

许多惯性思维会让我们变成真正的傻瓜

升级你的思维模式，你的人生才能更快地进阶

反垂直思维

如何愉快地搞定不想做而必须做的事

[美] 吉姆·卡斯卡特◎著 方子聪◎译



走出你习以为常的生活惯性吧，去彻底、充实地生活。

当你人生的转折点，你会发现你仿佛掌握了惊人的力量。这本书能让你用一辈子，并且还能传给下一代！

民主与建设出版社

反垂直思维

如何愉快地搞定不想做而必须做的事

〔美〕吉姆·卡斯卡特◎著 方子聪◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

反垂直思维: 如何愉快地搞定不想做而必须做的事 / (美)
吉姆·卡斯卡特著; 方子聪译. -- 北京: 民主与建设出版社,
2017.6

ISBN 978-7-5139-1588-5

I . ①反… II . ①吉… ②方… III . ①思维形式 - 通俗读
物 IV . ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 124623 号

© 民主与建设出版社, 2017

著作权合同登记号 图字: 01-2017-4914

The Self Motivation Handbook

Published by Motivational Press

1777 Aurora Ro

Melbourne, Florida, 32935

Copyright 2016 © by Jim Cathcart

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@rightol.com)

反垂直思维: 如何愉快地搞定不想做而必须做的事

FANCHUIZHISIWEI: RUHEYUKUAIDEGAODING
BUXIANGZUOERBIXUZUODESHI

出 版 人	许久文
著 者	(美) 吉姆·卡斯卡特
译 者	方子聪
责任编辑	刘树民
封面设计	仙境书品
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电 话	(010) 59417747 59419778
社 址	北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编	100142
印 刷	大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
版 次	2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
开 本	710 mm × 1000 mm 1/16
印 张	20
字 数	264 千字
书 号	ISBN 978-7-5139-1588-5
定 价	46.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

序 言 一

人们都说，一个人只有成功卖出去了某个东西，才算了不起。但是我认为，能通过自我激励，去完成那些不得不去做的事，这样的人才算赢家。

去做那些不得不做的事吧，正如吉姆·卡斯卡特说的：“这些事就算你不想去做，也要去做。”我认识吉姆有30年了，我见过他雄心勃勃地展望未来，也见过他井井有条地梳理人生清单，而且惊人地自律。当你阅读吉姆的书时，你会感觉有一个以身作则、身体力行的导师在引领你前进。他是一个真正的靠自我努力实现成功的范例。

我和吉姆都从前辈伟人身上学习到了很多东西，同时我们也在继续完成那些之前想都不敢想的事。我们两个普普通通的人，要做的事情就是把伟人留下的成功经验和智慧传递下去。而这些智慧也曾经帮我们在生活和事业上取得了成功，我相信你也可以。这本书里有上百条具体的建议，能帮助你摆脱消极态度，消除惰性，不再无所事事，同时让你不再怀有不必要的恐惧，觉得好像必须要等到有百分百把握和信心才能开始行动。

每个人都会时不时遭受恐惧、自我怀疑、困惑、沮丧或消极的想法和情绪。而那些成大事的人、幸福的人、生活充满意义和满足感的人，往往是那些能克服这些消极情绪、冲破束缚的人。

在进行自我激励时，小小的心态改变就能打破大的僵局。举个例子：吉

姆·卡斯卡特 26 岁的时候，是个超重的大胖子，身材走样，还是一个每天两包烟的大烟鬼，在一个一眼就能望到头的政府工作岗位上拿着每个月 525 美元的工资，娶了一个带着孩子的老婆。那个时候的他，根本想不到会对这个世界产生多大影响。然而，有一天，他无意中在一档电台节目中受到启发，如梦方醒。从那天起，他开始慢慢调整心态，梳理自己的生活。慢慢地，凭借自己的努力，他成为世界上获奖最多、最成功的励志演说家之一。他没有大学学位，没有钱，没有强大人脉，没有一支鼓励团队支持看好他，不过，他现在已经撰写了 17 本书，奉献了累计超过 3000 余场演说，总费用价值数百万美元的演讲和研讨会，周游全球数次，在职业演讲领域屡获世界最高荣誉。

