

行动 决定一切

[美]巴里·J·法伯◆著

101 Powerful Action Steps for Personal Achievement

实现个人成功的101条强大攻略

Dive Right In



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

DIVE RIGHT IN

行动 决定一切

101 POWERFUL ACTION STEPS FOR PERSONAL ACHIEVEMENT

[美]巴里·J·法伯 ◆ 著
王雪平 ◆ 译

Dive Right In

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

行动决定一切——实现个人成功的101条强大攻略 / [美] 法伯著; 王雪平译. —北京: 中信出版社, 2003.10

书名原文: Dive Right In: 101 Powerful Action Steps for Personal Achievement

ISBN 7-80073-976-7

I. 行… II. ①法… ②王… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第098507号

Dive Right In: 101 Powerful Action Steps for Personal Achievement

Copyright © 2002 by Barry J. Farber

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House/Global Informedia, Inc.

Published by arrangement with Writers House LLC through Arts & Licensing International, Inc. USA

ALL RIGHTS RESERVED.

行动决定一切——实现个人成功的101条强大攻略

XINGDONG JUEDING YIQIE

著 者: [美] 巴里·J·法伯

译 者: 王雪平

责任编辑: 汤曼莉 于世华

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 霸州市长虹印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 5.75 **字 数:** 94 千字

版 次: 2003年11月第1版 **印 次:** 2003年11月第1次印刷

京权图字: 01-2003-7095

书 号: ISBN 7-80073-976-7/B · 84

定 价: 16.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

谨以此书献给我的家人：
阿利森、哈利、乔丹和萨姆

致 谢

特别感谢下面这些让我的生活变得轻松的人：

沙朗·科尔伯格、托尼·温赖特、乔治·赫尔兹克、阿尔·朱克曼以及希拉里·凯芝



前 言

一个禅宗的学生和他的师父站在一条水流湍急的河边。学生说：“师父，我没办法学会这一课。我一点都不明白。”师父没有回答他，反而将他一把推进了河里并把他的头摁进了水中。一分钟过去了，两分钟过去了。学生不停地挣扎，他挥动着手臂，极力想推开师父。最后，师父松了手。

学生大口大口地喘息着问师父为什么那样做。

师父回答说：“当你想要学习的心情像刚才想要呼吸的心情一样迫切时，你就会找到答案。”

这些年来人们经常问我：“在做过这么多事情和与这么多人合作过以后，你认为，什么是实现个人成功的关键？”由于我的观点一直处于发展和变化之中，所以我对这个问题也给出了很多不同的答案：有时我回答说是态度；有时我说是诚实；也有很多次我说，了解失败是开启个人成功之门的钥匙；或者是集中精力做好服务；或者是坚持不懈。

但当听过这个禅宗学生和师父的故事以后，我知道自己找到了真正的答案。我们每个人都有自己的缺点和劣势。总有一些人比我们多掌握一些技巧，甚至比我们更有天赋。但是当你像那个学生渴望呼吸一样渴望得到某些东西时，当你的心中充满激情时，当你充分认同自己想要完成的事情时，你就可以克

服在你面前出现的任何障碍。而且，当你被这种渴望与激情鼓舞时，你只想做一件事情：行动。

如果你感到饥饿，却不采取任何应对措施，那毫无疑问你将会被活活饿死。你必须采取一些行动来缓解你的饥饿感。如果你有梦想，但对于如何实现梦想没有任何行动，你将面临精神上的干涸。一定要采取行动，将梦想转化为可以实现的目标。

这本书主要讲述的就是行动。实际上这是关于个人成就系列丛书的第三本书。第一本是《草丛中的钻石》(*Diamond in the Rough*)，主要是关于发现和挖掘自身的潜能，然后学习如何利用这些潜能来达到成功。第二本书是《压力下的钻石》(*Diamonds Under Pressure*)，主要讲述如何在逆境中应对困难，比如当“坏”的事情发生时，当障碍挡在你前进的路上时，当失败击倒你而你也认为自己永远站不起来时，你应该做些什么。这些都是需要学习的非常重要的课程。

《草丛中的钻石》主要是关于应该如何看待自我、朋友、家庭以及成功等。成功的人往往坚信，正确的态度决定着成功与失败之间的差异。有所成就的人都期望事情有好的结果，同时他们对自己能够实现这一目标的能力充满信心。

