

[美] 小克里斯·J·维廷 著

Chris J. Witting, Jr.

徐海鸥 译

21-Day
Countdown

to

Success

21天成功倒计时

一个月内掌握经营人生的技巧

Take charge of your life in less than a month



经济管理出版社

ECONOMIC MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



21 天成功倒计时

——一个月内掌握经营人生的技巧

〔美〕小克里斯·J·维廷 著

徐海鸥 译

经济管理出版社

责任编辑 凌 霄
版式设计 陈 力
责任校对 郭缸生

图书在版编目 (CIP) 数据

21 天成功倒计时：一个月掌握经营人生的技巧/〔美〕
维廷著；徐海鸥译．—北京：经济管理出版社，2001.4
ISBN 7-80162-172-7

I .2… II .①维…②徐… III . 人才—培养 IV .C961

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 14032 号

21 天成功倒计时
——一个月掌握经营人生的技巧
〔美〕小克里斯·J·维廷 著
徐海鸥 译

出版：经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同 8 号 邮编：100035)

发行：经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷：世界知识印刷厂

880×1230 毫米 1/32 11.75 印张 210 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月北京第 1 次印刷

印数：1—6000 册

ISBN 7-80162-172-7/F·164

定价：25.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社发行部负责调换。

通讯地址：北京阜外月坛北小街 2 号 邮编：100836

联系电话：(010) 68022974

著作权合同登记号：图字：01 - 2001 - 1170 号

Chinese Edition Copyright © 2001 by ECONOMIC
MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved.

21 - Day Countdown to Success: Take Charge of Your Life in
Less Than A Month © 1998 Chris J. Witting, Jr., Original
English Language Edition Published by Career Press, 3 Tice Rd.,
Franklin Lakes, NJ 07417 U S A.

Simplified Characters Edition Arranged through Big Apple
Tuttle - Mori Agency, Inc. and Beijing International Right
Agency.

谨献给我的父母，

感谢他们给我指引通向成功的道路。

目 录

开 篇	(1)
第 21 天 思考	(13)
第 20 天 发现自己的命运	(31)
第 19 天 展望成功	(51)
第 18 天 告诉自己必胜	(67)
第 17 天 对自己的生活负责	(81)
第 16 天 简化生活	(101)
第 15 天 庆贺与思考	(117)
第 14 天 正视恐惧	(131)
第 13 天 自信地面对风险	(149)
第 12 天 化失败为成功	(163)
第 11 天 现在就开始做	(177)
第 10 天 拓展视野	(195)
第 9 天 向成功者学习	(211)
第 8 天 倾听自己的心声	(227)
第 7 天 为丰收做计划	(241)
第 6 天 赚更多的钱	(259)

21 天成功倒计时

第 5 天	关注自己的心智	(277)
第 4 天	真正的改变	(291)
第 3 天	奉献最好的	(309)
第 2 天	洞悉内心世界	(325)
第 1 天	惜时如金	(345)

开 篇

不但我不能，其他任何人也都不能代替你。你的生命旅程必须由你自己走完。

——沃尔特·惠特曼

《21天成功倒计时》与其它有关成功研究的书籍迥然不同，因为这本书没有自命不凡地为你提供任何故弄玄虚的成功模式。由于我的工作——全国联播的广播节目《成功之音》的需要，长期以来我对成百个成功人士进行了采访。在对他们经年累月地研究以后，我得出一个结论：在这个世界上，没有任何一用就灵的所谓成功公式和包治百病的所谓成功之路。实际存在的是许多可以供人思考、选择或仿效的，通向完全不同的成功方向的道路，而这其中只有一条最适合于你。你可以选择与戴比·菲尔茨相同的道路，也可以选择与比尔·盖茨或莉莲·弗农相同的道路，但却永远达不到他们所耸立的成功高度。不过，假如你为自己找到的是一条正确而又现实、适于自己发展的道路，那么你至少可以看到自己奋

斗努力所产生的积极的结果。

在《21 天成功倒计时》一书里，你通过阅读能够发现所有成功的人士都具备一个共同点：他们都非常幸运地发现了他们自己的成功之路，并且坚持不懈地努力直至达到目标。如果你对你自己目前的生活状态很不满意，这可能就意味着你需要开始寻找另一条更好的道路。大多数的人总是习惯于把他们的生命消耗于在老路上苦苦地拼搏上，久久徘徊于自己是否能实现梦想的困惑迷惘之中。而一个生活的幸运儿就在于他能够发现山那边横亘着的那一条宽坦的高速公路，那条路似乎就是为他们而建，就是他们的个人幸运之路，等待着他们驰骋，奔向他们心中的理想之境。本书的主旨就在于帮助你找到那条“你的”个人之路。当你找到那条路时，你肯定会意识到，你的生活正在渐入佳境，你的努力正在带来丰硕的回报。

