

# 努力过， 别错过

Coach Yourself to Success

(美) 泰兰·米丹娜 (Talanie Miedaner) 著 彭一勃 译

世界上最受好评的生活导师

500强企业职员的顶级生活顾问

为你勾画梦寐以求的生活蓝图

——就从100个简单建议开始

101 Tips from a Personal Coach  
for Reaching Your Goals  
at Work and in Life





# 努力过， 别错过

(美) 泰兰·米丹娜 (Talan Miedaner) 著

彭一勃 译



机械工业出版社  
China Machine Press

Talane Miedaner. *Coach Yourself to Success: 101 Tips from a Personal Coach for Reaching Your Goals at Work and in Life.*

Copyright © 2000 by Talane Miedaner.

This edition published by agreement with Source books, Inc. through the Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2004 by China Machine Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Source books, Inc. 通过 Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC 授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

**本书版权登记号: 图字: 01-2003-4954**

### **图书在版编目 (CIP) 数据**

努力过, 别错过 / (美) 米丹娜 (Miedaner, T.) 著; 彭一勃译. -北京: 机械工业出版社, 2004. 4

书名原文: *Coach Yourself to Success: 101 Tips from a Personal Coach for Reaching Your Goals at Work and in Life*

ISBN 7-111-13836-8

I. 努… II. ① 米… ② 彭… 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004075号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 颜诚若 版式设计: 锡彬

北京牛山世兴印刷厂印刷 · 新华书店北京发行所发行

2004年4月第1版第1次印刷

889mm × 1194mm 1/24 · 10.25印张

定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007

“世界上只存在一种成功——能以自己的方式度过一生。”

人们经常会有这样的想法，认为自己一旦取得成功就会得到幸福。其实这不一定是事实。我自己就曾经是一名成功的经理人。在世人眼中，我已经功成名就了。我的收入高于90%的人，并且有绝好的晋升前景。然而，尽管我在工作方面无懈可击，但事实上却在心中对这份工作充满怨恨。我甚至还曾有过这样的蠢念头：希望自己在上班途中被车撞到，这样就可以进医院而不去工作。我知道自己并没有发挥出全部的潜能，过上舒心的生活。

需要说明的是，一名指导师帮助我找到了应对生活的办法，他使我的生活发生了翻天覆地的变化。现在我正从事着自己喜欢的职业，毫无疑问，这个工作使我得到极大的满足。我拥有所有想要的个人时间，找到了梦中的理想伴侣，过着无忧无虑的幸福生活。这才是成功。

如今我也是一名生活指导师，客户们最初雇用我的时候，通常是争取生命中最大的成功而寻求最简单的方法。但他们中的大多数人对此都存在两个认识上的误区：（1）什么是真正的成功；（2）取得成功的正确方法到底是什么。我们花费大量的时间和精力，努力、再努力地工作，赚得更多的钱，去买或去做设想中能使我们幸福的事物，这条成功之路并不容易。而简单的方法是：（1）首先决定自己要成为什么样的人，然后为自己的人生去努力，不要为他人的期望而活；（2）按照正确的方法去做事和做人，在成功之路上有许多陷阱和阻碍，不要徘徊，不要迷失，否则成功就可能和你擦肩而过。

在你开始这样生活的时候，有趣的事发生了一一你发现了自己真正想要的东西，你不会再在不适合自己的目标、计划、关系上浪费宝贵的时间了。这本书将会告诉你如何做到保持真我，做一个更加成功的“我”。当你幸福、快乐、轻松，做着自己喜欢的事时，成功就会不知不觉地来到你身边，人们会情不自禁地被吸引到你身边，机遇也会在你周围降临。

你是自己命运的主人和创造者。可能你已经对自己生命中的需要有了清楚的规划，否则你的日子就是浑浑噩噩的。从哪里开始并不重要。在某种意义上，人们并不需要生活指导师，因为这太奢侈。不过，像奥运会运动员一样，如果你希望自己表现到最佳状态，就需要教练的建议了。

我已经为世界500强企业的各级管理人员做生活指导师很多年了，在这些宝贵的工作经验以及自己亲身经历的基础上，我总结出100条行之有效的实用技巧，分享给大家。

这些建议对任何愿意采取行动的人都有效。我们有工作要做，但这项工作不是仅限于努力奋斗实现目标，应该是专心使自己变得最好，而在今天你就可能做到。这些建议能使你认识到自己独一无二的才能和天赋，然后将它们尽量发挥以达到你想要的成功。