在写这本书的时候，我又发现了关于成功人士的其他一些品质。无论你有多大的成就，无论你前进了多远，在贫穷与富有、巅峰与低谷之间，你是不可能只沿着一条笔直而狭窄的小径前行的。可以肯定的是，你在人生的某个阶段将经历失败，你会走入逆境，面对挑战、挫折、冲突、压力、拒绝、失望、失败和恼怒。成就越高，跌落得就越深。这些事情会发生在每

个人身上。

基于成功与逆境往往是携手同行的事实，我希望能写一些东西，主要关于如何成功应对挫折与失败，如何利用它们让我们继续前进。由此，《压力下的钻石》面世了。是什么让人们能够超越失败走向成功？这是一种能从失败与失望中学习的能力，在拒绝中得到激励而不是被它击败的能力。这是一种把困难看做挑战的意志，几乎就像在挑战你的胆量：“让我们看看你怎么处理这个问题！”成功人士和其他每个人一样，他们也会感到泄气和沮丧，但他们并不会沉沦。他们会再站起来，坚定决心，重新再来。

建立成功基础的逻辑次序中的第三点，是引导我决心要写这本书的要素：

- **第一，相信自己。**明白你的梦想是重要的，你有潜力做好自己想做的事情。实际上，你有潜力超越你的梦想。
- **第二，了解失败中也会有收获。**失败是每个人都会有的经历。伟大的运动员也曾经在比赛中失利过，奥斯卡最佳演员也曾演过蹩脚戏，有的亿万富翁也是从破产中重振雄风的。卓越的科学家只有明白了为什么他们以往做过的实验没有效果以后才会有重大发现。失败算不了什么，更重要的是你能从中学到什么。
- **第三，行动。**大多数时候，我们并不是为一些做过的事情感到后悔，而是为一些没有做过的事情、没有选择的路、丧失的机遇感到后悔。下一次当你听到有人这样说：“我多希望我已经做了这件事情……”或者“要是我做了

那件事情该多好……”你应该可以听得出他或她声音中的忧伤和失落。再听听曾尝试去完成某个困难任务但没有成功的人是怎么说的，他会说：“尽管如此，但至少我试过了！”在他的声音中你可以听得出自豪，甚至尽管最终的结果不是他想要的，但他也有一种成就感。

本书其余的内容都是有关采取行动的——不仅仅是一个行动，而是蕴涵思想和深度的行动，它主要是探讨如何采取有质量的行动，仅仅迈出一步是不够的——也许这一步会让你跌落悬崖，应该是利用正确的信息朝着正确的方向迈出一步。这本书将会让你集中了解在各种环境和情况下应该采取的各种行动。

在日常生活中，我们都利用在某个时刻做出某种行动来推动自己前进。无论我们的职业是什么（广告人、演员、企业家、秘书、公司经理、律师、宇航员还是销售代表），我们最大的挑战就是如何迈出通往未知领域的第一步。对于我们中的很多人来说，第一步也往往是最困难的一步。

也许我们让对失败的恐惧挡住了前进的道路，或者我们由于在头脑中没有一个明确的目的而产生犹豫，也许是因为我们所接触的一些人或者是自己所处的环境让我们感到不安。无论你从事何种职业，信奉何种生活方式，只要你对于尝试新事物感到迟疑，这本书都将对你有所帮助：比如是否申请面试、是否约会、是否要求加薪，或是否请求他人协助等。这本书是为这样的人编写的，他们希望通过唤醒他们的意识和激发他们的活力，把自己最大胆的梦想与渴望转化为有针对性的、实际的、以结果为导向的行动。

这里讲述的策略可以提供消除冷漠、倦怠、懒于前进的必要工具与技巧。通过采取这些可以让你的生活发生改变的行动步骤，从职业和个人两方面，本书都将帮助你从生活中得到更多的收获。这些策略还可以让你了解什么是阻止你前行的真正障碍。

你可以从任何一页开始阅读本书，当然，你也可以从头读到尾。如果你的时间很紧（并且或者正在寻找一些不需要太多时间又可以马上让你满意的东西），那么你可以翻到书中任何一页，并运用那一页所写的行动步骤来计划自己这一天的工作，或者从七章中选择一章，把这个部分一次读完。如何读这本书并不重要。事实上，这些行动步骤是需要你反复阅读并应用的。

经验是没有任何东西可以替代的。我无法替你采取行动，我只能告诉你，对于我和那些把自己的见解和智慧告诉我的那些人什么是有效的，但能让你了解这些行动步骤是否对你也起作用的惟一途径就是实践。

