

纽约时报畅销书《这是你的舞台》、《没有头衔的领导者》

作者马克·桑布恩最新力作

《一分钟经理人》作者肯·布兰佳倾力推荐

# 上下左右 Up, Down, or Sideways

如何在**顺境**、**逆境**及**平常境况**都能获得成功



(美) 马克·桑布恩 Mark Sanborn / 著  
郑志勇 赖伟雄 / 译



世界知识出版社

# 上下左右 Up, Down, or Sideways

(美) 马克·桑布恩 Mark Sanborn / 著  
郑志勇 赖伟雄 / 译

Up, Down, or Sideways, Chinese-Simplified  
Copyright © 2011 by Mark Sanborn  
Chinese-Simplified edition © 2012 by Beijing Olive Culture and Art  
Co. LTD. with  
permission of Tyndale House Publishers, Inc.  
All rights reserved.

图书在版编目 ( CIP ) 数据

上下左右 / (美) 桑布恩著; 郑志勇, 赖伟雄译.

— 北京: 世界知识出版社, 2012.3

书名原文: Up, Down, or Sideways

ISBN 978-7-5012-4226-9

I. ①上… II. ①桑… ②郑… ③赖… 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021184号

图字: 01-2012-0770号

选题策划 赖伟雄 张庆棠  
责任编辑 张永椿  
特约编辑 卿 艳  
责任出版 刘 喆

书 名 上下左右  
Shangxia Zuoyou  
作 者 (美) 桑布恩  
译 者 郑志勇 赖伟雄

出版发行 世界知识出版社  
地址邮编 北京市东城区干面胡同51号 (100010)  
电 话 010-65265919 (直销) 010-65265923 (发行)  
网 址 www.wap1934.com  
印 刷 环球印刷(北京)有限公司  
经 销 新华书店  
开本印张 880×1230毫米 1/32·5.5印张  
字 数 70千  
版次印次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5012-4226-9  
ISBN 978-1-4143-6221-2  
定 价 25.00元

版权所有 侵权必究



本书中，马克·桑布恩为你提供的是一份丰盛的飞行计划，将有助于你为迎接人生的颠簸和振荡做好充分的准备。

——美国西南航空公司前总裁

*The Wind of Turbulence* 作者 霍华德·普特南

在我们Zappos公司，我们的核心培训课程之一，就是围绕着《邮差弗雷德》这本书而设计的。所以，马克·桑布恩的新书使我兴奋不已。如果你在困难时期需要如何成功的勇气和理念，我建议你阅读本书。

——Zappos.com 公司CEO

畅销书《传递快乐》作者 Tony Hsieh

捧在你手里的是一本改变生命的书，它将使你对事业和人生有全新的认识。马克真诚而又智慧地激励我们从人生的逆境和事业的挫败中重新得力，指引我们享受信仰、家庭及友谊所带来的快乐。读《上下左右》吧，你所关心的家人和朋友会因你在顺境、逆境和平常境况中所走过的路而受益。

——畅销书 *Zappos Experience* 作者 约瑟夫·米歇尔博士

留意一个更好的浪潮吧！马克·桑布恩的书充满着新鲜和有用的忠告，帮助你重新焕发自己，并快速腾飞。

——著名企业管理顾问

*Poke the Box* 作者 塞夫·高汀

无论你处于何种状况，顺境、逆境或平常境况，马克都能引导我们回到始终不变的核心原则上。如果你想把“有益的应该”付诸行动，就应该读本书。

——《纽约时报》百万畅销书

*Mojo and What Got You Here Won't Got You There* 作者

马歇尔·库比恩博士

马克是一位杰出的演说家和领袖，他以坚定的信念和丰富的经历诠释成功。本书充满实用建议和智慧珍珠，值得你学习、默想和剖析。在你的事业和生活中学习使用它们，无论你做什么，都能创造可持续的成长和财富。

