

畅销书《周一清晨的领导课》作者的又一力作!

亚马逊图书网站 (Amazon.com) 持续热销图书!

Monday Morning Choices

周一清晨的



选择

我们的人生有无数次选择，
每次选择决定了我们何去何从，
于是在选择中就有了平凡与卓越的区别。
一周选择一次，你的人生从此改变。

(美) 大卫·科特莱尔 著
高采平 史鹏举 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Monday Morning Choices

周一清晨的

(美) 大卫·科特莱尔
高采平 史鹏举

著
译

选择

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

David Cottrell: Monday Morning Choices: 12 Powerful Ways to Go from Everyday to Extraordinary

Copyright © 2007 by David Cottrell

Published by arrangement with the author, c/o Baror International, Inc. through the Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC. Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Publishing House of Electronics Industry.

All rights reserved.

本书中文简体字版由作者和 Baror International, Inc. 共同通过 Chinese Connection Agency, a division of the Yao Enterprise, LLC. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2009-3602

图书在版编目(CIP)数据

周一清晨的选择 / (美) 科特莱尔 (Cottrell, D.) 著; 高采平, 史鹏举译. —北京: 电子工业出版社, 2009.9

书名原文: Monday Morning Choices

ISBN 978-7-121-09371-5

I. 周… II. ①科… ②高… ③史… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 133394 号

责任编辑: 刘露明 郭心蕊

印刷: 北京机工印刷厂

装订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 110 千字

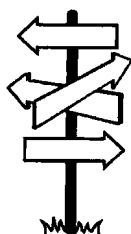
印次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



前言

改变你的周一，改变你的生活

周一，周一，让我感觉如此美妙……

——The Mamas and The Papas 乐队演唱的

《周一，周一》中的歌词

我们每个人对成功都有不同的看法。无论你努力追求的是金钱、权力、快乐、真爱，还是其他任何东西，你的选择将会决定你是否能够达到目标。那么，怎样做出正确选择，尤其是在面临艰难抉择的情况下？本书将会告诉你答案。

如果我告诉你只要在每个周一清晨投入 20 分钟时间，并坚持 12 周，就可以改变你的生活，你会相信吗？

我的意思不是让你在每个周一清晨用 20 分钟时间刮开乐透彩票，并期待好运，进而生活就此改变。当然，我们也都希望成功能



那样简单，但是事实并非如此。

但是，我也有一个好消息：你可以通过做决定来掌控你的生活，决定你的成败。本书将帮你制定一个大致的计划，让你在每个周一清晨花 20 分钟时间来做出积极的决定。我保证，你的生活将会发生改变。

为什么是周一？为什么不是周二或周五，或者其他时间？因为周一定好了整个一周的基调。我发现大部分人都害怕开始新的一周，但是我非常喜欢周一！我总是能够在周一这天领先于他人，因为我喜欢迎接周一的清晨。

我们把大部分时间都花在了工作上。我们在工作上的表现会对我们生活中的其他方面产生影响。如果在每个周一的清晨都能以满腔的热情和奉献精神投入到新的工作中去，你就能够改变生活中的各个方面。你完全可以改变你的周一，改变你的生活！

本书讲述了 12 条久经检验的成功生存法则。如果你能够将这些选择融入生活中的各个方面，你就能体验到成功和快乐。

怎样才能获得更大的成功？

如果你向某个团队中的 10 个人提出这个问题，大部分人会认为成功就是在合适的时间处于合适的位置；一些人会说成功的人只是运气好罢了——好运降临到他们头上；有些人甚至可能把成功归因于他们的祖先或基因——他们继承了成功的特质。无论你对成功怎样界定，你都可以通过做出更好的决定来取得成功。



是否有人完全由于运气好而取得成功呢？

也许会有，但可能性很小！也许有些人可以靠运气取得成功，但是你绝对不能依靠运气来实现你的目标。

当然，运气、偶然性、在合适的时间处于合适的位置，以及遗传因素，这些对成功都有一定的作用，但现实情况是：许多人可能都在合适的时间处于合适的位置，可能拥有一大笔财产，或者出生在一个富裕的家庭，但是他们从来都没有体验过成功。而其他一些人在一生中受尽磨难，却最终取得了成功。

留意一下你所在的办公室、街区、城市，以及家庭中的成功人士，无一例外，他们的成功都源自他们的选择。他们的成功不是由于运气或条件，也不是因为受到守护神的庇佑，这些成功人士都有一些共同的特性。

但是信不信由你，那些非常成功的人和不太成功的人之间也没有太大的差别。比如，你是否认为一名年收入 250 000 美元的销售员，他的智力和能力要比销售同类产品的年收入 50 000 美元的销售员高 5 倍？还是年收入 250 000 美元的销售员付出了 5 倍的努力？