吉姆在这本书中分享的智慧和建议可以帮助你改善你的生活，让你朝着你希望的方向前进。你会在书中读到许多前辈的经验介绍，涵盖多个领域，包括音乐、汽车服务、软件、销售、领导力方面的经验介绍，甚至包括一些教育子女的建议。无论你现在工作、生活在哪一个领域，你都无须焦虑，你可以选择继续在那个领域，或者选择开启一个全新的生活领域。无论你怎么选择，下面讲到的方法都会对你大有裨益。

现在的你，可能受身边种种工作责任、人际关系、身体状况或财务压力的影响，常常感到局促不安。不过通过阅读下面的内容，你可以改变你的生活，让生活变得丰富而充满意义。

你的处境、国籍、民族、信仰、智力都不是决定因素，甚至也不要求你有强大的意志力。仅需要把本书几条简单理念运用到你的生活中，你的生活就会变得不可思议！

我对吉姆的成功方法和建议深信不疑，我相信你也可以成功。总之，这绝对是一本力作！

艾伦·皮斯

（《为什么男人听不进意见，女人看不懂地图》作者之一）

序 言 二

如果要找一个人，写有关自我激励的书，那这个人非吉姆·卡斯卡特莫属。吉姆·卡斯卡特简直是千里挑一的人选。下面我来告诉你为什么：从1977年开始，吉姆·卡斯卡特就已经是一名全职的职业演说家兼作家了。在美国，职业演说家有10 000多名，其中有4000名是美国演讲家协会成员（NSA）。10 000名演说家中，取1%即100人来代表最高水平，而再从这100人中取1%，这个人就是最顶尖的演说家了。我想这个标准已经够严格了。吉姆并非此荣誉的唯一获得者，但绝对是座上宾，让我们回顾一下他职业生涯总共多少次登顶此荣誉。

吉姆起初做演说家和培训师的时候，只能通过给别人上课赚钱，每年只能赚18 000美元，而且默默无闻、无人知晓。

如今，吉姆已经是职业演说家名人堂的座上宾（共233人），同时是销售和市场管理名人堂成员之一（不到30人）。此外，他还是国家演讲协会主席（共45人）。与此同时，作为全球演说家联盟委员会成员，吉姆还荣获了卡维特奖（1/39）和国际演讲协会颁发的主持人金槌奖，以及终身成就奖和职业演说传奇奖，并获得演讲专业能力称号认证（CSP）。

在写作这本书期间，他的TEDx视频在YouTube上的浏览量超过600 000次，在总共68 000个TEDx视频中排名第168位。

和吉姆同台演讲的名人有诺曼·文森特·皮尔博士、克莱门特·斯通、

奥格·曼狄诺、金克拉、林克莱特、杰克·坎菲尔德、马克·维克多·汉森、莱斯·布朗、约翰·格雷、肯尼思·麦克法兰博士、“了不起的”查理琼斯和厄尔·南丁格尔。此外，吉姆还和斯宾塞·约翰逊合作过一本书，和托尼·罗宾斯一起赤脚踏热炭，两次和拉里·威尔逊完成了“绳索探险课程”。吉姆曾多次被聘为演讲者，在许多重要场合发表演说，服务过的雇主有丹尼斯·魏特利、肯·布兰佳、史蒂芬·柯维、博恩·崔西、杰·亚伯拉罕、尼多·库比恩博士和汤姆·霍普金斯。

目前，吉姆就职于加利福尼亚路德大学管理学院院长咨询委员会，同时还在阿克伦大学、费舍尔职业营销学院、高点大学和佩珀代因大学格拉兹道商管学院担任此类职务。

世界范围，包含美国所有 50 个州在内，吉姆一共发表过超过 3000 场收费演说。迄今为止，他一共写作并与知名出版社合作发表了 17 本书，并且作为演说家圆桌论坛独家成员，连续 30 年被评为 20 大顶尖专业演说家。所以，以吉姆的资历和阅历，在 10 000 名职业演说家当中会处于什么地位，你心里大概有一个答案了吗？在我看来，吉姆当之无愧，可以不止一次配得上顶尖演说家的称号，是千里挑一的演说家。在这里特别说明一下，作为吉姆的亲密朋友和老合作伙伴，我可以证明他从未让任何人来提名上述任何一项奖项，也从未通过游说和广告来寻求支持和接纳。所有这些成就只不过是副产品，是他在尝试完成自己所设目标的过程中自然而然产生的副产品。他没有变成一个“成功机器”——外表努力工作，实际自己的生活却土崩瓦解一片混乱。在这里，值得一提的是，吉姆在专业领域取得这么多成就的同时，还和妻子经营着一段甜蜜的婚姻，和儿子相处得也非常融洽。而且，他在不断提高专业技能的同时还不忘保持一个好身材。

