

THE OFFICIAL GUIDE TO SUCCESS

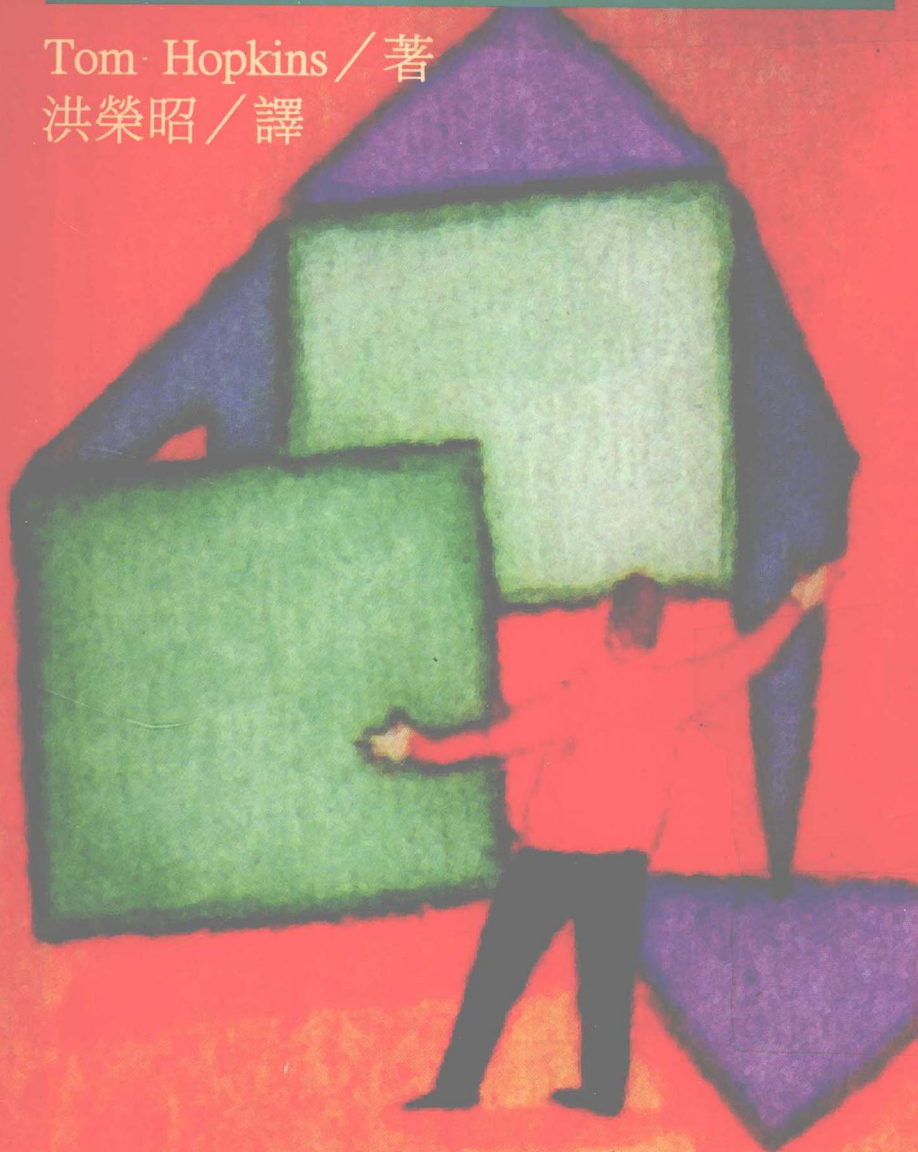
# 改造一生的



開啟你成功的第一扇門

Tom Hopkins / 著

洪榮昭 / 譯



# 改造一生的計畫

湯姆・霍浦金斯 著 洪榮昭 譯

The Official Guide to Success

Tom Hopkins

國立中央圖書館出版品預行編目資料

改造一生的計畫：開啓你成功的第一扇門／  
湯姆·霍浦金斯 (Tom Hopkins) 著；洪榮昭譯。

--二版。--臺北市：遠流，民83

面； 公分。--(大眾心理學叢書；71)

譯自：The Official Guide to Success

ISBN 957-32-2108-X(平裝)

1.成功法

177.2

82010055

# 改造一生的計畫

## 目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

編輯室報告

前言：成功黃金律

### 第一篇 自我的建築師

#### 1. 自我教導

二三

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

#### 2. 壓力・緊張・沮喪

三五

感到壓力的三個選擇／緊張造成的心理沮喪／清除六大禍因  
／九個沮喪的好朋友／接種快樂疫苗／制止下滑，遠離沮喪  
／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

