

<<失败者药丸>>

图书基本信息

书名：<<失败者药丸>>

13位ISBN编号：9787506034302

10位ISBN编号：7506034301

出版时间：2009-3

出版时间：史蒂夫·麦克德莫特 (Steve McDermott)、张静 东方出版社 (2009-03出版)

作者：史蒂夫·麦克德莫特

页数：202

译者：张静

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>

<<失败者药丸>>

前言

欢迎阅读本书，这是第二版。

这本书很独特，也非常畅销，是一本无法自我改进者的应用指南TM。

在第一版内容的基础上，第二版增添了五个全新的步骤，并且增加了更多的故事、例子、笑话以及不要采取的行动和不要做的练习。

因此，你现在可以学着如何在给人第一印象的时候、展现领导力的时候、沟通的时候、团队合作和客户服务的时候成为一个彻头彻尾的失败者。

在这个指南的第一版印刷的时候，世界各地的很多人通过电子邮件跟我联系，直言他们忽视了我的建议，没有做与我所写的完全相反的事情。

（在印度尼西亚，这本书的名字被翻译成《看！

这里谁是失败者》，我觉得这个名字太出色了。

）很多人都想与我分享他们的经验：这个指南如何激励他们以及如何让他们采取行动作出一些改变。

有些人换了工作，有些人转变了生意方向，有些人改变了自己的思维方式，有些人甚至换了伴侣。

现在，很多作家承诺在七天内改变你的生活，这当然太操之过急了，他们改变不了任何事，只有你自己可以作出改变。

因此，这次，请你不要做恰好与我说的完全相反的事情，我将被你们如雪片般飞来的更多的成功故事淹没了，没有人希望看到这个，对吧？

<<失败者药丸>>

内容概要

生活的全部就是消极，对吗？

不要抓住任何机会，不要有任何改变，而且最重要的是，一定要不开心，而且什么都干不了。

如何成为一个彻头彻尾的失败者，《失败者药丸》是你的反面生活教材。

从“不要有任何目标”到“不要为你自己的生活负责任”，这里面的每个观点、策略、建议和故事都保证能把你推入人生旅途的窄巷，让你的人生道路越走越窄。

注意：无论你做什么，不要与你从《失败者药丸》里学到的东西背道而驰，否则，你就会陷入极度危险之中。

这种危险会让你的生活发生积极的改变，会引导你走向更成功的人生。

<<失败者药丸>>

作者简介

作者：(英国)史蒂夫·麦克德莫特 (Steve McDermott) 译者：张静史蒂夫·麦克德莫特，是欧洲著名的顶级演讲家之一，他在2003年获得了著名的欧洲商业演讲年度大奖。

