

廷伯莱克，世界级演说家，被誉为美国乐观主义的传播者

你是谁？

你是谁？

Who are you? [美] 廷伯莱克 里德/著
发掘被埋藏的天赋和潜能



新华出版社





* T224202 *

你是谁？

[美]廷伯莱克 里 德/著
于卉芹 李忠军/译

发掘被埋藏的天赋和潜能



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

你是谁：发掘被埋藏的天赋和潜能/廷伯莱克
里德著；于卉芹 李忠军译；—北京：新华出版社，
2002.12

ISBN 7-5011-6006-6

I. 你… II. ①廷…②里…③于… III. 人生观—成材—
普及读物 IV. 85366—66

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第092847号

Born To Win, Chinese-Simplified

Copyright © by Tyndale House Publishers, Inc.

Chinese-Simplified edition © 2002 Xin Hua Press.

All rights reserved.

你是谁

——发掘被埋藏的天赋和潜能

廷伯莱克 里德著

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京原路8号 邮编：100043)

新华书店经销

北京市振宏福利印刷厂

850×1168毫米 1/32开本 8印张 150千字

2003年1月第一版 2003年1月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6006-6/G · 2195 定价：20.00元(含CD)

★★★★★我爱这本书★★★★★

阿丝丽 得克萨斯州 2002.2.9

这本书真奇妙,给了我极大的帮助!老实说,这是我看过的最棒的励志书。我父亲一直在研读此书——出于好奇,我打开了它。令人难以置信的是,这本才 203 页的小书竟会如此大地改变我的生活。我就是那些生活看起来一团糟、并且毫无希望的人们中的一个……然而,读完此书,我有了梦想,并且梦想成真。书中讲到了树立目标的重要性,并传授了如何树立目标,这让我开始朝成功方向迈进,作为一个 17 岁的女性,我必须说这本书对于所有人来说都是值得阅读的!

★★★★★你需要一个理由★★★★★

纳斯 佛罗里达州 2002.3.2

当你认定自己的生活中没有意义、没有目的,你在这本书中能找得到理由,你能够打破平庸!

★★★★★丰盛的生命★★★★★

弗吉尼亚一读者 2001.1

对于那些在生活中需要一点目标的人来说,这本书非常重要!它帮助了许多人从绝望和空虚的泥潭中走出来。对于我本人,这本书给了我一个清晰、能够实现的目标。这是我最喜欢的几本书之一。

★★★★★我们天生是赢家,但天赋被掩盖了★★★★★

谢尔曼 科罗那多州 1998.4

非常精彩！特别对于那些自以为失去了希望的人。这本书帮助人们认识到每个人都能成为赢家。谢谢廷布莱克先生,这本书给了我如此多的帮助！

我不理解——

一头黑黑的奶牛吃了绿绿的草，如何就挤出了白白的牛奶和黄黄的黄油。

一只幼蝶把自己包裹在自制的茧里，如何就变成了美丽的蝴蝶？毛如何变成了鳞（一平方英寸有 100 万个）？数不清的小腿如何变成蝴蝶的 6 条腿？嫩黄的颜色如何变成了鲜亮的红色？

积聚在地心的一把沙子在内部热力的作用和上面重力的挤压下，如何就变成了一块炙热的蛋白石？

地心内的一撮黑炭在同样的热力及重力的作用下，如何就变成了王冠上金光闪闪的宝石？

氢和氧（均为无色、无味）同黑色、无味、不能溶解的炭结合，如何就变成了甜甜的白糖？

人的心脏，长才 6 英寸，直径 4 英寸，如何能在一分钟内心跳 70 次，一小时 4,200 次，一天 100,800 次，一年 36,792,000 次，在人的平均寿命中要跳 2,575,440,000 次？

同样一个小小的心脏，每跳一下如何就泵出了 2.5 盎司的血，每分钟 175 盎司，每小时 82 加仑，每天 1,968 加仑？

为什么有些人生来一无所有而收获多多？

为什么有人天生富有而成就疏少？

.....

