

★ 美国奥运选手 阿波罗宇航员 ★
世界500强员工成功心理培训教材



做我生命中 的第一——成功心理学——

林伟贤 丹尼斯·魏特利〔美〕著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

★ 美国奥运选手 阿波罗宇航员 ★
世界500强员工成功心理培训教材


**I
AM
NO.1 IN
MY LIFE**

做我生命中
的 第一 ——成功心理学——

林伟贤 丹尼斯·魏特利〔美〕著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

做我生命中的第一:成功心理学/(美)魏特利,
林伟贤著.-北京:经济管理出版社,2006

ISBN 7-80207-536-X

I. 做... II. ①魏... ②林... III. 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 023399 号

出版发行:经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话:(010)51915602 58511904 邮编:100038

印刷:北京市科星印刷有限责任公司 经销:新华书店

责任编辑:安 朋

技术编辑:贺 鑫

责任校对:张廷伟

700mm×1000mm/16

10 印张

100 千字

2006年4月第1版

2006年4月第1次印刷

印数:1-10000册

定价:22.00元

书号:ISBN 7-80207-536-X/G·29

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部

负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街2号

电话:(010)68022974 邮编:100836

成功心理学

——启动每个人的生命之轮

你看见过飞轮吗？

一个比人大上 10 倍或者 20 倍的飞轮，在接近匀速转动的时候，它就会不停地转动下去，如果它慢了一点，只需稍稍加上一点力，它就可以接着转动下去。

而当一个飞轮在静止的时候，这一点点力，无论如何是转不动飞轮的。

每一个人在生命的旅程中，都在追求如何启动内心的那个“飞轮”；每个人都在追求像别人那样成功的“转动”；他们为什么会那样成功，而为什么“成功”被演绎了这么多次，我们生命中的飞轮却始终转不起来？

这一本书就是要释放你内心中那第一道的力量，释放那一道最关键的力量。这是你人生中“关键的一度”，也是所有人在成功路上的第一堂必修课。

多年以来，魏特利博士活跃于各类企业、团体、组织和个人当中，为所有那些困惑的人教授成功心理学。他所做的工作，就是佛家所说的“醍醐灌顶”，醍醐制自牛奶，是牛奶中的精华，比喻最高的智慧。因此佛家以智慧输入于人，叫做“醍醐灌顶”。

伟贤不是圣人，自言还没有做到魏特利博士的十分之一，自然也不敢以“为众人醍醐灌顶者”自称。但与魏特利博士合作多年，并在内地多年讲述“Money & you”“Business &

you”等课程,每次遇到困惑者、求教者、分享者,感慨于目前的“成功学”以“伪成功学”的面目,大行于世,掩盖并扭曲了“成功学”的本来面目,使世人一见“成功学”之字,唯恐躲之不及,伟贤曾暗下决心,一定要让所有人知道,真正的“成功学”究竟是什么,我们心中那个飞轮的转动,究竟是怎样来自于内心中那第一次的启动?

所以,这是一本教你“自我醍醐灌顶”的书。它是一本工具书,也是一本哲学书。每个人都可以通过正面的自我定向,通过模拟赢、正面投射和正面自我面向,达到人与自然的共赢。我们每个人不可能在人生的所有竞赛中都做到第一,但我们可以人生所有的比赛中,突破自我的设限,达到自己的最高。

很多人告诉我,西方有西方的成功学,中国有中国的成功学,而我认为,成功没有中西之分,中西方的智慧,最终一定会融合到一起。当魏特利博士讲到成功的最高境界是成为“全人”,是人与自然的共赢时,我也正好谈到中国的智慧:均衡、和谐……

惟愿我与魏特利博士合著的这本书,能为中西方成功学的思想碰撞出一些火花,照亮那些还在前行路上探索的人们:

成功你自己,做你自己生命中的第一!

写于 2008 年北京奥运会即将来临之前的

2006 年 3 月 18 日

林偉賢

目录

第一章 正面自我定向

正面设定目标	3
赢家界限	4
建立人生竞赛规划	5
赢家修正 输家漂流	7
航行工具决定航行方向	10
正面自我形象	16
做自己想做人	17
蓝眼睛的人比较聪明吗?	19
想象力主导我们的世界	20
“机器人”控制“判决者”	21
成为你自己的偶像	23

