

★ How to Bring Personal Power to Everything You Do ★

MINDSET SECRETS FOR WINNING



冠軍思維

交易大師的致勝心智秘訣

by

Mark Minervini

馬克·米奈爾維尼

—— 著 ——

黃嘉斌 譯

如果你想要表現得像個冠軍，首先就必須學習像個冠軍一樣思考。

究竟是什麼因素造就了人們非凡表現，進而脫穎而出成為頂尖成功者、贏家和冠軍？來自世界各地的菁英人才，他們是如何在各自的領域中創造最傑出的成就？馬克·米奈爾維尼研究人類卓越行為超過 30 年，他發現各行各業所有贏家的共通點，幾乎都是掌握了心理層面的優勢，重要程度並不亞於生理層面。

因此，馬克撰寫這本《冠軍思維》，乃是和大家分享這些贏家特有的「心智秘訣」，並透過世界級運動選手、教練、菁英企業家和傑出人士使用的策略，將一般人的思維潛移默化。任何人若想要在自身的領域上獲致最佳表現，都可以因為閱讀本書而受惠。全書將分為「掌控自己的心態」和「精通完美的實踐」兩大主題，藉由馬克白手起家創造傳奇投資生涯的親身經歷，帶領讀者建立一套唯有冠軍專屬的核心信念。相信讀者在掌握了所有贏家具備的條件後，透過書中引導的練習模式，就能將這套理念由內而外的實踐，成為真正的冠軍贏家。



MINDSET SECRETS FOR WINNING

How to Bring Personal Power to Everything You Do



本書內容包括

- ◆ 培養致勝心態的關鍵信念
- ◆ 建立冠軍的自我形象
- ◆ 學習贏家應具備的期望與承諾
- ◆ 如何將決策轉化為實際的行動
- ◆ 學習在壓力之下維持最佳表現
- ◆ 觀想與心理演練的實作流程
- ◆ 學習在任何活動上實踐自己的最佳版本



定價 450 元
ISBN 978-626-95352-8-6



寶宇出版股份有限公司

★ How to Bring Personal Power to Everything You Do ★

MINDSET SECRETS FOR WINNING



冠軍思維

交易大師的致勝心智秘訣

Mark Minervini

馬克·米奈爾維尼

著

黃嘉斌 譯

目錄

前言
導論 致勝意念

I 掌控自己的心態

1	培養冠軍信念	23
2	贏家七真諦	24
3	建構冠軍的自我形象	53
4	承諾和堅持的關鍵：期望	81
5	決斷時刻	110
6	以熱情和目標為先	142
		170

II

精通完美的實踐

7

如何建構練習單元

8

觀想與演練

9

準備迎接你的大日子

10

表演時間

附錄

意圖明確的生存

作者小傳

謝詞

特別致詞

前言

《冠軍思維》的內容取材自生活中的許多不同面向；從事業到運動、從奮鬥到勝利，乃至從赤貧到富裕。為此，我做了廣泛的研究，包括奧運選手的賽前準備、全世界最頂尖教練所運用的技巧，以及成功菁英在生活中的每個重要環節。作為一本講述巔峰表現的書，《冠軍思維》經常以運動領域舉例，不過其中的論述當然不侷限於運動。任何想要在自身投入的領域中有所提升的人，都能受惠於這本書。我鼓勵讀者抱持著開放心態，從書中尋找適用於個人生活的洞見。務必循序閱讀整本書，因為每一節的內容皆奠基於前一節的論述。願你的所有追尋皆一切順利。

——馬克·米奈爾維尼 (Mark Minervini)

導論

致勝意念

是什麼因素，能夠成就一個頂尖的成功人士、一個大贏家、一個冠軍，造就其非凡表現？成年之後，我就一直思考著這個問題：來自全世界最頂尖的表現者，為什麼能夠在各自的領域裡創造最傑出的成就。我發現，幾乎所有成就非凡的人都同意，心理層面的訓練就跟生理層面的訓練一樣重要。贏得七面奧運金牌的美國游泳選手馬克·史必茲(Mark Spitz)說：「勝負的分野，九九%來自心理因素。」高爾夫球傳奇選手傑克·尼古拉斯(Jack Nicklaus)寫道：「心理層面的準備是展現巔峰表現的最關鍵因素。」然而，在這群人之外，絕大多數人都沒有明確的心理策略可以幫助他們提升或改善思維，進而獲致成功。人類的身體有其天生條件的限制，心理潛能卻是無限的。「改變想法，即改變人生。」這句話對我而言極為重要，而我相信你也可以做到！

