

引 论

一次，我去肯塔基州福特康姆贝尔旅行。在机场，我遇见了将用黑鹰直升机载我去福特康姆贝尔的两名年轻的飞行员。尽管天很黑，他们仍以每小时 150 英里的速度在距地面 150 英尺的高度飞行。我被吓坏了。这两位飞行员戴了一种十分特殊的眼镜，使黑暗的天空看来如同白昼一般。正是在这副眼镜的帮助下，他们才得以在黑暗里飞行得如此之快。

这本书里的一些基本原则便是你的这副特殊的眼镜。当你明白如何使用它时，它就会完全改变你看待生活的视角。它不仅可以消除你的心理障碍，而且将教会你更深入地了解自己，激发自己无限的潜能。它将有助于你在生活的道路上勇往直前，圆满地完成自己的目标。戴上这副眼镜，你将从全新的角度看待现实、信念、理想与成功。借助于新视角所给予的力量，你将会寻找到成为一个完全的自我的方法。

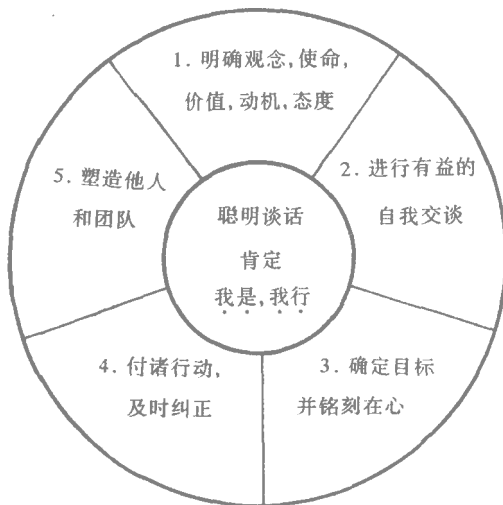
也许你会说：“他只不过是在画饼充饥。也许这适用于别人，但对我不。”但若你很坦率，预测出各种可能性并及时作出调整，它同样适用于你。不要草率地下结论“这不可能”或是“这没什么用”。先收回你的种种指责，否则你就会变得过于“现实”了。一旦你戴上这副特殊的眼镜，你就会明白如何去

超越现实，超越敏感区，超越纯逻辑，超越你所处的文化氛围及周围的一切。借助于新视角，你将改变让你退缩不前的信念，昂首阔步地迈向你所向往的新生活。

我当然不可能回答你在生活中遇到的每个问题，但在这一本书中，我将教你一种“5步法”。它将改变你的生活，并使你所在的组织有所发展。这5个步骤即是这本书相应的五个部分。

5 步 法

从现在开始，我希望你在头脑中形成5步法的概念。你必须按照你现有的水平看出这5个渐进步骤中的内在联系。



核心: 肯定。在这里 肯定是指在你的潜能、理想和目标

中运用的信念和信仰。你应该肯定它们，就像在生活中马上可以实现那样。肯定适用于每一步骤：你运用积极向上的思维去设想 改变态度 看到选择 抓住机会 扩展舒适区 建立团队和组织。

第 1 步 明确观念 使命 价值 动机 动力 态度。

第 2 步：运用具有创造性的思维和积极的自我交谈。

第 3 步：设定目标并铭刻在心。

第 4 步 付诸行动 做一些适当的修正。

第 5 步：塑造他人，改进组织。

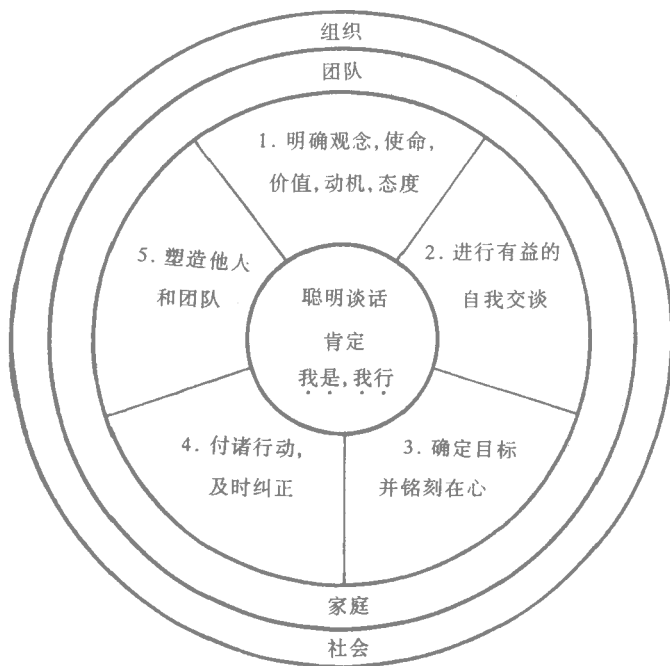
为了说明这些步骤，我列入黛安同癌症进行斗争的由五个部分组成的故事，每个部分分别引出本书的五个部分。

