

理查德·坦普勒 著
(Richard Templar)

谭苗苗 闫国瑞 译

轻松

如愿

秘籍



How to get what
you want without
having to ask

让一切向着你想要的方向发展！

便携阅读
轻松生活



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

轻松 如愿秘籍

How to get what
you want without
having to ask



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

Authorized translation from the English language, entitled HOW TO GET WHAT YOU WANT WITHOUT HAVING TO ASK, 1E, 9780273751007 by Richard Templar, published by Pearson Education Limited, Copyright ©Richard Templar 2011

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS (GROUP) CO., LTD ©2012, BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS (GROUP) CO., LTD

北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-1461号

图书在版编目(CIP)数据

轻松如愿秘籍 / (英) 坦普勒著; 谭苗苗, 闫国瑞译.
—北京: 北京师范大学出版社, 2012.9
(生活宝典)
ISBN 978-7-303-15010-6

I. ①轻… II. ①坦… ②谭… ③闫… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第171164号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

QINGSONG RUYUAN MIJI

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 128 mm × 196 mm
印张: 7.25
字数: 128 千字
版次: 2012年9月第1版
印次: 2012年9月第1次印刷
定价: 28.00元

策划编辑: 谢雯萍
美术编辑: 袁麟
责任校对: 李菡

责任编辑: 谢雯萍
装帧设计: 锋尚
责任印制: 李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

简介

Introduction

大千世界，芸芸众生，为什么有些人总是能够轻松如愿，心想事成呢？在我们很多人看来，好像幸运光环总爱笼罩在这些人的头上，幸运之神总爱陪伴在他们的身边。实际上幸运也不是全部的原因，它只是其中的一个小小因素而已。我们不得不承认，有些人的起点确实比较高，他们有着良好的家庭背景和舒服轻松的工作，但是他们不见得就活得快乐，消沉的情绪也时常纠缠着他们；而那些起点很低的人们，反而不会瞻前顾后，大胆甩开臂膀，阔步前进，为自己创造成功而又快乐的人生。

那些常常有好运相伴的人们与常常时运不济的人们到底有什么区别呢？为什么有些人就能轻松实现自己的目标，从一个成功走向另一个成功呢？为什么另一些人就总是在悲剧里扮演主角，接受一个又一个霉



运的打击呢？如果你细心观察的话，你会发现前者比较清楚地知道怎样才能得到自己想要的，而后者则对此不太明白。我的太太就是一个家庭背景不错的人，不过她能走到今天这一步也经过了很长的时间。经常有人对她说：“你真的很幸运，过着如此幸福的生活，有着非常适合你的工作，每天被孩子们围绕着，轻松又快乐。”她总是礼貌而又严肃地回答：“怎么能说我幸运呢？这可跟幸运没有丝毫关系，这完全是在我计划中的，我是按照自己的人生规划经过努力走到今天这一步的。”

没错，我的太太所言属实。她一直以来就很想生活这样的环境里：在空气清新的农村，一座老旧的房屋，一份非常适合自己的工作，一群可爱的孩子们，还有几只猫猫狗狗，多么和谐美好的画面！但是我还有话要说。其实在我们俩相遇之前——也就是我们的第一个孩子出生之前的八年，我的太太曾经有机会成为自由职业者，当时的她就考虑到将来一定要生儿育女，所以她需要一份能和孩子们在一起的工作，她已经给自己做好了职业规划。所以你说她“幸运”的确是用词不当，她也拒绝承认自己能和孩子们在一起快乐工作全凭自己运气好。

我太太的人生规划其实并无特别之处，每个人都可以做到，当然，你也不例外。请你先把“幸运”一词弃置身后，幸运是可遇而不可求的，如果幸运之神来到你身边固然很棒，但是你绝不能守株待兔等待幸运之神的来临。所以你需要做的就是先搞清楚自己想要什么，再弄明白自己应该怎样去得到自己想要的东西。这也是本书探讨的主要内容。

人们通常认为要想得到自己想要的东西，必须要有超乎寻常的自信心才行，往往对轻松如愿之人存有偏见，认为这种人都比较厚颜无耻，善于钻营，性感而有魅力，积极攫取自己想要的东西，总爱以一副颐指气使的架势向周围的人厚着脸皮要这要那。其实不尽然。并不是所有能够轻松如愿的人都像前面描述的那样。诚然，自信心是必备的因素，如果你没有足够的自信敢于张口索取自己想要的东西，那么你就不可能真正得到自己想要的东西。是的，我非常理解你的心情，你可能不想给他人压力，也可能非常害怕别人对你说“不”，我知道遭到拒绝的滋味不好受。你可能会因为要把自己的愿望赤裸裸地呈现给他人而感到非常尴尬，即便这个愿望对你而言举足轻重。没关系的，我们可以想办法通过自己的努力来克服这种情绪

上的不适感。

你看，你玩牌的技巧这么高超，我们就没有必要讨论你还需要掌握什么必需的玩牌技巧了。同样道理，如果你的思维缜密，计划周密，那么你会因为具备的良好个性品质而占据工作上的先机，你的工作就已经成功完成了一半了。

最首要的一点需要你做到的就是，你一定要成为一个让大家乐于帮助你的人。如果你给大家留下的印象是个积极乐观、活泼可爱的人，那么谁还忍心拒绝你的请求呢？如果没有很好的理由来拒绝你的话，没有谁能冷漠地对你说出那个残忍的“不”字。即便有人确实用很好的理由拒绝了你，那也没关系，我们还有很多好办法能促使那些拒绝你的人改变主意，让他们微笑着对你说“是”。