我每天都運用我這輩子所探索到的知識，來創造自身的成就，而且不僅限於財務方面的成就。這個過程啟發我投入我最熱愛的追尋，從而塑造自己的命運。在這本書裡，我和讀者分享我的心理「秘訣」，這些秘訣不僅提升我的表現，更改善了我的生活品質。我的目標是分享多年來習得的重要啟示與心理技巧；那些都是我個人獲致成功的經驗，希望讀者也可以運用於自身的追

尋。

書中將探索我所經歷的個人轉變，以及我的發現：讓冠軍表現者不同於一般人的關鍵心理特徵。更具啟發作用的是，你將學習如何運用這些原則，打造你的成功基礎。我們所說的不僅只是勝利，而是成功，以激情的力量獲得人生的圓滿。

《冠軍思維》並不是一般的勵志書。我不是心理學家，也沒有人類行為學的博士學位，但我是創造勝利和成功的專家。我所擁有的知識，並不是來自學術理論，也不是藉由觀察歸納；反之，這都是我在日常生活中的實踐。這些經驗讓我創造以世俗觀點看來非常卓越的成就，而且時至今日仍然受用無窮。

我花了三十年研究個人成長和人類卓越行為，因此我可以向你保證，我即將在書中分享的，是每一位冠軍的共同特徵，不論他來自什麼背景。我稱此為「賦能原則」(Empowerment Principles)，這也是我運用於自身事業、業餘嗜好，以及個人生命旅程中其他領域的原則。

關於勝利，你需要瞭解的第一件事實際上很簡單：維持正確的心態。否則不論你擁有再多的知識、技能，甚至接受再多的訓練，在你最迫切需要發揮之際，往往變得無用武之地。關鍵在於培養勝利者的心態。你的心智能力必須與你的體能一樣堅韌。你必須培養某種可靠的思維模式，並運用於任何領域的追尋，以獲得贏家的優勢。

以下篇幅將提出一些強大的構想和策略，如果運用得當，可以增強任何人在商業、運動與人

生等各方面的效率。要瞭解如何運用這些技巧與實作，你需要備好路線圖，以及精確校正的羅盤。有了這一切，你可以達到更高層次的表現，以未曾想像過的速度實現你的夢想。

好消息是，你追求成功所需要的一切，就在此時、此處。實際上，這些寶藏一直在這裡，等待著和你匯合。這不僅是自我提升，而是自我發現，因為你原本就具備潛能。換言之，你不過是在學習如何取得，以及運用自身的力量。

成功的意義

人生初期，成功具有某種意義。對多數人來說，成功通常意味著擁有金錢、身分、地位等等。至於我，成為全世界最頂尖的股票交易者，顯然就是財務上的成功。賺大錢絕對是我的目標之一，但如果沒有花錢的目的，那就不是什麼值得誇耀的成就。我母親曾經說過：「鈔票本身就只是紙張。世界末日的時候，這些東西可以引火取暖。」母親讓我瞭解，金錢的價值是來自於金錢所提供或帶來的東西，例如自由、生活風格、創造就業，以及慈善等等。

成功不僅在於勝過你的對手，或在觀眾面前贏得掌聲，而是關乎內在的勝利。這是實現與成就人生夢想的感覺。我的前半段人生，全心致力於追求財務方面的勝利。可是，隨著時間經過，我發現金錢固然值得追求，但金錢本身絕對無法使我快樂。我知道，我不想只成為一個在財務上

成功的人；我想要快樂，以及滿足。成功在於達成自己設定的目標；不論這個目標是贏得奧運金牌，或成為某個人的楷模，或參加本地的棒球賽。總之，成功的定義是個人的。我瞭解，如果我不會透過某種方式利用我的個人成就來幫助別人，並且獲得精神上的成長，那麼我的成就將非常有限。實現先前的目標，是為了讓我完成更大、更有意義的目標。

年輕時，當我第一次冒險踏入危機四伏的金融世界，我的母親寄給我一張卡片，祝福我成功。我將這張卡片裝入畫框，從此一直擺在桌上。卡片包含她最誠摯的祝福和愛，而卡片中的一段話，一直提醒著我要正確看待事物：

成功就是……

更多的微笑；贏得智者的尊敬、孩子的喜愛；得到誠實評論家的欣賞、承受虛偽朋友的背叛；欣賞生活的美、發現他人的美好；養育一個健康的孩子、開闢一片馨香的花園、改善我們的社會環境，讓這個世界變得更美好一些；確知有一個生命因你的存在而活得更好。這就是成功。

——愛默生 (Ralph Waldo Emerson)