我一生都对生命的问题充满好奇，这些问题驱使我去寻找答案。这种探寻是充满快乐和欣悦的旅程。我感谢这些年来帮助、鼓舞、激励过我的人们。那些为了一个简单的追求而倾其一生的人给我振奋的力量，尤其是那些愿意与我共同分享他们的思想、信息和发现的人们。

我感激这些年来与我并肩战斗的人们，我对他们表示谢意，并公开声明这本书是他们的一个劳动成果。他们致力于治疗人们的痛苦、鼓舞人们向上的努力，使这本书成为可能。

我被马丽埃塔·里德的才能所感动，她对人们最极至的爱就是把口头语言书写成人生的指南。

最后，我必须感谢我的妻子，乔治亚·安，她一直是我的伴侣、我的朋友，给我快乐、鼓舞、勇气和慰藉。

刘易斯·R·廷伯莱克

一个奇异而崭新的社会正铺展在我们面前。阿尔文·托夫勒在同名书籍中所描绘的《未来冲击》就呈现在我们眼前。我们生活在一个令人难以置信的变化的时代——一个人类历史无情地割绝了旧时的人类经验的时代。这一变化给众多的男男女女带来充满激情的选择——选择如此新奇，以至于过去的经验不能再为解决变化带来的新问题提供参考。

在过去一百年中发生的信息爆炸是巨大的，如果你一毛钱一毛钱地积累，直到你有了像华盛顿纪念碑那么高的一毛钱时，第一个一毛硬币就是我们今天所知道的知识。其他的硬币代表着我们一生中要获得的知识。大图书馆的藏书每16年就要翻番，以跟上新的知识步伐。专家告诉我们，到2040年，耶鲁大学将需要超过8英亩的土地来容纳它的图书馆。

在今天的科学家、医生和工程师中，落伍成为非常现实的问题。1950年化学界每两周发表558篇文章，涵盖了化学方面的最新成果；今天，化学家每两周发表6,700篇文章。健康网1984年报道的科学家，98%今天还依然活着并工作着，这些人控制着我们的未来，并且有着重大的责任跟上今天飞速变化的科技世界的潮流。

前言

我们生活在这样一个时代，一个旅行者从纽约到莫斯科所花的时间比乔治·华盛顿从纽约到费城的时间还要少。我们生活在这样一个时代，一代人看到交通工具从马车发展到汽车再到飞机，最后进入太空探险，人类登上月球。

同是这一代人，看到了简单的算数发展成奇怪的“新数学”，看到了简单的电发展到先进的电子，给了我们计算机技术，巨大的通用计算机足以占满整个屋子。而后产生了微电子，使得我们可以把电脑放在手腕上，给我们提供电视节目，家里也有了台式电脑。毫无疑问，这种技术上的不断革新总有一天会使宇航员降落月球也显得很原始。

如果我们要成功面对这种知识的爆炸，我们必须不断适应，能够解决问题、做出决定、确立并实现目标，除了家人外还要同他人交流，并且明白我们是谁，我们想从生活中得到什么。

我们要看清我们在哪，问一问是否值得。看看我们现在的位置，想想生活的目标以及未来的方向。未来是未知的、令人生畏的。我们想到明天、明天的明天，期待一种成功的感觉，期待生命有意义的航向，期待一种警醒和自我实现的崭新感觉。

我们看到成功的人并且发问：“他们是怎么干的？”为什么有些人功成名就兴旺发达，而另外一些有着同样能力和才干的人却没有？为什么有些人辛辛苦苦却从来没有实现他们梦寐以求的目标？为什么那么少的人找到了通往成功的道路？

在后面的文字中，我希望给你们每个人指引一条道路，了解你是谁，你想从生活中得到什么，以及如何得到那些向往的东西。如果你能发现自己是谁，知道你的生活目标是什么，你就有了自我提高、适应和进步的基础。一些人通过经验学习，其他人通过顾问、牧师、朋友和亲戚的帮助。智慧是日积月累形成的。

一个人必须愿意适应周围的变化，必须愿意承认在变化的环境中没有一成不变的东西，变化和适应是必然的选择。必须愿意做那些不成功的人不愿意付出代价做的事情——不会动摇信念、信心和价值的事情。人们积极追求并最终实现目标是要付出代价的。但是很少有人愿意付出成功所需要的代价。为什么？

著名的作家和内科医生马克斯维尔·莫尔茨博士指出，每个人生来都有成功的权利，但是我们逐渐降低了成功的标准，直到我们流于平庸。

有些人浅尝辄止，从没有充分实现自己成功的潜能——活着作为人的潜能。如果你强调消极的品质，不能欣赏你的才能，你可以尝试改变它们。如果你想在你从事的最好的事业中有所成就，你就要学会公正地对待自己。

