

# 终身学习：10个你必须掌握的未来生存法则

作者：丹·苏利文by[免费分享微信xueba987](#)

(鄂)新登字02号

图书在版编目(CIP)数据

终身学习：10个你必须掌握的未来生存法则/(美)丹·苏利文，(加)凯瑟琳·野村著；吴果锦译.

—武汉：湖北教育出版社，2018.4

ISBN 978-7-5564-2193-0

I.①终...

II.①丹...②凯...③吴...

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(2018)第055844号

>>更多新书朋友圈[免费分享微信xueba987](#)

# 赞誉

本书可谓“智慧之源”。

——约翰·马克斯韦尔

《纽约时报》畅销书作者

本书虽薄，但见解深刻；从某些方面来看，本书蕴含的哲理反映的是经久不衰的智慧。

——詹妮思·弗德·柯克

《多伦多星报》

若把对我人生影响最深刻的老师、培训师列个名单的话，丹·苏利文绝对会位于榜首。他的战略培训公司、书、CD深深影响了我的事业和生活。

——杰克·坎菲尔德

《纽约时报》畅销书排行榜榜首作品《心灵鸡汤》系列、《成功原理》作者

这是一本人性化的指南，能让人体验和增加对人生的爱和感激，能让人学会真真正正地生活……强烈推荐给所有想要深度了解个人思维、寻求个人成功和满足的读者。

——《威斯康星读书·中西部书评》

本书的的确确是关于成长，关于人生、人际关系、事业、经济状况改变的行动指南，应时常翻阅。

——玛丽·D·琼斯

书评人

一本通俗易懂而有趣的读物。

——哈维·沙克特

《环球邮报》

这是一本大气的小书。说它小，是因为它只有口袋那么大，便于携带；说它大，是因为作者在书中呈现了即学即用的深刻见解和智慧。把这本书带在身边吧，读读里面迷人的小故事，学学其中永恒的、个人成功的智慧，你的机遇将蜂拥而至。下次候机的空当读读本书，那将是一段难忘的奇遇。

——《CEO参考》

本书内容极具冲击力，读罢即可学会“着眼现在，谋划将来”的智慧。

——麦克·森桑

conversations.com创始人

如果你正身困死胡同——事业、人际关系、生活……那你应该读一读丹·苏利文和凯瑟琳·野村合著的《终身学习》。

——《加州读书·中西部书评》

本书与边际收益增长、现有客户增销无关，书中所述的方法浅显而灵活，将帮助各行各业的企业家成长

——其中就有他们从未考虑过的方法。

——马克·亨里克斯

《企业家》杂志

超爱这本书！《终身学习》不仅是一本书，还是强大的新思维方式的导航图，即学即用。

——大卫·巴赫

《纽约时报》畅销书排行榜榜首作品《自成百万富翁》作者

一生的成长法则

明天总比昨天更美好

谨将此书献给

芭布斯和希尔达

- 自序 成长思维
- 前言 成长的渴望
- 法则一 将来为上，过往次之
- 法则二 学习为上，经历次之
- 法则三 付出为上，回报次之
- 法则四 表现为上，赞誉次之
- 法则五 感恩为上，成功次之
- 法则六 乐趣为上，劳累次之
- 法则七 合作为上，地位次之
- 法则八 信心为上，安乐次之
- 法则九 目标为上，金钱次之
- 法则十 问题为上，答案次之
- 几个能帮你起步的好问题
- 成长的决心
- 成长聚焦器
- 致谢

>>更多新书朋友圈免费 分享 [微信xueba987](#)

# 自序 成长思维

本书虽小，却立意深远。其之所以能够小中见大，是因为它着眼于人的思维方式——在一念之间发生转变。如果你曾有过“恍然大悟”的时刻，并且从此之后改变了思维方式，那你一定能明白我们的意思。在工作中我们发现，“成长”是思维的功能之一。改变思维方式，有时就能从“停滞不前”变为“不断成长”，我们将这种情况称为——总是使“明天”比“昨天”更美好。

导致本书篇幅不大的另一个原因是——大家都曾有过这种经历。在谈到“成长”这个话题时，我们都有很多经验可以借鉴。因为，只要掌握了正确的思维方式，我们就能记住那种感觉，就能举一反三、触类旁通，就能将其变成有意识的、主动的行为。

现在，与2006年本书第一版出版时相比，拥有成长思维已不仅仅是一种巨大的优势，而常常是“苦苦挣扎”与“蒸蒸日上”的区别所在。相比从前，当今世界可谓瞬息万变，给大家带来无尽的挑战和机遇。在种种不确定性和纷杂的变化面前，有人选择置若罔闻，有人则乘风破浪，其区别在于他们的思维方式。如果你想寻找能够带来丰厚回报的成长机会，眼下即是一个很好的时代，但你得掌握一种看待事物的思维方式，使你能够看到身边的机会并将其最大化。《终身学习》能帮你做到这一点，书中的法则能使你每一日、每一周都把注意力放在成长上面，朝着更美好的、属于你自己的、有着无穷吸引力的、激励人心的明天前进，从而帮你在看似应接不暇的机遇海洋中找到成长的路径。