“采取行动”，说起来容易，如果做起来也这么容易的话，我们大家都能登上成功的顶峰了。采取行动（有针对性的、明智的、有创造性的行动）看起来是所有技巧中最基本的一点，但通常这也是所有公司和个人面临的最大挑战：懒于打那个可以让整个事情有进展的电话，或作出一个决定。为此需要付出的只是在某个时刻向前迈进一步，但通常就是这一步阻止了人们得到他们渴望的成功。

《行动决定一切》将帮助你迈出这一步，并跨越由恐惧造成的那条阻止我们前行的细线。如果我们不采取那些前期的步骤，这条细线将会越来越粗，成为一个障碍。一旦迈出了这一

步，我们就要向自己作出承诺，要不断地产生能量、进行活动。就是这种持续不断的活动使形势变得对我们有利，并总是推动我们向着梦想前进。

当我们审视非常成功的人时，本书中的行动步骤还将提醒我们，自己所看到的只是平凡琐事的一个戏剧性结果，其中不可缺少的是——行动。我们看到的是一个最终结果，并没有看到他们以往所做的辛勤工作。我们往往假设他们的成功中有运气因素，而生活中的成功永远是不可能通过运气实现的。当然，有个别的例外情况，比如有些人仅仅走在街上就被别人“发现”了，或有人依靠祖荫获得了机遇。他们在人生起步时便有了高于他人的开端，但这些少数的幸运者也不得不努力工作来保住自己已经得到的东西。

有一天晚上，奥斯卡奖得主女演员凯西·贝茨（Kathy Bates）作为嘉宾参加了一个电视访谈节目，主要和大家谈谈成功是如何在她人生后期姗姗来临的。尽管她曾经在百老汇勤勤恳恳地做了多年的演员，可是，很多她曾演过的舞台剧的电影版，还是选择了更具魅力的好莱坞影星来演。后来，她在斯蒂芬·金（Stephen King）的《危情十日》（*Misery*）中的角色改变了这一切，现在她已经是一个备受瞩目的好莱坞影星了。节目主持人问她，在如此成功的现在，她的工作同以往相比是否有所不同。“不，工作还是一样的，”贝茨马上回答说，“成功只是蛋糕上的那颗樱桃，而你还是要每天烤你的蛋糕。”

目 录

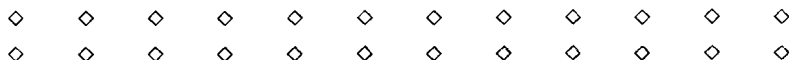
前 言

第一章 学习篇

1

这一章将集中讲述你在迈出第一步以前所需要采取的步骤，以及如何在最短的时间内采取你能力范围内的最佳行动。由于这是一本关于行动的书，我有责任提醒你，不必停止自己正在做的事情来获取知识。当然你可以从学习和观察中有所收获，但能让你学到最多东西的还是实践。

生活是一个阴与阳之间的平衡——也就是正与负、主动与被动之间的平衡。有时我们要耐心等待某些事情发生，有时我们却要积极主动地追求自己的目标。我们要在两极之间保持平衡。



第二章 规划篇

27

如果要采取一些更加明智、更有效率的行动，你就要对它们进行规划。这是一个方向性的信号，能让你精力集中而且保持正确的方向。每一天，我们都有一个创造未来的新机会。规划可以帮助我们第一天走向第二天，直至生命中的每一天。

当你日复一日进行的工作开始变得辛苦而繁琐时，有一种工具可以让你顺利地完成这些工作，这就是优选法。当你有时偏离了正确的轨道时，当你同时要做太多事情却没有把重点放在那些最重要的事情上时，工作才会开始变得辛苦而繁琐。当这样的事情发生时，就是我们要把工作整理出次序的时候了。

第三章 努力篇

65

读这本书能鼓励你采取行动，但它并不能代替你做。如果你想实现自己的目标，就需要持之以恒的毅力并付出巨大努力。现在就是考验你的时候了。这里没有捷径，懒惰和自满是不会得到任何酬劳的。这一章将帮助你了解：当事情不顺利时，你的反应应该只有一个——努力。