第二章 模拟赢

正面自我规范	33
发展好习惯	34
重复新习惯	34
赢者模拟赢	36
正面自我规范的三元素	39
正面自我激励	44
内驱力才能产生持久动力	45

	赢家拥有欲望 45
	接受“蝴蝶骚动”的压力 47
	专注于“目前主导想法”48
	视危机为机会 49
	点燃致胜的欲望 52
正面自我察觉	58
	对自己坦诚 59
	适应他人的存在 59
	释放自我心灵 61
正面自我尊重	65
	学会喜欢自己 66
	开发自身的“钻石矿”67
	忘掉失败 专注成功 75
	坚持正面自我对话 76

第三章 正面投射

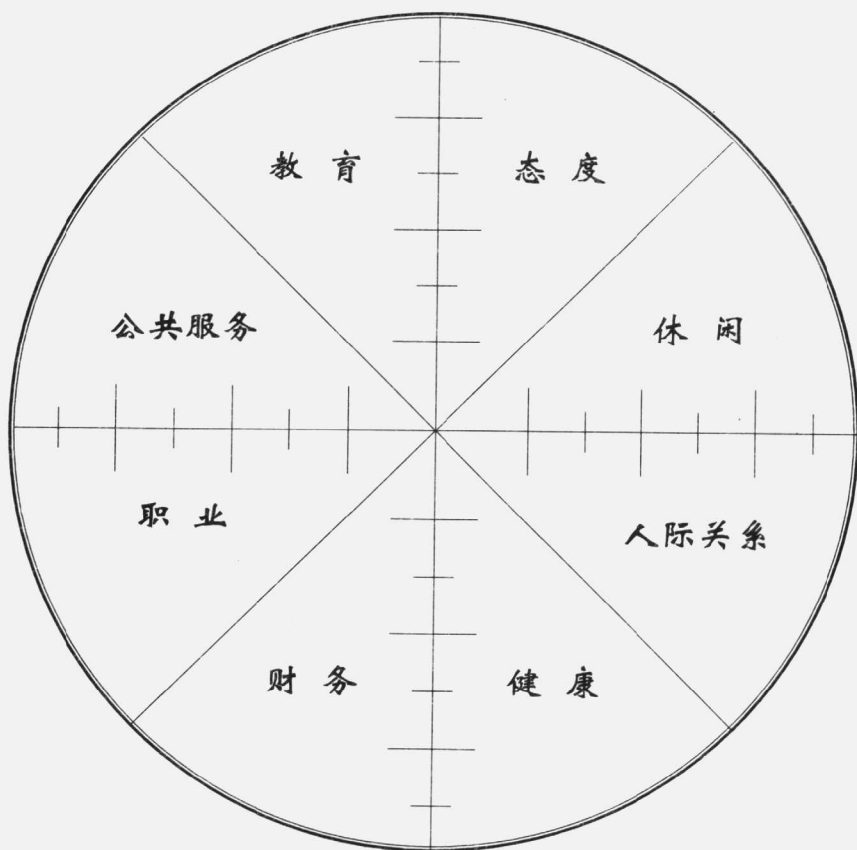
正面自我投射	85
	让沟通简洁明了 86
	做个可爱之人 87
	投射自我价值 89
正面自我控制	95
	自己动手做生命的计划 96
	选择你的人生 96
正面自我期许	104
	巫毒致死 105
	乐观致胜 108

第四章 正面自我面向

- 获得大的成功 要有大的格局 119
 - 360度面向 120
 - 和大自然共存 122
- 行动决定输赢 125
 - 绝不拖延 125
 - 赢家活在现在 125

第五章 每个人都是冠军

- 审视你的人生 133
 - 确立方向 锁定目标 133
 - 颠覆惯性 134
- 超越自我 137
 - 亚历山大大帝的“希望”137
 - 修正人生轨道 138
 - 不断创新,保持竞争优势 139
 - 成功绝不仅仅是自己一个人的事 141
- 建设值得拥有的生命 143
 - 拔掉生命中的“烂草莓”143
 - 成功的八把“金钥匙”144
 - 你就是冠军 146
 - 做自己生命中的第一 148



