

<<七分钟改变命运>>

图书基本信息

## <<七分钟改变命运>>

### 前言

每年在和成千上万的人探讨“成功”的定义时，我都深刻地意识到：不同的人对“成功”一词的理解也不同。

对一些人来说，成功意味着与别人竞争并取得第一；对另一些人而言，成功则意味着晋升或加薪。还有一些人，对其来说成功是一种享受名利双收的生活方式，或者是在一个孤岛上过着一种简单而无忧无虑的生活。

撇开人们对成功的各种定义不谈，只要我们活着，我们就想拥有成功者的感觉。

然而，在被叫做生活的游戏中，没有谁能够真正成功，我们只能玩这个游戏。

我觉得，成功就是玩游戏——用这样一种方式来玩：一种让你的生活舒适、幸福、愉快、积极、有价值而且有趣的方式。

这就是我对成功的定义。

如果是这些生活的要素吸引了你，那本书将帮助你进入成功者的圈子。

如果你已经在那个圈子里了，那本书会帮助你继续留在那里，寻找获取成功的机会。

当你玩着生活的游戏争取成功时，你必须首先了解游戏的规则。

本书就讲述了这些规则，它们是通过成功者所进行的三十多年的研究得来的。

也许你知道这些规则中的一部分，但是这本书中很多对它们的讨论肯定会让你惊讶。

然而，有趣的是，一个人对成功的个人定义是什么并不重要。

只要那种定义是积极的、现实的、公平的而且是合法的。

知道这些规则之后，争取成功的下一步就是要制定出正确的策略。

这就意味着我们要信奉正确的价值理念。

而这要求你首先要找出针对你的优势的策略，然后才能利用这些规则。

## <<七分钟改变命运>>

### 内容概要

著名的咨询顾问兼演说家尼奇·乔伊研究成功学已经有30年，她发现，那些在生活中取得成功的人——不管你怎样定义“成功”——通常拥有许多共同的品质。

在本书里，乔伊描述了这些品质，并且教你怎样培育这些品质。

运用她那些经过证实的技巧，如自身的动机、积极的思考等，帮助你取得成功——不管你是从事什么职业。

也许你可能熟悉成功者共有的某些特点——抱负、贡献、拒绝用“不”作为回答——但是这本书里讨论的许多品质定会让你大吃一惊。

比如，成功者常常缺乏耐心，极端地要求自己与他人。

不过，成功者是积极地而不是消极地利用这些个人品质，本书将教你怎样做到成功者所需做的一切。

每天只要花7分钟，这个快捷、有趣而强有力的成功者训练计划，为销售员、经理人和商业领导者提供了具有终生价值的专业指导和个人策略。

无论工作和生活中存在多么难以应付的竞争，乔伊的指示性计划都会帮助你最大限度地发挥你的潜质和超过你的期望。

你能学会成功者怎样从变化中获得利益，怎样聪明地使用时间，怎样与客户、伙伴和朋友迅速建立起信任。

将积极的信息、训练和行动步骤很好地组合起来，有助于你持续地走向成功并达到你的目标。

记住：改变生活从改变头脑开始——你所有的需要始于七分钟。

## <<七分钟改变命运>>

### 作者简介

尼奇·乔伊，Nicki Joy & Associates, Inc.公司的缔造者，这是一家专门为销售提供咨询的公司，其客户包括如Wells Fargo、Walt Disney Imagineering、Salomon Smith Barney、Prudential、Chase bank, U.S.Home Corp.和MetLife等公司。

尼奇·乔伊一生中撰写了许多关于销售

## <<七分钟改变命运>>

### 书籍目录

[ 致谢 ] [ 作者序 ] 生活的游戏规则 [ 译者序 ] 胜者为王 第一章 成功者有成熟的思想 第二章 成功者善于自我激励 第三章 成功者敢于挑战未知，勇于冒险，并能正确评估自身能力 第四章 成功者充分掌控时间 第五章 成功者善于激励别人 第六章 成功者有内在紧迫感 第七章 成功者不只有积极的心态 第八章 成功者知道常识的重要性 第九章 成功者明白交流的关键 第十章 成功者花时间倾听 第十一章 成功者面对变化游刃有余 第十二章 成功者知道成功的本质 第十三章 成功者灵活应变，不久陷低谷 第十四章 成功者全力以赴去实现自己的目标 第十五章 成功者了解生活中的不公平，但坦然面对 第十六章 成功者理解生活的真正法则

## &lt;&lt;七分钟改变命运&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 成功者有成熟的思想 人们都知道每个人只能年轻一次，但你可能永远都不会成熟。我生性风趣，喜欢开怀大笑，而且每做一件事情时，都会想方设法找到快乐。

于是有人说我不够成熟，说实话这时常困扰着我，以至于最近我还跟我的小儿科医生提起它。幸好，他告诉我说其实我很正常，他还建议我坚持做我现在正在做的事——我也是这样打算的。