他具有多重身份，是畅销书作家、电台主持人和商人，还是顾问、教练和培训师，他的客户包括阿斯达、施乐辉、雀巢和国家医疗保健服务等组织。

他擅长帮助个体和组织发展新的思维方式，从而实现他们的梦想。

在创办自己的公司之前，他用了15年的时间在一家广告公司做创意总监，以创造新的观点为生。

他曾经在国际和国内获得超过20个创意大奖。

译者简介：张静，女，满族，出生于北京，现居住在北京。

中国科学院心理研究所硕士毕业，国家二级心理咨询师。

具有十几年的外企和大型国企的管理工作经验，在心理测评行业有大量经验，现担任咨询顾问和培训师。

翻译各类图书、资料达100余万字。

即将出版的译作有《Instant Income》等。

擅长写作。

在国家级报刊杂志上发表文章数十篇，目前是《心理月刊》和《健康生活》的心理专栏作家。

<<失败者药丸>>

书籍目录

第二版 序前言本书最佳使用手册

- 第一步 不要决定你要什么，如果你已经决定了，那么别想为什么要；如果你已经想过了，请坚信自己根本得不到
- 第二步 不要有目的地做事情
- 第三步 不要停止为了糊口而工作
- 第四步 不要知道自己的价值观(如果你已经知道了，要视而不见)
- 第五步 不要为你的未来浪费哪怕一点的时间
- 第六步 不要设立任何目标
- 第七步 如果你已经有了目标，不要把它们写下来；如果你已经写下来了，不要把它们当回事儿
- 第八步 不要计划做事的先后顺序
- 第九步 不要让别人参与进来
- 第十步 不要拥有良师益友，也不要成为别人的良师益友
- 第十一步 不要接受陌生人或逝者的建议
- 第十二步 不要马上行动
- 第十三步 不要得到关于你的行动的反馈
- 第十四步 不要调整
- 第十五步 不要得到更多的反馈，不要灵活处事
- 第十六步 不要不停地实践和提升自我
- 第十七步 不要为自己预备降落伞
- 第十八步 不要改变你的思维定势
- 第十九步 不要停止对失败和被人取笑的深度恐惧
- 第二十步 不要为你的生活和事情的结果承担责任
- 第二十一部 不要停止相信运气
- 第二十二步 不要扩展你的舒适圈
- 第二十三步 不要进行内省思索
- 第二十四步 不要在不得不做之前就动手
- 第二十五步 不要控制你的情绪
- 第二十六步 不要改变你的语言
- 第二十七步 不要考虑最初的四分钟
- 第二十八步 不要谈论和思考什么是你要的
- 第二十九步 不要在头脑中放电影
- 第三十步 不要停止做没有思想的狗
- 第三十一部 不要问：“你是怎么做的？”
- 不要模仿，不要太天真
- 第三十二步 不要改变事情的含义
- 第三十三步 不要停止对钱的考量
- 第三十四步 不要大笑
- 第三十五步 不要有创意，不要有创新思维
- 第三十六步 不要有自己的观点
- 第三十七步 不要停止接受答案的“不”
- 第三十八步 不要心存感激
- 第三十九步 不要坚信终生学习
- 第四十步 不要成为领导者
- 第四十一部 不要学着沟通
- 第四十二步 不要理解卓越的团队和客户服务的秘密
- 第四十三步 不要帮助别人成功，不要建立良好的关系
- 第四十四步 不要更上一层楼，不要做不寻常的事
- 第四十四又二分之一步 不要停止做事虎头蛇尾，做任何事情都要这样唱唱反调答案

<<失败者药丸>>

章节摘录

插图：第一步 不要决定你要什么，如果你已经决定了，那么别想为什么要；如果你已经想过了，请坚信自己根本得不到让我们从头开始，如果你确实想成为生活中的失败者，那么你最不该做的就是想清楚成功对你来说意味着什么。