现在我用一组同心圆作图解，说明这 5 个步骤是如何同样适用于家庭、团队、组织和社会的。在你不断改进自我的过程中，你会成为塑造一个更加美好世界的人物。

要知道我将向你挑战，并不是对你进行简单的、填鸭式的教学。你必须努力去弄清楚我在写些什么。但一旦你了解这些知识并加以运用，你便会触类旁通。你将建立团队，实现你的梦想。

有些人认为创造万物的时代已经结束，有些人认为未来不过是过去和现在的具体化。我认为，世界是在不断进化的，人类必须与上帝一起承担起创造万物和进化的职责。

如果你希望婚姻更美满，家庭更幸福，有更好的学校、社区和政府，更加美好的未来，你就应该活得比以前更好。如果你想塑造一个更加美好的世界，那就从重塑一个更完美的你



自己开始吧。

你愿为你个人将要发生的变化负责吗？如果是，那么请阅读这本书并运用其中的各项原则。我所描述的是使你发生积极的变化并有所发展的蓝图。然而，了解这一蓝图还只是第一步。认为一本书就能改变你的生活，就像认为环境能完全控制你一样具有极大的欺骗性。它只是提供了一种改变外界对你的影响的方法。如果你并不十分谨慎，只是一个懒于付诸行动的沉思者，也许你会说：“我知道这是怎么回事。”但是，没有行动的空想只是毫无意义的挫败。真正大胆的行动应该是在你日常的生活中运用书中的这些观点。

书中系统化的观点将会在你阅读本书的过程中对你的思维和行为产生潜移默化的影响。当你真正领悟这些观点和概念时，你会有一种像发现新大陆般的惊喜感觉，而且在你的生活中会时常有这种惊喜的感觉。你会不停地自言自语道：“看看我以前怎么没注意到呢？”

在中学教书时，我第一次教人们学习这些观点；现在我向社会上形形色色的人宣讲这些观点。他们中，有政府和军队的高级官员，饱受内乱之苦的外国人，劳教所中的看守人员及犯人 还有教育家和学生 工厂工人 农夫 行政管理人员 普通职员和运动员。我还在政界、疗养所、福利院和许多其他地方讲授过我的这些观点。

不管从经济的、社会的、环境的还是个人的角度看，这些基本原则使我有发展，并在更高层次上对人们有所影响，帮助他们解决危难时出现的问题。在公司内，我们经常谈论这样一些奇迹：“劳资双方愉快合作是个奇迹”；“找到一个不用通过福利措施使人人都富裕的方法也是个奇迹”；“如果你能改进现代教育体系的质量，也将是个奇迹”。

但我却对自己说：“这正是我们应该挑战的。”在这本书的指导下，你将在家庭、社区、公司、团体组织中创造奇迹。“要是能让更多的人得以就业就好了”；“要是能让我的朋友戒毒就好了”；“要是能让我们的父母不再反目为仇就好了”；“要是孩子们会自己整理衣服就好了”。实际上，你可以使这些希望成真。

易卜生在其名著《培尔·金特》中提到了对生命终结时的

“回顾”也提到利用或没有好好利用我们内在的潜能：“我们是有思想的，但若不付诸行动，我们便不会有所发展。”

如果不付诸实践，我们生活中所有的思想、观点和梦想都是毫无意义的。通过本书，我希望帮助你形成自己的思想并付诸行动。

这是一本务实的书。我希望你能用毕生的实际行动来实现心中的理想。千万不要半途而废。我将向你示范全过程及例证，我将向你阐明你行为的动机，你应该如何锲而不舍地努力，为什么必须不停地努力。我将向您解释为什么你不必同他人竞争，不必在你的专业领域中做得最出色。你只应该弄清楚你想实现的理想和目标：你所希望的你自己、家庭及社区。你并不一定要成为小镇中的顶尖高手或首富，除非这是你心中的理想。

重要的是让你周围的世界更加美好，将幸福带给你的孩子、你自己和社区。

假设你在狱中呆了 30 年，一天有人对你说：“朋友，你不必再呆在监狱里了。你自己把自己囚禁起来吧。你就是自己的法官及陪审团。服刑期间，你必须是一个忧愁、穷困潦倒、无所作为的人。牢笼的钥匙就在你的口袋中，你随时可以打开牢门，自由自在地出去。”

