

The Three Secrets of Success in Business,
Life and Golf

挥杆

工作、生活、高尔夫

《挥杆》是一本关于高尔夫的优秀之作。如果你想在高尔夫球场上和职场上有一个质的飞跃，请阅读此书。它将改变你的生活。

杰克·坎菲尔 《心灵鸡汤》作者倾力推荐

Conscious Golf

[美] 盖伊·亨德里克斯 著



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

Conscious Golf

挥杆

工作、生活、高尔夫

The Three Secrets of Success in Business,
Life and Golf

[美] 盖伊·亨德里克斯 著
杜丽红 译

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

挥杆/[美]亨德里克斯著;杜丽红译.—北京:中信出版社,2004.3

书名原文:Conscious Golf: The Three Secrets of Success in Business, Life and Golf

ISBN 7-5086-0132-7

I. 挥… II. ①亨… ②杜… 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(2004)第007634号

Conscious Golf: The Three Secrets of Success in Business, Life and Golf

Copyright © 2003 by Gay Hendricks

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Rodale Inc through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

挥杆——工作、生活、高尔夫

HUIGAN

著者:[美]盖伊·亨德里克斯

译者:杜丽红

责任编辑:于世华 玉晶莹

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:北京国彩印刷有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:4 字数:73千字

版次:2004年5月第1版 印次:2004年5月第1次印刷

京权图字:01-2003-7503

书号:ISBN 7-5086-0132-7/F·687

定价:22.00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

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail:sales@citicpub.com

author@citicpub.com

目 录



001	第一章	三个不该成为秘诀的秘诀
019	第二章	一号秘诀
		实践环节
		让一号秘诀发挥作用
075	第三章	二号秘诀
		实践环节
		让二号秘诀发挥作用
097	第四章	终极秘诀
		实践环节
		让终极秘诀发挥作用
119	第五章	草地上：最后的祝福

第 一 章
三 个 不 该 成 为 秘 诀 的 秘 诀



002

挥杆 Conscious Golf

在我心目中：高尔夫是世界上最伟大的运动，高尔夫球手是世界上最幸运的人。如果你打高尔夫，你就拥有了上天最珍贵的恩赐：在美景中漫步，与杰出的人为伍，在球杆的一次次挥动中发现生命的真谛。

世上还有比高尔夫更好的运动吗？

高尔夫运动蕴涵着无尽的奥秘，其中有一些对我们的实践有着很强的指导意义。特别值得关注的是，高尔夫是一种可以使你掌握生活和事业成功的三个秘诀的理想运动。当你掌握了打好高尔夫的这三个秘诀之后，你将不仅会球技大进，在事业和生活上也将更加成功——一举三得。在过去的30年中，通过对近千位经理级管理人员的研究，我和同事们发现驱动高尔夫、事业和生活的内在机制其实是一致的。

我认为这三点是一个优秀的高尔夫球手、一位成功人士、一份美满的生活所应必备的。如果你知道如何运用这些技巧，你将变得更加诚实、热情和成功。

在本书中，仅仅为了便于理解起见，我才将三者截然分开。在教过数千人后，我发现这样做确实有用。初学驾驶的时候，反复练习踩刹车的分解动作是有用的，虽然它只是操纵方向盘、加速、刹车这一自然驾驶动作的一部分。打好高尔夫的三个秘诀也是如此。当你身处真正的高尔夫球场上，或者职场、生活中时，你终将会发觉，三者已浑然一体。我希望这三者不管在高尔夫球场上，或是谈判桌上都能帮你应付裕如。



了解工作和生活的最佳手段

首先，高尔夫本身就意味着远见卓识和出类拔萃。在打球过程中我们可以发现和展示自己——这几乎是肯定的。在跟三个陌生人打完一洞后，一般你就能确定你是否会跟他们一同进餐、跟他们合作，甚至把你的车借给他们去兜风了。但高尔夫能带给我们的远不只这些：随着球杆的每次挥动我们都有可能随之到达新的人生境界。

