

# 赢家法则

从财务危机到财务自由的30个人生进阶之道



DER SPIEGEL

德国《明镜》周刊  
...最佳畅销书...

全球销量超200万册

# The Winners Laws

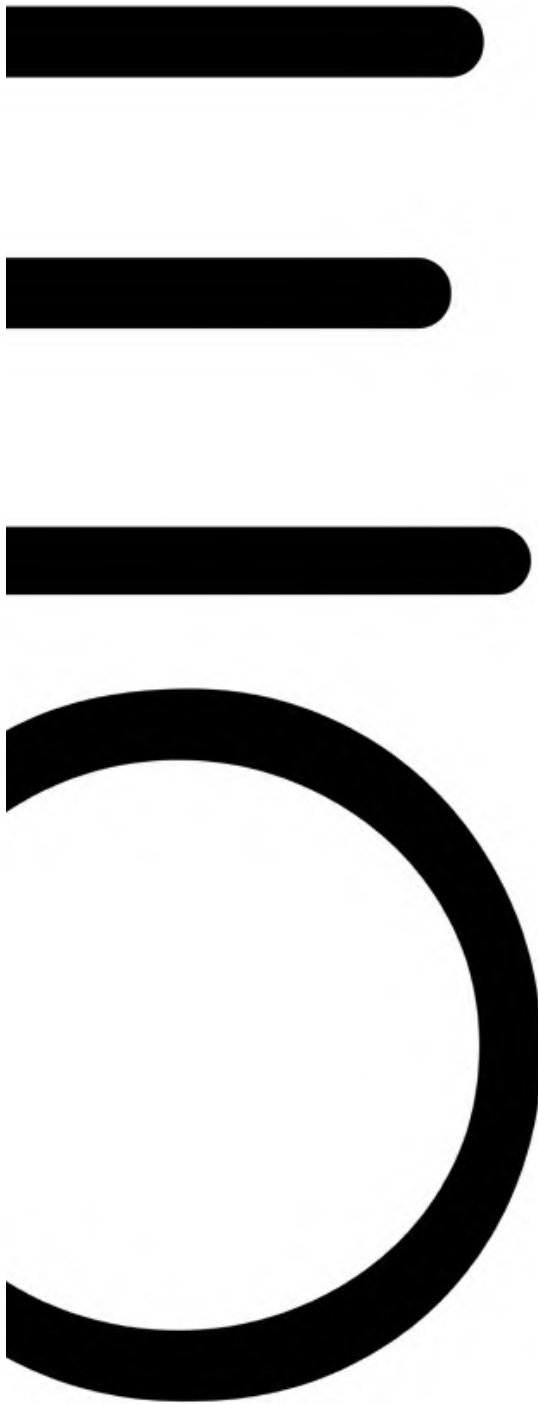
像赢家一样学习思考和打破边界

被誉为“欧洲巴菲特”的德国顶级理财大师、《财务自由之路》作者博多·舍费尔传授给你的获得成功和幸福的答案之书

成功和梦想的实现不主要归因于幸运：它们在很大程度上是基于某些法则指导的某种生活方式的结果。

- [德] 博多·舍费尔 著
- 燕环 译

中国出版集团  
现代出版社





# 贏家法則

The  
Winners Laws

●  
〔德〕博多·舍费尔 著

●  
燕环 译

 中国出版集团  
 现代出版社

圖書在版編目（**CIP**）數據

贏家法則 / [德] 博多·舍費爾著；燕環譯. --北京：現代出版社，  
2019.6

ISBN 978-7-5143-7882-5

I. ①贏... II. ①博...②燕... III. ①成功心理—通俗讀物 IV.  
①B848.4-49

中國版本圖書館CIP數據核字（2019）第099489號

COPYRIGHT: THE RIGHTS COMPANY, The Netherlands

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

（本書中文簡體版權經由銳拓傳媒取得Email: [copyright@rightol.com](mailto:copyright@rightol.com)）

贏家法則

著 者：[德] 博多·舍費爾

譯 者：燕 環

責任編輯：王傳麗 閻欣

出版發行：現代出版社

通信地址：北京市安定門外安華里504號

郵政編碼：100011

電話：010-64267325 64245264（傳真）

網址：[www.1980xd.com](http://www.1980xd.com)

電子郵箱：[xiandai@vip.sina.com](mailto:xiandai@vip.sina.com)

印刷：三河市中晟雅豪印務有限公司

開本：880mm×1230mm 1/32

印張：10

字數：199千

版次：2019年6月第1版

印次：2019年6月第1次印刷

書號：ISBN 978-7-5143-7882-5

版權所有，翻印必究；未經許可，不得轉載

成功和夢想的實現不主要歸因於幸運：它們在很大程度上是基於某些法則指導的某種生活方式的結果。

---

# 前言

---

你認為你有能力比現在做得更好嗎？你懷揣夢想，而這些夢想經常被數不盡的責任、義務和一成不變的生活所遮蓋嗎？

愛因斯坦認為，每個孩子都是天才。我們都有機會和權利像贏家一樣生活。

也許，你有時也會遇到我幾年前發生的事。那時我正在尋找一種可以幫助我的“指南”。這一切都始於我對我的第一位人生導師說的“我會做任何事情，只要能像您一樣成功”，他表示懷疑，搖了搖頭，“這我不能確定，舍費爾先生”。

我向他保證，我的這個願望是很認真的。我的人生導師回答說：“那你每週來找我學習3天吧。把我講的東西記下來，並做好我讓你做的事情。”

剛開始時，我想找到一個成功和幸福的公式。但是，當然不存在這樣的單一公式，因為生活有太多方面了。

然後，我希望我的人生導師幫我解決當前遇到的問題，我的期望最初也沒有得到滿足。我的人生導師沒有直接為我解決困難，而是向我解釋了這些原則——贏家法則。最初我並不理解，後來證明這是一筆巨大的財富：我不僅學會解決自己目前的難題；我也為未來的挑戰做好了準備。

當然，我今天仍然遇到困境。我就問自己：“如果我的人生導師在，他會對我說什麼？”我想象著我聽到了他的聲音，看到了他的臉，並確定我現在做的是正確的事。

有一些時候，他人的話會讓我動搖。我一直記得人生導師的話：“如果有人鄙視他人，否認他人有成功和幸福的可能性，這真讓我生氣。沒有人——真的沒有人——應該假定有權對別人說‘你不能過上更好的生活’，也沒有人應該這麼對自己說。”

不是每個人都有幸找到這樣的人生導師，這就是我寫這本書的原因，這本書總結了我學到的通往成功的關鍵法則。

這些法則是非常古老的、經證實的真理。大多數人都知道其中的一些法則，但他們不會經常使用這些法則。有一些觀點10年前我們就知道了，而在第11年的時候才驚訝於它們的深度和益處。

當你使用本書時，你會注意到3件事：

首先，一些法則看似相互矛盾。有些人可能會批評這一點。但贏家法則涉及我們的生活，而生活充滿了悖論——看起來矛盾的東西實際上是一個大整體的不同組成部分。

其次，你會發現有些法則是重複的。我想說的是，法則之間是相互關聯的。只有當我們看到法則的關聯時，它們才能真正豐富我們的生活。

最後，你會注意到，根據贏家法則可知，生活並不總是那麼容易。但我們足夠強大，可以做到這一點。我們可以隨時改變生活。成功和夢想的實現不主要歸因於幸運：它們在很大程度上是基於某些法則指導的

某種生活方式的結果。

不是每個人都認可這種觀點。許多人寧願把自己視為受害者，這樣他們有一個受歡迎的藉口。

但事實是我們有選擇！它並不太依賴我們所處的境況；這取決於我們對境況的看法。你和我，我們中的每個人都有機會成為贏家。這本書裡滿滿的都是你可以立即實施的“妙方”。

我希望贏家法則能夠以獨特的方式感動和鼓舞你。

我有3個特別的祝福想送給讀者朋友：

把你的夢想變成現實。

通過黃金時刻豐富你的日常生活。

成為你能成為的人。

你誠摯的





# 目 錄

---

[前言](#)

[法則① 做出決定](#)

[法則② 不斷學習和成長](#)

[法則③ 有意識地體驗今天](#)

[法則④ 專注於你創造收入的活動](#)

[法則⑤ 成為一個人物](#)

[法則⑥ 放手去做](#)

[法則⑦ 正確處理壓力](#)

[法則⑧ 學會克服困難](#)

[法則⑨ 不做無用功](#)

[法則⑩ 開發動能](#)

[法則⑪ 敢於夢想並實現夢想](#)

[法則⑫ 注意你的身體健康](#)

[法則⑬ 不要因拒絕而氣餒](#)

[法則⑭ 付出110%的努力](#)

[法則⑮ 在問題中成長](#)

[法則⑯ 做自己的老闆和員工](#)

[法則⑰ 樹立遠大目標](#)

[法則⑱ 給予他人之所需](#)

[法則⑲ 不要分心](#)

[法則⑳ 成為一個富有成效的榜樣](#)

[法則㉑ 儘快開始重要的事情](#)

[法則㉒ 承擔全部責任](#)

[法則㉓ 學會對付恐懼](#)

[法則②4 專注於你的優勢](#)

[法則②5 給予和寬容](#)

[法則②6 理智地同金錢打交道](#)

[法則②7 耐心建立自己的根基](#)

[法則②8 讓自己被榜樣包圍](#)

[法則②9 把不滿變成動力](#)

[法則③0 做老鷹而不做鴨子](#)

[後記](#)

[致謝](#)

[贏家法則](#)

---

# 法則 ① 做出決定

---

曾幾何時，有一條小溪來到了一片大沙漠的邊緣。在那裡，小溪聽到了一個聲音：“來吧，繼續吧。”但小溪卻害怕眼前新的未知的一切，害怕做出改變。他既想得到更多的水和更美好的生活，卻又不想改變，不願冒險。

那聲音再次響起：“如果你不敢邁出這一步，你永遠不會知道自己的能力。相信你可以應對新的環境，儘管繼續往前走吧！”

於是，小溪決定繼續走下去。因為沙漠中的天氣變得越來越熱，他覺得不太舒服。最終，小溪蒸發了。升起的小水珠聚集起來，形成了遍佈沙漠上空的雲彩。雲彩又旅行了很多天，直到他們來到沙漠後面的大海，在那裡下了雨。

這條小溪現在過著比他夢寐以求的好得多的日子。當他輕輕被波浪帶走時，他微笑著想：儘管我改變了幾次生活方式，然而我現在比以往任何時候都更加自信。

許多人很難做出決定，特別是在需要冒險的時候，再加上對變化的恐懼。在某些情況下，許多事情都會改變：也許你的日常生活、居住地、朋友圈和熟人，所有這一切都可能改變。但是，最大的變化發生在你自己身上。這也正是大多數人所害怕的。批判性地問一問自己：你想要保持原樣嗎？你想要成長和積極改變嗎？成長和每一次改變總是由決定開始的。

擔心做出錯誤決定的恐懼是巨大的，害怕離開熟悉的“安全”地帶並將其換成未知的東西。但邁出這一步意味著獲得成長的機會，這對每個人來說都是一個巨大的機遇。

## 每一個決定也是一次分離

德語中的“決定”（Ent-Scheidung）這個詞清楚地表明，每一個決定都意味著分離。每做出一個決定，我們就會選擇一種可能性，同時將自己與所有其他可能性分開。如果你真做出了一個認真的決定，你甚至會有意識地阻止任何其他的可能性。

在我們生命的重大決定中，我們是在過去和未來之間做出選擇。我們可以選擇堅持我們所擁有的。但是，這樣我們就沒有新的機會，這也意味著我們決定與我們的夢想和實現更加充實的未來願景分離。或者我們可以選擇放手，張開雙臂自由地實現我們的目標和夢想。

堅持給我們“安全感”的東西，又想實現夢想，同時做到這兩點是不可能的。你必須要麼放棄“安全感”，要麼放棄實現夢想的機會。你會選擇什麼？你想堅持過去還是選擇富有未來的機會？只有你自己知道答案。你知道自己是否真的對現在的生活感到滿意，或者是否應該改變一

些事情。改變總是從決定開始，也就是從分離開始。這需要勇氣。

## 不自己做決定的人會限制自己的成長

你知道如何在非洲逮猴子嗎？獵人將一塊雞蛋大小的石頭神秘地放在一個直徑約6釐米的樹洞裡。猴子躲在一個安全的距離觀察獵人，並對此產生好奇。

然後，獵人走開幾米遠。一隻猴子立即就躡到樹前，它把手伸進洞裡，摸到了石頭，並希望將石頭從洞中拿出來，但是樹洞太小了。當然，只要猴子放開石頭，它隨時都可以輕易地把手從洞裡伸出來，可它做不到。於是，獵人最後平靜地在猴子身上套了一個麻袋，成功地抓住了它。

我們是否有時會被自己的過去所俘虜？我們是不是會堅持某些東西，對安全感戀戀不捨？我們會不會因此沒有自由來迎接更加幸福的生活？這樣我們就遇到了一個至關重要的根本性問題：你希望在生命中實現什麼目標？

美國前總統西奧多·羅斯福曾經說過：要想贏得輝煌的勝利，必須敢於挑戰強大的事物，即使失敗，也遠比和那些既沒有喜悅也沒有痛苦的可憐靈魂歸類在一起要好得多，這主要是因為這些可憐的人生活在灰暗陰沉的黎明，他們既不知道什麼是勝利，也不知道什麼是失敗。

贏家不會堅持屈從於他們不滿意的情況。他們可以去冒險，因為他們知道，相比於一種不能讓自己得到滿足的低級生活，什麼冒險都是值得的。對很多歐洲人來說，貧窮並不意味著他們會捱餓，而是指他們過

著單調的日常生活。

你想不輸還是贏，這兩者有很大的區別。那些努力不輸的人關注風險和危險。想贏的人卻更關注贏的可能性。你認為他們誰更快樂呢？

## 沒有做出決定的原因

### 1. 許多人認為他們必須在一個職業上堅持一輩子

許多人的職業選擇是我們青少年無知的時候做出的。這些決定也許是好的，也許不是。那麼，可能是時候做出新的決定了。你需要明確的重要問題是：你喜歡你的工作嗎？生命太短，不能浪費在我們不愛的工作上。不管你做什麼，你都會和熱愛這項工作的人直接競爭。

### 2. 許多人認為他們可以晚點再做決定

不能做出決定的人會對自己失去信心。除此之外，你也不可能因此做出決定。即使你還沒有做出決定，實際上你也已經決定了——選擇保持原樣，或者你選擇了猶豫不決。這種情況需要消耗大量的能量，給自己增加負擔，使自己不再自由。

儘管如此，許多人說他們也可以稍後做出決定。最好把你的目的地想象成在自動扶梯上。它總是在移動——遠離你。如果你遲疑了一段時間再做決定，目標就已經遙不可及了。

### 3. 許多人害怕做出“錯誤”的決定

沒有這樣的事。做出這個決定，你還有可以替代的選項。如果你做了其他決定，你永遠不會知道你的生活會是怎樣的。

例如，假設你想選擇是去海邊還是去山上，你選擇了山。不幸的是，雨下得很大，你在那裡滯留了整整10天。大多數人可能都會說，“我做了錯誤的決定。”真是這樣嗎？

答案不確定。因為你不知道在海邊會發生什麼，你可能因嚴重的食物中毒一直躺在床上。你會想，也許你在山裡能夠遇到你的夢中情人。很快，初步評估就表明做出了“錯誤”的決定。可事實是，如果我們做了其他決定，我們將永遠無法知道我們是否會在另一個決定裡做得更好。正是因為我們不知道如果那樣我們的生活會變成什麼樣，所以，經過一段時間的思考，每個決定總比沒有好。

### 4. 許多人認為他們可以輕鬆而沒有痛苦地做出決定

理想的決定似乎是自然而然產生的。因此，人們往往傾向於等到只有一種選擇，因為另一種選擇已經失去了吸引力。我們忽略了這樣一個事實，那就是它不再是一個真正的決定，因為你不再有選擇的餘地。

如果你尊重這兩個選擇，那麼選擇才真正發揮力量。你越尊重未經選擇的備選方案——即使你沒有選擇它——你越會看重你選擇的備選方案。



如果你想增加對自己的尊重，就要迅速做出決定，訓練你的“決斷力”。

## 在做出決定的時刻，我們決定自己的命運

想象一下：在接下來的幾年裡，有一個人會在你的生活中再次出現。他將有你的門鑰匙，開你的車，住在你家裡，坐在你桌子旁。他會用你努力工作得到的所有東西，也會用你十分珍惜的所有東西。他會看你的銀行賬單，檢查你是否在過去幾年裡有所收益。他睡在你的床上。如果你仔細看鏡子，你就會看到那個人。那個人就是你自己，是通過今天所做的選擇和今天所做或不做的事情而創造出來的。

這個人看起來怎麼樣？他怎麼住？他要做什麼？他會有什麼樣的朋友？他的生活質量怎麼樣？他會是一個過著充實生活的快樂的人嗎？

你今天的決定決定了這些問題的答案。自信心不強的人經常保護自己避免冒險。這就是為什麼這麼多人堅持他們根本不喜歡的東西，最大的風險就是要承受未來無聊的生活。一位成功人士曾經說過：為什麼不去冒險呢，你不可能從地上跌下去的。

贏家總是以自己的真正需求為導向做出決定，他們的決定迅速而持久。其他人則猶豫很久才做出決定，他們很快又推翻了自己做出的決定。贏家可以迅速做出決定，因為他們知道即使是錯誤的決定也勝過沒有做決定。他們可以快速做出決定，因為他們知道自己想要什麼。快速做出決定這一能力的關鍵是要了解自己的價值觀。當你清楚瞭解自己的價值觀時，做決定就很容易了。

## ● 練習

今天我想通過以下幾個步驟提高自己做決定的能力：

1. 我要訓練自己快速做出決定的能力。對我而言，每當快速做出決定時，我都會加強決策力。有人看了15分鐘的菜單，然後他們才點了一份意大利肉醬面。今天我計劃在30秒內決定我想吃什麼和喝什麼。即使冒著吃不喜歡的東西的風險也要如此。今天我要在30秒內做出每一個小決定。

2. 我在做出所有決定時都會問自己：如果我做出這個決定會有什麼後果？我的決定會給我和周圍的人帶來快樂嗎？這就是我學會傾聽自我的方式。

3. 我寫下這些問題的答案：5年後我將會是誰？5年後我想做什麼？5年後我想要什麼？我的所有決定都是基於這些目標的。我準備放棄一些我根本不喜歡的東西，這樣我就有雙手去實現我的夢想。

4. 我想知道有沒有一個拖了很久的“艱難”決定。我把每個可能的選擇都寫了下來。然後我想知道我是否可以和經驗豐富的人談一下這些選項的可能性。最重要的是，我還寫下了一個截止日期，直到我最後做出決定。

---

# 法則 ② 不斷學習和成長

---

古印度的《創世史》說，上帝首先創造了一個貝殼，並且把它放在海底。在海底，貝殼覺得生活很無聊。它每天無所事事，做的只是打開貝殼，放進一些海水，然後再將殼合上。日復一日、年復一年，它依然重複著開蓋、合蓋、開蓋、合蓋的動作……

後來，上帝創造了鷹，並賦予鷹飛翔以及達到最高山巔的自由。鷹的生活似乎沒有任何約束，可是鷹要為它的自由付出代價：它每天必須自己捕食。沒有比這更適合鷹的事情了。當鷹有了孩子之後，鷹常常用一天的時間才能捕獲足夠的獵物，但是鷹願意付出這個代價。

最後，上帝創造了人。上帝先將人帶到貝殼面前，接著又將人帶到鷹的面前，然後上帝要求人自己決定選擇哪一種生活。

## 持續學習和成長

我們可以選擇這兩種生活方式中的一種。貝殼式的生活代表拒絕開闊眼界，只願做井底之蛙。這樣做的代價是他們一生都要重複做同樣的事情。拿破崙·希爾曾經說過：“有的人因為吃太多而死，有的人因為喝太多酒而死，還有一些人因為整日無所事事失去生活樂趣而死。”

選擇鷹式的生活也絕不是一條容易的路。也許只有一種方法可以走出這條道路：我們需要真正享受學習和成長。我們學習和成長得越多，我們就越自由。挑戰和問題成為這種方法的催化劑。

生活哲學KLUW——不斷學習和成長——建立於以下4點認識之上。

### 1. 成長是我們基因密碼的一部分

我們怎麼知道一個物體是不是活的？所有活著的東西都在成長。因此，我們可以區分出石頭和活珊瑚。當某物停止生長和變化，它就會死亡。首先，成長是生命的原則。但這不僅僅是簡單的成長，而進化意味著有目的的成長，變得更具活力和進一步發展。

### 2. 不斷學習和成長涉及人的基本需求

如果我們觀察孩子，就會感覺到我們的天性中，在一生中，成長

和學習是多麼自然。他們不斷地想研究、瞭解、學習和提高自己的技能。他們冒險，不顧一切。有人問道，孩子從哪裡來的那麼多能量。事實上，如果人們為了滿足自己的需要而生活，那麼他們就會擁有更多的精力。

相比之下，觀察那些不再學習和成長的成年人。雖然他們考慮如何最好地度過他們的時間，但他們通常看起來並不快樂。原因很簡單：當我們停止成長和學習時，我們的生活變得毫無意義和空虛。未能實現的需求奪走了我們對生活的熱情和能量。

### 3. 沒有哪個宗教不追求“更好”的人

這裡不是專門討論宗教，而是關於世界上每種宗教所表達的人們的渴望。宗教應該幫助人們實現這些願望：救世、啟蒙、神聖、和平、更好的生活和愛.....所有這些都需要我們做出改變。沒有一種宗教說，“你不應該改變”。

### 4. 對每個經濟體系和每家公司都適用

一家公司不是在發展就是在變弱，永遠不會有停息。任何試圖保持一定水平的公司都將在長期內失去競爭力。那些在經濟上很活躍的公司必須學習和成長，否則他們會變弱。自從威廉·愛德華茲·戴明博士定義了質量的概念：質量不僅意味著達到一定的標準，而且在一個動態過程中實現持續改進。我們就知道了這些。

如果我們違背了生活規律、進化規律、我們的需要、我們的慾望和每一個經濟原則，我們怎麼能幸福呢？學習和成長是我們人生目標的一部分。我們在不斷學習和成長中得到的體驗，是任何藥物和消遣所不能給予的。

## 我們必須要一再做的決定

有人可能會認為，在我們生活的某一時刻，我們將一勞永逸地選擇兩種生活方式中的一種。然而，事實上，我們必須鞏固和加強我們做出的決定。

我們必須一次又一次地克服自我，去讀書、寫日記、參加研討會，和我們可以從中學習東西的人在一起。

人們停止學習和成長的主要原因有兩個：

其中一個原因是認為自己不能變得更好了。大衛·鮑威曾說：“當你覺得自己無法變得更好的那一天，你就開始持續演奏同一首歌曲。”我們可以不斷學習和成長。

第二個原因是冷漠。對人類來說，這是最大的誘惑之一，因為冷漠看起來很無害。但是，除非我們不斷學習和成長，否則我們不可避免地會陷入遠遠低於我們應得水平的行為模式和生活方式。

但是最大的危險之一在於：“一點點壞的東西不會有害的。”

## 溫水煮青蛙實驗

如果把一隻聰明的青蛙扔進一鍋熱水裡，會發生什麼？青蛙立刻決定：這裡很不舒服——我要逃走。於是青蛙跳了出來。但是如果你把同一只青蛙放進一鍋冷水裡，把鍋放在爐子上慢慢加熱——那又會怎樣呢？青蛙放鬆了，慢慢才意識到溫度變高了，就想，一點點熱也不會疼，很快它就被煮熟了。

教訓：生活中許多事情都發展緩慢。例如，債務就是這樣。如果你早晨醒來還欠了6.8萬美元的債，你會擔心嗎？當然了。但如果事情發展緩慢，今天欠8.9歐元，明天欠14歐元時，我們往往不會太認真地看待這一點。但是生活中的一切都是往上累加的。不知何時我們就欠了一屁股債，或者成了百萬富翁。

如果你明天一早起來上秤發現自己重了30公斤，你會擔心嗎？這是毫無疑問的。但是，如果我們這個月和下個月各增加1公斤，我們就往往看不到如此顯著的變化。溫水煮青蛙實驗警告我們要注意趨勢，不要低估小事。小事積累成多，我們會離目標更接近，或者更遠。沒有所謂的“中間道路”。我們必須一直問自己，“我在朝哪個方向前進？”

## 長期比較

不管我們今天吃的是蘋果還是巧克力，不管我們讀的是好書還是看電視上的肥皂劇，不管我們是存10歐元還是花10歐元.....這些看似都不重要。

但10年後，差異就會顯而易見。巧克力、肥皂劇和消費導致肥胖、膚淺和貧窮；而水果、讀書和節儉趨向於健康、知識和富裕。沒人指望我們總是做出明智的決定，但是生活是我們所有選擇的總和，漠不關心



不是好辦法。

一位父親希望能安靜地工作一段時間，於是給兒子找點事情做。他把在雜誌上找到的世界地圖撕成小碎片，然後他讓兒子重新拼起來。

令他吃驚的是，兒子一會兒就帶著拼好的世界地圖來找他了。父親簡直不敢相信他的兒子這麼快就完成了這件事。男孩解釋說：“地圖的另一面是一張男人的臉，很容易拼起來。我心裡想，如果這個人拼好了，那世界地圖就好了。”

這就是持續學習和成長的核心：我們構築自己。我們大大小小的決定決定了我們未來的樣子。如果我們一切都好，那麼我們的世界也會很好。

## 帕特·萊利

帕特·萊利是美國籃球史上最成功的教練。他執教的洛杉磯湖人隊曾在1986年堅持認為他們再也無法提高自己的水平了。萊利激勵隊員們再提高1%。1%聽起來少得可笑。

但是，萊利認為：如果12名球員在比賽5個方面的表現提高了1%，那麼整個球隊就會提高60%。他還告訴隊員，提高10%就足夠贏得冠軍了。提高1%似乎是可能的，甚至輕而易舉。因此，球員們都努力拼搏，結果看似毫不費力地就贏得了冠軍。

假設你決定在生活的5個方面——健康、人際關係、財務、情感和工作，都提高1%。如果一年內你每個月都這樣做，那麼你就會提高60%。

## 持續學習和成長是有幫助的

我們怎麼可以做到不斷學習和成長？答案可能會讓你吃驚：我們需要一種魔法藥水。阿斯特里克斯（Asterix）和奧貝利克斯（Obelix）力量的秘密在於他們的魔法藥水（出自法國經典漫畫——譯者注）。這種藥水影響我們的環境——通常是潛移默化的。它在很大程度上決定了我們如何做決定。但是，我們讀的書、我們寫的日記，以及我們參加的研討會也在發揮作用。

奧貝利克斯很幸運，他還是小男孩的時候掉進裝滿魔法藥水的水壺裡，於是他從小就受到某種特定的影響。阿斯特里克斯卻沒有那麼幸運。他需要在遇到困難之前重喝一次魔法藥水。我們大多數人都是這樣的：我們需要這樣的幫助——我們的榜樣；激勵我們的書籍；幫助我們瞭解自己和生活、從錯誤中學習和建立自信的日記；以及向我們展示新方式和給我們動力的研討會。

我們學習和成長得越多，就越有繼續學習和成長的渴望。這是我們的天性，持續學習和成長會自己支持自己。

贏家很好奇。他們想了解自己可能成為什麼樣。贏家把表揚和批判化作力量，來不斷學習和成長。他們會運用得當。雖然他們欣賞讚美，但他們不過度看重讚美；雖然他們害怕受到責備，但不會因此而一蹶不振。

在智力競賽中誰沒有回答出來問題，誰就無法進入下一輪。在生活中也是如此。持續學習和成長對贏家來說意味著：隨著時間的推移，他們不再是以前的自己，而是越來越接近自己想成為的人。

## ● 練習

今天，我將承諾採取以下步驟來鞏固我不斷學習和成長的習慣：

1. 我計劃一個月至少讀兩本好書。慢慢地，我甚至會每週讀一兩本書。
2. 我在思考可以上什麼課。
3. 除了成功日記，我還多寫了兩本日記：一本知識日記——在這裡，我寫下所有的錯誤和我從中吸取的教訓。還有一本思想日記——把我所有的想法記錄下來。
4. 我列出了一個單子，上面有10個我想認識並想向他們學習的人。
5. 我決定每天讀完這本書的一章。

---

法則  
③  
有意識地體驗今天

---

辛苦工作一週以後，女經理開車來到海邊，終於在那裡找回內心的平靜。她在海邊遇到了一個叫梅洛妮的小女孩。小女孩和她母親住在附近的一間小屋裡。女孩的好心情很快就感染了經理：她們在沙灘上玩得很開心。當她們精疲力竭坐下來休息時，一隻燕子從她們身邊飛了過去。“快樂在飛。”小女孩喊道。

“什麼在飛？”

“是快樂！我媽媽總是說，燕子會帶來快樂。”

傍晚，經理和那個女孩告別，開車回家。

每當女經理感覺到她又需要一隻“燕子”的時候，她就開車回到海邊找梅洛妮。她們在一起玩得很開心。有時她們坐在一起看飛來飛去的燕子。沒過多久，女經理也覺得燕子可以帶來歡樂了。就這樣，她們成了好朋友。

一天，女經理來到海邊，她非常傷心。梅洛妮像往常一樣高興地迎接她。但女經理想一個人獨處：“我今天沒心情和你玩。我母親去世了。別管我。”

“她死的時候痛苦嗎？”

“當然痛苦了。”女經理打斷了女孩的話。她心裡又開始難過了。

幾周後，女經理的心情好轉了一點，她開始想念梅洛妮，她也感到有點內疚。所以她開車來到了海邊。但她沒有在那裡找到梅洛妮。

然後她去了小屋。一個年輕的面帶悲傷的女人邀請她進屋。經理做

了自我介紹，並說：“我想念梅洛妮，我們一直玩得很好。她現在在哪裡？”

“梅洛妮上週去世了，她患有白血病。也許她沒有向您說起過。”

突然的悲傷使經理不知所措。

梅洛妮的母親繼續說：“她喜歡這片海灘，當她讓我帶她來這裡的時候，我不忍拒絕她。在這裡，她看起來好多了，她在這裡過著非常愉快的日子。但突然間她的健康狀況迅速下降，病情開始惡化……”她哽咽著說不出話來。“她……梅洛妮讓我給你點東西。我馬上去找出來。”

梅洛妮的母親給她拿來一個彩色的信封，上面寫著“給我的朋友”。女經理在裡面發現了一張梅洛妮畫的“她的”海灘：金黃色沙灘、蔚藍色大海和一隻燕子。下面小心翼翼地寫著：燕子給你帶來快樂。

女經理再也控制不住她的眼淚了。她抱住梅洛妮的母親。

現在這幅畫還擺在女經理的辦公桌上她一直可以看到的地方。這是一個教她快樂的小女孩的禮物。

有時似乎只有通過悲劇才能讓我們走出悲傷，並記住真正重要的事情。我們常常太忙以致無法享受美好時光，也忘記感激周圍的人。

## 命運的打擊

我們中有很多人經歷過悲劇，不得不忍受命運的打擊。有時，我們不理解的事情會發生，有些事情似乎超出了我們的能力範圍。嚴重的疾病和死亡等災難是生活的一部分，沒有人可以倖免。我們應如何應對呢？我們是尋找解釋，與上帝爭吵抱怨，還是在這種情況下試圖發現“光明的一面”？

當美國總統布什夫婦的小女兒羅賓在3歲不幸過世時，他們的表現令人欽佩：“我們很高興和女兒一起生活過。這就是為什麼我們不想為她的逝去而哀悼，而是要感激我們在一起的時光。布什和我更愛、更感激彼此——因為羅賓。她活在我們的心裡、記憶和行動中。我們不再為她哭泣，她是我們生活中快樂而明亮的一部分。”

## 享受當下

我們應該更經常思考，我們遇到的每一個人多麼可貴，我們經歷的每一刻多麼可貴。不幸的是，我們認為很多事情都是理所當然的，並且認為我們有無限時間。

只有面對失去的時候，我們才能再次意識到，每一刻實際上都是一份禮物。有多少禮物我們根本沒有接受甚至忽視了——因為我們太關注問題或所謂“更重要”的事情。

我們需要更多距離。我們應該問自己所有的憂慮和問題：**5年後**這些問題還會剩下什麼？可能什麼都沒有了.....如果我們把消極的東西太多地放在自己身上，高估了無關緊要的東西，那我們的身體健康也會受損。

然而，我們保留的是觸動我們心靈的時刻——那些“神奇時刻”，那些充滿幸福與和平的神奇時刻。我們錯過了多少這樣的機會.....