關鍵不在起點，而是終點

小時候，我夢想有一天能夠發財、成功；然而現實生活中的我，處境恰恰相反。我從小家境貧困，總是目睹母親為了維持生計而苦苦掙扎。在艱困、危險的環境之中長大的我，經歷艱辛的童年生活，我的周遭充斥著暴力、犯罪、失能，這讓年幼的我時刻擔心受怕、缺乏自信。為了讓我擁有更好的生活環境，母親帶著我離開了城市，搬到郊區的一間小公寓，我在那裡交了新朋友，迎來嶄新的生活。

我還記得第一次到朋友家，他住在中產階級社區，家裡有裝潢過的地下室，擺著一台二十五英吋的彩色電視，還有壁爐。「喔，老天，」我心想，「他家真有錢。」整個住家的擺設很漂亮。他父親有個精緻的辦公室，櫻桃木辦公桌後面擺著一張綠色皮椅。我望向後院，甚至還看到一個游泳池！我覺得有點不可思議，竟然有人可以生活得如此「富裕」。

那一年稍晚，我父親帶我去見他的律師。我們走進辦公室，看到這位律師坐在一張大型的綠色皮椅，上頭還裝飾著銅製鉚釘，就像我先前在朋友家看到的那張辦公椅。我心裡想著，這大概就是有錢人的座椅，就像皇帝御座一樣。對我來說，這張椅子代表了成功。二十年後，當我開始有了一些成就，我做的第一件事情，就是到精品家具店花了四千兩百美元買下一張同樣的椅子。你可能会說：「四千元，就為了買張椅子？」是的，我非常樂意花大錢買下這張價格顯然過於昂

貴的椅子，因為這讓我覺得自己是個贏家。

有人說：「勝利不代表一切。」不要自欺欺人，失敗的感覺爛透了！你說說看哪個人是「輸得起」的失敗者，我就可以讓你知道人們如何讓失敗成為一種習慣。勝利與失敗之間的分野，絕對不只在於技術能力。即使具備正確的技巧、知道事情該怎麼做，但真正讓巔峰表現者能脫穎而出的關鍵，實際上在於心理因素。

現在才認識我的人，應該難以想像我曾經是個缺乏信心與魄力的人，絕對談不上成功，但事實就是如此。在貧困的環境裡成長，周遭的一切彷彿都告訴你：財富與成功是某種神秘的恩賜，屬於特殊的那一小群人。我從來都不吃這套，因為我知道自己可以超越當時環境的拘束。這就是一個關於我如何在這個世界裡找到安身立命之處，並且成為真正贏家的故事。

如果你還年輕、剛剛起步，不論你來自何處，也不論你的起點在哪裡，都必須相信：你的夢想是可以達成的。如果你正處於夢想著重塑自我的人生階段，或者你早已經放棄自己的夢想，那麼，你還來得及把眼界放得更高。讀完這本書或許不能奇蹟般地改變你的生命。可是，我可以告訴你，書中的這些原則確實改變了我的生命。如勵志演說家與企業家吉姆·羅恩(Jim Rohn)所說：「成功，不過就是每天堅持幾條簡單的原則。」

在這本書裡，你將發現這些讓勝利者得以勝利、讓夢想家得以實現夢想的原則。

這是一段旅程，不是目的

我並不是一開始就能掌握一套成功的原則。我在現實生活經驗中慢慢累積這些知識，大多數時候是從錯誤中學習，或汲取別人的智慧，他們顯然知道一些我還不懂的東西。我運用這些工具和戰術，把自己從貧困的深淵裡拉出來，並且攀升到過去只能夢想的成功境界。多數人都會同意，我是個白手起家的人。我的起點是幾千美元的資本，以及八年級的教育學歷（是的，我十五歲就輟學了）。我憑藉自己僅有的東西，也就是夢想，以及堅持學習的意願，毅然投身累積個人財富，在三十一歲就透過股票交易創造了數百萬的資產。

一九九七年，為了證明我是全世界最頂尖的股票交易者之一，我準備了辛苦賺來的二十五萬美元資本（這是我以當初的幾千元慢慢累積而成的），參加素負盛名的「美國投資冠軍賽」（U.S. Investing Championship）。這是一場涉及真實金錢的投資競賽，由業內頂尖人士共同參與股票、選擇權與期貨等的交易活動。比賽規則很簡單：在整個行曆年度內創造最高報酬百分率的投資人即獲勝。

十二個月之後，我榮獲「美國投資冠軍」頭銜。我的股票帳戶資本成長一五五%（從原來的二十五萬美元，成長為六十三萬七千五百美元），表現超越美國數百位最傑出的基金經理人。於是，我成立了自己的投資事業，競爭對手是血統最純粹的華爾街菁英，也就是那些畢業自哈佛、