

追求成功的十 個步驟

成功是每個人追求的目標，而幹勁、集中力，以及耐力，則是成功的要素，閱讀本書，是你達到成功的最佳指南。 張 澄◎編著



追求成功的十個步驟

追求成功的十個步驟

編著：張 澄
編輯：楊慧敏
美編：王月鳳

出版者：世茂出版社
發行人：林正中
負責人：簡泰雄
地址：台北縣中和市成功南路9號6樓
電話：(02)9453951（代表）
郵政劃撥：0750300-7 世茂出版社
印刷者：東雅彩色印刷公司

定價：110 元整
新聞局登記證版台業字第3208號
1991年12月4版
（本書如有缺頁破損請寄回本社更換）
◆版權所有・翻印必究◆

法律顧問：謝新平 律師
地址：台北市廈門街99巷8號

目錄

▲序章：成功者的世界▼

(一) 勿虛擲光陰 3

(二) 人生的三種類型 5

(三) 時時追求自己的能力 6

(四) 開發潛能的三個圓 9

(五) 成爲人生勝利者的十種手段 13

▲第一章：積極地認識自己▼

(一) 認識自己 17

(二) 不應存有任何偏見 19

(三) 站在對方的立場 20

(四) 適應環境 21

(五) 習慣與壓抑，培養適應力 25

(六) 勿逃避現實 29

(七) 結論——重覆研讀一個月，直到完全了解為止 30

1. 積極認識自己現在應立即去做的事 32

▲ 第二章：積極地評價自己 ▼

(一) 肯定地評價自己 41

(二) 不要害怕改變 43

(三) 提高自我評價 45

(四) 對自己要有信心 47

(五) 認識自己的能力 50

(六) 結論——反覆研讀一個月，直到完全了解為止 54

2. 提高自我評價現在應立即去做的事 56

▲ 第三章：積極地控制自己 ▼

(一) 自我控制 63

(二) 自己決定 68

(三) 負起責任 71

(四) 結論——反覆研讀一個月，直到完全了解為止 73

3. 積極自我控制現在應立即去做的事 74

▲第四章：積極地賦予動機▼

(一) 願望乃行動的原動力 81

(二) 動機就是感情 83

(三) 集中願望，朝向勝利 85

(四) 戰勝恐懼 88

(五) 以幹勁博取勝利 91

(六) 結論——反覆研讀一個月，直到完全了解為止 93

4. 積極賦予動機現在應立即去做的事 94

▲第五章：積極地自我期待▼

(一) 思考正面的結果 101

(二) 內心所想會表露在外 103

(三) 期待能導致成功 107

(四) 崇尚樂觀主義 109

(五) 結論——反覆研讀一個月，直到完全了解為止

112

5. 積極自我期待現在應立即去做的事

113

第六章：積極地建立自我形象 ▼

(一) 自己決定自己的形象

121

(二) 善於支配自己的潛在意識

125

(三) 塑造成功的自己

128

(四) 結論——反覆研讀一個月，直到完全了解為止

132

6. 積極提昇自我形象現在應立即去做的事

134

第七章：積極地設定目標 ▼

(一) 擬定人生行動計劃

141

(二) 擁有生活目標

47 145

(三) 豎立明確目標

(四) 結論——

研讀一個月，直到完全了解為止

150

7. 積極擬定目標現在應立即去做的事

152

▲第八章：積極地自我訓練▼

(一) 缺乏自我訓練就無法達成目標 159

(二) 加強想像練習 160

(三) 功效卓越的自我暗示法 164

(四) 生活中充滿勝利的幻想 166

(五) 結論——反覆研讀一個月，直到完全了解為止 169

8. 積極自我訓練現在應立即去做的事 170

▲第九章：積極地提昇自己的人生觀▼

(一) 勝利並非屬於個人 177

(二) 學習大自然 179

(三) 認識時間的價值 186

(四) 結論——反覆研讀一個月，直到完全了解為止 190

9. 積極提昇自己的人生觀現在應立即去做的事 192

▲第十章：積極地自我表現▼

(一) 了解第一印象的重要性 197

(二) 竭盡所能表現自己的好處 198

(三) 勝利者的自我介紹方法 201

(四) 向對方表示敬意 202

(五) 彈性地接受事物 204

(六) 結論——反覆研讀一個月，直到完全了解為止 207

10. 積極自我表現現在應立即去做的事 208

▲ 終 章：成爲人生的勝利者 ▼

序章：

成功者的世界

(一) 勿虛擲光陰

若想明確了解本書中各章的敘述事項，必需先有一項基本認識：

「人與人之間的差異，並非根據實際經驗過的事實，而是取決於對事項所抱持的態度。」

在我們探討有關「成功」的這項課題時，若能將人生比喻為運動競賽，你會發覺那是相當有趣的。然而，人生卻與一般美式足球大相逕庭，它既沒有終場哨聲、亦無中場換人，人生的時鐘無時無刻都在向前進行著。

有人認為，所謂人生，就是一場冠亞軍賽或是正式比賽前的練習賽。的確，當你將走到人生的盡頭時，不管你對前面走過的日子是滿意還是埋怨，你都會發覺到，人生確實就是一場「大比賽」。

這種真刀實槍的人生遊戲是無法重新再玩過的。你的夢想或許會幾經波折。或終至粉碎，但你卻不必因此感到害怕。有一項可以再讓你獲得勇氣的事實，那就是，人生的勝負成敗，不到最後關頭絕對無法予以論定；即使似乎已是山窮水盡，也往往仍有起死

