

这辈子 不能就这样

This Can't Be Life

覃子洋 编著

YES

正面思考 · 积极主动 · 学会决策 · 人脉 · 勤奋 · 压力管理 · 习惯

- 突破人生极限的经典思维
- 突破自我从改变自我开始
- 这辈子不能就这样
- 每天改变一小点 人生拓宽一大片



化学工业出版社

This Can't Be Life

这辈子 不能就这样

覃子洋 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

为什么本该成功的“80%”没有成功？因为他们接受了某些不正确的教育，听信了谎言，做了太多的无用功而不自知！成功没有捷径，但你可以走直线！如果你满怀激情但两手空空，本书教你如何开启人生；如果你薪水不高、升迁无望，本书教你突破职场瓶颈，实现“再启动”；如果你陷入毫无成就感的生活而不能自拔，本书教你激活潜能，立即行动；如果你拼命工作、使劲省钱却眼看着“三十而负”，本书教你如何从“负循环”进入“富循环”，让人生的雪球越滚越大！

图书在版编目（CIP）数据

这辈子不能就这样 / 覃子洋编著. —北京：化学工业出版社，2010.12

ISBN 978-7-122-09608-1

I. 这… II. 覃… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第191842号

责任编辑：罗 琨

封面设计：尹琳琳

责任校对：周梦华

版式设计：春天书装工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张13½ 字数165千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

如果马云可以成功，中国80%的年轻人都是可以成功

为什么有些人能够成功，而有些人却做不到？

如果成功的标准见仁见智，或者我们可以这么说：为什么90%的人到60岁还不能发家致富，而必须继续工作，或者依赖社保或是子女的赡养度过晚年？再或者说，为什么大部分人每天努力上班，给自己一种朝成功之路前进的错觉，却突然发现自己怎么走都到不了？为什么大部分人无法追逐到梦想里的成就，一辈子没有过上自己真正想要的生活？

有没有某些与生俱来的成功因子，或者一种叫做运气或者命运的东西，极少数幸运儿因为拥有它们而成功？

□ 如果他都能成功……

· 如果成功有门槛，那么门槛有多高？

有这样一个人，童年时极为瘦小，看似营养不良，但顽劣成性，喜欢打架。学习成绩除了英语，其他科目一塌糊涂。他18岁时第一次参加高考，数学只考了1分，结果可想而知；19岁时第二次高考，数学19分，再次名落孙山；20岁时第三次高考，目标是北大，但成绩刚刚过大专分数线，后来幸运地被杭州师范学院英语系录取。

他毕业以后当了英语老师，当周围认识他的人都以为他开始稳定的时候。令周围人跌破眼镜的事发生了，他30岁以后辞职下海，自己创业，从事当时大家都看不懂的互联网，但并没有立即成功。他35岁那年，路过湖畔花园时，每平方米2800元的房子，一套二三十万。对于他和只能掏出几万元的创业伙伴来说，30万是个天文数字，买套不错的房子是个遥不可及的梦想。

身材矮小，长相普通，成绩不好，学历不高，看不出多聪明，30多岁没房没车，在今天看来是个“失败者”的典型。任谁的身边，比他条件好的都一抓一大把。而他，偏偏无论你以什么标准来审视、挑剔，都不能否认他后来的成功。因为他是马云。阿里巴巴集团主席和首席执行官，《福布斯》杂志创办50多年来成为封面人物的首位大陆企业家。

30岁以前是如假包换的草根，40岁以后是众所周知的成功企业家。马云说：“我是个很笨的人，算，算不过人家，说，说不过人家，但是我创业成功了。我想，假如连我都能够创业成功，那我相信80%的年轻人创业都能成功。”

如果连草根得不能再草根的马云都成功了，我们为什么不愿相信这是一个草根能致富、能成功的时代？但如果马云的话逻辑成立，那么，本应成功的80%的年轻人，为什么大部分过着蜗居、蚁族的日子，兢兢业业、疲惫不堪却看不到希望所在，甚至被称为“庐舍”（loser）一代？