在步入中年以前，我并没有意识到这一点。事实上，这些年来，我对高尔夫的看法几乎有一百八十度的大转弯。小时候，我曾认为高尔夫是我所见过的最愚蠢的运动。那时我最喜欢的是棒球。祖父是佛罗里达州一个小棒球场的球场维护员，很多大牌球队都会到那里春训。因此，我童年的大部分时间都是在棒球比赛和棒球手中间度过的。在童年的我眼里，棒球是世上惟一值得关注的运动。

现在想来，也许我当初对高尔夫的看法是出于酸葡萄心理。对我来说，高尔夫是一项“有钱人的运动”，但显然我并不是其中的一员。而且，我经常看到男孩子们跟着他们的父亲去打高尔夫，而我两者都没有（父亲在二战末期母亲还怀着我时就去世了）。也许就是这两点——没钱、没父亲，使我有意识地贬低高尔夫运动，这样我就不会因为不能打高尔夫球而感到难受了。

至于电视上看到的高尔夫——还是忘掉它吧。跟我喜欢的棒球、足球等运动相比，看高尔夫球就跟花4个小



时去看着油漆慢慢干掉一样乏味。而且，还有20世纪50年代的高尔夫球选手！他们总喜欢穿着那种方格裤子。而我认为穿着方格裤子做的运动根本算不上真正的运动。就是这样的我今天竟然会成为高尔夫的竭力鼓吹者，我觉得这可能是命运所开的一个美丽的玩笑。

超越牛顿，超越爱因斯坦

高尔夫，就像生活一样，会随着你观察角度的不同而有所不同。也许你熟悉物理学中的海森堡原理：沃纳·海森堡发现，人们对特定粒子的观察会使它们的运动方式发生转变。我觉得高尔夫运动也同样如此。在你的想像中拿起一面棱镜，沿着球道去看远处插着的小旗，不断地转动棱镜，每次你看到的画面都会有所不同，再向右稍稍转一下，没准儿你能看到一道彩虹呢！

因此我认为：很多人打不好高尔夫、事业不顺、生活不顺，那是因为他们在用一种牛顿式的思维方式去解决问题——他们只从一个角度看问题。在高尔夫这项已经不再受牛顿式运动规律限制的运动里，他们却仍然在使用牛顿范式来解决问题。今天，牛顿式的运动观仍然有用，但自从100年前爱因斯坦的相对论出现后，人们已经认识到了其局限性。如果你开始用爱因斯坦式的观点来看高尔夫，你将会有很多以前难以想像的收获。用爱因斯坦式的眼光来看待这项运动，你将能从球杆的每次挥动、每件工作中或生活的每个瞬间得到更多的乐趣。除爱因斯坦式之外，还有第三号秘诀，它将给我们带来



真正的奇迹。

我们可以粗略地将打好高尔夫的头两个秘诀与牛顿和爱因斯坦范式对应起来，但三号秘诀将把我们带入量子论那充满无限想像的奇妙世界。

下面我将逐一说明这三个秘诀。

在艾萨克·牛顿爵士看来，我们生活在一个有规律的、秩序井然的世界里——所有的运动都是作用力与反作用力的结果。

别忘了人的行为和思想是有局限性的，而且或多或少会带有他所处时代的印记。牛顿生活在17世纪的英国，那是一个等级森严、严格有序的时代。就是在这样的背景下，牛顿提出了著名的牛顿运动定律——严格、确定、规律。高尔夫运动也差不多是在那时开始在英国出现的。

从宏观上看，高尔夫球是符合牛顿运动定律的。如果你从未近距离看过高尔夫，而只是从附近的山头去看的话，你将得出下述结论：有那么一小群人，在用球杆击球后，沿直线走向球的落点，然后再次击球。这样的动作会反复持续直到球消失在地面上的一个小洞里。整个过程是线性的，符合万有引力定律。

通过观察，你就可以得出一个牛顿式的结论：只要击球动作足够准确，球每次都会精确入洞——所有的中间击球环节都可以省略。出于这种想法，人们开始不断设法制造出更好的高尔夫球杆：更长的发球杆，更直的推杆。结果是：跟艾萨克·牛顿那个时代相比，今天的高尔夫装备已经有了很多惊人的改进。我也从中受益良多。有了这些