成功者知道成熟与年龄、教育甚至人生经历都没有任何关系。他们知道成熟并不一定表现为沉着、缺乏生气或者架子十足，而且知道成熟表现为保守、严肃或者传统并不稀奇。

一个小孩子从外表上看也许相对其年龄来说显得成熟，但成功者知道成熟通常是不会出现在年轻人身上的。

这是因为成熟的要素中包含了理性，而理性需要花费时间来培养。

正如德国谚语所说：“理性不会提前来临。

” 很多人认为青春期是人生中最无忧无虑的时期，因此也是最快乐的时期。

然而，对于我们绝大多数人来说，事实完全不是这样。

我们生命中最快乐的时期是我们的思想最有动力、最有智慧又最有成果的时期。

因此，随着我们一年年地成长，如果我们能懂得怎样过一种富有成果又有动力的生活，且其中含有相当的理性和智慧，那我们确实就会变得更加快乐。

威廉·里昂·费尔普斯是耶鲁大学的英语教授兼著名作家，他说：“说年轻人比成熟者快乐，就好比说塔底的风景比塔顶的风景好一样。

随着我们往上爬，我们的眼界开阔了很多，地平线被推得更远。

最后，当我们到达顶峰时世界仿佛就在我们的脚下了。

” 在现实生活中，你不必非要到达顶峰才会被人认为是成熟的，但你确实需要有基本的推理能力。

要具备基本的推理能力，你就需要理智些。

有些人年龄不断增长却从未培养起一种理智的观念。

艾伯特·埃利斯发明了一种叫做理智情绪疗法的治疗方案。

后来的事实证明这种疗法对他的许多病人都很有效。

埃利斯认为，问题之所以出现是因为那些事情从一开始就是不合乎逻辑、不理性的。

根据这个理论，他对理性行为进行了细分，用以检验他的病人的理性程度。

埃利斯列出了一个他认为与精神苦恼有很大关系的非理性想法的清单。

他相信自己的病人中有一些人会有一个涉及一般推理能力的最低限度。

这个最低限度会积极或消极地影响一个人走向成熟的能力。

所以，想要看你的非理性想法是否阻碍你的推理，你的成熟是否受到威胁，就要看你怎样来回答下面

这些由埃利斯提出的问题：

1.你觉得必须拥有你的生活中每个重要人物的爱和赞许。

是——否—— 2.你能胜任每项工作并且做得妥当、完美。

是——否—— 3.对你不好的那些人都是坏的、缺德的或者卑鄙的，应受到严厉的惩罚。

是——否—— 4.当糟糕的事情发生时，你无法控制自己的情绪。

是——否—— 5.当情势危急时，你手足无措，心烦意乱。

是——否—— 6.面对生活的困难，你更易逃避而不是面对。

是——否—— 7.你的生活是由你的过去决定的，对此你不能做任何事去改变。

是——否—— 8.所有的问题都有好的解决办法。

是——否—— 对于上述问题如果你都选“是”的话，那你很可能有一些不理性的思想。

这些思想确实会影响你的推理能力。

由于较弱的推理能力影响成熟，因此那些想成功的人应该认真反省。

当你到达一个成熟阶段时，你的思想已经开花、结果并达到精神发展的顶峰水平。

一般来讲，当你的成熟程度上升后，它就不会再下降。

## &lt;&lt;七分钟改变命运&gt;&gt;

我注意到，有九种能力在决定一个人的成熟度方面起着作用。

这九种能力能极大地帮助人们抓住机遇，处理人生中的挫折，增强人们坚持不懈的力量，为取得更大的成功为自己定位。

这九种能力就是： 1.在没有监管的情形下好好工作。

- 2.不需敦促就能完成已开始的工作。
- 3.不会花掉放在口袋里的钱。
- 4.承受不公待遇而不报复。
- 5.预见事物发展趋势。
- 6.言行谨慎、自我审查和精通人事。
- 7.考虑做与不做所带来的影响和后果。
- 8.犯了错敢于接受批评。
- 9.吃一堑，长一智。