例如，并非临到你头上的事情而是你对这些事情的反应能把赢家与输家分开，把成功与失败分开。温斯顿·丘吉尔曾经说：“事儿不找我，而是我找事儿。”成功的人愿意付出实现梦想和达到目标所必需的代价，这些必要的步骤不会伤害他人，不会动摇人的信念和信心。

作为人，我们被需要驱使，被恐惧限制。我们受的教育是努力工作，怀抱远大梦想，成功随之而至。但是，成功不仅需要努力和梦想远大，还需要你對自己抱有强烈的自信。这包括相信你天赋的才能、能力、渴望、目标和梦想。心理学研究表明，如果你相信自己和你的目标，你的心灵就是发动机，是你所梦想的一切事物的钥匙。

大脑和神经系统构成了神奇而复杂的追求目标的机制——一种内在的自动引导系统。它可以为你加油，使你成功，也可以为你掣肘，使你失败。这完全要看你这个操纵者如何操纵，看你如何指示自己，看你确立的目标。如果你

积极地计划、有序地行动，它会以特别的方式做出反应。

我们要快乐，要享受生命。我们热爱每时每刻，每天都编织对生活的热爱，无论我们多么年轻或年老。幸福是一种习惯，就像刷牙、洗脸一样，你可以养成这种习惯。如果你习惯对自己和周围的世界悲观失望，你应该改变，你可以拥有幸福的习惯。

我们看待自己的方式叫自我意识。我们的自我意识通过一生的经验——成功或失败——才能获得。它从我们幼年代就开始形成，并受到下面这些因素的影响：我们认为别人如何看待我们；我们认为别人如何期待我们；我们认为社会如何期待我们；我们与他人的关系。岁月流逝，我们从父母、老师和朋友的言论中，形成对自己的看法，无论准确与否。

乔伊斯·布拉泽斯博士说，自我意识划定了个人成功的边界。扩展自己的自我意识，你就有更多成功的可能。莫尔茨指出，“生活在现实中，一个人必须喜欢他自己——从心里喜欢自己。如果不相信自己，看不起自己，不能忍受自己，那你就换个活法……健康的自我意识是你在现实生活中有所收获的关键。”

前言

你必须发现自己是能够被自己接受的，而且愿意成长为一个完整的人格。成长是你内心可以察觉的变化，成长是你日新月异的感觉，当然还可能留有一些过去的影子。成长就是积累知识，运用知识，能够适应你周围环境的变化。成长是增加你交流和贡献的能力。成长是为变化确定目标并实现目标。成长意味着在一个变化的世界里要改变稳定的现状。成长是更近的接近自我——一个走向反面的人就会裹足不前。成长是发现你是谁，而且是喜欢你的发现。

认识并理解自己行为的能力是获得生命活力、适应周围世界、确立并实现目标的关键，**本书的目的是帮助你发现你的天赋和能力——错误的自我意识掩盖了这种天赋和能力。**遵循这一宗旨，本书帮你发现你是谁，给你提供一个提纲，使你能够了解自己，适应周围的世界，确立并实现你的生活目标。

读这本书你会了解到人们为什么会失败。你会认识到，你有潜力使自己更有成就、更积极，更能有益于你自己、你的事业、你的家庭。你会发现克服障碍的力量，战胜不可战胜的困难，从失败的颓丧中奋起，当别人退却的时候你独自坚守。你会明白如何使自己成为自己想成为的人——而且你

有权利如此。同时，你还可以知道如何在心中确立自己的梦想和渴望。

你的天赋和能力不是让你浪费的，而是让你使用的。本书列举的内容不过是一些详细的方法，让你更好地了解你自己，而且教你如何确立并实现自己的目标，如何采取行动争取成功。人人都是可以成功。

序

前言

引子 你是谁

第一部分 赢家与输家

第一章 他们是怎样成功的？ //5

第二章 为什么失败？ //17

失败的预期

推卸责任

失去信念，向恐惧低头

没有目标

第二部分 古老而伟大的故事

第三章 态度决定一切 //35

把自己看做成功者

认识行为的根源