——Great Harvest Bread 主席及 High Point 大学校长

尼多·库比恩博士

无论你处于人生的何种境遇，顺境、逆境或平常境况，毫无疑问，马克的建议可以帮助你取得更大的个人和生意成功。我读过很多的书，但我强烈向你推荐本书。

——《成功》杂志出版商

畅销书 *The Compound Effect* 作者 达伦·哈代

## 前 言



### 有益的“应该”

几年前，加拿大朋克乐队发行了一首名为《闭嘴》（*Shut Up*）的单曲，有这样两句歌词：“不要告诉我该做什么，我不想浪费时间。”接着副歌唱道：“闭嘴，闭嘴，闭嘴，我不想听。”

这听起来不太舒服吧？

遗憾的是，当有人给我们建议时，我们也很容易采用这种态度，即使是最成熟的人都难以避免这个问题。我们经常抗拒接受别人的建议，讨厌别人告诉我们“你应该怎么做”，因为这让我们感到很受束缚，毕竟，我们都想“我的地盘我做主”。

当我们拒绝那些“应该”时，我们通常会把婴儿连同洗澡水一同倒掉。也许有些建议会带有批评性，显得很霸

道，但有些建议是有益的，是我们需要的。我将后者称为有益的“应该”。

我的母亲（我相信你的妈妈也如此），会叮嘱我“你应该刷牙”，“你过马路应该看清楚两边再走”，“你应该友善待人”。我们长大后，来自父母、老师、教练、老板、牧师、朋友以及辅导顾问的建议越来越繁多和复杂，让我们的耳朵听得都要生茧了。

幸好，我们生活中有一些明智和关心我们的人，依然会给我们这个那个的“应该”。这些“应该”经历了千百年来和实践考验，被证明是真理和非常有价值的。虽然我们已长大成人，但并不意味着我们只能从自己的经验中学习，而不从别人的错误和成功中学习。如果能从别人的失败和成功中学到，如果可以从别人那里得到提醒并少走一些弯路，为什么还要重蹈覆辙呢？

本书讨论的，就是那些你应该做的事情，也是我们所有人都需要做的事情。我为了得到洞察力而读书；我为了分享一些我相信能帮助别人的好想法而写书。这些“应该”，是我总结自己的人生经验和错误而得出来的，目的不是控制或操纵任何人。你完全可以自己决定如何使用这



些建议。

我们的医生、会计师、律师、配偶、朋友、同事、牧师和投资顾问都在告诉我们应该做什么。对我们有益的建议，我们就应该接受。明智的人总是去寻求有益的“应该”，然后付诸于行动。

本书的思考模式和方法都是基于原则的，而原则是不会改变的。它们穿越时间、文化和环境。会改变的是如何应用。比如，在整个人类历史中，沟通的原则从未变过。当你向别人表达一个想法，让他们能够知道和理解，并能付诸于行动时，沟通就发生了。而它的应用从书信到传真，再从电子邮件到如“脸谱（Facebook）”这样的社交网络，随着文化和科技的飞速发展，已经发生了翻天覆地的变化。

推动成功的核心原则也从来没有改变过。有些应用的方法已经发生了变化，但原则依旧不变。它们是非常好的建议。你应该采纳，我也应该。然后我们应该和别人分享。

在此我要向加拿大朋克乐队表示敬意。

——马可·桑布恩

# 目 录



前言 有益的“应该” / 5

## 第一部分 看 / 001

- 003 | 第1章 冲浪者的处境  
与变化的波浪互动，创造你想要的结果。
- 019 | 第2章 突破障碍  
我们不缺知识，缺的是行动。

## 第二部分 想 / 031

- 033 | 第3章 记分系统  
改变你的计分系统，改变你的游戏。
- 047 | 第4章 乐观主义者倾向  
阻碍还是机遇，差别在于你的态度。

- 065 | 第5章 学习者的杠杆  
如果你不在学习，就是在失败。

### 第三部分 做 / 077

- 079 | 第6章 产品价值  
价值让你留在游戏中。
- 091 | 第7章 建立和保持人际关系  
要精心维护重要的人际关系。
- 107 | 第8章 持续不断地创新  
你的对手正在变得越来越好，你呢？
- 121 | 第9章 建立储备  
采用幸存者的秘诀。
- 135 | 第10章 表达感恩  
探寻消极思维的解药。
- 147 | 第11章 拥抱自律  
持续不断地做刻意的事情。
- 157 | 第12章 总结：如何在任何时候都成功  
坚持不懈将有生产力的行为转化成积极的习惯。

