



WINNERS' HABITS
赢家习惯系列

全球著名职业咨询顾问告诉你

PEARSON

高效成功人士的 7种行为习惯

持续成功的秘密：
5项法则 + 7种行为习惯

[英] 朱迪丝·利里-乔伊斯◎著
韩英鑫◎译



- ★ 亚马逊书店心理自助类图书五星榜首
- ★ 本书通过大量例证指导读者运用正确的行为习惯模式在生活和事业上获取成功，实用性强
- ★ 提高个人领导力以及自我学习能力的经典读本

改变你一生的
行为手册



化学工业出版社

高效成功人士的 7种行为习惯

[英] 朱迪丝·利里-乔伊斯◎著
韩英鑫◎译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

高效成功人士的7种行为习惯 / [英] 朱迪丝·利里-乔伊斯著; 韩英鑫译.—北京: 化学工业出版社, 2012.5

(赢家习惯系列)

ISBN 978-7-122-13941-2

I .高… II .①朱… ②韩… 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(2012)第060410号

Authorized translation from the English language edition, entitled The Psychology of Success: Secrets of Serial Achievement, 1E, 978-0273720898 by Judith Leary-Joyce; published by Pearson Education, Limited, Copyright © Judith Leary-Joyce 2009

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, Inc

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and CHEMICAL INDUSTRY PRESS Copyright © 2012

本书封面贴有Pearson Education(培生教育出版集团)激光防伪标签。无标签者不得销售。

本书中文简体字版由Judith Leary-Joyce 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-6696

责任编辑: 裴 蕾 王 栋 策 划: 慧志文化
责任校对: 宋 玮 装帧设计: Evan

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 山东新华印刷厂德州厂

880mm×1230mm 1/32 印张9.5 字数200千字

2012年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

本书献给所有读者们，希望能帮助大家获得成功。

充分发挥自己的天赋，让生活变得越发精彩：生活才能变成美好的回忆。

“经一日之劳顿其眠也喜欢；历一生之倥偬其逝也安乐”

莱奥纳多·达·芬奇

致 谢

对我而言,这本书意义非凡。它总结了我人生各个阶段的生活经验。作为一位成功人士,我经历过那些你可能已经读了很多遍的人生过程,每个过程都带给我新的人生体会。有时候,它会给予你持续的动力,有时,它只能让你感到瞬间的激励。这本书将会告诉你,我从成功和失败中获得了多么宝贵的财富。

谈到这本书的写作,我要感谢两个人。首先我要感谢我的丈夫约翰,他给了我创作的最初灵感——“为什么有些人总能从一个巅峰走向另外一个巅峰,而有些人巅峰过后就放弃了?”没有约翰的支持和影响,我不知道还能不能写出这本书。第二,我要感谢史蒂芬·帕特里奇,他是我第一个读者,让我认识到哪些内容是有用的,哪些是没有意义的,而且他的幽默总让我开怀大笑。

书中介绍的这些成功人士们给我提供了巨大的帮助。通过了解他们的故事,我精炼了自己的想法,总结出了书中提到的人生要素和行为。他们的无私慷慨给我留下了深刻的印象。在事例人物介绍中有他们的简短传记,我相信你会被他们的故事吸引。

此外,还有两个人需要感谢,我的女儿和外孙。他们的经常探望让我能脚踏实地完成本书的撰写工作。马修·福勒主动担当我的实验对象,与我分享了他走向成功的人生感悟。我的小女儿一直给我极大的信任和激励,这些帮助可谓价值千金,弥足珍贵。

我的助手苏·西蒙斯一直是我坚强的后盾,合理地帮我安排日程和时间,为本书的运作出版作出了巨大努力。

最后,我要感谢《生活讲堂系列丛书》的编辑萨姆·杰克逊,她非常赞赏我提出的“高效成功”这个概念。在本书的出版过程中,她也给了我极大的信任和支持。我希望这本书能够帮助你找到属于自己的天赋,让你实现自己真正的价值。

