

对自己狠一点 离成功近一点

丛林社会的生存实战！

8节课8个步骤36个方法让你内心强大战无不胜！

**你必须对自己狠一点，
因为世界会对你更狠！**

讲透控制他人的心理学与高端人物的“狠”秘诀！

李维文 著

**《六度人脉》作者李维文
突破性作品！**

建议：大学生、青少年，职场、
商场拼杀人士都读一读，悟一悟！

北京日报报业集团
同心出版社

百万粉丝膜拜推荐！
豆瓣
天涯论坛
华尔街论坛

对自己狠一点 离成功近一点

李维文  著

北京日报报业集团
 同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

对自己狠一点, 离成功近一点/李维文著. -- 北京:
同心出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5477-1035-7

I. ①对… II. ①李… 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186592号

对自己狠一点, 离成功近一点

出 版: 同心出版社
地 址: 北京市东城区东单三条8-16号东方广场东配楼四层
邮 编: 100005
发 行: (010) 65255876
总 编 室: (010) 65252135-8043
网 址: <http://www.beijingtongxin.com>
印 刷: 东莞市信誉印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2013年9月第1版
2013年9月第1次印刷
开 本: 787毫米×1092毫米 1/16
印 张: 15
字 数: 200千字
定 价: 35.00元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

我们为什么要对自己狠一点？

★男人不狠，事业不稳；女人不狠，地位不稳。想要成功，对人对事都要狠一点，所谓的狠一点，也就是对自己要求高一点，该做决断的时候痛快一点！狠是一种意志，一种为了达成目标而百折不挠的坚强决心；狠是一种骨气，一种活着就要活出尊严的高贵气节；狠是一种信念，一种相信百炼终会成钢的使命感。

★无论政治家、企业家还是情感专家都在推崇“对自己狠一点”。企业的成长需要狼性，个人的成长同样如此。对自己狠一点，这不是在精神上折磨自己，而是时刻要求自己努力奋斗。枪林弹雨中走出来的人即便不是王者也会有王者的勇气与冲劲。历尽磨难而生的人，无论在哪里，无论做什么事，均可有所作为。

★对自己狠一点，并非是为了达成目的而不择手段，也不是“明知山有虎，偏向虎山行”的愚勇，它需要谋略，需要智慧，更需要强大的执行力！只要你学会了对自己狠，将再也没有人可以伤害你，再也没有事可以困扰你！

★古往今来，但凡成功者，无一不是经历过一番艰难困苦的人。在泥沼中摸爬滚打，在荆棘中遍体鳞伤，唯有经历过“狠境”、“绝境”，方可练就如履平地、披荆斩棘的本领。所以，对自己狠一点，离成功近一点。

★这是一本让你相见恨晚的书，一本让你激发狠劲的书，一本让你血脉贲张的书！对自己狠一点，不是说出来的，而是做出来的。这不是心灵鸡汤，也不是神秘羊皮卷，更不是鸡血宝典，而是成功人士对生活的一次次反思与领悟。

★狼性法则的第一步就是让自己狠起来，马云、任正非、李彦宏等企业家经常向下属推崇这个理念：你必须对自己狠一点，因为世界会对你更狠！

★要想成长为独立强大的自己，就必须狠下心来去改变，去直视鲜血淋漓的现实。我们终究都需要学会自己慢慢长大。追求的目标越高远，经历的过程就越残酷，如果你想拥有更多，就要付出更多的艰辛和努力，通常，辛苦和回报成正比。人生在世，你必须狠狠地拼一回，狠狠地爱一回！狠狠地活一把！

★生活总是恶狠狠地给我们一记又一记耳光，逼迫我们去彻底地改变。卑微不会给你任何快乐，脆弱只能让你尝尽别人的“狠”。人一定要狠狠要求自己，不论在事业、生活，还是为人处世。对自己狠，就是要坚持成长进步，哪怕摔得头破血流也要一点点的变好、变强。

★我们读人性的弱点、九型人格、命理书、厚黑学、读心术、洗脑术，成功法则，通常情况是阅读时跟打了鸡血似的，而第二天却照常挤地铁上班，就如同马云说的：“晚上想想千条路，早上起来走原路。”这是为什么呢？我们为什么不能对自己“狠”？为什么不能将书中的理论践行于身？我们那颗“一定要成功”的心去了哪里？本书将为你解惑这些问题。