## 現代時間管理中的疏忽

在不斷完善的時間管理中，有4種不足：

1. 儘管可以藉助顧問和課程的協助，許多人的時間還是比以前更少。時間管理似乎正經歷著它的勝利，使人們能夠將更多的東西打包到一天中。大多數技術不是給你時間，而是從你身邊搶走時間。

2. 時間管理的重點是節省時間，而許多人卻在浪費時間。如果你不知道你的目的，但有良好的時間管理，你只會更快地達到錯誤的目的。這樣，我們在做一些無關緊要的事情上變得越來越完美。最重要的事情沒有被考慮在內，那就是找出對我們真正重要的是什麼。我們讚揚了時鐘，卻忽視了指南針。我們甚至沒有注意到以這種方式生活我們錯過了什麼。我們常常在為時已晚時才注意到。

3. 一切不可預見的事情都被認為是“干擾”。即使我們所愛的人也會以這種方式成為“干擾”。當然，如果我們在最後期限的壓制下，這不可避免地會發生。期限應該為我們服務，而不是讓我們成為期限的奴僕。如果你只關注目標、計劃和期限，你就只為未來而活。這樣我們就永遠不會享受當下這一刻。我們會忽視欣賞人的價值。人應該時刻處於優先



位置。

4. 當我們什麼都不做的時候，就會產生一種負罪感。於是我們陷入了忙碌的陷阱。如果你不經常做點事，你會感到厭煩和無聊。對於一個把每天和每一刻都理解為機會和禮物的人來說，這並不會無聊。他知道時間是相對的。無聊只能由那些不活在當下的人來承擔，他們不能正確地感知形勢，因此不能參與其中。

## 用來休息、反思和什麼也不做的時間

有時候，時間似乎停止了，這甚至讓贏家感到高興。因為這讓他有機會體驗某些時刻——就像慢動作——甚至讓他更有意識和更深入地體驗某些時刻。休息是被用來享受的——作為一個獲得心靈寧靜和反思重要事情的機會。

我們不必每時每刻都要做點什麼；有時候我們也可以只是活著。也許那個總是做某件事的人也想轉移他的注意力。也許他也不想思考，不願讓自己忙起來。

我們需要這樣的休息來更多地思考我們的價值觀，想一想我們要走的方向。我們必須一次又一次地停下來，以免隨波逐流。緊迫的事情常常顯得那樣“喧囂”，以拔高自己的重要性。但在安靜的時候，我們可以區分和反思我們認為對自己重要的方向，可以再次區分什麼是重要和偽重要。

## 今天是你的機會

現在，通過惋惜事物的逝去而沉迷於過往，或者通過為將來做準備而嚮往著未來似乎已是“司空見慣”的事了。如果我們長遠規劃，為更美好的未來而努力，這無疑是一個進步的標誌。但這種想法也可能成為一個陷阱。當我們甚至沒有體驗到那一刻的美好時，就已經被困在這個陷阱之中了。

“今天”是一個不會復返的獨一無二的機會，一個與你欣賞的人共度美好時光的機會，一個實現夢想和目標的機會，一個幸福的機會。所以想一想：你能做些什麼使“今天”比“平常”的日子過得更有意思呢？

這在很大程度上取決於我們的看法。儘管一場猛烈的暴風雨來了，一個小女孩還是待在樹林裡。她母親非常擔心，就去找她。當她終於找到女兒的時候，看到了奇怪的場景：每當閃電來臨的時候，女孩停下來，抬頭望著天空，微笑著。母親問：“你不怕閃電嗎？”“不，”小女孩回答，“上帝在給我拍照呢。”

如果你今天遇到逆境，不要把它看得太認真。不要讓任何事破壞你的好心情。請告訴你自己，“今天最糟糕的事情就是擁有美好的一天。”把沮喪變成魅力。保持對情勢的控制，不要讓不利的情況發生。19世紀英國著名的文人首相本傑明·迪斯雷利曾說過：“小東西有小東西的作用。”如果你不允許，任何東西和任何人都不能拿走今天留給你的財富。

傳說鍊金術士曾將鉛和土煉成黃金。這是一個有趣的想法。在某種意義上，成功的人也是鍊金術士，他們利用各種情況將之變成黃金時刻。

## 感恩

你知道人幸福快樂的秘密嗎？即使是在雨天也會吹口哨微笑的人，幸福的秘密在於能夠將每一時刻視為奇蹟並對它心存感激。

“今天”就是一個感恩的機會。有那麼多事情可以讓你為之心懷感恩。為了你所愛的也愛你的人，為了珍貴的時刻——你健康，能走能跑，能聽能看，能夠說話，能夠自己吃東西……這個單子有無限長。你知道你有多富有嗎？你的一天裡有多少禮物？

讓我們認識到，我們常常認為各種奇蹟是理所當然的。我們周圍的人也是如此。我們絕不應認為這是理所當然的。

贏家把每一天作為一個獨特的機會享受。他們尊重和欣賞周圍的人，把這些當作禮物和奇蹟。他們通過專注於構成生命基礎的簡單事物而獲得力量。他們懂得感恩，在失意落寞的時候也不會失去生活的興趣。贏家會用好“今天”。

## ● 練習

我將把“今天”看成機遇，並承諾完成以下幾個步驟：

1. 今天，我有意識地想到那些豐富我生活的人。我找到他們中的一個人，和他待在一起，就好像很長一段時間都不會再見到他一樣。
2. 如果我今天遇到交通堵塞或者發生了什麼其他不愉快的事，我會用魅力來代替沮喪。今天最糟糕的事就是擁有愉快的一天。

3. 我今天寫下25件我很感激的事情。因此，我會更加熱愛生活，感到內心更加豐盈。我不會浪費時間等待，而是利用今天的休息來記住更多值得我感激的要點。這樣，每一次等待都變成了今天的禮物。

4. 今天不是事實上它怎麼樣，而是我對它的理解。因此，我現在決定將今天視為一個機會，並充分利用它。每一刻我都會把今天看作是充實的。每一次相遇都是一份禮物。每一分鐘都是一個機會。和愛人度過的每一秒都是享受。

---

法則

④

專注於你創造收入的活動

---

一天，一個學生正在和他的老師談論工作和結果。學生在研究一個問題：收入高的決定性標準是什麼？

老師指著一棵樹問他的弟子：“那是什麼？”

“一棵樹。”學生回答。

老師繼續問：“這棵樹結果子嗎？”

學生對這個問題感到驚訝，回答說：“不，雖然是夏天，但這棵樹沒有結果實。”

於是，老師說：“那麼它是一棵無用的樹，沒有權利留在我們的花園裡，把它砍掉吧。”

## 成果產生於創造收入的行為

什麼決定了我們的收入？我們都有一個錯誤的想法，那就是誰付錢給我們誰就決定了我們的收入，真正支付給我們工資的是消費者，或者換句話說，是市場。我們得到的收入是由我們為市場帶來的價值而定的。

然而，總有一些人聲稱自己的價值遠遠超過他們目前的收入。持這種觀點的人，錯在自己。事實上，市場支付所有有價值的東西，而你決定自己的價值。

當我們談到經濟價值時，話題總是關於某種成果。最終，只有結果才會得到報酬，善意和善意的嘗試不會得到報酬，道歉和藉口也不會得到回報。大商人兼慈善家威廉·克萊門特·斯通曾說過：“在工作中，我已經習慣了只根據成果來判斷人。成果比漂亮的言辭更有說服力。”

你想掙更多錢嗎？那你需要通過創造更多的成果來提高你在市場上的價值。做到這一點的最好方法是專注於所謂的創造收入的活動。意大利經濟學家帕雷託已經發現，我們80%的收入來自我們20%的活動。這意味著我們浪費了80%的時間，或者至少沒有以最佳方式利用它。

你工作中贏得80%收入的20%神奇成就到底是什麼？許多售貨員都把自己貶為迎來送往的小丑，因為他們不敢為自己做決定；許多員工一連數小時按部就班地工作；許多老闆在做員工的工作——這些總是以真正帶來銷售和利潤的活動為代價。贏家將80%收入的大部分用於創收活動。這可以顯著提高他們的生產率。

在每一份工作中都有一些關鍵的任務，最終決定了收入水平。我們必須集中精力解決這些問題。令人驚訝的是，創收活動通常不是非常困難的事情。不管怎樣，你會發現贏家可能在異常困難的事情上做得不好，但在一些簡單的事情上做得非常好。最重要的是，他們做到了！

經常問自己這樣一個問題：為了賺更多的錢，你需要經常做什麼？答案永遠只有一個：去做！

為什麼大多數人會拒絕將剩下80%的時間用於創收活動？答案是對失敗的恐懼。失敗的原因有兩個：一方面，我們可能犯了錯誤，並需要對此負責；另一方面，我們無法達到預期的結果——不必為此負責任。這是不可能的。讓我們檢查一下這兩個原因，這兩者對許多人來說都需要勇氣。通常是因為他們認為失敗是已成定局的。

## 存在失敗，就像存在冬天一樣

讓我們從不必負責任的失敗開始。在這裡失敗是永遠存在的。下面的故事解釋了為什麼這樣的失敗不必讓我們氣餒。

貓鼬生活在土地深處，因為那裡非常溫暖。貓鼬中間有一個謠言說地球表面非常美麗，但也非常危險。他們想鑽到地上驗證一下，於是派一名偵察員上去看看。

爬到地面伸出頭來時，偵察員感到非常害怕。那是一個冬天的早晨，一場暴風雪把冰和雪吹到小傢伙的臉上。他從沒有想象過地球的表面是那樣的。他很快爬了回去，告訴同伴那裡的可怕情況。

但隨著關於地球表面非常美麗的傳言持續傳播，貓鼬們在7月決定



再派一名偵察員上去。這次他看到了完全不同的景象——太陽非常溫暖，鳥兒在啁啾，蝴蝶在飛。貓鼬躺在草地上，聞著草香，享受陽光照在他肚子上的溫暖。回去以後，他熱情地向同伴報告這些。

現在貓鼬們真的不知道該相信什麼了。地球表面那裡有雪和冰，還有美麗的陽光和芬芳的草？在一個秋天和6個月後的春天，貓鼬又分別派出一名偵察員，他們又一次做出了非常矛盾的報告。貓鼬沒了主意，決定不冒任何風險，待在土地深處。

貓鼬的故事象徵著每一個工作都會遇到四季。有夏天，那是一切順利的季節，也有深冬，處處碰壁的季節。還會有你可以做很多事情但卻只能取得部分成果的時候。

有些人天真地在尋找一種可以永遠在夏天做的職業。但正如自然在夏季和冬季變換中交替，生意上也有好的和不好的時候。這在任何地方和企業都是如此。請不要相信這條自然法則會有任何例外。

贏家承認夏天和冬天總是交替的事實。這就是為什麼他們要學會應付糟糕的季節。冬天不會使他們洩氣，因為他們知道冬天不會永遠持續下去。他們不把冬天說成是個人的失敗，但他們承認這是必然的存在。

## SINALOA帶來安全感

理解SINALOA對於成功是重要的。這個詞是Safety In Numbers And Law of Average的縮寫，它的意思是：你的安全感可以從數字和平均法則中獲得。

擲骰子時擲到哪個數字全憑運氣，擲上10次也還是運氣問題。但是，如果擲上150次，平均法則就會起作用。擲的次數越多，所有數字出現的次數就越有可能一致。

生意是否成功不能憑藉運氣，保證你獲得成功的只有一個秘訣：當你經常重複做一件事情而達到一定次數的時候，平均法則就發揮作用了。到那個時候，你就可以對自己的行為有個大致的把握。無論你生意上創造收入的行為是什麼，你必須要經常重複它。因為只有這樣才能成功。其他的都是業餘性質的碰運氣的遊戲。

## 我們會一直犯錯誤

許多人害怕從事創造高收入行為的另一個原因是擔心犯錯。因此，認識錯誤的本質很重要：錯誤是我們發展過程中重要的組成部分，只要是以前沒有犯過的錯誤，都不難堪。我們應該從犯過的錯中吸取教訓，儘可能不再重犯。對於“新”的錯誤而言，可以這樣理解：只有無所事事的人才不會犯錯。做事情的時候難免會出現錯誤。因此，錯誤是一個人勤奮的標誌。從這個意義上說，錯誤是好的。

IBM創始人兼CEO托馬斯·約翰·沃森曾經被問到如何做才能在他的公司裡升職，他回答道：他只需要將他的出錯率翻倍。沃森知道，只有不怕犯錯的人才會將更多的時間用於創造收入的行為上。

取得了非凡成就的人往往才會犯錯。畏懼犯錯、害怕丟臉的人絕不會取得偉大成就。

成功帶來認可和金錢。錯誤卻不這樣——它不會帶來任何回報。但錯誤對我們的發展很重要，因為它帶來了經驗。經驗會帶來更好的決定

和新的成功。因此，錯誤對我們的發展和成功同樣重要。如果你不再犯錯，你將失去學習和發展自己的機會。

贏家知道什麼是自己創造收入的活動，並且儘可能多地將時間投入其中。他們相信SINALOA原則，即使他們討厭失敗，也不想去犯錯，但是這些都不會成為他們前進道路上的絆腳石。

## ● 練習

今天，我將通過以下步驟提高創造收入活動的百分比：

1. 我回想昨天是如何度過的。我讓自己清楚，如果我沒有有目的地安排自己創造收入的活動，就不會發生太多變化。我問自己：今天我可以具體做點什麼，才可以將精力更多地投入決定我收入的工作領域中？

2. 我要弄清楚，我在一週或一個月以內做多少創造收入的事情才能在生意上獲得成功。一旦我知道了這個數字，我就下決心讓SINALOA原則在三個月中生效。

3. 如果我現在正處在夏天，那麼我知道冬天總會來臨。我知道現在是收穫的好時機，所以我要加倍努力。我決定不讓任何冬天動搖我的目標。

4. 為了度過冬天，我必須好好準備。我決定每天讀這本書裡的一

章，此外，我還決定參加一些培訓班，為了讓自己成為一個更好的人。

---

# 法則

## ⑤

# 成為一個人物

---

有一天，一個宮廷小丑突然開始嚮往新的生活。他想變得富有，想去旅行，也想過上奢侈的生活。但他最渴望的還是受到尊重。一直以來，他經歷的都是人們用手指著他說：“看，那個小丑！”將來，這些人應該尊重他。

於是，他向國王表達了自己的願望。國王說：“小丑，這麼多年來，你帶給我很多快樂，所以我現在要滿足你的心願，賜給你一筆財富。”

小丑立刻就開始了新的幸福生活。他住在富麗堂皇的房子裡，享受可口的食物。但是，他發現周圍的人都是假裝尊重他。他在他們眼中還是那個小丑——即使是一個富有的小丑。此外，他在飛速地揮霍自己的財富。

他向國王睿智的顧問傾訴了自己的煩惱。顧問微笑著搖搖頭，指著一個玻璃杯和一個裝有葡萄酒的古希臘雙耳陶罐說：“我不能把所有的酒都倒進這個玻璃杯中，這個杯子太小了。同樣，你這個人對你的願望而言也太小了。國王雖然賜予你財富，但是你個人沒有能力承擔這份財富。”

## 循序漸進——一堂課接著一堂課

想讓事情做得更好，我們必須要先改善自己。我們身邊都有這樣的人，他們期待周圍環境得到改善，以使自己成功，或者開始走向成功。事實是，只要他們還太“小”，無法把握自己生活中的“有利條件”時，周圍的客觀環境就不會變得如他們期望的那樣。要讓周圍的環境得到改善，這些人必須先改變自己。這就像在學校裡一樣，我們先開始上一年級，然後上二年級和三年級，這是一個聰明的體系，這背後的原則是：當我們變得更好的時候，我們的遊戲也變大了。

也有人這樣想：給我200萬元，我就不用為金錢煩惱了。這種想法是錯誤的，想得到200萬元，我們得先從“一年級”開始。人必須先學會在現有情況下量入為出。第一步我們要學會攢下1000元，用它進行投資，然後才是1萬元。如果我們只是被動地等待著情況變好，我們就無法提高自己的能力。

我能不能“勝任”一個工作？這麼問自己往往是徒勞的。只有當我們承擔某個任務時，我們才有可能成為勝任這個工作的人。如果你已經可以“勝任”某個工作了，那麼這個工作對你也許就太簡單了，你在此不會獲得任何收穫了。

## 我們將在事業上有所作為

當你想到一位成功人士的時候，你會立刻聯想到讓他成名的偉大事業。愛因斯坦因他在物理學中提出的理論而成名；貝肯鮑爾因他的足球

事業而成名；甘地因和平解放印度而成名；特蕾莎修女因對難民救濟而成名。他們都非常相似，你想到的任何一位名人都是因事業上有所作為而成名。

改善自我的最有效途徑之一就是在自己的事業中成長。如果你想過更好的生活，就應該儘可能努力地工作。剛開始的時候我們不可能什麼都做好，但是，只要我們夠努力，犯錯誤也不可怕。雖然成功讓我們變得富有，但是失敗讓我們成長。

## 播種者的5條經驗

也許你還記得播種者的比喻。他孜孜不倦地播種他的穀物。但並非所有種子都可以如願成長。有些被鳥兒吃掉，有些在途中被曬乾，還有的被荊棘刺中。由此得出5個重要經驗：

1. 不是所有種子都會生根發芽。我們必須多播種，因為不可能一切都盡如人意。我們不能把所有的希望都寄託在一粒種子上。
2. 不應該把注意力放在對手的身上，而應該專注於自己的工作。任何想要摧毀對手的人幾乎都無法實現自己的目標。你要想到，成功的人都會有對手。這很自然——就像種子總會遇到鳥和荊棘。智慧的播種者只管繼續播種。
3. 只有全力以赴地播種，才能享受到豐收的喜悅。獎勵總是在工作之後。上帝獎勵努力而不是道歉。我們經常看到有人試圖改變這種自然法則。但是，長期的幸福不能以這種方式得到。
4. 我們需要耐心。成長需要時間。播種之後的第三天是不可能收穫



的。光憑勞動還不夠，需要有耐心才能獲得成果。

5. 種瓜得瓜，種豆得豆。播種的好壞陪伴我們一生。我們必須仔細挑選能生根發芽的種子。

## 成功的6個阻礙

為什麼沒有更多人獲得成功？畢竟機會永遠是一樣多的。有6個阻礙將成功扼殺在萌芽之中。這也是為什麼不能為所有人創造同樣的生活條件的原因。這些過程發生在一個人身上，幾乎不受外界影響。

1. 傲慢。你認識答案比問題多的人嗎？如歌德所說，大多數人總想著是什麼，而沒有人想著為什麼。要成長，我們得先做學生。
2. 無知。許多人——不論出於什麼原因——不願意保持開放的心態、不帶偏見地看到新事物。
3. 虛榮。我們太認真，把自己看得太重要了。精力都浪費在“看起來不錯”上。於是，真正該取得成績的地方卻缺乏精力。而且，過度的虛榮心並不是明智的標誌。
4. 恐懼。恐懼是由想象可能發生的事情引起的。在這種情況下，我們專注於我們不想要的東西。然後，這樣的畫面就會在腦海中重複很久，以至於我們認為它很容易變成現實。
5. 懷疑自己。我們總覺得自己不夠好。懷疑自己來自我們把自己和別人做比較，而看不到自己的長處。我們必須系統地建立自信，比如通過寫成功日記，記錄我們的成功。

6. 內疚。許多人沒有過上他們渴望的生活，因為他們被某些自私的人通過責備巧妙地操縱著。當我們用工作讓生活變得充實時，錯誤的內疚感往往就自己消失了。

本書涵蓋了所有這6個障礙。但單靠努力工作並不能保證成功。

## 4種工作的可能性

在工作中，我們要區分正確和錯誤的事情。對你而言，正確的事情是指有意義的工作，這需要滿足3個條件：首先，它讓你覺得有趣；其次，它符合你的天賦和能力；最後，你可以用它來解決別人的問題，掙到足夠的收入。我們可以用正確和錯誤的態度來做正確或錯誤的任務——上面提到的6個障礙發揮了主要作用。想想你目前處在下面4個描述中的哪一個：

我們以錯誤的態度做錯誤的事情

這種“策略”的結果往往是災難性的。生活會失去意義，變得乏味。

我們以正確的態度做錯誤的事情

在這種情況下，我們雖然可以達到某些目標，但是我們會浪費很多時間和精力，因為我們不得不遭受很多挫折。

我們以錯誤的態度做正確的事情

雖然我們會取得一些小成功，但是無法達成最終目標。

我們以正確的態度做正確的事情

只有在這種情況下，我們才能很快達到我們想要的結果。這個描述很簡單，但也很準確。你可以做個快速的自我測試。你現在在做的事情對嗎？換言之，你是否在一個充滿激情、與你的才能相匹配的領域工作？你的工作態度是正確的嗎？如果你沒有以正確的態度做正確的事情，想想你能做些什麼來改變它。例如，讓自己不受這6個阻礙的約束（傲慢、無知、虛榮、恐懼、自我懷疑和內疚）。

很多人在抱怨命運的不公，那是他們在用錯誤的態度做錯誤的事情。他們想不播種就有所收穫，這顯然是忽視了自然法則。

贏家不會浪費時間，也不會試圖改變自己根本沒辦法改變的東西。他們也不會把時間浪費在捏造藉口上。他們知道，當他們帶著更大的熱情投入一項有意義的工作的時候，他們的生活狀況會變得越來越好。

理查德·巴赫曾說過：我們生命開始的時候，我們每個人都獲得一塊大理石，以及打磨這塊大理石所需的工具。我們可以選擇原封不動地帶著這塊石頭，也可以把它敲成碎片，或給它一個美好的形狀。

幸福和成功是我們與生俱來的權利，但我們不能讓那6個阻礙成功的敵人消磨了我們的鬥志。願望本身不會讓我們更重要、更富有或更有影響力。只有工作才能讓我們有所作為。沒有任何東西可以取代艱苦而有目的的工作。贏家知道，他們的天賦為他們在這個地球上創造了一個位置。

## ● 練習

我想通過以下幾個步驟讓自己成為一個更強大的人：

1. 我認為我的工作或公司是我獲得更成功人格和更好環境的工具。這就是我精力充沛、熱忱工作的原因。我盡我所能通過我的工作有所作為。

2. 我不會重複犯錯，我要從錯誤中吸取教訓。因此，我要寫我的“認識日記”。我要記下所有我從自己和他人錯誤中可以吸取的教訓。

3. 我閱讀有益的書籍。我把看電視的時間用來讀書，每天至少讀一個小時專業書籍。

4. 我知道，在前進道路上會遇到種種挫折。在這種情況下，我需要動力。動機來自對未來清晰的設想和自信。從長遠來看，任何其他人都不能給我這種動機。我寫下這個問題並回答：“如果我實現了一個有價值的目標，誰會從中受益？”

5. 今天我要寫下至少5件我成功做完的事情。

---

# 法則

## ⑥

# 放手去做

---

20世紀60—70年代，阿迪達斯佔領了全世界的運動鞋市場，沒有任何其他品牌可以與之抗衡。

有幾個年輕人創建了一個新的運動鞋公司，想和阿迪達斯一拼高下。他們的做法遭到了家人的反對，家人覺得他們的計劃沒有絲毫成功的機會，還批評嘲笑他們。本來創立一個新公司就夠難了，家人的反對幾乎就把他們打垮了。

一天，這幾個年輕人聚在一起尋找應對措施。他們想了很久，也沒有找到任何頭緒。

最後，其中一個人說：“不管他們說什麼，讓我們只管放手去做吧！”其他人立刻就明白了，他們不應該太在乎別人的看法，而是放手去做。不必想太多，去做就行！

Just do it！放手去做，這給了他們很大的啟發，於是他們決定將它作為公司的標語，還印在了自己穿的T恤上，作為工作服天天穿著。

你知道這是哪家公司了嗎？耐克在短短几年時間內就趕超了阿迪達斯，成為世界上最大的運動鞋生產廠家。直到現在，耐克的工作人員還穿著印有“Just do it！”的T恤。

世界上到處都是沒有充分發揮自己潛能的人，因為他們不會行動。世界上有許多“知道”怎麼做，但不去做的人。蘇格拉底的要求更高，他說：“我將那些能做得更好的人稱為懶漢。”

知識只是一種潛在的力量。只有當它落入懂得如何有效運用它的人手中時，它才會變得珍貴。贏家最大的天賦在於有讓自己行動起來的能力。

很多人患有“瀑布綜合徵”，他們在沒有確定方向的情況下盲目地跳進了生活的河流中，隨波逐流。他們感覺自己沒有改變之力，就什麼也不做，於是，突然有一天他們發現離一個巨大的瀑布只有幾米之遙了，就清醒過來，可是那時候墜落已經成為一個不容改變的定局。

越早行動起來，就越容易。如果我們不應用和實踐贏家法則，那它就沒有意義。在平靜的水中游泳也許是誘人的，但這樣的生活方式是對我們生命的浪費。

許多人知道，他們想要擁有什麼。但是他們不知道，他們是誰，他們想要做什麼。

## 最常見的藉口

我們應該時常問自己：

1. 我是否因為害怕犯錯而推遲行動？我害怕丟臉嗎？
2. 我是否會因為現在不是“合適的時機”而放棄做一件事？

3. 我是不是覺得這件事還需要很多準備？更多知識，更多經驗，更好的基礎？
4. 我是否認為錯過了一次好機會，它就再也不會來，所以我不能太早遇到這樣的機會——因為我還不夠出色？
5. 是否周圍的客觀條件還需要做出某些改變？
6. 我是否認為自己無法實現夢想？

我們必須再問問自己，上面這些問題是不是隻是藉口。因為幾乎總是出現這些問題。你也知道：最佳的行動時刻是現在。

如果我們開始並積極行動，很多問題將自行解決。世界上沒有完美的方法。人類無法創造完美，也沒有完美的時間。這就是為什麼勝利者總是以最快的速度採取行動。

萬事開頭難。一切都建立在我們開始時犯的錯誤之上。錯誤是以後正確做出決定的基礎。錯誤是積極的。

不完美的開始總比完美的猶豫好。迎接重大任務時，我們從來沒有覺得自己準備好了。只有通過採取行動，我們才能學到必要的東西。最好的“準備”就是放手去做。

但我們經常聽到“一旦我有更多的精力，我就開始慢跑”。錯了！當我們慢跑時，精力就慢慢來了。“只要我有一份值得去努力的工作，我就會努力工作。”也錯了！我們得到值得去努力的工作，是因為我們努力工作了。



## 榮譽來自行動

穀倉裡有兩個犁。一個鏽跡斑斑，另一個錚亮如新。生鏽的犁羨慕地看著他那光亮的鄰居，問他：“為什麼你這麼漂亮，而我看起來那麼破舊，那麼不吸引人？這不公平，我要求平等。”美麗的犁回答說：“我的光彩來自勤勞工作。”

如今所有人都在談社會公平。很多不好的現象確實存在，但人們不能濫用社會正義與公平。如果社會上有一部分完全可以自力更生的人卻等著其他人來養活，這樣是不行的。他們其實在奪走真正需要幫助的人獲得幫助的機會。那些以犧牲他人為生的人會變得越來越懦弱，越來越不快樂。

對所有有工作能力的人而言，一分耕耘，一分收穫。其他的都不是公平，而是平均。平均主義損害我們制度中帶頭人的利益，那些真正實幹的人的利益。而且，平均主義也損害那些真正需要我們幫助的人的利益。

那些由於沒有工作能力、沒辦法自力更生的人應得到我們的幫助。可是，僅解決一個人的溫飽是不夠的，我們必須讓我們國家中需要幫助的人過上平均水平的生活。

## 贏家法則

如果你只是匆匆翻閱這本書，那它不會帶來你想要的結果。即使你經常閱讀這些法則，將它們熟記於心，也不一定會發生變化，你必須著手去做。你必須通過每天運用這些法則，讓它們成為你生活中的一部

分。因此是：練習——實踐——橋樑，這本書是你通往成功的橋樑，也是你從現狀走向更優越生活的橋樑。

請你每天閱讀書中的一章，並將其中的法則運用到生活之中。當你讀完的時候，請你再從頭開始複習一遍，這一次就可以越過已經掌握但目前卻用不上的法則。但是，不管你用哪種方法讀這本書，請你行動起來，運用這些法則！

寧可將一項練習真正地付諸實踐，也不要同時思考所有的練習。你可以找出一項今天想做的練習。對你而言，每天都有一些法則更為重要，但是你要動手去實踐。你知道，在這個世界上已經有太多人在浪費自己的天賦了。

這些贏家法則中所包含的基本認識，有的已經非常古老了。每個時期的贏家還在遵循這些法則，但是也許至今為止，還沒有一個人完全掌握這些法則。這是為什麼？因為一方面我們在不斷成長，所遇到的挑戰也越來越嚴峻；另一方面，我們越瞭解和運用贏家法則，當真正著手實踐的時候，我們就越會接觸到更廣闊的領域。所以，如果有人說“我早就知道這一切”的時候，他表現的只是一種令人討厭的狂妄罷了。

每個人的學習方法不同。對一些人來說，一邊行動一邊記錄是有效的。有些人為了記錄實踐練習準備了一本工作日記，以此進行自我檢查。如果你也想用這種方式練習，那你也應該記下你的學習成果。

## 唯一的標準

所有的懶人其實都是因為缺乏值得他們追求的目標。如果他們都沒找準方向，那麼他們為什麼應該跑得更快呢？

請不要忘記，只有一個標準可以衡量你的認真程度，那就是你的行動。如果你認為自己不夠積極，那麼你應該找一下原因。你要問一問自己：你為什麼想要達到某個目標？你為什麼一定要成功？

請花點時間回答以下問題。給予一個人前進的動力並不需要知道如何去做一件事，而是要知道為什麼他得做這件事。如果一個人清楚地知道自己為什麼做一件事，他就總能找到解決問題的方法。

請準備一本相冊，在裡面貼上所有與你的夢想有關的圖片，可以是雜誌上的插圖等。請你每天都看一看自己的夢想。當你看這本夢想相冊的時候，請問一下自己：“我想實現其中的哪些夢想？它們對我來說為什麼那麼重要？”找一找自己動力的源泉，找到能給予你前進動力的東西，並有意識地運用它。

## 恩里科·卡魯索

卡魯索小時候就有一個夢想，他想在米蘭的斯卡拉歌劇院演出。可是，他慢慢就把自己的夢想“暫時”擱置一旁，加入了一個巡演歌劇團。

有一天，一個朋友在西西里島遇到了他。當朋友聽到他在巡演歌劇團演出的時候，他一點也不高興。這位朋友一直相信卡魯索有音樂天賦，能夠實現他小時候的夢想。他問卡魯索：“你在這兒做什麼？”卡魯索回答說：“我剛才不是已經告訴你了嗎？”

朋友反駁說：“你沒有理解我的意思。我想知道，你真的在用自己的天賦嗎？”

卡魯索回顧了一下自己的生活，他已經停止了練習。他妥協了，放

棄了自己的夢想。他隨波逐流，不再尊重自己，也不再運用自己的天賦。因為悶悶不樂，他開始酗酒。

有一次，該他登臺了，他還是醉醺醺的。一不小心，他踩到了女高音的裙子，裙子一下被扯了下來。在一片嘈雜中，舞臺上亂作一團。一臺嚴肅的歌劇就這樣變成了一場鬧劇。由於受到刺激，卡魯索反而清醒了，他在最後一幕中使出渾身解數，唱出了有生以來從未唱過的聲音，他覺得自己就好像在米蘭的斯卡拉歌劇院演出一樣。

觀眾沸騰了，在場的評論家也都非常吃驚。所有人都覺得，他唱出了最美妙的歌聲。

演出結束後，卡魯索就離開了巡演歌劇團，他前往米蘭。他堅持每天不間斷地練習，每天都儘自己最大努力，就這樣，他在米蘭的斯卡拉歌劇院一舉成名，最終成為一位歌劇大師。

請永遠不要放棄自己所愛之事的勇氣。你不要允許任何人在你耳邊說：“這是不可能完成的。”你要問問自己：“這個人有什麼權威，能如此輕率地使用‘不可能’這個詞？”有些人認為能做成“這件事”，有些人認為做不成“這件事”。雙方都有自己的道理。因為第一種人會做，而第二種人卻不會付諸實踐。

這個世界上所有珍貴的東西都是實幹的人創造出來的。他們是真正動手去做的人。贏家知道，沒有任何東西比行動更重要。放手去做吧！

## ● 練習

今天我要通過以下幾個步驟訓練行動能力：

1. 我記下所有被我拖延而沒有付諸實踐的事情，並考慮今天可以完成其中哪幾件事。

2. 今天我要看看自己的夢想相冊。我為自己生活中5個重要方面（健康、人際關係、財務狀況、感情和工作）制定目標了嗎？這些目標都以圖片的形式出現在我的夢想相冊中了嗎？

3. 我準備一本日記本，用來完成這本書中所有的書面練習。這樣我就不會遺漏任何內容，可以發現自己的進步了。

4. 問一問自己：是否會因為覺得時機不合適而拖延去做一件事？這是不是隻是一個藉口呢？

---

# 法則

## ⑦

# 正確處理壓力

---

智者之所以讓學生欽佩，是因為他有令人吃驚的工作量。學生們問他：“面對這麼多工作，您為什麼從沒顯露出緊張的模樣，而總是保持鎮定和充沛的精力呢？”

智者是這樣回答的：

“如果我站著，我就站著。

如果我要走，那我就走。

如果我要跑，那我就跑。”

學生接著問：“這不可能是你的秘密，我們都這樣做呀。可是為什麼儘管我的工作做得比較少，我們卻總是感到緊張呢？”

智者回答道：“也許原因在於，

當你們站著的時候，就已經在走了。

當你們該走的時候，就已經在跑了。

當你們該跑的時候，就已經到達目的地了。”

如今，壓力似乎成了大家都在抱怨的話題，幾乎每個人都有壓力。而且人們都認為，壓力是不健康的。所以很多人嘗試從壓力中逃出來。但是，幾乎很少有人真正知道壓力究竟是什麼。於是，就產生了各種錯誤的觀點和傳說。壓力成了現代惡魔。下面是關於這個惡魔的3種最常見的傳說：

1. 壓力會讓人生病。
2. 太多工作會產生壓力。
3. 人應該避開壓力。

這3種說法都是錯的。

## 壓力是健康的

讓我們從第一種說法說起——壓力會讓人生病。實際上，壓力本身是健康的。當身體細胞的內部平衡被打破的時候，壓力就產生了。因壓力而產生的荷爾蒙能重新恢復體內的平衡，這種現象既可以被認為是有益的，也可以被認為是有害的。區別就在於其數量以及對它的控制。例如，燭火產生的熱量和光可以被人利用，這就是有益的。而火災就是難以控制的，是有害的。因此，只要利用好壓力，不讓它失去控制，它對健康就是有益的。

## 只要我們可以自我控制，壓力就無法傷害我們

第二種說法也是錯誤的。太多工作不一定就會導致壓力。壓力不是



由外部環境引起的，而是取決於我們如何對待外部環境。所以，需要為我們的壓力負責的並非工作本身，而是我們對待工作的方式。

人們談到甘地時說，他雖然已經70多歲了，但每天還可以連續工作16個小時而不感到緊張。這是怎麼回事兒呢？秘密就在於集中精力做一件事。真正的天才能夠完全集中精力做一件事，然後又徹底忘掉它開始致力於下一件事。

兩個僧侶在路上遇到一個美麗的女人，她無法獨自渡過一條波濤洶湧的大河，其中一個僧侶毫不猶豫地將女子扛在肩上，送她到了對岸。兩個僧侶繼續前行，過了一會兒，另一個僧侶問道：“我們曾發誓再也不碰女人，你怎麼能把她扛在肩上呢？”那個僧侶回答道：“一小時之前，我就把那個女人放在岸上了，而你卻顯然一直把她裝在你心裡。”

大多數人都不能控制自己的思想。當他們嘗試完成一件工作的時候，他們在想昨天忘記做了什麼，以及接下來必須要完成什麼事情。他們的思想就像失控的大火。為了能有益地利用壓力，我們必須控制自己的思想。當我們完全集中精力的時候，我們就有自控力了。我們應該投入自己所有的精力和力量。這種集中精力的方法是可以學習的。儘管沒有人能夠每時每刻都集中精力。但是贏家可以鍛鍊自己集中精力的能力，並不斷進步。

## 注意你的肩膀和下頷

第三種說法——人們要儘可能避免壓力——也是錯誤的。我們根本沒辦法避免壓力。如果你做過這樣的嘗試，你就知道，越在意無關緊要的小事，越容易覺得自己力不從心。想要躲避壓力的人往往適得其反，

會越來越容易陷入緊張之中。

生活中不可能沒有壓力。因此，我們應該學習處理壓力並接受它。你越經常傾聽自己的內心，就越能感知到壓力是消極的。每當這時候，你的身體就會出現兩個明顯信號：肩膀越聳越高。你可以觀察一下壓力大的人，他們的肩膀要比自然鬆弛狀態下高出5釐米。

第二個信號是下頷緊閉。長途駕駛的人要注意這一點。在鬆弛狀態下，下頷是自然下垂的。但是當一個人用力咬緊牙關的時候，那他就應該休息一下了。5分鐘的休息基本上就夠了。你可以靜靜站立，集中思想，深呼吸，把肩膀放鬆。你會感覺到，在這樣做的時候，緊張的肌肉慢慢鬆弛下來，你的下頷也會自然下垂。

## 24條處理壓力的法則

可以控制的壓力是健康且有益的。下面的這些原則可以幫助你處理壓力時保持放鬆和冷靜：

1. 最重要的法則：對你現在在做的事情集中精力，吃飯的時候就只吃飯，絕不要同時做兩三件事，例如不要一邊吃飯一邊讀書。  
快樂的秘密在於，把精力完全放在我們正在做的事情上。
2. 放慢速度。保持一個讓你舒適的工作速度。
3. 抽時間做生活中重要的事情。計劃你的每一週、每一天。
4. 不要將日程安排太滿。如果你事情太多，就會條件反射地做出反應，就像被迫一樣。

5. 學習讓自己與外界隔離。因為即使最親近的人也可能給你壓力。  
掛在門上“請勿打擾”的牌子並非只適用於賓館。
6. 為了讓自己準時，留夠時間。匆匆忙忙會帶來壓力。
7. 避免過分的虛榮心，以及對自己過高要求。
8. 成功時要為此而高興，休息片刻慶祝一下。保持心懷感激，心情愉悅，享受當下。
9. 不要期待一直成功。你要接受冬夏交替、陰晴圓缺。
10. 不要自大。這樣你就不會輕易失望，也不會輕易受到冒犯。如果勝利或失敗、受到表揚或是批評都不會擾亂你，那麼你就得到內心的安寧了。
11. 過度擔心未來會分散你的注意力，並讓你感到有壓力。你需要將所有精力都放在手頭的事情上。
12. 保持一切井然有序。如果你桌上只有一份文件，那就更有可能集中精力。在你做下一件事情之前，先收拾好你的桌子。
13. 學會享受你現在做的事情。當你輕鬆努力地做好一件事時，快樂就自然而然地產生了。全身心投入你現在在做的事情，連日常的普通工作都有樂趣。
14. 確定休息時間，按時休息。如果你覺得根本沒時間休息，那你就真的需要休息了。
15. 行動起來，並駕馭自己的行動。但也要容許例外，總是嚴格控

制自己也會導致壓力。

16. 當你覺得要做的事情太多時，列出一個清單。通常情況下，事情不像我們所想的那麼多。你可以根據事情的輕重緩急依次處理。
17. 委託給別人。問一問自己，誰可以分擔你的事情。嘗試把自己的事情交給別人，給別人一個犯錯的機會——你不必自己做所有事情。
18. 每天應有一些例行事物。每天的規律性可以幫我們維持內心平衡。
19. 偶爾調皮一下。放聲大笑可以釋放壓力，會笑的人才是世界之王。
20. 如果你是個“贏家”，可以偶爾完全沒有目的地做一些自己想做的事情，你所做的事情不一定都得有意義。享受一下輕率的感覺。
21. 不要讓自己保持時刻都可以被聯繫到。有些人將偶爾把手機關機看作一種重大成就，也許偶爾打開手機才更好。
22. 給自己活力。享受閒暇時光、愛情和快樂.....為你的健康和愉快情感投資。
23. 定期享受一個“不務正業”的日子。你上次睡一整天覺是什麼時候？
24. 不要嘗試，一次性運用所有法則——這太讓人緊張了。

平靜是我們的正常狀態。只不過思想會像蚱蜢一樣跳躍。我們應該控制自己的思想，而不是讓思想控制我們。有很多途徑可以做到這一點。

但是也許沒有比眾所周知的方法更有效的途徑了，即禱告、冥想、有意識地平靜和融入自然。所有這些都可以把你帶入一個更高的意識層面。

今天許多人發現很難相信卓越的智慧。但是，他們也願意運用這些方法，給自己的內心帶來安寧與平靜。無論一個人有什麼樣的信仰或世界觀，這都可以成為他生活的一部分。從長遠來看，幾乎不可能用其他任何東西替換它。

## ● 練習

今天我要通過以下步驟提高自己緩解壓力的能力：

1. 電話鈴響起的時候，我把這個看作注意我肩膀和下頷的信號。如果我覺得自己壓力大，我就馬上深呼吸同時下垂肩膀。重複幾遍這個動作。

2. 今天吃飯時，我就把注意力只放在吃飯上。我要點上一支蠟燭，在桌上擺束花。我要放一些輕鬆的音樂，慢慢品嚐食物的美妙。

3. 今天，我要集中精力聽別人說話，我要注意他們在說什麼以及是怎麼說的。我還要試著從他們的表情中解讀出他們這麼說的原因。我

要完全理解我的傾聽對象。

4. 我從24條法則中挑出幾條特別有助於我放鬆和保持平靜的，把這些法則掛在我目光可以看到的地方。如果我覺得有壓力了，我就看一下這些法則。

5. 今天我要安靜放鬆地坐15分鐘，什麼都不做，只是放鬆。

---

# 法則

## ⑧

# 學會克服困難

---

當一所大學邀請丘吉爾前去演講的時候，他年齡已經非常高了。人們從全國各地趕來傾聽這個他們國家最著名人物的演講。

當丘吉爾步入會場時，大廳裡聚集了成千上萬名聽眾。大學校長對聽眾說，丘吉爾是當今世界上最著名的英國人，現在他要發表最重要的演講，某種程度上這場演講將是對他一生的核心概括。在熱烈的掌聲中，丘吉爾走上講臺，作了題為“永遠，永遠，永遠不要放棄”的演講。



## 丘吉爾的一生

演講結束以後，大家還沉浸其中。不是每個人都對此感到高興——許多人都走過一條漫長的道路。當我們回顧丘吉爾的一生時會立刻明白為什麼他的演講如此有震撼力。

對於丘吉爾而言，沒有什麼比這條信息更重要了——誰放棄了，誰就失敗了。我們可能會犯很多錯，但這並不可怕。我們可能會遇到很多困難，但這是可以解決的。但是一旦我們放棄了，一切就結束了。任何放棄夢想的人都很可能永遠不會開始夢想。誰停止了夢想，就停止了生活。