很棒的装备，像我这样缺乏运动天赋的人也能打出又高又远的远距离球和准确的轻击球了。如果从前那些伟大的球手——博比·琼斯（Bobby Jones）、沃尔特·哈根（Walter Hagen）、山姆·斯尼德（Sam Snead）还在世，并且能够使用老虎伍兹、菲尔·米克尔森（Phil Mickelson）等高手使用的现代化球杆，我敢打赌伍兹和菲尔在周末的决赛中肯定不会赢得那么轻松。

因此，我们该脱帽向艾萨克·牛顿先生致敬，向自那时以来花费了无数的时间和精力来提高这一运动物理设计的准确性的人们致敬。但如果我们固执地认为牛顿范式普遍适用于任何场合，那我们就该有麻烦了。

按牛顿的观点：“世界是简单的、规律的，我们只要按规律办事就可以了。”这个观点用在高尔夫运动上，就是“世上存在完美的击球，我们的任务是使自己的击球完美”。但问题在于：大多数情况下，我们永远也不能让我们的击球、生活、事业或爱情达到、哪怕是接近完美。如果陷入了牛顿论的陷阱，那我们就经常会在理想和现实之间进退维谷。在高尔夫球场上，我们总会发现自己打出的球与理想的击球间存在的巨大差距，可是，按牛顿运动定律，一次击球只受一个击球的作用力与重力的影响——就这样简单，可我们居然打不出一杆完美的好球！如果这时我们心情不错，会想：“哦，不要紧。”但如果心情差的话，那就是：“哦！真没办法。”按牛顿的观点，只要前提正确，结果就应该是确定的，但事实却往往并非如此。因此，多数情况下，牛顿式的推断会使我

们感到沮丧——在高尔夫球场上、在生活中、在恋爱时。如果死守着牛顿式的世界观而不知变通，我们在事业上也很难成功。

如果我们把这种僵化的牛顿式思维方式带到工作上，那么结果可能是一团糟。虽然在做事前预先确定一个严格的标准是对的，要求自己与他人全力以赴去达到这个标准也是对的，但是，标准严格并不等于不允许丝毫的变通。严格的标准只是基于预先的推断和约定，而要求结果跟事先的标准分毫不差就该算宿命论了。标准是人们对将来可能的结果的一种推断，也是基于当前条件的一种承诺。在僵化的牛顿论者眼里——结果必须如此！不管条件如何变化。其实，每时每刻都可能新的知识出现，甚至会有一些突破性的发明创造，但只有当我们不再墨守成规，才能随机应变，在变化了的条件下，以更理想的方式达到我们理想的结果。换句话说，只有当我们变得灵活起来时，生活才能顺利起来。只有当我们从善如流时，我们才能适应这个飞速发展的世界。而如果我们用一成不变的眼光看问题，结果必然是：我们只会用昨天的方法来解决今天的问题。

我记得我第一次遇到这类的问题是在我高中毕业后的那个夏天，当时我在一个建筑工地打工。那是一个酷热的夏日，我们在佛罗里达中部丛林中的一条河上架设一座桥梁，干这活的大约有50人左右，工头是迈克，他是一个典型的头脑僵化的人。我记得就是那天，他僵化的思维方式与我灵活的做事方法产生了冲突。



我的任务是把桥下多余的混凝土敲掉。完成这个任务最安全、最明智的做法就是坐在桥上，把双腿吊在桥外，然后弯腰敲掉双腿之间的混凝土。我正做得好好的，迈克来了，告诉我必须要跪着或站着干活。我抬头看了他一眼，笑了笑，以为他在开玩笑。但看到他一脸的怒气，我明白了他是认真的。我没有意识到我这种工作方式同他的做事原则——任何时候都不该坐着做事，是格格不入的。