## 第一部分 看

*Up, Down, or Sideways*



“看”字，看上去如此简单，对吗？

自出生起，我们就能看见周围的世界；

但是，“看”并不只是看着你周围的世界，

更要明白现象背后的意义。

某个人也许看到滔天巨浪，而冲浪者看见的却是

机遇。某个人也许看到一个障碍，而成功者

则看到起跳板。你愿意张开双眼吗？

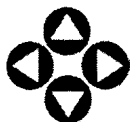
经验的价值并非在于看得多，  
乃在于看得睿智。

——加拿大医生 威廉·奥斯拉

## 第1章 冲浪者的处境



与变化的波浪互动，  
创造你想要的结果。



2008年，我遭到了三重打击。首先，我的首要经济来源——演讲费，收入下降了20%；第二，我的金融投资失利；第三，医生诊断我患有前列腺癌，但肯定不是最后的打击。

一次打击。两次打击。三次打击。对吗？

但也不完全如此。这一年肯定不是“全垒打”的一年，而且，我认识一些人，他们的遭遇比我更惨。这只不过是人生这一漫长游戏中的中场时段。令我惊讶的是，那充满挫败的一年，最终竟为我带来了一个巨大的好处：全新的见解。

如同大多数见解一样，我的见解也是在时间的熔炉中逐渐成型的；不是几天，而是数月甚至数年前形成的。我不知道它们渗透在我的心思意念中已有多长时间，但我确

实知道，它们是在那一年的十二月，我做了前列腺手术后，在卧床八天的康复时间里，极为清晰地从思想深处扑面而来。

直到第八天，我才知道手术已经成功地阻止了癌症的扩散，简而言之，在那段期间，我的内心充满了对生命如此不确定性的思考。我看书、读报纸、读杂志，直到我的视线模糊，接着又转向电视。电视节目所报导的都是全球金融危机以及日趋严重的经济衰退等信息，好像我需要有人提醒我的生意和投资都失败了似的。

在全世界范围内，形势都变得很严峻。不管你住在这个星球哪里，每一个人都受到了金融危机的影响。

在股票市场跌到谷底、开始回升时。我退出了股票市场，许多专家，包括当时给我提供建议的那位很聪明的专家，觉得市场会再次见底，提供了一个即将到来的让我重新恢复的绝妙机会。但事实上没有。

那时我的业务情况很不好。作为一名作者以及专业演讲人，我大部分的收入来自于会议上的演讲。全国几家知名的公司被媒体抨击（甚至遭国会抨击），因为他们在广告和会议上花费太多；所以会展业——也就是我维持生计



的地方——几乎和股票市场一样萧条。

我的生意走下坡路。我的财务状况走下坡路。我的健康也开始走下坡路。但直到那一年，我才感受到这三者同时发生时所带来的冲击。

然而，尽管听起来很奇怪，但当时所发生的任何事情都无法动摇我依然蒙受恩典的信念。无论是读书、看电视，或是医生告诉我在接下来的日子可能会发生什么，还是在我个人的生命中发生的任何事情。

为什么呢？

信仰、家庭和  
朋友不是成功盛宴  
后的甜点，而是成  
功本身。

首先，尽管这看似简单，但信仰、家庭和  
朋友的重要性，对我来说不容撼动。它们  
不是成功盛宴后的甜点，而是成功本身，至  
少对我来说是这样的。

我不知道成功有没有一个所有人都认同  
的定义，但我确实知道，成功肯定不只意味着物质财富。  
我有机会和社会不同阶层的人培养了友谊，从清贫的穷人  
到百万富翁和亿万富翁，把成功单纯定义为或主要定义为  
“净资产”的人屈指可数。当我寻求更深刻的答案时，我  
询问的大多数人都将成功定义为他们的生活质量，包括健