托尼·亚历山大

（博士，美国演讲名人堂卓越奖获得者）

自序

只管穿上你的跑步鞋

这本书是助你改变生活的利器。这本书会告诉你如何在工作 and 生活中取得成功。你可以将书中理念运用到工作、人际关系、财富或者健康上。最重要的是，它能给你带来重生，就像一把利器，把你雕刻成你想要的样子。

你有没有曾经尝试去搞定那些生活中至关重要的事，但又总感觉就是没有办法“一劳永逸”？例如戒除坏习惯、培养新习惯，又或者是克服某种恐惧。对我来说，我首先搞定的事，就是我的体重。看看我现在 175 厘米的身高，68 公斤的体重，你可能认为我天生就瘦，一直这么苗条，但事实并非如此。

年轻时候的我，绝大部分时光都没办法和超重这两个字分开，我一直比我这个身高对应的标准体重重大约 9 公斤，有时候甚至重得更多。不过我一直没认为我是那种超级肥胖类型的，不过胖，的确是胖。每一年，我都会定期节食，从小学开始就如此。我会先减掉约 9 公斤，然后又回归原来的饮食习惯。

大概是 1975 年那段时间，我开始研究个人发展领域（应用行为科学），并开始为自己设定一些目标，阅读励志书籍，参加讲座，听各类激励人心的

广播节目或录音带，同时，也开始陆续约见一些和我一样志同道合渴望成功的人。我的职业生涯当时正在经历巨变，不过我超重的体重却一直没有变化。

1975年的某一天，我觉得是时候了，我决定选择健康，选择永久地保持一副好身材，也就是改变我的“设置”。恰巧我的朋友约翰·巴克是一个慢跑爱好者，隔三岔五就去跑步，我觉得这个我也能干。于是，我当机立断，决定也加入他。但问题是我当时身体不行，或者说我当时根本没有一个能支撑我跑步的身体。我一慢跑，就浑身疼痛——腿也酸，脚也痛，肺就像被灼烧了一样。但是，我还是下定决心要改变自己。

为取得期望效果而要达到的跑步量和跑步强度，对我来说，真是富有挑战性。我从未做过运动员，也没想过自己在跑步方面有什么天赋。也有人告诉过我跑步对膝盖不好，说这不是什么好运动。然而，我注意到，大多数这么说的，身体都不怎么健康。尽管有这么多保守的建议，我还是下定结论，跑步就是那个适合我的运动。

当时，我亟须根据自身能力，快速采取行动。于是，我为自己设定了一个最低目标，并开始实施：我即使不能坚持每天都跑步，至少能保证自己对跑步持一个开放的态度和状态，随时都可以开始锻炼。所以，我抓起一支笔，在纸上写下：“无论发生什么，每天，我都会穿上我的跑步鞋，来到路边。”因为我知道，只要把那双跑步鞋穿到脚上，强行把那个慵懒的我拖到路边，一场酣畅淋漓的散步或慢跑，就不再遥遥无期，成功概率提升100倍！无论外面天气如何，严寒、大风、阴天又或闷热难耐，都无法动摇我这么做的决心。按照大多数人的逻辑，我这个目标当时甚至显得有些愚蠢。毕竟，每天仅仅靠强迫自己来到路边，能对我有多大帮助？

但事实情况是，每天准时来到路边，穿上合适的鞋子，强迫自己从房间里走出来，我内心对跑步的抗拒就已经消失了大部分。我克服了不爱活动的惰性，打断了那个内心慵懒消极的声音：反正这没什么用。

这么做真的有效！先设一个小的容易的目标，先完成一件你有把握完成的事，然后很多剩下的事，都是顺其自然的。尽管减肥这个主要目标对我来说是头等大事，不过起初，我把目标放在一些初始活动上。比如某些天，我只会跑一个街区的距离，剩下的时间，我可能会选择快走，大约 1.6 公里，仅仅多出一棵树或一个街标的距离。慢慢地，我就养成了这个新习惯，成为一名慢跑爱好者！我还放弃了长久以来的饮食习惯，彻底换了新的饮食方案。就这样，配合跑步，我总共减少了 24 公斤的赘肉，有生以来……在我 30 岁的时候，身材达到了最佳。