回生的機會。總之，勝利永遠屬於最後仍能笑得出來的人。

人們常會驚訝於人生遊戲的前半局進行得太快。年屆三十五歲的青年，一想到聖經上所說的「人生七十」而自己業已過完一半時，難免會突然驚覺時光之易逝！當自己的小孩在球場上得分，而自己雖躍躍欲試無法如願時，昔日父親為自己煩惱的種種情景便皆浮現眼前，歷歷如昨。

當我應我那上中學的女兒之邀，返回母校參觀時，發現眼前的校景已與自己的印象中往日的景象有很大不同；當年的國文老師，如今已是百髮蒼蒼，一付老態龍鐘的模樣。我半開玩笑地上前陶侃說：

「克拉克老師，你老了不少嘛！」

聽到我這麼說，克拉克老師也不甘示弱地回答：

「戴里斯，你還不是一樣？我幾乎認不出來你是誰哩！」

奧馬·哈耶姆在他所著的《魯拜雅特》一書中，曾將時間比喻成在空中飛翔的鳥，但他卻不能正確指出這種「時間馬」飛行的速度究有多快。強納生·魯賓斯坦筆下的「沙鷗」儘管能飛得多快多好，卻也始終無法追上時間的速度。

我們實在應該珍惜寶貴的光陰，如同品嚐精選出來的美酒、或欣賞二道的彩虹一般

，細細品味人生的每分每秒。無論自己是站在人生的起點，還是即將走完一生，都應堅定地告訴自己，必須為最後的勝利而努力奮戰到底。

因為，我們並沒有可供浪費的時間！

(二) 人生的三種類型

一般說來參加人生競賽的人共可分三種類型。

首先為「旁觀者型」。這世間大多數的人皆屬之。這種人往往是退居一旁，像觀眾般地以一種旁觀者的心情與態度來觀察自己的一生。他們害怕被拒絕、被輕視、也害怕受傷或失敗；他們沒有勇氣走向賽場中央，不習慣處身於驚濤駭浪之中，更不喜歡與人競爭。他們打自娘胎生出來，就像在觀賞電視上的體育節目一樣地觀望世間所發生的事。

幾乎所有旁觀者型的人都害怕勝利。他們不害怕失敗，卻深懼「勝利的可能性」，因為一旦獲勝，就必須肩負為他人取法、學習的楷模，或成為競爭的對象，這種重担無疑勢將為這些人帶來莫大的痛苦。因此，這類型的人只適合在一旁觀看別人行動。

其次是為數眾多的「失敗者型」。所謂「失敗者」，並非指世界上成千上萬因為飢

餓或貧窮而痛苦掙扎的人，此處所指的是居住在富裕國家社會中的一部分人們。他們從不知勝利為何物，但是他們也並不在乎，因為他們往往只想成為「某某人第二」。譬如，他們希望看起來像某某人；希望穿和某某人一樣的衣服；希望和某某人一樣快樂；希望和某某人一樣會賺錢；希望擁有和某某人一樣的家；希望做和某某人一樣的動作；希望過和某某人一樣的生活……。要分辨一個人是否為失敗者是非常簡單的，他們很容易去羨慕或批評他人，但他們常把自己貶得很低，而命運坎坷的人則特別喜歡和境遇與自己相似的人相處在一起。

第三種類型即為「勝利者型」。這種類型的人數並不多，但他們都是能順利達成自己所預期之人生的人。他們將職業場所、家庭、社會和國家視為一體，而勇敢地向逆境搏鬥。在為自己奮鬥之餘，他們也不斷為社會上的多數人謀福利，同時訂有目標，向目標邁進。

(三) 時時追求自己的能力

「勝利」這個字眼，乍聽之下頗為功利，容易使人聯想到成績單上的「甲上」、「

一百分」、比賽中的勝利、或身材魁武的運動員。然而這種認識是錯誤的，真正的「勝利」，就是時時追求自己的能力。

「勝利」，是指與生俱來的潛在能力得以發揮，並且能朝向目標，完全與之結合。所謂「勝利」，就是創造幸福。

「勝利」，就是對愛情、合作關係、社會予以關心，對環境改造富於使命感，然後從中獲得某些東西。

「勝利」，就是使第五名的成績進步到第四名。

「勝利」，就是爲了別人不惜犧牲自己。

「勝利」，就是把動物當做人，把別人當做自己的兄弟姊妹看待。

「勝利」，就是對自己有信心。

「勝利」，就是長久以來形成的習慣。反之，「失敗」亦然。

「勝利」，就是無條件的愛情，是一種觀念、一種生活方式。

「勝利」與否，完全看你是怎麼想的。

能力到處都可以獲得，你甚至可以買到或蒐集到。這個世界上，固然存在著有能力的成功立業的人，但也存在著有能力而作奸犯科的人。

想要獲得教養就不是一件容易的事了。然而今天教養已成為大拍賣的對象，只要有錢有閒就能獲得，人們甚至可以借錢去買，像學士、碩士、博士這類頭銜要多少便有多少得來的證書甚至可以掛滿整個房間。但世上受過高等教育、教養良好的這些人，卻常因無法與人相處，而遭到社會中人的排斥。

成功，往往取決於一個人的心態，並非是與生俱來的能力。而這種心態是無價的，任多少金錢都無法買到，畢竟，心態並非商品。

人類是不可能生而平等的，有些人被咀咒而生，有些人被祝福而生。平等並非創世主所開創之道。但是每個人卻都平等地擁有選擇使自己與眾不同的權利。

並非好的環境即可培養出獲勝的精神，相信每個人都能舉出好幾個歷史上在逆境中成長的偉大勝利者。這類擺脫先天不利的條件、從貧民窟爬出、走向勝利之途的人為數不少。能進入勝利者的集團，便是到達了人們能夠互相尊敬的新世界。

為何能達到這個境界呢？答案是：心態。心態可以成為開啓通往成功之路大門的鑰匙，也可能是關上這扇門的鎖。