序 对自己狠一点，离成功近一点

在多年的咨询工作中，我听到了许多人的抱怨。他们活得很不开心：“为什么这个世界对我如此不公平呢，给我制造了这么多的烦恼，无穷无尽的问题总是接踵而至……我的生活看不到半点希望！”对人生充满迷茫的人们拥堵了我在洛杉矶和华盛顿的办公室走廊。寻找答案的人是如此之多。

我说，没错，真实的世界是残酷的。但是，究竟是什么事情让你们如此不开心、颓废、一蹶不振呢？他们说原因有很多，家庭压力、情感困惑、同事倾轧、老板冷酷、朋友疏远……每个人都有一大堆的问题。好像他时刻会被欺负，满腔的委屈无法倾吐，满腹才华也无法施展，注定只能做一个窝囊且失败的人，就像咸鱼一样翻不了身。

如果一个人终生只能活在这样的状态中，可真悲哀啊！但是，绝大多数人不是都遭遇了类似的问题吗？当你愁眉不展时，或许别人也在彷徨无计。那么，为何别人能够突破重围走出困境呢？

由此可见，这些问题并不是真正的障碍。遇到问题并不可怕，重要的是，你一定要让自己每天都清醒地活着，还要不断反思：“我到底哪里做得不够好？我是否在许多地方都纵容了自己？”当你开始积极地反省并且勇敢地驱逐内心的软弱时，我相信你就已经开始打开了一扇走向乐观和靠近成功的大门。

我一直认为，那些可以成功的人，他们为自己装备了三颗心脏。

一颗是健康的心脏：健康就是将问题掐灭在萌芽状态。面对自己的错误，不逃避、不推脱，随时发现，随时解决，决不懈怠。

一颗是好战的心脏：好战代表了强大的勇气，也意味着拥有坚强的意志。无论遇到何种难关，他们都不会望而却步，而是奋勇直进，接受挑战。他们永远斗志昂扬，即便被现实碰得鼻青脸肿，倒在了冲锋的路上，也能立即起身卷土重来。

一颗是宽容的心脏：宽容能让你海纳百川，大度豁达，能包容更多的人，消化更多的事。它会协助你养成合作互利的习惯，并打下坚实的人脉基础。

这三颗心如同三台动力十足的发动机，紧密协调，高效运作，激发出人们全部的潜质，释放出人体这辆汽车全部的能量，突破路面阻力的限制，发挥出最高水平以极致的速度往前冲。所以，有三颗心的人，是懂得“逼迫”自己的人，也是距离成功最近的精英群体。

当初，我在内地读了一所被人们讥讽为“毕业只能去摆摊”的大学，然后就真的去摆摊了——我毕业后曾做过一段时间的化妆品销售。父母对此相当反对。他们从我进入校门的那天起就在为我的前程担忧，一直在绞尽脑汁苦思良策，总希望我能进一家待遇优越的正规单位。

“就算暂时找不到工作，你也不能去卖化妆品，这不但浪费时间，还会让人笑话。”热心的亲戚们纷纷来劝导我：“维文，去做点有出息的事吧。把化妆品销售的工作辞掉，去国企应聘试试，别让人看不起。就算一时半会去不了好公司，也可以在家里待一段时间，说不定过不了多久就有好的机会了。”

我坚定地对他们说：“如果什么都不做，纵容自己坐吃山空，一味在家等着好机会主动找上门，那才是让人鄙视的行为。”

做什么不重要，聪明与否也不是问题，关键是你敢不敢对自己“狠”，能不能狠到实处，狠到点子上。一个拥有人生大志向的人，他会愿意从最不值一提的事情做起，在每一个微小的细节和不起眼的事情上严格要求自己。他会慢慢积蓄能量，直至突破自己，超越大众和世俗的观念。而这就是那“三颗心”的本质体现。

在这个信奉丛林法则的世界，如果你没能具备这三颗心，不能对自己狠一点，就一定会沦为强者的垫脚石。当被人踩在脚下时，你的抱怨和哭泣有用吗？只有一个作用：告诉别人你是弱者。做弱者还是做强者，都是你自己的选择。每

个人的命运都紧紧地握在自己的手中，总有一天，你的努力一定会换来相应的回报。但如果你始终抱着侥幸的心理，一味地纵容自己，并试图少做一些努力，那么你得到的回报就会相应地少一分、十分乃至百分。

我们常常会听到这样的抱怨：“你看，我挺努力的呀，怎么就是看不到半点回报呢？我想当主管，想加薪，希望步入中产阶层，买车买房……我每天都起早贪黑，把每一分每一秒都献给了工作，完全抛弃了属于自己的时间，累得就像一条狗，可我的理想怎么还是实现不了呢？”