丘吉爾作為一位政治家很長時間裡被人們遺忘了。他的忍受能力經歷了多年的考驗。當他最終被任命為英國首相的時候，第二次世界大戰爆發了。有人問他，他是怎麼知道自己適合在這個危難時刻出任首相的。丘吉爾回答說：“我知道，因為我一輩子都在為此做準備。”

之後，德軍戰鬥機轟炸倫敦，很多市民被炸死，英國似乎要敗了。每天夜裡都有新一輪的轟炸，越來越多的人失去了生命。丘吉爾的顧問和朋友都要求他宣佈向德國投降，以停止這“毫無意義的殺戮”。

一天晚上，丘吉爾經受了最大的一次考驗。轟炸機再次來了，倫敦上空被黑暗和死亡籠罩著。丘吉爾最好的朋友聚集在他周圍，希望他投降。他們指責他毫無意義地犧牲著自己的人民。即便是他最好的朋友也在指責他犯了謀殺同胞罪。

但丘吉爾知道投降意味著更大的犧牲。所以他揮動拳頭對著黑暗中

的戰鬥機喊道：“我永遠不會放棄！永遠不會！永遠，永遠，永遠！”

## 我們無法逃避的一課

並非每個人都會經歷同樣程度的耐力考驗。但對於我們所有人來說，耐力是最重要的法則之一。從某種意義上說，它甚至是最為重要的：你可以糾正所有錯誤。但如果你放棄，那一切就結束了。結束了，也就完了。這就是為什麼每個人都必須有更堅強的意志，更大的挫折容忍度。

為什麼贏家會把困難看作教訓？為什麼事情有時候對我們來說並不容易？為什麼我們要經常努力爭取？這些問題可能沒有答案。但這也是生活的奧秘所在。

我們知道：生活就是這樣。我們的身體必須承受負荷，否則它們會變弱，時間久了，甚至會崩潰。我們知道，宇航員會在失重狀態下度過一段時間。我們也需要挫折，才能變得強大。

一個男孩看著一隻試圖從繭中掙脫出來的蝴蝶。出於憐憫，他想幫助它打開繭。男孩的父親阻止了他。因為男孩的“幫助”將意味著蝴蝶的死亡。這一場鬥爭對它很重要，因為它的翅膀將因此更有力。沒有這樣的努力，它就會保持弱勢，無法飛翔。

## “嬰兒潮一代”

許多為美國經濟奇蹟做出貢獻的男人在青年時期都經歷了嚴重的經濟危機。此後，他們曾在第二次世界大戰中參軍。他們學會了如何解決

困難。而今，建立這些公司的人已經老了，已經把總裁的位置傳給了他們的兒子和女兒。而這一代人，即所謂的“嬰兒潮一代”，他們的成長環境與父輩卻截然不同。他們沒有經歷過任何困難，他們的父母讓所有的困難都遠離他們，因為他們希望自己的孩子過上更好的生活。

但是當“嬰兒潮一代”開始掌管公司時，他們就會依照通常的方式行事：避免出現問題和困難。他們無法勝任工作。美國總統亞伯拉罕·林肯曾說：“從長遠來看，你為他們做了他們自己應該做的事情，但是你無法永遠幫助他們。”

## 困難逐步升級

生活就像一個樓梯。在每一級平臺停下不動時，我們都要作長時間的努力，然後突然什麼時候階梯又向上升去，迎接我們的又是一個新的平臺，只是處在了一個新的高度。這個包含著挑戰的平臺代表著一個含義，它讓我們為下一級階梯做準備。每一層階梯都有它的困難。如果不能克服這些困難，我們就進入不了下一層。這樣很好，否則我們就沒有足夠的能力去迎接下一級階梯。

你不可能避免挫折。挫折無處不在，在你的生活中，在你的生意中。你無法改變其他人，也改變不了自然法則。大多數事情都是人力無法扭轉的，做這樣的嘗試只會使你感到失意和落寞。你唯一可能改變的是你自己以及困難影響你的程度。

同樣，不管你的主意、你的產品或者你的服務有多好，你絕不可能百戰不殆。總會有一些拒絕你的產品或你的主意的人，總會出現各種各樣的困難。每一聲“不”以及每一次挑戰，要麼給你一個放棄的藉口，

要麼給你提供一個學習和繼續前進的機會。困難要麼對你構成障礙，要麼就使你變得更加堅強，更有能力登上下一級階梯。你有選擇權。

## 另一個選擇是什麼？

你越主動，你的進步越大，你必須迎接的挑戰就會越多。有些人想完全躲避困難，尋找一項根本不會讓人失望的工作。但是，困難是成功的一個固定組成部分。這場無謂的尋找，其結果只能是失望。

另一些人想留在他們現在所處的那一層階梯上，因為他們聽說，每升高一層，困難也會隨之增加。但是他們忽視了一點，那就是我們之所以停留在一層階梯上，是因為那裡的某些困難我們還沒有克服。而這些困難不會讓我們安寧，它們會一再地出現在我們的面前，這毫無疑問會讓我們垂頭喪氣。這樣的話，學習並且迎接新的挑戰或許要更有趣。

## 可能存在的一些階梯

贏家發現每層階梯都有不同的困難，這令人興奮。他們期待著在更高層次上解決問題。克服這些困難表明他們已經成長。出於這個原因，丘吉爾不滿足於說“永不放棄”，他還加上“永遠不會，永遠，永遠，永遠”，因為他知道我們遇到困難的不同層級。

下面這些問題你可能會在不同層級遇到：

第一層：你有一個想法，但是沒人相信你的想法可以實施。你的親戚朋友對你說要“理智”一點，你必須學會更加堅定地相信自己。

第二層：你想自己創業，但是你需要更多資金。銀行拒絕為你提供貸款，因為你無法證明自己會成功。但是要成功，你需要錢。你必須學會為成功而奮鬥。

第三層：你的生意開始運營，但是你不僅沒有得到大家的認可，反而招來妒忌。人們四處散播你的謠言，你必須學會看輕別人說的話。

第四層：你處在一個艱難的時期。你和伴侶發生了矛盾，你在伴侶身上花的時間太少了。你的伴侶突然開始不理解你的抱負。你需要學會讓你的伴侶參與進來，並且如果你讓他（她）站在你身邊，你就會意識到自己更強大。

第五層：你已經為自己的產品或服務贏得了一些大客戶，但他們卻不付賬單。你有鉅額資金收不回來。你必須學會為不可預見的事情做好準備並建立足夠的儲備金。

第六層：你急著成功，但是身體健康出現了問題。你必須要知道，你生活的核心不僅僅是事業上的成功。現在是時候照顧你生活中的其他方面了。

第七層：你迫切需要高素質員工，但你怎麼都找不到。你必須學會分配任務。無論你是在尋找“工作苦力”，還是願意為他提供真正機會的合作伙伴，這兩者會產生很大的不同。

第八層：在一段時間內，成功一個接著一個，但是情況突然發生了危機。你必須懂得，沒有成功是永久性的。因為，山的旁邊就是懸崖，高峰總連著低谷——但是，之後又會迎來一個高峰。

第九層：一切似乎越來越沒有意義。你不能也不想再被激勵了。經

濟上的成功只能暫時彌補內在的空白。你必須瞭解你生活的意義，傾聽自己並照顧他人。

這裡我只能簡單說一下你可能會遇到的種種階段。也許你還沒有克服第一個困難，第二個就已經出現了。生活就是如此。無論你遇到哪一種問題，你都面臨兩個選擇：要麼放棄，要麼變得更強大。

你可以樂觀地看待這件事：當你遇到一個新困難的時候，意味著你已經取得了進步；當你告別上一個階梯時，你就來到了一個更高的層次。你已經擁有了更高的素質和能力。

## 渦輪

有一種方法可以加速學習和成長的過程。贏家甚至不坐等困難發生。他們有意識地迎接新的挑戰與困難。他們開始新的項目，雖然他們知道必須克服許多新困難。別人認為的糟糕狀況對他們來說是挑戰和機遇。

贏家的座右銘是：在我們解決每一個問題之後，我們立即尋求解決一個新的、更大的問題。他們知道任何更高的任務都需要更大的挫折容忍度。這就是為什麼他們有意識地培養自己克服困難的能力。

贏家從哪裡得到這樣做的力量？他們有一個有趣的發現：在一項新活動開始時，相對容易的事情似乎顯得很難。但相對困難的東西後來卻顯得相對容易。這就像學生學習寫字，在最開始的幾個小時裡，寫一撇比幾年以後寫一個完整的漢字更難。

你必須克服目前的困難。如果你成功了，你的“耐力肌”就會發達，

你將能夠比你想象的更容易克服更困難的情況。

阻止我們的不是困難，而是我們對困難的態度。唯一真正危險的敵人不是在我們之外，而是在我們自己身上。贏家永不放棄，永遠，永遠，永不放棄，絕不放棄！

## ● 練習

今天，我將通過以下步驟來提高克服困難的能力：

1. 我今天一定不會放棄。我知道有很多種放棄的形式。因此，今天，我決定將要做的每一件事情付諸實踐。
2. 我重新考慮我對困難的態度，並意識到我要自己決定如何處理它。也許我不會對困難“一見鍾情”，但是思考之後我知道，挑戰是通往生命中成功階梯的必經之路。
3. 我儘快與一位已經掌握類似情況的贏家交流，並尋求建議。
4. 我寫下了已經克服的困難。我對未來充滿信心。
5. 我開始寫一本日記，記下我生命中所有重要的經驗教訓。這就是我從錯誤和困難中學習的方法。

---

法則  
⑨  
不做無用功

---



一個年輕人找到智者，因為他想討教生活的秘訣。智者請他先自我介紹一下。年輕人用了很長的時間敘述自己的優秀品質和取得的成就。

當智者交給他第一個任務的時候，年輕人不願意接受。他覺得自己有一個更好的主意，因為他其實已經做出一些成果了。雖然他的成功是在其他領域，但肯定也可以運用到這個任務中。無論智者說什麼，年輕人總是有一個“更好的”建議。

於是智者拿起一個裝滿酒的玻璃杯，請年輕人拿在手上。然後他開始從一個酒壺裡往玻璃杯中倒酒。因為玻璃杯已經滿了，所以酒沿著杯壁流到了地上。可是，智者還是繼續倒著，直到年輕人驚訝地叫道：“您別倒了，全都浪費了。”智者回答說：“這和我教給你的東西是一樣的，那都是浪費。你已經像這個杯子一樣裝滿了東西。”

年輕人問道：“我現在的經驗難道毫無價值嗎？”

智者答道：“你的思維方式使你成為現在的樣子，擁有了現在的東西。按照同樣的方式思考下去，你不會成為自己希望的樣子。你走吧，等你清空了之後再回來。只有那時候，我才能教你一些東西。”

在你的工作領域很可能有已經取得巨大成功的人。你有沒有考慮過結識這個人並徵求他的意見？另一種方法是，自己教自己一切，當自己的老師。

## 我們應接受經過考驗的經驗

創造性是一項值得人們努力的品質，但是它並不是任何時候都適用。有時候，我們為創造性付出了太大的代價。比如在開始一項新工作時，假如我們在一些基本的問題上發揮自己的創造力，就會出現這種情況。許多人不是繼承已經經過實踐檢驗的方法並努力掌握它，而是做了許多無用功。這看起來是一項令人尊敬的嘗試，但是問題在於：我們忽略了多少本應該完成的工作？創造性很快就變成了人們不學習基本技能的一個藉口。

隨著工作時間越來越長，你也許會改變自己的工作方式。但是剛開始從事一項工作的時候，你不應該把精力花在做無用功上，你必須竭盡全力去克服開始一項新工作時會遇到的困難。

學習基本知識、掌握基本技能是沒有捷徑可走的。即使有許多人認為，基本的東西不適合他們。他們覺得，自己的經驗、學識和自己的特殊情況要求他們採取其他方法。但實際上每個人都是獨一無二的，每個人身處的條件和情況也各不相同。基本方法之所以被稱為“基本”，是因為它為每個人提供了從事這一工作的基礎。

## 習慣是在開始時形成的

新工作開始時經常被低估。許多人認為，開始時可以先仔細看看。這往往就是一個致命的錯誤，因為開始階段是確定方向的關鍵階段，很快就要按照慣例行事了。所以一開始就採用正確的技巧非常重要。大家都知道“熟能生巧”。事實上，這句話經常被誤解。只有練習做正確的事情，熟練才有意義。練習本身是持續的。無論你練習什麼，它都會成為一種習慣。如果你練習做錯誤的事情，你會養成一個壞習慣。如果你練習做正確的事情，你就養成了良好的習慣。

在新工作開始時，你的習慣就已經養成了。無論你現在做什麼，這個習慣都可能會繼續陪伴你。因此，熟悉工作的過程不是用來玩耍和試驗的，這麼做的人只會養成玩耍和試驗的習慣。許多在開始時就四處打探的人，再也無法克服四處打探的毛病。

## 幼兒階段、青少年階段和成熟階段

人們在職業生涯中經歷不同的階段，首先是幼兒階段。小孩子好奇心強，想盡可能地瞭解更多的東西，模仿自己看到的一切。他們不會問事情是否有意義，就首先接受了它。所以，教小朋友很有意思。

當人們取得了一些成績之後，就進入了青少年階段。他們相信自己對於一切都能作出更好的回答，於是變得聽不進教誨。這是一個很危險的階段，因為當一個人認為自己瞭解了所有答案的時候，就會停止提問。這樣的話，他也就停止學習、成長以及繼續發展自己了。所以，沒有人能真正幫助一個青少年，如果他不想得到幫助。許多人始終停留在這個階段。他們仍然認為自己是聰明的，並且一直躺在過去的功勞簿上。

其實道理很簡單：至少在期望的結果還沒有到來之前，我們應當謙虛好學。我們思考的方式決定了我們現在取得的成績，同樣的思維方式使我們變成自己期望中的那樣。有時候聽從一個智者的建議是一種聰明的做法——即使自己不能立即領悟其中的奧妙。

最後是成熟階段。我們再次擁有了學習的能力，因為我們認識到成長是永遠沒有盡頭的。我們並非無所不知，也永遠不會無所不知。困難不會消失，因為我們的知識在增長，我們的收入在增加，而困難涉及越來越多方面。因此，我們需要不斷學習新的知識，獲得新的能力。

## 向專家請教

利用他人的經驗、不做無用功，這個方法可以在生活中的許多方面使用。當你想解決一個難題時也是如此。大多數情況下，你不是第一個遇到這種困難的人。現在或者是以前總有人已經成功地解決了這個難題。你可以找一些這方面的書籍，或者可以向這些人當面請教。

當你嘗試做某項並非你專長的事情時，你也可以參照這個辦法。這時候，許多人想省下請一個專家要花費的錢，並且想自己試著獨立完成。這種錯誤的行為卻得到了廣泛的認同。人們稱讚這樣的人說：“他可以自己獨立完成，他真是一個多面手。”事實上，人們忽視了一個很重要的贏家法則：我們只有集中精力做自己最擅長的事情才能獲得真正的成功。所有其他領域的事情，我們應當委託專家來做，而他們也是在做自己最擅長的事情。贏家在此遵循的也是“不做無用功”的原則。

立即就會有一些人提出反對意見：“可是，如果我總想委託專家來做的話，那會花費很多的錢。”確實如此。但是如果我們把節省下來的

時間加以正確運用的話——比如給予我們的愛好和我們的家庭，那常常會帶來更多的收入。而且由嚴格挑選出的專家來完成的工作，常常要比外行人通過自力更生的方式完成的工作要出色幾倍。

普通人投入時間是為了省錢，於是他們自己做很多自己並不擅長的事情以及自己擅長的事情。贏家用金錢買來更多的時間，因為時間是最寶貴的財富。失去的金錢是我們可以重新掙得的，而失去的時間卻再也不會回來。

## 我們通過模仿學得最快

模仿別人為很多歐洲人所不齒。他們不願意模仿，要保持自我。但要表示對某人的鄙視時，我們就會說：“他只是剽竊而已。”因此，在很多人眼中，“自力更生”的依據是：是我自己做成的。但我們並非孤獨地生活在這個星球上。人類不會為自行車的第10萬次被髮明而慶祝——這剛被髮明出來的新自行車也不能讓他們走得更遠。

當然，我們需要證明自己是非同尋常和獨一無二的，但是問題在於我們的這個需要達到了什麼程度。當我們還是小孩子的時候，我們模仿自己周圍的一切，這樣，我們學得很快，而且為自己奠定了生存的基礎。同樣的，我們應當吸取成功人士的經驗，為個人的傑出打下基礎。在別人的成功之上建造新的成就，這是智慧的標誌之一。站在巨人的肩膀之上，我們可以看得更遠。

不在自己的思考 and 工作中運用前人根本性的認知，這是無知的表現。個性可以在現有知識的基礎上得到更好的發揮，而且更重要的是，它能達到更高的高度。在莫扎特之前也已經有了其他的作曲家，但莫扎

特徹底地吸收了他們的經驗，可是這並不會阻礙他創作出自己的傑出作品。

## ● 練習

今天，我要通過以下幾個步驟來實施與我同行業的前輩們的成功經驗：

1. 我找出哪些是我所在行業的基本技能。我對於手工工具的使用掌握得如何？我要書面制訂一個關於學習我所欠缺的技能的行動計劃。然後我與本行業中的成功人士討論我的行動計劃。

2. 我考察自己是否在生活的某一個領域還處在青少年階段，這會阻礙我不斷發展自己的要求。我將立即採取一切行動恢復自己的學習能力。

3. 當我遇到困難的時候，我問自己是否認識已經克服了一個類似困難的人，然後我向這個人請教。

4. 我問自己：在今天想做的事情中，是否有低於或超出了我的能力的事情？我今天讓專家來幫我。

---

# 法則

## ⑩

# 開發動能

---

你有沒有嘗試過攔住以200英里/小時的速度行駛的火車？即使你在軌道上建造一堵厚厚的牆，火車也會毫不費力地衝過它們。原因是：火車有動能。火車在運動狀態之中，它有動能，它在奔馳。

火車頭能產生幾千馬力的動能，它足夠強大，完全可以帶動整列火車。但如果它停止，即使一點阻力也可以防止它啟動。如果你在其中一個車輪前面放上一塊墊木，機車就無法啟動。所有的努力都是徒勞的。

沒有動能，一件小事就足以讓整個公司陷入癱瘓；而具備了動能，就可以讓一切自動運轉，障礙就不會成為問題。



舊習慣難以打破。一項新工作剛開始時通常很難，因為它是未知的。在這種情況下，任何一個小問題都可以成為阻礙。你需要立即開始建立你的動能，越快越好。你永遠不會擺脫所有的障礙和不利的環境。不會永遠一帆風順。

如果你形成了自己的動能，問題就不是嚴重的障礙。建立動能是解決問題和困難局面的唯一有意義的方法。當我們全速前進時，問題和新的未知情況不會傷害我們。

事實上，你投入生意或職業生涯中的所有時間，都有助於建立你自己的動能。你所做的一切都會減少或增加你的動能。

特別是在一項新工作開始時，你應該儘可能快地發展動能。這就像你想要推動一輛靜止的汽車。第1米是最難的。你需要耗盡全力。但是一旦汽車動起來，你需要的力氣就少了。

我們一次又一次發現，人們沒有形成自己的動能，可能是因為以下4種錯誤想法：

- “我會試試的。”
- “起初，我只用了一半的力氣。”
- “我的工作以結果為導向。”
- “我正在尋找合適的策略。”

下面你將看到，為什麼這4個想法阻礙人們成功和形成動能。

## 沒有“嘗試”

先試著推一下汽車，這是不可能的。你要麼使出全身力氣推汽車，要麼就讓汽車保持原地不動。只是嘗試著做一件事，這是不可能的。要麼做，要麼不做。如果你閱讀到這兒，並且身體狀況不錯的話，那麼你可以站起來。沒有“試圖”站起來的事情。要麼站起來，要麼保持坐姿。

那些說他們嘗試做某事的人通常不會採取行動，就好像他們正在等待一個障礙來阻止自己的行動計劃。行動的人等待他們的是成功，“嘗試”一件事的人正在等待意外發生。

這個推車的例子還可以說明更多問題：如果你只使用一點力，那麼汽車根本無法真正動起來，你永遠不會知道，讓車輪動起來其實是一件比較容易的事情，而你卻沒有讓汽車移動哪怕一點點。一半的努力不會帶來一半的成功，而是一無所有。

## 以結果為導向的工作阻礙動能的形成

開始一項新工作的時候應該把油門踩到底。在這個時候，你不應當把自己的期望值定得太高。在這個階段，結果還不重要。結果會迷惑人。結果的好壞可能是由於走運或背運造成的，而動能不會受到運氣好壞的影響，有動能就總能取得成果。你要把注意力更多地放在形成你的動能上，而不是某一次的結果。

一個更多地關注結果而不是關注動能的人，不能最大限度地發揮自己的潛能。特別是當一個人消極地等待自己發現一個可以舒舒服服得到成果的方法時，這種以結果為導向的工作方式就真正成了問題。因此，

許多懶惰的人經常打著這樣的旗號：我是以結果為導向的。

純粹在獵取成果的人，自我感覺非常好。可是，他們沒有弄清動能的作用。一旦形成了動能，就會出現普通人看不到的方法和途徑，就會產生人們事先想象不到，因此也無法預料的結果。動能會使一切自動運作起來。

還有一個論據可以證明以結果為導向的工作是錯誤的：以結果為導向的人必須不斷地為自己鼓勁，他們從來感覺不到有什麼東西是自己在運作的。他們問自己，為什麼有些人可以不費吹灰之力就取得成績，而他們卻總是耗盡心力。回答是：實踐證明，這些人所謂的才智是他們自己最大的障礙，並剝奪了他們獲得長期動能的機會。

成果會從運動中自動產生，這就是結果。進入運動狀態很重要。一個人一旦動起來，他會比停著的時候更容易繼續前行，動能可以使他保持運動的狀態。

## 不要等待完美的策略

我們不需要一個完美的策略來啟動一個項目。毫無疑問，如果有這當然是一個優勢，但策略不是絕對的先決條件。現在，許多成功的公司在找到獲勝策略之前都採用了不同的行動策略。如果你有一個久經驗證的策略，你應該堅持下去，而不是做無用功；但如果你沒有策略，你應該相信如果你有足夠的動能，你會找到這樣一個策略。嘗試一些別人成功的策略，然後找出最適合你的。

贏家不會無所事事消極地等待一個完美的策略出現，因為他們知道：這種策略通常只能通過動能來發展。

## 你想在哪裡形成動能？

但要注意，動能是一種危險的現象。它可以為我們所用，但也可能對我們有害。有些人在嘮叨、抱怨、吃零食和過度揮霍上形成動能.....假設有人開始每天吃一根巧克力棒並且保持“紀律嚴明”。然後，幾個星期後，他就有了一個吃巧克力的動能。如果他對巧克力的渴望現在很難停止，也就絲毫不奇怪了。因此，我們應不時地審視我們是否正在養成不好的習慣。我們應該問自己，我們想要養成什麼樣的習慣。然後我們要做的就是創建一個行動計劃。

## 動能始於自律

為了讓你的動能持續穩定，你需要形成一種重要的個性：自律。如果你想在任何一項新的事業上取得成功，你就必須要掌握基礎知識。要學習基礎知識，你需要練習。練習越多，你就越好。你越好，結果就越令人興奮。結果越好，你就越有動能。你的動能越大，工作得越多，你的動能就更大.....但自律是一切的開始，你要通過自律掌握基礎知識。

為了讓自己啟動，我們需要自律。在動能產生之前，我們的選擇很簡單：即時愉悅或長期獎勵。

好消息是，對抗我們壞習慣的“鬥爭”不會永遠持續下去。只有在短暫的過渡時期才需要大量的自律，直到你養成了新的習慣。無論你覺得多麼困難，如果你連續3—6個星期用自律要求自己這樣做，那麼你就養成一種新的習慣。然後，你就有了動能，這意味著你這樣做會比不這樣做更容易。剛開始時你必須用鐵的紀律要求自己，但現在已成為一種樂趣。

## 自律的三個階段

為什麼有人會在幾年之後突然中斷了一個好習慣呢？因為上面的說法並非完全正確。即使當我們擁有了充足的動能以後，我們還是需要一點自律。自律有以下3個階段：

想象一下，你討厭跑步，但是又想每天堅持跑步：

第一階段是起始階段。這個階段通常持續3—6周。在這段時間裡，你去慢跑之前通常需要經過艱難的思想鬥爭。

第二階段是你已經形成動能，早晨會習慣性地穿上跑鞋。但不是每天，而是一週5天。在剩下的兩天，你還得用自律來要求自己，但已經不像在第一階段那麼困難了。一旦你跑起來，你就會開始享受跑步的樂趣。和第一週剛開始的時候完全不同。

第三階段在大約一年後開始。現在你每天早上都會自動穿上跑鞋，你甚至會因為慢跑而醒來。每一天都是如此.....每個月除了一兩天例外。這時候你還要有一點自律。這個階段會持續一生。但是在大部分時間裡，動能都會自行獲得。

## 一旦運作起來.....

一旦你形成了真正的動能，你只需要保持它，僅僅偶爾用一下自律就行了。雖然形成動能需要很多力量，但是動能形成之後，它的回饋要多得多。

一家大企業在廣告宣傳上投入了幾百萬的資金。宣傳成功之後，銷

售額迅速上升。可是，企業並沒有因此停止做廣告。為此，觀察家問企業的總裁，他為什麼現在不停止昂貴的廣告費用，其實他已經超額達到了自己的銷售目標。

企業總裁答道：“你想象一下自己坐在一架飛機裡。為了讓飛機起飛，需要很大的能量。過了一段時間，你已經飛得很平穩了。你現在會關掉馬達嗎？”

動能就好比一個要變成雪山的雪球。做一個雪球，把它放到軌道上並且讓它從山上勻速地滾下，這需要花費時間和精力。但是，一旦它滾動起來，那麼你要當心了，它會不斷滾動、不斷變大，它會壓過一切阻礙其前進的東西和人，而且它滾得毫不費力。

贏家竭盡全力使自己擁有動能，使一個企業啟動需要大量的時間和精力，但是一旦它運作起來，沒有任何事物或任何人能使它停止——除了你自己。

## ● 練習

今天，我要通過以下幾個步驟幫助自己形成動能：

1. 我有意識地決定要竭盡全力地工作，直到我擁有了動能。我明白這樣做是經濟和明智的。當汽車被推動之後，它再滾動起來就容易多了。
2. 我今天要帶著所有的自律工作，因為我知道，自律是形成動能的鑰匙。

3. 今天，我不再過於重視結果，因為我知道，當我擁有足夠動能之後，結果會自然而然地產生。我也不再等待環境變好，因為我知道，只有動能才能創造良好的環境。

4. 我列出一個清單，寫下自己已經形成了動能的領域。動能可以為我所用，但也可能損害到我。我寫下除工作之外我還想擁有動能的方面：體育、飲食習慣、家庭生活、讀書、理財……

---

法則

⑪

敢於夢想並實現夢想

---



有一天，5歲的小女兒爬上床問媽媽：“媽媽，你長大以後想做什麼？”

媽媽想，這應該是女兒想出的新遊戲。於是回答道：“嗯，我想成為一個媽媽，長大以後。”

女兒反駁道：“你不能成為一個媽媽了，因為你已經是媽媽了。你要變成什麼？”

“那好吧。我想成為一名老師。”媽媽回答道。

“不，那也不行。你已經是老師了。”

“寶貝，不好意思，我不知道我該說什麼。”

“媽媽，你就說你長大以後想變成什麼，想做什麼就是什麼。”

母親突然明白了。她太不堪重負，以至於無法回答。她的女兒放棄繼續問，離開了臥室。這次不起眼的談話深深觸動了母親。在小女兒眼中，她仍然可以成為她想成為的任何人。她的家人、她的教育、她目前的兼職工作、她的兩個孩子……目前對她來說似乎沒有任何看似不可改變的現實。因為在她女兒的眼裡，她被允許繼續做夢，她的未來尚未定格。在女兒的眼裡，她還需要成長，她仍然有很多事情可做，可以變成自己夢想的樣子。

你現在所處的環境是次要的。唯一關鍵的問題是：你將來想做什麼，想成為什麼樣的人。這並非取決於，是否有人對你說過：“那是不可能的。”這也不會取決於，你的生活中是否有這樣的人存在。重要的只有一點，如果有一個人不同意這個觀點，那應該是你自己。

你絕不能認定你的生命已經“溜走”了。因為，如果你不抓住自己的夢想，那就沒有人會這麼做。

第二個陷阱聽起來並不嚇人，但是卻摧毀了大多數夢想——這就是那種認為眼下還無法追求自己夢想的想法，換句話說，還沒到合適的時機。你要意識到，根本不存在開始的最佳時機。每當你開始推遲做一件事情的時候，你離它又遠了一分。

## 災難作為新開始

即便是災難也不應該使我們灰心喪氣。有時候，一次可怕的遭遇可能會對我們產生如此大的影響，以至於認為未來似乎毫無意義。這時候，我們必須意識到，災難中也常常蘊含著我們未來的機會。

一個17歲女孩的第一次戀愛失敗了。男朋友提出和她分手，她覺得天都要塌下來了。然後，她看到了她母親用口紅在臥室鏡子上寫的一句話：“如果半神（神和人所生的後代——譯者注）走了，那麼眾神就會到來。”

你想和半神一起度過你的生活，還是和神一起度過？你想要妥協嗎？這些問題不容易回答。有時，我們無法自己做決定也許是一件好事。我們無法控制一些事情，但我們可以決定如何應對。

1914年12月，當愛迪生67歲時，他的實驗室被一場火徹底燒燬了。損失超過180萬歐元，他只投保了近40萬歐元。更糟糕的是，他的整個研究成果毀於一旦。他的學術論文集、所有圖樣和筆記都沒了，他一生的心血被摧毀了。

愛迪生的兒子找到他時，他正從遠遠的地方望著熊熊烈火。他非常冷靜地看著火焰一點點蔓延。他只是請人把他妻子帶過來，當妻子到達現場的時候，他對她說：“看呀，有生之年我們再也見不到這樣壯觀的場面了。災難也有很大的價值，我們所有的錯誤都被燒燬了。謝天謝地，我們又可以重新開始啦。”

如果你也遇到過一場災難，那麼這個想法也許對你有幫助：現在你終於有機會重新開始啦！

但是，重新開始並不需要經歷一場災難。你必須經常提醒自己：你可以做夢，可以成為一個自己想成為的人，你有權發現自己的生活夢想並去努力實現它，你有權嚮往一種充滿熱情的生活，而且最關鍵的是——過去並不代表未來，你在任何時候都可以開始一個全新的未來。

## 你已經停止做夢了嗎？

不僅僅是過去，現在也可能成為一個陷阱。有一天，一個男人丟了他的家門鑰匙，他開始四處尋找。一個鄰居看見他在找東西，就主動幫助他。當鄰居在認真搜尋鑰匙，甚至連灌木底下都不放過的時候，她注意到這個男人一直只在一個路燈下面轉來轉去。他總是在那兒向前走幾步，再向後退幾步。

鄰居覺得很奇怪，她讓男人到別的地方找找，除了路燈下面，他也

有可能把鑰匙掉在其他地方了。男人答道：“我當然有可能把鑰匙掉在其他地方了，但是路燈這兒有光。”

太多人以為，自己的夢想和熱情可以在他們目前正在從事的工作中找到。其實，他們對於生活的熱情完全可能存在於另一個地方。開啟他們生命熱情之門的鑰匙，也許是在他們自己過去的什麼地方。你可以重溫一下自己被歲月蒙塵了的舊夢，而且你要相信你有足夠的力量改變自己的生活。

有人想為自己的假期訂一個看電視計劃、一個觀劇計劃和一個旅遊計劃……想更合理地安排自己的時間。但是，當速度比方向更重要的時候，不是很可笑嗎？一邊爭分奪秒，一邊卻在大把大把地揮霍時間，甚至正在埋葬自己的夢想，這種做法難道不危險嗎？這是他對自己的前進方向考慮得太少的緣故。因為他不相信自己明天可以成為一個完全不同的人，做與昨天完全不同的事情。

## 全新的開始是可能的

吉爾伯特·卡普蘭在25歲的時候創辦了自己的第一份雜誌。他是一個完全醉心於工作的人，在15年時間裡，他把這份雜誌辦成了發行量巨大的知名雜誌之一。他幾乎夜以繼日地工作著。可是在他40歲的時候，他突然把自己的企業賣了。怎麼回事呢？

有一天，他聽了馬勒的第二交響曲，這首樂曲深深地吸引了他，喚醒了他內心深處沉睡已久的東西，更重要的原因是他認為應該重新演繹馬勒的第二交響曲，他覺得現有的版本缺少點什麼，不符合馬勒的原意。

他放棄了自己優渥的出版事業，決定要成為一個指揮家。所有專業人士都認為他的做法是一次希望渺茫的冒險。因為卡普蘭在此之前從來沒有做過指揮，也根本不會演奏任何樂器。一個甚至連樂譜都讀不懂的經理——40歲——當指揮，這簡直可笑！可是，這些批評意見動搖不了卡普蘭的決心，他甚至將目標定得更高了：他要以一種全新的方式來演繹馬勒的作品。

然後他就開始學習，他向最優秀的指揮家求教。他請了老師，不斷地為自己的夢想而奮鬥。只過了兩年，他的夢想就成真了。1996年，卡普蘭演奏了美國最成功的古典作品集。同年，他作為一名受人仰慕的指揮家出席了薩爾茨堡音樂節的開幕式。

## 我們如何實現自己的夢想

我們的夢想和目標可以成為吸引每個人和所有事物的磁鐵，使我們逐漸把它變成現實。當然，這並不容易相信。然而，每個成功的人都知道這一點。

但是僅僅偶爾做一做夢是不夠的，我們必須將自己的目標納入自己的思想中。我們必須不斷地想著自己的目標，相信它能實現。這裡有一個簡單的竅門：我們想象著已經達到了自己的目標。這就是說，我們先在思想上實現了它，並從感情上去享用它。

每當我們以這種方式將注意力集中在我們的夢想上的時候，我們就在現有的起點與我們想要達到的目標之間架起了一座橋樑。每一次的想象都會加深我們讓夢想成為現實的必然性，這種確信會轉化為促成成果的實際行動。自信也會在此過程中得以加強，從而激勵我們去尋找可行

的方式和機會。

## 我們做的夢越多，就越堅強

世界著名的牧師、演講家和作家諾曼·文森特·皮爾曾一針見血地指出：“大多數人不願意相信他們本身具備讓夢想成真的素質，因此，他們試著滿足於那些與他們不相配的東西。”英國著名政治家本傑明·迪斯雷利也曾說過：“對於那些為了實現自己的誓言甚至不惜拿生命去冒險的人來說，沒有任何東西可以摧毀他們的意志。”

為什麼有的人能讓別人為自己工作而另一些人卻甘願為別人賣力呢？區別就在於我們追求自己夢想的程度。當兩個人相遇的時候，通常那個作出了真正的決策，並且竭盡全力要實現自己的目標的人最終總是能影響另一個人，而且或多或少地讓另一個人跟隨自己的腳步前進。我們將夢想抓得越緊，我們就會越堅強，連上天都似乎在以一種神秘的方式幫助那些目標明確的人。

生命中沒有比實現自己的夢想更讓人滿足的了。從另一角度說，世界上也沒有比背叛並最終放棄自己的夢想更令人沮喪的事情了。

贏家總是每隔一段時間就停下來問自己：我是在體驗我的夢想還是在畏懼不前？他們知道，他們是自己生活的設計師，可以創造夢想中的未來，他們為自己規劃與自己匹配的生活藍圖。贏家懂得，過去和現在都不等同於未來。即使手中握的始終是同一支筆，我們也能隨時畫出新的畫卷。但丁說過：“熊熊烈火是從微弱的火苗中產生的。”

你要以你的方式來生活。就像白人爵士歌王法蘭克·辛納屈在他的代表作《我的路》（My way）中所唱的那樣：“更重要的是，我用自己

的方式。”辛納屈是這樣生活的，也是這樣辭世的。因此，美國總統在辛納屈的葬禮上曾說道：“他以自己的方式行事。”

我們有這樣的選擇：要麼我們實現自己的夢想，要麼我們幫助他人實現他們的夢想。一位母親在臨死前對她的兒子說：“答應我，成為一個偉人。”兒子向母親作了保證，他就是亞伯拉罕·林肯。贏家懂得，人的一生太短暫，不能碌碌無為。

## ● 練習

今天，我要通過以下幾個步驟使自己更好地成為未來命運的塑造者：

1. 今天我要暫時放下手中的事。我靜坐下來或者用平時一半的速度散散步。我平靜下來，傾聽自己內心的聲音。

2. 我回憶過去幾年生活中所發生的事情。我認識了多少新事物，做過多少事，取得了多少成功，結識了多少新朋友，我的性格發生了什麼樣的變化，我有過什麼經歷。我讓自己相信，在未來7年中也會有同樣多的事情在我的生活中發生。

3. 我問自己：假如我真的可以選擇，我會願意做什麼事，成為什麼樣的人？我有什麼夢想？7年後我想成為什麼人，從事什麼工作？我把自己的想法記錄下來。當我問自己真正喜歡做什麼事以及我的才能真正適合做什麼事的時候，這些記錄可以幫助我找到答案。