为自己的人生而努力，别错过成功，更重要的是，别错过生活。总之，愉快地享受过程吧！

## 引言

### 第1章 增强你的天赋能力

1. 化繁就简 .....3
2. 堵住精力流失的漏洞 .....6
3. 形成十项日常习惯 .....8
4. 莫做“应做”之事 .....10
5. 划出界线 .....12
6. 从容地保护自己 .....14
7. 不要逃避问题 .....17
8. 提高你自身的标准 .....21
9. 塞翁失马，焉知非福 .....23
10. 每天都有新的憧憬 .....25

### 第2章 有条不紊地行动

11. 整理自己的生活 .....29
12. 坚持整理 .....31
13. 简化！简化！再简化！ .....33
14. 雇用一名保姆 .....35
15. 别害怕求助于人 .....37
16. 现状是完美的 .....39
17. 消除拖沓，开始行动 .....40
18. 习惯说“不” .....42
19. 对朋友要“挑剔” .....45

## 第3章 不再为钱所累

20. 金钱的真相 .....	49
21. 做几分钟的亿万富翁 .....	52
22. 堵住金钱的漏洞 .....	54
23. 偿清债务 .....	57
24. 紧缩消费 .....	59
25. 所劳即所得 .....	61
26. 建立一个准备金账户 .....	64
27. 储存收入的20% .....	66
28. 玩金融独立的游戏 .....	68
29. 上保险了吗? .....	70

## 第4章 没有时间，创造时间

30. 一份时间清单 .....	77
31. 关掉电视 .....	80
32. 早到十分钟 .....	82
33. 事半功倍 .....	84
34. 今天有什么重要的事? .....	85
35. 一次做好一件事 .....	87
36. 现在就做! .....	88
37. 一劳永逸 .....	90
38. 延迟不等于延误 .....	92
39. “神圣”之夜 .....	96

## 第5章 水到渠成的关系网

- 40. 赔礼道歉 .....99
- 41. 先原谅别人 .....101
- 42. 确认你的需要 .....103
- 43. 追寻心之所想 .....105
- 44. 寻觅家的温暖 .....108
- 45. 与你的爱人约会 .....110
- 46. 朋友的可贵 .....112
- 47. 创建自己的智囊团 .....114
- 48. 礼多人不怪 .....116
- 49. 一天道谢五次 .....118

## 第6章 做你喜欢的工作

- 50. 设计你的理想人生 .....123
- 51. 你的理念 .....125
- 52. 设想五种职业 .....127
- 53. 发现自己的天赋 .....129
- 54. 做你喜欢的事 .....131
- 55. 为一项特别的计划而奋斗 .....134
- 56. 相信直觉的引导 .....136
- 57. 认定你的人生方向 .....138
- 58. 憧憬未来 .....139
- 59. 享受公休假 .....141



## 第7章 要巧干，不要苦干

- 60. 懂得积蓄体力 .....145
- 61. 分配任务的艺术 .....147
- 62. 少承诺，早完工 .....149
- 63. 扔掉你的杂务清单 .....151
- 64. 小憩片刻，精神百倍 .....153
- 65. 做还是不做? .....155
- 66. 跳出习惯和常规 .....157
- 67. 做个彻底改变 .....159
- 68. 生活的讯息如此微妙 .....162
- 69. 发挥电话的作用 .....164

## 第8章 真我的风采

- 70. 远离飞短流长 .....169
- 71. 三缄其口 .....171
- 72. 倾听的艺术 .....173
- 73. 化抱怨为要求 .....175
- 74. 沉默是金 .....177
- 75. 婉转地说出事实 .....179
- 76. 赞美不如肯定 .....181
- 77. 大方地接受 .....182
- 78. 不要试图改变别人 .....184
- 79. 抓住听众的耳朵 .....185

## 第9章 经营你自己

- 80. 人要衣装.....189
- 81. 给家充电.....191
- 82. 没有天生丽质.....193
- 83. 做做按摩.....195
- 84. 让我们动起来.....197
- 85. “奢侈”一下又何妨?.....199
- 86. 你有优先权.....201
- 87. 给自己投资.....203
- 88. 放松自己.....206
- 89. 花小钱, 大享受.....208