大家也许会好奇这些法则从何而来，以及我们如何将其归纳为短短的10句话。这两个问题的答案，在于我们从工作中总结出的独特的观点，而我们的工作，是与非常成功的、以成长为导向的企业家打交道。尽管他们来自世界各地，背景各异，其目标也各不相同，但在我们与他们结识之前，他们早就具有了一个共同点，那就是——他们身上都有一种推动其达成非凡成就的、对成长的渴望。然而，有些企业家却被自己的成功——尤其是它所带来的复杂的生活——困住了手脚。除此之外，他们跟我们一样，同样生活在这个瞬息万变、愈发难以预知的世界里。所以，尽管按照大多数人的标准他们已经是“成功人士”，他们仍想继续成长——不仅是在事业上，还表现在生活上。在达到这个目标的同时，他们还想要变得更加自由。于是，他们便找到了我们，向我们寻求帮助。

战略培训公司所创设的每一个方法和理念，都来源于最基本的原则。丹·苏利文有个杰出的才能，即观察他人，发现其成长过程中的障碍（包括他自己的）并找到其思维方式上的根由。然后他会问你问题，分析来龙去脉，想出简单有效的方法和方式，帮你看清并改变思维方式。本书中的10条法则和一些小窍门都是这一过程的产物，它们均是放之四海而皆准，并非仅在企业家身上有效。任何人，在人生的任何阶段，都可借鉴书中的智慧。不论何地，不论何种文化背景，不论什么情形，不论年长年幼，大家可以看到，只要与成长有关，这些法则就在发挥着作用。

作为垂范，我们把这些法则融入公司文化之中，在遍布两个大洲的、由大约120名员工组成的团队中推广。“不断成长”这四个字是对我们宏伟目标的简单概括（大家在法则九的结尾部分将会读到），而芭布斯——丹·苏利文的妻子和事业伙伴、战略培训公司的领导者——也支持整个团队这样做。

虽说思维方式的转变是瞬息之间的事，但要在极端情况下保持成长思维，需要实践和领悟。《终身学习》简单易懂，可随时将大家调整到“成长思维”上来。在读过全部章节之后，只需瞅一眼目录——亦即10条法则列出的地方，便足以使你“不脱轨”，在你停滞不前或需要激励的时候帮你回到正轨上来。在本书第二版中，我们在每一章结尾处都增加了很多指导，还在全书结尾处向大家介绍了一种新的思维方法——“成长聚焦”，以帮助大家更积极主动地培养自己的成长思维。

# 前言 成长的渴望

成长是所有人的基本欲求。不论你有何种目标，为何奋斗，只要你想今后的人生中有现在没有的东西，那就是这种欲求的表现。所有能给你带来成就感、满足感、意义感、进步感的东西，其根基都是“成长”。“成长”使你的明天比昨天更美好。

然而，有时候人们的确会停止成长的步伐。大家都有这种回忆，在电影、文学作品中屡见不鲜，在实际生活中也是如此。你最近参加过同学聚会吗？你会发现，有些老同学的境况已经有10年、15年，甚至20年都没有改变了。根据你本人立场的不同，这一发现可能会令你宽慰或震惊。大家可能都认识这样的人：一位男士退休之后迷失了人生方向，都快把老伴儿逼疯了；一个男人仍以40年前的方式对待女性，却纳闷她们的回应不再像40年前一样；一个上班族，干着一份没有前途的工作，每天打卡上班工作，打卡下班回家睡觉，日复一日年复一年……

这种不知出于什么原因而停止成长——或者是暂时的，或者是无限期的——的例子，在我们身边数见不鲜。而你之所以读这本书，也许是因为你不想变得跟他们一样。也许，你现在有点儿原地踏步的感觉；也许，你正处于成长过程中的艰难阶段，正在寻求启迪、激励和指引；也许，你只是想在自己的成长过程中获得所有有利的资源。绝大多数人在人生的不同时刻都会遇到与成长有关的难题，因为，尽管我们渴望成长，但成长绝非易事。我们在战略培训公司中接触到的企业家，有些是非常成功、享誉国际的人物，然而，他们也跟其他人一样，在成长之路上面临同样多的挑战。

在一个科技日新月异、迅猛发展的世界，对渴望兴旺不衰的人来说，不断成长的能力是其基本需求。拥有这种能力，就有了开启无尽宝藏的钥匙。要拥有这种能力，关键在于培养一种成长思维。这样才能自然而然地选择成长的道路，而不是在人生每天提供给我们的不计其数的机遇面前不知所措。

本书所列的10条法则就像镜子一样，可以用来照见自己的行为，看看这些行为是推动还是破坏了你的成长。使用这些法则，就像出门前在门廊里照镜子一样——匆匆一照，检查仪容是否妥当，如有不妥，调整一下再出门；或是像在镜前长时间仔细检视一样，打算找出需要花工夫改正的地方。出于以上目的，这些法则是很有用的，因为你很难仅凭感觉去判断自己是否沿着正确的轨道成长。在成长这件事上，偶尔，我们都可以“思维重置”一下（这是我们某位团队成员的叫法）。