当然不是！

大部分人的智商相差不到 10%。大部分人每天的工作时间是相同的，每周工作的天数也相同，那么不同点在哪里呢？成功人士善于做决定，而其他不喜欢这样做。通过做决定，他们能够提高成功的概率。

与其他人一样，成功人士也会面临艰难的选择，而不同点在于他们有毅力，他们知道在这些艰难选择的背后有着丰厚的奖赏。他



们头脑中有着明确的个人目标和事业目标，他们知道值得为将取得的成果付出代价。

无论如何界定成功，只有那些能够做出更多正确选择，并且能够迅速摆脱错误选择的人才能最终走向成功。要想取得生活和事业上的成功，我们需要不断重复正确的选择，并避免重复错误的选择。

那么，怎样做出这些艰难的选择呢？

选择的类型

大部分有助于成功的选择都不为他人所知，这里指的是人们做出的塑造性格的个人选择。这些**性格选择**是内部选择，只被做出这些选择的人所知晓，包括责任感、奉献精神、价值观和诚信等方面。这些选择是我们在内心深处的选择，并最终会改变我们的生活。

行动选择能够使你走向成功。做出这些选择之后，你就不再停留在纸上谈兵的状态，而开始付诸行动。这些选择是前进的推动力，是行动的润滑剂。行动选择包括坚守行动目标，直到取得最后的胜利，对工作和生活充满激情，并勇于克服困难。

另外还有**投资选择**。我在这里所指的并不是股市或快速致富方案，这些重要的投资选择指的是在那些能够给你的生活带来好处的人身上投资。如果你不在人际关系方面投资，不接受建设性的批评，不探求真理，不回报他人的话，就不能取得长期的成功。

本书基于许多人的经历和观点写成，将会为你解析其他人做出的12种选择，帮助你在生活和事业中取得更大的成功。



我为你指出的这条路其实并不好走，最好的选择从来不是最容易的选择。但是建立在这 12 种选择基础上的处世哲学能够使你做出更好的选择，同时能够使你在生活中的各个方面取得成功。

挑战

做出好的选择是一种永无休止的挑战，它需要你每天都付出辛勤的劳动。生活要求我们在每个时刻、在生命中的每一天都做出选择。要做出好的选择，我们需要不断地集中注意力。

一些当时看起来很合理的选择最终可能会成为生活中的主要障碍。想要一些证明吗？你只要看一看你所在社区的离婚率有多高，或者在开车上班的途中，留意一下有多少企业倒闭。

我们每天所面临的挑战就是怎样将我们的性格、行动和投资选择自然地融入我们的生活中去，以至于在潜意识中做出最好的选择。这需要耐心、自省、适应能力和奉献精神。

选择权

选择是一种权利，我们不应该认为这种自由是理所当然的。

一名研究院的研究员在对监狱中的一名囚犯的生活进行了为期一周的全天候观察之后，在报告中说：监狱生活的最大困难在于缺乏选择权。她说道：“囚犯们没有权利决定什么时候开始他们的生活，比如每天什么时候起床、洗澡、锻炼、工作、吃饭或休息。”“这是



我一生中最痛苦的经历之一。”

这不是很有趣吗？在我们这个自由和民主的社会，减少人们在日常生活最基本的决定权成了一种惩罚的形式，这些囚犯能够证明没有选择权的生活是无法忍受的。选择是我们的权利！生活中的压力不断迫使我们迅速做出决定，但是就像那名研究员所发现的那样，没有选择权的生活是不好过的。

你是否认为现在采纳一种新的处世哲学为时已晚？你是否还担心自己无法做出正确的选择？永远也不晚！心理学家亚伯拉罕·马斯洛认为：“人类的历史就是男人和女人妄自菲薄的历史。”

不要妄自菲薄。你可以从今天开始做出最好的选择，并且在将来达到你的预期目标。

改变你的周一，改变你的生活

- ◆ 至少从你的办公室中找出 5 个人参加“改变你的周一，改变你的生活”活动。找到那些想取得进步又愿意为此付出小代价的人（每周大概需要 1 小时——在每个周一的清晨花 40 分钟时间提前阅读，并花 20 分钟时间讨论）。
- ◆ 确保每个人都有一本《周一清晨的选择》。在这一周时间里，你们每个人都要读一读将在下周一讨论的章节。在与团队成员讨论之前，如果你能够在家中和你的搭档共同阅读和讨论的话，将会达到更好的效果。
- ◆ 在以后的 12 个周一，提前 20 分钟到办公室，准备本周需要



讨论的章节中的内容。

- ◆ 基于团队讨论的内容，承诺做出某些改变。
- ◆ 开始改变你的周一，改变你的生活！

当然，你也可以自己做这件事，但是我强烈建议你邀请别人也加入到这项活动中来。如果你们能够在整个过程中相互支持，就更容易发生改变，更为重要的是，你们能够互相指导，分享经验，并且在彼此身上投资。