原因有二：第一，你努力的方向不正确，从一开始你的目标就定错了；第二，你努力的时间不够长，对自己还是不够狠。

有位毕业于麻省理工的华裔曾对我说：“李先生，我对自己挺狠的啊，怎么始终没能成功呢？”他对我讲述了自己的经历，在两年多的工作中，他沉醉于搞阴谋诡计，在这方面他的同事没人比他强，他将职场变成了一出精彩的“后宫”争夺大戏。然而，这并不是我倡导和鼓励的“狠”，而是一种带有强烈功利性的且有益于自身形象的手段，它不但不能帮助你成功，反而加快了你被世界淘汰的步伐。

“对自己狠一点”，这里所说的真正的“狠”是什么呢？就是对自己高标准高要求，激发潜能，理性规划，并且在执行人生规划的同时，要有过人的意志力。我们既要做一个谦谦君子，又要成为一名熟练的猎人，在奋斗打拼的过程中保护好自己。

这就是成功者必须具备的素质。

我们在自己身上会有许多私密的发现，其中有一些定是你不愿接受的——纵容、懒惰、自私还有逃避现实。正是这些像毒瘾一样难以去除的痼疾使大多数人无法正视自己的人生，每当谈及他们的失败时，他们总是强烈的辩驳：

“我本人没有问题，责任不在我的身上！”

“是我太仁慈了，你知道，我是一个好人，所以难免会让人算计！”

“为什么你要批评我呢？难道看不见那些蠢货对我做了什么吗？”

有一次，我在奥斯汀的分公司面试了一个毕业于哈佛商学院的年轻人。他跟我说自己在以前的公司是何等的辉煌，做出来多少惊人的成绩，老板如何器重他，总之一直在向我诉说他是一个完美的人才。

我问他：“你在那个公司多久了？”

“哦，三年，确切地说，是两年零九个月。”

“为什么要离开呢？”

他马上开始倾倒苦水——他对公司做出的贡献和应该获得的功劳和职位都被一个后晋之才抢走了，而这个人还是他的朋友。

“那个人到公司多久了？”

“只有一年。”

“你这个工作了三年的前辈，如何会输给这个刚来一年的新人呢？”

他始终没有正面回答我的问题，只是满腹牢骚，“不服气”的愤慨之情写在他的眉宇间。我知道，他始终不认为自己在这次失败中有半点的责任，要怪就怪那个不讲义气的家伙抢了本该属于他的东西。但是殊不知，他的这种看不到自身缺陷的表现正是他失败的原因，也是许多人在残酷的社会竞争中出局的根源所在。

一些人的问题就在于，面对别人的优点不屑一顾，面对自己的缺点却常常无意识地逃避。他们只想对别人狠一点，总以最苛刻的目光审视着身边的人，并且去评判周遭的环境，却不懂得给自己一面镜子自审，通过严于律己来达到目标。

如果你曾经或正在面临这样的生活状态，你处处碰壁，工作长期不见起色，人际关系一塌糊涂，你既感受不到工作的快乐，也享受不到生活的愉悦，内心痛苦迷茫。那么，这本书对你来说，就具有了一些参考价值！这是一本让你从今天开始就对自己狠起来的书，而且它也是一本帮助你从容地面对今天这个无情的“森林世界”的生存教材。

根据本书的指示，只要你迈出了第一步：对自己狠一点。那么，你就离成功近了一点！

推荐序 一本让我们学会生存的书

○威尔逊（投行顾问）

假如我们处在一个纯真的世界，你没必要读这本书。但是，我的假设并不成立——几乎所有的人都会对这个命题给予严厉的批评，并且奉上最肆无忌惮的嘲笑。因此，这正是我竭力推荐此书的原因。

我希望让自己的大脑变得完善起来，不再缺失几块重要的部分。这是对12年前我失去第一次宝贵的市场机会的真诚反省。那时我简直是一个不折不扣的蠢货，我相信了一些让人变傻的理论。幸运的是，我现在不再那样了。而且，我荣幸地看到李维文先生为更多的人提供了这样一本“让我们学会生存”的书。

我希望每个人都能够变得更加“强壮”，在幽暗的森林中有足够的安全感。但你知道，这远远不够。我们不忍心猎杀别的同伴，可也不想放跑猎物。我们总是在获取猎物和人类友谊之间面临两难的选择，所以，此书定会给你一次“让选择变得轻松”的机会。

我还希望每个人都活得幸福——在读了此书之后，尽管我知道这是有一定难度的。我们每个人都万分清醒地理解这一点，但至少我们能够从中学习使生活得以进步的经验，并在看待世界时恢复人类大脑最深层的理性。

