

行动 变现力

30条行动法则
100%掌握工作和生活
成就完美人生

从白手起家到
人生赢家

[德] 博多·舍费尔 著
赵禹霏 译

PRAXIS-HANDBUCH

DIE GESETZE DER GEWINNER



中国出版集团



现代出版社

行动 变现力

PRAXIS-HANDBUCH DIE GESETZE DER GEWINNER

从白手起家到人生赢家

[德] 博多·舍费尔 著 赵雷霏 译



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行动变现力：从白手起家到人生赢家 / (德) 博多·舍费尔著；赵禹霏译. — 北京：现代出版社，2020.3

ISBN 978-7-5143-8284-6

I. ①行… II. ①博… ②赵… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 265692 号

COPYRIGHT: The Rights Company, The Netherlands

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@rightol.com)

行动变现力——从白手起家到人生赢家

著 者：[德] 博多·舍费尔

译 者：赵禹霏

责任编辑：申 晶 朱文婷

出版发行：现代出版社

通信地址：北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264 (传真)

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@vip.sina.com

印 刷：三河市国英印务有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：8 字 数：151 千

版 次：2020 年 3 月第 1 版 印 次：2020 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-8284-6

定 价：59.80 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

博多·舍费尔

Bodo Schäfer

仅仅知道如何做一件事是不够的，
必须身体力行去做，
就像运动员和音乐家那样，
对于理论上清楚知晓的事情，
不断地进行练习。

明白什么是正确的，
却没有身体力行地去实施，
就是怯懦的表现。

亲爱的读者朋友们，

我想祝贺你拥有了本书。这本书会告诉你如何像赢家那样去理解“行动变现法则”，它会激励你如何去理解一种积极、成功并且充实的生活，以及告诉你如何实现这样的生活。

尽管我的书销售量不错，有时候我却会感觉伤感。因为在所有买书的人中，只有10%的人会阅读超过前二十页。而在那些阅读完整本书的人中，只有很少一部分人真正积极地付诸行动。正是这样，我看到了知识与智慧的区别——

智慧，是将我们的知识应用到实际中。

为此，我们每个人都需要帮助。也正因此，这本关于赢家如何行动变现的“实践指导书”（德语为Praxis-Handbuch）应运而生。

“实践指导”（德语Praxis）指的是将赢家“行动变现法则”应用在你的生活当中，着手去做，去处理问题。

“书”（德语Handbuch）代表着对成功的掌控的一种书写。

“行动变现法则”如何对你的生活产生影响，这完全取决于你自己。为此，你负有全部责任。请你想一想那个传说中抱怨午饭只能吃番茄奶酪三明治的年轻人。终于有一天，一位同事对他说：“如果你不喜欢番茄奶酪三明治，就和你太太讲，她会给你做点儿别的食物。”年轻人回答道：“天哪，我还没有结婚呢，是我自己做三明治吃。”

本书说的就是这样的事情：你自己配好配料，自己决定哪些配料在什么时候分别加入多少。

但是，不要把自己置于毫无意义的压力之下。学习应该是有乐趣相伴，给人带来欢乐的。请你找出一两个今天做出的最有意义的决定来进行练习。如果你有一点时间，就请这样做吧！哪怕只抽出几分钟时间看一看本书，也比什么都不做要好。这样，在接下来的几天中，你也许会想出什么“宏伟”的计划。

同样，你也不要抱有太多期许。即便你犯了同样的错误，也请你不要气馁。这一切都是正常的。过去的我曾经这样，现在也还是一样。我学会了笑看自我。而且我明白了，这其中一共要经历六个步骤来学习：

第一步：我们走在街上，摔到了一个洞里面。花了好长时间我们才费力地从洞中爬出来。

第二步：我们走在同样的街上，摔到了同一个洞里面。我们为自己感到懊恼，再一次费力地从洞中爬了出来。

第三步：我们再次走在同样一条街上，又摔进了同一个洞中。我们勃然大怒。介于这期间进行了下意识的训练，我们总算能更快地从洞里爬了出来。

第四步：我们沿着街走，及时看到了洞，远远地拐弯绕开了它。

第五步：我们走上了另外一条街。

第六步：出于某种原因，我们又重新走回最初那条街上，刚好摔进了之前的洞里面。这一次，我们为今后写下一个警告：简直是受够了！

本书会让你提前了解到一些“陷阱”，由此你可以建立一条通向成功的捷径。尽管如此，你还是会看到这样或那样的陷阱。因为经验往往只适用于那些有过经历的人。重要的一点就是，要把规则落在笔头上（见本书第45页）。如果我们不将我们的认知记录下来，时不时地读一读，那么我们的大脑就会欺骗我们。这本实践指导书的意义正是在于此。