## 第10章 轻松成功

- 90. 无须尝试, 吸引成功.....213
- 91. 每天写十五遍.....215
- 92. 决不考虑负面.....217
- 93. 手中留有王牌.....219
- 94. 广种博收.....221
- 95. 送人玫瑰, 满手余香.....222
- 96. 与恐惧友好相处.....224
- 97. 娱乐和运动.....227
- 98. 拥有一切不过是开始.....229
- 99. 为你的成功喝彩.....230
- 100. 成为一个传奇人物.....231

代跋.....233

译者后记.....235

——○第1章○——

# 增强你的天赋能力



“活力、生命力、能量、兴奋感是通过你的行动表达出来的，因为你的存在是惟一的，所以这种表达也是惟一的。如果你阻碍了它，它就不会在其他任何媒介中存在，只能消失。”

——美国现代舞蹈家玛莎·葛兰姆

能干的人有能力获得他们想要的东西，吸引好的机遇、别人的注意以及财富，并将自己的影响力施加在周围的人身上。我们的天赋能力是不同的，但每个人都能增强这种天赋能力，拥有更充沛的精力。公式很简单：增加天赋能力，少做耗费精力的事，多做能给自己增加精力的事。

在你未及花时间使自己的生活井然有序之前，就开始追逐一个宏伟的目标是有双重危险的。首先，你可以达到目标，但可能不会持久。在沙地上建造宫殿纯属浪费时间，你的城堡应该建在坚固的岩床上。你可能已经在朋友们身上看到过这种悲剧了，他们牺牲了一切去追求目标、完成它，然后才发觉成功如朝露般来去匆匆。人们普遍认为，好高骛远会导致个人的毁灭。这一切可能都是因为缺少适当的基础，一旦遭遇风吹草动、天灾人祸，全部的事业都会灰飞烟灭。其实摧毁他们的可能并不是成功本身，而是良好基础的缺乏。

第二个危险在于你可以达到目标，但没有成就感或满足感。你是否曾经有过这样的经历，就是在心中确立了一个目标，但在你最终实现它时却发觉成功如此空虚？或是在短短的一段心满意足之后你又迅速开始追求下一个目标。这是极其正常的。我们受传媒及广告的影响太大了，以至于并不知道自己作为一个人真正需要的是什么，而是接受了在媒体刺激下产生的幻觉，认为那些才是开启我们幸福之门的钥匙，因而深陷其中而不自觉。显然，即使达到了这些目标，留给你的仍然还是那些模糊的不满足的感觉。

为你的生命充电，应先从摆脱你所厌恶但长期容忍的东西开始。整理你的柜橱，缝补掉线的纽扣，听上去可能不是什么大事，但却是得到你所想之物的第一步。像大人常说的那样：“千里之行，始于足下。”

# 1. 化繁就简

“在小事上做出大成绩，在日常生活中表现得高尚而勇敢，是一种珍贵神圣的美德。”

——《汤姆叔叔的小屋》的作者斯陀夫人

如果你是诚心实意想要成功，一开始就要摆脱那些你厌恶的却还长期容忍的东西——那些繁琐小事。你可能长期对各种小事得过且过，能忍则忍，比如亟待清理的快要爆炸的邮箱、需要计算的欠付的税款，甚至你每次打开浴室门都会看见的浴衣上的破洞，这些都算作烦心的小事。有可能你还忍受着一些有关工作的事，比如一个让你大材小用的老板。最后，你还容忍着自己的一些坏习惯，比如咬指甲、生活邋遢、文档摆放混乱。

你所容忍的每件事都在耗费你的精力，使你急躁、疲惫。如果你忍耐得太多，成功就会离你越来越远。根据我的工作经验，发现大多数人都能容忍60~100件不同的事。为了把这些你所忍耐的事清除掉，方法非常简单：把这60~100件事都一一写下来，列成一个清单。仅仅在脑海中列出来是不行的，你必须将它们从思想转为白纸黑字的文字。然后给一个也想要摆脱那些事的朋友打电话，两个人协同合作，腾出整个周六或周末打一场闪电战，解决单子中一些可以在一天之内搞定的事。如果觉得疲劳了，就给你的伙伴挂个电话聊聊天，放松一下，同时报告你的进程。还要定下一个最后期限。在这样紧张的一天结束后，请自己吃顿好饭，看场电影。

有些事你不能在一天之内处理完，那就给自己两三个月时间。每个人都有吸引成功的天赋，而这些烦恼的琐事耗费了你的精力，让你的这种才能无从施展。别让这些小事乱了阵脚，只要让它们从你的生活里消失就行了。至于那些看上去力所不能及的事，比如你的老板、远距离的上班地点或是配偶的打鼾，只把它们写在纸上即可，不用为它们太过操心，迟早你会想到解决方法的。

