有人把什么好东西放在银托盘上送给我过。在读研究生的最后一年，我做了兼职老师，每月挣240美元。那时房租一个月79美元，所以我整个月的其他开支，全靠那仅剩的161美元。一到月底，我就吃我那著名的“21美分餐”——把一听10美分的番茄罐头、大蒜盐和水洒在一包11美分的意大利面条上拌着吃。我知道这听上去很像是挣扎在经济最底层。

研究生毕业后，我在芝加哥南城一所全是黑人学生的学校教历史，就这么开始了自己的职业生涯。就在那时，我遇到了自己的人生导师，克莱门特·斯通（W. Clement Stone）先生。斯通是个白手起家的百万富翁，他雇用我为他的基金会工作，教我成功的基础原理，使我受益至今。我的工作是把些原理再教给其他人。年复一年，我跟着斯通采访了上百位成功人士——奥林匹克运动会职业运动员、著名艺人、畅销书作家、商业领袖、政治领袖、成功企业家、顶级推销员，我逐字逐句地读了上千本书（平均每两天读一本），参加了数百场研讨会，听了数千小时的有

声教学节目，目的只为向人们揭示创造成功和快乐的原理。接着，我把这些原理应用到了自己的生活中。不错，就是那些我在各类演讲和研讨会中向全美50个州、全球20多个国家，超过100万人次所讲授的原理。

这些原理和技巧，不仅对我而言卓有成效，还切实地帮助了我成百上千的学生，帮助他们在事业上成功突破，在经济上更宽裕，在生活里更充实。我的学生们成功地开创了自己的事业：有人白手起家成了百万富翁；有人在运动场上成了闪亮的明星；有人在电影和电视里扮演了重要角色；有人写出了畅销小说；还有人当上了企业的总裁，成了公认的乐善好施无私奉献的大好人，创造了仿佛童话般的人际关系。最重要的，他们都养育出了非同寻常、幸福成功的孩子。

只要你运用原理，它便能帮你成功

你也有可能实现以上所有结果。我知道，你也能够达到那无法设想的成功巅峰。为什么？因为这些原理和技巧绝对有效——你只需要实践它们。

几年前，我在得克萨斯州的达拉斯做了一场电视节目。我当时断言道，只要人们运用我所教的原理，就能在两年内使自己的收入和假期都翻个番。采访我的那位女士对此深表怀疑。我告诉她，如果她在两年内运用了这些原理和

技巧，却没能把收入和假期翻倍，我就再来上她的节目，亲手给她写一张1 000美元的支票。而如果这些原理确实办到了这一点，她就得邀请我回去，并告诉她的观众，原理真正有效。短短9个月之后，我就在佛罗里达奥兰多举行的美国演讲家协会（**National Speakers Association**）年度大会上遇到了她。她告诉我，她的收入已经翻了番，而且还跳槽到一个更大的电视台工作，待遇更优厚。她正开始自己的公众演讲事业，还写完并卖出了一本书——这一切发生在短短的9个月里！

事实上，任何人都能从一个常规的起点，毫无例外地取得这类成就。你要做的一切，就是决定你需要什么，相信那是自己本应该得到的，同时实践本书中所提到的原理。

对于所有的人、所有的职业而言，基本原理都是相通的——哪怕你现在还没有工作。无论你的目标是要成为公司最棒的销售员，成为顶尖的建筑师，在学校里得全A，减肥，实现梦想，还是成为世界级职业运动员、摇滚明星、得大奖的记者、百万富翁、一流企业家——原理和策略都别无二致。只要你每天都学习它们，吸收它们，运用它们，它们就必将改变你的生活，其程度也必将远远超乎你最大胆的想象。

“你不能雇人来帮你做俯卧撑。”

诚如世界一流的潜能激发大师吉米·罗恩（Jim Rohn）所说，“你不能雇人来帮你做俯卧撑。”如果你想从这些原理中受益，就必须自己亲身试试看。无论是做热身运动，做拉伸运动，思考，阅读，学习，掌握一门新语言，创建一个策划小组，设置可测量的目标，观察成功，反复证明，还是实践一项新技巧，你都得自己做，没有谁能替你完成这一切。我会给你指明路线，而你必须开车，我会教给你原理，而你必须接受它们。如果你选择付出努力，那么我向你保证，你的辛劳必有所得。

本书的结构体系

在本书第1章里，我会教给你一些原理以及一些非常实用的技巧，以帮助你建立和维持成功的人际关系。在如今这个依赖战略联盟和人际网络的时代，没有世界级的技巧，想要获得辉煌而持久的成功，几乎是不可能的。

