



改變一生的計劃

● 開啓你成功的第一扇門

Tom Hopkins/原著洪榮昭博士/

改變一生的計劃

原書 / The Official Guide to Success
作者 / Tom Hopkins
原出版處 / A Warner Communications Company
譯者 / 洪榮昭博士

策劃 / 吳靜吉博士
主編 / 大眾心理學全集編輯室

責任編輯 / 林淑慎

發行人 / 王榮文

出版・發行 / 遠流出版事業股份有限公司

臺北市10714汀州路782號七樓之5

郵撥 / 0189456-1 電話 / 392-3707

法律顧問 / 王秀哲律師

嘉義市忠義街178號 電話 / (05)227-3193

印刷 / 優文印刷廠

臺北市汕頭街54巷42弄55號 電話 / 306-3473

☐ 1988

年10月1日 初版 ☐ 1988年12月16日 二版

新聞局局版臺業字第1295號

售價 125 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

<大眾心理學全集計劃 5 年出齊 300 冊>

版權所有・翻印必究

香港出版者 / 香港遠流出版公司

香港柴灣康民街 2 號 10 樓 8 室

電話 / 3-805705

香港經銷商 / 藝文圖書公司

九龍又一村達之路 30 號地下後座

有成書業有限公司

電話 / 5-580288

香港柴灣康民街 2 號 10 樓 8 室

「計劃」長，由泰特，小，... 歐，... 給予... 而；小，... 歐

「計劃」長，由泰特，小，... 歐，... 給予... 而；小，... 歐

「計劃」長，由泰特，小，... 歐，... 給予... 而；小，... 歐

第一

「計劃」長，由泰特，小，... 歐，... 給予... 而；小，... 歐

「計劃」長，由泰特，小，... 歐，... 給予... 而；小，... 歐

「計劃」長，由泰特，小，... 歐，... 給予... 而；小，... 歐

湯姆·霍浦金斯 著 / 洪榮昭博士 譯

改變一生的計劃

遠流出版公司

《大眾心理學全集》

出版緣起

王榮文

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！

你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，
羣體生活 日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透

氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端

卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以滙為巨流，成為取之不盡的知識源泉。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

一九四〇年代，一位平庸無奇、口才拙劣的大學畢業生加入了美國汽車業；到他廿五歲那一年，這個小伙子爲了改造自己，參加了一個「口才訓練班」，從此口才大進，信心十足，一躍而爲底特律炙手可熱的汽車推銷員。他不是別人，正是克萊斯勒「反敗爲勝」的主角——李·艾科卡。

一九五〇年代，一位只唸了三個月大學的大學生不曉得日子怎麼過下去，在幹了一年半的建築鋼材搬運工後，他改行投身推銷行列。前半年的成績令人好笑：每月平均所得是四十二美元。這位年輕人決定改造自己，加入了推銷訓練班，自己苦心演練各種技巧。廿一歲時，他贏得了洛杉磯推銷與行銷協會頒布的山米獎；廿七歲時賺得第一個一百萬美元……。如今，他成了國際知名的推銷訓練專家。

他，就是本書的作者——湯姆·霍浦金斯先生。

生命不能重新來過，但是人生可以改造。霍浦金斯認爲，每一個人都是自己命運的建築師，

原 书 缺 页

原 书 缺 页

每個人都有追求更美好的生活的權利與能力。積多年來的成功經驗，以及幫助別人獲得成功的成績，霍浦金斯寫下了這本《改造一生的計畫》。

改造自我先得要有計畫。霍浦金斯認為：人生要步步為營。第一步是正確、積極的「自我教導」——不斷的告訴自己要成功、要快樂、要活得有意義。第二步，是寫下「一生的功課表」：從一生大綱、二十年大計、十年目標、五年計畫、三年計畫、下年計畫、下月計畫、下週計畫到明日計畫，立定自己的目標，勇往直前。

訂計畫要能掌握訣竅。不論是時間計畫、財務計畫、工作計畫，還是生理、心理強健計畫，作者都提供了具體的、可行的訣竅，融會貫通後，「改造一生的計畫」就清晰的呈現出來了。

掌握了訣竅，整個計畫了然於胸後，剩下的就只有一個動作——實行。每天寫下明日六件大事，依序完成；多鼓勵自己，少強迫自己；用正面的「心理食譜」餵養心志……。只要持續廿一天，你就有一個新的人生——你真正想要的人生。