实际上，这也是本书的内容。我对你说：“瞧，钥匙就在你的口袋中。你应做的就是打开牢门，走向自由的天地。”

黛安的故事 I

提要 黛安的经历是 5 步法生动典型的例证。黛安挣扎着摆脱了绝症——癌症的阴影，终于获得了生理和心理健康。与此同时 她仍未放弃公务 她是一座 1.5 万平方英尺的大厦的协调人。人人都在传说着黛安的故事，因为它使人们联想起 5 步法中的“由此及彼”。

第一部分 突如其来的中年打击

路 几年前的 7 月 我们一家为黛安庆祝了 50 周岁生日。她显得非常高兴、激动。多年来，她一直为家庭和他人操心，根本无暇顾及自己。她急切地盼望这一时刻。

每年生日后，黛安都要去做一次全身体检。因为她刚过 50 岁，医生便建议她去看看妇科，她去了。这之后，黛安完全忘记了体检这回事。确切地说，她认为这只是例行公事。然而 9 月的一天，我们的生活发生了巨大的逆转。

黛安 对我来说，50 岁生日是我生命的中点。我期待着并计划着我的余生。我想，“我现在可以真正开始自己的生活了。孩子们都长大了，我们的公司也在建设中。这样我就有

时间做我想做的事了。”我正计划着好好享受以后的 50 年。

我坚信上帝的存在，我认为生命的活力来自于我自身而非他人，我相信灵魂的永生。但我从没细想过这些信仰，直到我做完体检一周后的一天下午，我在家接到了给我做体检的那位医生的电话。他用颤抖的声音说：“体检的结果出来了。”我说：“噢 好的。”我认为一切都很正常。然后他突然说：“你肯定患了子宫癌，第三期，一共只有四期。所以你必须立即做子宫切除手术。当然我会协助做这一手术。”我顿时惊呆了，我把电话听筒拿离耳畔 呆呆地看着它 并且这样想：“你决不会”。

得了癌症 我很难过 但我也很讨厌这位医生告诉我这个消息的方式，所以理所当然地抵制他。对我来说，他那干巴巴、冷冰冰的话语似乎告诉我：“你没指望了。但不管怎么样，我会帮你做这个手术。”我想，“不 你不会 你怎么就知道你能做成功。”所以我又拨了个电话给我的私人医生 并告诉他我对告诉我那个消息的医生非常恼火。我说：“这样太不恰当了，我没有任何思想准备。他甚至没有问我身边有没有人陪着我。如果我吓晕了 昏死在地板上怎么办？”

当然 我是不可能被吓晕过去的。我在想：“我不能让一个医生来决定我的未来。特别是这个医生”。我后来在自己的研究中发现，许多人都不会抵制大夫的。他们往往听信医生所说的一切，并盲目听从他们的建议。我从来就不敬畏医生，也许是因为我以前得过很严重的病。这种态度成为我后来康复过程中的一个重要因素。

这个事件会使你意识到真正处于控制中心地位的是谁。你必须很快作出决定，是自己主宰自己的命运，还是乖乖坐下说：“是 大夫。”或者与之类似的“是 老师”；“是 老板”；“是 任何人，除了我自己”。从心理学角度看，当一个人面临严重威胁时 他的反应不外乎三种 躲避 斗争 屈服。现在回想起来，正是因为那位医生告诉我患癌症的方式的不恰当，正是因为我的自信和信仰，所以我在潜意识中决定选择斗争，我很高兴作出了这一决定，因为我坚信，我们必须自己主宰自己的命运。

尽管我坚信上帝与我同在，但我知道，我也必须独立地做好我自己该做的事。

路：尽管黛安遭受了这一极大的打击，但她也想象着有一天能够康复。她立刻开始坦然面对威胁，并找到了克服威胁的真谛。她不是在想：“我快不行了。大夫，告诉我应该怎么办。”而在想：“不能让那个医生参与我的治疗。”因为黛安已坚决地采取了向威胁作斗争的态度，而这个医生只是个头脑简单、大惊小怪的人，他剥夺了人们选择的权利。所以黛安很清楚，这样的大夫决不能插手她的事情。

决定不让那个医生参与治疗，并决定进行斗争，这是她争取康复所作出的第一个重要的决定。为了有更深的进展，黛安作出了第二个决定，拜访了一位德高望重的外科大夫。他也建议最好先动手术。但黛安作了进一步的调查，她所考虑的不仅仅是这次手术，而是整个康复过程。在听取了世界上