就拿詹森来说吧，他在华尔街工作，是一位事业有成的部门经理。詹森喜欢金融事业，但对自己的工作感到极其失望，他在同一个职位上干了七年多，还一直没有得到自认为应得的赏识和工资。我让他列出目前他正在忍受的生活中的一切琐事，包括个人生活及工作这两个方面。他带着一个长长的清单回来了，其中包括：没有社交生活，独自进餐，没得到工作上的赏识，最喜欢的皮夹克上的破洞一直没补，熨衣服，邮箱里满满的信件文件，一个没受过训练的、整天在工作时嚼口香糖的助理，付账单，需要补漏的浴缸……其实要做的还不只这些。单子上的麻烦几乎没完没了。像很多不快乐的人一样，他忙得疲于奔命。我建议他给自己放个假，做一些他特别喜欢的事，即使手头的案牍工作没有全部完成也无妨。他所需要的，是把这样艰苦的工作放下几分钟，休息一下。结果很是令人满意。有一天，他去中央公园散步，欣赏夕阳——这是他真正喜欢却在几年中没有时间做的一件简单小事。他开始参加一个武术班——他一直想做却似乎又抽不出时间做的事。现在詹森在下班后有事可做，不再无所适从；同时，他也发现自己的工作完成得更有效率了，使他有充分的时间去上武术班。他整理了桌子上的所有文件，修补了浴缸，接下来的事情就开始悄悄地发生了转变。詹森与一位招聘人员就未来的工作计划谈论了一番，结果两个月内他就在另一家投资银行找得了新工作，在那儿，他感到自己的才能得到了更好的认可，每月能多挣3万美元。而且，他又开始与女子交往了。

另一位客户罗莉列出了她的单子。首先，她一直容忍着那个感情日趋淡漠的男朋友；其次，她讨厌自己居住的城市。于是她毅然决然地与男朋友分了手，又在两星期内搬到了另一座城市。不是每个人都能采取如此迅捷的举措，但是如果你能做，那又何乐而不为呢？现在，她在芝加哥拥有了一座舒适的房子，正在为寻找心目中的理想伴侣而不断地努力。

罗伯特写出了自己的烦恼清单，在第二周打电话给我，说他没想到摆脱了生活中的那些烦心事后会自己会有如此喜人的变化。他为冰箱更换了灯泡，这个灯泡坏掉已经一年多了。他扔掉了一条发霉的浴巾，买了一件新的。他缝上了丢失的纽扣，扔掉了褪色或穿破的衣服，还给鞋换了新鞋底。罗伯特坦言说他原以为这些小事毫不重要，他只是偶然想起才处理一下，因为他总认为把时间花费在大目标上比较划算。在处理了他一直忍受的23件事后，他感到精力焕发，开始装修家

里的后廊——3年来一直挂在嘴边却始终没有付诸实践的计划，他的妻子为此惊喜不已。

当我进行电话指导时，我会要求参与者下一周带着各自的烦恼清单再来，并要消灭清单上最大的烦恼事。有个人回来说，他现在精力旺盛地撞在墙上都能反弹回来。

万事开头难。有些人坐下来开始着手写自己的清单时总是很难下手。99%的情况不是因为他们生活中没有烦恼事，而是他们对此习以为常，感官麻木，因此视而不见，听而不闻了。一旦你划去了一项，另一个从前未曾想到的烦恼琐事就会不请自来。

下一个绝招就是将你所忍受的事积累在一起，看看自己怎样才能将其集中消灭。例如，约翰一直有着各种各样的苦恼：赚钱不够，办公桌上的长篇累牍，讨厌的老板，没能担任要职，没得到足够的表彰……他意识到：只要换一份工作，大部分烦恼都能够迎刃而解。他清理了办公桌，然后与老板谈判了一番，要求调换到另一个更重要的部门工作。结果他得到了调职，几个月后，他的工资也因为职位的提升而得到了增加。

当你列出了清单，就会发现有些事是自己所不能控制的，你也不知应怎样解决。不必担心，把它们留在纸上即可，你可以着手去做一些力所能及的事。我给自己的姐妹布置了这个任务后，才意识到指导自己的家人并不是个明智的做法。她列出了清单，拿给我看，当我遗憾地告诉她不能为她提出指导意见时，她就没有继续做下去。清单列出的烦恼之一是与她一同工作的室友。她什么都没做，一个月后别人竟然分配给她一个新的室友。你会发现，如果你写出了清单，一个月后再拿出来看就会发现，有些项目不劳你动手就已经解决了。因此，无论你做什么，至少写一张小纸条吧！

