

卓越行动力 90天后 遇见全新的自己

作者：【英】迈克尔·赫佩尔（Michael Heppell）

目录

[封面](#)

[扉页](#)

[版权](#)

[译者序](#)

[序](#)

[导言 行动起来，改变从当下开始](#)

[第1章 画出你的生命之轮](#)

[第2章 成功的人总是相似的，杰出人物的五种品质](#)

[第3章 设立卓越的行动目标](#)

[第4章 行动，才能创造卓越](#)

[第5章 用行动的信念打破束缚](#)

[第6章 遇到拦路石，击碎它们](#)

[第7章 魔力语言——“我需要你的帮助”](#)

[第8章 设立卓越的行动价值观](#)

[第9章 打造卓越的行动团队](#)

[第10章 用愿景助力行动](#)

[第11章 化理念为行动](#)

[第12章 把人生带到新高度](#)

[第13章 扫除行动路上的五大障碍](#)

[第14章 改变我人生的十大经验](#)

[第15章 尽显卓越人生](#)

[附录I “卓越人生”练习清单](#)

[附录II 迈克尔·赫佩尔有限责任公司的价值观](#)



[其他](#)

卓越行动力：90天后，遇见全新的自己

How to Be Brilliant:Change your Ways in 90 Days

【英】迈克尔·赫佩尔（Michael Heppell） 著

段鑫星 李洁 傅婧瑛 等 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

卓越行动力：90天后，遇见全新的自己/（英）赫佩尔（Heppell,M.）著；段鑫星等译.--北京：人民邮电出版社，2016.1（2016.3重印）

ISBN 978-7-115-41057-3

I.①卓... II.①赫...②段... III.①成功心理—通俗读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第267569号

内容提要

无论生活还是工作中，我们都常常陷入拖延症且难以克服。我们常常花很多时间思考，却鲜有采取行动。我们总是很容易给自己找到不去行动的理由：时间不足、被他人影响、资源缺乏，等等。

本书作者为资深心理学专家及演说家，通过其多年的经验，从目标设置、信念确立、价值观重塑、团队管理等各个方面，为读者介绍了扫除行动路上种种障碍的诀窍、以及通过行动打造全新自我的方法。

《卓越行动力》及其独特创造性地行动工具、生动的案例和有趣的练习，能帮助读者平衡人生中的各个部分，找到掌控生活、工作、财富的最佳途径，最终拥抱全新的自己。

本书原版被翻译成二十多种文字、畅销80多个国家，十年之后，作者在原著中增加了自己最新的感悟与心得，特别推出此10周年纪念版，值得读者收藏。

◆著 【英】迈克尔·赫佩尔（Michael Heppell）

译 段鑫星 李洁 傅婧瑛等

责任编辑 王飞龙

执行编辑 谭云丹

责任印制 焦志炜

◆人民邮电出版社 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

◆开本：880×1230 1/32

印张：9.25 2016年1月第1版

字数：112千字 2016年3月北京第3次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2014-8412号

定价：39.00元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

译者序

How To Be Brilliant

卓越源于正确的方法和大量的行动

人类在发展过程中，从来没有停止过追寻幸福、快乐和成功的脚步，特别是在今天这个人人都期待出类拔萃，个个都盼望成就自我的社会里，我们都希望能尽快找到一个可以让自己快速成长、成功的宝典，一学就会，一用就灵。本书就是这样一本启发我们智慧、教我们一步步成就自我的书，其中讲授的最重要秘诀是：

正确的方法+大量的行动=卓越的人生

本书为我们提供了大量简单易行的方法、技巧，为了使这些方法和技巧具有更强的可行性和可操作性，作者还特意帮我们设计了一个“90天行动计划”，在这90天里，让我们的生活有一个巨大改变。

在本书介绍的诸多方法中，最吸引我的是“生命之轮”这个神奇的工具，它包含了健康、家庭、金钱、人际关系、奉献、前景、事业、个人发展八个方面，这几乎涵盖了我们生命中的所有，我们每个人都可以定期为自己的生命之轮的每个部分打分，了解自己是否在各个领域中处于平衡，找出有待提高和完善的部分。

作者还通过其对杰出人物的多年研究，发现这些人大多具有五种共同的品质，并且在书中进行了详细分析。

- 1.具有积极的思维和语言系统，并且会采取积极的行动。
- 2.走出自己的舒适区，不断挑战自我。
- 3.从不同的角度看问题，发现新的视角。
- 4.很好地处理压力。
- 5.不会仅停留在“想”和“知道”的层面，而是会采取大量的积极行动。加入会员微信 whair004

