

文轩财经·金牌员工培训大系

WHAT WINNERS DO TO WIN



成功者必备的16种品质

七 分 钟

改变命运

真正的命运不是上天赐予的，只要改变自己的内在品性，荣华富贵、名誉地位便不请自来。看见这本书的团队和个人有福了，因为每天只需七分钟，团队将会腾飞，个人一定发达！

〔美〕尼奇·乔伊 (Nicki Joy)◎著 曾凡奇◎译

汕头大学出版社

WHAT WINNERS DO TO WIN



——成功者必备的16种品质——

七分钟 改变命运



NLIC2970439331

〔美〕尼奇·乔伊 (Nicki Joy)◎著 曾凡奇◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

七分钟改变命运 / (美) 尼奇·乔伊 (Nicki Joy) 著; 曾凡奇译. — 汕头:
汕头大学出版社, 2004.8

书名原文: What Winners Do to Win! The 7 Minutes a Day That Can Change Your Life
ISBN 978-7-81036-807-0

I. 七... II. ①乔... ②曾... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 067834 号

**WHAT WINNERS DO TO WIN! THE 7 MINUTES A DAY
THAT CAN CHANGE YOUR LIFE**

By Nicki Joy

Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Copyright©2003 by Nicki Joy & Associates, Inc.

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition published
by John Wiley & Sons, Inc.

©Chinese Simplified Characters language edition, Shantou University Press 2004.

七分钟改变命运

作 者: 尼奇·乔伊 (Nicki Joy)

译 者: 曾凡奇

责任编辑: 张秋红

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

总 经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

版 次: 2009 年 5 月第 2 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 675 × 960 1/16

印 张: 12.75

字 数: 220 千字

定 价: 26.00 元

ISBN 978-7-81036-807-0

邮购通讯: 广州市越秀区水荫路 56 号大院 3 栋 9A

电 话: 020-37613848 **邮 编:** 510075

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



智慧创造价值 · 财富成就自由

【作者序】

生活的游戏规则

每年在和成千上万的人探讨“成功”的定义时，我都深刻地意识到：不同的人对“成功”一词的理解也不同。对一些人来说，成功意味着与别人竞争并取得第一；对另一些人而言，成功则意味着晋升或加薪。还有一些人，对其来说成功是一种享受名利双收的生活方式，或者是在一个孤岛上过着一种简单而无忧无虑的生活。

撇开人们对成功的各种定义不谈，只要我们活着，我们就想拥有成功者的感觉。然而，在被叫做生活的游戏中，没有谁能够真正成功，我们只能玩这个游戏。我觉得，成功就是玩游戏——用这样一种方式来玩：一种让你的生活舒适、幸福、愉快、积极、有价值而且有趣的方式。这就是我对成功的定义。如果是这些生活的要素吸引了你，那本书将帮助你进入成功者的圈子。如果你已经在那个圈子里了，那本书会帮助你继续留在那里，寻找获取成功的机会。

当你玩着生活的游戏争取成功时，你必须首先了解游戏的规则。本书就讲述了这些规则，它们是通过成功者所进行的三十多年的研究得来的。也许你知道这些规则中的一部分，但是这本书中很多对它们的讨论肯定会让你惊讶。

然而，有趣的是，一个人对成功的个人定义是什么并不重要，只要那种定义是积极的、现实的、公平的而且是合法的。

知道这些规则之后，争取成功的下一步就是要制定出正确的策略。这就意味着我们要信奉正确的价值理念。而这要求你首先要找出针对你的优势的策略，然后才能利用这些规则。这样做并不意味着要找漏

洞、投机取巧、歪曲这些规则，或者是哄骗游戏中的其他人出局。相反，成功战略注重于提升自己而不是击败对手。

19 世纪讽刺专栏作家乔治·艾迪的话曾让我们对获取成功的机会产生怀疑，他说：“任何人都可以成功，除非那儿刚好有另一个通道。”虽然竞争是生活的一部分，而且确保了适者生存，但在我对成功的定义中，竞争者的数量与你成功的机遇一点关系都没有。事实上，在我对成功的定义里，你要采用与自己竞争的战略和理念。这一点是非常必要的，也是最重要的。是的，希望做得更好是首要的制胜理念。这本书将会帮助你建立这种理念和策略，让你的个人修养和专业水准都更上一层楼。