我们知道，最优秀的失败者会不计一切代价避免思考这个最情绪化的词。

另一方面，各种各样的研究已经毫无疑问地证明：那些所谓的成功者都曾经明确地想好他们要在自己的生命中做些什么以及这样做的各式各样的理由。

他们对自己未来的展望如水晶般透彻，他们知道自己爱做什么。

目标明确使他们的追求是自己热情的释放，而不是退休金而已。

最重要的是，他们拥有坚定不移的信念，支持他们开创自己想要的人生。

然而事实上，很少有人认真思考成功是什么、成功意味着什么以及其他严肃的问题。

由于真正理解成功实际含义的人很少，真正的成功者不多也就不足为奇了。

温斯顿·丘吉尔（Winston Churchill）认为：成功就是“一再失败，却从不丧失热情的能力”。

厄尔·南丁格尔（Earl Nightingale）花了25年的时间思考成功的问题，最后对成功作出定义：“成功就是循序渐进地实现有价值的理想或目标。

”让我们看看，是否能从厄尔所说的话中找出一些关键词，解读她的意思。

1. 循序渐进成功不是那些偶然发生的且能不断重复发生的事情，它需要时间的积累。

厄尔认为成功是一个旅程，而不是目的地，她认为在旅途中得到的乐趣与到达目的地时一样多。

像路易斯·拉摩（Louis L'Amour）所说的：“关键在于过程，而不是过程的结果，旅途中走马观花会让你错失所有美丽的风景。

”而且，一个人走得虽然很远，但方向不对，同样没有意义。

像我的朋友格伦·麦科伊（Glen McCoy）说的那样：“对我而言，成功就是采取行动，哪怕只是向目标迈出非常小的一步。

”至关重要，无论你是否抵达了目的地，都不及你在路途中成为什么样的人重要，甚至前者都不及后者的一半重要。

2. 实现这意味着：你越是在内心中更多地关注成功，就越可能在外获得成功。

换句话说，如果你可以让成功盘旋在脑海中，你就可以将它握在手中。

有人会说，任何存在的事物都经过二次创造，包括你在内。

如果你正在坐着读这些内容时，你现在所坐的椅子曾经只在某人的头脑中存在着，然后它被变成了设计图，最后变成了一把真正的椅子。

但是，所有的一切都起源于一个想法，随着时间的推移，想法变成了现实。

厄尔只是简单地相信，如果你能控制你的想法，你就能掌控你的人生。

3. 有价值的理想或目标厄尔说过，这代表着你出自内心的理想，即一个释放你的情感力量、智力和体力的目标。

他觉得你不应该问“这是一个有价值的目标吗”，而应该问“这个目标对我有价值吗？

它值得我关注吗？

它值得我花费生命的岁月争取吗？

”不要作出对你来说最重要的决策！

当然，在这里我们应该选择站在理查德叔叔的立场，坚信厄尔是在胡说八道。

但是万一她用25年时间研究的结果是正确的，这就意味着你可以轻易把相同的公式套用在失败上面。

失败也必定是一种循序渐进的过程，也是一段旅程。

在你的内心深处关注失败，那么你就可以在外部表现中体现失败。

用一种没有价值的目标代替有价值的目标，比如只是争取拥有物质的或肤浅的东西：汽车、房子、游艇、金钱和其他类似的东西。

正如我们会在后面更深入揭示的内容那样，这可是用以获得持续失败的完美策略。

关于成功，这里还有一个更简短的定义：“这是一个决定，而且决定是关于：你要成为什么、做些什

<<失败者药丸>>

么、拥有什么。

”正如在20世纪初乘船最先踏上美国大陆的人那样，当时他只是一个贫穷的移民，兜里只揣着一块钱，20年之后他却建立了美国最成功的餐饮连锁店之一。

当别人问他什么时候感到自己是一个成功者的时候，他回答说：就在他离船踏上美国的土地并决定开一个餐饮连锁店的那一时刻。

在他作出决定的一刹那，他已经成为成功者。

15年来，我与成百上千的人一起工作过，我知道只有很少的一部分人作过这样的决定。

大多数人，其中可能也包括你，都在帮助小部分人实现他们梦想的生活。

这是为什么？

你看，如果你不思考你的未来，你就没有未来。

所以，不要去思考你的未来，不要作出对你来说最重要的决策。

另外，即使是你曾经考虑过自己要成为什么、做些什么以及拥有什么，为什么要冒失望的风险呢？

当我们还是孩子的时候，我们都曾梦想过自己会取得哪些成就，但到现在却根本不是那么回事。

我的建议是，不要考虑你的梦想是什么，不要考虑你的梦想是否正确，不要想象梦想还有可能实现，不要停止自己的现实主义或目光短浅的看法，不要做一个雄心勃勃的梦想家，不要花心思思想沃尔特·迪士尼（Walt Disney）的话：“如果你有梦想，你就能实现。”