霍浦金斯以他自己的成就，證明他做到了；全美成千上萬接受過他指導的人做到了；你當然也做得到。（沈希執筆）

改變一生的計劃

目錄

前言：成功黃金律

第一篇 自我的建築師

1. 自我教導

2. 壓力・緊張・沮喪

3. 感到壓力的三個選擇／緊張造成的心理沮喪／清除六大禍因

4. 九個沮喪的好朋友／接種快樂疫苗／制止下滑，遠離沮喪

5. 幽默也要付出代價

6. 改善自我教導系統／不是幫助你，就會傷害你／必須遵從的

十一條規則／工作與休閒的均衡／正面的心理食譜

7. 感到壓力的三個選擇／緊張造成的心理沮喪／清除六大禍因

8. 九個沮喪的好朋友／接種快樂疫苗／制止下滑，遠離沮喪

9. 幽默也要付出代價

3. 體力・智力・精力

五三

凡事做好心理準備／開發頭髮底下的寶藏／學習善待你的身體／精力的七大殺手／將體能轉化為智能

4. 支配潛意識

六七

對自己的一生負責／想像解決問題的喜悅／逼出來的靈感／小心經營自我意象

5. 自我訓練

七七

責任在自己手中／重覆是最重要的工夫

6. 我做得到

八三

一朝被蛇咬，十年怕草繩／正面的自我教導：以戒煙為例／你不可自我欺騙二十一天／現在就做正面思考

第二篇 一生的功課表

1. 生命的藍圖

九五

「我要一部新車」／人生大計不能中斷／按部就班的計畫一天
2. 時間計畫

一〇五

一年有十三個月／擬定時間計畫的好處／六件事，二十一天

3. 一日之計

二七

4. 設定目標指南

二三

目標的四個構成要素／把目標寫下來／從一生訂到一天／目標的方向／財務目標

第三篇 工作的藝術家

1. 力爭上游

一三五

領導的藝術／高瞻遠矚／超越平常的工作配額

2. 事業的抉擇

一四一

一山還比一山高／不上班也能賺錢／另謀高就的時候

3. 人際衝突

一四七

得饒人處且饒人／化解對方的怒氣／發脾氣是一劑猛藥／汗

水：怒氣的鎮定劑

4. 提高生產力

一五五

第四篇 成功的金字塔

1. 耕耘與收穫

一六二

最成功的人／你的「富有」的定義／要賺錢，靠眼光／見好就收

2. 常勝將軍

一六九

學習成功的前輩／確信自己常勝不敗／小道消息，成敗關鍵／迎向挑戰／了解「物極必反」

3. 生財有道

一七四

致富有公式／提高消費額／「預備金」有備無患／時間：最雄厚的資本

4. 成功無價

一八七

以前種種譬如昨日死／因襲成規使人消沉／機會在你手中／當一個勝利者吧！

第一編 緒論

第一章 緒論 1

第二章 緒論 1

第三章 緒論 1

第四章 緒論 1

第五章 緒論 1

第六章 緒論 1

第七章 緒論 1

第八章 緒論 1

第九章 緒論 1

第十章 緒論 1

第二編 財政與金融

第一章 緒論 1

第二章 緒論 1

第三章 緒論 1

△前言▽

成功黃金律

下面是我發現到最佳的成功方式——也就是成功的黃金律 (Golden Dozen)。極其簡單，但不容易。第一步，把這幾個字掛在觸目可及之處：

我必須有效率地把握每一秒鐘。

接下來是最重要的部分：——
全心投入於這句教導。

想當然偶而看到這些字不會改變任何事，如果你要成就些什麼，那麼「現在」就開始身體力行吧！它只需四步驟。想像一下——四步竟全功，沒有比這更容易的事了！不過讓我們先弄清楚重點：盡可能做最有效之事，是指「最值得做的」事。不是徒勞、勉強、拖延，而是「盡量」在

有限時間內發揮最高效率——不論這件事有多令人討厭、有多困難、或多傷腦筋。這常常意味著向難題挑戰，去面對一項不喜歡的任務，或可能會遭到反對。要期望達到目標，必須相機而動，該做準備時要有所準備，在必要時採取行動。這就是為什麼我說它不容易，為什麼這麼少人做得好——雖然就這麼簡單。

只要願意，任何人都可以辦得到。以下就是這四步驟，一而再、再而三的複誦，直到它成為本能反應：「有效率」。

1. 告訴自己：「我必須在有限時間內，盡量做最有力的事。」
2. 決定什麼是「最有力」的事。
3. 實踐：去「做」最有力的事。
4. 當你馬上可以著手進行這件事時，再回到第一點，重新開始。

但不要盲從。或許在某一時刻你能做的最有力的事，是和你最喜歡的人一起看落日餘暉；有時候可能是運動、睡覺，或休個應得的假。也或許，此刻你能做的最有效的事，是現在你最不想做的。成敗與否，只在這一念之間。

成功的人往往能够相機而動，失敗者則不能。實地觀察成敗二者每一分鐘的行動時會發現，二者的差異實在很小。但當這些小差異累積到某一程度時，會呈倍數擴大。善於把握時間做有效運用者，以及那些先做容易而非最有用之事的人，他們的差別到底在哪裡？

仔細觀察一段時間後，你會看到有多麼不同：有效運用的時間，累積成知識、技巧、健康、合約和機會——這些至少可能是賺錢的開始；而那些從最容易的地方下手的人，累積到些什麼呢？——一時的消費或已遺忘的享樂，多餘的體重和時間的浪費，以及一無所獲。

生命的單位是一分一秒，而非一月一年。能够持之以恆的把握每一分、每一秒，會讓所有認識你的人刮目相看。最重要的，你會驚訝、會喜悅——而且有理由以自己爲傲。

當你開始計畫並著手進行之後，你會發現有所不同。（如果你並未馬上注意到，這可能有二種原因：第一，「此刻」你並非在做最有用之事；第二，你「即將」把這計畫付諸實行——延自九月的第六個星期六開始。）

一旦你作好計畫並付諸行動，幾小時之內，你將表現出具有自信與能力的新氣象。幾天之內，你週遭的人將會覺察到這些改變，開始對你另眼相看；幾週之內，你會因爲願爲成功付出代價而得到豐富的回報；幾個月內，你會提升到超乎你能相信的高位。

通往幸福之路總難免有些荆棘。偶而的失敗是提醒你不是在做最有用事。你如何的失敗，一