任何大于一串葡萄或一个无花果的东西，都不是突然之间创造出来的。如果你告诉我，你渴望得到无花果，我的回答是你一定要花时间，先让它开花，结果，然后成熟。



第四章 增加价值篇

97

当你采取的行动可以让他人受益时，你不仅是在帮助他们，而且也是在为自己建立一个成功的杠杆。现在你不再是孤身一人为自己的目标奋斗了，所有你曾经帮助过的人都已经站到了你这一边，当你需要时他们都会乐于伸出援助之手。

抓住每个可以多做一些事情的机会，让提供额外价值成为一种习惯。你永远不知道谁正在旁边注视，你也永远不知道由于付出了的额外努力自己会得到什么样的回报。



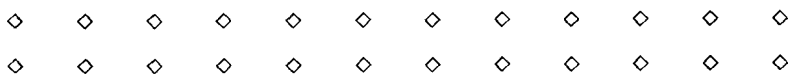
第五章 活力篇

115

生命是脆弱而短暂的。它实在太短暂太宝贵了，以至于我们不能不让自己的头脑和身体在最佳状态下运行。我们一定要对自己吃什么、喝什么、与谁交往、如何思考等方面有清晰的概念。

我们可以学会利用心理、身体和精神的能量，让自己保持冲劲和高昂的情绪。这不仅让我们采取更多的行动，而且会让这些行动变得更有力和充满震撼力。

你是周围环境的产品。选择一个最能让你朝着目标前进的环境，从环境的角度分析你的生活，看看你周围的事物能帮助你走向成功还是会拖你的后腿。

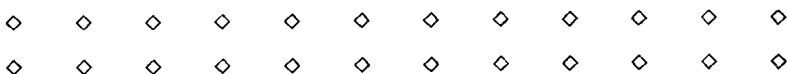


第六章 自我推销篇

137

除非你是一个非常富有和出名的人，可以聘请一个公关公司来包装你，否则无论你去哪里都要进行自我推销。我们中的大多数人并不习惯这样想。我们所接受的教育是要保持谦虚，不是自吹自擂。但你要确定别人都了解你能提供的东西所具有的价值，实现这一目标的惟一方法就是告诉大家你能提供什么。

世界有这样一种习惯，它会给那个用言谈举止表明他知道自己的目标是什么的人留有一席之地。



第七章 克服障碍篇

149

我们要在每个困难中寻找机会，而不是一想到机会中的困难就覺得寸步难行。

当每个人都说你一定会失败但你却取得成功时，这就是最好的报复，一种不会伤害任何人的报复。如果你让别人阻止或击败了你，那么他们就赢了；如果你不顾他们的影响取得成功，那么你就赢了。所以不要沉溺于自己以往遭到过的拒绝中，但也不要忘记这些拒绝，利用它们把自己推向一个新的高度。

第一章

学习篇



这本书的目的不仅是帮助你采取行动，而且还要帮你评估出最有效率、最宝贵的采取行动的方法。这一章将集中讲述你在迈出第一步以前所需要采取的步骤，以及如何在最短的时间内采取你能力范围内的最佳行动。由于这是一本关于行动的书，我有责任提醒你，不必停止自己正在做的事情来获取知识。当然你可以从学习和观察中有所收获，但能让你学到最多东西的还是实践。

知识应该是行动的基础，而不是行动的障碍。行动与学习是携手并进的。记住，你的每个行动都为你的下一步提供了可以借鉴的经验。



学习知识是为了在应用中得到回报

如果生活存在一条伟大的哲学，那就是：每天学点新东西。学习是你在自己身上进行的最佳投资之一。但这是一个大工程，如果没有行动和运用，学习是毫无用处的。因为学习本身不是目的，只是追求目的的手段。

有一种人被称为终身学生，他们永远待在学校里，不停地拿着各种学位，但他们真正能实现的东西却很少。还有这样一种人，虽然他们连小学都没有毕业，但却在生活中取得了巨大成功。因此，造成这种差异的并不是他们是否受过正规教育。终身学生的头脑里也许满是一些艰涩难懂的事实，但这些东西对于他们自己或周围的人没有任何帮助，他们只不过是一种知识的存储工具而已。那些在学校没有学过太多东西的人，往往会通过其他方式来弥补这个不足，他们的教育是从亲身经历过的每件事情中得到的一同时他们还不断地把这些知识应用于生活中。他们通过采取能让自己不断成长和有所成就的行动，让知识增值。

我们必须了解：能抓住世界的是行动，而不是注视，手的作用要比眼睛重要很多……手是思想的利刃。

——雅各布·布朗诺斯基

(JACOB BRONOWSKI) ◇