首先我给他示范这活不可能站着干——除非你有条两米长的胳膊，而且这条胳膊还要可以以任意方式弯曲，否则在站着时你的胳膊根本够不到桥下。跪着干这活不光膝盖会很累，而且还很危险：桥面距河面6米，而且当时正是旱季，河水只有一米深，曾有人不小心掉下去，摔断了胳膊。我骄傲地向迈克展示了我既高效又安全的操作流程，希望他同意或者说：“哦，该死，小伙子，你是对的。”但事实上，他涨红了脸，吐掉了嘴里嚼着的烟草，咆哮着让我照他说的去做。我想他真正的意思是：“在我都要到处跑来跑去的时候，没人能坐着做事。”他一直用冒火的眼睛盯着我，直到我跪下来开始敲击为止。在他带着胜利的神情走开的时候，嘴里一直嘟囔着“大学生”，在他的词典里，这是一种和“娘娘腔”、“愣头青”或“奶娃娃”类似的轻蔑的称呼。尽管事实上我还不是大学生。当然了，我们在此讨论这个细节也没有什么意义。在找工作的时候，我就不该告诉他我只能工作到开学。这样“大学生”就成了我的标签。



我用“迈克式”操作法工作了半小时左右，但很快膝盖就开始发疼，而且我也厌烦了这种在桥边摇摇欲坠、一不小心就有可能一头栽进河里的处境。迈克一般几个小时才来一次，因此我决定还是按我自己的方式工作。很快，我又舒舒服服地坐在那里敲水泥了——但这时，出乎我的意料，迈克折了回来。我正敲得起劲，没有听到他从我的背后走来。因此，直到他在我背后大叫一声，并抬起他那建筑工人的大脚狠狠地踢向我屁股的时候，我才意识到他的存在，但一切都太晚了。虽然没怎么受伤，但我吓坏了，因为我被踢出了桥面一尺来高。然后他滔滔不绝地骂了我大约一刻钟，各种粗俗的词汇变着法地以各式各样的组合从他嘴里涌出，诸如“妈妈怀里的娘娘腔”之类的新鲜词汇层出不穷。然后他解雇了我。“笨驴大学生，滚！”我记得这是他当时所说的话。

这是经典的僵化与灵活、绝对与相对、牛顿式与爱因斯坦式的冲突。这也是牛顿范式失灵的典型方式：本来一切都好好的，然后在某一点它会完全失灵。迈克的僵化的观点其实是基于“永远不要坐着工作”那句谚语之上的。对他们来说，“不要坐着工作”是应该不惜任何代价来遵守的道德标准，即使工作因此变得更复杂、更耗时、更艰难、更危险时，也不能背离这一标准。

我走下桥来，带着我爱因斯坦式的骄傲和绝不低头的倔强走向了我的大学生活。我搭了一辆便车回家（我家在20公里以外），路上，在一家广播站外，我看到妈妈的车在停车场上，就让司机停了下来，我下车，想和妈



妈一起驱车回家。在等她的时候，我跟广播站的站长谈了起来，最后他答应给我一份放唱片的兼职工作。因此，在这个夏天剩下的时间里，我一直在做着这份工作，挣得比在建筑工地上干高得多，而且所有的钱都是坐着挣的。

爱因斯坦范式下的高尔夫

如果说牛顿式的世界观过于僵化，爱因斯坦式的观点有时看上去就过于灵活了，让你很难找到一个基点。但一旦你把握了其思想的核心，你的高尔夫球技和生活都能更上一层楼。

爱因斯坦对宇宙和我们在其中的角色有另外的说法。爱因斯坦曾用这样的例子来阐释他的学说：当你跟爱人在一起的时候，一个小时对你来说会像一分钟那么短暂，但在一些尴尬的场合，一分钟就会像一个小时那么漫长了。换句话说，我们对事物的看法会随出发点的不同而有所不同，这主要取决于我们当时是乐在其中，还是正想逃离。爱因斯坦最精彩的观点是：他认为我们在宇宙中的运动状态会影响我们观察世界的方式。这跟牛顿的观点是截然不同的。在牛顿的世界里，世界的状态决定了一切，而且这一切不会随时空而改变。