I Am NO.1

做我生命中的第一 *In My Life*

第一章 正面自我定向

快乐是段旅程，而不是终点

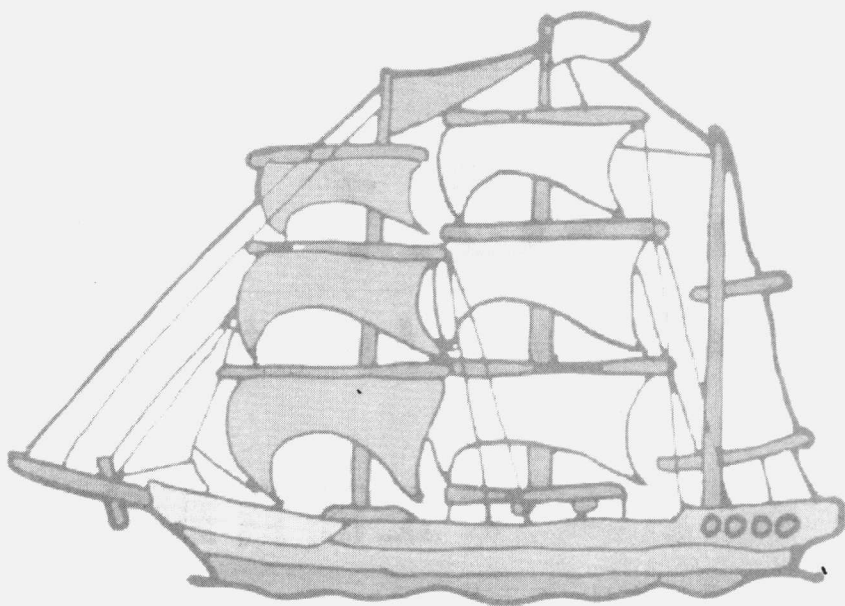
顺风不助

无目的地的船

如果你不知道

要往何处去

又何必在乎现在的位置



正面设定目标

目 标



- ◆ 辨识“赢家”与“输家”之间的差异,因为这两者与正面自我定向息息相关
- ◆ 建立短期和长期目标
- ◆ 培养自己善于管理时间的技巧
- ◆ 针对职业、健康、人际关系、态度、财务、公共服务、教育和休闲等生命之轮的八个领域,拟定自己全面性的“人生竞赛规划”

关键词

赢家

输家

目标

修正

漂流

赢家界限

正面自我定向

赢家界限

关键一度

我们通常不会想到普通煮开的水和力量强大的蒸汽之间的差别。蒸汽可用来控制巨大的蒸汽弹射器,主要用在航空母舰的飞行甲板上推动海军的喷射机。当水的温度达到华氏 211 度时,仍只不过是煮开的水而已。但是,当温度达到 211 度时,只要再高一度,水就会变成蒸汽,这时蒸汽的威力会强大到可在 5 秒钟内,将 60 吨钢从完全静止加速到每小时 120 英里。

211 度就是水变成水蒸气产生爆发力量的临界点,也是它从“死火山”变成“活火山”的关键一度。人生也是一样,每个人都会有一个属于自己的“关键一度”,跨越这一度,你就获得成功。只是,我们由于不知道这一度的位置,以至于总是感觉未来很遥远,目标很渺茫。也许我们与这“关键一度”只是相隔咫尺,可由于我们没有明确的目标,以至于选择了南辕北辙的方向,离成功越来越远。

社会最顶尖的 5%精英人士、真正的赢家和一般大众之间的区别,其实只有很细微的界线。我们称这条细微的界线为划界——赢家界限。赢家凭借自身养成的重要特性之一,即正面自我定向,而能脱颖而出。他们拥有生命竞赛计划。每位赢家知道自己每一天的目的地。他们设定目标,然后在向目标迈进的过程中,不断修正自己的路线,并贯彻始终。在实现目标的路途上,他们自动自发,自我实现或达成已定义的目标,而这些目标对于个人而言,非常值得。

要想成为赢家,我们需要做的就是:设定目标,突破你的临界点。

建立人生竞赛规划

设定目标

多数人在计划派对、阅读报纸或拟定佳节礼物清单上所耗费的时间,多于他们为自己的生命做计划的时间。赢家会在中午或傍晚之前,为自己设定每日目标。他们会在纸上为明天至少列出六项重要待办事项,并依其优先级排列。每天一早,赢家会拿出目标清单,核对已完成的工作、增加新工作,并将尚未完成的工作列入隔天的目标清单。

正面自我定向的秘诀就在于建立定义清楚的目标,并按照目标确实执行。当我们设立目标的时候,应该问问自己,我为什么要设定这个目标?我想从中获得些什么?什么是我真正想达到的目的?如果你不能为这些问题找到答案,那么无论你为自己设立了多么清晰明确的目标,你的人生仍然处于盲目的状态中。我们在专注于各个阶段的目标时,必须清楚这些目标的实现最终是为了实现我们整个人生的目的。对每一个人来说,最重要的不是我们现在处身于何处,而是我们的想法在哪里,我们的事业方向在哪里,我们宏观的格局在哪里。