如同我们每一个人有不同的生活轨迹一样，我们每一个人对成功的定义也是截然不同的。如果你的成功目标是成为一个百万富翁，在本书的一些篇章里你可以看到一条甚至多条指向这个目标的道路。如果你把自己成功的目标锁定在一种简单充实的生活方式上——愿意献身于服务他人和改善我们这个星球的生存状况，本书也同样为你提供了此类发展的道路。沿循这些道路，你可以通过工作和事业上的努力，通过人际关系的改善，通过注意力的聚焦，通过精神层面的提升，以及诸如此类

的改变，达到成功之巅。你的生命角色赋予你的责任是探索适于自己的道路并进行尝试，然后予以确定并为之努力。

成功的定义并不取决于你渴望的目标，而是取决于你达到目标后的满意程度。要证明哪些道路能够有助于你达到自己选定的成功，取决于你特定的个性，取决于你是否明白自己需要战胜什么，需要学习了解什么。举例来说，你是否需要放弃自暴自弃、穷困潦倒的生活，重新建立起自信，重新扬起生命的风帆？你是否需要战胜自己拖延的坏习惯？你是否对自己繁琐复杂的生活感到疲惫厌烦，希望将其摒弃，取而代之以一种简单充实的生活？你是否察觉到自我的自我怀疑倾向已经严重地限定了你的视野？你是否疲惫地认识到你的梦想太大了，而你的负担已经压得你喘不过气来？你是否深陷于对往事自疚自责的沼泽之中难以自拔？无论你面临什么样的问题，也无论你还抱有什么样的梦想，此地此时你必须找到一个有助于你摆脱困境的途径。

让我把我自己的经历告诉你。在过去很长的一段时间里，我的写作欲望被紧紧地束缚着，尽管我焦虑地梦想，但我不敢相信自己有一天能够写一本书。我更不敢相信有一天我会拥有一整套全国联播的广播节目，每一天在全美国各地被各种不同的人收听。我还有许多曾经认为绝对不可能的梦想。但是，今天都一一实现了。不仅仅于此，在我努力迈向目标的进程中，还会有更多

的梦想得到实现。我想这种获得成功的能力，以前我也一直拥有，但是由于我过去的生活迟迟没有走上“我的”那条通向成功的坦途，所以尽管我曾努力奋斗，却收效甚微。当我转而对数以百计、已经达到成功巅峰的人士的发展轨迹进行研究时，他们在走向成功的过程中所展现出来的某些原则和理念引起了我的共鸣，深深地震撼了我。当我在我的生活中开始有意识地运用这些原则和理念时，奇妙的事情发生了，让人看上去感到这一切似乎是一种巧合：一直对我紧闭的成功之门悄然地开启了，我在不知不觉中步入了成功的殿堂。我为它来得如此轻易而感到诧异和惊喜。

我要强调的一点是，在本书的篇章中你还将了解到其他一些人，他们采用了与我的方法不尽相同的技巧，却殊途同归，同样获得了成功。在本书中，我为你提供各种不同的方法，介绍各种不同的成功之路，以期你可以找到适于自己的那条独特的道路，在通向成功的旅途上起步出发。

如何使用本书

今天，当你开始阅读《21 天成功倒计时》时，你也许兴致盎然。你恨不得立刻着手开始你的成功旅途。但是人类的天性就是难以持久。我们中绝大多数人的情

绪有“高涨期”和“低落期”。许多买励志书籍的人会一时冲动，心血来潮地阅读几个章节，然后很快就失去了兴趣，变得心不在焉。为了有助于激励你，使你从本书中获取完整的价值，我提供了一个“21天倒计时”的模式。为什么要采用倒计时的方法呢？因为这种被我称为“倒计时效应”的方法能够始终激励你一天又一天地向前迈进。回想一下，你是否有在除夕夜迎接新年到来的那一刻，一秒一秒倒计时时间的经历？有没有那一刻伴随着“5，4，3，2，1”的大声倒计时的欢呼，兴奋感在你的心中不断增长的经历？你是否有曾经在电视机的屏幕前，全神贯注地注视着卡纳维尔角火箭发射，心中默念着火箭点火前的倒计时的经历？或者是否有捧着收音机，专心致志地听着倒计时的报时的经历？如果有上述经历，那么你对“倒计时效应”就不陌生，甚至拥有一定经验。它是真实的而且充满感染力。现在当你开始准备向成功跋涉的热身训练时，采用这种方法以寻求通向成功的坦途，将对你大有裨益。

在你的进程中，如果你因故落下了一两天时间，那么在哪里落下的就在哪里弥补上，并继续你的进程。尝试本书中奉献的每一个方法，探究每一个原理。应该一天一天地循序渐进，直到“第一天”。那时候你已经到达了训练的顶峰，充分准备好了，可以开始振翅高飞，搏击长空。