成功和富裕是你天生的权利。追随你的梦吧，树立你的目标，并且放手去做。请你想一想，没有把计划付诸实践的唯一理由是什么？那就是你身体中的小我战胜了大我。拥有能力吧，变成自己想成为、能够成为的那个人！

你忠实的

博多·舍费尔

每个人都有机会获得成功和幸福。

关于赢家的一种描述

赢家热爱生活，完全不受任何束缚。无论做什么，他们都感到舒适得体。他们从生活中受到鼓舞，因此很少抱怨。无论晴天还是下雨，任何天气对他们来说都是令人欣喜愉悦的。

他们全身心地享受生活，因此很少真正感觉到沮丧。他们是享乐主义者，享受当下，并且能够长时间享受一件事情，因为在他们眼中，等待幸福是愚蠢的行为。他们的心思完全投入在了满足当下的事情中。

他们波澜不惊。很少有人能够打破他们内心的平静。驱使他人狂热的事物很少能打动赢家们。他们视生活为一场游戏，他们从不过度焦虑。他们不恋过往，不惧将来，他们活在当下。

如果他们周围的人对其行为进行指责，那么他们会去检验一下，看看那些指责是否客观真实。如果他们认为指责不客观不真实，那么他们会全然忽视其他人的评价。他们的盔甲并不厚重，却不至于干夫所指时不堪一击；他们的盔甲也足够厚重，亦不至于受他人诋毁失去自我。

对于他们来说，自由和独立不言而喻，正是因为这个原因，他们

也不遗余力地为他人的独立而努力。他们向人们传播这样的思想，要去自由做决定，不要生活在他人对自己的期望中。

因为他们期待着他人独立，所以他们也为自己捍卫这一观点。因此，有时他们也会冒犯他人。有时候他们喜欢独自一人待着，并且希望自己的隐私得到尊重。

他们也不接受自己依赖其他人。因此对于不了解同赢家共处的人来说，很难去理解他们、爱上他们。他们想要的是自己决定自己的生活，而且他们欣赏并热爱的人也是独立的，而且能够自主做出决定的。即便有人想要依赖赢家，他们也会远远走开。正是独立的个性不允许他们这样行事。

他们内心的力量来自对自己价值观的了解以及对内心声音的倾听。这在很大程度上使得他们独立于其他人的观点。他们不会过多地担心他人是否对其行为和言辞进行指责或赞赏。陌生人对其言谈举止的评论从来就不是赢家的行为指南。

如果赢家受到指责，他们不会垂头丧气，更不会失落到谷底。他们安静地依照自我的价值体系进行评估，然后再做出决定是否进行这样或那样的改变。因为他们从根本上知道，自己从来不会让所有人感到满意。他们知道，自己也会遇到否定意见。他们无意争取自己的生活态度以及观点同其他人完全一致。他们的关注点在于身体力行地去做，而不是去感到惭愧、进行指责。

他们可以做到保持在一个健康的距离内看待自己的担忧，即便自己受到直接影响也亦如此。因此，他们不会轻易感觉到受到影响、受到

伤害或者受到威胁。但是事实常常是这样的，一个自我怀疑程度很高的人常常感觉这样的特质非常具有威胁性。因此他们在赢家面前常常感觉不自在。他们批评赢家们，躲开他们，还喜欢在他们身后议论是非。还有那些喜欢说服别人，让人感到内疚，并且按照自我喜好操纵他人的人也不喜欢赢家，因为他们的做法对其没有任何作用。

如果那些小规则毫无意义，那么赢家会完全忽略。同样，他们也会忽视那些毫无意义的闲言碎语。他们不会仅仅因为礼节在这些事情上浪费任何时间。他们宁愿把时间投入对自己的目的和生活中真正重要的事情上，也不愿意把时间浪费在解决其他人的无聊和不满中。

他们是如此的开诚布公，以至于他人有时感觉受到中伤。如果有人问起，他们会对每个人都坦诚地讲出自己对一件事情的看法。如果没有被问起，那么他们会很好地保存自己对事情的看法。他们绝不插手干预。无论如何赢家都坚持这样的信念——批评比奉承要好得多。