”住口吧，沃尔特，我猜想接下来你会说的就是我们都有机会追逐内心的渴望。

大多数人都会等到经历了生活的艰险或磨难之后，才会感到自己能自由而充满热情地追逐自己的梦想。

你可能也会这样，所以这也许是浪费你生命中几年光阴的最佳方式。

对失败的学习者来说，好消息是，即使你决定了你真正要什么，你也可能永远不采取行动追求你的梦想。

在一项调查中，当问到那些百岁以上的老人他们感到最遗憾的是什么事情，他们说希望自己能多冒些风险，做一些能让自己感到快乐的事情。

如果你希望在100岁的时候说同样的话，现在就让自己的人生随波逐流、漫无目的吧！当然，作为一个经过严格训练的悲观主义者，你可能活不到100岁，因为你可能会在年轻的时候就死去。

不过，相信我，那时你也跟熬到100岁时差不多了。

不要采取的行动在指南的剩下部分，我们会更详细地讨论这一点，但是现在不要时常花时间定义成功对你的意义。

不要花费几分钟的时间写下你目前生活中对成功的想法、感觉和认识以及五年后你对成功的想法、感觉和认识。

不要考虑什么对你来说最重要、什么是你最喜欢做的，不要思考什么会使你最开心、什么会让你感到愉快、哪些人会让你愿意花更多的时间与之相处。

我们知道你越是花时间考虑这些，它们就越可能成为现实，所以一定要非常小心。

从这一刻起，不要思考你的生活方向，不要发展宏伟的前景困住你，不要被喜剧演员丹尼·凯（Danny Kaye）的话激励：“人生是一张巨大的画布，你要在上面尽情挥洒所有颜料。”

”随便说一句，在你的生活中作出改变，无论是新的房子，还是一段新的关系，你都确定无疑地作出了一些不同的事情，成为与现在不同的人。

这样很危险。

不幸的是，如果你确实考虑过这些事情，这会让你对自己的现实情况从原来只是感到轻微的不满意变成不能忍受的痛苦。

而我们知道这种不满意和痛苦会促使你着手作出改变和一些事情，而我们本不想这样，我们只想保持现状，不是吗？

第二步不要有目的地做事情这是我曾经读到的杰出的心理医生安东尼·克莱尔（Anthony Clare）博士在一次会谈中关于快乐的阐述：“拥有朋友不是一件简单的事情，而是一种感觉：一种成为一个比自己更大的团体中一部分的感觉，而这个团体包括家庭、工作团体和社团。

这就是为什么参加过第二次世界大战的老兵总是说：除了那些艰难困苦，战争其实是他们生命最快乐

<<失败者药丸>>

的时光。

战争给了他们一种同志般的友谊、一种共同的目标以及一种做有价值的事情的感觉。

”用威廉·柯柏 (William Cowper) 的说法就是：“真正的快乐来源于为了目标而献身的过程。

”我们中的大多数人没有目标，如果我们从没想过寻找一个目标的话，我们不可能找到。

那么什么是目标呢？

从商业方面看，它应该是：“你在商业中所做的是做什么？”

你的商业活动为什么而存在？

”毫不惊奇，最糟糕的商业活动从来都无法准确地回答这个问题。

就个人角度来说，目标应该是：“你为什么降生在这个地球上？”

你为什么会在哪里？

你要完成的使命是什么？

”记得在一部非常棒的动画电影《玩具总动员 》 (ToyStory2) 里，那个牛仔玩偶伍迪必须决定自己的目标：是成为一个收藏品，在博物馆里度过所有时光，在玻璃橱窗里被保护着，任何人都不能碰他。

。

<<失败者药丸>>

媒体关注与评论

对，别不相信你的眼睛，我们都是教你失败！

这本书不是真的教人们失败，恰恰相反，这本书的写得充满魅力，条理清晰，令人激赏，既引人发笑，又发人深省。

看了这本书，你会开心大笑，同时也会深深地思索，两者往往会一起发生。

——尼尔·马拉基，喜剧表演商店的创始人我非常喜欢这本书，通过说出你应该做的事情的对立面，这本书实际上传递的信息是——消除坏的习惯。

——萨哈·哈舍米，咖啡共和的联合创始人

<<失败者药丸>>

编辑推荐

《失败者药丸》由东方出版社出版。

<<失败者药丸>>

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>