简介

你做好成功的准备了吗？

有些人看上去注定会成功。他们用不同的方式发挥着自己的才干，不断挖掘自己的潜能，达到一个又一个的巅峰。他们所取得的一切成就都是点滴积累的结果——他们一边取得成就，一边积累新的知识和经验；他们一边积累新的知识和经验，一边拥有获得更大成就的能力，这就意味着他们学的越多，成就就会越多。最终，他们将会获得自己不曾想的巨大成就。这种充满挑战的生活方式着实让人兴奋，它能让你不费吹灰之力地成功。这样的人被我称之为高效成功人士。

其实，这种人并不是超人。和你我一样，他们只是普通人，只不过学会了如何将自己从各种束缚中解脱出来，而不像其他人那样被牢牢困住。他们认识到，人生最大的遗憾就是没有尝试过的事情和没有抓住的机会。因此，他们总是能够抓住眼前的机会，不管是历经坎坷还是一帆风顺，都能让这些机会变成现实。因此，我们从来不会听到他们唠唠叨叨地抱怨，这件或那件事情本该怎样或本应该做得更好。

你愿意取得和他们一样的成功吗？愿意让自己的才干得到充分发挥吗？让自己的人生从一个顶峰攀越到另一个顶峰吗？

如果你真的想这样做，那么你一定能够做到。

这要求你不断开阔自己的眼界。它可能会让你过上一种完全不同的生活，从事自己以前从未想过的工作，甚至带给你一种自己不敢想象的工作方式。一旦你做好了迎接这个挑战的准备，那

就义无反顾地努力吧！毕竟，在这个高速发展和瞬息万变的世界里，不求新求变是行不通的。高效成功人士的求索精神是让你站在事业前沿的最好方法。

“在这个瞬息万变的世界里，不求新求变是行不通的。”

学海无涯，学无止境

当我父亲八十岁的时候，他认为自己虚度了人生。用大多数标准来衡量，他是一位成功人士。他事业相当成功，身体健康，精力充沛，也为子女们留下了丰厚的遗产。问题在于，他认为自己本应该取得更大的成就。

对他而言，一生中最重要的经历是战争期间作为海军航空兵服役的岁月。他认为，这是他人生到达的巅峰。这已经成为他人生最重要的时刻，这段人生经历是他最不能释怀的。不断地对比让他再也不能从之后取得的成就中获得满足感，他每天总是空想着人生本来可能会怎样。这种虚幻的潜意识让他陷入空虚，整日游魂不定。

当然，尽管他在晚年时已经认识到这一点，但是这个问题仍然存在。像他这一代的大多数人一样，他选择了学会控制自己的这种不满情绪，接受自己已经走过的人生道路，但是并没有实质上改变自己。这些年来，他身上还时常显露出一些失落的情绪，一种对不同生活的渴望。

这种情绪也能在你的身上找到，不论是在你头脑清醒时，还是激动兴奋时，你都会空想一些不可能发生的事情。一定要坚决地摒弃这些空想，因为它们会让遗憾的种子在你心里生根发芽。当然，这并不意味着这种抱怨情绪会依靠你的主观意愿而消失。有时候，你的尝试可能会失败，但只要你努力地尝试，就会从中学

到知识和经验。知识和经验会帮你做好迎接下一个挑战的准备，帮你展开新的人生篇章。

成功的 X 要素

成功的 X 要素这个概念既让我们感到新奇，又让我们难以理解。下面，我们就讨论一下。当谈到这个概念时，并不意味着你要牺牲自己去参加星期六晚上的电视节目，或者出现在小报的封面上。当今成功的标准已经被定在名誉和金钱上，但是成功远远不止于此。

我们要找到决定你自己成功的 X 要素，那就是能够带你走上探索与成功之路的天赋。你肯定拥有自己特殊的天赋，但它能否得到发挥取决于你自己。这也是本书所要探讨的问题，只有充分发挥自己的天赋，才能实现对人生的承诺，完成自己的梦想。