4. 我認識到自己實際上有選擇的餘地。任何時候我都可以改變自己的生活，使它符合自己的身份。我是自己生活的設計師，我有信心更幸福。



---

法則

⑫

注意你的身體健康

---

設想一下，你擁有一匹價值100萬美元的駿馬，你會如何對待這匹馬？你會怎麼餵它？你會給它喝伏特加酒，給它吃炸薯條和巧克力慕斯嗎？你會用啤酒代替水，用一磅加了很多奶油的冰激凌代替燕麥作為它的飼料嗎？你會讓這匹尊貴的動物享用音樂而且晚上帶著它周遊各家小酒館嗎？你會教它抽菸並在它的馬廄裡安置一臺電視機，好讓它總是精神緊張、難以入睡嗎？

你當然不會這麼做。可是，你為什麼要如此對待自己的身體呢？

## 健康不僅僅是沒有疾病

我們該如何給健康下定義呢？大多數人都不會想出比這更好的答案：“如果我沒病，那我就是健康的。”可是，健康的內容卻要比沒有生病豐富得多。健康意味著生機勃勃、精力旺盛、注重生活質量、擁有生活情趣。

不斷改善自己的健康狀況不僅是可能的，也是必要的。你能夠真正地提高你的健康水平，增強你的活力，你可以每天獲得更多的精力。

許多人都在失去健康時才開始注重自己的身體。直到自己感到身體不適、四肢無力甚至疾病纏身的時候，他們才會採取一點補救措施。這裡其實也有一條基本原則：如果我們對重要的事情不聞不問的話，那麼它們總有一天會迫在眉睫，那時候，我們就必須得關注它。在健康這件事上，就意味著你不得不為避免損失而鬥爭。

也許你會問，為什麼一本有關贏家的書會包括一個關於“健康”的章節。如今贏家懂得，他們的健康狀況是決定他們工作能力的關鍵因素之一。如果我們臥病在床的話，就很難實現征服世界的願望。

你的健康狀況極大地影響著你的自我感覺、工作動力和工作熱情，以及你具有多大的超凡能力和個人魅力。

我們應當注重自己的健康狀況，並且關注我們的飲食和運動。當我們擁有強健體魄的時候，就能夠更容易地享受成功。

## 不走極端

一個人要獲得最佳的身體狀況應當做什麼，不應當做什麼，這個問題是人們經常談論的，有關這方面的書籍也很多。而我們要認識到，每個人的身體情況不同，對一個人有益的東西，也許對另一個人卻是有害的。一方面，我們必須學會傾聽自己的心聲，另一方面，我們應當知道所有走極端的行為都是有害的。我們需要一種均衡的、理智的生活方式。

例如，你不要食用過多的同一種食物，而要少量食用各種不同的食物。你不要長期進行某種方式的節食。當我們瞭解到某一種特定食品的危害時常常已為時太晚了。當然這也不是說要極力避免一切“壞東西”，而是說你應當注意讓自己的身體獲得足夠好的、高質量的食品。

當身體缺少某種東西的時候，它會向我們發出“清晰”的信號，所以我們才會經常感到飢餓，產生對某種食物強烈的渴望。我們完全可以不帶絲毫內疚感地屈服於這樣的飢餓。每個人都會經歷不同的發展階段，因此不存在什麼“好”的或“壞”的營養。讓我們聽從自己的身體——它知道我們需要什麼。

## 我們容易忘記的原則

生活應當充滿樂趣。我們不喜歡任何禁令和限制，但是讓自己遵守少數一些原則性的建議還是比較明智的做法——這會極大地提高生活的樂趣和舒適程度：

吃得慢一點、少一點、放鬆一點

我們所有人都吃得太多了，你要少吃一點，這也包括我們中間那些苗條的人。科學家一再證實，我們的身體每天只需要攝入我們通常飲食

的1/3，剩下的2/3是在奪取我們的能量，因為沒有什麼比消化更耗費我們的能量了。

所以，你要少吃一點，而且要吃得慢一點。你要充分地咀嚼，這樣才能更好地享用你的美餐。你要坐下吃飯，最好不要一邊吃飯一邊看書，更不要在開車的途中吃飯。吃飯的時候，你就要集中精力，並且享受吃飯的樂趣。

### 吃健康食品

你要注意，儘可能多地攝入天然的、營養豐富的食物（最好是佔你食物的30%以上）。你要多吃水果和蔬菜。你可以試驗一下並找出最適合你身體的食品，比如可以多喝鮮榨果汁。

非天然的人工食品只會給我們的身體增加負擔。如果你不願意放棄這些食物，就必須用健康的食品來中和。你要避免食用過多的糖、咖啡、脂肪和酒精。每天攝取過多有害物質是沒有意義的。

但是你也不要走極端。一些“激進的健康信徒”看上去卻是病態的，而且他們也顯得並不快樂。

### 多喝水

你要多喝點水。這並不意味著多攝入酒精。例如，一杯啤酒與兩個小麵包的卡路里相同，你想在晚餐後再吃8個小麵包嗎？你要多喝的是水。我們每天需要喝2—3升的水。這裡的水不包括咖啡、可樂、含酒精飲料和牛奶，因為它們從身體中帶走的水分比它們供應給身體的還多。因此，我們每喝一杯咖啡，還要再喝兩杯水。最好不要在吃飯的時候喝過多的水，因為這樣會加重胃的負擔，應在兩餐之間喝水。

許多人都忘記了讓自己的身體攝入足夠的水分，對於他們這些人而言，形成某種“固定的習慣”是有益的，比如你可以養成早晨起床時、運動前後、晚上睡覺前各喝一杯水的習慣。

## 充分運動

你要多運動。我們的身體好似一架運轉著的機器，而不是一把不動的座椅。每天至少要跑動50—60公里的距離。你當然不用每天都運動，但是在吃飯之後你應該適當運動。只有當我們每天至少運動40分鐘的時候，我們的身體機能才能達到最佳狀態。

有氧運動可以對人的整個身體機能產生難以預料的積極作用：提高人的工作能力，讓人更加清醒，提高人體器官的機能，促進消化和新陳代謝，加強人的免疫系統，改善人的情緒並增強人的活力。

許多人認為自己沒有時間鍛鍊身體，他們好像要讓時鐘停下來才能贏得時間。如果你定期鍛鍊身體的話，那麼你就能更好地集中精力，生病的頻率也會下降。這樣你不僅沒有“損失”時間，而且是“贏得”了時間，同時也提高了生活質量。

## 定期休息

你需要足夠的休息時間。你應當經常讓自己放鬆一下。每當你覺得日常工作讓你感到有壓力的時候，你就閉目養神10分鐘，讓自己放鬆下來。你可以出去散散步，也可以聽會兒輕鬆的音樂。這時候你乾脆閉上眼睛，什麼都不想。假如你做不到這一點的話，你就回憶一些輕鬆的場景，比如在沙灘上漫步或在森林中徒步旅行。

也會有許多人說自己連這樣休息的時間都沒有，事實上，我們應該

善待自己。按時休息的人工作效率會更高，所以有時候，你應當停下手中的工作，每週給自己一個休息日。

## 長期戰略

外行與專家的一個根本的區別就在於對長期戰略的理解。專家是不會只圖眼前利益而損害自己的長期目標——健康與活力的。每週工作95小時雖然能讓你獲得短期的成就，但是從長遠來看，這會損害你的健康。多喝咖啡雖然能讓你暫時清醒，但是你是在自己的身體需要休息的時候不讓它得到休息。感冒時不休息，你雖然可以完成眼前的項目，但是從長遠來看，這樣做是愚蠢的。

我們絕不要用短期戰略來解決長期的難題。

贏家注重自己的身體健康，而且他們總是有充沛的精力迎接下一個任務。一個賽車高手明白，自己身體每重1公斤，他在爬坡時平均就要多用1分鐘。贏家知道，身體健康的損失就意味著工作效率的降低。

### ● 練習

今天，我要通過以下幾個步驟關心身體健康：

1. 今天我要注意自己的飲食。也就是說，我要少吃一點，而且要放慢速度。我要注意自己吃的東西，延長咀嚼的時間，咀嚼得更徹底。今天我要多吃水果和蔬菜，當我餓了想吃餅乾的時候，我就買一些堅果和水果。

2. 今天我要喝幾杯水，特別是飯前一定要喝水，這樣可以防止自己吃太多。

3. 今天我至少要運動35分鐘。如果我去慢跑，我不讓自己太疲憊。覺得累的時候，我就走上一會兒。我不需要向別人證明什麼。這樣我就能從慢跑中獲得樂趣。

4. 今天我連續工作不得超過90分鐘。每當我工作了一個半小時之後，我就休息一會兒。我會到外面走上5分鐘，或是做上幾節健美操。這些運動會讓我重新精力充沛，然後更好地集中精力。從總體上看，我的工作效率提高了。

5. 今天我要和醫生約一個時間，作一次全面的體檢。



---

法則

⑬

不要因拒絕而氣餒

---

傑菲特是一位著名演說家的崇拜者之一，聽講演讓他心潮澎湃，於是他決定改變自己的生活。

傑菲特有一個有趣的發現：聽眾對演講的評價眾說紛紜。有人覺得演說家很可笑，抨擊他的講演。另一些人覺得他不是特別好，但也不是特別糟糕。可是，絕大多數人和傑菲特的觀點一致，對講演傳達的信息有著同樣的感受。他們都興致勃勃地要將聽到的內容在自己的生活中加以運用。

傑菲特走到演講家面前，他想親自問一問，為什麼聽眾對於同樣的內容卻有著截然不同的反應。這位演講家回答說：“這三類聽眾是每個演講者都會遇見的。雖然比例各不相同，但是每一個規模較大的聽眾群中都會有發表批評和嘲諷的人、持中立觀點的人以及被演講內容打動的人。

“剛開始時我總是希望讓每個人都滿意。但這是不可能的，因為一些人將批評和否定看成是他們畢生的任務。敞開心扉接受新事物也需要勇氣，而並非所有人都具備這樣的勇氣。

“我發現，當我開始從容面對這三種人的存在時，心裡輕鬆多了。我把注意力只放在贊同我觀點的聽眾身上。自那以後，我演講的狀態有了很大的好轉。”

## 三類人

每位贏家都知道如何面對拒絕。他知道，有三類人：

- 第一類人拒絕你。
- 第二類人猶豫不決，沒辦法採取行動。
- 第三類人接受你、你的計劃和你的想法。

## 三個階段

每一種想法和每一個計劃都要經歷三個階段，這與內容並沒有直接的聯繫。這三個階段是：

第一階段：嘲諷。項目得不到重視，有些人甚至會冷嘲熱諷。

第二階段：批評。嘲諷已經不存在了，因為成果是有目共睹的。因此，現在有人持批評態度。第二階段完全可以被視為一種進步，因為批評是人們首先必須面對的。

第三階段：認同。對於堅持不懈且鍥而不捨的人，別人逐漸地會改變原先批判的態度，認同取代了批評。儘管還會存在一些喜歡指指點點的人，但是這種做法已經不合時宜，也不會有許多人附和。

幸虧在每一個階段都存在上述三種人。也就是說，不是所有的人都會對你冷嘲熱諷，但是你也不會得到所有你期望得到的支持。無論如

何，在每個階段都會有人對你給予積極的評價。

## 不因批評而氣餒，在批評中成長

每個人都必然會經歷這三個階段，也會遇見這三類人。問題是，我們該如何面對這種情況。我們常常會注意到兩種極端情況：一些人面對批評採取完全封閉的態度，然後暗自審視自己的行為並從中吸取教訓；而另一種人卻非常在意別人的批評並因此立即對自己的能力產生懷疑。這些人總是在努力讓別人滿意，可是這樣做的結果必然是對自己的背叛。

行為的藝術就是在這兩種極端之間找到一條中間道路。一方面，我們不應當對正確的批評置之不理，要敢於承認自己的某種做法是行不通的，並虛心聽取別人的建議；另一方面，我們不應當忘記，失敗是難免的，遇到阻力也是必然的。因此，正確的做法是不因批評而氣餒，在困境中成長。

對這兩種極端情況進行明確的區分是不可能的。我們應當考慮一下，別人的批評是建設性且合理的，還是隻是無理的指責。

當你無法作出明確判斷的時候，你就不必理會這些批評。臉皮厚一點的人肯定會比臉皮薄的人更有成就。

贏家學會不把無理的批評放在心上。他們認識到，這些指責的人問題出在他們自己身上。他們同樣也知道，冷嘲熱諷的人、持反對意見的人會一直存在。眾口難調，你無法讓所有人都滿意。

## 我們選擇對自己有影響的東西

我們沒有能力改變別人，這樣也很好——每個人都應當保留自己獨立的意志，但是我們有權決定是否讓自己受他人意志的阻撓。這個世界上總會有那麼一些人不喜歡我們所做的是，這並不可怕，只是我們不能讓他們改變我們的想法。

有一句古老的格言：“你離開一幢房子時，倒乾淨鞋裡的沙子。”進入房門之前要弄乾淨鞋上的塵土，這似乎更符合邏輯，可這句話還有另一層含義：人們在一幢房子或其他任何地方是被接受還是被排斥，這其實並不重要。根據平均原則，任何一件事物都總會有足夠多的人喜歡它。

可是，也會有許多人拒絕同一樣東西，而且他們還會經常贅述自己拒絕的理由，有一些論據聽來會如鞋裡的沙粒一樣讓人生厭。開始的時候，一些小沙子並不會有太大的影響，但是在你走了幾公里之後，即使是很小的沙子也會把你的腳磨破，讓你最後不得不停下來。贏家有能力把不合理的批評就像對待沙粒一樣置之門外。

## 我們必須從容面對三類人的存在

可是為什麼會存在上述三類人呢？為什麼會有對任何事情都表示不滿的人呢？青蛙和蠍子的故事可以說明其中的奧秘：

蠍子爬到一條河邊，它不會游泳，於是就問青蛙能否把它馱到對岸。青蛙拒絕說：“我又不傻，還沒等我們游到河中央，你就會用你的毒針刺中我，將我害死。”

“青蛙先生，你動動腦子，”蠍子說，“要是我刺死了你，我也得死。”

青蛙同意了，於是讓蠍子爬到自己的背上。它們倆還沒有游到河中央，蠍子就將自己的毒刺深深地扎進了青蛙背裡。青蛙在嚥氣之前掙扎著問道：“你為什麼要這樣做？現在我們倆都活不成了。”

蠍子答道：“因為我是一隻蠍子。”

有人會試圖傷害你，其中一些人是出於嫉妒，另一些則是因為對自己的現狀不滿。當然他們不會說：“我嫉妒這些人，所以我總找他們的碴兒。”嫉妒使他們的批評聽起來似乎更有根據。

還有一些人把否定一切作為自己的終身大事。這不應當成為我們前進的阻力。愛挑剔的人將吹毛求疵看作自己的責任。也許你曾感到奇怪，為什麼有人總是一再地撒謊，答案就是：因為他是一個騙子。小偷偷竊、騙子撒謊，否定一切的人總在批評，嘲弄一切的人總是冷嘲熱諷。

只有一個辦法能夠避免批評：一無是處，無所事事。這是一個有用的辦法。可是，我們不應當以抱怨的心態來安排自己的生活，不能通過破壞別人的生活來轉嫁自己的不幸。

## 是否受批評的干擾，取決於我們自己

正因為如此，贏家不會讓自己受到批評的干擾。他知道，真正有殺傷力的並非批評和嘲笑本身，而是我們對待它的方式。假如有人誣陷我們是綠色火星人軍隊的秘密首領，我們一定會一笑置之。當我們感到受

傷害的時候，往往源於對自己缺乏自信。

任何人都不喜歡聽到批評和反對的聲音，但是處理的方式卻各有不同，這是由各人的感覺所決定的。這種感覺指的是我們對於自己所做的“事情”、對自己的公司、對與我們合作的夥伴、對我們擁有的機會和市場潛力的感覺。但是造成這種差別的最主要的一點原因還是在於——我們對於自己的感覺。無端的指責不會傷害到我們，能傷害我們的只會是我們自己。

造成這種差別的並非你說的和做的事，而是我們說話以及做事的方式，我們的感覺是決定性因素。每個人都有某種程度的事業心，但是僅憑一點微弱的願望是不夠的。當我們對自己的事業缺少感情的時候，我們很容易被批評打倒，在挫折面前喪失勇氣。

贏家有不同尋常的事業心，他們對於自己從事的工作充滿著熱情。他們有求知慾、有上進心、有積極進取的精神。為了實現自己的目標，他們會付出100%的努力。當一個人對自己的事業產生了這樣一種感情的時候，他是不會輕易迷失方向的。

這樣的感情是可以培養的。我們實現目標的願望越強烈，我們對於自己的事業的感情就越深厚。到那時候，別人再說什麼都無關緊要了。因為對他們而言，自己的目標比別人的觀點重要多了。

## 把精力集中在什麼事情上是由我們自己決定的

我們的感知是有選擇性的。通往成功、幸福生活之路是：你要將注意力更多地集中在那些能接受你的想法的人身上。多朝積極的方面想想，你可以把自己成功的經歷寫下來，以便隨時體驗成功的喜悅。

你會體會到，當一個人能更好地遺忘自己的失敗的時候，他就能獲得更多的成功。當我們與碌碌無為的人談話時，會發現他們談論的話題總是圍繞著自己遭遇的種種失敗和災難以及他們正陷入的悲慘境地。贏家與他們正好相反，他們喜歡講述自己最近做得格外成功的事情。

前一種人總是沉溺於自己消極的記憶中，將自己的失敗繼續延續著，而贏家卻總是津津樂道於自己積極的記憶，並將自己的成功延續下去。前一種人會因每一個批評而動搖，而贏家卻將這樣的非難像抖掉鞋裡的沙粒一樣清除乾淨。問題不在於哪種人做對了或是哪種人做錯了，而在於哪種人過得更好。當你觀察一段時間之後，就自然會找到答案了。

## ● 練習

今天，我要通過以下步驟培養自己正確對待批評的能力：

1. 今天，我要把自己取得的每一項成果都寫下來。我不僅問自己：“我做成了什麼事？”而且還要問一問自己為什麼能做成這件事。
2. 任何批評對我來說都如同過眼雲煙。我知道，無論自己做什麼，都會有一些人表示不滿。我從容面對這些人，也不把他們的話放在心上。
3. 我知道自己無法改變別人，我把精力放在自己能夠影響的事情上。我提高自己的工作質量，並依照自己的想法行動。



4. 今天，我有意識地和別人談論積極的事情以及成功的經歷。一旦有人說起失敗的經歷，我就自動避開，而且我今天也只談積極的東西。我知道，談論消極的事情如同給雜草施肥一樣，是沒有任何益處的。

---

法則

⑭

付出110%的努力

---

一名記者採訪保加利亞舉重世界冠軍時問道：“你在訓練時，將同一個重量舉起10次以後，你覺得10次中的哪一次最重要？”

世界冠軍回答說：“第11次。”

要付出110%的努力，你必須首先明白你的最好成績也是不夠好的。

如果讓你現在放下這本書做幾個俯臥撐，你能做多少？如果你“全力以赴”，你就已經做到最好了。可是，如果你已經許多年沒有做過俯臥撐，那麼你“最好”的成績也可能不盡如人意。如果你從現在開始每天不間斷地做俯臥撐，哪怕每次只練習5分鐘，你在3個月後又能做多少呢？

如果你之前缺乏訓練，你肯定會有很大改善。實際上，我們的能力遠遠超過目前的狀況。這適用於生活的每個領域，在不同領域，我們都有很強的、有潛力的“成功肌肉”。

## 額外10%的努力可以使成果加倍

你現在設想一下，你將在接下來的3個月中，每天做3次俯臥撐，每一次持續5分鐘，你都付出全部努力（100%）。當你完全撐不住的時，你再做一個（10%）。你並非每一次都能完成這10%，有時候，這最後一個俯臥撐你只完成了半個。但是，每個運動員都知道：本來根本做不到的“額外”的一次練習卻可以最大限度地提高你的水平。

如果你連續3個月都以這種方式進行鍛鍊，那麼你最終又能做多少個俯臥撐呢？

總有那麼一些願意付出110%努力的人，這些人將在自己的領域中成為精英並且得到獎勵。這額外的10%的努力是區分中等水平和重大成就的決定性因素，也在生存底線和富裕之間畫了一道界線。這額外的

10%將帶給你預想不到的獎賞，通過這額外10%的努力，你可以做出比原先多出一倍的成績，常常是1000%甚至10000%。

要想真正瞭解你自己的能力，你就要做好準備付出110%的努力，就要養成付出額外努力的習慣，甚至付出比別人的期望更多的努力。

有史以來最成功的基金經理之一、億萬富翁約翰·坦普爾頓先生很少接受採訪，他覺得那是浪費時間，尤其是對拍攝採訪，他幾乎總是拒絕。一次，他破例答應一家著名雜誌社對他進行30分鐘的拍攝採訪。攝影師單給他照相的時間就花了將近7分鐘。當有人問約翰先生為什麼同意這個攝影師給他照這麼長時間的相時，他回答說：“我的確不喜歡把時間浪費在照相上。但是這個男人付出了110%的努力。他充滿熱情地工作著，而且他是那麼深愛自己的工作，以至於我不忍去打擾他。”

## 為什麼不是所有人都付出**110%**的努力？

為什麼當有些人做出110%的努力的時候，另一些人卻最多隻願付出50%—80%的努力呢？答案非常簡單：我們喜歡做自己覺得有趣的事情。真的有人在110%努力的過程中獲得了樂趣。當然，沒有人生來就具有這種天賦。我們總是傾向於選擇一條相對輕鬆的路。當我們只需要付出50%的努力時，我們又為什麼要付出110%呢？

回答就是：因為那樣做可以使我們尊重自己；因為只有那樣我們才對自己的能力有真正的瞭解；因為只有那樣我們才能充分地體驗我們的生活；因為只有當我們付出110%的努力時，我們才能真正地改善自己。

看到這一點的人能夠培養自己饒有興趣地去付出110%的努力。當

他們遭遇到困難時，他們的口號是：“如果我做不到，那我就必須做。”對於他們而言，達不到目標是一種難以承受的痛苦。如果不能實現自己的計劃，他們會看不起自己。他們願意承擔困難和艱苦的任務，這樣做甚至會給他們帶來樂趣。

阿諾德·施瓦辛格曾經說過：“痛苦是好東西。與痛苦打交道是區分冠軍與非冠軍的關鍵。我喜歡痛苦，是痛苦使我成了冠軍。”

## 100%戰略的缺點

有些人說：“我無法付出比100%更多的努力。那是不可能的。”我們想問這些人一個問題：你怎麼知道100%是多少？自古以來，個性研究專家總是得出一個結論：即我們的潛力要比自己設想的多。常常當我們認為已經是100%的時候，實際上也許只有70%或者更少。我們的能力超越了自己的想象。

當我們“只”想付出100%時，我們給自己的能力人為地限定了一個過低的標準。按照100%戰略而生活的人可以為自己找到一個安於現狀的最好藉口：他們聲稱自己已經盡了全力。這些人無法繼續提升，因為他們總是將一個過低的標準認作自己能力的界限。

依照100%戰略生活的人將80%看作非常優秀的成績。此外，他錯誤地認為自己已處於安全的地帶，在這裡，他不會感到痛苦，也不會感到過多的壓力。這樣的人限制了自己能力的開發，因為他最多隻付出了80%。

與此相反，贏家們不滿足於他們已經擁有的東西。110%的人群不會為自己的能力規定一個最高的界限，他們對自己寄予厚望，他們相信

自己擁有潛力。他們不是以自己的現狀作為衡量標準，而是以自己心中的渴望。他們知道，100%不是好成績，因為在這種情況下，他們只會在自己劃定的範圍內行動，而無法實現自我突破。付出110%的努力意味著達到你能達到的最高境界。

## 如果我真的再多加把勁兒，我就能.....

我們一個最古老而愚蠢的藉口就是：“如果我真的再多加把勁兒，我就能.....”有這種想法的人總是將自己置於安全的範圍中。實際上，這種人根本不可能做出110%的努力，因為110%戰略是一種生活方式、一種生活習慣，而並非一次性行為，這是一種哲學。它首先是一種存在形式，而並非理論上的一次性行為。假如遇見一個110%類型的人，你能立即認出他來，你會感到自己正處在一個贏家的社會中，這個世界上所有偉大的事業和龐大的集團都是由這樣的人創造出來的。

不願意依照110%原則生活的人會錯過生活中許多美好的東西，他將無法體會成功的喜悅，成功是沒有任何其他東西可以取代的。事業的成功是我們生活中重要的5個方面之一，它與其他的4個方面——健康、人際關係、財富和情感一樣無法取代。我們的世界給予成功的全部獎賞以及美妙的饋贈都來源於這額外的10%的努力，這條110%原則同時也適用於許多其他的領域。付出110%的努力，這一習慣使我們的生活成為一項偉大的事業。

### ● 練習

今天，我要通過以下步驟提高自己做出**110%**努力的能力：

1. 在我今天所做的全部事情中，至少有一件我要付出110%的努力。

2. 今天，我不承認任何的極限。100%，這是我對自己能力的一種設想，它不符合實際情況，我要達到自己的最佳境界。假如我做不到，那我就必須做。

3. 因為我目前的狀況與我的實際能力不符，因此我要使它變得符合自己的願望。到那時，沒有任何界限可以阻擋我前進的道路。今天，我要以書面形式記錄自己夢想中的一切。之後，我要想象著自己已經處在這樣的一種夢境之中，然後，我也要這樣行動。

4. 依據110%原則生活的人必須多休息，因此今天我要更集中精力工作，然後在日程中安排我的休息和休閒時間。



---

法則  
⑮  
在問題中成長

---

一個女孩和她的朋友——一個年長的水手在港口散步。她遇到了一些問題，心裡很難過。

水手問她：“如果我從岸上跌入海中，我一定會淹死嗎？”

女孩看了看拍擊著海岸的波浪，回答說：“你當然會淹死。”

水手搖搖頭，說道：“我還從沒見過有人跌進水裡淹死呢。只有當我待在水裡不動的時候，我才會被淹死。”

小姑娘不服氣地說：“但是，你至少會受涼感冒，然後住進醫院。”

年長的水手重複著自己的觀點：“那也只有當我在水裡的時間過長時才會如此。我是水手，我經常跌進水中。剛開始的時候，我很害怕，可是，後來我發現，只要我迅速從水裡爬上來，就什麼事情都沒有。所以，你的問題也是一樣。你不要為此感到悲傷，你應該考慮如何解決這些問題。”

這個原則適用於大多數難題：問題的實質並非在於艱難的處境本身，而是你看待它的方式。最大的危險常常是由這些困難引發的失意。如果我們的思維和感情都不被困難所困擾，那麼困難就無法影響我們。

我們必須區分我們意料以外發生的事情及我們內心對此作出的反應。我們不可能控制所有的事情，我們總會有“跌落水中”的時候。

我們無法避免失意，但是我們可以學會縮短自己失意的時間。當一次挫折或失望使我們在3個星期的時間裡陷入頹廢和失意之中，那麼我們必須學會首先將這段時間縮短到3天，繼而是3個小時，最後是3分鐘，贏家練就了這項本領。這對於大多數困難都適用，除非是一些致命的打擊，如患了不治之症。

每個人都會遇到難題，可是，當許多人陷入難題而無法自拔的時候，贏家卻能夠在很短的時間裡擺脫失落情緒。那樣，他們便將失落轉化成了興致。他們會立即情緒高漲，積極尋求解決問題的途徑。他們會興致勃勃地發現，問題中蘊含著新的可能性和機遇。

一旦我們的情緒被問題困住，我們就喪失了行動能力。我們不能忘記，決定權在我們手中，而不是掌握在困難手中。當我們的注意力不再集中在困難身上，而是積極考慮解決辦法的時候，困難就失去了從情感上控制我們的力量。無論何時遭遇困境，我們都應當最多將10%的精力放在困難身上，而集中90%的注意力來尋找解決方法。

## 贏家面對困難的態度

為什麼贏家對待困難的方式與眾不同呢？他們是如何獲得勇氣和力量的呢？關鍵區別以及他們力量的來源在於他們對待困難的態度。贏家看待事物的方式與眾不同，有以下3個區別：

## 1. 贏家幾乎從不把困境看成永恆的狀態

他們更相信：“情況會發生變化。”因此，他們就有了尋找解決方法的力量。相反，那些相信困難會永遠存在的人，只能屈服於命運。

## 2. 贏家不允許困難影響到自己生活的所有領域

當生活的某個領域存在困難的時候，並不意味著生活都變糟了。誇大困難影響力的人認為，生活中已經沒有什麼可以享受的了，因為他們以為困難將自己整個生活都摧毀了。按照這種思維方式，他們會立即相信自己一無是處，也因此無法再將生活掌握在自己手中了。

## 3. 贏家不認為困難是個人特有的

他們更相信困難是前進的挑戰和增長的機遇。將困難看作自己的個性缺陷的人會感到無助，因此他又怎麼能夠在短時間裡就徹底地改變自己的個性，從而創造嶄新的人生呢？

贏家是用以下方式來對待困難的：

- 我們看待困難的方式才是我們真正的障礙。我們常常把困難看得太嚴重，或者忘記了困難意味著增長的機遇。當我們考慮解決難題的方法的時候，困難就已經變成了一種挑戰。我們可以從中吸取重要的經驗教訓並使自己更堅強。
- 任何一種挑戰也都是送給我們的一份禮物。我們應當定期尋找困難，因為我們需要禮物。
- 困難是我們拓展自己影響力的機會。當困難出現的時候，我們不得不離開自己熟悉的舒適區，這樣我們的生活就產生了奇蹟般的變化。假如我們生活的意義就在於不斷地學習和成長，那麼我們面臨的困難常常是達到成長的機會。
- 如果你想變得富有，你必須尋求多一點的困難。我們要麼將精力用在如何逃避困難上——我們會發現一切都是不可能的，然後垂頭喪氣；要麼就集中精力克服困難，成功渡過難關。
- 你不要期冀情況變簡單，而要希望自己能力增強。你不要希望你的困難會隨風而逝，而應當希望自己擁有克服困難的能力。
- 每個人都有獲得成功的可能，但是隻有少數人懂得如何對待挫折和困境。精英就是那些即使在自我感覺不好的情況下也能取得非凡成績的人。每一次成功都帶給你一份獎賞，每一次挫折能讓你更堅強。就像植物需要陽光和雨露一樣，我們的成長需要成功和困難。
- 困難使我們發現自己的潛力。當我們面臨困難的時候，我們會發現自己前所未有的力量。我們必須積極主動並具有創造性地行動。

- 每一個困難以及每一次痛苦之後都隱藏著一個“金礦”。但是許多人眼睛只盯著困難，所以永遠都發現不了“金礦”。
- 我們經常缺乏觀察全局的能力。我們有時候將某種情況稱作“災難”，是因為我們只觀察到了事物的一面。常常到後來我們才發現，這個被我們看成潛在的“災難”的東西，恰恰是我們錯過的最佳機會。

## 你有權掌控自己的生活

每當你的生活中出現困難的時候，你最好立刻就尋找問題的解決方法。你不要將時間浪費在生氣和感嘆上，那些都是無用的，不會對任何人有幫助，只會浪費精力。你也不要向別人誇大自己悲慘的命運，希望從別人那裡求得同情。你最後想得到的是尊重，並非同情。

你不要忘記，你將責任推到誰身上，你就是把權力拱手送給了他。除了你，沒有人有權力掌控你的生活。雖然也許並非每一個困難都是你自身的原因造成的，但是多數情況下你至少有部分責任（權力），你本人才有權力決定如何解決困難。

困難有3種：

1. 我們可以直接控制的困難。我們通過改變自己的習慣來解決它。比如在錢是否夠用的問題上，積蓄還是用盡每一分錢的習慣是關鍵。這個問題也只有我們自己才能解決。
2. 我們只能間接控制的困難。我們可以通過擴大自己的影響力來解決它。

3. 我們無法控制的困難。但是，即使在這樣的情況下，我們也可以決定自己身上發生的一切，比如我們的感覺以及我們如何作出反應等。最好的辦法是始終保持微笑，無論遇到什麼事情都一直保持愉快的心情。

## 解決困難的6個實際步驟

一旦你遇到了困難，你最好的做法就是看一下自己現在可以做什麼。過去的一切你都已經無法改變。重要的是儘快將自己的思想用在正確的地方。你要儘快問自己以下幾個問題，這會幫你找到解決困難的方法：

### 1. 這個困難有什麼好處？

如果你什麼也想不到的話，你就問自己，這個困難可能有什麼樣的益處.....這樣，你的注意力就立即轉移到這個困難可能帶給你的教訓上了。我們每個人的生活中都包含著教訓，但是並非所有人都在找尋它。

### 2. 我們的生活還有什麼不完美的地方？是什麼導致了問題的產生？

這個問題可以防止你將自己看成一個孤立無援的受害者，或者覺得有人故意在害你。這種想法對你沒有幫助，對你有益的是找到今後如何避免問題出現的方法。

### 3. 為了今後不再遇到同樣的情況，我願意做什麼？

不僅解決了難題又創造出一種使得此類問題在今後不再發生的局面，這是最佳的情況。有一些問題是你只需要對自己的行為方式稍作改變就可以解決的。

### 4. 有哪些可能的解決方法？你要聽取有能力之人的建議。

但是你要注意，在描述你的困難時，要抓住重點，你要獲取的是建議而不是同情。為了取得“理解”而談論你的難題，這無異於給雜草施肥。

### 5. 哪種解決方法最好？

你不要經常回憶過去，過去的事情是你無法改變的。為過去發生的一切而懊惱也無濟於事。你要放眼未來，將注意力集中在如何解決問題上。

### 6. 我如何在克服困難的過程中獲得樂趣？

為自己的困難而受煎熬，這種做法並不會使你顯得重要。一個人若



是想等到解決了所有難題的時候才享受人生，那麼他很少有快樂的時候。生活中的困難總是接踵而至。當你在遭遇困境時仍能保持快樂和笑容的時候，人們也許會說你冷漠、木訥，但實際上他們是在暗中嫉妒你，因為你能夠以這樣的態度來對待困難。

## 有些困難會以類似的形式一再出現

為什麼總是我？為什麼這種事總髮生在我的身上？有時候生活彷彿是要給我們某種教訓，在我們真正領悟其深意之前，這個教訓會不斷重複。我們可以搬家，可以換工作或者合作伙伴，但是它還是會如影隨形地跟著我們。因此，我們不應當嘗試躲避教訓，而應當主動地研究教訓。我們不能總是一再地逃避。即使你逃到了日本，在那兒等著你的是以日本的方式表現出來的同一個教訓。家可搬，你卻無法甩掉它。

首先出現的是小信號。當我們忽視了這些小信號的時候，大棒子就來了。生活不會懲罰我們，它會教育我們。一切事物都有其內涵，並非總是一眼可以洞察的。但是當我們揭開了某種在特定的時間裡才會具有的觀察方式的面紗時，我們就會發現自己缺少了什麼，比如同情心、關注真正重要的事情、內心的安寧等，直到我們理解了其中的深意之時，我們才不再需要這種經驗了。

並非所有的困難“都是生活為我們製造的”，許多難題是我們自己製造出來的。在我們錢還不夠多的時候，我們就買了更好的汽車和更大的房子，在這個過程中又出現新的問題。而且我們的思維也總是停留在自己懼怕的情況上，是我們的思想在給我們製造問題。

生活當然不總是痛苦的——但是痛苦卻總在發生。原因之一在於，

痛苦是我們之中的大多數人對自己的生活做某種改變的動力。只要不覺得痛苦，就讓一切保留原樣。可是，當什麼東西真的讓我們感到痛苦的時候，我們受傷的心就又可以接受某種必要的變化了。

我們大家都一致認為，挑戰使人變得更堅強。但是假如自己可以選擇的話，我們又會選擇一種不需要我們做太大努力的、比較舒服的生活環境。我們中大多數人不願意為使自己成為自己想要成為的那種人而竭盡全力。挑戰和困難，從字面上看就讓人不舒服。這很好，因為我們只有在對我們提出挑戰的土壤裡才能成長。

也許我們的生活永遠都不會變得“簡單”，但是我們可以成長並學會更好地掌握生活的方法。上述處理困難的方法並非使你實現一種輕鬆生活的秘方，而是使你擁有一種有趣生活的捷徑。

大多數人認為，只有當他們沒有難題的時候，他們才會感到快樂。贏家知道，困難是永遠存在的。一個人越是成功，他遇到的難題就越多，因此贏家們學著去喜歡難題。儘管有困難，有時候甚至是因為有困難，他們感到很快樂。他們的生活原則是：“當我們解決了一個難題的時候，我們立即去尋找下一個新的、更大的難題。”

## ● 練習

今天，我通過以下幾個步驟增強自己處理困難的能力：

1. 今天，一旦遇到困難，我立即集中思想尋找解決方法。我立即閱讀解決難題的6個步驟。

2. 我告訴自己，也許我不是第一個遇到這種難題的人。我給自己找一個成功走出類似困境的榜樣，然後向他學習。

3. 我明白了，問題的關鍵大多在於我看待問題的方式。比如雞蛋餅，所有的雞蛋餅都有一個共同之處——有兩面。所有的事物都有一個光彩面和一個陰暗面。因此，今天我問自己：我遇到的困難有什麼益處呢？

4. 我知道，困難會讓我成長，因此我不躲避困難。每當我克服一個困難的時候，我就找尋下一個挑戰。對於我而言，克服困難成了一項運動。

---

法則

①6

做自己的老闆和員工

---

拉爾夫曾是一個典型的“季節工人”。當一切順利時，他可以在短時間內辛勤工作，但是在冬季，當收益微薄的時候，他就遊手好閒，無所事事地守候著好時節的到來。

他的老師知道，再這樣下去，拉爾夫永遠也成不了大器。眼看著拉爾夫無謂地荒廢著自己的天賦，老師覺得很心痛。有一天喝咖啡的時候，他們碰巧在廚房遇見，老師決定給拉爾夫上一課。

老師拿起一個盛有剛煮熟咖啡的咖啡壺，直接把咖啡往地板上倒去。拉爾夫瞪大了眼睛，驚叫了起來。他以為老師是因為思想還停留在別的什麼問題上，所以竟然忘記拿一個杯子接咖啡了。

