

当你能飞的时候就不要放弃飞!

Make The Most
Of Your Life



永远 热血贲张

——致不甘心被世界淹没的你

【美】道格拉斯·勒尔顿◎著 冯伟◎译

你经常遗憾过去、恐惧未来，不甘心只能仰望别人的现在；
你有梦想、有野心，想做强者，却还是被埋没在茫茫人海。

在这个拼搏的时代，真正毫无遗憾的人生，
就是要敢冲、敢闯，永远年轻，永远热血贲张

Make The Most
Of Your Life

永远 热血贲张

——致不甘心被世界淹没的你

【美】道格拉斯·勒尔顿◎著 冯伟◎译

图书在版编目(CIP)数据

永远热血贲张：致不甘心被世界淹没的你 / (美)勒尔顿 (Lurton, D.) 著；冯伟译. — 北京：新世界出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5104-4586-6

I. ①永… II. ①勒… ②冯… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第211532号

永远热血贲张

作者：[美]勒尔顿 (Lurton, D.)

译者：冯伟

责任编辑：王正魏、陈玉娟

责任印制：李一鸣、郑珊珊

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部：(010) 6899 4353 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：186千字 印张：14

版次：2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-4586-6

定价：33.00元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



为什么从没有人告诉我这些？

他究竟比我强在哪里——而我怎么才能和他一样？

上面这些问题，你是否经常听到或问起？是否经常为之大伤脑筋？本书将给出切实可行的答案。我们只有理解了这些答案，并将其付诸实践，才能在探索充分利用生命的艰辛道路上少跌跟头，少犯糊涂，少浪费时间。

本书的目的很简单——通过展示人际关系方面一些新近而令人瞩目的科学成果，对上述问题做出解答。这些发现将促使你重新审视习以为常的事物，并激发你踏上探险之旅，获得更加成功的人生。

在各行各业中，要想取得成功，都要遵循一些共通的基本原则。我们将在本书中对这些原则

进行必要的强调和形象的阐释，使读者学会充分发挥个人所长，从而成为理想的自己，赢得梦想中的事物。

加尔文·柯立芝总统曾反复强调寻常事物的重要性，因为在他看来，“如果所有美国人都能把应该做的少许简单事情做好，大部分的麻烦问题就会迎刃而解”。但柯立芝总统忽视了阿尔伯特·爱德华·维格姆的说法，也就是“通过经验，我们几乎学不到什么”。当然，经验告诫我们，把手直接放在火上必然很疼。“经验”也教会我们其他简单的事情。但大多数时候，我们还是会一错再错，甚至在吸取祖辈的经验教训之后依旧重蹈覆辙。如此我们便能得知，为什么几百年以来世界总是反复被相同的问题所困扰，为什么人们一而再、再而三地被绊倒在同样的错误上。

经验没有教会我们如何防止战争，数千年的经验也没有教会我们更方便的砌砖方法。弗兰克·吉尔布雷斯博士发现，当今瓦工砌砖的方式和《圣经》中记载的没什么两样。在科学地分析瓦工的动作之后，吉尔布雷斯博士仅用了几小时就得出了一种新的砌砖方法，这种方法不仅前所未有的将效率提高了四倍，还大大减少了瓦工的体力消耗。通过这种对科学知识的应用，



他们在短短数小时内学会的，比百代瓦工的经验还管用。

经验对职业教师也起不到什么作用！有人对威斯康星大学的教师做了一项历时5年的科学研究。结果表明，拥有10年甚至20年教龄的教师，并不比只有两三年教龄的教师优秀。只有不断以批判性的眼光集众家经验之所长，推陈出新，与时俱进，才能成为教师队伍中的佼佼者。

本书将用科学依据说明：要想充分利用生命，你的性格特征比基本的技能和技巧更为重要。我们应该庆幸这一点：要获得幸福、成功，获得生命中的美好事物，凭借的不是什么灵丹妙药，更不是什么花哨伎俩，而是对一系列基本人际原则的把握和应用。它们曾经发挥过庞大的作用，如今也一样能有效地帮你实现理想。