2013年5月20日 于曼哈顿

CONTENTS

序 对自己狠一点，离成功近一点 /001

推荐序 一本让我们学会生存的书 /005

Part 1 狠关键：怎样才能对自己狠一点

- “我赢了，是因为我敢于进场！” /002
- 揭开内心的恐惧 /008
- 死在会议室，还是死在路上？ /011
- 在思考之后行动，不如在行动中思考 /018
- 你为什么不敢竞争？ /022
- 每天多付出一小时 /027
- 营造大格局：站在巨人的肩膀上 /031
- 告诉我，你的优势是什么？ /036

Part 2 丛林法则：华尔街大鳄的“狠”秘诀

- 时机未到前充分忍耐 /042
- 秘不外授的“老狐狸法则” /054
- 冷静到残忍的“潜伏者” /060
- 无论形势多好，都不要轻易出招 /067
- 危机下的刺猬战术 /070

Part 3 幽暗森林：每个人都是孤独的猎手

- 炸弹无处不在，不论你何时进场 /074
- 结盟法则：建立共同利益链 /076
- 扣动扳机，才能守住核心利益 /081
- 同情心是出局的“安慰奖” /084

Part 4 心理博弈学：狠一点才能心想事成

- 吃亏的“傻瓜”和听话的“仆人” /090
- 最强烈的需求往往不容易发现 /095
- 韬光养晦的“狠人” /097
- 情绪转移带来需求满足 /101
- 不要以为最聪明的就是你 /104
- 没有“下不为例” /106
- 绅士风度会成为输家的专利 /109
- 三种关系构成完美的需求链 /111
- 价值决定角色 /113
- 告诉我，你的头儿是谁？ /116
- 有多少底牌，决定你能走多远 /119

Part 5 理想课：你是称职的野心家吗？

- 你确信自己很棒？但这还不够！ /122
- 选定榜样并且超越他 /126
- 藏起你的软弱 /130
- 认准了，就要一直走下去 /132

Part 6 思维课：对自己的大脑狠一点

- 一切竞争的本质，都是大脑之间的战争 /138
- 突破你的思维定势 /141
- 用变化的思维看待问题 /145
- 你很不错？No，我没有看到！ /148
- 针对性包装，对你自己狠一点 /151
- 最简单的往往是最有效的 /155

CONTENTS

Part 7 交际课：不是一切都靠自己

- 成功人士不会错过任何一次社交的机会 /160
- 寻找“中心”的感觉 /163
- 展示你的影响力 /166
- 四个不容忽视的细节 /168
- 神秘感：“他总会不断地给我们惊喜！” /170

Part 8 价值 30 万美金的沟通课

- 人们爱听我说话，所以我赢了！ /176
- 我们的共同之处是什么？ /178
- 考虑过合适的时间与地点吗？ /182
- 陷阱在你看不见的时候出现 /183
- 必须直面那些尴尬场合 /185

Part 9 大赢家的情感操纵术

- 为什么“甜言蜜语”总是有市场？ /190
- 看不见的致命武器 /193
- 我是细节经营大师！ /195
- 习惯是你最宝贵的财富 /197
- 做一个有气度的人 /200

后 记 对自己狠一点 /203

附 录 成功必须经历的八节生存课 /206

失败不可怕，屡次失败也不可怕，可怕的是在失败后更不想站起来。人生本就是一个不断试错不断验证不断刷新纪录的历程，我们不在关键的节点对自己狠一点，又怎么会触到成功的阿克琉斯之踵呢？如果把狠仅仅理解为态度或表现的话，那么想要成功依然是春秋大梦。狠是一种品质，一种精神，一种赋予战斗力的思维定势，一种成功者所必须持有的生命准则。



“我赢了，是因为我敢于进场！”

威尔逊是我13年的挚友，他是一位成功的金融从业者，也是自我励志的典范。在西方，13被看做不吉利的数字——人们尽量避免去谈论与13有关的事物。但我们的友谊并没有在第13年出现什么状况，反而愈加坚固。这是因为，威尔逊和我一样，都是坚定的“自我摧残主义”的信徒。我们坚信并共同实践着这一信条：只有像对待烈火中的顽石那样锤炼自己，才能冶炼出真正的钢铁。

问题是，少有人愿意让自己置身火堆。他们很少委屈自己，只是不断地向外界提要求：“嘿，你快点给我钱、女人、大房子、豪车、源源不断的尊重……”除此之外，他们什么都不想干。