老師旁若無人地繼續倒著。咖啡落到地板上，四處飛濺。拉爾夫愣住了，望著地上的咖啡說不出話來。

老師解釋道：“咖啡象徵著你的天賦，而缺少杯子象徵著你缺乏自律。只要你不用自律來管束你的才能，你就是在荒廢自己的才能和生命。缺乏自律的人並非真正地生活著。”

這一章談的是每個人在自己職業生涯中必須迎接的最重要的挑戰之一。也許這就是你能否取得成功的決定性前提，例如下面將要說到的獨立經營者。當然，這個道理也同樣適用於每一個僱員。請你不要忘記，每個人最終還是在為自己工作。從這個意義上理解，我們所有的人都在獨立經營。

## 為什麼許多獨立經營者失敗了

許多人開始獨立經營是為了實現自己的一個夢想，他們想成為自己的主人。遺憾的是，總是有一些人失敗。這種結果也會發生在那些曾經作為公司僱員而頗為成功的人身上。

為什麼有一些曾辛勤並且成功工作了許多年的人，一旦他們開始獨立經營就無法成功呢？為什麼他們可以在那麼多年裡幫助別人發家致富，卻幫不了自己呢？

答案就是，在這些人的性格之中缺少了一點東西，在當僱員的時候這一點沒有顯露出來。隨著時間的推移，他們養成了一種習慣，而這種習慣直到他們獨立經營的時候才會產生出巨大的影響。他們已經非常習慣於受管束，而且只有當這種壓力存在的時候，他們才能達到目標，因此他們對自己如何自我引導一無所知。這種情況也會發生在那些得到提拔並且在行動上擁有更多自由的僱員身上。

事實上，大多數人之所以不敢邁出獨立經營的這一步，是因為他們在管束和壓力下才能掙得自己的生活費。當有人處於他們之上並且推動著他們向前的時候，他們覺得工作起來會容易一點。

到頭來，成功與失敗只有一步之遙，這一區別是由我們的個人習慣所直接導致的。如果我們希望情況向著有利於我們的方向轉變，那麼我們必須改掉舊的陋習，而養成一些能輔助我們獲得成功的習慣。壞習慣是一個人可能擁有的最糟糕的僱主。

## 關鍵的區別看似微不足道

問題在於，我們低估了“小差別”的影響力。當你差一點就實現了自己的每日目標、每週目標以及每月目標的時候，這看起來似乎不會有什麼大不了的。當你每天只工作9小時而不是10小時的時候，這似乎也不重要。如果你沒有按照原計劃掙到3700歐元而是隻掙到3200歐元，這就很糟糕嗎？這其實也不差呀。

如果你中午休息1個小時，沒有按計劃完成5個會談而只完成了4個，這也是正常的。或者當你沒有按照制定的日程從9點開始工作，而是等到了9點半才開始的時候，你沒有意識到為什麼這會對你的收入產生直接影響。

不幸的是，它們卻都會造成影響。假如我們穿過時間隧道看到幾年後的自己，這些影響甚至是十分大的。我們在做下一項工作時是否付出110%的努力，這起到關鍵作用，因為下一項工作總是最重要的。它決定我們是成長還是失敗，是建立起自信還是摧毀自信。

實際上，你的行為將決定你擁有中等生活水平還是獲得成功和財富。處於平均水平的人與贏家的區別就在於此。

起初，偏離自己生活軌道的程度看似很小，但是幾年之後，你就完全與它分道揚鑣了。當一個人碩果累累的時候，另一個人卻落魄頹廢

——而他還在對自己說，成功於他是遙不可及的。你不要欺騙自己，自律比它看起來更重要。

## 但是又該如何對待自己的自由呢？

有些人拒絕自律的理由是，那樣的話，他們就違背了自己的個性和自由。自由在這裡被濫用成了藉口。

自由究竟是什麼呢？人們可以賦予這個詞很多意義。為了找到它與自律的某種聯繫，下面這個定義很有幫助：“自由並不完全是隨心所欲地做我想做的事。自由是擁有實施我所決定的事情的自律。”

假如我們連自己決定的事情都無法實施的話，我們又怎麼能將自己形容成一個自由的人呢？那時候，我們失去了自由，我們成為自己的壞習慣和弱點的俘虜。

這樣的人連平心靜氣地制訂一個計劃都做不到。他知道，他也許根本不會實施自己的計劃。你觀察一下那些“無法”實施自己決定的人，他們總是在抱怨，他們看不起自己，他們覺得別人也在輕視自己。假如這些人還聲稱擁有自由的話，那麼這根本與事實不符。

## 通往財富之路

大多數人對於通往財富的必經之路都有錯誤設想。比如很多人以為，為此需要某種特殊的天賦。其實他們忽視了一點，缺乏天賦成為他們自我原諒的絕妙藉口：因為他們沒有天賦，所以他們也就無須做任何努力了。



還有一些人“只有當事情真的值得一做時”，他們才會付出110%的努力。但是，當我們生活中真出現“重大”問題的時候，我們卻無法“保護”自己。我們必須從現在開始就竭盡全力，使得自己擁有解決這些問題的能力。如果說贏家有共性，那麼這一共性就是使自己擁有解決下一個問題的能力。其實，我們成為贏家根本不是很難的事情，它們更多的是那些每天的日常工作。如果你想變得富有，那麼你要做到的不是完成那些格外艱鉅的任務，而是你必須將普通工作完成得非常出色。

要獲得幸福，就必須養成做事的自律性。那麼，我們就有可能多做我們願意做的事情了。找到通往自信的道路，你要相信自己真的可以將決定的事情付諸實施。一個總也完不成自己計劃的人是無法建立這樣的自信的。

## 你如何才能擁有必要的自律性

自律的含義並不完全是堅強的意志，我們的目標其實更重要。沒有目標的人無須自律，他們為什麼要自律呢？我們的目標越明確，我們實施計劃的意義也就越明確。我們對於自己目標的設想越清晰，我們需要的“自律”就越少，因為熱情已經代替了嚴格的自律。

但是，給予自己指示並監督指令的實施是十分必要的。問題在於：你如何才能做到這一點？答案就是：你既要當自己的老闆，也要當職員。即使你是一個獨立經營的企業家，你也必須始終以職員的態度來完成每一項工作，好像仍在老闆的監督之下一樣。

作為獨立經營的企業家，你必須在思想上扮演雙重角色：老闆和職員。作為老闆，你必須制定發展戰略，而作為職員，你必須嚴格自律地

將戰略付諸實施。在你給自己佈置了一項任務的時候，你也必須知道自己是能夠完成這項任務的。

你必須對待自己足夠嚴厲，不能放任自己做那些有礙於實施計劃的事情。作為老闆的你，必須杜絕你作為職員時積澱下來的不良習慣。

## 對待自己要誠實

當你既是老闆又是職員的時候，你首先必須清除對自己撒謊的習慣。如果一個人成天坐在家裡做夢、訂計劃、編故事，但是卻從不實施計劃，也不從事任何創造收入的行為，那麼他就是在欺騙自己。

人們容易將忙碌和進步混同起來。我們可以整天忙忙碌碌，裝出一副敬業的樣子。可問題在於，我們到底在忙些什麼？

為了防止自我欺騙，你作為老闆每天晚上應當問一問自己：我今天的成果是什麼？我今天從事了什麼創造收入的行為？而我又取得了什麼具體的成果？

在回答這些問題時，你昨天，或者6個月之前，或者5年之前做了什麼並不重要；你在明天或者3周之後，當“情況發生改變之後”，想做什麼也不重要；你今天為什麼沒有完成自己的計劃也無關緊要。重要的只有一點：你今天執行自己的計劃了嗎？你做了什麼？只有目標明確的行動才能影響你的收入。

## 書寫的原則

你必須對自己誠實，這涉及你做的事情以及你沒做的事情。我們對自己的承諾最容易食言。當你只是在腦子裡制訂計劃並對自己加以監督的話，你容易產生一個錯覺，即你做的事情比實際要多。當你在心裡自問：我今天做了什麼？那麼你的良心不會給你一個真實的回答，它會給你一個混雜著謊言和寬恕的答案。這就是我們的天性。

只有一種方式可以避免自我欺騙，你必須以書面形式記錄你創造收入的行為和你取得的成果。在腦海中，你可以歪曲事實並將它按照你的需要加以修改，但是白紙黑字，鐵面無私，你要麼做，要麼不做。你可以給自己設計一份成果表格，你需要填寫的只是數字，而沒有地方可以讓你陳述自己的藉口。數字是沒有討論的餘地的。只有兩種可能：你要麼實施了自己的計劃，要麼沒有實施。

沒有自我監督，贏家根本無法工作。假如你不知道自己今天做了什麼，又如何能為明天制訂計劃呢？假如你連自己都指揮不了，那麼又怎麼能夠指揮別人呢？假如你對於自己的時間投入、行為和成果的比例關係一無所知，你又怎麼改善自己的收入呢？

沒有人能在頭腦中做生意。因為數字、數據、事實、信息以及細節都太多了。你不能一切都聽天由命，你也肯定無法承受完全信賴自己的記憶力所帶給你的損失。好記性不如爛筆頭，這對於你生活中的許多方面都會有幫助。

贏家總是既當老闆，又當職員。為了避免自我欺騙的行為，你最好將自己想監督的事情都以書面形式記錄下來。

一個總是得到表揚的人，也許自我感覺不錯，但是他就沒有機會改善自己。與此相反，建設性的批評雖然不總是順耳的，但它卻是有益

的。贏家希望聽到儘可能真實的反饋，他們對於自己也是誠實的——儘管這樣做很痛苦。

他們懂得：一個無法聽從自己旨意的人，必須服從別人的旨意。

## ● 練習

今天，我要通過以下步驟提高自己既當老闆又當職員的能力：

1. 我知道，我作為獨立經營的企業家是否能夠獲得成功，取決於我的自律性，我要求自己培養自律性，為此，每一個細節都很重要。今天，我要仔細地實施自己的計劃。

2. 我決定要既做老闆又做職員，對待自己要嚴厲，像老闆審視自己的下屬那樣監督自己。我看不出有任何理由讓我為別人工作，而不是為我自己。我明白，假如我不能自我控制的話，那麼這項工作將由別人來完成。我只能在聽從自己和服從別人之間做選擇。

3. 每一個工作日結束之後，我帶著批判的眼光檢查自己的成果。因為我和每個人一樣都有自我欺騙的天性，因此我要書面記錄我所有的創造收入的行為和成果。

4. 因為沒有人能做到在一生的時間裡都嚴格自律，因此我每隔兩週給自己安排一個“遊手好閒日”。在這一天裡，我放任自己做我想做的事，吃我想吃的東西，想睡多久就睡多久……我遠離自律，好好地休

個假，這完全是可行的，因為這在我的計劃之中。每當我就要變得軟弱的時候，我就告訴自己，下一個“遊手好閒日”已經近在咫尺了。這會讓我重新獲得自律的勇氣和力量。

---

法則

⑪

樹立遠大目標

---

美國的一位石油億萬富翁正在給他的學生設計一項遠大的目標和宏偉的計劃。望著老師在紙上寫下的數字，學生深感疑惑，可是億萬富翁還是一刻不停地寫著。而且這些數字令他心潮澎湃，他設想的規模也變得越來越大了。

這個學生覺得這些目標的確非常值得追求，但是感到自己力不從心。他認為對於自己而言，達到這些目標完全是不現實的，他也不相信自己有能力實現它們。

當學生對億萬富翁講述了自己的疑惑之後，富翁解釋道：“我之所以擁有了鉅額財富，是因為我為自己樹立了遠大的目標。我的目標起初也是不現實的，似乎與我不相稱，但是，後來我就漸漸對此習慣了。”

富翁帶他的學生來到一個菜園裡，角落裡長著一些大南瓜，它們大都很相像，只有一個南瓜的形狀有點奇怪，而且比其他的都小許多，那是因為它長在一個玻璃瓶中。

於是億萬富翁說道：“我想，大多數人之所以失敗，是因為他們的願望是成為普通人中的強者。我們的目標決定了我們的發展。我們依照目標而成長，就像南瓜依照玻璃瓶生長一樣。可遺憾的是，大多數人選擇的目標都太渺小了，這個目標實際上限制了他們的發展，侷限了他們的成長。如果我們期望生活給予我們1美元，那麼生活就真的會懲罰我們，只給我們1美元。人生太短暫，不能碌碌無為。”

## 我們都可以為自己樹立遠大目標

有許多書是關於如何制定目標的。其實，我們根本不需要這些書，因為我們大家都知道應該如何樹立目標。否則，你是怎樣獲得自己如今擁有的東西的呢？你的房子以及其中的陳設，你每天開的車，這些都是你已經實現的目標。首先你要知道自己想得到什麼，然後你才能找到獲取這些東西的途徑，就這麼簡單。

當慾望足夠強烈的時候，我們總能找到獲取我們在生活中渴望的東西的途徑。大多數人之所以沒有獲得更多東西，其主要原因在於，他們只追求自己視線之內的东西，而不努力實現自己的夢想，達到目標。英國作家喬納森·斯威夫特曾嘲諷地說：“那些沒有期待的人是幸福的，因為他們也不會失望。”

我們的期望以及由此產生的目標決定了我們在生活中收穫。當我們希望得到某一樣東西併為此艱苦地工作的時候，我們就會得到它。我們要注意的只是不要將目標定得太低了。

我們不應當拒絕一個看似遙不可及的目標。等我們老了之後，我們只會後悔一件事——我們沒有做的事。當人們有朝一日心中充滿悔恨地回憶往事時，這種感覺一定糟糕透了，他一定會問自己：“假如我當初給自己樹立了遠大目標的話，我的生活又將會怎樣？”

## 微弱的願望並非真正的目標

當你想要得到某一數額的高收入時，那麼這對你有絕對必要性，它



是必需的。你必須將你的目標看成一件非達到不可的事物，如果實現不了，就一定會令你非常痛苦。你見過這樣的人嗎？他們在樹立了遠大的目標之後總是說，能達到目標“就好了”——他們真能達到目標嗎？

在這個世界上做出了重大成就的人，他們的眼光不會只侷限在現實的事情上，他們下定決心要改變自己的現實。最後，他們對自己目前的狀況有多不滿意，有多不能忍受，他們就有多投入地追求自己的目標。

## 目標的好處

你是否成功完成過一個由1000個部分組成的拼圖遊戲？你一定還記得參照物的重要性。在它的幫助下，你就知道自己尋找的是什麼，你的腦海中也有了一個大致的設想，這些單個的部分有機地組合在一起會是一幅什麼樣的畫面？

而生活的拼圖要複雜多了。有那麼多的書、雜誌、諮詢、培訓班、機會、網頁……我們必須在很多東西中做出選擇。因此我們需要一個明確的目標——一個“參照物”。

我們是否能實現自己的宏偉目標並不重要，這似乎與我們剛才講述的內容互相矛盾。在你讀完本章後面的內容之後，你就會發現，這裡實際上就包含著一個矛盾。

當我們最後到達目的地的時候，我們將發現，這只是我們生活道路上的一個驛站而已。實現目標並非生活的目的，目標的存在是為了幫助我們輕鬆地生活，並賦予我們前進的方向以意義。因此，目標有以下3個優點：

1. 它為我們提供了一個基點，使我們前進的道路有了方向。否則，我們根本不知道自己應該朝什麼方向前進。
2. 在前進的途中，它是我們堅定不移的指南針。只有當機會對我們有益的時候，我們才能把握它。
3. 目標給予我們啟程的原因和動力。

## 遠大目標的意義

遠大的目標還有其他優點。如果你希望你的生活出現質的飛躍，那麼你必須給自己規定較高的挑戰和目標。驚人的發展最初總是由驚人的目標引起的，首先，這並不是指一棟富麗堂皇的房子或一輛昂貴的汽車，不是指奢侈而舒適的生活，不是指錢，這裡涉及的首先是你的個性，它將在這一過程中得到發展。我們最終能否實現自己遠大的目標，這並不是關鍵，真正重要的是我們付出了努力。在這個過程中，我們學到了知識，我們得到了發展，我們掌握了新的本領。一個大目標的真正價值在於，我們將在通往它的道路上不斷發展自我。你的目標定得越高，你在努力實現它的過程中就能得到越充分的發展。

有些人甚至給自己樹立了一生都難以達到的目標。他們知道，只付出一半努力是無法實現理想的，他們必須做出110%的努力。因此，他們肯定能不斷地發展成長。只有當我們向生活索取最好的東西的時候，我們才能達到我們可能達到的最理想狀態。追求遠大目標的人，在前進的道路上不會輕易被小事情牽絆。

即使你沒有實現所有遠大的目標，但是你一定會有豐富的收穫。想抓住星星的人，也許不能收集所有的星辰，但是他一定達到了樹的頂

端，而且在通往目標的途中，你可以瞭解到許多新的事物，掌握有益的知識並欣賞到美好的景觀，因此，追逐目標的過程就給予了你足夠的獎賞。就這個意義而言，追求之路就已經是目標了。

這也是我們為什麼不必實現所有目標的原因之一，但是我們的目標確定了我們前進的方向。我們的目標越遠大，我們的努力就越有價值；我們的目標越遠大，我們的生活也就越有意義。

## 短期目標與長期目標的區別

讀了上面有關制定目標的內容，我們很容易感到疑惑不解。一會兒說，我們應當將目標當作一件必須完成的工作，但是一會兒又說，是否實現它並不重要；一會兒說，我們應當將目標定得很高，一會兒又說，我們必須計劃可行的事情。

這是相互矛盾的。短期目標和長期目標從類型上看各不相同，但是它們是互補的。有兩種重要的區分方法：一方面是目標本身的差異，另一方面是實現目標的重要性。

## 確立目標

當我們還沒有把自己的人生目標定得很高的時候，我們不應當因為短期目標而看低自己。為了得到本質的改變，我們首先必須改變自身。但這個過程需要時間，有的時候它比我們能夠接受的時間還要長。

大多數人過高估計自己1年之內可以做到的事，卻低估自己在10年之內可以完成的事。當我們實現不了短期目標時，我們容易喪失勇氣，

而且我們的自信和動力也會受到損害。我們應當將自己的短期目標定成我們無論如何都可以實現的內容，比如說將去年取得的成績提高20%。

再提醒大家一下：我們應當將長期目標定得儘可能高一點。因為這一目標決定了我們是否能夠充分利用自己每天遇到的機會。目標越高，我們就能發現並利用更多的機會。

我們的長期目標預示著，我們能否真正成長，能否為自己創造出最精彩的生活。

## 實施

我們當然應儘可能地實現短期目標，這樣我們在制定下一目標時，就能看得更遠。

假如我們總是完成不了短期目標，那麼我們就不會相信自己擁有實現長期目標的能力了。我們應當在不斷實現短期目標的過程中建立起我們的自信。目標的實現會使我們的生活更充實，但首先是我們在實現每一個目標的過程中得到改變。

通過目標的實現，我們的勇氣和自信不斷增加，而總是完不成目標會讓我們陷入悲觀的境地，自信一減再減，最終失去了全部的行動能力。

## 目標的三種類型

贏家知道實現短期目標的重要性，但是因為他們也知道沒有人能實

現所有的短期目標，所以他們將目標分為了A、B、C三類：

- C目標不是必須實現的。不過，在他們確定自己對它完全失去興趣之前，他們不會淡忘這類目標。
- B目標雖然也在計劃之中，但也並非“絕對必須”的事。確定這些目標更多的是想給自己提供一個前進的方向。
- A目標必須要達到。否則，不僅會損害自己的自信心，而且會影響到整個計劃的完整性。

你應當養成習慣，給每一個目標確定類別。這樣分類的優勢在於，我們不必實現自己所有的目標，也不會為此喪失自信。

我們不要輕易定下A目標，因為這一目標是非實現不可的。假如你這樣去做，你的自信心會不斷得到增強，而且到那時候，你所表現出來的也是一種強烈的自信。你可以說：“至今為止，每一個我認為‘必須’實現的目標我都達到了。今後也會一樣。”

我們為自己定下的短期A目標應當是我們無論如何都可以實現的目標。有些時候我們也應當鍛鍊自己的能力，使得自己做出超越自己想象的成績。要達到這一點，我們為自己設計的短期目標應當偶爾超越自己的普通水平。

我們的短期A目標對我們的生活具有決定性的意義。我們不能定太多的目標，但是定就要定看似遙不可及、對自己具有挑戰性的目標。你不要問自己什麼是“現實可行的”。你要考慮的問題是，你的現實應當是什麼狀態。切·格瓦拉曾說過：“讓我們面對現實，讓我們忠於理想。”

## ● 練習

今天我要通過以下步驟更好地利用目標的力量：

1. 思考我的長遠目標並考慮我是否應當將它定得更高一點。沒有任何事物比我的長遠目標更能對我的生活產生重大的影響。這些目標定得越高，我的生活就會越精彩、越充實。

2. 不懂得遠大理想的意義的人，我不會對他們說什麼，和他們討論是無益的，只會消磨我的意志，使我對自己的能力產生懷疑。我更應當考慮的是如何才能找到那些可以幫助我實現理想的人。

3. 為了讓我的目標變得具體，我準備了一本夢想相冊，在裡面貼上所有有關我的夢想的圖片（如雜誌插圖、照片拼圖和繪畫等）。當我每天瀏覽我的夢想相冊的時候，我漸漸就會產生出一種堅定的信念，它促使我一定要實現自己的目標。

4. 我將自己的短期目標分為A、B、C三種。短期的A目標是我必須達到的，因此我將它定在一個總是我加把勁兒就能達到的高度。這樣，我就獲得了追求更高目標的自信。

5. 我悄悄問自己：我已經準備好為自己定一個我用盡一生的時間都無法實現的長期目標了嗎？

---

法則

⑮

給予他人之所需

---

太陽和狂風想比試一下，誰能先讓行人脫掉外衣，誰就是真正的強者。狂風一陣一陣地侵襲著那個可憐的男人，可是風颳得越猛烈，男人就越將身體緊縮在外衣中，雙手還牢牢地抓住領口。

當狂風最後精疲力竭，放棄了努力時，太陽開始發威，將溫暖的陽光灑向男人。男人立即感到了熱，於是脫下了外衣。



當我們與他人的交往建立在理解、寬容、積極評價對方、善意、友好和喜愛、興趣及平和的基礎上時，我們可以有更多收穫。這種交往是與一個良好的願望結合在一起的，即希望別人和我們過得一樣好。為了避免每次贅述所有這些形容詞，請允許我們出於簡練的目的將它們統稱“愛”。

## 愛

愛不是一種隨意產生的感覺，它包含著更多的內容。如今“愛”這個詞被用濫了，所以很多人幾乎羞於用它。但是，當我們問別人最需要的東西是什麼的時候，愛是最確切的詞彙了。愛比任何其他的東西都更能簡化我們與他人的關係。藉助愛，我們也能以最快的速度解決所有的難題。

愛是宇宙中最強大而智慧的力量。我們投入的愛越多，我們就能越迅速地實現自己的目標，並獲得越多的力量。如果你可以選擇在實現自己的目標的過程中，儘可能多或儘可能少地遭遇困難，理智的選擇一定是儘可能少地經歷磨難。愛不會引起任何的阻力，並因此帶領你以最快的速度到達目的地。所有其他方式都會由於摩擦而損耗精力。因此，從經濟的角度上分析，一個人選擇的永遠都應當是愛。

愛是最強大的力量。實際上，許多人更偏愛爭吵。我們常常認為，爭吵是達到目標的最快途徑，因為它最能造勢。於是，鬥爭顯得那樣強大和有效，讓我們覺得有威力。但是，鬥爭和爭吵是無法永遠解決問題的。長遠來看，它只會導致新問題的產生。沒有比愛更簡單也更有效的工具了，原因在於，用一個裝有蜜的鍋比用裝有膽汁的鍋能吸引更多的

蜜蜂。

## 實踐

一個讓病人感到對自己關心和重視的醫生可以獲得更多的信任，治療的效果也更好；在銷售行業中，信任使你更容易達到目的；在上下級的關係中，理解是基礎；經常讓孩子感覺到愛的父母，能在真正意義上給予孩子最大限度的教育。只有愛和理解能建立起長期的信任，這是人們行動的根本。

許多人雖然有良好的意願這樣做，但是他們不知道如何用愛來交流，怎樣正確表達自己的愛。你一定聽說過這條原則：“用你願意接受的方式來對待別人。”這一原則能帶來許多好的效果。

但是它也有一個不足之處。因為人各有別，所以別人的願望和需求與我們的不盡相同。我們在與他人交往時，不能以我們自己的價值觀作為標準。所以，這第18條法則叫作：“為別人提供他所需要的東西。”我們應當以別人喜歡的方式來對待他們。我們不能夠傷害別人，為此，我們需要真正理解他人。

做到這一點的前提是要靜下心來仔細觀察。每個人都經常發出需求和願望的信號。其中的藝術在於感受到這些信號並領會其中的含義。只有做到這一點，我們才能以不僅是我們自己喜歡，也是對方喜歡的方式來對待他。最好的情況是將衝突消滅在萌芽階段。

我們可以將自己與另一個人的關係想象成一個銀行賬戶。當賬戶已經透支而我們又接到一個意想不到的賬單的時候，問題就大了。但是，假如在這個賬戶上始終有一定的財產，賬單就不會造成問題。因此我們

應當經常給自己的“關係賬戶”上留一些儲備。我們積累的財富越多，我們的關係就越和諧。

## 24條黃金法則

下面的法則告訴我們怎樣才能給別人提供他們所需的東西。當我們遵照這些法則行事的時候，我們就能增加自己“關係賬戶”上的財富。

1. 儘可能鼓勵別人。你要稱讚他獲得的成果——即使是很小的成果。稱讚如同陽光，缺少它我們就沒有生長的養分。你的稱讚永遠都不會多餘。
2. 你要在任何時候都讓別人保留臉面。不要讓任何人感到難堪，不要貶低別人，不要誇大別人的錯誤。
3. 在別人背後只說他的好話。如果你找不到什麼好話可說，那你就保持沉默。
4. 仔細觀察別人，那樣你就會發現他做的好事。當你表示讚賞的時候，你要充分說明理由，這樣你的稱讚就不會有諂媚之嫌。
5. 你要經常引用別人高尚的思想和動機。每個人都希望被別人認為是寬容而無私的。如果你希望別人有所改善，那麼你就做出彷彿他已經擁有了這些優良品質的模樣。那樣，他會盡一切可能不讓你失望的。
6. 你儘可能不要批評別人，不得不批評的時候也最好採取間接方式。你要始終對事而不對人。你要向對方表明，你真心喜歡他

- 也願意幫助他。你永遠也不要以書面形式批評別人。
7. 你要允許別人偶爾自我感覺良好。你不要吹噓，而要承認自己也有缺點。你要謙虛謹慎，戒驕戒躁。如果你想樹敵，你就處處打擊別人。如果你想交到朋友，你要得饒人處且饒人。
  8. 當你犯了錯誤的時候，你要及時道歉；當你受到指責的時候，你最好主動負荊請罪。
  9. 你要多提建議，而不是發號施令。這樣做，你可以促進合作關係，而避免引發矛盾。
  10. 當別人發怒的時候，你要表示理解。他人發怒常常只是為了引起你的注意。你要給予別人足夠的理解和關注——他們需要這些。
  11. 你要儘可能少說話。你要給別人訴說的機會，而自己甘做一個好的聽眾。
  12. 你要讓別人相信，主意來自他自己。好主意不在乎其主人是誰，而每個人都情願相信在按照自己的意願行事。海洋是所有溪流的國王，因為它可以廣納百川。
  13. 你不要打斷別人的話，即使當他說錯了的時候。當他心裡還有事的時候，是不會耐心聽你述說的。
  14. 你要試著從別人的立場上分析事情。印第安人說過：“首先要穿別人的鞋走上一段路。”你不要忘了問問自己：“他這樣做是出於什麼原因？”理解一切意味著寬恕一切。

15. 你不要總是努力讓自己有理。你可以比別人聰明，但是你不要告訴對方。你要承認也許是自己錯了——這樣可以避免一切爭吵。
16. 常常贈送一些小禮品——可以是沒有任何理由的，尋找讓別人快樂的途徑。在禮物上花費的精力表明了你在他身上花費的心思。
17. 在發生矛盾的時候，你要保持鎮靜。你首先要傾聽對方的意見，努力尋找雙方的一致之處，你還要用批判的眼光看待自己，向對方保證考慮他的意見，並對他給予自己的啟發表示謝意。
18. 你要對別人表示真正感興趣。你要將此作為自己的口號：對別人感興趣，而不是自己顯出有趣。你要表示自己正在思考幫助對方的方法。
19. 保持微笑。那些從不對人微笑的人更需要微笑。
20. 要始終稱呼對方的全名，這表明你對他的尊重。每個人都願意聽到自己的名字，這比聽到任何一個名字的替代品都更讓他高興。當然，為此你要努力記住對方的姓名。
21. 你要學會從對方的角度來看待事物。你要問問自己：他真正需要的是什麼？我如何能夠讓他得到幫助？
22. 你要想辦法使自己在和每一個人談話時，包括在電話中，都讓對方有好感——首先是對他自己，然後是對你的行為，最後是對你。

23. 要儘快寬恕別人，不要記仇。

24. 當你想到對方時，要給予他你最好的祝願。

當然，我們不可能一下子將所有這些法則都完全掌握。也許沒有人能永遠遵守這些法則。但是，儘可能讓自己達到這樣的理想狀態是有益的。

這24條法則並不以你對別人的愛為前提。這些行為的目的是要加強目前的感覺——但有時也是為了喚醒一種感覺。寬容是執行這24條法則的必要前提。我們對一個人越感興趣，越願意理解他，我們就會對他越寬容。

有些人使用其中的幾條法則是為自己的目的服務，這不合法則的本質。長此以往，你的做法會對你自己和他人都產生不利的影響。這裡的法則不是為了短暫的敷衍。當植物枯萎的時候，人們不能給它塗上綠顏色來使它顯得漂亮，而會給它澆水，精心照料它。怎樣給別人提供他們所需的東西，正是24條法則要告訴你的。

## 我們看到的世界不是它本身，而是我們自己的影子

假如我們總是責罵別人，覺得自己被一群糟糕的人包圍著，那麼問題就很可能不在別人身上，而在我們自己身上。不存在客觀的現實，我們總是用自己的眼光在看待事物。我們在別人身上看到的是我們自己的內心世界。

有3種方式可以讓我們懷著寬容和愛去看待別人：

第一，我們必須保持心平氣和，與自己和解。只有當我們喜歡自己的時候，我們才能也喜歡別人。

第二，我們不要過多地分析別人。如果將一朵花弄得支離破碎的時候，也就破壞了它的美麗。

第三，我們應當將注意力集中在美好的事物上。許多人喜歡誹謗別人，於是他們故意貶低別人。但是他們這樣做也在暴露自己的弱點。中傷別人的人，注意力集中在別人的錯誤和弱點上。於是，在他們的眼中，世界充滿了缺點和不足。如果我們與此相反，在別人身上找尋優點的時候，我們就能尋找到美好的東西，也因此認為世界更美好。有一句古老的諺語是這樣說的：“你在別人身上看到的，是你自己的未來。如果你看見光明，那你的未來就會光明坦蕩；如果你看到的是骯髒，那你的未來就灰暗沒落。”

## 我們受到責難的時候應當怎麼做

一個年長的師傅決定不再與人競爭，可是他還是受到了一個年輕對手的挑戰。師傅只是站在那兒，一動不動。於是對手想要激怒他。他用最惡劣的語言來侮辱師傅和他的先人。可是師傅耐心地聽著所有的辱罵，隨後，年輕的對手垂頭喪氣地走了。徒弟們感到十分不解，為什麼師傅不為自己辯解，他們甚至為師傅感到羞愧。於是師傅問他們：“假如別人要送給你們一件禮品，而你們不接受，那麼禮品會屬於誰呢？”

徒弟們答道：“當然還是送禮物的那個人了。”

師傅接著說：“嫉妒、憤怒和痛恨也是同樣的情況。假如我們將它拒之門外，那麼它就仍留在別人身邊。”

只有雙方都堅持這個原則，為對方提供他所需要的東西，雙方的關係才能長期維持，而且結出豐碩的果實。但是有些人不願意這樣做，在這種情況下應該和他們斷絕往來。這一法則並非要你做無謂的犧牲。可是，要儘量多作嘗試，不要輕易放棄。

有時我們可以看到，我們對待家庭成員和夥伴不像對待陌生人那樣細心和尊重。這樣對待他們肯定是不對的。我們不要忘記：我們應當給予所有人他們需要的東西，當然也適用於那些我們最愛的人。

## ● 練習

今天，我要通過以下步驟提高自己給予他人之所需的能力：

1. 今天，我又一次讓自己明確，愛是最聰明而省力的生活方式。因此，今天我決定要給予別人他所需要的東西。
2. 我檢查一下：我與自己生命中最重要的人的“關係帳戶”境況如何？我問自己：今天我可以做什麼使我的“帳戶”有所“進賬”？
3. 今天，我再次依據黃金法則生活。我知道，如果我想將黃金法則作為我生活的一個固定部分，我必須儘可能多複習它。因此我要將這些法則複印下來，掛在牆上或一直隨身攜帶。今天，在每一個重要的會談之前，我都要將它們複習一遍。
4. 我簡短地記錄我對某些人的看法。當我做這些練習時，我可以



和這些筆記作一個比較。當你運用這些黃金法則一段時間之後，你會發現自己身上發生的變化。你會開始喜歡越來越多的人。黃金法則對你有益，並會成為你自身的需要。

5. 如果我與愛人共同生活，那麼我今天要和他一同外出。我對他的態度要細心、有禮並充滿魅力，彷彿是第一次與他一同外出似的。我要創造一個“魔力時刻”，一個魔法瞬間。

---

法則  
①9  
不要分心

---

湯姆和薩姆同時進入一家新公司的外勤部工作。湯姆積極肯幹，只是似乎常常不太走運：要麼是他的汽車無法啟動，或者是丟失證件而不得不趕緊補辦；要麼是地下室水管爆裂，必須竭力搶救地下室裡一切還有可能搶救的東西。薩姆則是個慢條斯理的人，他酷愛看電視連續劇，為了不錯過他的下一集連續劇，薩姆總是有意不讓自己滿負荷工作。

幾個月後，公司的人事經理解僱了薩姆，薩姆悄然接受了。與此同時，湯姆也被解僱了，他非常生氣，為自己辯解道：“你不能將我與薩姆這個懶蟲歸為同類。不管怎麼說，我辛勞工作了，我只是成了那些不利情況的犧牲品。”

人事經理回答說：“我要對公司的整體利益負責。如果無法實現我們自己的目標，就是對公司的損害，從而也破壞了所有員工的生存基礎。由此看來，無論出於什麼理由而未實現目標都是一樣的。歸根結底，只有一個有效標準，那就是結果。”

要想真正成功，就必須集中精力，全神貫注。對於大多數人來說，集中精力比較難，因為他們容易受到干擾。一切都有可能成為干擾：一項體育活動、熱點問題、某些生活情景、與同伴的爭執，甚至天氣狀況，等等。一些人沒辦法在下雨天高效工作，是因為“陰雨天影響心情”，另外，這些人希望得到理解，他們在天氣不好的時候不能專注於工作。

我們還有可能因為觀念和思維方式受到干擾。如果我們由於成功完成一件大事而在中午時就結束當天的工作，那其實與我們因失望而結束當天的工作沒什麼區別：我們都是因為受到干擾。

## 藉口越是戲劇化，自憐就越大

干擾的真正危險在於，我們喜歡以其為藉口，為我們的不成功及不努力而辯解。一些人花費大量精力去編造“聰明”的藉口。在未實現預定的目標時，他們想以此來維護自己的體面。而贏家則充分利用自己的精力去解決問題。只有結果算數，而不是藉口。贏家是面臨干擾而能取得成功的人。

戲劇性的藉口更好聽些，因而讓人感覺更舒服。當你不幹活時，不論你是由於外面暴風雪肆虐，還是由於只是想看電視，結果總是一樣。干擾越強，我們越能心安理得地以其作為藉口進行自我安慰，或是在他人面前為自己辯解。你不想工作，不論是由於你先是驅車遭遇颶風，又不得不經過地震區，最後又遭遇一隻躺在街上的死羊，你不得不將其好好埋葬，最後你的車輪陷入一條剛剛鋪了柏油的馬路無法前進，而此時你的發動機又拋了錨.....或者是你僅僅由於沒興趣而就想待在家中，結

果都是一樣。

所有的干擾都一樣。它們同樣會阻擋某種結果產生。在戲劇性的干擾和藉口中，不同尋常的問題在於人們身陷自我憐憫中。

我們偏愛以暴風雪和汽車拋錨為藉口，不足為怪。試想一下：藉口的意義在於，將注意力從我們自己轉移到其他事物或者他人身上。我們成為某種情形的犧牲品。我們放棄了努力，從而去求得同情和諒解而不是尊重和認同。

我們有能力去做出決斷，或者對干擾聽之任之，或者去實現我們的目標。一個人，當他面對“過去5年你都幹了些什麼？”這個問題時回答說：“5年中我應付了所有可能出現的干擾。”你會認為這個人怎麼樣呢？

將自己的時間主要花在應付干擾和瑣碎的事務上，你永遠無法真正駕馭自己的生活。相反，不受干擾，努力朝著自己的目標向前者，才是其生活的設計者。

種瓜得瓜，種豆得豆。生活中，如果我們傾力而為，終究會有回報。當目標實現時，生活會改變我們。如果我們總是屈服於干擾，生活也會改變我們。如果對於未曾預料的情形太過認真、糾纏不清，它們就會成為你生活中的噩夢，這不足為怪。對一些人來說，生活本身彷彿就是一個唯一的藉口。