如今，我的年龄已经是 30 岁的两倍数了，不过这么多年来，我一直没有重蹈肥胖的老路子。帮助我养成这个新习惯的关键因素就是我的绝对决心，每天，我都会穿上跑步鞋，来到路边，风雨无阻。如果你不采取行动，不迈出第一步，你就永远无法完成人生的主要目标。

我还记得有一次我和妻子参加晚宴迟到的例子。当时我身着一袭燕尾服坐在车里，车已经开到了马路上，这个时候我突然想起来，今天还没有完成我的例行跑步。所以我把车挂回停车挡，不顾妻子在一旁提醒我时间，下车径直跑回了家。然后我穿上跑步鞋，就像棒球触杀动作一般，冲到了路边。完事以后，我迅速返回家中，换上礼鞋，然后钻回车中，奔赴晚宴。有点蠢？也许吧，不过对于我来说，确保我保持多天的自律链条不被打破比什么都重要。如果遇到下雨天，我也会选择先冲到路边，再返回。下雪和大风的天气也是如此，风雨无阻。没有什么能阻挡我每天完成这套看起来有点蠢的小仪式。等等，真的蠢吗？你会发现，绝大多数时候，我都能坚持每天慢跑。对起初几步的全身心投入，使我能更加容易地激励自己坚持锻炼。

都说，只要你出现在应该出现的地方，随时准备好做你该做的，你就已经成功了 90%。我非常同意。你如果一开始连局都没有入，还谈什么赢呢？

所以你要好好想想你要的是什么？你想如何改变你的生活？（停下来，

想一想)你应该为哪些事情“露露面”?你用什么方法,才能果断地走出第一步,让自己行动起来?

一个简单的动作,就像下定决心“穿上鞋子来路边”,就足以激励你,把你推向新生活的转折点。为了成为那个你想成为的人,你能接受的每天重复做、每次只做一点点的事情又是什么呢?

你想要成为的那个人,他又会以何种方式做你即将要做的事呢?那个人又将如何使用这本书——不只是作为文字读物,而是作为一个改变生活的利器?

这本我精心打造的书会为你提供多种类型的辅助:

1. 真实故事和生活案例。用图例分析我和其他人做过的一些事,这些事你也可能会做。这些心理图像会印在你的脑海里,在你读完这本书很久以后,仍会记忆犹新。请你一定把那些和你息息相关的事例案例标注出来,然后制订一个计划,开始行动。

2. 还有一些书面练习,旨在帮助你了解、内化那些最重要的事。注意:对于绝大部分人来说,阅读这本书都将是转折点。不过如果你不去做书中的练习,只读不练,那么无论什么灵丹妙药都改变不了你。但是一旦你按照要求完成了这些简单的小步骤,你会发现你仿佛掌握了惊人的力量,可以去做自己想做的事情。有时候掌握更多的知识并不能改变你的生活,更多地采取准确行动才是助你成功的催化剂。

3. 超过 300 条小建议、技巧和策略,助你成长,让你进化成那个你想成为的人。这些建议或技巧大多以小贴士的形式呈现,一分钟就能读完,十分简短,却能给人以教育和启迪。每天读上其中的一两条,可以在读的过程中快速记一些笔记,逐渐地,你的生活就会得到大幅度的改善。

4. 此外,本书还通篇穿插了一些视频链接,点击这些链接会转到 Thrive15.com 这个网站,在上面你会看到我的短视频,每个视频是一个两分钟的案例课

程。在网站指定位置输入“acorn”，你可以免费观看所有信息，并且可以在30天内免费观看 Thrive15.com 上的所有 1000 多个视频。

5. 白手起家的百万富翁十大特质——我对 100 多名白手起家的百万富翁、名人和领袖的采访记录和总结。

6. 我的个人故事分享。我会把我的故事分享给你，向你展现我的成长之路，让你了解我是如何将这些思想和理念运用到生活中的。“书如其人，通过阅读一个人的作品，你就能了解这个人。”