你有没有想过，也许问题不在于你有没有努力，根本在于你的方法出了问题！

❑ 破解成功的谎言之一：你染上了勤劳的恶习

首先问大家一个问题：你想成功吗？恐怕没有人回答“不想”。那么你会“去成功”吗？这是两个不同的问题。

三只青蛙在池塘中央的一片叶子上呆着。其中一只青蛙想跳到河里。请问，叶子上还剩几只青蛙？大多数人会回答还有两只。错。正确答案是：叶子上还有三只青蛙。为什么？因为“想跳”和“跳”是两个不同的概念。也就是马云所说的：“晚上想想千条路，早上醒来走原路。”

你有多少次决定戒烟，却越抽越凶？你有多少次决定去健身房，却一下班就窝在沙发里起不来？你有多少次想实施自己的创意，但拖沓延迟，最终不了了之？

因为你太忙了？忙碌只是偷懒的一种形式，是你懒得思考和分辨自己行动的借口。

□ 如果不是现在，还能是什么时候呢？

不知道你有没有察觉，多数人过着每天工作超过十小时的生活，只为赚取一份“做才有，不做就没有”的固定薪水，精神压力愈来愈大，几乎所有人都觉得所得与付出严重不成正比。

目前的生活是你真正想要的吗？如果不是，你想要什么样的生活？不要像平庸者那样，基于现在规划未来；要像成功者那样，找到你想要的未来，越清晰越好，再确定现在要做什么。你太忙了，没有时间规划未来？比尔·盖茨说：“人生没有寒暑假，也没有哪个雇主有兴趣帮你找寻未来的方向，请用自己的空暇时间来做这件事。”

应该从什么时候开始实现自己的梦想？如果不是现在，还能是什么时候呢？大多数人总觉得底气不足，条件不成熟。NO！马云说，等到条件成熟的时候，这件事就轮不到你去做。

你没有资金？马云也没有资本，创业的时候，他跟亲戚、朋友总共借了2万元。有一个风险投资家说过，没有投资者，也永远会有创业者；但没有卓越的创业者，就没有卓越的投资家。

你的专业技术不够好？看看马云吧！对于电脑和互联网，到现在为止他只会做两件事：收发电子邮件和浏览网页，其他都不会，他甚至不会在网上看电影，也不会下载。马云告诉工程师：“你们是为我服务的，技术是为人服务的，而不是人为技术服务，如果人不会用，再好的技术也是瞎掰！我们的网站为什么那么受欢迎，普通企业家那么喜欢用？就是因为我大概做了一年左右的质量管理员。他们写的任何程序我一定要试用，如果我不会用，那就赶紧扔了，因为80%的人跟我一样，他们也不会用。我希望能不看说明书，不看任何

东西，上手就会用。”当然，不是说可以不用提高专业素养，但等到“够高”的那天再开始，很可能已经没有开始的机会了。

□ 掌握成功的规则，然后复制成功

从马云的经历可以看到，昨天和明天没有必然的关系。如果我们决心“要成功”，那么，成功有没有方法呢？马云给出了肯定的回答。

成功者并非因为幸运，而是因为他们掌握了成功的模式。成功不是结果，而是一种习惯，一种模式。即使在不少人眼中，财富是成功的标准之一，我们也不会认为中五百万大奖的人是“成功人士”。因为他们可能很快就把大笔奖金花光，甚至还招致一身负债。如果你长着穷人的脑袋，用穷人的思考模式去理财，不管给你多少钱，你最终还是穷人。同样的道理，如果你没有成功的思考模式，你会把运气、资本或者“背景”耗光，而终究是个失败者。

“世间万事万物的运转，大到宇宙行星，小至一花一果，其实都遵循若干非常简明的规则。只要掌握这些规则，就可以不断加以复制，就像我们儿时玩过的万花筒，创造出缤纷多彩的人生内容。”

马云说：如果我可以成功，你为什么不可以？成功有其规则，只不过这些规则跟我们从小学到的不一样。有趣的是，成功人士都讶异：这些规则难道不是理所当然的吗，原来只有我这样做？！

本书要做的是，**让成功没有秘密，只有规则。**

成功/不成功的分割线之一：正面思考 /1

- ☐ “运气是怎么来的，有时是因为你的信念” /2
- ☐ 为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉？ /4
- ☐ 吸引力法则：怎样心想才能事成？ /9
- ☐ 放“精神电影”，认真做一场成功的白日梦 /14
- ☐ 运用心理暗示，引爆成功的小宇宙 /17
- ☐ 抛弃负面的思考方式 /21
- ☐ 从负循环到正循环：成功人士的自我激励法 /25