你能想象没有购物清单,就去采买日用杂货的情形吗?如果你直接去超级市场,看看那里有什么,一边逛、一边决定要买什么,这样会发生什么事呢?你会看到所有在电视广告出现的产品,以及五花八门令人难以抗拒的商品:忍者龟早餐麦片、新口味的海绵蛋糕、蝙蝠侠转印纸、新配方的爱地洁、白博士(特殊泡沫功效)、科学配方的狗食、两秒快速微波晚餐,还有无水洗碗精。这些产品你一点也不了解、不需要,也不会真正想要。你到超级市场去,是为了买莴苣、番茄、酱料,但因为你没写下实际需要的东西、无从定义自己到底要买什么,所以最后买了一堆不想要的东西回家。

真漂亮，就像我们的练习一样。

——美国·登月第一人阿姆斯特朗

练习成功

无论你现在在什么位置，你都要写下自今天起，你要达成的“梦想板”。

我真正想要的一项目标是 _____

如果我有很多钱，我会 _____

我想要成为的人是 _____

我要游历的地方是 _____

我的生活会变得更好，如果 _____

如果我有时间，我会 _____

如果可以重新来过，我会 _____

做我生命中的第一

人心有如精密的生物计算机，所以需要特定的指示与命令。多数人无法达成目标是由于他们没有定义自己的目标、了解研究自己的目标，或认真地视其为可相信或可达成的目标。赢家能够告诉你他们正往哪里去、一路上他们计划做些什么，以及哪些人将和他们分享自己的冒险历程。

赢家修正 输家漂流

你也许不知道 Orenthal 这个名字，但你绝对认得伟大的辛普森(O.J.Simpson)，他曾创下急冲纪录，目前则为著名的电视体育节目的评论家以及产品代言人。他曾经只不过是旧金山街上一个营养不良的黑人青少年，而且饱受因营养失调导致的软骨病带来的痛苦，这个严重病症让他双腿虚弱无力且微弯如弓。然而，就是这个奇怪的小男孩，不知怎么培养出独到新奇、魅力四射的方法。11岁时，他参加接待国家足球联盟传奇后卫吉姆·布朗(Jim Brown)的宴会后，他向布朗承诺，“我会打破你的每一项记录。”此后，这个男孩缩短自己古怪的名字，而且这个名字如今曝光率极高。

谁是赢家

目标是所有努力付出后渴望的结果。目标一旦变成行动计划和竞赛计划，赢家就要说明这些复杂详细的计划。赢家知道一旦目标转化成为内心承诺，目标的达成几乎是自发性的行为。生活中每天都有数以千计的输家，对他们而言，过完今天就是他们的目标，因此，他们只能产生刚好足够的能量与活力，以渡过今天。他们的目标是看电视，白天的肥皂剧、晚上的喜闹剧。他们没有属于自己生命的目标：日复一日，发呆地坐在自己的电视机前，盯着节目中的男女明星享受生活、赚大把

钞票、追求他们的事业和目标。

因为心想事成的机会很大,无论我们现在所想的是什么,我们的潜意识都会朝着实现该理想而前进。对一个酗酒者而言,就是再喝一杯;对于吸毒者,就是再吸一口大麻;对于乘冲浪板玩乐的人,就是再遇到下一个大浪。离婚、破产、生病都是负面态度与习惯的产物。根据保险业者对退休军官和企业家的研究显示,期待退休的人在 30 年的工作生涯后,只期望什么都不做。可是你知道吗?这些人退休后,平均只活四到七年。什么都不做的期望,导致他们没有太多时间来享受他们的退休金。

每个人的生命中都有成功的潜力和机会。成功与失败的生活,都花费同样多的心力。可是有许许多多的人过着不快乐、没有目标的生活,日复一日、年复一年,矛盾、沮丧地活在自己所建的图圈里。失败者是那些从不做决定来解放自己的人们。即使是在我们自由的社会里,他们也没有替自己的生命作打算。他们工作只是要看看有什么事发生。可想而知,他们生命的全部只是在帮助别人实现他们的梦想。

大约有 95% 的人,如同无舵之舟,每日只是随波逐流。虽然他们都很希望有一天可以漂流到富有与成功的港湾,可是却总是以触礁收场。但是那些 5% 的赢家,因为作自己的主人,并且能够以坚忍不拔的毅力朝终点迈进,他们总是能够在人生的轨道上开得又远又直,过了一个港湾接着一个港湾,在几年内就比失败者一辈子完成的事还要多。每位船长都知道下个港湾要停在哪里,即使他 99% 无法看到他航行的最终目的地,但他知道目的地在哪里。如果他每天持续以某个方式做某些事,并且防止所有潜在的灾难,可以肯定他终将到达目标。