当然，除了知道这些规则、拥有必胜的信念之外，你还要从中走出来并真正地去玩游戏。玩游戏要采取行动，而正是玩成为人们的大问题。谈到采取行动，人们可以将其分为三类：1. 不可改变型，2. 可以改变型，3. 主动改变型。这本书将帮助你做出正确的改变。它将通过提供给你每天要做的一些简单步骤来帮你朝着正确的方向改变。这个方向将会把你带到成功的生活位置。这些步骤将会使你每天为自己飞跃到下一步骤迅速作好准备；这些步骤可以使别人更愿意努力地为你工作，使你为了成功而更好地激励并调整自己。

改变你的命运必须从改变你的观念开始，你需要做的就是每天花 7 分钟——每天只需要 7 分钟：读一个章节，然后照着本书所建议的练习或步骤去做。这本书所提供的规则、理念和行动计划——如果你能够坚持信奉的话——肯定能改变你的生活轨迹，使你成为一位成功者。虽然大部分人不知道怎样制胜，但这本书会教给你一个重要的、奇妙的、令人振奋的真理：只要我们用心去做，任何人都可以取得成功！

【译者序】

胜者为王

毫无疑问，我们每个人都希望获得成功。实际上，每个人也都可以成功的，只是大多数人对成功不谙其道、不得其法而已。许多人都只知道努力追随成功者的脚印，仿效成功者的经历，可是却经常备感艰辛，甚至心力交瘁。一旦事情进展不顺利，他们往往很容易陷入自怨自艾的情绪之中而难以自拔。他们也许没有想到，不同的人对成功的理解是不一样的，不同的成功者有不同的成功道路。但有一点最重要，那就是所有的成功者都遵循一样的成功法则。如果现在的你正怀有对成功的焦虑感和不自信感，我相信，本书将使你豁然开朗，使你学会成功之道、通晓成功法则、练就成功者的素质。

著名的咨询顾问兼演说家尼奇·乔伊，以她三十年研究成功学的经验写成了《七分钟改变命运》一书。在这本书里，乔伊描述了成功者所共同拥有的重要品质，并且教你怎样培育这些品质。不管你从事的是什么职业，本书都将为你设置通向成功的阶梯。这本书传授给你的理念、策略、法则和技巧，是重要的、奇妙的、令人振奋的。它能够真正改变你的生活。

尼奇·乔伊是一位满腔热情的成功者，是美国一位经验丰富的、优雅的专业演说家。她充满活力的思想始终能激起人们的兴趣。作者在书中还运用了生动的实例、有趣的小故事和富于哲理的格言，让你读起来趣味盎然，丝毫不会有枯燥乏味的感觉。

本书能翻译出版不只是我一个人的贡献。在本书的翻译过程中，汕头大学商学院的罗碧慧参与了第一章至第六章的翻译，王卫华参

与了第七章至第十章的翻译，刘卫国参与了第十一章至第十四章的翻译，官志华、梁斐菲、甘笑笑参与了第十五章至第十六章的翻译，何炽峰参与了编辑修订工作。

我向以上对本书的翻译作出贡献的各位同人表示衷心的感谢！
我还要感谢我的家人对我的理解和支持！

不足之处，敬请指正。

曾凡奇

2004年5月

于汕头大学商学院

目录 Contents

【作者序】	1
【译者序】	3
第一章 成功者有成熟的思想	1
1. 在没有监管的情形下好好工作 / 5	
2. 不需敦促就能完成已开始的工作 / 6	
3. 不会花掉放在口袋里的钱 / 6	
4. 承受不公待遇而不报复 / 7	
5. 预见事物发展趋势 / 7	
6. 言行谨慎、自我审查和精通人事 / 8	
7. 考虑做与不做所带来的影响和后果 / 9	
8. 犯了错敢于接受批评 / 10	
9. 吃一堑，长一智 / 11	
第二章 成功者善于自我激励	13
成功是自我激励的结果 / 15	
激励的力量最终必须来自内部 / 16	
四个重要的激励观念 / 17	
自我激励十六法 / 18	