## 務實地處理干擾

歌德曾說過：“有一件事是你總能預想到的，那就是不可預見之

事。”干擾總會出現，我們應該學習如何處理它。大多數干擾起初看起來似乎比實際上要重要得多。很多幹擾是我們可以直接忽視的。

另外，還有一些干擾我們至少在當時不能忽視。也就是說，我們完全可以心安理得地將其先擱置一旁，以後再去應付。還有一些卻需要我們立即關注並騰出時間來處理。既然你總是不得不面臨一些“無法預見”的燃眉之急，你應該立即採取預防措施。

一個出租車司機，每個冬天總會由於還使用著夏季輪胎而有幾次無法出車，你會如何評價他呢？你會說：“他應該早作打算。”正如某些地區每個冬天都會下雪一樣，如果我們能對可預見的情況早作打算，很多幹擾便不會出現。

當然，不是每個意外都是可預見的。生活不是一個完美計劃的機械寫照，不會按部就班地運行。有時會出現緊急情況，我們必須立即處理。緊急情況出現的可能性較高，以致每週甚至每天都發生。關鍵在於，把這些干擾納入計劃之中，而不是讓它們來瓦解計劃。要麼你圍著干擾轉，要麼讓干擾跟著你轉。

你最好立刻在你的日程表中安排一個專門處理干擾的時間。為此，你每天應至少安排兩個小時。如果不出現問題，你就贏得了額外的時間。無論如何，你不可讓干擾耽誤你所計劃的結果。

同樣，你也可以每14天安排1天專門用於處理干擾，或是每6個月安排3—5天。如果可能，你可以聘請一個人專門為你處理那些可由他人代你應付的干擾。

## 如何利用干擾

你是否遇到過這樣的情況：你正忙的時候，某人卻閒坐在你的房間裡？也許你會為此生氣。不過，我們真的該把那人貶為“干擾”嗎？難道他不再是我們所關注的了嗎？如果某人因為百無聊賴來找你閒聊，他當然是個時間盜賊。然而，當你的小女兒帶著一個對她很重要的問題來找你的時候，就要以她為先了。

如果你聰明地制訂了計劃，這時你就可以花些時間給你的女兒，而不會錯過你的目標。你甚至會從這一“干擾”中獲取積極的力量。隨後你可以重新回到座位上，繼續思考你女兒進來前你所做的事。干擾會讓我們意識到，我們剛剛受到干擾。我們永遠不能也不願完全避免干擾。不過，我們可以利用它們。它們可以成為一種信號，警告我們：“是該做小結的時候了，我是否真的在以最佳狀態工作？”你可以給自己提出以下問題：

1. 我是否充分利用了時間？
2. 我是在應付問題，還是在爭取長遠的解決辦法？
3. 我可否根據我生活的意義更好地利用時間？

在贏家的生活中，干擾也有其價值。贏家聰明地處理它們，為其安排時間，不會由此而走偏，或將干擾濫用為藉口。他們面對各種干擾而實現目標。

## ● 練習

今天，我必須通過以下步驟提高我處理干擾的能力：

1. 今天，我不再利用任何藉口，藉口只會讓我分心。我要駕馭自己的生活，而不要當任何情況下被人踢來踢去的皮球。利用藉口，意味著我放棄了為人處世時駕馭生活的力量。我要把精力集中在實現我的目標上，而不是尋找藉口。

2. 我不會因干擾而放棄目標。我今天將落實我所計劃的各項事務。

3. 由於能考慮到意外的干擾，今天我將為這些干擾安排一定的時間，要做到讓干擾跟著我走，而不是我圍著干擾轉。

4. 一旦意外的干擾出現，我將利用它作為進行小結的機會。我問自己，是否真的在以最佳狀態工作？



---

法則

②0

成為一個富有成效的榜樣

---

一位女士曾請求甘地，希望他說服她的小兒子不要吃那麼多糖。她認為，大人物的話會比自己的話更有分量。甘地回答說，要完成這一任務，他得花3個月時間。

3個月後，那位女士帶著兒子再次去找甘地，甘地對那個孩子簡單說了幾句：你最好不要吃那麼多糖，糖對身體不好。如果你能經常做到不吃糖，一定會長得更壯更高。小男孩立刻表示同意。

女士把甘地拉到一邊，想搞清他為何得為這幾句簡單的話準備3個月。甘地說：“為了有說服力，我必須自己先3個月不吃糖。只有這樣，我才能讓你兒子相信我，並依照我的話去做。”

如果我們言行一致，我們所說的一切，會有更多的分量。我們的話語對於別人意味著什麼，可以通過它們引起的反響來衡量。亞伯拉罕·林肯曾說：“你做事時，行為在響亮地說著，所以我無法聽見你的言語。”如果大多數人不相信我們所說的話，其原因不在於別人，而更多地在於我們自己。或許我們已經陷入以下4種情形。

## 情形1：我們管理，卻沒有成效

每個獨立經營者及每種管理力量都處在管理的4個環節之一：

**生產（者）環節：**起初，很多人符合創造性一詞的本來含義，他們把主要時間花在那些創造銷售額的活動上。只要我們處在生產過程中，我們就在掙錢。只有我們自己有成效時，我們才能有說服力地去談論未來的目標。

**管理（者）環節：**如果獨立經營者認識到他不能獨立完成其工作任務，就要尋找夥伴或僱員，就要把其時間的很大一部分用於鼓動和幫助他人，使其具有創造力。問題不在於進入管理環節本身，而在於，這樣他就要離開生產環節。而如果他只是“重要”而自己卻不再生產，那麼他不久就會不再被重視。

**監督者環節：**我們成了管理者的監督者。事情是這樣的：工人和僱員一般以其老闆為榜樣。新人被僱用後，“老人兒”將教導他們熟悉工作，鼓勵他們盡職盡責。如果他們能同時不忽視自己的生產活動，這固然很好。不過，這樣的情形卻會一再地發生，因為這樣一來每個人都覺得自己重要：以前的管理者現在變成了監督者，只需要監督管理者們，而這些管理者們又進一步監督那些積極的生產者。生產只會被推延，而

沒有隨著僱員增加的比例而增長。

監督者的監督環節：新的僱員被聘用。此前還具有成效的僱員成為新僱員的管理者。管理者進入監督者行列，而以前的監督者成為這些監督者的監督者。現在你達到管理金字塔的頂端，變得非常重要，你只需作出評價或是推動。最後，必須確保讓監督者仔細地監督管理者，從而讓管理者認真地做好他們的工作，即監督新僱員去生產。

你可能會驚訝，企業怎會一而再、再而三地迅速陷入這一境地。原因總是一樣的：人們傾向於從其職位而不是其生產中獲取其重要性。可是，可信度來源於行動而不是職位。

要想點燃別人，必須先點燃自己。想讓他人信賴，我們必須具有創造性。

## 情形2：成為“我曾輝煌者”

有些人只是靠“管理”其過去的成就而生活。他們僅僅是其過去的影子。我們必須提防自己淪落到與“我曾輝煌者”為伍。

無論我們從事什麼職業，如果想受人重視，都必須經常性地從事創造性工作並取得成果。每個職業都有其規律性及週期。但是，不論週期是長是短，我們都必須遵循它的規律。

一位藝術家可能只需每兩年創作一部新作品；一名外科醫生或許可以一年不做手術，但是隨後他則必須做手術。在眾多行業中，銷售員的週期是比較短的。一個幾年前業績斐然的銷售員，一旦連續幾個月沒有業績，就會遭受白眼。一般情況下，一個與佣金掛鉤的銷售員業績的好

壞就看他最後一次的賬單。

### 情形3：成為“我將輝煌者”

如果某人裝腔作勢、對其將來的計劃高談闊論，彷彿一切已經大功告成一樣，常常會引人懷疑。有些吹牛者將其已做的丁丁點點成績添油加醋，巧妙地與其想做的事混在一起，從而讓人彷彿面對一個功勳者，而事實上他們只不過是個牛皮大王罷了。

聲譽的基礎是已經取得的成就以及對當下活動的崇敬。當然，一個好的領導者總是一個理想者。多數人只看到事物的現在，而領導者則同時看到事物的將來。不過，他們必須有能力將自己的熱情傳遞給別人，讓他們與自己共同為這一目標而努力。

為此，他們必須團結一致。言者必須在別人觀其行時，讓人覺得可信。他必須讓人感到：如果像他這樣去工作，一定會成功。一旦理想者已經為其事業努力一段時間了，就必須讓人看到初步的成果。大話從來都不可能取代辛勤的工作和由此而產生的結果。

### 情形4：不做榜樣

很多人都想成為一個比自己更偉大的理想的一部分。一旦他們有了理想並能始終如一地對待它，應該能輕而易舉地找到夥伴。不過，這點對於很多人來說還是比較難，他們會說，難以找到合適的人。實際上，如果我們自己很有吸引力，就總能為自己想做的事情找到合作的夥伴，但是沒有人會跟隨一個一文不值的榜樣。

你可以批判性地問一問自己：你會跟隨一個和自己一樣的人嗎？你在過去3個月都做了什麼？想想你的原則和工作方法。你在多大程度上做到持之以恆？你在多大程度上精確地實現了目標？你過去的承諾都變成了什麼？

要想鼓勵你身邊的人做出更多的成績，你自己必須先做得更多。你不可能自己舒舒服服地待在家中而“遙控”別人。如果你不再具有成效性，就永遠不可能取得具有深遠意義的成功。

## 你的成效讓周圍的人刮目相看

這裡不是說我們要隨便做點什麼，而是必須要多做創造收入的活動。要想取得更大的成功，就得轉移或改變你的工作領域。

然而你應該不斷證明自己能夠取得具體的成果。嘗試一下，經常用僱員的方式去獲取與他們一樣的成果，以此向他們證明，他們的工作方式是有效的。用你的主意和你的業績一次又一次讓你的僱員感到大吃一驚，這樣，人們就會相信你的話，並會積極地跟隨你。

你作為榜樣，無論是好是壞，總會影響其他人的行為。如果你自己聽憑干擾，你也會讓你的僱員受到干擾。如果你自己嚴於律己，目標明確，你的僱員就會嚴格要求，目標明確。如果你勤奮工作，你的僱員也會勤奮工作。永遠不要以為，你可以向你的僱員掩蓋你事實上到底有多勤奮。

## 3天法則

我們對自己的大腦以及我們的下意識瞭解得很少。比如說，我們還不能解釋，為什麼我們的積極性和熱情常常很快就減退。幸運的是，我們知道我們能對此做什麼。有一個很簡單的竅門能保持我們高昂的熱情，那就是3天法則。

這個規則告訴我們，我們每3天需要獲得一個具體的成果，無論是什麼，只要能體現出可測的成果。對於長遠的項目來說，這些可以是階段性目標或局部成果。很多人分散了精力，以致失去了成果帶來的滿足。我們不應頭緒過多，而應該堅持做一項工作，直到至少取得局部成果。

如果3天中見不到任何成果，我們的積極性會減退至近乎為零。我們很可能得反覆地耗費巨大精力，重新進入狀態。試想一下一列火車的情形：當它開足馬力向前飛馳時，它能摧毀路上的一切障礙。如果你每3天能取得至少一項成果，你會保持積極性和工作效率。如果你的工作這麼積極，你自然而然就成為好榜樣。

## 適合僱員的3天法則

為了能保持積極性和動力，你的每位僱員也需要每3天取得一項成果。你要向他們說明這一機制，同時將工作過程作出相應安排，以確保這一點。

此外，你的僱員每隔3天（最晚！）就需要你的支持。這可能是任何一種鼓勵，或者任何形式的啟發，或者做點什麼事情，以此向他們表明，他們不是孤立的，你在幫助他們。

一個尚在熟悉工作過程中的新僱員，也許還不能保證自己每3天就

取得成果，卻必須每3天就受到鼓勵、得到支持。這有很多種可能：一次短暫的單獨會見，一項共同的活動，一個電話，一本你贈予的書或者一盤錄像帶。鼓勵的形式是多種多樣的。

為了每3天給他們幫助和激勵，你自己必須“燃燒”起來，保持積極性和熱情。除了每3天創造出一項成果以外，沒有任何事情能讓你始終熱情似火。不論是你公司的哪個部門取得的成果，都比不上你自己取得的成果更能激發你的動力，沒有什麼比你的熱情更能傳遞給你的團隊。

要想僱員更快，自己必須首先做到更快。

## 不要被你的成果所迷惑

一方面，你每3天就需要一項成果，另一方面，成果並不一定意味著你在真正地工作。很可能你這時是在收穫幾個星期以前所播下的種子。

你這個星期所做的，將到下個星期才會得到體現；同樣，你這個月做的，下個月才會有所體現；你這半年所做的，將到下半年才會體現。你冬天做的，要到夏天才会有回報。

你今天取得的成果，與今天所付出的努力沒有太大關係，它們是以前行動的結晶，只是你的努力在今天才得到了回報。你今年的收入是你前幾年努力的累積式的回報。

不要被你的成果所迷惑，要看看你的行動，並保持富有成效。



贏家從不離開生產環節，他們總是使自己活在現在，從而通過他們在真正的、字面意義上的今天的行動來構建他們的未來。他們言行一致，他們有創造性，因而是好榜樣。

## ● 練習

今天，我要通過以下步驟將自己訓練成為一個富有成效的榜樣：

1. 今天，我將努力讓自己留在生產環節。
2. 我為自己制訂一個計劃，從而幫助我每3天至少收穫一項具體成果。從今天起我遵守3天法則。
3. 為更好地支持我的新僱員，我將每3天以某種形式給他們以鼓勵，並與其取得聯繫。我的僱員需要這些支持，直至他們能自己按照3天法則生活為止。不過，此後繼續讓他們至少每3天以某種形式聽到我的聲音也是有益的。
4. 我最重要的領導任務包括通過做榜樣來領導。今天我問一問自己：我是否願意有我自己這樣的領導？
5. 今天我進行自我檢討：我是否陶醉在過去的成就中，或者躲在理想的背後？理想是好的，但是必須通過行動去實現。

---

法則

②1

儘快開始重要的事情

---

一個男人去看醫生。他感到非常疲憊，工作似乎壓垮了他。他有很多要做的事情，一直往他腦子裡鑽，似乎沒完沒了。讓他特別痛苦的是，他顯然從來沒有時間去做生活中真正重要的事情。前段時間，他患了胃灼熱，白天忙於工作，晚上還常常失眠。他很沒有信心，也總是很沮喪和無助。

聰明的醫生意識到這個男人的疾病根源在於他管理自己生活的方式。病人不知不覺染上了三個壞習慣——他把緊急事件與重要的事情混為一談，他做事效率不高、拖拖拉拉，與此同時，他還是一個完美主義者。

## 緊急的和重要的

重要事物與緊急事務是有區別的。我們將重要的事情拖延得越久，它們就會變得越緊急，同時我們會感覺事情更糟。不光重要的事情是這樣，那些不太重要的事情也是這樣。隨著時間的推移，次要的事情也會變成噩夢。

贏家的秘訣是，他們承擔生活中重要的事情並將其儘快處理完畢，簡直快得難以置信。他們處理事事情的原則是能快則快、絕不拖延（儘可能快）。

我們拖延重要事情，也拖延不重要的事情，時間越長，它們就會變得越緊急而且需要花費的時間也越多。這樣就開始了惡性循環。一個人如果總是不得不處理緊急事務，將無法有足夠的精力處理重要事務。生活受緊急事務決定的色彩越濃，受重要事務決定的色彩就越淡。我們為急迫性所付出的代價就是錯過生活中的重要事情，而生活中的重要事情不應由於我們不得不應付那些變得急迫的事情而錯過。

試想一下，去度假之前，你要收拾你的汽車後備廂。假如你先裝那些小包裹、袋子、夾克衫及其他小零碎物品等，再放行李箱時就會發現空間不夠用。正確的方法是：先放大行李箱，再把小包裹及袋子放在空隙裡。其實，處理生活中的重要事情也是如此，先做出每週大事的工作計劃，然後再圍繞它們整理那些瑣碎的、次重要的事情。

## 72小時法則

你是否曾有過這樣的經歷：你有了某個打算，最終卻沒有付諸實施？可能已經有過。也許你最後垂頭喪氣地發現，你並非一個嚴格自律的人。

實際上，你只是未能遵守72小時規律。這一規律告訴我們，必須在72小時內開始具體行動，將決心付諸行動。不這麼做的話，你的打算成為現實的機會就只有1%。這是因為，一旦不盡早開始，我們似乎很難讓自己的大腦相信，我們真的是想做點什麼。而當大腦不相信我們的打算時，就不會認真對待它，並且會很快忘記它。

要想讓你的潛意識認真對待你的決心並記住它，你必須做到真正讓它進入你的中樞神經系統。只有你給出具體的行動命令，你的決心才能到達那裡。你最初採取行動的時間每耽誤一個小時，你行動的動力都會隨之減少。

## 立刻與緊急的區別

72小時法則及儘早行動不是說非要提高你的速度。相反，太過匆忙會使人疲勞，讓人生病。緩慢時常更合適並能起到治療的作用。人生在世，並非僅僅為了從一件事到另一件事地奔波勞累。

以前，有個企業家想到熱帶雨林中做生意。他僱用了一批非洲搬運工來運送他的商品。儘管他一再催促他們加快速度，但是到了第三天他們還是徑自坐下來，無論怎樣催也不再前進。企業家很惱火，要他們作出解釋。其中一個搬運工說：“我們前面走得太快，現在我們的身體雖然到這裡了，但是必須等我們的靈魂跟上來才能繼續行走。”

我們需要休息和安靜，才能聽到內心的聲音，反覆思考並訂出計

劃，才能確定生活中重要的事情。但是，緊急和立刻不一樣。重要的事情需要我們立刻去完成，但不是不惜一切代價地飛快完成。

你不必同時做所有的事，也不必提高速度，但必須開始行動，而且要儘快開始，迫不及待地開始。

## “行動拖拉者”

“儘快去做”這個規則對於所有你不太樂意乾的事同樣有效。這種情況下，人們喜歡屁股死沉死沉地坐在沙發上，由此而成為“行動拖拉者”。

你一定了解沒有及時預訂賓館的情況。由於所有好的賓館全都客滿，你不得不給很多賓館打電話。但是如果你及時預訂，你只需要一個電話而已，而現在搞不好你得花上一個小時。

我們越拖延令人不舒服的事情就會越令人不舒服。最後，你本想避免的情況就會來臨，這些事情開始折磨我們，讓我們總是覺得暗無天日。相反，要是我們將那些不太喜歡的事情先處理，剩下的就是那些讓人高興的事，日子就會變得更加美好。任務總是持續壓迫我們，直到我們完成它們為止。

## 完美主義者

“儘快”規律還有一個重要的方面。正如立刻開始很重要，能堅持至最後也很重要。我們不應為了避免吹毛求疵之嫌半途而廢，不去將事情做完，因為完美意味著麻痺。一個完美主義者大概花80%的時間去雕琢

他作品的最後3%。而99%的人從來看不到其中的區別。實際上，這世界上根本就沒有人為的完美。

據說，法國大畫家皮耶·勃納爾曾帶著一支畫筆和一個小調色板去盧浮宮，準備修改他的一幅畫作。這時，保安人員抓住了他。勃納爾爭辯說：“這是我的畫，它還沒有完成呢。”保安人員反駁道：“這幅畫已經完成，否則不可能掛到盧浮宮來。”

完美主義者的問題常常在於隱藏其後的對於缺陷的擔憂。其原則是：只要作品沒完，不會有人看到它，也就不會發現其中的缺陷。

但是，大多數情況是，成功的不是那些沒有失誤的人，而是做出成果的人。而要想做出成果或是有所建樹，就會犯錯誤。我們不應該根據犯錯的程度來衡量成績。不過，目前很多學校仍然據此給學生打分。然而，我們必須有犯錯誤的自由。因為我們可以在吃一塹長一智的過程中學習。IBM創始人兼CEO托馬斯·約翰·沃森手下的一個僱員曾經犯過一個錯誤，給公司帶來了1000萬美元的損失。當他被召到沃森的辦公室時，他覺得自己肯定會被解僱。然而讓他大為吃驚的是，沃森卻說：“解僱？我可不會在為你投了1000萬培訓費後做這樣的事。”

我們必須從所犯的錯誤中學習，從而變得堅定，也更聰明。哪怕錯誤地開始也比顧及完美而猶豫不前要強得多。一般來說，留下些許瑕疵地完成一項工作要比完美的猶豫更好。

## ● 練習

今天，我要通過以下步驟來提高自己儘快開始做重要事情的能力：

1. 早晨我問自己：“我不太喜歡什麼？”然後我先去處理不太喜歡的事，不太喜歡的事就沒有了分量。我越早處理完它們，我的一天就會變得越好，因為我只剩下那些讓人高興的事情要去做。

2. 接下來，我問自己：“今天我最重要的任務是什麼？”我會立即開始先做這件事，並讓自己不受任何干擾，直至我完成這一項任務。即便我今天不再做任何其他事情，我也知道，我完成了最重要的事情。

3. 我問自己：“我一生可以改變什麼，能使我有更多的時間做重要的事情，而不再被迫去為那些變得緊迫的事情操心。”

4. 無論我打算做什麼，都在72小時內開始行動，至少先走出第一步。今天我將它作為一項體育運動，以我的快速讓所有人大吃一驚。今天我按照“儘快”原則行事。

5. 我檢查自己是否陷入了完美主義的境地，我必須決定自己能夠並且應該在哪兒結束我的工作。



---

# 法則

## ②②

# 承擔全部責任

---

師傅讓徒弟進城去賣橙子。徒弟晚上回來抱怨說：“人們都對我不好。城裡人嫌這些水果太貴，我一個也沒賣出去。”

師傅說：“可惜你不像那些橙子一樣那麼聰明智慧。”

徒弟緘口不言。這時，師傅拿出一個橙子問：“我要是用手擠橙子，會出來什麼？”

“當然是橙汁。”徒弟回答道。

“對，”師傅說，“可我要是用錘子砸下去，會出來什麼呢？”

“還是橙汁。”徒弟嘟囔著說。

“要是一頭驢踩了橙子，又會出來什麼呢？”師傅繼續問。“出來的永遠是橙汁。”徒弟有點不耐煩地回答。

師傅緊接著說：“不管怎麼對待它，橙子總是以它身子裡面的東西來回報。它教給我們，對一種情景如何反應，完全在於我們自己。你卻把責任推給別人，從而也把權力給了別人。”

當事情進展不順利時，我們通常會尋找藉口或把錯誤歸咎於其他人。我們把過失歸咎於經濟形勢或是我們生活的狀況，我們的父母、伴侶、公司、健康、產品、我們的老闆.....

你是否也聽過這樣的話：

“如果不是發生這種事，我就會.....”

“要是我真有更多的時間（或金錢），我就會.....”

“我本來心情挺好的，直到你這樣.....”

所有這些話有一個共同點——你在推脫自己的過失。不過，歸過於人，就授人以力。

## 不在於情形如何，而在於我對此要做些什麼

只有你承擔起對自己生活的全部責任，才能像贏家一樣生活。你或許對你所置身於斯的所有情形不用負責任，但是你面對它們作何反應並如何判斷卻是你個人的責任。你或許對現在所處的經濟形勢沒有責任，卻要對你在此形勢下的行為負責任。

你可以把惡劣的經濟形勢作為藉口，“.....以後我得加倍小心.....”，或者你將這種形勢作為一種機會，“.....我不怕失去什麼，我總不能就此趴下.....”

德語中的責任（Ver-Antwort-ung）一詞包含著“回答”（Antwort）。從這個角度理解，責任意味著，無論情況是好是壞，

必須作出好的回答。你只有集中精力於自己的目標，並且不受任何人、任何事的阻撓，走自己的路，才是好的回答。

蕭伯納對此恰如其分地說：“人們總是把自己的過失歸結於環境。我不相信這種藉口。生活中有成就者，總是去走他們想走的路，並尋找自己想要的環境。如果他們找不到，就會自己創造。”

## 拒絕承擔責任者受到束縛，承擔責任者獲得自由

維克多·弗蘭克爾是世界上最傑出的心理學家之一。他曾被囚於集中營多年。他的家人在那裡全都陸續遇害，他自己也受到重刑折磨，幾近死亡邊緣。

有一天他突然認識到：“除了我自己，沒有任何人能控制我的內心世界。他們可以毆打我，殘害我的家人，但我的思想屬於我自己。我有力量決定我自己如何評判所有這一切。”

他對自己說：“如果我在這一極端的條件下能保持自我認識和自我性格，別人也都能做到。”

維克多·弗蘭克爾把自己的心得總結為一句話：“面對任何現有的環境和條件，選擇自己的觀點，是人所有自由中的最高自由。”

那些被羈押或被奴役的人，為了自由——與我們一樣自由，他們還有什麼不可以付出的？我們必須清楚，我們到底有多自由。特別是，我們應該每天問一問自己：“我們面對這一無限的自由做了什麼？”

## 我們每天都面臨選擇

很多聖人先哲都談到過，我們每個新的一天都是一次新生。為什麼？因為我們每天都重新面臨選擇，可以去開始新的生活。每一天都賜予我們一份珍貴的禮物：它給了我們一個可以改變讓我們感到不快的機會。

我們卻傾向於對這一禮物視而不見，因為我們一旦承認自己可以選擇，就不會再有原諒自己的藉口，這樣生活就只在於我們自己。原來我們給予那些外部情形的力量比他們本該得到的要多得多，結果也不光彩；原來我們不像我們所想要的那樣生活著。我們很可能以這種方式毀了自己。

自我摧毀有很多方式。我們可以殺死自己的軀體，扼殺我們的愛和夢想。其他人也許不想共同承擔我們的行為帶來的一切。我們違背了自然規律，並對自己犯下罪孽。很多人認為自己不夠強大，無法去改變並解放自己。相反，他們做出不可思議的努力，去維護對自己的奴役。

很多人難以接受自己負有全部責任這一事實。拒絕責任的人，就像那位年輕的沃爾夫岡一樣。他和同事一起吃午飯，每次他都抱怨自己帶來的午餐：“真難吃，又是奶酪和西紅柿，我恨西紅柿奶酪三明治。”每天都是如此。終於有一天，有一個同事忍不住了，“如果你不喜歡西紅柿奶酪三明治，就告訴你的妻子，讓她給你做點別的東西。”“見鬼，”沃爾夫岡回答道，“我還沒結婚呢，我都是自己做三明治。”

生活中也是每個人給自己做“三明治”，我們完全可以自己選擇。

## 為了事業有成承擔起責任

不管你將工作做得馬馬虎虎還是超常地好，這完全是你自己的事。

保證你有可觀的收入不是你公司的任務，也不是你老闆的任務。同樣地，為你關掉電視、拿出你的夾克並將你送去上班，也不是你愛人的任務。

當然，不是所有事情都會一帆風順。但是，你對此如何反應卻在於你自己。面對不好的情況，你可以做出反應：要麼讓它阻礙你的前進，要麼決定不管怎樣都要實現目標。

比如說，你收入多少，這完全是你一個人的責任。“加薪”不是從天上掉下來的，而是去努力爭取來的。可憐哪，那些總是放棄自己機會的人！總有一天，我們會面對這樣的問題：“我們拿我們的智慧都幹了什麼？”我們不要被自己的決定嚇到，它們會使我們自由，否則我們將會絕望，因為我們確確實實地浪費了生命。

## 在人際關係中承擔起責任

承認我們生來就有能力決定自己的反應很難，特別是當我們看到自己選擇的反應不好時。僅僅追隨別人去採用爭吵的方式沒有意義，我們可以用爭吵和戰爭以外的方式作出回應。追逐咬過我們的毒蛇，只會使毒液在自己的體內散發得更快，立即採取排毒措施才是有效的辦法。

為了不進行爭吵，我們應該記住，我們有力量控制我們的反應。對此，以下想法可能會有所幫助：

- 我們常常是對方不友善行動的催化劑。如果我們意識到這一點，那麼我們就有能力彌補。
- 他人的火氣後面常常掩蓋著恐懼，因而發火自然也就可能隱藏

著他人的擔心和憂慮。

- 改變我們自己的規矩比改變他人要容易些。或許我們為他人制定了很多規矩，使得他們永遠無法令我們滿意。

如此一來，我們失望的原因在於我們過多的規矩和過高的期望，而不在於別人。

如果有人在我們面前表現失當，我們應該立刻想到，我們有自由去決定要如何回應。最好，我們將自己的“本能”反應稍微擱置幾秒鐘，並問一下自己：

1. 這一行為是否是對我以前的不好表現的反應？
2. 我能否看清這一惱火背後的恐懼，從而更好地理解並幫助他？
3. 我到底為什麼生氣？是因為別人還是因為我過多的規矩以及我自己的不自信？

## 接受你有力量的事實

接受這一事實，你現在這樣生活，是因為你過去已確定這樣的方向。於是你才能有意識地做出決定，從而在今天為更好的未來確定方向，也才會擁有控制自己生活的力量。

曾經有個師傅，他對所有的問題都能給出答案，這讓他的兩個徒弟很生氣，他們決定要給他點教訓。

他們想拿一隻小鳥放在身後，問師傅小鳥是死的還是活的。如果師

傳說“是活的”，他們就迅速擰斷小鳥的脖子，這樣師傅就回答錯了；如果師傅說“是死的”，他們就讓小鳥飛走，證明師傅說錯了。

於是，他們走到師傅跟前，問道：“我們身後有一隻小鳥，告訴我們它是死的還是活的？”師傅不動聲色地把他們打量一會兒，說：“無論我說什麼，答案都在你們的手上。”

自你決定並開始行動的那一天起，你就可以改變一切：從你自己的教育到銀行存款。因為你不僅對你正做著的事負責，同時還對你留下的事負有責任。

有一首老歌唱到，有一個男人穿過住宅區去買香菸，突然他腦子裡閃過一個瘋狂的念頭：要是我現在立刻開車到紐約去，會怎樣？他身上正好帶著護照，身上也有足夠的錢。他一輩子都夢想去紐約。他想象著，做件瘋狂的事情該有多好！然而，他買完香菸就回家去了……

你是否能實現夢想，其實都取決於你自己。如果從現在這一刻立即開始，你就能做你所有想做的事，對此你有力量。但是，請注意：誰放棄自己的力量，誰就會失去它。

贏家承擔起全部責任，從來不把控制自己生活的力量推給別人或別的事情。他們知道，自己不能影響生活中發生的一切，但是他們能夠決定賦予這些事情什麼意義並如何去做出反應。

他們知道，一旦他們承擔起責任，一切壞情緒就在那一刻失去其力量。

## ● 練習



今天我要通過以下幾個步驟，訓練我為自己的生活承擔全部責任的能力：

1. 今天我不會將過失推卸給任何人或者任何事，因為我推卸責任的同時，也失去了力量，而我要做自己生活的主人。

2. 一旦我感覺某種情況對我太困難，我就閉上眼睛，想象一個非常強大的人。我問自己：這個人會如何看待這個情況？他會如何處理？

3. 如果今天我沒有實現目標，我就自己承擔責任，就像我順利完成某事時承擔責任一樣。這樣，我就不會歸咎於命運或者曾給我幫助的那些人，也會對自己的成就感到更自豪和喜悅。我就這樣繼續積極提高自我意識。

4. 如果今天有人對我挑釁，我會問自己：我是否曾傷害或威脅過他？我也要進行自我檢討，對人是否期望過高。

---

# 法則

## ②3

# 學會對付恐懼

---

有一個孩子在林中散步，他來到一片有兩個花園的空地。園子裡各有一名園丁在幹活。兩個園子差別很大，其中一個長滿雜草，園丁在園中罵個不休。

另一個園子則整齊、十分漂亮，園丁在園中愜意地吹著口哨，幹活時顯得很輕鬆。小孩想要認識那個輕鬆的園丁，上去問他，為什麼他能輕輕鬆鬆地整理並維護自己的花園，而另一個園丁則幹個不停卻沒整理出美麗的園子。

那個園丁回答說：“以前我也像我的同伴那樣抱怨，但是那樣我無法戰勝雜草。每次當我拔出雜草時，草根仍留在地裡，接下來還會長出雜草來。我拔草的速度總也趕不上草生長的速度。後來，我就改變了工作方法，種了些比雜草長得更快的花卉。不久，這些花卉就擠走了雜草，我的花園從此就變得乾淨了。”

孩子正要繼續前行，他發現林子邊上還有一塊長滿毒草的園子。友善的園丁給他講述這是怎麼回事：“耕種這塊園子的園丁是一位了不起的醫生，也是我們中最聰明的一個。他用這塊園子的毒草來做藥。”

每個人都會膽怯，那些成就了大事的人也不例外。勇敢的人不是那些從不膽怯的人，而是遇到困難繼續前進、克服膽怯的人。

恐懼是一種想象，一種關於不應出現的事情的想象。這一想象越清晰，我們的想象越頻繁，恐懼就會越強烈，越具有麻痺性。我們幾乎無法抗拒膽怯的侵蝕，但是可以與它交朋友或者克服它。

最重要的是我們並非一直孤立無援地置身於恐懼之中，我們可以阻止恐懼成為我們生活中的惡魔。

## 我們可以用感恩克服恐懼

我們無法像拔掉雜草那樣擺脫恐懼。試想一下，你關掉燈，屋裡漆黑一片。面對黑暗你會做什麼？與它交戰或是把它趕走都毫無意義。你只能打開燈，來照亮黑暗。

恐懼就如同黑暗一樣，你趕不走它。我們越是千方百計想趕走它，就越會恐懼。我們施壓越大，反抗就越強，但是我們可以像光明照亮黑暗一樣克服恐懼。

對此的解釋很簡單：我們的大腦每次只能思考一個想法。如果我們去思考恐懼的對立面，我們就不會同時感受到恐懼。恐懼的對立面不是勇氣，因為勇敢者也會恐懼，但是他恐懼的同時也行動著。正因如此，我們謂之“勇敢”。

恐懼的對立面是感恩。你會發現，當你感恩時，你不會感到恐懼。如果你想到5件令你感恩的事，所有的怯懦均將煙消雲散。這可能

是再“簡單”不過的事，如你行走的能力、觀察的能力、言談的能力、你的汽車、你的住宅、你的愛人或是愛你的人，等等。

太多的時候我們對很多事都習以為常、熟視無睹，直到我們失去它。在我們不能再繼續的那一刻才會意識到，那是多麼珍貴的饋贈。

我們應該意識到這些東西，並用這種意識充實自己的生活。

## 遠大的目標克服恐懼

另一種克服恐懼的途徑是全神貫注於你的目標。只有你集中精力、眼睛盯著目標時，你才能克服恐懼。你可以每個星期重複抄寫你的目標。你也可以想象，當你實現自己的目標時，你將如何享受你的生活。

你會發現，當夢想達到自己的目標時，你就不會感到恐懼。雖然這樣每天可能會花去你幾分鐘時間，但是相對於你因恐懼而毫無行動所浪費的時間，簡直是不值一提。

你想象自己實現目標後的愉快，雖然不久恐懼還會再來，但你會更從容地面對它。你還能將恐懼作為一種信號來利用：又該是考慮自己目標的時候了。

## 10項實用的幫助措施

如果你感到恐懼，就請閱讀下面10點建議：

1. 你問一問自己：“我以前的那些恐懼都怎樣了？”然後，你會發現，那些你所恐懼的最多隻有5%變成了現實。你想一想，你的

恐懼是否有道理——也許只是你在為那些沒影兒的事情“自尋煩惱”罷了。

2. 寫下5件令你感恩的事，對自己說：“到目前為止，一切正常，眼前這項任務我也會完成的。”
3. 大多數我們所恐懼的事情即使發生，也是在未來才發生。一般來說，對今天根本沒有什麼影響。為什麼我們要今天就去為它受罪呢？
4. 讓自己意識到，你能把今天的事做好，而且明天也能如此。生活是一天一天有序積累而成的。
5. 要想克服恐懼，請儘快找一個贏家談談。有一個贏家在身邊時我們難以感到恐懼。想想某個人現在會怎麼做，對自己一定有幫助。
6. 行動起來。當你充滿恐懼時，也許做點什麼事都很困難。但正因如此，行動起來就更重要了，因為一旦我們束手無策、一籌莫展時，連串的恐懼帶給我們的壓力是最大的。
7. 永遠不要問自己，你是否能完成任務。你只需要問一問自己：“我怎樣完成它？”無論發生什麼，你總會找到解決辦法的。
8. 給自己“培養”積極的想象，夢想一下你的“電影”會有一個幸福結局。
9. 聽一聽鼓舞人心的音樂，恐懼就會如黑暗遇到光明一樣消失。

10. 看看你的成功日記，你會很快發現自己是多麼優秀，你不必去為那些沒有必要的事情操心。

## 恐懼可以成為毒藥，也可成為良藥

當然，以適度劑量的恐懼為藥，也許並非壞事。恐懼就像毒藥，用得太多可能會昏迷或致死，但是用一點，可能就是非常有效的藥物。所以贏家歡迎恐懼所帶來的動力，但他們也知道如何阻止恐懼帶來的持久麻痺。

贏家發現，少量恐懼給人以動力。我們收益最多並能最好成長的途徑，經常是與恐懼相連的。贏家這樣說：“如果邁步之前毫無膽怯，那就說明我正要走的那一步對我來說太小了。”

贏家將恐懼視為讓人放心的一種信號，表明他們走在正確的道路。他們與恐懼為友，他們視恐懼為一種促進他們成長的可能性的彈簧。

## 災難

贏家不害怕災難。他們知道，生活中會有災難和悲傷的時刻。沒有人可以例外。

- 如果為沒有真正發生的糟糕的事情而苦惱，那就只是浪費時間和精力。
- 贏家知道，他們會找到足夠的力量和智慧，去度過那些黑暗的

日子。

- 總會有重新開始的時刻。
- 哪怕是我們並非心甘情願，災難也會常常在隨後成為我們生活的一部分，並在另一個方面重新開始。理查德·巴赫曾說過：“在造物主的眼裡，對於毛毛蟲如同世界末日的災難，則意味著一隻蝴蝶的新生。”