一〇五

2. 時間計畫

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

一二七

4. 設定目標指南

一二三

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

一六一

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

一七七

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！

THE OFFICIAL GUIDE TO SUCCESS

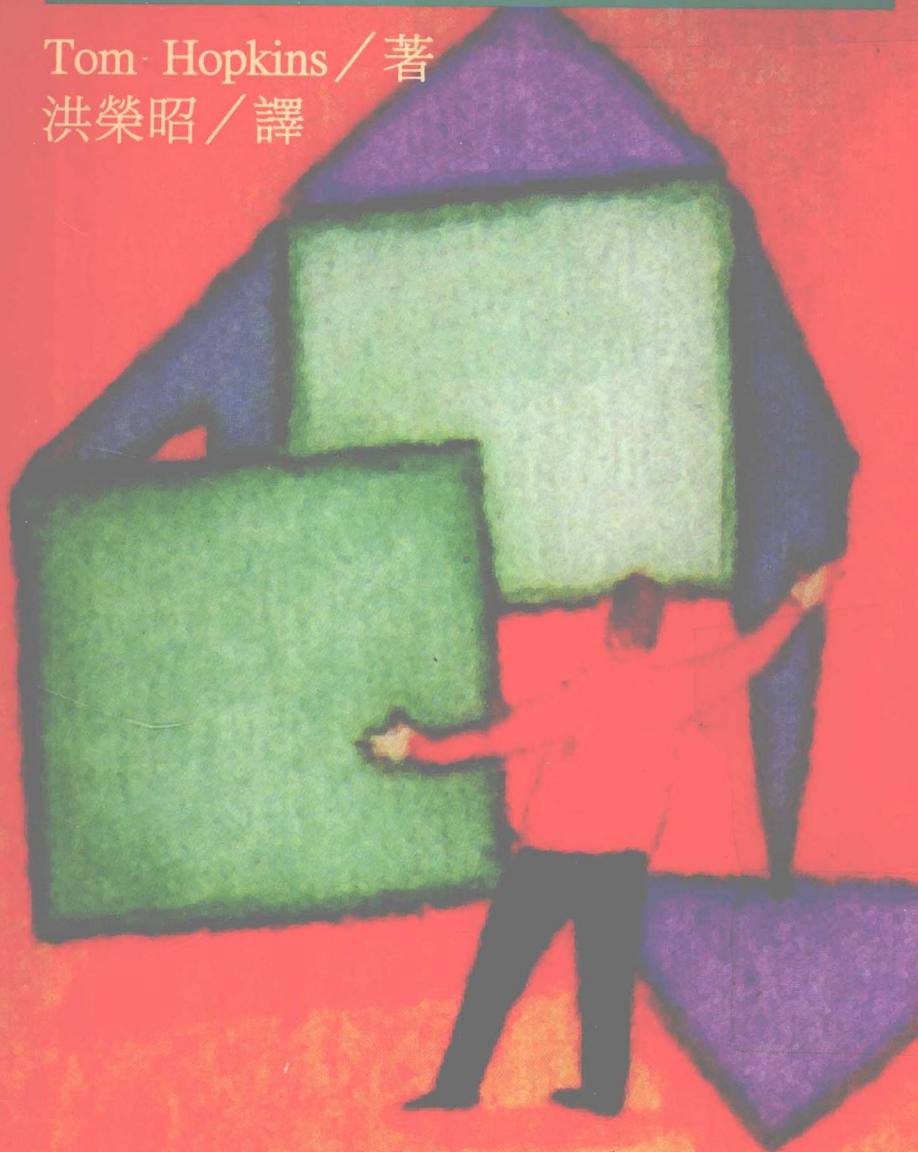
# 改造一生的



開啟你成功的第一扇門

Tom Hopkins / 著

洪榮昭 / 譯



生命不能重新來過，但是人生可以改造。每一個人都是自己命運的建築師，每個人都有追求更美好的生活的權利與能力。本書作者霍浦金斯認為，改造自我先得要有計畫，人生要步步為營。第一步是正確、積極的「自我教導」，第二步是寫下「一生的功課表」，整個計畫了然於胸後，剩下的就只有一個動作——實行。只要持續計畫二十一天，你就有一個新的人生——你真正想要的人生。

——編輯室報告

#### 作者簡介：

霍浦金斯 (Tom Hopkins) 曾認為自己是個失敗者。他在進大學後九十天便輟學，接下來的十八個月便在建築工地以搬運鋼筋為生；而後他決定從事銷售工作，但半年後，他的平均月收入僅四十二美元。就在那時候，他接受了為期五天的銷售人員訓練講習，接下來的六個月，霍浦金斯銷售了多棟價值不菲的房地產，業績達一百萬美元。現在，他身為領先群倫的銷售訓練師，提供出他個人的成功計畫。

ISBN 957-32-2108-X (177)



00150



9 789573 221081

A3071

NT\$150

# 《大眾心理學叢書》

## 出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在羣體生活日趨複雜的背景下，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規範性的東方

# 改造一生的計畫

湯姆·霍浦金斯 著 洪榮昭 譯

The Official Guide to Success

Tom Hopkins

心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細(sophisticated)：這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭櫫「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進(update)，卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

## 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，

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）

# 改造一生的計畫

## 目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

編輯室報告

前言：成功黃金律

### 第一篇 自我的建築師

#### 1. 自我教導

二三

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

#### 2. 壓力・緊張・沮喪

三五

感到壓力的三個選擇／緊張造成的心理沮喪／清除六大禍因  
／九個沮喪的好朋友／接種快樂疫苗／制止下滑，遠離沮喪  
／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. 我做得好

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

一二七

4. 設定目標指南

一三三

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