第三章 成功者敢于挑战未知、敢于冒险	25
你的信念控制着你的命运 / 27	
成功者的人格魅力 / 28	
成功者摆脱错误的方法 / 30	
第四章 成功者充分掌控时间	35
时间就是金钱 / 37	
成功者遵循的法则 / 38	
第五章 成功者善于激励别人	45
成功需要团队合作 / 47	
给别人最大的激励 / 48	
发挥雇员的潜力和潜能 / 50	
27 种激励方法 / 52	
第六章 成功者有内在紧迫感	59
制造紧迫感 / 61	
要培养紧迫感 / 62	
紧迫感重要的五个原因 / 63	
发展“现在”观念 / 67	
第七章 成功者不只有积极的心态	71
要具备积极的心态 / 73	
态度必须能用行为表达 / 75	
第八章 成功者知道常识的重要性	81
成功者能把平凡的事情做得非同寻常 / 83	
成功者所具备的五个方面 / 85	

第九章 成功者明白交流的关键	95
交流是建立一种关系的基础 / 97	
关于交流的五个关键概念 / 99	
成功交流的策略 / 102	
第十章 成功者花时间倾听	107
学会重要的倾听技巧 / 109	
培养重要的成功因素——倾听 / 113	
第十一章 成功者面对变化游刃有余	117
要改变自己 / 119	
保持成功比达到成功要困难 / 121	
生命中四种基本类型的变化 / 122	
六种恐惧因素 / 123	
检查你的思考方式和行为方式 / 124	
第十二章 成功者知道成功的本质	129
充沛的精力 / 132	
企图心强 / 134	
伦理 / 136	
情感的稳定性 / 137	
热情 / 138	
自律 / 139	
第十三章 成功者懂得灵活应变	141
成功者会以分析的头脑对待低谷 / 143	
识别低谷的来源 / 146	

第十四章	成功者全力以赴实现自己的目标.....	153
	问题 1: 如果我当时能预知现在, 我还会是现在的 状态吗? / 157	
	问题 2: 如果我不想失败现在应该做什么? / 158	
	问题 3: 要达到自己的目标, 我是否应该不断地适应 变化, 并且保持良好的心境呢? / 158	
	问题 4: 我是否需要身体力行, 努力达到自己所追求 的目标? / 159	
第十五章	成功者坦然面对生活中的不公平.....	163
	生活是不公平的 / 165	
	成功人士总是保持忙碌 / 166	
	自律和坚持 / 167	
第十六章	成功者理解生活的真正法则.....	173

第①章

成功者有成熟的思想

一个错误是偶然的，两个错误是巧合的，
但是三个错误一定是人为的。

如果能把我们的经验以获得经验的耗费为价
格卖掉，我们都会变成百万富翁。

人们都知道每个人只能年轻一次，但你可能永远都不会成熟。我生性风趣，喜欢开怀大笑，而且每做一件事情时，都会想方设法找到快乐。于是有人说我不够成熟，说实话这时常困扰着我，以至于最近我还跟我的小儿科医生提起它。幸好，他告诉我说其实我很正常，他还建议我坚持做我现在正在做的事——我也是这样打算的。

成功者知道成熟与年龄、教育甚至人生经历都没有任何关系。他们知道成熟并不一定表现为沉着、缺乏生气或者架子十足，而且知道成熟表现为保守、严肃或者传统并不稀奇。一个小孩子从外表上看也许相对其年龄来说显得成熟，但成功者知道成熟通常是不会出现在年轻人身上的。这是因为成熟的要素中包含了理性，而理性需要花费时间来培养。正如德国谚语所说：“理性不会提前来临。”