成功/不成功的分割线之二：积极主动 /29

- ☐ “我有好口才，为什么不能到大街上推销我的产品？” /30
- ☐ 自己的事自己决定，因为帮你提建议的人不会对结果负责 /33
- ☐ 对工作负责，就是对自己负责 /38
- ☐ 你不能选择出身，但可以选择“富人基因”或者“贫穷基因” /42
- ☐ 等待机会还是运作机会？ /46
- ☐ 行动起来，对，就是现在！ /51
- ☐ 不要自我设限，发张许可证给自己 /57
- ☐ 无论多落魄的人都能做的选择，那就是改变态度 /61

成功/不成功的分割线之三：学会决策 /64

- “大部分人看好的东西，已经轮不到你了！” /65
- 成功人士的果断决策术 /70
- 所谓成功，就是选择把自己的优势发挥到极致 /74
- 最容易陷入的决策误区之一：沉没成本 /78
- 最容易陷入的决策误区之二：过度自信 /82
- 运用直觉：成功决策的快捷方式 /86
- 简单法则应对复杂问题 /89

成功/不成功的分割线之四：人脉 /93

- 为什么最牛的人都喜欢马云，最忠诚的员工都为他工作？ /94
- 为什么世界上到处都是有才华的穷人？ /98
- 80%的成功来自于出席：宅男宅女走出去 /102
- 成功者的朋友是资产，庸人的朋友都是红白帖 /106
- 提高人脉竞争力第一步：建立个人品牌 /110
- 提高人脉竞争力第二步：练出沟通技巧 /114
- 提高人脉竞争力第三步：帮助更多的人 /119
- 维系人脉：你只需要做一些简单的小事 /123

成功/不成功的分割线之五：勤奋 /126

- ☐ “如果你们跟我一样勤奋努力，都能成功” /127
- ☐ 永远多做一点：要求一，做到一是平凡，做到三才是卓越 /130
- ☐ 永远多想一点：何不像谷歌一样，给自己20%的创意时间？ /134
- ☐ 多花一点时间：八小时之外决定未来 /138
- ☐ 永远多学一点：站在离成功最近的位置 /143
- ☐ 所谓绝招，是用细节的功夫堆砌出来的 /146
- ☐ 持久勤奋才能成功 /150

成功/不成功的分割线之六：压力管理 /153

- ☐ “评断一个人，要看他是不是疯了一样干活，但笑咪咪地下班” /154
- ☐ 时间管理第一原则：分清轻重缓急 /157
- ☐ 时间管理第二原则：设定目标 /162
- ☐ “一心多用”是错觉，聚焦才是高效的王道 /166
- ☐ 拒绝拖延，走出“等死模式” /170
- ☐ 两个重要的另类时间管理术 /175
- ☐ 你会休息吗？学会高效休息、积极休息 /178
- ☐ 擅长解压也是一种竞争力 /182

成功/不成功的分割线之七：习惯 /186

- ☐ “习惯用左手温暖右手” /187
- ☐ 你的习惯能让你成功吗？ /191
- ☐ 克制是成功的基石：战胜眼前的诱惑 /194
- ☐ 让你竞争力翻倍的职场好习惯 /197
- ☐ 刷新你的“习惯账户”，积攒更多成功资本 /202

美国著名心理学家塞利格曼教授做过一项研究，他从美国排名前几的一家保险公司筛选出一千多名销售员，在对其进行5年的追踪后发现：正面思考的销售员业绩比负面思考的销售员业绩高出88%。而且，负面思考的销售员离职率是正面思考者的3倍。

另一项权威的心理学研究显示，正面思考的人与负面思考的人相比，前者收入更高、身体更健康、幸福感更强烈。但是，这项研究还指出，人们遇到挫折时，高达九成的人会退却、抱怨、恐惧、压抑，只有不到10%的人会正面思考。

可见，正面思考的人更易成功，但极少人真正懂得正面思考，这就是成功属于少数人的重要原因之一。幸运的是，正面思考并不是天生的或者与生俱来的，而是可以学习的。





“运气是怎么来的，有时是因为你的信念”