这真是严峻的形势，我看到全世界各地的年轻人正排着队跳进安乐之湖，你别妄想能劝他们通过激发自身的潜能来获取成功。“享受生活吧！”他们义无反顾地高呼，使自己成为行动的胖子和思维的懒人。

当你要求他们以严肃的态度来对待世界时，他们会不屑一顾乐呵呵地告诉

你：“请别为这个世界瞎操心，也不要多管我的闲事，如果有人把我当做猎物，那就这样吧，反正我不在乎什么。”当你再次请求他警惕已经漫到胸口的湖水时，或许他还会啐你一口：“走远点，别影响我去幻想我美丽的生活！”

当遇到问题时，人们很难做到知难而上，真正勇敢地去面对。如果前行的路上出现了一个可能充满危机的湖，很多人都不会轻易下水，只会因为担心湖水的温度或者可能出现的水怪落荒而逃，只敢远远地站在安全的地方充当一名若无其事的看客。

那么，对他们来说生活的价值到底体现在什么地方呢？他们又是怎样看待失败的体验的？威尔逊跟我讲述了一名纽约股民的表现：“当他发现自己因错失良机而丢掉了一次发财机会时，他并没有多少沮丧之情。他一个劲地安慰自己：‘听着，幸好我没有买进那个俄亥俄州黑手党老板的股票，尽管目前看来它涨势良好，但我敢断定，过几天他就要关门大吉了，因为联邦调查局正在对他进行秘密调查。’”“啊！哦！”威尔逊回应他，“那么，老兄你的心态可真是好，即便你没能从中分得一杯羹，你也从厨师的油腻围裙中找到了乐趣。”

可是，如果你总是做一名看客，不能无所顾忌地走进赛场，你又怎么可能会赢得比赛呢？如果你不敢迈出第一步，你又怎么能体会到自身的潜力有多么惊人呢？相信我，拥有“快乐的纽约股民”处事态度的人并不少，他们就在我们身边。总有人会时刻提醒你，不管遇到什么样的问题，他们都是那么的怯懦且自欺欺人。

在我的个人提升培训课上就有一位这样的老兄，其实他只有24岁，但看起来仿佛已历尽沧桑。他曾向我控诉了他老板的“恶行”，并大声宣告：“我受不了了，我要辞职！让老板自己玩去！”没完没了的“方案返工”，让他信心全无，遂生“跑路”之心。

这样的沮丧之念，他有过，我有过，相信你也曾有过。可是，在困境面前撂了挑子又能改变什么呢？最后吃亏的并不是那个让你痛恨的上司，而是你自己。坐在最高层办公室里的胖子们并不会在乎为他工作的是你还是其他人，他要的只是按时完成任

务。所以，在真正主宰你命运的人的词典中，没有同情和理解这两个词汇。

你扔掉的挑子，老板只需换一个人就能重新担起来。但因为逃避、畏缩而丢掉的工作，却可能会是你人生中最重要的一次机会。

最近6年来，我们收集到的类似案例多达24万件。这表明类似逃避困难的心理十分普遍，有太多的人需要得到帮助，为此，我邀请威尔逊加入了我的咨询公司的课题组，并在机构中设立了相关的心理课程。我们从中总结了9个相关的具有代表性的词汇，它们分别是：

▲畏惧：害怕有“高度”和有“难度”的事物，表现在会常常自问：“这件事我行吗？”

▲失落：因恐惧导致退缩，不敢去尝试，进而产生严重的失落感。

▲逃避：选择性地无视现实，寻找安全的地方进行逃避“啊，那件事我早忘了，别来烦我！”他们总会一边玩游戏，一边这样告诉你。

▲清醒：总有一天，他需要看清现实，明白自己站在什么位置——或许是在悬崖边上？

▲果断：能发现自己必须做什么，并且充满立刻行动的力量。

▲检视：审视自身的意识和行为。

▲乐观：看到的是未来的太阳，而不是眼前的黑夜。

▲忍耐：为了达到目标，必须忍受暂时的困境。

▲坚持：即便没有达到预期效果，也能鼓励自己坚持下去。会有几个人能真正做到呢？

大学毕业后，我在家里待了一个月，就打算去应聘一份兼职工作——卖化妆品。当时，那份招聘广告给了我足够大的想象空间：“我们还需要您拥有丰富的销售创意。”为此，我蠢蠢欲动摩拳擦掌，准备挽起袖子大干一场。但实际上，这份工作就只是在大街上推销化妆品而已。家人和亲友们极力反对，而我自己也