如果你不是那种可以轻松如愿的人，那么请你试着改变一下自己吧。也许你不得不花费一点儿时间来学习一些必要的技能，但是只要学会了相关的技能，你就能事半功倍，轻松如愿不再是个梦想，马上就能变成现实。所以，我们还等什么呢？不要犹豫了，快点摩拳擦掌跟我行动起来吧，只要你真心想做，那就从现在起开始付诸实践吧！

理查德·坦普勒

目 录

contents

- 第一部分** 成为一个能轻松如愿的人 ♥ 1
- 知道自己想要什么 ♥ 3
- 知道自己为什么想要 ♥ 6
- 知道自己想要多少 ♥ 8
- 珍惜你所拥有的 ♥ 10
- 不做小迷糊，要有决断力 ♥ 13
- 知道自己该做什么 ♥ 15
- 知道谁是可以帮助自己的“贵人” ♥ 17
- 胸怀大志，分步实现 ♥ 19
- 设置里程碑 ♥ 21
- 庆祝每一个进步 ♥ 23
- 动笔写下来 ♥ 26
- 分析关键点 ♥ 28

8

按时间表行动，设置最后期限 31

为求成功另辟蹊径 34

别给自己找借口 36

积极思考 38

不要与否定主义者为伍 40

大声说出来 42

相信你自己 44

期望人生的跌宕 46

享受成功的喜悦 48

第二部分 成功赢得他人的赞赏 50

别装自信，要真自信 52

听起来信心十足 54

看起来信心十足 56

学会拒绝 58

给他人以选择方案 60

做好持续的记录 📅 62

明确何时应该道歉 🗣️ 64

清楚表达自己的想法 🗣️ 66

三思而后言 🤔 68

做好不同意的准备 🗣️ 70

严于律己 📋 72

善于表达自己 🗣️ 74

千万不要情感威胁 🗣️ 76

绝不屈服 🗣️ 78

尊重他人 🗣️ 80

备足时间 📅 82

做个讨人喜欢的人 🗣️ 84

培养幽默感 🗣️ 86

真诚做人 🗣️ 88

常抱感恩的心 🗣️ 90

不要做太多 🗣️ 92



How to get what you want without having to ask

额外多付出点 ♥ 94

慷慨大方 ♥ 96

称赞但不献媚 ♥ 98

忠诚 ♥ 100

不要在背后议论人 ♥ 102

学会接受批评 ♥ 104

敢于承认错误 ♥ 106

多个朋友多条路 ♥ 108

学会适当倾听 ♥ 110

清楚自己做出的决定 ♥ 112

察颜观色 ♥ 114

同情他人的愤怒 ♥ 116

莫理会有预谋的生气 ♥ 118

向他人展示成果 ♥ 120

成为组织中的一员 ♥ 122

勤勉工作 ♥ 124

合理工作 ♥ 126

心想事成 ♥ 128

第三部分 成功赢得他人的帮助 ♥ 130

让他人了解自己的目标 ♥ 132

正确理解他人的意思 ♥ 134

想想别人拒绝你的原因 ♥ 136

发表你的见解 ♥ 138

要做诚信客观的人 ♥ 140

让别人对你网开一面 ♥ 142

解决他们的问题 ♥ 144

读懂言语中的“线索” ♥ 146

抓住对方的喜好 ♥ 148

正确措辞 ♥ 150

把握好时机 ♥ 152

轻松如愿 ♥ 154

适可而止，见好就收 ✨ 156

学会假想 🌀 158

向对方提问 🌀 160

寻求建议而不是直接索要职位 🌀 162

从别人口中问出你想问的 🌀 164

让对方了解其重要性 🌀 166

别催 🌀 168

投其所好报答对方 🌀 170

把光环戴给别人 🌀 172

忽略馊主意 🌀 174

知道成本是多少 🌀 176

组建一个智囊团 🌀 178

第四部分 如果到了不得不求人的地步 🌀 180

清楚你想要的是什么 🌀 182

找好谈话的时机 🌀 184

- 安排一次约会 186
- 知道适时推迟见面 188
- 恪守你的信条 190
- 反复练习 192
- 预想对方的台词 194
- 适可而止 196
- 把关键的信息写在纸上 198
- 做事要有底线 200
- 比你想得到的多要一些 202
- 不要威胁别人 204
- 审慎思量给出的决定 206
- 把你的决定写下来 208
- 要随时拿出决策 210
- 不要轻易放弃 212

第一部分

成为一个能
轻松如愿的人

环顾四周，你不难发现，有些人仿佛能让所有的事情都按照他们预想的轨迹发展，能够轻松拥有自己想要的东西；而另一些人则属于事倍功半的类型，辛苦劳作半天也没有任何收获。我们也不知道哪块云彩有雨，每个人总归是既有好运又有霉运的。但是为什么有些人就能持续走运呢？他们为什么总能轻松如愿呢？而另一些人为什么连一块棒棒糖这样的小玩意儿都没那么容易轻松得到呢？

嗯，这跟人的性格特征就有很大的关系。所谓“性格决定命运”，说得十分在理啊。如果你具备了最基本的性格优势，那么你能轻松如愿的几率将会大大提升。所以，在学习有效的策略与技巧之前，先尝试增加自己轻松如愿的机会，尽最大努力去获得已经下定决心非要不可的东西。就从这儿开始吧。



爱美之心人皆有之，此话放之四海而皆准。一切美好的事物大家无一例外都想据为己有。但是，你确定真的知道自己想要什么吗？你确定自己正在努力争取的东西真的是自己想要的吗？你可能在努力提升自己？可能在争取更高的薪资？可能在求爷爷告奶奶想进入一家更好的公司？可能在努力说服自己的伴侣尽量腾出些时间多陪陪你？可能正在努力组建自己的家庭？

现在让我们从上述几个例子中随便选一个来说吧。嗯，就说我们渴望提升自己这件事吧。好的，我们的目