在严肃又庄严的场合中，幽默对于赢家来说也具有重要的意义。因此他们在谈笑风生之间得到了其他人的敬畏。在赢家看来，庄严的场合和条法可以使人们的生活更加愉快美好。他们并不认为是为了遵守条法而遵守法律，也不认为应该为了庄严的场合而看起来很严肃。

雄鹰们以轻松的视角看待事情，不感觉紧张。而且他们对为别人欢呼感到有趣。但是他们从来不以牺牲别人而取乐。他们不嘲笑大众，而是和大众同乐。他们会笑着面对生活中的各个方面。

他们可以将一切视为一场大型游戏。正因如此，他们才能够做到不把自己看得过分重要，并且能够迅速做出决定。他们知道，自己所做

的一切都只不过是时空中的一缕微风。他们对待生活的游戏态度也使得他们具有很强的冒险精神。他们知道，如果一个人不去冒任何险，那么他终究会一事无成。

赢家们不去抱怨别人，乐于给出肯定态度。他们有着很强的自我意识，不断发展自己。他们接纳自己，同时也接受那些自己不能够改变以及不想改变的事情。因为他们已经接受了这样的自己，所以他们认为事情是完全自然的。他们不必带着面具，因为他们有勇气做自己。他们坚持做自己，正直做人。正因如此，他们才可以真正地去爱别人。

赢家们能够设身处地为他人着想。即便他人的行为乍看上去复杂而难以理解，他们还是可以理解。他们认为问题是一种挑战，可以使人得到成长。赢家们知道，问题并不出在问题本身，而是看待问题的方式。他们也明白，并非所有人都可以以一种玩笑般的方式去看待问题。

他们对一同共事的人不抱有常人一贯的期待，而是开诚布公地与他们交往。狂热的信仰主义者对他们来说是完全可以理解的，因为他们认为世界并不是一成不变的一幅画面。他们常常改变主意，就好像他们此刻的想法是绝对的一样。

同样，他们走的每一步都缺少了整洁方面的工作。这些工作对他们来说只是完成事情有利的手段，而并非目的本身。一丝杂乱能够激发他们的创造力，并且在他们处理事情的过程中为其带来了想象力。他们并不认为必须按照特定的方式来处理事情。

他们不害怕犯错。恐惧对其来说是普遍的，就好像一种药物。丝毫感觉不到害怕的人是令人心生怀疑的。而赢家视恐惧为一种积极的信

号，显示出他们即将迈出的下一步并没有太小。他们不会让恐惧抑制住自己前进的脚步。

如果他们犯了错，那么他们会深入挖掘错误背后的教训，使错误不再重新上演。同时他们也不会掩盖自己的愤怒，亦不会停止思考过去的错误进行反思。

赢家追求内心平和，喜欢在户外度过时光。特别吸引他们的就是那些未受到污染、原始性且得到很好保护的地方。他们不喜欢在充满烟雾的房间里同嘈杂的音乐为伴。尽管他们也可以在商业派对或者夜总会中度过美好时光，但是户外活动可以更好地为他们带来活力，为其充电。

他们可以享受一些小东西，比如在露珠上被反射的光线，还有高兴地玩耍着的小狗、海边的日落、高大的树木、雄伟的山峰以及一望无际的大草原。

他们并非自命不凡。一旦他们意识到有时候自己担子太重，他们就会躺在星空下。然后他们会感受到自己只是宇宙的一部分，并意识到自己并不是宇宙的中心。

他们对不可预计的事情表现出崇敬，并且努力从当下中寻求实现的机会。他们每天都会找到无数个充满感激的理由。这是使得他们能够过上富裕而幸福的生活——即使情况不是那么理想的时候也亦然。

在示威游行的人群中，人们不会看到赢家们的身影。他们也不会成为什么烈士。尽管他们渴望为共事的人带去丰富多彩的生活，但是他们更希望用一种有效的方式实现它。他们不需要那些不在场就可以进行的活动，因为他们想要做出真正的改变。他们具有使事情简单易行的能