有些原则听起来和用起来都过于简单，我们也就渐渐变得漫不经心了。作者多年来一直担任企业主管，管理着庞大的员工队伍，也因此有幸结识了一批世界上最优秀的管理人员、专业人士、人事专家、心理学家和精神病学家等。他对很多基本理论原则信手拈来，也亲眼目睹了这些理论的实际应用情况。他见过很多人飞黄腾达，也见过很多人在踏入人生的第一个阶段后就困惑



止步，还见过很多人在精神和体力上通通萎靡不振——这些人的成败之差，只在于善用、误用或拒用上述原则。

20世纪初，他亲自采访了几百位各行各业的成功人士，也研究了上千位杰出人士的生活经历，结果发现，在这些人成功的背后，并没有隐藏着什么神秘的力量。几乎所有造就成功人士的要素，普通人都伸手可及——只要他们能认识到这些原则，并能将其应用到日常生活中去。





第一章	001
成功并非需要你样样优秀	
第二章	009
发现自己身上的无限可能	
第三章	019
你期望自己是什么，最终你就会是什么	
第四章	029
想到达明天，现在就要计划启程	
第五章	041
宁要一个完成，不要千万个开始	

第六章	053
有些事可以是失败的借口，也可以是成功的理由	
第七章	067
熟能生巧固然重要，出奇制胜才更漂亮	
第八章	077
领导者都是积极主动的人	
第九章	089
有问题并不可怕，可怕的是看不到问题	
第十章	101
好人脉要有好记性，好合作要有好德行	
第十一章	111
为什么他可以在 10 天之内将薪水增加 700%	
第十二章	119
测试：你究竟是否受人欢迎	
第十三章	127
别独自用餐：七天计划为你赢得朋友	

第十四章.....	139
挽回自己的面子，更要保全他人的面子	
第十五章.....	153
要么被别人说服，要么就去说服别人	
第十六章.....	161
学会说话，全世界都听你的	
第十七章.....	167
像选择恋人一样来选择职业	
第十八章.....	181
相信自己，别把困难在想象中放大	
第十九章.....	191
恐惧只是你臆想出来的敌人	
第二十章.....	201
停止后悔和自怜，对自己的人生负责	
第二十一章.....	207
一切都是为了活得精彩	



第

一

章



要想取得更多的成功，你一定非得拥有出类拔萃的技能。事实上，科学证据表明，无论是在职场、商界或专业领域取得成功，性格特征的重要性都是基本技能和技巧的两倍。

成功并非需要你样样优秀

要想取得更多的成功，你不一定非得出类拔萃。只要生来智力正常，任何人都可以在职场、商界或专业领域取得成功。而作为成功额外的好处，你的生活还会增添很多乐趣。这里面可没有什么魔法，但你必须做到的是：适当地践行被称为“常识”的东西。

科学证据表明：无论是为了基本的求职还是为了保住饭碗，性格特征的重要性都是基本技能和技巧的两倍。此外，还有可靠的研究表明：要想获得晋升，性格特征同样也比基本技能重要得多。

你有怎样的大脑是与生俱来的，终生都不能改变。你的智商如何，取决于祖先打下了什么样的基础，而你所能做的就是充分利用这些先天的智能。不过，性格特征却是后天养成的。你既然能养成这些特征，当然也就能自行决定怎么去改变它。因此，不用怀疑了，只要你真心想，就一定能获得更成功的人生。

无论是在办公室、专业领域还是在工厂，不良的性格特征都会给工作带来巨大的负面影响。因此，在招聘和提拔员工之时，老板往往会特别重视员工的性格特征。有人对美国近 50 万大学毕业生的就业前景进行了调研，发现雇主在招聘员工时，总是首先考虑职员的性格特征，其重要性甚至远超过于其他指标之总和。哈佛大学“就业指导办公室”对 4300 多位从各行各业被扫地出门的职员进行了研究，以探求他们被解雇的原因。结果显示，每三个被开除的人当中，就有两位栽在性格缺陷上，另一位则栽在专业知识欠缺或工作技能太差上。大多数人被解雇是因为缺乏合作精神、不可靠、无故旷工以及过度懒散——这些都不是技能问题。还有一些人是因为制造麻烦、酗酒、违反规章、粗心大意、难以相处、行为不端、谎话连篇、游手好闲、贪得无厌以及习惯性迟到。**以上所列缺点，正常人都可以克服。**