爱因斯坦式的观点要积极得多。如果带着牛顿式的思维方式去工作，各种各样的突发状况很可能会使你疲于应付。如果你生气了，你就会简单化地认为“是乔没有按时把文件交给我，所以我生气了”。你会认为乔和你发怒之间存在因果关系，起因是乔的行为。因为照牛顿



的说法，任何行为都是作用力与反作用力的结果，能把世界如此简化当然是令人高兴的。而且，这种做法最致命的诱惑就是：你不必了解真正的世界是如何运转的。

在实践中，认为别人激怒了你的想法不仅消极，而且危险。将你自己情绪的变化怪在别人头上，会使你自己和他人的健康和情绪都受到影响，而且很可能形成一种恶性循环。如果你认为他人有左右你情绪的力量，就等于把支配自己喜怒哀乐的权力交给了别人。只有当你意识到你的喜怒哀乐归根结底是受你自己支配的，你才能重新收回这一权力，也才能够重新把握自己的生活。

实际上，乔可能跟你的怒火毫无关系。你的怒火可能本来源于昨天甚至40年前的某件事，只是乔碰巧做了某件事，使你的火发了出来。这样，这件事看上去就是由他引发的了。很多经理人在领悟到这点后，生活发生了很大的变化。下面就是一个这样的例子，思维方式的转变不仅改变了主人公的命运、挽救了他的生活，还使公司也从中受益。

当时我正在为一家很大的计算机公司提供咨询服务，服务对象是该公司的二号人物马克斯。公司的CEO希望我能帮他克服经常红脸和一生气就冲人发火的毛病。虽然他自己很快就没事了，但是挨骂的人要几个星期才能缓过劲儿来。他最近刚跟公司的三号人物比尔发生过冲突。

首先，我问马克斯为什么发火。果然不出所料，他弄错了。下面是我们的对话。



马克斯：他开会的时候没带该带的资料。

我：那么因为他开会没带资料，所以你发火了？

马克斯：是的。

马克斯对形势的认识和判断显然是牛顿式的——比尔走了进来，“砰！”马克斯生气了。我很快就明白该做什么了。

我：你愿意深入分析一下你生气的原因吗？这可能对你和公司都很有好处。

马克斯：好。

这样的对话至关重要。如果没有马克斯的许可和同意，我怎样帮他将无从说起。只有当他同意和愿意“实现一次飞跃”的时候，也就是说只有他自己有决心改变的时候，他才有可能转变。

现在我可以帮他从牛顿论的陷阱里走出来了，正是这使问题长期以来都得不到解决。

我：马克斯，我注意到当你谈到对比尔不满时，清了声好几遍嗓子，而且还下意识地用手去按你的胸口。

马克斯：我没注意，那你认为我这样做是什么意思呢？

以马克斯的地位，当我提醒他注意这些行为的时候，他没有回避。这也许就是他能够拥有数亿美元身价的原因：他知错必改，他愿意学习。

我：这谈不上什么科学理论，但一般我们认为，身体语言可以暴露你真正的情感：对多数人而言，无奈的情绪会引起嗓子和胸部的不适，而盛怒则可以从下巴、脖子和背部的变化表现出来。你该听过猫狗在发怒时背部的毛会竖立起来的说法吧？

马克斯：是的。

我：我们的做法也是基于这一原理，虽然你刚才谈的是生气的事，但你的体态动作却表明你正在为某些东西感到无奈。如果这时你去按胃部的话，我们会认为你在害怕着什么。多数人在恐惧时会有胃部不适的反应——如胃部抽搐。

马克斯：嗯。那也许我真的正在为一些事情感到无奈？

我：你仔细想想。比尔有什么让你觉得无奈的呢？

马克斯：我对他感到失望。他一次次让我失望。

当说最后一句话的时候，他的声调变了，不但低了一个音阶，也柔和了许多。这一变化使我意识到他在谈过去的某些事情，而不仅是现在与比尔的关系。

我：那你回想一下，还有什么使你有类似的想法？

马克斯：我的继子。他总会让我这样。

我：还有？

马克斯（带着无奈的笑）：我自己。

我：当你对自己失望时你就会感到无奈。

马克斯：经常会这样。