第2章揭示了建立不同类型团队的原因和方法。这样，你就能集中精力，把时间花在你的核心才能上。

在第3章，你还将学会如何重新定义时间，找一个私人教练，开启你内心的智慧之门——对大多数人来说，这是一种从未被开采过的丰富资源，帮助你超越自我。

如何阅读本书

尚非合汝之理，合汝之情，便无事可信。书说亦好，谁说亦好，我说亦好，皆无可信。

——佛说

每个人的学习方法都不一样，而你也许知道怎样才能让自己学得最好。阅读本书的方法多种多样，我愿意说几条建议，希望能对你有所帮助。在着手创建你真正想要过的生活之前，不妨先把本书通读一遍，以获得整体认知。本书中所有原理按照前后呼应的顺序罗列，它们就像是密码锁的开锁密码——你不仅需要知道所有的数字，还需要把它们按照正确的顺序排列出来。

在你阅读的过程中，我强烈建议，在你认为重要的部分画线、标重点。在页边上做笔记，写出你要着手行动的事情。接着一次又一次地复习这些笔记和重点部分。重复是获得真知的关键。每一次重读本书的部分章节，你都要自觉提醒自己，从目前所在之处，到心中所想之地，你还要做些什么。你会发现，总有一些新想法不断冒出来，直到它成为你思考和生活方法中自然而然的组成部分。

你也许还会发现，本书中有些原理你已经很熟悉了。棒极了！但你扪心自问，我现在真的这么做了么？如果没有，

赶紧下定决心将它们付诸实践——就是现在！

要记住，你只有实践这些原理，它们才能发挥作用。

当你第二次通读本书时，你会想要一次读完一整章，然后在任何必要的时机对其加以实践。如果你已经开始这么做了，请继续下去；如果还没有，现在就开始。

和我过去的很多学生和客户一样，你也会发现自己对书中的某些建议感到甚为排斥。就我的经验而论，这意味着，你排斥得最厉害的内容，就是你最需要去做的。记住，阅读本书和干工作不太一样，跟读一本减肥书也不一样。事实上，要减肥你只需少摄入卡路里多做运动就行，而阅读本书，内涵要丰富得多。

可能你会发现，找一两个人跟你做搭档，彼此监督对方是否学以致用，这个方法会很有效。真正的学习只发生在你完全吸收并接受新信息之后——此时，你的行为便脱胎换骨了。

忠告

当然，任何改变都要求你持之以恒地努力，克服来自内心和外部世界的阻力。一开始，你会发现自己对这些新信息感到很兴奋。你有了对生活的全新看法，这可能会使你感到充满了新生的期望和热情。这是好的方面。但接下来，你还会体验到其他一些情绪。为什么你没能早点知道这些事情？这也许会令你感到沮丧，你会埋怨自己的父母

和老师没在家里和学校里教给你这些重要的概念，你还会埋怨自己，因为好多事情你早就知道，却没照着做。

深深吸一口气，你要明白，这是你人生旅程的一部分。在你过去的人生中所发生的每一件事都非常完美。你曾遭遇的每一件事，都把你及时地引领到了这个转折的紧要关头。每一个人，包括你自己，都已经就自己彼时所知，付出了全力。现在你即将学到更多。庆祝你的新知吧！它将使

使你获得自由。

你还会发现自己会忍不住老是想，为什么这不能快点见效呢？为什么我还没达到自己的目标呢？为什么我还没富起来呢？为什么我现在还没遇到钟情的人呢？什么时候我才能减到理想的体重？成功需要时间、努力、坚持和耐心。只要你应用了本书中提到的所有原理和技巧，你定将达到自己的目标。你会把梦想变为现实。但这一切，皆非一日之功。

要达成任何目标都将遇到阻力，你将遇到一个平台期，无法突破，这很自然，也很正常。任何学过乐器、练过体育，或是修习过武术的人都知道，总会有个时期，一切仿佛毫无进展。没入门儿的人往往在此时选择退出、放弃、掉队，或是拿起了另外一种乐器，投入了别的运动。可聪明的人会发现，只要他们继续练习，乐器也好，运动也好，武术也好（或是以你为例，学习本书的成功原理），总有一天他们会突

飞猛进。耐心一点，坚持，别放弃，你会突破平台期的。原理总是会起作用的。

好啦，让我们开始吧。

是时候过你想过的日子啦。

——亨利·詹姆斯（Henry James），
美国作家，共著有20部长篇小说，112篇短篇小说，
12部剧本

作者简介

引言

第1章 围好成功的圈子 / 1

现在请倾听

来一次交心之谈

尽快说出真相

完美的言论

若有疑惑，即刻问个清楚

练习郑重感谢

信守承诺

做个出类拔萃者

鼓励别人，就是鼓励自己

第2章 建立成功团队 / 97

集中关注你的核心才能

重新定义时间

建立一支有力的支持团队，把任务交给他们

只管说不

第3章 超越完美 / 135

拒绝优秀，拥抱卓越

为成功找一双飞翔的翅膀

雇个私人教练

集体规划成功之路

探求自我