## 有益的基本觀點

贏家常常有一些近乎天真的觀念。比如說，他們相信自己的生活中有一種力量引導著他們，一切都有其意義。這一意義不是立刻就能意識到的，必須常常去尋找它。

有些人可能會認為這一觀點很幼稚。但是有什麼更好的方法呢？相信幸運和不幸隨意地、無規律地分佈在人群中，不把自己視為蓄意發生事件的受害者，而是在一切事情的背後去尋求獲得經驗的人，能更平靜地對待生活中的意外和不幸。

贏家一方面尋求深遠的意義，另一方面也在浩瀚宇宙和大千世界中審視自己。在此，他們意識到：地球不僅僅為他們而轉動。他們所有的願望、恐懼和災難並不比茫茫天地裡的一絲輕風的分量更重。他們視生活為遊戲，在生活的遊戲中，失誤並不重要。即使我們一度失敗，我們也可以隨時重新開始。

看似矛盾的，實際上是一種明智的人生哲學。把生活視為遊戲卻又去尋找其中蘊含的意義包括兩方面的意思：一方面是適度地輕視和保持



距離，這有助於我們不去把自己及我們以前不太嚴重的恐懼看得過重。另一方面，相信意義帶給我們對生活以深深的信任。探尋生活的意義以及尋求深刻的教訓以防止我們變得輕浮和草率。

兩者缺一都不完整，嚴肅和遊戲的距離相得益彰。把生活視為遊戲同時追尋意義的人，不會過分地遭受恐懼之苦。

## ● 練習

今天，我要通過以下幾個步驟提高自己應付怯懦的能力：

1. 一旦我受到恐懼的“侵蝕”，就立刻去讀一讀“對付恐懼的10條措施”。
2. 今天我至少記下令我感激的5件事。我知道，週期性的恐懼不是不可克服的，我將決定如何對付它。無論何時，只要我想這麼做，我就能用感恩來克服它。
3. 今天我要以另一種方式來對付恐懼。我認識到恐懼其實是成功的有益動力，少許的恐懼提醒我正在進步、成長。如果我對下一步不感到恐懼，就說明我的步伐太小。
4. 今天我不將我自己、我的願望及恐懼看得太重，我只是大千世界的一分子。

---

法則

②4

專注於你的優勢

---

一棵樹很苦惱，因為它長得矮小、彎曲，還有些畸形。其他樹與之相比都高大又美麗。它渴望著自己有一天能像其他樹那樣，讓自己的樹冠也能輕盈地在風中搖曳。

然而，這棵小樹生在岩石邊，只能紮根於巖縫間堆積起來的那薄薄的土層裡。寒風不停地撕扯它的樹枝，它每天只能享受半天的陽光，午後太陽就躲到岩石的那邊，去照耀山坡上的其他樹木了。這樣它就無法繼續生長，只能抱怨自己命不好。

一天早晨，當它眺望山谷，去滿足地迎接早晨的陽光時，猛然意識到一點讓它快樂的事：它的視野很好。沒有其他任何一棵樹能像它看得那麼遠，連它1/10的視野都不可能。它上面的岩石替它阻擋冰雪，它長得彎彎曲曲的樹幹以及那長滿疤痕的樹枝正好適合它生長的那塊地方。那些生在山坡上的樹也各得其所，各有千秋。而它自己也是獨一無二的，擁有很多優點。

每個人都必須學習用自己所擁有的天賦生活。我們必須集中精力於那些我們力所能及、我們擁有以及理解的事物。不過，人們常常傾向於更多地去關注那些無力做到的事物，或者不能擁有的事物，或者自己不理解的事物。

## 沒有意義的願望

很多人覺得，要是他們能力更多、天賦更高，擁有另一種脾性，或許生活會更容易些。比如說一個體質較弱的人覺得要是身體好些，生活就更容易些——但他卻沒有。

一個獨立帶著孩子的單親母親或許會說，要是她能多些時間陪陪孩子，不必那麼辛苦工作，生活一定會好些——但她卻不得不這樣。

要是你有唱歌的才華或者有什麼特別的天賦，一切不就更容易些嗎？回答是：也許不會更容易，因為一分耕耘，一分收穫，每一分成果都要付出相應的代價。但是最關鍵的是：我們只有已經擁有的天賦。

要是你現在有更多的金錢、更健康的身體、一個可愛的夥伴，等等，一切會更容易些嗎？答案是：你肯定還會有別的願望。

## 關鍵是我們用已擁有的去做什麼

無論生活給你分配了什麼，就已經是這樣了，沒有任何人或事可以改變。你會不斷地發現，人外有人，總有一些人會比另一些人天賦更高。

去追問“公平”對我們是沒有幫助的，因為一方面我們不清楚別人付出什麼代價，另一方面我們總有一些別人不具備的天賦。重要的是，天賦並不十分重要。更重要的是，我們用已經擁有的天賦在做什麼。

你可以安坐家中，希望自己擁有別的天賦，但這不會改變未來。就像在一局撲克牌中一樣，幸運者拿到最好的牌，卻只能取得暫時的勝利，而最後只能是高手，也就是那個最瞭解牌局並打得最好的人獲勝。

如果你的天賦不如你周圍的人那麼高，那可能就得嘗試別的途徑。

曾經有個學生，英語課跟不上。學校的英語教學方式不適合他，所以他成了班上最差的學生。他經常希望，自己對英語有更多“語感”。於是，他在美國生活了一段時間。現在他的英語說得比他所有同學都要好得多。

天賦從來就不是唯一起決定性作用的，更重要的是我們是如何做的。

## 耐力勝過天賦

我們應該提防自己過分誇大別人的天賦的作用。因為我們一般不清楚，別人的成果在多大程度上來自天賦，又在多大程度上源於他們的刻苦訓練。

無論怎樣，贏家都同意，不同尋常的成功首要來自訓練。很多人不願承認這一點，因為這樣就失去了他們“最好”的求得原諒的理由：由於缺乏天賦，嚴格訓練似乎無濟於事。

不論你拿到什麼牌，你總會有贏牌的機會。也許持續的時間更長點，這樣你需要更努力地去為此準備。然而只要你有足夠的決心和毅力，你總會找到一條途徑去達到你的目標。如果路上遇到障礙，你就避開它，從它下面匍匐而過，或者從它上面攀登而過。一個依賴於好牌的人，遇到問題時會失望而停滯不前，並希望自己有更好的牌。

從你所處的地方開始，不管情況怎樣，努力將情況一天天、一點點地改善。不要停留在原地等待更好的情形出現，而應主動去創造你想要的好情形。

## 優勢和劣勢

我們每個人都各有所長和所短。很多人將精力集中於自己的劣勢，以為在這裡會找到自己為何不成功的原因。一個好消息是：多數的劣勢完全不會影響我們的成功。最好的玫瑰花叢不是那些長刺最少的，而是開花最絢麗的。沒有人僅僅因為自己減少了劣勢而變得富有。讓你富有的不是你的劣勢，而是你的優勢。

當你克服了一個劣勢，你會由此實現什麼？什麼也不是，只是你不再有這一弱點而已。你沒有因為這樣而擁有更多的金錢或成功。在發揚長處之前，你仍是平庸之流。我們應該發揚長處，它讓我們變得富有。

不要抱怨你的劣勢。可以肯定，還有數不勝數的人有著同樣的劣勢卻生活快樂。你當然也不能否認你的劣勢，那樣會毀了你的成功。但是，你可以找到一個解決辦法。如果你不是一個好會計，你可以聘用一個會計員。最好的做法是將你的劣勢視為機會，另闢蹊徑的機會以及與那些擅長此道的人合作的機會。

專注於你的優勢，併發揚它；自己去尋找那些能幫助你訓練和發揮長處的人，與他們聯合起來，並讓自己從他們身上得到啟發。

## 行隨己身

你當然會發現，你自己對多數的情形負有責任，這對於那些好事以及不太令人滿意的事都一樣，這取決於聯繫和前景。或許失誤和失敗也會在將來具有意義。正如打牌一樣，孤立地看一張牌，無所謂好或壞，只有綜合來看，才能決定牌與牌如何組合。

生活中有些事你能夠改變，就儘管去改變好了。有些事你不能很快改變，甚至完全不能或者不願改變，就接受它。學會將一件事與另一件事區分開。學會識別長處，它們可能僅僅只是隱藏在短處的後面而已。曾經一度長期被人嘲笑諷刺的東西，也可能某一天會成為你的閃光點。

## 總和別人比，反而會傷害自己

我們希望通過與別人相比來區別自己。通過比較我們會發現，我們比別人強或者比別人差。其實兩者對我們自己的幫助都不大。

我們發現自己比別人強時，一定情況下就會自認為是成功的，但這裡我們確定的標準是值得懷疑的。因為別人可能已經停滯不前了，這種情況下我們只是躲在了別人的不成功背後。

不過，即使我們發現自己比別人差，對我們的幫助也不大。我們總能找出在某個方面比我們強的人。這種情況下，我們或許會喪失勇氣和自信。比較因而既無意義也不可能，我們只能根據自己的標準來自

我評判。我們應該根據自己可能成為的那個人的樣子來衡量自己。

## 獨特性

沒有人和你一模一樣，也沒有人將會或者能夠完全像你一樣，只有你自己能以你的方式去完成那些任務。這是由你的個人經歷以及你的各種能力綜合在一起而決定的。

或許你會反駁說：“我至今所做的，別人也能做到。”首先，這種可能性很小。不過更重要的還是：你把它做了，是你而不是任何別人。以後也還會是這樣。

任何人都取代不了你的位置。你越少去和別人比較，並集中精力於自己，你就會越多地發現自己的獨特性和長處。不要奢望擁有別人的長處，而是要發揚自己的長處。

此外，通過與人比較，常常還會滋生出羨慕和嫉妒。

## 羨慕

羨慕總是源於自己不如別人的感覺，羨慕的前提是缺乏自我意識。認為自己比別人差的人會試圖去與那些在其眼裡屬於較高層次的人交往。通過羨慕，他們建立起與所羨慕者的聯繫。

那些認為自己不如別人的人有兩種和別人建立聯繫的方式：他們可以接近另一個人，或者把他拉到自己身邊。同樣地，有兩種方法可以得到城市中最高的建築。要麼我們拆除所有其他建築，要麼我們自己去建



造樓房。不相信自己能進入更高境界的人，會努力把別人拉下來與自己處於同一水平。為此，他們強加給那些強者很多不好的事情，因為要毀掉一個強者是比較難的。

羨慕他人，最糟糕的還不只是拉成功者的後腿，而是羨慕者失去了自我提高的機會。這種人沒有離開現有的層面，而是花費精力去把別人拉下來。

## 嫉妒

過分的嫉妒，是懷疑自我以及對自己不夠好而感到怯懦的一種表現形式。這種感覺也是由於過分去與他人比較而產生的。很多同伴中都有糟糕的嫉妒情緒。可悲的是，嫉妒者不是將精力用於使自己變得更好，而是試圖去束縛別人。不過，這或早或晚會被別人作為弱點。這樣，嫉妒總會產生與它所期望的相反的結果：把同伴從自己身邊趕走。

有一種誤解，認為嫉妒是真愛的表現。這是錯誤的：在被怯懦籠罩、依賴性決定一切的地方，愛無法成長。愛促進並給予自由，而嫉妒會束縛、麻痺同伴和讓人窒息。

嫉妒者想要把自我意識牢牢地維繫在同伴身上，從而把他人視為柺杖，並通過其幫助，使自己多少能夠直立而行。由於害怕不能重新找到“合適”的人，一些人以不光彩的方式長時間地糾纏在一起。事實上，那是害怕自己不夠優秀的表現。

內心深處感覺自己卑微並鄙視自己的人，也會將這種鄙視傳遞給別人。嫉妒的人總在尋找，就像上了毒癮一樣讓自己亢奮不已。嫉妒者嫉妒上癮後不但會毀掉自己，而且會毀掉被他稱為所愛之人的幸福。

儘管有那些濫用別人的信任的人，但束縛別人不是唯一的選擇。如果相互間不能彼此適應或者不能滿足對方的需要，彼此分開會是好事。一個人何必糟踐自己並且想方設法去束縛別人呢？而那個人又是個不認識或者不讚賞自身價值的人呢？

對嫉妒者表示理解甚至去試圖滿足其要求是沒有意義的。因為治療嫉妒的藥不在別人手中，而從來就在嫉妒者自己手裡。嫉妒者必須學會集中精力於自己及自己的長處。

當我們認識到自己身上有多少優點和潛力的時候，感恩、幸福及平和之感就會油然而生，羨慕和嫉妒將再無立足之地。

或許你無法一下子改變事情的全貌，但是不要浪費時間和精力去奢求另一種情景。立刻行動起來。有些事情你沒辦法改變，是因為這不在你的能力範圍之內，那麼就不要在此浪費時間和精力，集中精力去做你力所能及的事情。

贏家用他們擁有的顏色描繪他們生活的畫卷，但他們畫得很好。

## ● 練習

今天，我要通過以下幾個步驟訓練將精力集中於自己優勢上的能力：

1. 我讓自己意識到，我的成功與天賦沒有太大關係，而是更多地取決於我用天賦來做什麼。我不會抱怨自己的命運。

2. 我給自己列一個關於我的優勢劣勢的清單。對於我的劣勢，我會找到處理的辦法；同時，集中精力去發揮自己的優勢。為此我將與那些能有助於我進步的人交往。

3. 我綜觀自己生活的狀況，考慮我在哪些方面還能改變。我制訂一份計劃，那些能夠做到的事情，我絕不拖延，而且立即著手進行。

4. 對於無法改變的那些事情，我將輕鬆地接受它們。這樣，哪怕是今天下雨，我也會面帶微笑，因為我知道，我即使不微笑，天還是會下雨。

5. 我檢查自己是否羨慕或者嫉妒他人。這些感覺無法驅除，但是我能克服，我將集中精力發揮我自己的獨特性和潛力。我今天要對這個問題作出書面回答：“為什麼我是獨一無二的？”

---

法則  
②5  
給予和寬容

---

多年來，一個聰明的婦人一直獨自在山裡生活。一天清晨，她在小溪的水底發現了一塊非常珍貴的寶石。不久，她碰到了一個飢腸轆轆的流浪者。當她打開揹包，準備給流浪者拿幾個麵包時，流浪者看到了這塊寶石。他眼睛一直盯著寶石，簡直無法轉移視線。見此情景，聰明的婦人決定把寶石送給他。

流浪者隨即高興地上路了。如果他把寶石賣出去，他將變得非常富裕，今生再也無須勞動了。

然而，過了幾天，他又回來找那個聰明的婦人了。他終於找到了她，並把寶石還給了她。他解釋說：“我考慮了很久。我知道這塊石頭寶貴無比，不過我還是要把它還給你，並希望從你這裡得到更有價值的東西。我真希望我也能擁有你身上的那種東西，是它讓你把寶石送給我的。”

享受富足有餘的生活是一個很普遍的生活目標。然而，“多餘”這個詞的真正意思很多人並不懂：它意味著，我們不能留住所有的，而是讓其流逝。

## 一切都是能量，而能量必須消耗

沒有什麼是靜止不變的，我們的身軀、世界以及宇宙都處在一個活動的、無休止的交換過程中。一旦這一循環停頓下來，生命將變得不可能。生活是條河流，一去不復返地流動。不斷有新的事物流向我們，也不斷有舊的事物從我們身邊流走。給予和獲取因而是我們生活的中心主題。給予和獲取是同一回事，因為它們不過是構成了宇宙能量流的不同方面而已。

生活只能像能量的流變那樣存在。要是截斷了河流，也就阻斷了流動，影響或摧殘了天生的智慧。我們給予越多，就會越有活力。

每一種關係也都是一種不斷的給予和獲取。這裡也應儘量保持能量循環暢通。我們給予得越多，也會收穫得越多。因為這是生活的另一條法則，任何東西，當它被給予時，都會增加。給予和獲得的越多，關係就會變得越好。

給予的規律非常簡單：如果想獲得快樂，應該首先給予別人快樂；想要獲得愛，就學會給予愛；想要受到關注，就先去關注；如果想要物質富足有餘，就去幫助別人實現富裕。達到富有的最簡單辦法就是：幫助別人獲得你想要的。

## 為他人祝福

如果你想得到生活中的美好事物，就要學會默默地祝福別人。祝福是一種古老的傳統，但很多已經失傳了。出門遠行的人會得到祝福，吃飯之前要祝福，家人和朋友也都要得到祝福。在某些文化和傳統中，父親和母親的祝福甚至比遺產更重要。

這個觀點似乎有些過時，給人宗教式的感覺，但是它是有意義的。如果說一切是由能量組成的，那我們的（祝福）願望也一樣如此。每個願望都有變成現實的可能。給你所祝福的人最美好的祝願，祝願他們寧靜、快樂、幸福、富裕和健康，祝願他們有很多快樂的日子。

你會發現，你的積極能量真的會起作用，讓事情變得更好。別人會積極評價你，在你身邊會感到快樂。其他人也會感覺到你的善意，會回報你更多的快樂。

## 贈予的好習慣

你也許想養成一種習慣，給每個拜訪你的人以及你所拜訪的人贈送點什麼東西，也許只是點微不足道的東西——一束花或是一張卡片，一段至理名言或是一首小詩，也許是一本書，或者是帶有具體聯繫方式的，對別人有幫助的一種關係。

從不空手進人家的門，這是個好主意，至少一句讚美或者一個祝願，表明我們為別人的生活著想是件很容易的事。最好的談話總是這樣開始的，對你的同伴說：“我替你想過了，我覺得，它會讓你喜歡或者對你有所幫助……”

做出你的決定，給予每個與你有聯繫的人一點小禮物。只要你給予，你就會獲得。這樣，你獲得的越多，你給予的能力也就越大。

## 寬容

寬容是給予的一種高級藝術，它是通向我們精神和心靈發展的更高境界的鑰匙。事實上，幾乎沒有什麼比對他人深仇大恨和憤怒更會堵塞我們的能量流動。

這些消極情緒奪走了我們的歡樂和安寧，是我們心理疾病的主要成因。消極的情感也具有物質化的趨勢，它們首先是針對我們自己的，會讓我們生病並縮短我們的生命。

寬容從來就不是件容易的事，而且還要看發生的是什麼事。不過，將我們的生活塑造成一件大師級作品，豈不比沉溺於憤怒和仇恨更重要？我們應該寬容所有的人：自己、父母、配偶以及其他所有的人。

## 寬容我們自己

我們應該寬容自己的一切錯誤和愚蠢行為。不要忘記，我們並非完人，永遠也不可能做到完美。我們永遠都會犯錯誤，而這是好事。如果我們不讓憂傷折磨自己，我們就會從中學習受益。如果我們不寬容自己的錯誤，它就會使我們停滯不前，很多人甚至因此而毀滅。

對自己錯誤的週期性悔恨和遺憾是性格軟弱的一種表現。悔恨非常容易轉化成對自己停滯不前的原諒。有句格言很有道理：“我雖然因為錯誤未能成功，但是我對此還能深感悲痛，這證明我是有價值的。”



自己後悔和自責不能代替美好的生活。我們不應該讓過去的錯誤成為主宰今天生活的力量。我們應該寬容自己，並把錯誤看作原本就有的東西，即我們成長過程的重要組成部分。沒有這些錯誤，我們就不是今天這個樣子。

## 寬容我們的父母

很多人沒有原諒自己的父母，從而讓他們多年以後還忍受著施加給他們的不公平、不友好和殘忍對待。終生的憤怒是為那些我們不可挽回之事付出的很可怕的代價。

還有一件更重要的事情：只有當我們原諒自己的父母，我們才會真正成熟。在此之前，我們仍然是個孩子，因為我們從情緒上仍然還依賴我們的父母和他們施與我們的東西。我們寬容他們的同時也就解放了自己。我們必須通過童年的痛苦來提高自己並擺脫它們。要做到這一點，比較容易的途徑就是讓我們活在現在，用我們所擁有的一切手段去為他們做最好的事情。

## 寬容我們的同伴——儘可能快

只要消極的念頭和憤怒還在我們頭腦中佔據了不必要的空間，我們就仍然活在過去，看不見當前的美好事物。只要憤怒主宰我們，愛就不會存在。

比如說，夫妻之間不能儘快互相原諒是一件愚蠢的事。愛因此就會推延一段時間到來。為什麼呢？人們常常不去立即原諒別人，因為擔心

他們“不會從中吸取教訓”並“可能不久就重複同樣的錯誤”。他們的表現讓人覺得事情不可原諒，一切都還“為時尚早”。在此，我們應該清楚，我們擁有的是力量，而不是過去的行為。

人們以為，迅速地原諒會有損我們的力量。但是通過推遲愛的到來去懲罰是一種錯誤的力量，在這一基礎上不可能滋生出愛。事實也是這樣，我們越早原諒，我們就會越早重新享受美好時光和美妙的愛。

一個聰明的女人曾說過：“反正我遲早都要原諒他，不如現在就原諒他吧。”在此，把眼光集中於同伴的長處會更有幫助。如果我們回憶起同伴身上10樣可愛之處，憤怒常常就會減弱很多。

當然，也會發生一些事情，讓人覺得夫妻間繼續共同生活不再是好事。不過，即便是雙方分手，也應該儘快原諒對方。

## 寬容其他所有的人

把你的寬容同樣毫無例外地給予所有人：曾經做過讓你生氣的事的人，傷害過你的人，對你做過愚蠢的事的人。真正的寬容是一種更高境界的行為，在其本質上首先是一種利己的行為。因為它首要的不在於那個你所原諒的人，而在於你自己。它關係到你的快樂和成功，你心靈的安寧，而且它關係到你的生活和未來。

幾乎沒有什麼比對那些與你關係不大的人感到憤怒不已更加愚蠢的了。這因此而影響了你生活的某一時刻的質量，而那個人對此卻一無所知。

長時間地生氣甚至聽憑仇恨發展的人，往往會削弱自己的力量。特

別是當我們產生了由於某個相關的人而未能取得更大成功的念頭時，情況更是如此。我們諉過於人的同時，也給其以力量。一旦我們讓別人對我們自己的情況負責任，我們就遏制了自己的力量，妨礙了自己的成功。

## 實踐

首先在心裡寬容別人。學習為那些傷害你的人祝福，祝願他們好運。每當你想起那些行為時，就從內心深處原諒它們。你會體驗到，這些回憶不久就對你失去了影響力。此外，你可以通過電話或者是面對面地與那個人交談一次。避免與其討論，不要讓那個人為自己辯護。你只要對他說：你打電話給他是為了告訴他，你原諒他了。

最後，還有一個可能性，就是寫封信。在信中，你承擔起全部的責任。不管那個人對你做了什麼，你如何看待這件事、如何做出反應卻完全取決於你自己。讓自己明白，對於你現在的情況，你不需要尋求道歉，承擔自己對於已經發生的事情所應該負的責任，分享你對於別人施加給你的一切寬容，並祝願他一切順利。

贏家練習給予的藝術，實踐寬容。兩者都會讓你變得高尚，使你成為一個更加友善、更加善解人意且更加成功的人。給予是真正的滿足、快樂和安寧的前提。

## ● 練習

今天，我要通過以下幾個步驟練習自己給予和寬容的藝術：

1. 今天，我遇到的每個人，我通電話的每個人，以及我想到的每個人，我都要祝福他們，祝願他快樂、幸福、成功、健康和有趣。我要給他們以積極的能量。

2. 今天我去拜訪的每個人，我都要帶給他們一樣禮物，帶給他們非物質的東西，美好的祝願、深思熟慮的讚美或者一個主意。所有這些將向他們表明，我真的關心他的幸福。我練習並展現它。

3. 我今天將送給我最關愛的人一件我深思熟慮後準備的不同尋常的禮物。我這樣做是因為我從他的歡樂中得到快樂。

4. 今天我待人以寬容。這件禮物我特別要送給自己。我將考慮一下我還對誰生氣，我在心裡原諒這個人。隨後，我給他打電話，或者給他寫信，最好馬上就寫。今天我將不因任何人而產生消極情緒，我因此而解放自己。

---

法則

②6

理智地同金錢打交道

---

一天，一個窮苦的農夫在他家的鵝窩裡發現了一隻金蛋。他馬上想到，有人跟他開了個玩笑。不過，為了保險起見，他還是帶著金鵝蛋去了金匠那裡，發現它實際上是純金的。

農夫把金蛋賣了，得到很多錢。晚上，他為此大大慶祝了一番。

第二天早上，家人起床想看看鵝是不是還會下金蛋。鵝窩裡果然又有一隻金蛋。一連好幾天都如此。

開始，農夫對這樣的好事簡直是大喜過望。可他是個貪婪的人，很快就對每天才下一隻金蛋感到不滿足。於是，他走進鵝舍，殺死鵝，試圖一次取出所有的鵝蛋。然而，他找到的只是一枚小小的正在長著的蛋。

故事給我們的教訓是什麼？不可殺雞取卵。

富裕是我們天生的權利。人們從來也沒有像今天這樣容易地獲得富裕的生活。你可能會問：“但是為什麼沒有更多的人變得富裕呢？”答案是：“因為多數人都是殺雞取卵。”

這則寓言中的鵝代表我們的資本，而鵝蛋代表著利息。沒有資本就沒有利息。多數人花光自己所有的錢財，有些人甚至花著比收入更多的錢——從而揹負債務。這樣他們就永遠無法養鵝了。他們在鵝能下出金蛋之前就殺死了幼小的鵝。

## 我們尋找複雜的策略，而不去想想那些簡單的歷經檢驗的真理

過上富裕生活的原則很簡單——我們必須量入為出，留有結餘，那些對於我們的生活不是必需的錢，我們可以花在奢侈品上，也可以儲存起來，以便去養一隻鵝。

我們必須承認，我們想要的並非所有都是真正需要的。在此，我們必須對自己誠實些：我們到底真正需要些什麼？多數人的錢本來是有結餘的，問題是我們拿它做什麼。我們是把錢用於購買傢俱、汽車，還是用於旅遊、娛樂，還是用它作為投資？

你要麼存錢，要麼把錢揮霍空，事情就是這麼簡單。設想一下，7年以後你可以算筆總賬，你的收支狀況會是怎樣？你是養了只鵝，還是已經殺死了幼鵝？

你是擁有了不動產，還是把錢花在了很多後來變得一錢不值的東西上了？

## 這樣存錢讓人快樂

嘗試努力給自己付錢。我們買小麵包要給麵包師付錢；買水果要給水果商販付錢。什麼時候給自己付錢呢？回答是：當我們存錢時。很多人卻沒有經常性地給自己存錢的習慣。為此，一個簡單的機制對我們很有幫助。

給自己開個“鵝戶頭”，簽署一個長期扣款協議，從你的活期賬戶上扣款到這個存款賬戶上。這樣，你就規律性地在每個月月初匯出了月薪的10%。你把這筆錢用來投資，不要去動它。

你的享樂當然不應該忽視。開設一個享樂賬戶，同樣經常性地匯出一定百分比的收入，比如5%—10%到這一戶頭上。這筆錢你儘可心安理得地花費。這樣你就把兩樣事情都做好了：你既可以很好地生活，又在為未來投資。

## 每次加薪都存起來

你是否已經發現，隨著收入增加，我們的生活標準也在提高？如果你的收入不斷增長，而擁有的財富卻沒有明顯的增長，這是無法讓人滿意的。這裡也有個簡單的竅門。

每次加薪，你都應該拿出所加薪水的一半存起來。由於你仍習慣於目前的收入，所以這並不意味著放棄什麼。你只是習慣於“半薪漲”。隨著每次加薪，你的儲蓄率會以這種方式快速增加——你卻沒有必要為此勒緊你的腰帶。



## 如果你是獨立經營者

獨立經營者，特別是自由職業者，總是說他們無法儲蓄一定數額的錢，因為他們的收入波動太大。這一說法不僅是錯誤的，還是危險的。因為它表明，最重要的收支規律對於獨立經營者不適用。

你必須同時擔任老闆和僱員的工作，這個觀念你不僅應該心裡明白，還要從記賬方面也這樣做。為此你需要兩個不同的活期賬戶：一個公司賬戶，一個私人賬戶。最重要的是你要遵守紀律，把自己看作一個普通職員。

如果你的公司盈利，利潤就不僅屬於你個人，而且也屬於公司。你應該像一個普通職員一樣根據固定的月薪生活。每個月末，從你的公司賬戶上匯出同樣的金額到你的私人賬戶上。這樣，公司每個月的收入波動就不會影響你私人財產的增加和整個收支計劃。

你的“報酬”不應定得過高，它最多隻能佔到上年度盈利的45%，因為你還要繳稅、投資和儲備公積金，因此你最好從老闆而不是從僱員的角度思考問題，不能允許出現以一己之慾而危害公司利益的情況。

## 它是值得的

如果不按上述模式開設你的戶頭，你在處理錢財時可能會產生不安的感覺。每當你花出一塊錢時，你不會真正感到快樂，因為你覺得可以把錢存起來；當你把錢存起來時，又覺得本來是可以把它花掉的。

上述賬戶模式為你提供了一個有效進行收支計劃的可能性，這樣你

就不會感到受自己的經常性儲蓄紀律的約束，銀行賬戶自動地幫你完成了你要做的事。你只要做一件事情：你不能，從來不能動那些錢。最好你設想那些錢不再屬於你，而屬於你的鵝。要是你想嘗試動它們，就想想那個愚蠢的農夫.....誰都不會那樣愚蠢，對嗎？你覺得呢？

建設自己的富裕生活，歸根結底，都如上所說，首先你必須儲蓄。你可能會掙到更多的錢，你或許會獲得更高的利息，所有這些的基礎還在於儲蓄。

然後，你就把這些錢用於投資。尋找能給你長期帶來12%回報的投資項目，你就會得到補償。假設你存了5萬元，如果利潤率是12%，那麼24年後你會擁有約80萬元。

如果年利潤率是12%，這就意味著你的金蛋（盈利）是每月8000元，而且不必動用你的資本。你不要忘記，一切都開始於你儲蓄了5萬元，哪怕你隨後不再增加一分儲蓄。

## 金錢是重要的

金錢並不意味著一切。但是，你知道金錢什麼時候會變得特別重要嗎？當我們沒有足夠的金錢時，當我們不斷地被沒有錢而困擾時。另外，有了金錢，我們還能得到很多機會。想一想，如果你再多有500萬元，你的生活會變成什麼樣？還有什麼別的東西能這樣改變你的生活呢？

生活有5個方面：健康、關係、金錢、情緒（精神）和職業（生活的意義），每個方面都很重要。如果我們在某一方面取得進步，就會連續地影響到其他方面。如果我們解決了生活中的經濟問題，我們就能將

生活提升到一個高得多的層面。我們還會有更多可能性。

聰明的行為將伴隨我們終生，從而讓我們快樂，幫助我們自己。同樣，不明智的行為會讓我們難過，飽受折磨，而決定權在我們自己。金錢就如其他一切事情一樣，可以對我們有益，也可能有害。

很多聰明人從來不去真正為金錢打算。相應地，他們的收支狀況也是一團糟，這不值得提倡。我們應該培養自己管理金錢的智慧。金錢不該成為制約我們生活的瓶頸，它應該是一種積極的力量。

## 盈餘之念

我們越富有，對他人的責任就越大。我們的金錢從來不只屬於我們自己。如果我們對周圍人的困苦熟視無睹，也不可能會幸福。我們是整體中的一員。我們應該時常感激他人，並應該通過給予去感謝他們。

人們常說：“要是有一天變得真正富裕和幸福，我就會給予別人一些。”他們想首先幫助自己，但這是行不通的。沒有鵝之前，是不能得到金鵝蛋的。只考慮自己時，是不能真正得到幸福的。播種之前，不能光想著去收穫。

除此之外，不管你自己生活的狀況如何，你對於世界的大部分人來說，可能都是比較富裕的。因為就經濟狀況而言，全世界2/3的人會立刻想與你交換生活。考慮一下，你的錢對那些真正貧窮的人有多大的影響。你知道嗎？在世界最貧困的地區，花上不到8歐元就能做眼科手術，讓失明的人重見光明！

當我們給予時，就給世界發送一個信號：“謝謝，我已擁有了比我

所需要的更多。我可以讓出一些來。”這樣，我們就取得了與金錢更自然的聯繫。我們會享受更多，因為我們沒有把它看得太重。另外我們認識到，金錢對於那些更貧窮的人更有價值。捐錢是一種對自己信任，也對宇宙能量流轉充分信任的表現。我們期待財富，而我們的期待決定著我們最終會得到什麼。

## 財務自由不能使人感到安全

遲早你要從財務的角度審視自己，這麼多年你辛苦勞累到底為了什麼；總有那麼一個時刻，每個人都認識到，僅僅有收入是不能使人感到安全的；總有一天，每個人都想達到經濟方面的高度自由，希望能夠憑藉金錢的利息而生活。

贏家知道，僅靠金錢並不能使自己感到幸福，而是靠明智地對待它去獲取幸福。金錢流向那些有能力明智對待它的人。

### ● 練習

今天，我要通過以下步驟改善自己對待金錢的方式：

1. 從今天起，我總是將淨收入的10%儲蓄起來，因為我知道，這些錢才是我的所得。對於自由勞動所得的收入，我每個月將扣除一定的數額作為私人收入。

2. 我設置一個賬戶體系，讓它自動為我儲蓄。作為獨立經營者，我要設置兩個不同的賬戶，一個作為我的公司賬戶，一個作為私人賬

戶。我給自己支付固定的薪水，按月將其從公司賬戶匯至我的私人賬戶上。我學習至多用利潤的45%來生活。

3. 今天我將學會節儉。每一次花錢時，我都問問自己：“這真是必要的嗎？”

4. 我在考慮，今天在什麼地方可以通過捐款幫助別人。

---

法則

②7

耐心建立自己的根基

---

種一棵竹子需要長時間的思考和信任。種竹的農夫先刨坑，把竹筍埋入坑裡，隨後再用乾草蓋上表土。

每天早晨，農夫替那些尚未長出土的竹筍澆水、除草、鬆土。4年中，他每個早晨都得澆水——整整4年。在長長的4年時間中，他看不到那些竹筍，也不知道他的辛苦會不會有所回報。他甚至都無法知道，它們是否還活著。

終於，4年之後，竹筍破土而出。隨後，僅僅在短短的90天裡，它們就長到20米高。

很多人因為不滿意而頻繁地跳槽，他們不滿意自己的升遷機會、自己的收入，不滿意單調的機械性工作，或者覺得對個人的挑戰性不夠，或者工作中缺乏快樂。很多人工作中缺乏感覺，不知道自己在做、在學習有意義的事，不知道自己在成長、在受到讚賞，稍有不順就會產生持續的不滿情緒。他們希望通過職業變動來解決這些問題。

事實上，在新的工作中，不僅很多問題又會以類似的形式出現，而且會出現新的問題和挑戰。有時還會要求他們承擔更多的義務、更多的責任，採取更多的行動，付出更多的精力和更多的關注。

## 適應期就如倒時差

當你長途飛行12小時後下飛機時，你會感到疲倦，很多事情都不習慣，必須定定神才能恢復過來，你必須調整時差和感覺，而這種“倒時差”的感覺每次都會持續一段時間。當我們接手一項新的任務時，每個人都會有這種“倒時差”的感覺。很多人正是在這段適應期中又放棄了他剛得到不久的新工作，於是他們有時就錯過了人生的機遇。

當我們開始新的任務時，我們總是需要兩個方面“更新”自己，避免讓自己成為適應期的犧牲品：

1. 我們不要抱不適當的期望，我們應該看清事情到底是怎麼樣的。  
新的工作不會像中彩那樣能讓人一夜間家有萬金，埋頭苦幹、耐心和毅力具有更為重要的意義。比如說，獨立性給很多人提供了很好的機會，但是這種機會需要很好地把握。
2. 一個贏家不能僅僅盯著那些可能讓他很快致富的技術，他必須首



先了解成功的方案、成功的法則。比如，他必須知道他會遭受失敗，也必須學會如何對待失敗，必須深入領會贏家法則，他必須作為人而逐步成長，使自己變得對於夢想和計劃足夠強大。

## 成功越大就越需要堅實的根基

觀察一個高樓的建築工地很有意思，很長時間之內你都看不出到底建了什麼，儘管你會看到很多建築工人忙碌著，聽到大型建築機械的轟鳴聲。

而後，猛然間高樓的支架就豎起來了，這似乎是一夜間發生的。不久之後，鬆鬆垮垮的腳手架就變成了堅實的玻璃牆或者石牆。然後高樓就蓋上了屋頂，也建起了花園。人們還沒弄清怎麼回事，轉眼之間那片空地就變成了一座摩天大樓。

儘管有時似乎是一夜間高樓拔地而起，實際上，建起它至少需要好幾個月的周密計劃和艱苦勞動。做成新的生意，完成新的任務，同樣也是如此。

我們不可能在短短的幾天裡取得顯著的成功。建成一幢房子，需要一塊磚接一塊磚地壘築起來；“構築”成功，你需要某一天就開始工作，根據贏家法則，用你的見識去日積月累，如同構築你的成功之樓的基礎，要從一點一點地打樁、砌牆、裝窗子開始。

而這些是不可能一夜做成的。有價值的東西從來就不是在幾天、幾周甚或是幾個月之內完成的。一夜間富裕起來的人，此前一定是付出了艱辛的勞動。很多人不願聚集這樣的毅力和耐心。他們寧願去爭取蠅頭