如果你是一个男人，身高不到1米6，长相平庸，家庭环境也非常一般。你对此持什么样的态度？负面思考的人可能觉得，这影响找工作、找对象，甚至影响整个人生。

而马云说：“男人的长相往往和他的才华成反比……男人的自卑和他的相貌成反比”。意思是，因为我平庸，所以我反而要让自己更有才华、更有自信。

马云创建中国黄页的几年中，至少被骗过四次。骗他的不仅有商人、企业、机构，甚至还有媒体。

刚开始创业时，马云没有钱。几个老板主动找马云，说愿意为他出资20万元。马云一听，十分感激他们的“知遇之恩”，立刻将公司模式、技术方案和盘托出，老板们听完后，说还是没弄明白。于是，马云派技术人员昼夜不停地帮助他们架构系统，老板们终于满意了，说三天后通知马云去签合同。马云苦等了三天，音信全无，再催，得知老板们刚刚开过新闻发布会，拿出来的东西与马云团队所做的一模一样。此时马云才知道受骗了。

遭遇骗子，负面思考的人通常是攻击、抱怨，甚至怀疑社会、怀疑人生。

而马云说：“我经历的失败、挫折超过一般的同龄人……别人可以抄袭我的商业模式，但拷贝不了我们的苦难和失败。”

令人哭笑不得的是，马云不仅老被骗，还经常被人当成骗子。

有一家杭州企业的老板怀疑马云的电子商务是骗人的东西，马云一连往他那里跑了好几趟，收集了大量有关电子商务的资料，一遍又一遍向他

讲解，试图让他相信在网上做广告更有效。但马云费尽口舌，老总对电子商务还是将信将疑。马云走时，向这位老板要了一份他们企业的材料，几天以后，他带着一套为这家公司量身定做的宣传网页再次出现在这位企业负责人面前时，才让他信以为真。

马云说：“男人的胸怀是委屈撑大的，多一点委屈，少一些脾气你会更快乐。”

负面思考的人在遭受误解的时候可能抱怨、放弃；正面思考的人则不会。正面思考是一种着眼于解决问题的积极思考方式，大部分人之所以不成功，根本原因就是不愿好好思考，也不会正确地思考。马云被当成骗子，他就努力让别人相信自己不是骗子，并想办法证明给别人看，而不是怨天尤人。

马云说，他的成功更多是因为运气。可能很多人也的确这么认为，但如果你经历一遍马云的人生，还会这么说吗？

长相普通、两次高考落榜，做过搬运工、蹬过三轮、当过小贩；要集资、借钱才能创业，要靠借贷才能发工资；被人骗，还被人当成骗子。这些都属于好“运气”的范畴吗？

其实，没有人是一帆风顺的，挫折本身不是最重要的，关键在于你用什么样的思考方式对待它。我们可以肯定地说，成功的人都是正面思考的。

马云说：“我把所有倒霉的事情当成快乐去体验。当麻烦出现时，我认为这是给我练功的机会，让自己看看能不能熬过去，真的挺不过去我就睡一觉，明天又是一天。”

史玉柱说：“作为我们曾经失败过，至少是有过失败经历的人，应该经常从里面学点东西。人在成功的时候是学不到东西的，因为人在顺境的时候沉不下心来，总结的东西往往没有那么真实；只有失败的时候，总结的教训才是深刻的，才是真的。”

所以，成功者的运气来自于信念，不管他们曾经多倒霉，他们总相信自己是个幸运儿。因为相信，所以幸运。



为什么幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉？

吴炯曾任阿里巴巴集团首席技术官，现在是北极光创投的合伙人。他是国内著名的风险投资家，曾投资汉庭连锁酒店、开心网等。虽然不像“巴菲特午餐”拍出那么高的价钱，但创业者想和吴炯吃顿饭，也得过五关斩六将。

风险投资就是一门“看人”的绝活，吴炯他会把钱投给谁呢？

他很直接地说，不论是团队招人还是投资创业者，他都选“幸运的人”，因为“运气比什么都重要”。我们后面会说到，吴炯怎样判断一个人是不是幸运儿。

在你眼中，幸运是不是虚无缥缈的东西？如果你认为幸运近乎“迷信”，或者是纯粹的小概率事件，那么你需要颠覆这个观念。

我们所知道的成功者都相信“幸运”是可以把握的，而且坚信自己是个幸运儿，尽管他们可能并未深刻思考幸运的深层原因和心理机制。吴炯就觉得，马云和自己都是幸运的人。

怀特曼经过十多年的研究，给出了一个被无数成功者证实的论断：一个人幸运还是倒霉，是由你的思想和行为决定的，概率的因素只占10%，其余90%取决于自身。而且，最令人吃惊的是，幸运并不像智商一样取决于先天，而是可以习得的。也就是说，我们可以通过学习，拥有幸运的能力，做一个幸运的人！