为何一年之内就有近 4000 名员工被解雇？康涅狄格州的教育家 H. 钱德勒·亨特从 75 家公司的记录中找到了答案。其中，因为技能不过关，如速记、打字、英语、口述录音、数学、机器操作、记账、拼写以及文字书写等被解雇的只有 400 人。剩下的大约 3600 人，则栽在本可以克服的性格缺陷上。比如：

400 多人因为纯粹的粗心大意而丢掉饭碗。

400 多人因为缺乏合作精神而丢掉饭碗。

400 多人因为懒散而丢掉饭碗。

其他原因还包括无故旷工、不诚实、上班时间做与工作无关的事情、缺乏主动性、不思进取、迟到、对公司不忠诚、待人没礼貌、不注意着装、骄傲自满、适应能力差等。

亨特先生发现，在阻碍个人晋升方面，性格缺陷的破坏力是基本技能缺陷的三倍。他列举了最常见的五大破坏晋升的性格缺陷：**缺乏主动性、不思进取、粗心大意、缺乏合作精神以及懒散。**

卡耐基学院通过分析 10000 名职员履历，得出了这样的结论：要想成功，15% 依靠技能训练，85% 依靠性格特征，即良好的态度、一丝不苟、观察能力、创造性想象力、决断力、适应能力、领导能力、组织能力、表达能力和学习能力。它们不仅是理想的职场特征，也是各行各业成功人士的基本品质。

研究发现，即便是在基本技能和精确性至上、性格特征不甚重要的工程领域，这一原则也同样适用。有人对多年前普渡大学工程学院的一组毕业生进行了详细的性格和智力分析，得出结果：在那个时代五年半的时间里，普渡智力等级最高的工程师平均年薪达 2628 美元，而智力等级最低且勉强毕业的工程师，平均年薪却也能达到 2478 美元。数据表明，高智商的



好处似乎只是每年多挣 150 美元。

我们再来看看性格的作用。在五年半的时间里，性格等级最高的工程师们平均年薪能达到 3000 美元，而性格等级最低的只能拿 2058 美元。这就表明，有更好的性格可以每年多挣 942 美元。

智力等级最高的比最低的每年多挣 150 美元。

性格等级最高的比最低的每年多挣 942 美元。

性格等级最高的人得到的好处是智力等级最高的人的 6 倍有余。

普渡的研究中涉及的具体性格特征与其他调查中所涉及的有些许出入，但基本内容则大同小异：热情、机智老练、自立、好记性、上进、准确、有合作精神、值得信赖、真诚、勤奋、有创意、会体恤他人、喜欢社交、整洁以及有幽默感。

当然，收入并非是成功的唯一标准，但确实是对个人价值的明确衡量指标，也是公认的对成功的回报。如果你能认识到，造就职场成功的性格特征同样能丰富你的整个人生，那么以上发现就会更有意义。

西北大学就业部门主任弗兰克·斯·恩迪科特教授的发现也证明了这一点：卓绝的智力并非是保住饭碗的头号要素。恩迪科特教授的工作是确保美国最大的 70 家企业的雇主能招到合适的雇员。这些企业从事的是制造、运输、批发和金融行业，每年要招聘 8000 多名大学毕业生。

通过对大企业招聘员工时考虑的因素进行分析，恩迪科特教授发现，1/3 的雇主认为，高分并不是最重要的，至少并非绝对可信。仅有 20% 的雇主认为高分必不可少，尤其是在研究型和技术型岗位上。恩迪科特教授就此问题询问一家企业的部门经理，他回答说：“我们并不仅仅看重高分！我们更喜欢全面发展、成熟、拥有工作经验并能适应各种实际工作环境的的学生。”



比起高分，80%的雇主更加看重性格以及社交能力。90%的雇主更愿意雇用经常参加校园活动、体育活动和社团组织的毕业生，因为在这些活动中，学生更容易养成良好的性格特征。