哈佛大学教授罗莎贝斯·莫斯·坎特（Rosabeth Moss Kanter）有一个睿智的观点：“事到半途，都仿似失败。”有时候，成长所带来的痛苦感觉就像失败一样；而有时候失败本身就是成长的一部分。成功的企业家都很明白这个道理。他们中的绝大多数人，在成功之前都经历过失败。1978年8月的某一天，丹·苏利文同时体验到了破产和离婚的滋味，他将那次“双祸临门”称作“市场调查”。他这个说法并非表示当时那两件事不叫失败，而是他从中吸取的教训，对他创办现在这个与人生伴侣芭布斯共同经营的、数百万资产的公司来说是至关重要的。

在成长遇到困难时，对照书中法则进行自查调整，能帮助你“不脱轨”或重拾承诺。在书中的诸多事例中，挑战或看似不太理想的境况都提供了大量机遇，能使人进入到更好的境况。有些经历是你想逃避或者忘却的，但这些法则能帮助你从中获取最大的价值。

即便是在一帆风顺的时候，用成长法则来检视自身情况，也能带来丰厚回报。如愿以偿或达成目标都会令人感觉良好，但这种良好的感觉并不能保证你继续沿着正确的轨道成长。事实上，它常常会将你引入成长的陷阱。金钱、赞誉、报答、安逸甚至辉煌的过往，都是充满诱惑的东西，也都是成长的辅助工具。而决心、表现、付出、自信、志向，它们都是成长的动力。一旦后者开始被前者压制，你成长的能力就会大大削弱。

书中的法则都是我们对成长起源的观察结论。如果“法则”这个用词令你感觉不快，你可以试着想想我们最近在街区见到的一件T恤衫上的玩笑话：那件T恤上画了一名警察，他右手举起，身旁配的文字是“遵守重力律！”。当然，不论你遵守与否，大自然的法则是无法改变的。你若是无视“重力律”，从屋顶跳下，那给你善后的就不是“重力警察”了。同理，如果你不遵循成长法则，也不会有“成长警察”找你的麻

烦，你只会发现自己的成长不再那么顺利而已。

大家可以将每条法则套上这样的格式：“如果.....我就能不断成长，”比如说，“如果我能使明天总比昨天更美好，我就能不断成长，”这就是人生的运转规律。你可以仰仗它。理解了这些法则之后，你就可以更自觉地、更可预见地保持成长势头，就像科学定律能帮助我们预知物理世界里行为的结果一样。

用这些法则来校准自己的行为，能使你对自己的未来更有控制力，从而增加你的自由和自主性。这样做的话，还能明确地将成长的责任放在你的肩上。你可以选择如此生活，也可以做出相反的选择。成长并非易事，但它能带来丰厚的回报，生活时时为我们提供成长的机遇。所以，一旦你将成长当作中心目标，生活就时时充满机遇。

一旦你的行为和思维变得以成长为导向，一旦你开始体验到它如何影响你和别人的人生，你就会越发明白，保持成长思维所带来的回报，要远远胜过你所遇到的挑战。成长的欲求完全是对生存的爱，是对存在的激情，是对充分探索人生的渴望。一旦你决定用这10条法则的基本原理来校准自己的行为，你就决定了去充分利用上天赋予你的人生——人生的全部。话说回来，毕竟，除此之外，你还能给自己更好的回报吗？

# 法则一 将来为上，过往次之

你如何设计将来，就能拥有多大未来。

一个更美好的明天，对一生的成长至关重要。“过往”很有用处，因为它蕴含了丰富的经历，而这些经历都值得换个角度去回味。并且，这些宝贵的经历都能变成打造美好未来所需的原材料。怀着这种心态回忆过去，你就会立刻产生无尽的渴望，想要变得更好，想要更愉快的经历。利用“昨天”去创造更好的“明天”，这样你就能从受困的境况、人际关系、活动中脱身而出。

你的“将来”是你的“私人财产”。因为从字义上理解，“将来”尚未发生，它只存在于你的想象中。这就意味着，你可以随心所欲去塑造“将来”。把“明天”变得比“昨天”更好，这本身即是成长：美好的将来是你的设想，而成长就是使设想成真的方法。美好的将来是你自己的设想，是你预计在人生道路的前方某一点上（不论是一周之后，还是25年之后）真正变得比眼前更强、更好、更满足、更快乐。这些设想包括所有你想看到的、比眼前现实更好的情形：更有学识，做出更多贡献，机遇更多，能力更强，理解力更强，信心更强，生活质量更高，更富同情心，人脉更广……诸如此类，它只受限于你的想象力大小。有些人对将来的美好设想大多只是与自己有关，有些人则将对其他人和事的贡献囊括在内。

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

文档名称：《终身学习：10个你必须掌握的未来生存法则》丹·苏利文by免费分享微信xueba987

请登录 <https://shgis.cn/post/1105.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