也就是说，成功者都是幸运的，而幸运是可以习得的。

幸运是成功者最看重的能力

除了马云和吴炯，还有很多显赫的成功者把他们的成功归因于幸运。

赫尔兹伯格是一名美国珠宝商，他的珠宝连锁店很成功，每年为他带来大约3亿美元的收入。有一天，他在街上溜达，听到有人称呼自己身边的人为“巴菲特先生”。他想，这个人会不会就是全世界最有名的投资家沃伦·巴菲特呢？但他之前从来没有见过巴菲特本人，只知道巴菲特会购买一些符合财务标准的公司。

赫尔兹伯格当时已经六十多岁，正在考虑卖掉自己的公司，于是他赶紧抓住机会，径直走向那个陌生人，礼貌地做自我介绍。那个人确实就是沃伦·巴菲特，后来巴菲特真的购买了他的珠宝连锁店。可以说，这次偶然的相遇是极其幸运的，一切只是因为街上刚好有人跟巴菲特打招呼，而此时赫尔兹伯格刚好路过。

那么，巴菲特又是如何成为全世界第二富有的人呢？巴菲特多次说：“我很幸运，我在恰当的时机出生在恰当的时间，我盼着我能继续幸运下去。”

在《财富》杂志的一次访谈中，巴菲特解释了幸运对他职业生涯有多重要。巴菲特20岁那年，申请入读哈佛商学院，结果被拒。于是，他马上到图书馆查询，看看自己能不能申请其他商学院。他惊喜地发现，他很崇拜的两名教授都在哥伦比亚大学商学院。于是，巴菲特在最后一刻向哥伦比亚大学提交申请，并且顺利入学。后来其中一位教授成了巴菲特的导师，他十分欣赏巴菲特，倾力帮助他开始在商界的职业生涯。后来巴菲特曾说：“我遇到的最幸运的事，就是没有被哈佛大学录取。”

为什么幸运的人总能巧遇贵人？为什么幸运的人总能在两难之中做出对的选择？甚至在很糟糕的情况下，幸运的人也能因祸得福。一个幸运的人怎么可能不成功呢？



幸运的人到底“长什么样”？

在英国心理学家怀特曼博士的调查中，约有2/3的人宣称自己一直很倒霉或者一直很幸运。也就是说，有些人有能力把好运吸引到自己身上，不断取得成功；有些人却总是很悲剧，本身就好像一块吸引厄运的磁铁。

幸运的是，人并不是命中注定要成功或者失败；不幸的是，太多的人并不知道幸运是一种能力，更不知道怎样拥有幸运的能力。

怀特曼博士认为：“幸运不是魔法，也不是上帝赐予的礼物。幸运与否，是由你的思想和行为决定的。”他花了十余年的时间来研究什么行为和幸运挂钩，什么行为又会导致霉运。他最终判断，概率的因素占10%，其余90%的因素取决于你自己。“幸运”的人警觉、灵敏，他们不吝啬尝试，他们更欢迎机会和新鲜事物。所以，你要给幸运一个机会。不要让幸运从身边溜走，然后委屈地说自己没有好运气——只要你给它一个机会，它也会给你一个机会。

怀特曼博士总结的幸运秘诀和吴炯的判断有很多相似之处。吴炯说，他最终决定投不投资一个企业，其中一个指标就是，创业者本人具不具备“走运”的品质。我们先来看看吴炯是怎么样火眼金睛选出“幸运”的创业者。

* 第一要乐观。如果这个人乐观，他的思维会影响行为，并且产生“生物场”，事情就会按照他所思考的方向发展。如果还没有进赌场就想着输，那一定会输。运气好不好，跟思考方式和行为有很大的关系。顺便提一句，马云进拉斯维加斯赌场，是逢赌必赢的。

* 第二要敏捷、灵活。机遇偏爱有准备的头脑。如果准备好了，机遇一来就能敏捷地抓住它。

* 第三要执著。同样概率的事情，多试几次，成功的概率就会提高。不断地去试，失败了再试，只要成功一次就走运了。