值得一提的是，本书找出了是什么阻止了我们获得卓越的成果——那就是我们的信念系统以及价值观系统。如何才能拥有杰出的信念和价值观？本书介绍了很多有趣的工具（比如“影响圈VS担忧圈”），都可以帮我们重塑观念、建立信心，击碎挡在卓越之旅前面的拦路石。

想变得出色，仅仅靠一个人的力量可以吗？当然不可以。作为群居动物，我们往往在与人合作的时候才能成就最优秀的自己，找到与你优势互补并且可以共同开创未来的人非常重要。因此，在本书中作者让我们了解了一种具有魔力的语言——“我需要你的帮助”的影响有多大，而且使我们明白在运用它时要注意三点。

- 1.问对人，即向那些积极、有斗志的人寻求帮助。
- 2.制订计划，即你要清楚地知道自己需要什么样的帮助。
- 3.慷慨大方、诚实和真诚。

这样做，我们才能会聚他人的杰出思想，与他人建立密切的关系，从而受益其中。

另外，作者还贴心地将他自己的人生经验和教训与大家分享，使得这本书熠熠生辉。

- 1.如果不热爱，就不要去做。

- 2.你会有贵人相助，请接受他们的帮助。
- 3.成功从来都不是偶然发生的，它需要计划、努力和技巧。
- 4.爱上阅读，成为一个酷爱知识的人，学习他人成功的经验和秘籍。
- 5.外表是最具欺骗性的。
- 6.合适的人会出现在合适的时间。
- 7.忙碌并不意味着成功。
- 8.家庭比事业更重要。
- 9.即使有无数个拒绝的理由，也没什么，有时你要做的只是勇往直前。

当然，本书自始至终都在强调“大量的行动=丰厚的回报”，让我们每一个阅读本书的人都能在大脑中牢记这个理念。关键在于行动，在于将书中所讲运用到生活、工作中去。在阅读的过程中你会发现，本书的最大特点就是，无论是“小贴士”，还是标黑加粗的话，都有一种让人动起来的魔力！本书甚至为读者提供了一份行动清单，帮助我们每个人查漏补缺。我建议大家把这份清单摆在显眼的位置，随时激发自己采取行动！

在翻译的过程中，我发现这本书可以帮我找到那些或刻意忽视或从未发现的行动动机，对其中的观点，我会不自觉地频频点头，产生巨大的认同感！在我看来，这本书简直就是为我自己量身定做的！期待大家在阅读并且亲身体验后，可以像我一样，抵达自己的卓越之境。

在这里，我要特别感谢参与本书翻译的所有人，他们是鹿欣纯、李洁、李玉雪、于淼、白娇健、官美珍、霍晋琦，我很高兴我们一起完成了这样一份卓越的工作，并且期待我们的工作能给读者带来惊喜和收获！

序

How To Be Brilliant

为什么要出10周年纪念版

写这本《卓越行动力》时我心想，如果除了我妈妈之外还有人愿意买这本书，那我就很高兴了。如今，《卓越行动力》畅销了10年，这个结果让我自己都震惊不已。这本书已经被翻译成20多种不同的文字，在80多个国家出版，而且多次重印。那么，为什么还要推出10周年纪念版呢？

读者们会发现，《卓越行动力》这本书的主旨，就是让自己不断提升到更好的层次，而我觉得这本书也能做得更好。本书的第一个重大变化，就是关注点的改变。原版的目标读者是商务人士，在好几年的时间里，这本书也排在了商业图书畅销榜的前10名。但商业成功并不是人们读这本书的主要原因。人们想知道，如何在人生的各个领域变得卓越。所以我们重新修订了这本书，让它成为一本指南，无论你想做一个怎样的人、想做什么样的事，本书都能帮助你变得卓越、出色。

我对初稿做出了很大调整，删减了好些内容（认真读你就会认同我的做法），从10年后的立场出发，对原先的某些看法及其相关性提出了质疑。

想真正理解到底哪里不同，最好的方法，就是回到10年前，回顾这一切到底是如何开始的。

10年之前

让我们回到十几年前。

那是2003年初春，我刚与一位极有声望的导师见了面。他是大卫·贝尔爵士，那时他在培生公司担任人事主管。（我会在《卓越行动力》中对“导师”的重要性进行更详细的阐述。）大卫爵士非常热心地想要帮助我。事实上，他热心到介绍我和培生的高级出版编辑瑞秋·斯托克见了面。