1.在没有监管的情形下好好工作 令人惊讶的是，有很多人不能约束自己好好工作，除非有人总是在他们身旁监视着。

事实上，许多人只有面临严峻的威胁时才会做他们不得不做的工作。

他们几乎没有动力，不能面对任何程度的挫折，工作还未做完就感到骄傲。

总之，他们觉得那只不过是一份工作而已。

然而和其他人一样，成功者也许会被一项工作累坏，也许需要同事的帮助，但成功者为能凭自己的能力完成尽可能多的任务感到自豪。

是的，成功者知道如何解决工作中遇到的恼人的事。

如果可以的话，他们会尽自己最大的努力想出最好的解决办法。

可以说，成功者是自己监管自己。

虽然他们在解决一个难题时会感到棘手，但他们知道怎样跨越它并继续前进。

成功者具备这样的素质：想出新的策略、新的见解和新的向前推进的游戏计划。

他们知道挫折是生活中的一部分。

他们比别人有更强的承受挫折的能力，并靠自己更快地解除潜在的障碍。

2.不需敦促就能完成已开始的工作 成功者是自动自发者。

虽然成功者有时也许会对一项工作失去兴趣，但是他们不会不管它或者迟迟不去做，而是会做一些有助于快速完成这项工作的事，以便能有更多的精力去做别的事。

成功者作出诺的结果是——他们言而有信。

他们说将会去做某事，就真的会做到。

成功者知道如何把比较复杂的任务分解成可处理的部分，如何一次完成一部分，并且随着部分工作的完成如何奖励自己。

完成任务的承诺确实是成功者信念的一部分。

当别人表示只是可能会参与一项任务时，成功者已经保证会参与了。

虽然成功者不需要为自己的工作作出牺牲，但是他们把成功所需要的全部努力都用上了并使之成为可能。

3.不会花掉放在口袋里的钱 这种能力是成熟的一个方面。

说句心里话，我至今仍在为之努力。

想到花钱，我记得杰奇·马森说过：“我不需要担心钱，只要我不买任何东西，我就有足够的钱过余生了。

” 是的，钱确实把我们的口袋烧了个洞。

这种事通常发生在那些以前没有钱而现在有钱了的人身上。

从某种程度上说，花钱购物的能力是一种催化剂。

管理钱财不仅是一门科学还是一种艺术，而掌握这门科学和这种艺术需要实践。

为什么彩票中奖者中有很大大一部分人在赢得大奖后的18~24个月内都破产了呢？

一个重要原因就是他们缺乏理财经验。



## <<七分钟改变命运>>

是的，我们听说过许多刚成为百万富翁的人因为不能控制日常花费而破产。通常，一个人要在享受和浪费之间找到平衡是困难的，但它确实是一种成熟的迹象。

4.承受不公待遇而不报复 据说，怨恨是一种非常沉重的负担。虽然心理学家说报复是人类的一种基本冲动，它不仅会抵消权威者滥用的权力，而且能重建被破坏的个人地位，但成功者知道，报复对受害者和报复者本人来说都是有害的。谅解是向前迈进的一个必要部分，并且从某种意义上来说，它是自由的一个先决条件。怨恨要占用大量的精力，它束缚着你的思维，会减缓你的行动。如果你的生活被不间断的痛苦和报复所统治，那你就很难成为胜利者。成功者知道，精力必须要用于现在和将来，而不是过去。

5.预见事物发展趋势 在商业领域中，预料是具有战略意义的销售和营销武器。预料是提前采取措施的预防能力或者为将来着想的发展能力。成功者知道，不需要为了成为一个空想家而花时间去预料。他们会停下来想一想：“应该怎么操作？应该如何为将来最有可能发生的不测作准备？”

据说，大部分人对一年中两周的假期的期待时间，比对其余50周的期待时间还要多。我经常遇到这样一些人，他们详细地计划他们的假期，买适用的地图、防晒油、沙滩椅和玛格丽塔酒，却让那一年其余的时光放任自流。成功者知道，刺激和反应之间有一个窗口，他们会利用那个窗口去作准备、去计划、去提前考虑如何作出反应。

这并不意味着他们失去了自发和起飞的能力，而只是意味着当他们能从提前的思考中获益时，他们会一丝不苟地运用这个工具。

一个女喜剧演员曾经说过，事实上没有人要去丹尼餐厅，他们只是恰巧走到那里时已筋疲力尽才进去的。

走到那里已筋疲力尽，是因为他们没有预料到临近中午时肚子会饿。也许他们去的第一个地方已经满座了，也许他们去的第二个地方已经停止营业，又或许第三家餐厅正排着长长的队。

他们很生气，心想：“该死的，那咱们就去丹尼餐厅吧。”我敢肯定丹尼餐厅的营销人员很了解这种情形，他们肯定知道这个事实：他们基本上是在为一群筋疲力尽的、极度饥饿的人，或者说提前未作考虑的人服务。

最近，我参加了一个在曼哈顿举行的会议。工作人员说我们应该在一点钟休息并进午餐。不幸的是，由于事先没有安排好，害得我们浪费了一个半小时从一个地方转到另一个地方，直到最后我们在一家体面的餐厅找到餐位。

不管怎样，那一个半小时的代价都是很大的。



## <<七分钟改变命运>>

### 编辑推荐

真正的命运不是上天赐予的，只要改变自己的内在品性，荣华富贵、名誉地位便请自来。看见《七分钟改变命运》的团队和个人有福了，因为每天只需七分钟，团队将会腾飞，个人一定发达！  
通晓成功法则，练就成功者的品质。

<<七分钟改变命运>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>