高效成功人士

你需要牢牢记住，天赋是人生能否成功的关键因素，其他任何因素都无法与之比拟。除了天赋，人生中没有一样东西是永恒的。当然，天赋也不是我们想想就能得到的。这也是为何拥有它就能让我们感到兴奋不已。但是，我们现在生活的世界节奏太快，也太过喧嚣，靠自己的眼睛是无法看到自己的天赋的。

这就是高效成功这个概念所要解决的问题。不要认为自己现在对成功的看法是命中注定的，它只是暂时正确的，几年后你的看法就会完全颠覆。当我写第一本书时已经五十岁了，但是当我三十岁时从来没有想过会写书。天赋将带给你的人生各种选择和出路，只要你能认识到自己真正的天赋是什么。按照这种思路去思考，人生的大门就会立即打开。你不再空想“自己长大后想做些

什么”。你只会认真思考自己现在想做些什么。这样就足够了——你可以把其他的事情放到以后再说，放到要做的时候再去考虑。

人生的考验

在准备写这本书的时候，我采访过很多成功人士。大多数人的名字你并没有听说过，因为这里的成功和名声没有关系，而是指他们做过对自己重要的事情，而且小有成就。

这些人都有一个共性，那就是当他们开始为自己人生负责时，自己的梦想也就开始实现了。他们从不奢望依靠别人去实现自己的目标。一般看来，成功的开关看上去用手指轻轻一弹就能打开，但实际上却困难重重。有趣的是，他们几乎都经历过学业的失败。他们看到了生活独特的绚丽色彩，认识到没有持之以恒的努力，自己将一事无成。所以他们就这样做了，也做到了。有时成功，有时失败，不管如何都让自己获得历练，对成功和失败有了更多的认识和感悟。

哪怕你没有丝毫这样的经历，或者从来没有思考过这方面的问题，但是也一定要接受人生带给你的考验。它会给你提出两个问题：

当你老了重新回顾自己人生时，你会感到满足吗？

你认为自己没有遗憾地尽情享受了美好的人生了吗？

安静地思考一下，设想自己已经到了耄耋之年，回忆一下自己的人生，看一看自己的人生是否虚度。将自己的人生看作一场电影，包括高潮、低谷、冲突和成功。当人生的每个镜头在你眼前浮现时，想一想自己是什么感受：

是得意、兴奋还是满足？亦或是抱怨“假如怎样怎样”，“我本应该怎样”，“为什么自己竟然没有这样或那样做”。

现在,把目光放到当前正在经历的生活中,坐在躺椅上用九十岁的智慧思考一下今天的生活,感觉是什么样的?是什么给了你一丝满足感?哪些事情因为自己没有尝试,没有大声说出来,或者没有冒险而让你感到遗憾?

“亡羊补牢,为时未晚”

如果你把自己人生中经历过的成功和遗憾分别放在天平的两边,天平的指针会向哪一边倒呢?如果指针倒向负值,那么感谢上天你悬崖勒马,俗话说亡羊补牢,为时未晚。如果天平牢牢地倒向成功一边,也不要放松自己,你还有很多需要做的,哪怕是你已经到了耄耋之年。

如何使用这本书

这本书来自我自己的人生经验,我认识的人生经验,外加一些高效成功人士的人生经验,感谢他们向我如实讲述自己的故事,并奉献出来与读者们一起分享。这是一本关于人生和希望的书。我坚信,只要我们看准了人生的方向,张开双手迎接人生的机遇,做好准备将它们牢牢抓在自己手里,每个人的人生都是成功的。这并不是一件很奇怪地事情,它本身就是一件令人兴奋的事情。只要我们能够投入到对自己最重要的事情上,那么我们自然会知道该怎样去做。

如果你在某个机构工作,管理着很多成功人士,那么这本书将帮助你理解他们会起到怎样的作用。可以登录 www.thepsychologyofsuccess.co.uk 参阅一篇文章,该文能够帮你将成功心理学运用到工作实践中,确保让你手下的人才充分施展他们的才华。