让我们快进几周，想象下面的场景：

我在利兹的马尔梅森酒店和瑞秋一起吃午饭。我把有关一本书的所有奇妙的点子都讲给她听——这本书就叫《卓越行动力》！

她很兴奋，我很兴奋，马尔梅森的员工也很兴奋——可我们眼前有一个难题。培生是世界上最大的出版社之一，瑞秋本人工作非常繁忙。她告诉我，可能需要等上一年，我的书才能排进他们满满当当的出版计划。加入会员微信 whair004

这当然不在我的计划之中。我已经定下了目标，要在2004年前出版这本书（关于如何设置目标，请参加第3章）。就像加拿大骑警队总能招募到优秀人才一样，我总能实现自己的目标。

瑞秋给了我一丝希望。我的眼前出现了一个小小的机会，我毫不犹豫地抓住了。也就在这个时候，我说了谎。

喝咖啡时，瑞秋说她非常喜欢《卓越行动力》这个主意，而我还没完成初稿真的很可惜，因为另一个作者没能在最后期限前写完自己的作品，所以她现在有了一个出版“空缺”。

“哦，我已经写好了。”我撒了个谎。

“很奇怪啊，你之前没提过这事。”瑞秋说，“我还以为你只是在计划写这本书。”

“对不起瑞秋，我应该说已经写好了。如果我能填补那个出版空缺，我们能不能在今年就出版这本书呢？”

那天是星期四，离开利兹一小时后，被堵在半路上的我开始思考自己的承诺。

最让我害怕的，并不是我在疯狂的一念之间承诺在下周二前给出版社交出一份压根儿没动笔的5万字初稿。最让我恐惧的，是我必须向老婆解释为什么要取消整个周末的安排，因为我们要做一些“新鲜并刺激”的事。我们要写书了！

而这正说明了我是世界上最幸运的人。宣布我的决定后不到10分钟，我妻子（克里斯汀）就清理了书桌，给孩子们安排了活动，还制订了一个计划，让我们在整个复活节周末每天能写作18个小时。

计划很简单。我会把所有有关《卓越行动力》的想法一股脑说出来，而克里斯汀会把我的想法转换成读者能够理解并享受的文字。

我们寻求了所有能用得上的帮助，然后开始工作（如何更好地寻求帮助，请参见第7章）。相信我，那个周末我们说了无数次“魔术词”。

10年（以及写出7本书）后，我们用的仍然是这种写作方法（尽管上一本书我写了4年，而非4天）。读者在《卓越行动力》中会读到“卓越行动团队”这一章；在那个复活节周末，我们就是卓越行动团队的代表。

我们将初稿打印出来寄给瑞秋，她花费大量功夫，在两天内就完成了编审。你可以想象，在我们达成协议后仅仅一周，我就收到了“核红”的编辑稿，这是一种多么让人兴奋的感觉。

然后，我的心里咯噔了一下。

想象一下，你“最好的”工作成品就是一份A4纸大小、一共150页的文件。再想象一下，每一页上都布满了红笔标注。到处都是修改、调整和重新编写的语句，这就好像一个过分热情的英语教授被要求给一个小学生的“夏天我做了什么”的作文进行修改。

现在回想起来，瑞秋提出的每个修改要求都是对的。她准确地指出哪里需要删减、改变、缩短、加长，哪里需要更准确地解释或者提供证据支持，等等。

我最喜欢的评论，是她对第4章的看法。我还记得写第4章时的情形：那是凌晨两点，我对克里斯汀说：“我觉得这章还需要增加一些内容，我来弄吧。”我补了，补了1000多字。大概就是这个原因，瑞秋写道：“这一章的开头和结尾有问题……太分散了。请问你能缩减1000字吗？”

多美好的提议。

从那之后，几乎每天我们都能收到读者的评论或电子邮件，他们想跟我们分享这本书对他们的意义。对此，我心存感激。

这样说来，10年后又发生了什么变化呢？

最简单的答案，就是“一切”都发生了变化。10年前如果我请你们在推特上发《卓越行动力》的推文，或者给我的Facebook主页点赞，你们肯定觉得我疯了。过去10年，我们经历了全球经济危机，目睹知名公司破产，见证了互联网为所有想要表达自己观点的人提供了平台。