最好的癌症中心专家们的意见之后，她才决定第一步最恰当的途径是做手术。

当我们在生活中遇到令人烦恼不快的事情时，我认为，特别重要的是，应该有轻松的气氛和开朗的心情。所以我们认为，在手术前调适一下心情是极妙的想法。我们同两位好朋友一起去了我们在瀑布山的牧场，度过了一个非常愉快的周末。我们根本就不谈论手术成败的可能性，言行举止一如往常，和朋友们一起逗乐。这也是我们这一教程的一部分：当你深陷困境时，你应该找个舒服的地方，尽量像平常一样，做你该做的事情。这样，你便能控制住不协调的心态。

度过了这个愉快的周末之后，黛安安心多了。这之后的周四，她住进了西雅图的一家医院，手术安排在周五下午。我那时正主持着一个由 200 人参加的为期 4 天的研讨会 所以还得照看这边。星期五下午，我教完课之后，就冲回旅馆等候从医院来的电话。我的心情糟透了。当时，一切都不在我们的控制中，我以前从未遇上这种情况，心里焦躁不安。

我的自我交谈既有积极的，又有消极的方面。我确信手术会成功 黛安会好起来 但另一方面我也很担心“万一”我这样想着：“我不愿听到结果，我非常盼望将听到一个好消息，但又深怕会听到坏消息。”我的自我交谈让我逃避现实，但我知道，我必须面对现实，最后我对自己说：“我就坐在这儿等着 不再担心。无论是好消息还是坏消息 我都准备接受。”

实际上，你根本不可能知道在面临悲剧或灾难时，是否有足够的心理准备。我认为，我能应付这一切，但焦虑的心情仍

一直使我自己产生怀疑，心中有个声音似乎在对我说：“别听这个电话！”这很滑稽，特别是在这研讨会期间，我发现自己内心竟有强烈的逃避现实的愿望。我不得不不断告诫自己：“你不能控制这些突发事件，但却应该控制住自己对事件的反应。”

终于，我等到了大夫提供的“不好也不坏”的消息。他说：“我们找到了癌症患区，但很遗憾，癌细胞已开始扩散，膀胱内已发现有肿瘤。”他进一步解释说，黛安的癌症已处于晚期，她得做一些化疗和放射治疗，但即使做了治疗，她长期存活的可能性依然很小。这个消息把我惊呆了。我心想：“噢，天哪，我该如何告诉黛安？”

星期五，我没有参加研讨班举行的鸡尾酒会，径直去了医院看望黛安。我决定从旅馆到医院走上一英里的路，因为我需要时间鼓起勇气，准备我将要说些什么。我要找一个恰当的方式把真相告诉黛安，但仍要表达出我的爱意、信心与希望。

离开旅店时，我在想：“集中精力，快想出个恰当的方式。”但我实在太紧张了，无法准备要说些什么。等电梯时，我仍在胡思乱想，如果没有黛安，我的生活将会变得怎么样。我们自16岁起就呆在一起。我们一同度过了每个圣诞节、感恩节和生日。36年来，我们心意相通，虽然我们有各自的性格和身份，但我们的命运是相连的。

突然，我想，若是电梯落到一个空洞里，我也情愿就这么掉下去了。我们的孩子都已成人，可以照顾自己了，我们不在

也没有什么不同。我不害怕，也不绝望。我很平静地产生了“随她一起去”的念头。我敢肯定，其他人在这种情况下也会有类似的想法，但我以前从没这样想过，从来没有。瞧，你不自觉地就有了这种想法。

一走进医院，我便哭了，因为我仍然不知道如何对黛安开口。我在想：“是认命呢 还是与之抗争？”通常 我会选择抗争，对我来说，这意味着倾力而战。我不在乎放弃一切——事业，家庭，我们所有的一切。但重要的是黛安的决定，她必须有相同的想法。

第 1 步 明确观点 使命， 价值 动机 态度

万事开头总是让人有些紧张不安，但这是正常的。职业高尔夫球手格莱格·诺曼当初是拜读了大师级高尔夫球手杰克·尼克劳斯的著作之后才学会了打高尔夫球。在诺曼首次参加的大师级锦标赛上，他发现自己竟和老师——尼克劳斯配对。第一杆较量，诺曼将球直顺着跑道击落至 300 码处，杰克也不过将球击了 300 码远。