7. 一套自我激励检验，告诉你你哪部分生活需要投入更多精力，或者需要你掌握更多“知识”或“技能”。

最后给你一些建议，帮你最大限度地利用这本书。请认真完成书面练习，在完成书上练习的同时，最好再另外用一个独立的日志本或者便笺簿记录一下。为你记录的每个条目标注日期，方便日后检索。每天读一条建议，或者每天读个两三条，最终，你就能收获上百个小点子。在这个过程中，请在每一条建议后面简单记一些笔记，记一记如何将这些建议运用在生活品质的提高上。在你读完整本书，做完所有笔记后，你收获的将是一本宝贵的手册，一本能真正改变你生活的手册。记得，把它做得便携、实用一些，就像我们的日用品一样，摆放在显眼的地方且随手就可以拿来用，以此来提醒我们赶快行动，迈出第一步。

每天，你就只管翻开它，随便翻到哪页，看到那一条条鼓舞人心的小建议，就开始行动吧。

谢谢你对你自己的承诺和付出。这个世界也会因为你的付出而变得更加美好。我们需要你。

以成长的名义与你共同见证。

目 录

我们中的绝大多数人，每天耗尽心思努力去做的，都是我们主观认为别人需要的。

第一部分 向大脑提出要求——你想要什么

你想要什么 _002

搞清楚动机，提高自我领导能力 _006

在恐惧不安里找到自信 _006

七步计划流程 _008

描述你理想的生活方式 _011

走进未来的你 _012

思维食谱：你的成长马达 _014

你脑海中预见的未来决定了你以后会成为什么人 _017

把那些你想付诸实践的小技巧标注出来，并迅速采取行动。

第二部分 反垂直思维技巧——68个自我激励的方式

68个自我激励的方式 _020

三个重要问题 _043

如何成为你所在领域万里挑一的人才(前1%的1%)_046

我是如何成功的 _051

成功路上没有单打独斗 _057

白手起家的百万富翁的十个主要特质 _061

让内心之火燃烧! _063

目标是如何发挥作用的 _064

智慧是什么 _065

你预见的未来决定未来的你 _066

你对自身行为
产生的尊敬和赞赏
越多,你主动完成
目标行动的可能性
就越大。

第三部分 反垂直思维训练——268 堂一分钟 自我激励课

268 堂一分钟自我激励课 _070

自我激励检验 _258

个人优先事项轮算法 _261

运行模式网格:自我意识+行为表现=驾驭能力 _272

自我激励检验结果 _281

后记 _291

致谢 _293

视频课程 _295

名人推荐 _299

第一部分

向大脑提出要求

——你想要什么

我们中的绝大多数人，每天耗尽心思努力去做，都是我们主观认为别人需要的。

你想要什么



我们所处的世界不断地问我们这个问题，无论何时何地：坐在圣诞老人大腿上时，站在咖啡店吧台边时，敲开一户人家家门时，和朋友通电话时，望着星星许愿时，在许愿池旁投下硬币时，甚至神灯召唤出的精灵都在问我们这个问题。

这个百问不倦的问题就是：你想要什么？

而且，我告诉你，这个问题也是全宇宙的终极问题。不管你想做的是什么，想去的是哪里，如果你连自己想要什么都不知道，那你一定无法成功。

你可能会做成一些事，但是，如果你自己本身不知道自己想要什么，那么你的成功可能只是一场阴差阳错的误会，你做的只是别人希望你做的。

哪怕在日常交通中，我们在判断其他车动向的时候，也是通过它们发出的信号。有时，我们通过接收其他车辆发出的信号，有时通过观察司机朝哪个方向张望，甚至有时通过观察车轮朝哪个方向微微转动。然后我们采取相应的操作，防止出现交通事故。这也正是为什么每天路上跑的车那么多，几百万辆，而交通事故发生的概率却非常低。如果这些车彼此不互发信号，不去想办法告诉对方自己的意图，那我们能做的就只能是猜，“他们想要干什么？”“他们要走哪边？”我们就这样猜，猜着猜着就出车祸了，在路面上是这个道理，在我们的生活中又何尝不是如此？

我们做任何一件事情之前，都要先想好，明确自己想要什么。

“主观臆断‘人人都清楚自己想要什么’，这是一个误区。事实是，如果人对自身的潜能和目标没有预期，那么他们也不会去尝试主动探索。”

——丹尼尔·布鲁斯