不过，我在《卓越行动力》中写到的绝大多数内容和过去没有变化。事实上，这次再版时有些章节的内容完全没有变动——因为不需要改变，而其他一些章节有一些修改，我会将这些年自己成功与失败的经验分享给所有读者。

10年之后

每章最后，我都增加了“10年之后”这一板块。我想和所有读者分享，自从我和克里斯汀在那个繁忙的复活节周末写下初稿后，我的思想及理念发生了怎样的变化，我的生活发生了怎样的变化。

在这段时间里，我遇到了很多有趣的人，有机会分享我的想法。在数百次现场活动中，我的理念也遭遇了挑战。我对自己的核心理念提出过质疑——这一部分并没有发生变化，但我为10年前第一次写下的核心原则增加了更多深度。

我的主要理念没有变：“好”已经不够好了。如果你真的想带来一些改变，真的想最大程度地用好每次机会，那你就必须卓越。

10年后，读到这篇文章时，瑞秋·斯托克会怎么想？事实上，瑞秋和我早就成了好朋友。有一天，我终于鼓起勇气，告诉她我那“当然我已经写完初稿”的话是谎言。她给了我一个“我早知道”的表情，说：“你真以为我不知道？拜托迈克尔，你刚刚用了一个小时跟我讲人们在离开舒适区、控制节奏、打破信念的限制以及采取行动后会变得多么卓越。我知道你还没写，但我相信你能、而且确信你可以写完。”

导言 行动起来，改变从当下开始

Introduction 0

你是否因为日复一日重复同样的事情而厌倦不已？是否觉得生活平淡无奇？是否不满足于自己仅仅是表现“不错”？本书将是你改变的起点。

你是否感觉自己付出了极大的努力却总是得到很少的回报？你是否发现生活与工作都十分艰辛却成绩平平？如果你的答案是肯定的，那么这本书将为你提供一些改变现状的指导。如果你在工作、生活中很少体会到快乐与成功，那么你就必须学习一些让自己卓越的方法了。

看看那些成绩卓著的成功人士，他们拥有名誉、财富、成功，他们给周围的人以积极的影响，你觉得他们仅仅是因为幸运才成功的吗？显然不是，最重要的是他们大都立志要成为卓越的人。实际上，你也可以像他们一样卓越。

本书将帮助你正确认识现在的自己，并为你提供一些策略和方法，帮助你用快速、经济、愉悦的方式实现自己的目标。

90天拥有卓越人生

卓越的人拥有一些共同的品质，了解这些品质，以卓越的人为榜样，你也会变得卓越。通过一些事例和成功人物的故事，你能够学到一些克服困难的方法和技巧。阅读本书，你还会了解到怎样为自己卓越、辉煌的未来制订可行、有效的计划，并且学到一些与朋友、同事、家人沟通的技巧。

在此基础上，你将拥有一个全新的视野，学会制订一个切实有效的90天行动计划，去实现自己的短期目标。然后，凭借你的热情与能力，再加上一系列可靠、高效的方法技巧，你就能一步步向自己的远期目标靠近，并且学会积极主动地应对挑战，来实现你心中的渴望。

在本版内容中，你还会看到那些已经成功的人是如何通过自己的努力变得更卓越的。事实上，卓越是一种标准，不是一种技能。一旦你掌握了卓越的秘诀，并且将其运用到你的工作、生活之中，你就不仅可以在某一领域变得卓越，而且还可以在各个领域都有所成就。

本书的内容结构设计也非常适合阅读，为了读者能够根据自己的需要与进度来学习，本书被循序渐进地分为15个章节。另外，“小贴士”栏目提炼出了一些有助于大家变得卓越的重要因素，我们每个人都需要好好学习与体会。

那么，从现在起，好好阅读本书吧，你一定会有所收获！

阅读本书，你还会收获更多

这本书真的能改变你的生活。不过，要想真正有所收获，你就必须充分参与其中。如果书中明确要求你做些什么，你就应该切实去做，仅仅坐在那儿阅读是不够的。从我个人的经验来看，仅仅从认知的层面了解某事是毫无意义的。

本书有很多小练习和自我测验，读者需要花些时间进行自我反思。因此，你要确保自己能够有足够的时间去完成这些练习和测验，让自己变得卓越。

最重要的是行动！关键是要去做一些事情——任何事情都可以！只有行动才有真正的意义；也只有你现在采取的大量行动，才会帮你最终改变未来。仅仅只是了解了某些事情是远远不够的，你还需要把脑中的影像变为行动。