不管你的目的如何,你都能学到高效成功人士的成功诀窍。

高效成功五法则

下面的成功五法则可以帮你充分认识自己：

- **第一法则：认识自己的做事风格——认识最适合自己的成功风格，学会如何让自己从中受益。**
- **第二法则：约束自我——学会正确的生活方式，改正自己的不良举止。**
- **第三法则：灵活驾驭人生基线——打好人生基础，找准人生定位，踏踏实实地度过每个人生阶段。**
- **第四法则：发现自己的基本天赋——认识到自己的基本天赋，这是高效成功的根本，能帮你在各个领域如鱼得水。**
- **第五法则：明确自己的需求——通过研究高效成功人士的需求，学会正确定位自己的需求。**

只要按照这五个法则去做，那么你就拥有了成为一名高效成功人士所需的客观条件。一旦你有了这些基本认识，你的行为会帮你展现出你在这个世界上所需的风采。

成功的七种行为习惯

成功的七种行为习惯可以为你的基本天赋营造广阔的施展空间。把它们作为自己行事的标准会让你的人生更精彩，能帮你顺利地经历各个人生阶段：

- **行为习惯一：勇于承担责任——这是你走向高效成功的起点，源源不断的成功在等待着你。当你从这个起点出发时，你的成功之路从此开启。**
- **行为习惯二：建立良好的人际关系——良好的人际关系是成功的关键，因此要认识到与人交往的重要性，学会与人建立一种互利互惠的人际关系。**

- **行为习惯三：做一个灵活变通的人——**不要总是守株待兔，要走出去自己寻找猎物！要让自己适应这个快速发展的社会。
- **行为习惯四：创造机会——**知道如何为自己创造机会，为自己准确定位。
- **行为习惯五：做一个有激情的人——**你的激情会帮助你走上通往精彩人生的坦途。
- **行为习惯六：做一个有心的学习者——**清醒地认识到下一个挑战是什么，那么就会做到有的放矢，从容面对眼前的道路。
- **行为习惯七：态度专注——**把精力专注于一处，那么你就能实现自己的目标，为下一个人生阶段做好准备。

让我们从现在开始吧！

你可能想一口气把这本书从头读到尾，也可能你是一个不求甚解的读书人。不管怎样都没有关系，尽早地发挥自己的基本天赋，就是能让你成功的关键。书中的故事和经验会引起你的思考，随着你的深入阅读，很多想法也会涌入你的脑中。想法丰富真的很重要，它们会让你记忆深刻。但是相信我，随着下一盏明灯的点亮，你可能会暂时忘却前面的想法。所以准备一个记事本，让它成为你的知音。把它藏到一个安全的地方，当你想用的时候拿出来，可以往上面随便写写画画，把脑子里的想法写上去，不管怎样都会有用的。

这就是一场奇异之旅。你不仅会一直有好主意的陪伴，你的生活方式也会变得简单，让每一步都显得轻松自然。

让我们开始吧——去寻找一些积极的生活态度。

目 录

Contents

第一部分

五项高效成功法则 1

- 第一法则 认识自己的做事风格 3
- 第二法则 约束自我 27
- 第三法则 灵活驾驭人生基线 45
- 第四法则 发现自己的基本天赋 65
- 第五法则 明确自己的需求 91

第二部分

七种行为习惯 119

- 行为习惯一 勇于承担责任 121
- 行为习惯二 建立良好的人际关系 147
- 行为习惯三 做一个灵活变通的人 173
- 行为习惯四 创造机会 195
- 行为习惯五 做一个有激情的人 215
- 行为习惯六 做一个有心的学习者 233
- 行为习惯七 态度专注 255
- 本书事例中的人物介绍 275

第一部分

五项高效成功法则

KNOW YOUR STYLE

—
第一法则
—

认识自己的
做事风格