很多人认为青春期是人生中最无忧无虑的时期，因此也是最快乐的时期。然而，对于我们绝大多数人来说，事实完全不是这样。我们生命中最快乐的时期是我们的思想最有动力、最有智慧又最有成果的时期。因此，随着我们一年年地成长，如果我们能懂得怎样过一种富有成果又有动力的生活，且其中含有相当的理性和智慧，那我们确实就会变得更加快乐。

威廉·里昂·费尔普斯是耶鲁大学的英语教授兼著名作家，他说：“说年轻人比成熟者快乐，就好比说塔底的风景比塔顶的风景好一样。随着我们往上爬，我们的眼界开阔了很多，地平线被推得更远。最后，当我们到达顶峰时世界仿佛就在我们的脚下了。”

在现实生活中，你不必非要到达顶峰才会被人认为是成熟的，但你确实需要有基本的推理能力。要具备基本的推理能力，你就需

要理智些。有些人年龄不断增长却从未培养起一种理智的观念。

艾伯特·埃利斯发明了一种叫做理智情绪疗法的治疗方案。后来的事实证明这种疗法对他的许多病人都很有效。埃利斯认为，问题之所以出现是因为那些事情从一开始就是不合乎逻辑、不理性的。根据这个理论，他对理性行为进行了细分，用以检验他的病人的理性程度。埃利斯列出了一个他认为与精神苦恼有很大关系的非理性想法的清单。他相信自己的病人中有一些人会有一个涉及一般推理能力的最低限度。这个最低限度会积极或消极地影响一个人走向成熟的能力。所以，想要看你的非理性想法是否阻碍你的推理，你的成熟是否受到威胁，就要看你怎样来回答下面这些由埃利斯提出的问题：



1. 你觉得必须拥有你的生活中每个重要人物的爱和赞许。
是 ☒ 否 ☐
2. 你能胜任每项工作并且做得妥当、完美。
是 ☐ 否 ☒
3. 对你不好的那些人都是坏的、缺德的或者卑鄙的，应受到严厉的惩罚。
是 ☒ 否 ☐
4. 当糟糕的事情发生时，你无法控制自己的情绪。
是 ☒ 否 ☐
5. 当情势危急时，你手足无措，心烦意乱。
是 ☒ 否 ☐
6. 面对生活的困难，你更易逃避而不是面对。
是 ☒ 否 ☐
7. 你的生活是由你的过去决定的，对此你不能做任何事去改变。
是 ☒ 否 ☐
8. 所有的问题都有好的解决办法。
是 ☐ 否 ☒

对于上述问题如果你都选“是”的话，那你很可能有一些不理性的思想。这些思想确实会影响你的推理能力。由于较弱的推理能力影响成熟，因此那些想成功的人应该认真反省。

当你到达一个成熟阶段时，你的思想已经开花、结果并达到精

神发展的顶峰水平。一般来讲，当你的成熟程度上升后，它就不会再下降。我注意到，有九种能力在决定一个人的成熟度方面起着作用。这九种能力能极大地帮助人们抓住机遇，处理人生中的挫折，增强人们坚持不懈的力量，为取得更大的成功为自己定位。这九种能力就是：

1. 在没有监管的情形下好好工作。
2. 不需敦促就能完成已开始的工作。
3. 不会花掉放在口袋里的钱。
4. 承受不公待遇而不报复。
5. 预见事物发展趋势。
6. 言行谨慎、自我审查和精通人事。
7. 考虑做与不做所带来的影响和后果。
8. 犯了错敢于接受批评。
9. 吃一堑，长一智。

1. 在没有监管的情形下好好工作

令人惊讶的是，有很多人不能约束自己好好工作，除非有人总是在他们身旁监视着。事实上，许多人只有面临严峻的威胁时才会做他们不得不做的工作。他们几乎没有动力，不能面对任何程度的挫折，工作还未做完就感到骄傲。总之，他们觉得那只不过是一份工作而已。

然而和其他人一样，成功者也许会被一项工作累坏，也许需要同事的帮助，但成功者为能凭自己的能力完成尽可能多的任务感到自豪。是的，成功者知道如何解决工作中遇到的恼人的事。如果可以的话，他们会尽自己最大的努力想出最好的解决办法。