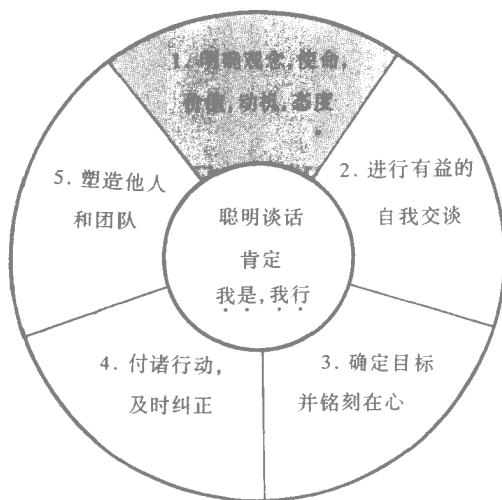
当两人并肩走在跑道上时，杰克问道：“格莱格，你第一次参加大师级的比赛，击第一杆时有什么感觉？激动吗？紧张吗？你当时怎样想？”

格莱格·诺曼说：“杰克，我快吓死了，我的双腿在打颤，非常紧张。”

然后杰克问道：“难道你不喜欢那种感觉吗？”

我喜欢那种感觉——那种在新水平上有新的开始的感觉，当你决定将生活水平提高到高一点的水平时，你便也会喜欢那种感觉。

这部分共有三章，使你了解出色业绩的基本要素——观



点 使命 价值 动机 动力和态度。

我们必须知道自己是谁，身处何地，向何处发展。理解并面对“此处”即现实就和设想并理解“彼处”即理想一样重要。如果我们不知道自己是谁，身处何地，我们就失去了面对现实的勇气，陷入困境。现实不仅仅是我们取得更高成就的开端，而且成为我们一生的重要线索，也许会是我们的子孙、员工和同事的生命线。

想象的过程及实施的可能性又是怎样的呢？如何有一种想法去建造大厦、组织家庭、开个舞会、改善社区状况？

第一章将向你阐明观点和使命。你不会实现所有的梦想，但也不大会做成想都没想过的事情。所以，用理想的角度去思考，将现实与理想相对照，确定你想要达到的，找到你认为的理想典范，并且设想你实现了梦想。

第二章将向你阐明动机和价值问题。我鼓励你向自己追寻的目标努力，建立一个价值体系，确定你的动机，向自己提出一些棘手的问题。确定各种价值的先后顺序，合理安排时间、精力和金钱的投入。有清楚的使命感将会使情形大不相同。

第三章将阐明树立正确态度的问题。一旦你设定了一个目标，只有在有强烈地去实现它的愿望时，才会实现。等待成功的‘迹象’或其他外部条件 你将一事无成。

没有一种方式能够保证让你获得成功，但第 1 步增加了你实现自己理想的可能性。理解并掌握了这一过程，你便能主宰自己的命运，塑造更好的社区、家庭和公司。

第一章由“此”及“彼”（从现实到理想）

我将向你阐述在由此及彼的过程中（此即现实，彼即理想）会遇到的种种问题，我希望你能实现自己的理想。首先，必须明确，你要面对信念问题。

信念问题

实际上，信念在很大程度上是决定你是否能成功的关键因素。甚至有人认为：信念等于成功。

大约 20 年前，我是西雅图肯尼迪中学的一名教师和足球教练。一位华盛顿大学的客座教授使我受益匪浅，对我影响颇深，甚至改变了我的思维方式，我的一生。

我设定的第一个目标，是运用我所知的信息帮助他人提高自身的素质，改进其所在的组织。

“噢 这么说 你是想改变整个体系？”这是人们的反应。

“是的 是这样。”

“那么 你从事咨询业务有多长时间了？”

“从来没有过。”

“你有博士学位或什么经验吗？”

“没有。”

“你在哪儿进行过实地调查？”

“从没去过。”

“那么你有什么资历？”

“坦率地说，没有。”

那么，是什么让我认为自己可以实现这一目标的呢？我确信自己内在的潜能并未完全反映在现实状况中。

打个比方，你的现状就像盛水的容器，容器有多大，水就有多少。如果你将自己的创造力、想象力和未来局限于现状，那么你的思维就会被消极的自我交谈所主宰，你的行为也仅限于现实的最佳状态。

如果让“现状”不受限制地发展，情况会如何呢？你也许会认为“这太简单了。”实际上这并不简单，它需要对某些原则有深刻的理解并灵活运用。但这是可能的、值得的。

你的现状并非是一成不变的。你能学会如何超越现在的你，超越现状，实现自己的理想。我的意思并非是你回避现实，因为认清现状是发展进程中的重要一环。但是不要局限于现状。宇宙是无限的，创造力是无限的，你也是无限发展的。现在，你将学会如何选择未来，创造未来，发明未来。

如果你认为现状是不变的，你就陷入了一种错误的认识之中：“现在是这样。”你心想：“一直是这样，以后也会是这样。”但是，现状不是永恒不变的。

还记得牛顿爵士吗？他认为，上帝创造了一个完美的世