小利而不去爭取巨大的勝利。

偉大的成果不會即刻到來。但是，如果你持續不斷地去為此努力，一塊石頭接一塊石頭地壘，你會在某天清晨醒來時猛然發現，你已經做出了你可以為之自豪的成果。

## 毅力幫助你度過適應期

我們常常傾向於在一項新的任務開始前，把它看得比實際上好得多，隨後才慢慢清醒。老闆顯得不像開始時那麼善解人意，顧客不是那麼容易說服，同事們也都是平常之人。這是我們從事新的工作時都要經歷的正常階段。不過事情也不像過了一陣子後看起來那麼沒有希望。真理常常就在其中的某個地方。想要了解一件事情的本來面目，我們就不要在事情看似漆黑一片時放棄。它可能看起來毫無希望，但是我們應該考慮到，看似沒有希望的事情經常不是毫無希望的，那完全在於我們對事情的認識。

從前，三隻青蛙來到了一隻裝滿奶油的罐子旁。它們不假思索就興奮地跳進了那隻對於它們猶如天堂的罐子中。它們在罐子裡游來游去，喝得肚子脹鼓鼓的。

吃飽喝足後，它們想離開罐子了。這才發現，罐子壁太高太滑。看到自己置身於毫無希望的絕境，兩隻青蛙絕望地沉入罐子淹死了。

但是，第三隻青蛙養成了不氣餒的習慣。它使盡全身力氣在罐子裡游來游去，用四肢攪來攪去，似乎還是沒有希望。漸漸地，它有些體力不支。這時，它再次用上全力，加倍努力，更猛烈地攪動四肢。漸漸地，奶油凝固成黃油，那隻青蛙能從罐子裡跳出來了。

## 不放棄的另一個理由：你為自己而做

無論生意或者工作中發生什麼，在你沒看到事情的積極一面時，你就不應該放棄。因為你不僅僅是在為你的工作，同時也為你個性的發展而投資。無論在你生意的發展或者你的升遷途中發生什麼，再怎麼說你也會因此獲得很多新的知識和能力，這是你能終身受益的。

不可預見的情況可能會奪走你苦心經營的成果。你無法左右的外力可能會把你的高樓變成一片瓦礫。但是，無論什麼也奪不走你學習的過程和你從中學到的東西。

做個百萬富翁比擁有百萬金錢更重要。

如果你獲得了去賺取百萬金錢並明智地對待它的本領，就什麼事也不可能難倒你。即便你有朝一日失去一切錢財，你還是會很快獲得新的成功。真正的富裕在於我們自己到底掌握了什麼樣的本領。

## 一些感覺自己受騙的人願意上當受騙

彼得勒斯問一個新來的人，他是願意生活在天堂還是地獄。這個男人對自己能夠選擇感到驚喜，就說：“我想先看看天堂和地獄是什麼樣的，再作選擇。”

接著，彼得勒斯帶著他先看了天堂。那裡人們都一邊在葡萄園裡勞作，一邊唱著歡快的歌。隨後，他們去看地獄，那裡正舉行令人興奮的慶祝活動，人們大吃大喝，相互嬉笑著，氣氛非常好。這個人隨即決定選擇地獄。

然而，他正想要進入那裡時，卻立即被拖到一個炙熱的爐子前，必須整天用鐵鍬為爐子加煤。他給彼得勒斯寫了封充滿憤怒的抱怨信，得到的回覆是：“你看到的是地獄的廣告宣傳。”

當一件事情被展現得比它的真實面目更有吸引力時，會怎樣呢？是某人矇騙了我們，還是我們矇騙了自己？我們通過跟自己說一句“我受騙了”而原諒自己，這就行了嗎？也許實際上是我們不願意改變，也不願意為成功付出代價。有時，這些很難相互區別。你要想到：不要在適應期放棄，它不只關係到你的工作，更重要的是關係到你的個性成長。

奠定成功的基礎需要時間。首先我們必須改變自己的思維方式，我們必須學習贏家法則。學習不等於保留什麼東西，學習意味著不會再忘記。一旦我們奠定了這樣的基礎，就沒有什麼能阻止我們了。

贏家不會讓自己在適應期氣餒。他們對此有了足夠的準備，不會誇大第一年中發生的事情，但是他們對下一年充滿了莫大的期望。他們深信，自己將會因忍耐過適應期而得到好的回報。

## ● 練習

今天，我要通過以下幾個步驟開始耐心構築自己的基礎：

1. 我理解，沒有一幢樓是不打地基就能建成的。因此，對於當前來說，我將努力按照每天的工作方式工作。對於期待的結果來說，我將耐心地工作和等待。我知道，一幢樓是靠一塊磚接一塊磚砌成的。
2. 不管發生什麼，我今天也不半途而廢。我知道，如果每次我不

將前期工作付諸實施，就可能會前功盡棄。我今天將把所有的打算和計劃都付諸實施。

3. 我將著眼於大獲全勝而不是小勝。對於下一年我不定太高的目標，但會付出100%的努力。對於今後10年，我要制定宏偉的目標。我今天要考慮我的10年目標是否應該定得更高一點。

4. 不僅工作中有適應期，比如說一項體育活動或者夫妻間相處時也有這個階段。在這種情況下，一些人也有可能掉進了“廣告效應”中。我要思考，是否由於輕視了適應期而正在生活中某個方面感到氣餒。

---

法則

②⑧

讓自己被榜樣包圍

---

想象一下，你要烤蛋糕，想烤得和某個獲獎的甜點大師一樣好，你就需要相應的食譜，並多練習幾次，直到你最終獲得成功。如果你嚴格按照食譜的各個細節精心操作，就會取得與麵包師差不多的好結果——即便是你以前從未烤過蛋糕。

麵包師或許經過多年的嘗試和努力，最後才形成了自己的食譜。你可以僅僅根據他的食譜工作就節省這幾年的精力。

## 我們一直都受到影響

在古希臘，父母對於孩子僅在白天上幾個小時的課感到不滿足，他們就想辦法讓孩子與老師一起生活幾年時間。他們相信，與老師一起生活的體驗會是更好的“學校”。

沒有什麼比你周圍的人對你的生活影響更大了。開始你可能覺得這有些誇張，但事情確實如此。我們才剛剛開始去了解人的大腦，不過人們普遍認同的是，我們的大腦會儲存周圍發生的一切。

看起來，我們的眼睛好像照相機，耳朵就像錄音機。我們記錄周圍“上演”的一切，並儲存起來，可以非常簡化地把我們的下意識與一盤容量龐大的磁帶作比較，那上面積累著我們經歷的一切，什麼東西都不會遺失。我們所釋放出的就是我們所存儲的記憶，這不是很符合邏輯嗎？別的東西該從哪裡來呢？

一個整天聽著邁克爾·傑克遜音樂磁帶的人，卻希望自己由此會喜歡莫扎特的音樂，你覺得可能嗎？

## 學習的最好方式

對於我們周圍的人，我們所存儲的比我們想象的要多得多。有的人希望自己只接受想要從別人身上學到的東西，而實際上我們存儲的卻是所經歷的一切。這些多出的部分是不知不覺發生的。

首先，這樣很好，因為這一過程是我們學習的最有效也是最好的途



徑。“接受”某些東西，再去“播放”，使我們通過不知不覺的簡單方式去學習。這種自然的學習方式比我們在學校裡受控制的方式要好。

你可能也知道有人一段時間以來一直試圖學習一門外語，然後他去了一個說這種語言的國家，幾個月後，他就把這門外語掌握得很好了。我們永遠無法從書本中學到最高效的學習方法：通過模仿進行無意識學習。

小孩在外國也可以繼續說他們的母語——儘管這對於他們顯得很麻煩，他們也能接受當地的文化，兩者對他們都不困難，因為他們主要通過模仿別人學習。當然，他們首先不是模仿任意的某些人，而是他們身邊的人。起決定作用的因素並非如我們所想或所感覺的那樣是我們的出身，而是我們成長的環境。

## 他人的情緒和觀點

我們童年發生的事情，會持續影響我們的一生。我們持續地受其影響，我們的“磁帶”不斷地記錄著這些事情。無論我們的思想磁帶記錄著什麼，都會在我們生活的熒屏上顯示出來。

試試把別人想象成石匠而自己是塊大理石：每個人都在你身上打磨或者敲打著，想把你塑造成他們想象的那樣。事實上，你身邊的每個人都在不斷改變你，這些變化都很難糾正。無論是什麼人，你與他交往後，你就不再是原來的你。每次交往都會影響你，你多少都會改變。

這裡蘊藏著改變的機會。我們現在的觀念和感受帶來我們今天所擁有的一切，但這些觀念和感受卻不會使我們變成所希望的那個樣子。這就是說，我們不能停留在現狀，卻指望另外的結果。如果我們想要取得

另外的結果，就必須學會用另外的方式去思考和感受。

小孩子接受周圍的人的感覺，是通過模仿他們的行動（感受），對於我們來說，同樣如此。理解一個人的最好途徑，就是像他那樣行動。因為感受產生感覺。

當我們像別人一樣說話的時候，我們就在接受別人的想法。學習的過程延伸得比當初看起來要長遠，我們在不斷地“學習”。實際上，我們從我們周圍的人的思考方式和感覺中接受了很多。

## 弊端：我們存儲一切

這個學習方式有個大優點，那就是我們不知不覺地不斷學習，但它也有弊端——在我們置身於某種影響時，我們不能有意識地進行過濾以便儲存我們想要的東西。

有人儘管盡了很大的努力想更成功，卻沒有真正地成功，他可能只是錯放了“磁帶”。每當你發現很難得到預想的結果時，就可以按下智能錄音機上的停止按鈕，並對你正在播放的智能磁帶進行批判性的觀察和反思，你在那裡存了些什麼？你可能會發現應該更換一些磁帶，你怎麼想，你會換盤別的磁帶嗎？只是希望放點別的音樂當然是不夠的，你應該存儲些別的東西，為此你必須與那些與你希望播放的“磁帶”一樣生活的人進行交往。讓你更多地被那些具有你想學習的特點的人所包圍。

## 你有選擇

在年幼時，我們無法選擇生活環境，我們在一定程度上是環境

的“犧牲品”，無論是好環境還是壞環境。不管我們是否願意，我們的潛意識都以某種方式被程序化了。

作為成人，我們被兩大類人群所包圍：一類是需要我們的人，另一類是不需要我們的人。第一類人是我們負有責任而必須幫助的。但是不要忘記，如果我們自己變得更強大，就可能會更有效地幫助他們。

在那些可能不是非要你不可的人中，有的人能接受你學習和進步，有時也會有些人想遏制你、拖你後腿。這種情況下，我們必須知道自己是可以選擇的，我們必須做到不把時間浪費在這些人身上。我們比自己想象的要自由得多，我們能夠更堅定地決定自己的命運。大多數人沒有意識到選擇中所蘊含的力量，他們像那些沒有可能去選擇另一種環境的孩子一樣束手無策。

我們能夠有意識地決定讓哪些人來影響和“程序化”自己，我們雖然不能輕易地讓潛意識暫時停止活動，但是多數情況下，我們可以選擇與哪些人為伍。沒有人能強迫我們退步，我們是自己生活的設計師。

## 結果

對於這一認識，人們的反應大相徑庭。有些人認為，必須與所有目前還不太成功的朋友分手，然而這往往既沒必要也不合適。更好的做法是應該幫助我們的朋友，如果可以並且他們也願意的話。不要強求去幫助他們。不向別人尋求建議的人，往往也不想要建議。幫助大人和小孩的方式往往非常相近。我們可以長期對他們做的唯一的事，就是讓他們去幫助自己。

如果你需要建議，就去詢問那些比你更成功的人。去聽那些自己都

無所適從的人的意見是沒有意義的。他們的建議往往首先是對自己現狀的辯解。

如果拿那些成功的人作為自己的榜樣，很自然就會有這樣的問題：“什麼是成功？”貝西·斯坦利對成功下過一個很好的定義：

“成功的人是這樣的：

他曾經好好地生活過，經常微笑並付出很多愛；

他贏得聰明人的尊敬和孩子們的愛；

他發現空白，就用生活去填滿，並完成自己的任務；

無論是通過他培育的美麗花卉，還是一首完美的詩、一個得救的靈魂；

他從不缺少感激，懂得欣賞大地上的美麗，

並從不耽誤表達自己的感恩；

他總是看到別人的長處，

從來都將自己最好的給予別人；

他的生活是一種靈感，

對他的回憶是一種祝福。”

我們應該考慮，我們要認識哪些人，並向他們學習。因為如果我們讓贏家包圍，我們就會更容易取得成功。嘗試去接近那些對你期望更

高的人，這些期望能變成強大的動力，並極大地促進你的發展。

## 螃蟹

如果你經常被贏家包圍，你就會發現自己正在改變。但不是你的每個朋友都會歡迎這一改變，有些人甚至想完全阻止你的學習和進步。

你是否曾經觀察過這樣的情形：在一個裝著幾十只螃蟹的桶裡，一隻螃蟹要想爬出來，會發生什麼？其他螃蟹會拖住它。有些人做事就像螃蟹，他們並非出於惡意，但就是那個樣子。

你不讓自己被拖住，這很重要。如果你周圍的人想有意識地阻止你，你將很長一段時間無法取得成功。不管多麼困難，你只能做出選擇：要麼偏離你的目標，要麼離開那些要阻止你的人，不要受到束縛。如果我們停止成長，也就無從幫助自己和別人。

在此不應該對這些人的價值作出評價。所有的人都是有價值的，並且是獨一無二的。人們相處一段時間後，有時會發現彼此不能相互適應。這很可悲，因此有時人們必須行動。不過，我們永遠也不應該去懷疑他人的價值。

通過自律，我們會形成習慣；通過習慣，我們能維持我們的行為方式。習慣讓我們自然地、不用費力地去做重要的和正確的事情。開啟這些習慣的鑰匙就是我們周邊的人。

生活的每個領域都有策略。如果我們接受了這些策略，我們就會在這些領域做得很出色。這樣做事節省我們很多時間和精力。大多數人崇拜英雄，而只有少數人去考察他們的策略並將之運用於自己的生活之

中。

贏家為自己準備禮物：他們讓自己置身於那些積極進取、追求最好結果的人群之中。他們努力讓自身處於能讓他們進步的人群中，並努力促使別人進步。處在贏家的包圍中，會不斷地影響和改變我們自己。漸漸地，我們自己也會成為贏家。

## ● 練習

今天，我將通過以下幾個步驟，努力使自己置身於我要學習的榜樣之中：

1. 今天我要找一個已經做成了我想做的事情的人談一談。
2. 我要讓自己被積極的事情“程序化”。因此，我今天不會看毫無意義的電視節目，也不會整天沉浸於廣播音樂中。今天我要有意識地選擇我要“錄製”的內容。
3. 我打算每個月認識一個我可以向其學習的名人。
4. 我思考如何促進我交往圈子中的人。我將明智地去做，不給人以好為人師的感覺。
5. 我捫心自問：我如何影響他人？我到底是榜樣還是反面典型？

---

法則

②9

把不滿變成動力

---

一位老酋長給一個陌生人講述他家鄉的故事，他的家鄉在一個小島上，那個小島在一次火山爆發中沉沒了。

他說：“我們的部落分佈在7個村落。每個村落有一個首領，他們各自保守著一個特殊的秘密，只有當7個秘密共同起作用時，我們整個部落的幸福才能實現。就這樣，7個村落必須和平相處。

“當火山爆發時，每個首領都將自己村落的居民集中到一艘大船上，向安全地帶轉移，在火山的滾滾濃煙和蒸氣籠罩下，7條船不久就消失在彼此的視野中了。我們被迫各處逃散，此後，7個村落的人就未曾相遇過。”

陌生人很詫異，問道：“難道你們從來就沒有派出什麼人去尋找其他6個村落的同胞？”

“我們當然找過，”酋長回答說，“我們多次派出探子乘船出去，但他們從未再回來過。”

“那怎麼可能呢？”陌生人問道，“你們可都是優秀的水手。”

酋長沉思良久後說：“不，我不相信他們都遇難了。或許他們在途中找到他們喜歡的地方，從而忘記自己的任務並留在那裡了。我覺得他們屈從了自己的滿足感。”



所有取得巨大成功的人都有了一個共性：他們曾對生活中的某個方面不滿，並且這一不滿變成了動力。

對工作情況的不滿通常有以下幾點原因：

- 缺乏意義和不充實。
- 沒有升職機會。
- 收入太低。
- 工作缺少樂趣。
- 挑戰太少了。
- 得到太少認同。
- 工作無法提供創作自由。

## 感恩很好 滿足不好

不滿對很多人來說是消極的。我們中的很多人都曾聽過這樣的話：“你應該對自己所擁有的感到滿意。”對我們說這些話的人想傳授我們一個好的方法。但是他們沒有正確表述它，因為他們沒有把感激和滿足區分開。

感激和滿足的背後確實隱藏著兩種完全不同的價值觀。對於我們擁有的東西，我們應該充滿感恩：感恩我們可以吃的食物，感恩我們周圍的人。當我們愛著或者被愛時，我們也應該感恩。

無論你擁有什麼，都要為此而感激。即便是我們只有一輛小小的汽車或者一套小房子，我們也有很多理由去感恩。感恩是一項重要的原則。一方面，沒有任何事物能像感恩之情那樣照亮我們的恐懼；另一方面，如果我們不能對今天已經擁有的心存感激，那麼當我們獲得更多的東西時，我們幾乎不會心存感恩。感恩是通往幸福大門的重要鑰匙。你找不到一個感恩卻又不幸的人。

滿足則是危險的。我們永遠都不該對我們所擁有的感到滿足。一切活著的事物都在成長，一旦它停止成長了，它就會死去。自滿的人會倒退，停止成長。只要我們不感到滿足，就還有機會去改變自己，繼續進步。我們應該注意不要沉迷於滿足感中。英國作家喬納森·斯威夫特曾說過：“那些沒有期待的人是幸福的，因為他們也不會失望。”

一個在餐館什麼都不點的人，將什麼也得不到。生活中同樣如此。我們應該努力去獲得我們想要獲得的東西，那就是成功。不過，我們也應該感激我們所擁有的東西，這就是幸福。二者缺少哪一個都會令人感到極大的缺憾。

## 滿足讓人懶惰和麻木

一個感到滿足的人，就會停止前進的腳步。在“滿足感”這一看似可欽可敬的概念之後，實際上是懶惰和麻木得到稱讚，進步受到遏制。這就是為什麼滿足感會成為最流行的生活謊言的原因之一。成為滿足感的犧牲品的人，會無視生活的變化、自認為高尚並自我感覺良好。

一個人感到滿足時，就會效率下降，止步不前。不久就會有人超過他，因為說不定什麼地方就有某個人感到不滿足，對自己要求更高，並

超越了那個感到滿足的人。滿足感不久就會變為束縛，而要衝破這一束縛，對於那些懶散的人來說都會感覺很難。

永遠不要為自己取得的成果之大而感到滿足。一旦你的成功不再繼續擴大，就會萎縮。無論在自然界還是生意場上都沒有靜止狀態。你要想取得成功，你就必須不斷成長，從不滿足就是動力。

## 大多數報酬來自不滿足

不滿足是一種重要的動力，你也可稱之為上進心、追求或者自我提高的願望。不滿足是“自然而然”的：它在一定程度上是我們遺傳密碼的一部分，那些一直感到不滿足的人是最幸福的人，他們不斷發展自己，並找到充實感和激情。

因此，美國人說：“為了自由，保持飢餓。”不滿足感是通向自由的鑰匙。

一個不滿足的人知道，他永遠不會走到盡頭。對於他們來說，道路就是目標，因此他能夠享受旅途，品味每一時刻，感激每一時刻。

一位智者曾經說過：“生活就像乘坐火車，它載著我們駛向目的地。每到一站，就會有些人下車，他們想讓自己舒服舒服，認為旅行得夠遠了。暫時停下，不是什麼問題，我們不久後要回到車上，因為火車將帶我們到更美麗、更令人充實的地方。如果我們不繼續前行，我們就錯過了那些真正值得去體驗的事情。”

走得越遠，這一認識就會越深刻地影響我們。因為有過不尋常體驗的人，不會再受到平庸標準的限制。

## 在其他不滿足的人那裡尋求幫助

要擴大你的公司，你必須物色到願意與你工作的人。只有你鼓動他人來幫助你，才可能迅速發展你的公司。

在此，你應該物色不滿足的人。有些人很容易受到影響，還有些人徒有其表。你必須仔細甄別，因為你不應試圖去與那些沉迷於滿足的人合作。說服一塊石頭會比說服他們更容易些。

要是某個人想讓你相信他對於目前擁有的感到滿足，你只管接受這一事實：你不能與這樣一個人合作，他只是講述了他的生活謊言，你知道這些，或許他也知道。也不要試圖去像傳教者那樣，說服別人“信奉”你不滿足的原則。你要接受這一事實，每個人都有自由的意志，能夠作出自己的決斷，哪怕在你的眼裡還有更好的途徑。

尋找那些不滿足於自己收入的人，再沒有多少原因比微薄的收入更能讓人道德淪喪了。很多人獲得的報酬正好只夠維持不至於辭職。你可以通過提供給這些人更公平的機會幫助他們。

一些人很早就生活中發現了激動人心的升遷機會，不過，這只是為數不多的人。多數人接受一項工作，並在此領域停留多年。他們不喜歡他們所做的，為什麼還要留在那兒呢？為什麼人們要留在一份給他們很少快樂的工作中呢？

答案是：穩定感。一旦一個人欠債或是要養家餬口，他就難以從一項工作中跳出來，無論他多麼討厭這項工作。這樣多數人就會在接下來的20年甚至30年裡，繼續幹自己並不喜歡的工作而盲目度日。這是由於他們覺得沒有什麼更好的選擇。如果你能提供真正的、更好的選擇機

會，你可以說服那些不自我滿足的人，他們不必再去做那些本來不喜歡的事情。

這一點同樣也適用於那些在生活中沒有挑戰而不滿足的人。給他們提供相應的挑戰，你就會對自己歎服。一些昨天還在某個地方漫無目的地徘徊的人，突然會目標明確地走在街上；一些不久前還成績平平的人，突然間會做出極不尋常的事情。

事實向人們表明，工作可以給人快樂。認為只有工作之外才有快樂的人，是在逃避現實。對於每個人來說，都會有一種工作讓他感到如此快樂，以至於他再不能，也不願將工作和業餘生活分開。

贏家對於現在擁有的心存感激。要是他們明天依然還要在同樣的狀態下生活，他們會感到不滿足。他們知道，成長是人的基本需求。

## ● 練習

今天，我要通過以下幾個步驟，將不滿足化作動力：

1. 我大聲說出至少5件我目前心存感激的事情。每當我集中精力、進行練習時，我的恐懼感就會消失。
2. 我為自己的不滿足感而高興，因為它是我體內的一股重要的動力。滿足感會讓我們停滯不前並逐漸消亡，不滿足將使我成就大事，並使我真正生活著。因此，我今天為自己寫下3件事情，無論怎樣，我要完成它們。

3. 我不試圖去說服別人信仰不滿足原則。我接受每個人都有權利按他認為正確的方式去生活的事實。但我不為自己的不滿足感而感到羞恥。

4. 我懂得，我要激勵他人與我合作，我的公司才能發展。今天我要為此物色那些感到不滿足的人，而我也能給予他們機會。

---

法則

③0

做老鷹而不做鴨子

---

你是否還記得那個古印度的創世傳說？上帝先創造了貝殼，然後又創造了鷹。創造人類以後，上帝給人類機會，讓他們在貝殼百無聊賴的生活和鷹激動人心的生活中作出選擇。

“這個選擇太簡單了。”你或許會這麼說。當然，每個人都應該選擇鷹式的生活。不過有些事情的發生往往可能誰都不曾料到。很多人既拒絕貝殼式的生活，也拒絕鷹式的生活。

他們雖然想獲得鷹式生活的好處，卻不願付出相應的代價。於是他們去尋找一種符合他們“要求”的動物，並終於找到了它——鴨子。



## 鴨子

從外表來看，鴨子有些像老鷹。然而，實際上，它們是根本不同的動物。你應該知道怎麼能一眼就認出鴨子。比如，兩者都可以飛，但是老鷹在空中高高地盤旋飛翔，鴨子卻儘可能地靠近水面低飛。

鴨子最大的特點在於它呱呱地叫，整天呱呱叫個不停，早晨醒來時會呱呱大叫，會為別的鴨子搶走自己的食物而叫，也會為沒有達到什麼目的而叫，只會叫，到最後什麼成果也沒有，這是一種糟糕的習慣。

## “工作”時的鴨子

讓我們來觀察幾種情形，就能看出鴨子的特徵。

你是否曾經在正常早餐供應時間15分鐘之後去過旅館的早餐餐廳吃早飯？如果你遇到一隻鴨子，它就會告訴你：“抱歉，你來得太晚了。你難道沒有看見門外的牌子？早餐供應至10點為止。呱、呱……”

鷹這種情況下則會說：“抱歉，自助早餐已經沒了，但我可以讓廚房迅速為你做點吃的。你想吃什麼？”

你熟悉建材市場嗎？5000平方米的營業面積只有一個營業員，他經常忙於某個顧客，而這個顧客常常是要建造一座高樓的人。如果你這時禮貌地打斷他們：“對不起，不過我只有一個問題，能告訴我棕色木漆在哪兒嗎？”這時會出現什麼情況呢？

這時，一隻鴨子會說：“你沒看見我正為一位顧客服務嗎？我一次

只能服務一位顧客。請等著吧，輪到你時再過來。呱、呱.....”

幾個月前，我在亞特蘭大一家酒店裡辦理入住手續。我已預訂，並得到酒店的確認。當我到達那裡時，酒店卻已經訂滿了。前臺的小姐告訴我，因為酒店超額預訂，房間已經全部訂滿，我的預訂無效了。說完這些，就把我撻在那裡。

我要求維護自己的利益，但是，小姐給我的唯一回復就是：“酒店住滿了，就是住滿了。我無法像變魔術似的變出個房間來。呱、呱.....”她不願再繼續搭理我。

“哦，”我想，“這是隻鴨子。”於是我要求見她的上司。她不情願地回答說：“他也不會對你說出些別的什麼來。”說完這話，她想溜進門裡。我想門後肯定還有個養鴨池，並且她還會與另外一隻鴨子一起回來。

我讓她帶只鷹來見我。“一隻什麼？”她不解地問道。我解釋說：“請隨便請出一位還知道這麼辦事不行的人。”

這次她聽懂了。隨後到來的經理確實是只鷹。他說了如下的話：“我們酒店確實是訂滿了。在您身上發生這樣的事情肯定是我們的一個失誤，但我只能向您表示歉意。我將盡快為您找到解決辦法。我馬上打電話，給您在同等類型的飯店裡訂一間套房，您將會享受‘升級’服務，費用由我們承擔。我是否可以請您先到我們的餐廳去吃晚餐，然後我來給您找房間呢？”

## 區別

現在你認識鷹了吧？鷹在行動，而鴨子呱呱地叫著。它們呱呱地叫代表著藉口、開脫、毫無意義的嘰嘰喳喳、牢騷以及吹毛求疵。鴨子遲早會被炒魷魚的。它們是某種危機的第一批犧牲品。那時它們會說：“多不公平呀！我想，上司不喜歡我。”而鷹則會得到提拔。我們不要像鴨子一樣整天呱呱叫而不去爭取成果，這點很重要。我們要在自己的部門、公司和小組中避開鴨子。雖然也有人認為可以去調動鴨子的積極性。不過，你知道結果會怎樣嗎？只會出現一隻更積極的鴨子！

## 這裡是鷹與鴨子的區別：

- 鴨子說：“這點我做不到。”鷹則會問：“我怎樣才能做到？”
- 鴨子是悲觀主義者，鷹是樂觀主義者。
- 鴨子訴說自己的消極結果，他們甚至為此會召集鴨子集會；鷹基本上只講積極的事情。
- 鴨子只做那些迫不得已的事，甚至往往連這都不做；鷹則超額完成任務，他們的努力比別人期望的還要多。
- 鴨子工作鬆懈、懶散，他們的工作原則是：我在這裡工作著，並沒有逃走。鷹則盡一切可能快速完成所有的工作。
- 鴨子比誰都懂得多，並找到藉口不去做事；鷹隨時準備學習，並埋頭苦幹著。
- 鴨子找藉口，鷹找答案。
- 鴨子不去冒險。鷹偶爾也恐懼，但他們還是會去行動，他們是

勇敢的。

- 鴨子從上午10點工作到傍晚6點；鷹則更多地從早上6點工作到晚上10點。
- 鴨子在任何時候都挑毛病；鷹則在任何問題中都能看到機遇。
- 鴨子在背後亂說，並因此而自我感覺良好；鷹則誇別人的優點或者保持沉默。
- 鴨子做決定時往往猶猶豫豫，隨後又將之拋到九霄雲外；鷹則決定果斷，因為他們目標明確，並且瞭解自己的處境。
- 鴨子盯著自己的問題，還牢騷滿腹；鷹關注解決問題的途徑並行動著。
- 鴨子記仇，會記得多年前別人對他的不好；鷹則原諒別人。
- 鴨子等著別人來餵食，並且一旦沒有得到足夠的食物就會呱呱叫；鷹承擔全部責任，並傾囊而出。
- 鴨子必須等擁有後才去愛；鷹則努力去爭取自己所愛的。
- 鴨子為雞毛蒜皮的事而大喊大叫，想以此表現自己的活力；鷹則不會故作姿態，他把自我看得很清楚。
- 鴨子的全部世界就是一個小池塘；鷹則會到達最高的峰頂。
- 鴨子遇事破口大罵；鷹則去改變。

還有其他種種，不勝枚舉。

## 對他人的影響

小鴨子從它的群體學到什麼？僅僅是如何呱呱叫而已。鷹則推動周圍的人進步。你是否曾經觀察過，老鷹如何教小鷹準備未來的生活？最初，鷹媽媽和鷹爸爸扯掉鷹巢裡的絨毛，然後扔掉巢裡的草。

之後鷹巢裡就變得越來越不舒服。小鷹只好躺在硬邦邦的樹枝上。漸漸地，巢裡的小樹枝也會被拆掉。不久，小鷹就會對此感到非常不舒服，並開始嘗試自己飛行。要是哪隻小鷹對此太恐懼，鷹媽媽和鷹爸爸就會把它徑直扔出巢去。

如果小鷹仍然不能展開雙翼，鷹媽媽和鷹爸爸就會像箭一樣飛出巢，飛到它身下，把它重新帶回巢內。不過，它們這樣做只是為了稍後再把它扔出去，直到它學會飛翔。

在鷹的周圍，其他人必須進步。鷹不能忍受停滯不前和懶惰，他們對周圍的人期望很高，並推動他們周圍的人進步。因此，鷹是影響者和領導者，他們對生活和周圍的人懷著濃厚的興趣，他們想要施加影響，想要對事情作出積極改變。

這或許就是鷹受到尊敬併成為無數徽章標記的原因。我們樂意以鷹為榜樣，贏家如鷹般生活。

你生命的徽章上會配上哪種動物呢？

### ● 練習

今天，我要通過以下幾個步驟提高自己像鷹一樣生活的能力：

1. 我決定從現在開始，把這本書從頭讀起，每天一章。那些我目前不太感興趣的章節就先行跳過。
2. 今天我閱讀後記，並對此作一番思考。
3. 我要促進我周圍的人不斷進步。我對那些在意我的人提出較高的希望。我也許會因此而不受所有人喜歡，但我教會別人飛翔。
4. 我思考理想中的成功者是什麼樣的。我一邊描述，一邊陷入深思並找到通往自我價值的入口。
5. 我懂得，沒有終極的“成功之道”，我必須始終以自己的價值為指導，從而讓自己的原則成為生活的路標。

---

## 後記

---

真正的成功絕不是單方面的。它總是由外在和內在的諸多因素組成。在當今社會，成功的外部屬性總被過分強調。於是，在文學作品中靠出售靈魂而成名的人物就成了熱門主題。

事實上，通過背叛自己來獲得外部成功似乎更容易。媒體中這樣的報道不勝枚舉，這些人把自己的目標看得高於一切，並不惜一切手段而迅速名利雙收。

又比如，如果忽略他人的需求，就更容易達到目標。這也解釋了為什麼有時壞人有這麼大的權力。將一切都置於外在成功之中的人，對他人的感情都無動於衷。這並不是成功，而是自私。

我們不能把外在的成功凌駕於我們內在的需求之上，我們同樣需要內在的成功。發展並盡情發揮我們內在的好的天性，如感激、愛、和睦、快樂、智慧、謙恭、責任感以及樂於助人等，是符合我們自然本能的。

壓抑這些天性並“出賣”自己的人不會真正感到充實和幸福。為了取得外在的成功而對自己不忠，使自己缺乏內心的安寧，這樣的代價太高了。

另外，內心的安寧又不能保證我們一定能獲得我們所喜歡的東西，因而我們也不能否定我們外在的願望，我們必須允許自己想要獲得更

多。成功生活的藝術是二者兼顧。贏家就是這麼做的。贏家法則也是涉及這兩個因素的。這樣，一些法則有時似乎與另一些法則相矛盾，不過它們只是表面的牴觸，事實上它們相互補充，形成一個整體。比如說，我們常常看到，“彎路”往往能更快地通向目標。

本書不奢求面面俱到，因為生活本身太充實，太豐富多彩，我們無法用寥寥幾頁紙盡述。贏家也不會誇口宣稱自己找到了終極的智慧，他們懂得轉化和變化是所有存在的基礎。他們知道，每一個真理都有另外一面。

贏家是寬容的，不需要絕對的或者完美無缺的東西就讓自己感覺幸福。他們認識到，每一種普通生活都能帶來樂趣。他們利用每一時刻並盡情享受它，使自己最大限度地得到充實。

贏家盡情享受自己的生活，他們按照贏家法則生活，即他們自己的法則，因為這是他們獲得最大生活樂趣的指南。

我們像贏家一樣生活的每一時刻，都是值得體驗的。如果我們盡情地運用某一法則或者某個法則的一小部分，我們就會開始像贏家那樣生活。我們按照贏家法則而提出的標杆是很高的。

我必須在此承認：大部分法則我自己也不是掌握得很好。在從1分到100分的打分表上，我有時能得94分，有時只有72分。我希望你不要對此感到失望。我也不相信，有誰能讓生命中的每一天都得到100分。我們儘量地去接近滿分，但不能完全達到它，這完全符合我們理想境界的本來面目。因而，不斷地重複這些法則很重要，這樣我們就能記住我們的認知，並一再看到我們理想中自己的模樣。

我衷心祝願你們能像贏家一樣過著富裕、幸福並充滿冒險的生活。



那不會太容易，但是你一定會獲得豐厚的回報。

如果我們在這條路上相遇，我將非常高興。經歷這次相逢，我們肯定會變得更加強大。成功者在這個世界雖然不是隨處可見，但是他們彼此吸引並一定會相逢。

就用埃利·米勒的這首小詩和各位讀者告別吧：

“我希望你有時間，

並有時間享受快樂和富足。

祝願你有時間摘取星辰，

並有時間成長，逐步走向成熟。

祝願你有時間，去期待、相信和熱愛新事物，

推延這一時間無異於讓光陰虛度。

祝願你有時間，找到你自己，時時刻刻感受幸福。

祝願你有時間原諒過失，有時間從容走過生活之路。”<sup>[1]</sup>

希望你是贏家，希望你的生活也有益於他人。

你的



[\[1\]](#) 摘自埃利·米勒的詩歌《我希望你有時間》，出自祝願詩集《贈予你》，慕尼黑博斯克出版社2010年第20版。

---

# 致謝

---

站在巨人的肩頭，侏儒也能看得很遠。相比而言，對於那些古老的智慧和通往成功的實踐，我所做的實在是微不足道，也許只能算是個“學生”而已。

於是，我開始記下老師和榜樣教給我的東西。沒有他們，本書不可能完成。我要特別感謝溫弗裡德·諾亞克博士、彼得·赫韋爾曼、丹尼爾·佩納、沙米·迪隆和瓦爾特·默比烏斯教授。

此外，還要感謝所有那些以個人的事蹟、見識以及智慧給我提供了靈感和力量的人。

我還要感謝博多·舍費爾學院的所有優秀員工。你們是有史以來最好的團隊，與你們合作為我帶來快樂和靈感。你們從一開始就相信這本書。對你們——對我而言也一樣——《贏家法則》不僅僅是一本書。

在此，我還衷心感謝克里斯汀·沃爾克曼教授、西比勒·貝爾格女士、克里斯蒂娜·赫爾曼女士、麗莎·戴姆女士、菲利茲·雷金根女士、安妮卡·希爾德布蘭特女士以及阿德南·阿道古女士、蒂姆·林內布格爾先生、朱利安·奧威勒先生和伊馮娜·巴菲戈女士，感謝他們對本書不懈的支持，提出批判性的寶貴建議。

我還要感謝我的讀者和參加我講座的聽眾，這裡就不再一一列舉他們的名字了。成千上萬的人給我寫信，鼓勵我寫一本關於如何獲得成功

的書。同時，他們還幫助我從眾多法則中篩選出那些最重要的。我對此表示特別的謝意。

最後，我想感謝妻子伊姆克的不懈支持。愛與被愛是最好的禮物。

---

# 贏家法則

---

法則1：做出決定

法則2：不斷學習和成長

法則3：有意識地體驗今天

法則4：專注於你創造收入的活動

法則5：成為一個人物

法則6：放手去做

法則7：正確處理壓力

法則8：學會克服困難

法則9：不做無用功

法則10：開發動能

法則11：敢於夢想並實現夢想

法則12：注意你的身體健康

法則13：不因拒絕而氣餒

法則14：付出110%的努力

法則15：在問題中成長

法則16：做自己的老闆和員工

法則17：樹立遠大目標

法則18：給予他人之所需

法則19：不要分心

法則20：成為一個富有成效的榜樣

法則21：儘快開始重要的事情

法則22：承擔全部責任

法則23：學會對付恐懼

法則24：專注於你的優勢

法則25：給予和寬容

法則26：理智地同金錢打交道

法則27：耐心建立自己的根基

法則28：讓自己被榜樣包圍

法則29：把不滿變成動力

法則30：做老鷹而不做鴨子