通过在自然状态的进程中的自我观察，我形成了一

个明确的观点：尽管世间的许多方法和行为看上去是由外部开始，但都起源于内心的动机和价值观念。你可能会惊奇地发现本书中介绍的一些方法充满激情，在你的心中引起强烈的共鸣。在倒计时的最后部分我还提供了一个计划，以帮助你选择你愿意遵循的道路。

在阅读本书时，切忌一目十行，匆匆翻过。它的作用取决于你认真地对每一章进行研究和领悟，取决于你完整地、完成所有的练习和每一天的进度；取决于你拿出整日的时间来，以期产生共鸣。如果你感觉到一次就读完整本书有点强人所难，没有关系，你可以安排时间重新从头到尾地把这个训练做完，每一天一个章节。要注意的是，你应该在每一天相同的时间里从事训练。

每天的日志

你每天的日志是《倒计时训练》中不可缺少的重要组成部分。它每天只占用你很少的时间，但在你每一天都向前迈进的时候，却能为你辨认、确定最佳的成功之路提供实际的帮助。每一章节结束时，简略记下“今日日志”训练单元中的某件事情，字数的多寡没有任何关系。缺少写作技巧不足以成为懒得动笔的借口。

每日日志包括下列四个方面的要素：

1. **发生了什么。**记录下这一特定章节中你认为有

意义的任何细节。留心在这一天里发生的任何有意义或重要的事情。如果这一天似乎没有什么有意义的事情，那么回想一下这一天中印象最深的片刻并记下来。无论你记下来的是什么，在你以后对整个倒计时训练的记录全文进行回顾反思时，可能证明它是有意义的。

2. 今天我经历的巧合、预感、顿悟。巧合是你步入正确轨道的一个标志。应该予以留心注意。著名的“西尔瓦心智控制法”的发明者乔斯·西尔瓦，是这样形容巧合的：“巧合是神的干预和指引。”所以把每一天发生的巧合都记录下来，无论大小，以便今后进行反思。预感是产生于你内心的直觉，它是一种纯个人的感觉，预示或暗示你某天所做的某件事情的方法是否得当。如果你在某天内心世界产生了较为强烈的预感，那就把它记录在你的当天进程训练中。顿悟是指某件事突然发生以至使得自己豁然开朗，某个棘手的重要问题突然迎刃而解，某个新的高度一蹴而成等等，这些都属于它所涵盖的范围。巧合、预感和顿悟都是重要的信息资料，有利于你在“倒计时训练”结束总结时做出评估。

3. 今天产生的新想法。是否突然来了灵感，涌现出各种奇妙的想法？赶快把它们记录下来。全新的想法可以进一步指明你在成功之路上迈进的价值，因为它们总是在你攀登上一个新的峰峦后进行回顾展望时喷薄而出。这些充满创意的想法往往如电石火花，稍纵即逝，因此，必须立刻把它们记录下来以免遗忘。

4. 今天的思想、感受、印象。建立一个用于表述你每天的心境、你的情感和你的思考的记录。在这个记录中，如果能够花点笔墨记下有关人际关系、工作事业和你的家庭生活，也许会对你的帮助更大。控制你的情绪，通过在纸上宣泄情感可以让你的心灵逐渐轻松平静下来，逐渐回到清晰的理性的状态中。假如你非常想找一个人来倾吐你心中的压抑和不快，而茫然四顾却难以启口，那么就以纸笔为听众，把心中的芥蒂都记在你的进程记录中。这是一种解决烦恼问题的健康之道。

通过对自己每天产生的思想、面临的问题和取得的成就进行反思与回顾，就能够获得许多特别的回报。而通过总结自己日新月异的变化，又能从中学到一些更新的东西。一星期后、一个月后或者一年以后重新阅读自己今天的想法，犹如展开一幅有趣的图景，不仅可以让人享受到津津有味的解读趣味，更重要的是可以获取全新的启迪。

如何增加效力

下列是几个可以激励自己的小方法：

●首先，请注意后面的那张 21 天日历。在你完成了当天的章节后，就把这天从日历上划掉，这样可以调动鼓舞你前进的情绪。

●其次，当倒计时每完成三分之一的进程时，就小小的庆祝一下，以奖励犒劳自己。

●最后，在 21 天后当你完成全部的进程时，安排策划一个特殊的庆祝。把庆祝活动的所有细节都记载在日历的后面，以为提醒备忘之用。

如果你在这个特殊的 21 天里始终保持高昂的兴致，全身心地投入到整个进程中去，你就能发现你的那条特定的通向成功的小径，正在把你领向你心中锁定的成功目标。现在就勇敢地承担起你的责任，在责任信念的支持下开始你的进程，为实现心中的梦想大无畏地接受挑战！