你得到的回报要比你的投资多得多。

在这 12 周时间里，你们需要彼此鼓励，共同进步。你能给他人的最好的礼物就是鼓励，你的鼓励能够给对方以勇气、鼓舞和信心。

要牢牢抓住你的选择权。做出了好的选择，你就能走向成功。

一切由你决定。改变你的周一，你就能改变你的生活！

我希望你继续读下去，学会做出正确的选择并给他人以鼓励，使自己成为理想中的成功人士。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

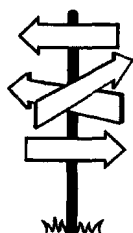
传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036



目 录

CONTENTS

第 1 章 性格选择：成功的基石	1
周一清晨的选择 # 1	2
选择不做被动者 不要让过去吞噬了你的未来	
我能否为实现成功承担全部的责任？	
周一清晨的选择 # 2	13
选择投入 以足够的热情争取成功	
我能否为实现成功全身心投入？	
周一清晨的选择 # 3	28
选择价值观 坦然面对敌人的存在	
我能否接受与我的价值观相抵触的敌人的存在？	

周一清晨的选择 # 4.....	39
选择诚信 为所应为	
我能否在不牺牲诚信的情况下取得成功?	
第 2 章 行动选择：迈向成功.....	51
周一清晨的选择 # 5.....	52
选择务实 脚踏实地	
我能否戒骄戒躁，每天都为成功而努力?	
周一清晨的选择 # 6.....	67
选择坚持 从失败中吸取教训	
我能否一直坚持，直到取得最终的成功?	
周一清晨的选择 # 7.....	79
选择态度 保持积极乐观的态度	
我能否积极应对生活中的意外事件?	
周一清晨的选择 # 8.....	94
选择战胜困境 渡过困难时期	
我能否在任何情况下都积极地与逆境抗争?	
第 3 章 投资选择：将成功发扬光大.....	104
周一清晨的选择 # 9.....	105
选择关系 精心维系	

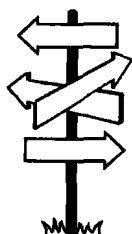
我能否花时间去建立积极的关系？	
周一清晨的选择 # 10	114
选择批评 从批评中学习	
我能否把批评看做是一种有价值的反馈？	
周一清晨的选择 # 11	124
选择现实 勇于面对	
我能否客观地认识自己和周围的人？	
周一清晨的选择 # 12	133
选择奉献 送出你的礼物	
我能否与他人分享我的知识和经验？	
后记.....	145
为成功做好准备	

第 1 章

性格选择：成功的基石

性格是获得尊重的基础。宏伟的建筑不会建立在脆弱的地基之上，好的声誉也不可能建立在懦弱的性格之上。

——R.C.塞缪尔



周一清晨的选择 # 1

选择不做被动者 不要让过去吞噬了你的未来

受到欺负时不要保持沉默。永远不要让自己成为被动者。

不要接受任何人对你的生活所下的定义,你要学会自己定义一切。

——哈维·S·凡士通

可怜的加里

他们称他为“可怜的加里”，他在那间窄小的房间里整日辛苦地工作，他的同事们都很同情他，因为他似乎一直都在走霉运。他负责的区域是最糟糕的，他的表现是最差的，他的日程安排也是最不合理的。他原本以为他完成的交易能够使他超额完成任务，但到了月底结算的时候，他的业绩数字却没有达到标准。



下个月开始的时候，他的背更弯了，头更低了，表情也更沮丧了。他的表现远远达不到期望值，他的销售电话也毫无生气。可怜的加里，他这个月的业绩会提升吗？不太可能。

被动者指的是受生活摆布的人，毫无疑问，可怜的加里就属于被动者的范畴。但是加里的不幸是由于他自己选择了成为被动者。他抱怨拙劣的管理、糟糕的运气，以及恶劣的环境，加里是发生在他身上的所有不幸的被动者。

在大厅的另一端工作的科林·迈尔斯也属于这个团队。科林过去也是在这个小房间里工作的，与加里在同一个区域工作。科林和加里的区别在于加里选择成为一名被动者，而科林坚决避免成为一名被动者。

当出现意外情况、运气不佳或外界环境不利时，科林会进行深入研究，使事情朝着有利的方向发展。如果没有得到订单，他会花时间研究为什么没有得到订单，然后进行调整，争取在下一个电话中取得成功。

换句话说，科林没有受生活的摆布，他选择了让事情朝着对他有利的方向发展。

科林的表现使他多次被提升，他也从那个小房间搬到了经理办公室。他认为一切皆有可能，他能够应对一切情况，因此他一直有好运。

而加里则是一个永远走霉运的被动者。这是巧合吗？也许不是吧。