## 2. 堵住精力流失的漏洞

“服用可卡因会成瘾吗？当然不会。我对此十分了解，因为我服食它已经好几年了。”

——美国演员塔卢拉·班克海德

你一旦开始处理那些自己长期容忍的小事（见第1节），就会发现这些鸡毛蒜皮的小事耗费了自己多少精力。就像空调的嗡嗡声一样：在你关掉它之前不会发觉它有多吵。许多事都耗费了我们宝贵的精力，而我们却不自觉。就拿看电视来说吧，你最近一次看完电视感到精神旺盛充满活力是什么时候？花边报道里就有很多消极而饶舌的消息足以耗费你的精力。不和谐的人际关系将会占据你大部分的零散时间和精力。至于所有可以使人上瘾的东西，包括酒精、糖果、购物、电子游戏、咖啡因、赌博、吸烟、巧克力、电视、性——请对号入座，看看哪一种是你上瘾的。我不是说你不能偶尔喝一杯咖啡，但若是每周喝三杯以上则可以成瘾。

我自己对咖啡并不上瘾，我甚至不怎么喜欢每天早上喝上一杯。当我决定要戒掉咖啡时，曾以为这事是小菜一碟。结果一连三天我头痛欲裂，昏昏沉沉（其实我通常不头疼的），在这时我才意识到咖啡是一种麻药，决不仅仅是一杯美味的饮料而已。不信，你自己试试就会知道。还有，如果你有志于减肥，请注意：研究表明，咖啡因会导致胰岛素增加从而引起脂肪堆积。在我戒了咖啡之后，我在整整一天中都能保持充沛正常的精力，不像以前那样一早上东奔西走，自以为办了不少大事，其实往往是白忙一场。在枪口下感到紧张吗？这可不是喝咖啡的时候。它只会使事情恶化，加剧你所感觉到的紧张。若是你准备戒掉咖啡，可要做好头痛的心理准备。我有位客户，曾经酷爱喝咖啡，为了把它戒掉可大费了一番力气：停喝咖啡，而在一个月内喝同等量的茶，然后转喝草药茶。现在他感到精力十足，心情也更加放松了。

另一位客户是一家出版社的资深编辑，吃糖成瘾，每天要到自动售货机前买两次糖果。她



决心立刻戒掉这种瘾癖。每当她感觉自己想要去自动售货机那儿买棒棒糖或可乐时，她就对自己说：“吃糖是于事无补的，事实上它只会使事情变得更糟。”这种咒语对她挺灵验。对她来说，糖果是一种能迅速激发能量的方法，但它同时也能延迟工作，加大工作的难度。她应对的方法，就是专注于手头的任务，直面当前的计划。结果她不仅减了肥，还发现自己工作起来比从前更有效率了。

那些生命中诱人的精力陷阱是什么呢？别不好意思寻求帮助。我们有各种绝妙的12步计划帮助人们戒除瘾癖——CODA指相互依赖的问题，AA指酗酒，AlAnon指酗酒者的家人，OA指贪食者。对每个人都适用。向那些机构求助，从而一劳永逸地堵住那些耗费精力的漏洞。如果你认为自己可以戒除那些瘾癖，不妨列出一个单子，每个月戒掉一项，直到最后彻底解脱。

瘾癖控制着你的生命，单靠自己的力量极难戒除。如果你试图自己戒除而失败了，一定不要失望。这并不意味着你缺乏意志力，也不能证明你是一个脆弱的倒霉蛋。不要用这样的念头打击自己。所有这一切只是意味着你的确成瘾，惟一缺乏的是一个真正强有力的援助系统帮你克服。一位研究草药学的朋友向我透露：大多数瘾癖都与习惯有关，抽大麻烟的一部分乐趣来自于把纸展开再卷起来的那种过程。如果你想脱离吸烟这个怪圈，那么建立一个新的、有益健康的习惯将其取代是很有帮助的。打个比方，不抽大麻也许你能发掘出折纸的乐趣来呢？你应该逐渐形成一种你会喜欢的新习惯。如果你的某种瘾癖已经开始危害到生命健康，指导就不会有效，因为主宰你的生命已经是这种瘾癖，不再是你了。