小贴士

卓越的秘密不在于你知道些什么，而在于你做了些什么。

下面我们来看看本书所涉及的主要内容。

在本书第1章，我将教你如何规划合理而有规律的人生。其中有一个叫做“生命之轮”的小练习。事实上，生命之轮不是一个可以一次完成的练习，它需要你定期、经常去做。每次画出自己的生命之轮后，你都会意识到自己的发展与进步。同样，当你在某一区域有所退步时，哪怕仅是一丁点儿的倒退，你都能即刻注意到，此时，你就必须做出调整与改变了。

第2章，我将带你去探索杰出人物的共同品质。是什么使人们卓越？他们是生来就那么卓越，还是由于他们具有一些特别的成功要素——行为、知识、奋斗目标使他们卓越？我认为有五种关键的品质会使人们变得卓越。如果你具备了这些品质，并将其运用到你的生活、工作中，你的人生就会到达一个新的高度，你也会变得非常卓越。

接下来，我们要做的就是设定目标。你需要一个强烈的动机推动你前进，并且要掌握一些方法和技巧。清晰的目标就是最好的动力。

不过，你并不需要像多数人那样系统地学习目标设定的方法，因为以我的经验来看，多数关于目标设定的系统学习都是没有什么效果的。通过那样的学习，你也根本找不到任何一个SMART目标 [1]。

你还要正确认识自己目前的水平。你要判断自己从事的是一份很糟糕的工作，一份不错的工作，还是一份极好的工作，抑或是一份卓越的工作。到目前为止，那些一直从事卓越工作的人的水平是最高的，获得的成果是最好的。通过阅读本书，你将学到怎样才能随时获得卓越的成果。

那么是什么阻止了你获得卓越的成果？答案是信念系统！当然，我不敢随意评说你的信念系统是否正确。但对数以万计的人进行的实验表明，信念系统是影响人们发展的最大障碍。信念系统通常是人们自己建立的。本书将引导你探索自己的信念系统，最重要的是要让你明白自己为什么信仰它。

如果你能立刻改变自己的“信念系统”，使它变得更加适合自己，这岂不是一件非常棒的事？信念系统是你自己建立的，也只有你自己能够改变它，只有你自己能够把自己的生活带到一个崭新的水平。本书将教会你如何做到这些。

在第6章中，我将讲解“影响圈”与“担忧圈”之间的异同。生活中有许多令我们担忧的事情，但是真正能够促进我们发展的是那些处于“影响圈”中的事情。事实上，明智的做法是采取行动改变那些可以改变的事情，而不是费尽心思去思考那些我们关心却改变不了的事情。本书会为你提供一些策略和实用的模型，帮助你尽快实现转变，而且改变的速度之快将令你大吃一惊。在一个月、两个月，甚至是一年之后阅读本书时，你会惊喜地感叹：“哇，我的变化原来那么大啊！”你之所以会有如此大的积极变化，就源于你将学习到的东西运用在了自己能够影响的各个领域。

第8章，我将带你探索价值观系统。同信念系统一样，价值观通常也是我们自己建立的，它的建立方式也与信念系统类似，我们会找到各种证据和规则去支持自己的信念和价值观系统。你会对自己的价值观有更加深入全面的了解，并且明白最初自己是如何建立起自己的价值观的。

随后，你会了解到，正是自己每时每刻所做的决定塑造了现在这个独特的你。你依据当下价值观所做的决定将会影响你随后的一生。因此，如果你想拥有不同凡响的人生就必须拥有卓越的价值观。你是幸运的，因为如果你阅读了“设立卓越的价值观”一章，你就会感慨：“不错，那就是我所需要的。从现在起，我要拥有卓越的价值观、完美的行事规则，我要成为卓越的人！”

但仅靠自己一个人就能够实现卓越吗？“打造卓越的团队”一章将为你提供一些与他人合作的技巧，帮助你获得别人的支持与帮助，节约你的时间。本章也是我们每个人必读的一章，它将教会你如何会聚他人的卓越思想，与他人建立密切的关系。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《卓越行动力 90天后 遇见全新的自己》【英】迈克尔·赫佩尔 (Michael Heppell)

请登录 <https://shgis.cn/post/587.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