力，而且他们会尽可能快地完成工作。他们是实践者，并不是堂吉诃德似的同风车斗争的勇士。他们乐于见到结果的产生，并且希望仅仅通过结果来衡量事实。

他们投入110%的努力，尽管如此，他们仍然会想方设法拉开与他人必要的差距。他们几乎没有暴躁的脾气，更不会把怒气撒到别人身上或是自己抑制怒气。

同样，他们也不会自惭形秽。他们看起来很少像有的人那样容易患上疾病。倘若他们患了感冒或是其他什么隐疾，他们也不会对其他人说起。他们想要得到认可，不希望获得怜悯。一旦他们感觉不妙也不会到处对人讲。在这种情况下，他们能够自己调整自己的状态。

如果他们真的不慎患了流感，那么他们会把这当成是特殊状况下对身体的一次排练，以便消除体内所有可能的污染物。然后他们会根据身体需要享受安静，并不会同命运进行争吵。他们知道，精神需要定期安静，否则身体会偶尔生病。所以休息是必须的，无论如何都不应得到忽视。

总体来说赢家懂得照顾自己身体，有健康意识。他们定期做运动，不会吃得很多，有很强的自我管理意识。疾病不会找上门来。但是他们一旦生了病，那么他们会在生活中给疾病留出空间。他们想好好生活，并因此过得不错。他们视这为与生俱来的权利。他们充满能量，不浪费不必要的能量。他们宁愿死于过劳也不愿意碌碌无为。他们的能量来自对生活的热爱，以及生活的方方面面。因此，赢家们并不是什么超越常人的存在。

赢家不晓得无聊为何物，因为他们总是追求全力以赴。他们保持旺盛的求知欲，总是抱有好奇心，对什么都感兴趣。每一时刻对他们来说都是一次学习和成长的机会。他们经历的每个场合每个人都给予了他们机会去了解更多。

他们也习惯了去追赶信息的脚步，而不是原地等消息。他们做好了准备去做必要的事情。如果需要，他们就早早起床，或者熬夜很晚才睡觉。如果需要，他们会和很多人进行交流。他们信守承诺，人们可以完全信任他们。比如说他们通常特别准时。他们就像贴在信封上的邮票那样坚守自己的目标。然而，他们并不喜欢无效的方式或是策略。他们可以在不放弃目标的情况下快速改变行动方向。

他们会承担起全部的责任。为了追求自己的目标，有时候他们会以一种不被常人甚至不被自己接受的方式去行事。与此同时他们也会理智地保持一定的距离，不把一切看得过于认真。想理解赢家们并非易事，因为他们有时候异常繁忙于某事，有时候又好像任何事情都不能引起他们的注意。但是赢家生来就不是为了让人理解的。他们留给他人足够空间决定自己的生活，同样也希望别人这样对待他们。

赢家知道，如果用自己的蜡烛点亮他人的蜡烛，并不会损失什么。所以他们想对他人产生积极的影响。但他们总是尊重他人的自由。正因如此，他们不会指责别人什么。他们只是出于帮助给出真诚的提示。他们讨厌愤世嫉俗、带有攻击性的批评者——只是为了激励自己，偶尔才对自己提出适当的批评。

他们创造自己喜欢的环境。而且他们接受自己不能改变的事情。

他们付出110%的努力，然后顺其自然。他们有很强的自我价值感，因此，无论事情看起来多么重要，或者多么不重要，他们都不会将事情过度渲染。

他们都很大度，能够让他人保留自己的想法。在他们眼中，不是所有事情都要有统一的看法。同样，他们也不想把自己的胜利建立在他人的痛苦之上。他们寻求的是一种共赢的境地。因为，他们爱着别人，也爱着自己——这才是最重要的。他们希望的是成为自己能够达到的最好状态。他们希望在自己的生活中成为真正的大师。因此他们从来都不会自我怜悯、自我嫉恨，而是接受自己。他们宽恕别人，也同自己和解。

他们不会生活在人类的牢笼中。他们也不是激进的民族主义者，他们不会仅仅通过家庭出身、自己成长居住的城市或者国家，或者是自己的民族来进行自我认定。他们不会以“忠诚”的幌子为了他人的利益来做违反自身价值体系的事情。他们会超越传统的界限，因为他们认为自己是人类。

* * *

这样的描写似乎不能详尽无遗。生命是如此丰富多彩，我们不能将其内容限制在几页纸之中。赢家也不会声称找到了关于智慧的最终结论。他们知道，运动是一切物质存在的根本属性和存在方式。他们也懂得，每一个真理都有不同的一面。

赢家们是有耐心的，并不需要定论或者完整的表述来使自己过得幸福。他们知道任何一种普通的生活方式都有其自己欢乐的所在。他们