恩迪科特教授请这70家企业列出他们在雇人时最看重的性格特征，结果他发现，与人相处、接触和沟通的能力是重中之重。以下性格特征依照其重要性排序：

49家——与人相处和与人合作的能力；

35家——与人接触和沟通的能力；

32家——整洁的外表、穿着得体；

17家——对各种事物的警觉性；

15家——值得信赖；

15家——勤奋、干劲、动力、激情；

13家——主动性、创造力；

9家——幽默感；

9家——自信、自我肯定；

7家——良好的举止、礼貌待人。

相比于天生的智商，性格特征的价值究竟有多大？对于恩迪科特教授的这个问题，最具代表性的回答是：“我们应该更加看重处世技巧、分析能力、心智健全等特征。高智商固然重要，但也要排在它们后面。**如果某位员工与同事无法相处，那么他再怎么努力也没用。因为即使他们技术再好，也起不到作用，甚至还会造成很多负面影响。**”

詹姆斯·罗兰·安吉尔在做耶鲁大学校长的时候，将培养良好性格视为教育之根本。当时，耶鲁每年要从1800位申请者中筛选150位入学。在这些申请者中，智力方面符合入学标准的约有1500位；但在最终选拔这



150名学员时，考察的重点却是性格特征。

大学里的一些心理学家曾以人事专员或主管的报告为素材，开展了一系列研究。这些报告涵盖各个职业、各种领域以及各类工厂，记述了员工的雇用、解雇和提拔情况。此项研究最终得出了一致的结论：在取得成功的人当中，智力平平但性格良好的职员远比智力卓绝但性格不良的多。

即便在性命攸关的场合，性格特征同样起着决定性作用。纽约州医学会主席特里·M. 汤森医生告诉我们，照理说，在选择找哪位医生就医时，不用考虑医生的性格特征，但在同等情况下，病人在自己喜欢的医生手下却康复得更快。

但是，汤森医生也说：“麻烦的是，在大多数对医生不满意的案例中，**医生的性格特征是患者做出评判的首要也是唯一的标准。**性格受人欢迎与医术高超并没有绝对的关系。事实上，江湖庸医尤其擅长激起病人的信心……他们口才很好，能够忽悠病人，将自己吹得神乎其神，让病人买自己的账。”

至于医术高明、诚实且具有亲和力的医生，汤森医生说：“如果你喜欢这位医生，你会更愿意听从他的建议；如果你喜欢他，你会更愿意相信他的医术和他对你说的话；如果你喜欢他，你会更情愿接受和支付医疗费用。你是不喜欢，那麻烦就多了。”

针对几千位在战场上执行抢救任务的医生，美国军方开展了一项心理测验，结果发现，医生的收入和医术根本就不挂钩。军方的测试者根据对医生的记录发现，具有亲和力的医生更能激起伤患的希望和信心，所以雇佣这样的医生比雇佣医术过人的医生更加节约资金。

当然，你可以承认你的基本技能受到了先天能力和后天训练的限制；但是，只要你愿意更诚实地对待自己的性格特征，克服已经发现的弱点，你就能获得巨大的进步。你应当明白，没有什么性格特征是无法改善的。所以，你能提高到什么程度，就取决于你有着怎样的想法和决心。



成功性格的十大基本要求

对造就成功最关键的性格特征（不包括诚实、整洁、健康）进行筛选后，我们总结出了以下十项重要品质：

1. 合作精神。你是否总是乐意适应各种情况，并能毫无障碍地与他人共事？

2. 上进心。你是否强烈希望提升自己的能力和工作水平，制定合理的目标，做出必要的决策，并不断保持对知识的渴求？

3. 主动性。你是不是一个积极主动的人？是否总是等着别人来带你找到新方向？

4. 独创性。你是否具有创造性想象力？是否一直在尝试寻找更好的工作方法？

5. 持之以恒。你在解决问题的时候，是否有坚定不移的意志？是否能扫除一切障碍最终实现目标？

6. 值得信赖。你是否总能记得自己应该做的事？在无人监督的情况下，你能否独自做好工作？

7. 激情。你是否能以热情洋溢的心态来解决生活和工作中的问题？

8. 说服力。你是否熟练掌握了说服他人的技巧？是否想过提高表达能力以更清楚地表达意见、更有力地影响别人？

9. 善解人意。在与他人的接触中，你是否对人友好、富有同情心、机灵委婉、能体恤和理解他人？

10. 个人品质。你是否将真诚、正直、守信作为人生信条？

