

2



DFP 成功全集

20

成功试金石

C96
10
:20



Y0272367

內部參考

批判使用

版權所有 翻印必究

DFP成功全集 卷20

• 成功試金石 •

主編：BABYLON SUCCESS INSTITUTE

作者：MAXWELL MALTZ

譯者：徐進夫

出版：名人出版事業股份有限公司

臺北市安和路88巷5號

電話：七〇九一二三三八三

七〇三三二二三

郵撥：〇五三九九六六四

發行人：林獻章

法律顧問：林樹旺律師

李緯一律師

印刷：振文印刷有限公司

臺北市中華路一段76巷23號

局版臺業字第〇一八八號

香港地區出版權・發行權——

• 香港名人出版公司 電話：五二九三二八三

香港灣仔聖佛蘭士街秀華坊23號地下

• 有成圖書貿易公司 電話：五二九三二八三

香港灣仔聖佛蘭士街秀華坊23號地下

民國74年10月25日出版1000套限制

目

錄

序·····	七
第一章 發掘你的創造力·····	九
第二章 不安世界中的安定·····	二〇
第三章 人生活動中的力量·····	三三
第四章 立即展開積極的生活·····	五三
第五章 屬於你的成功年代·····	六六
第六章 積極人生的成功目標·····	八四
第七章 戰勝頹廢·····	一〇三
第八章 行樂之道·····	一二九
第九章 內在的創造力——速成自信·····	一三四
第十章 內在的破壞力——立即洩氣·····	一五〇
第十一章 與你的情感創傷共處·····	一六四
第十二章 品嘗醉人的友誼之酒·····	一八〇
第十三章 征服孤寂之苦·····	一九五
第十四章 六十五歲以後的創造性生活·····	二〇六

第十五章	開啓你的創造日·····	二三
第十六章	展開創造的生活·····	二四
成功訓練·····		二五

序／過去的小成功可以帶來更大的成就

二次大戰期間，有一個猶太女人，眼睜睜看著德國納粹黨把她三個月大的小嬰兒摔死，並把她和她丈夫關進集中營裏，從此兩地相隔，不通問問。她在集中營裏受到慘無人道的虐待，德國兵動不動就把她打得血流滿面，過著地獄般的生活，未來一片晦黯。

有一天，她突然看到集中營外面走過一個小女孩，拿著一朵花。當時她想道：「有朝一日，我也要拿著一朵花，在外面的世界走！」就是這個小小的心願，使她重新點燃生命的火花，堅強地活下去。終於在三年後，德國戰敗時，離開了集中營，跟她丈夫團圓了。

我們現在的生活比這位女士好得多，物質文明的發達，各方面都提供我們莫大的便利，為什麼現代人反而覺得心裏很空虛？覺得每天的生活只是一連串的呆板和無奈呢？那是因為我們沒有明確的生活目標所致。

我們每一個人都有自己獨特的一面，都有自己獨特的想法和做法，用不著處處跟別人比較，或迎合別人的要求。天生我材必有用，各人有各人的目標。一件事情，只要自己認為很

有意義、很重要，就是一個值得努力的目標。例如完成一件很艱鉅的工作，或親手烘製一個蛋糕與朋友分享，都是一種成就，可以帶來無限的喜悅。

本書的作者認為，人生沒有一帆風順的，也沒有十全十美的人。始終念念不忘過去的失敗，因而錯過許多生活樂趣，實在很可惜。我們的眼睛生在前面，就是要我們往前看，替未來打算的。

那麼如何迎接未來的挑戰呢？作者又提出一個新構想，叫作「速成的自信」——利用過去小小的成功為基礎，把這種快樂的感覺用在別的事情上，由小而大，由近而遠，一點一滴增加我們的自信，發揮天賦的成功本能，這樣還有什麼目標達不到呢？

一朵小花可以激發一個人的求生本能，活著離開集中營。現代的社會更充滿無數的新奇與刺激。我們沒看過、沒有聽過的事情太多了，每一樣都等著我們去探測，每一天都是新奇活潑的另一天。

作者說：「人生不是來受苦的，而是來享樂的。」成功要靠我們自己去追求。

第一章 發掘你的創造力

人生對你應該是一種歷險；人生對你應該充滿興奮刺激；人生對你應該充滿意義，只要英勇地加以實踐，而且愈快愈好。

對我們每一個人來說，人生應該是一種多采多姿、漸入佳境的探險。我們人類雖是自然界的產物，但由於具有獨特的心靈器官而超越了動物的限度，因而擁有天賦的有力工具，用以創造我們的幸福。

青山綠水，不但使我們得到感官的快樂，同時還供給我們美味的果實和魚類，而藍天驕陽也給予我們溫暖。我們脚下的肥沃土地，給予我們豐富的菜蔬，滋養我們的器官。

狗和馬是我們的朋友；牛和雞給我們奶、蛋和肉。愛情和天生的欲望產生了嬰兒；嬰兒成長而變成孩童；孩童長大又承擔我們成人在社會上所負起的責任。血液在我們的身體內流

動，更新我們的機體組織；我們的身體裏面有著最有效力的機器在運作著。

不僅如此，我們還有心靈。有了心靈，我們就可以創造一切。我們已經創造了機械上的奇蹟：汽車、洋房、飛機、電冰箱、溫度調節器、電視以及人造衛星。有了心靈，我們就可以獲得精神上的滿足，使我們滿意地生活在一個快樂的世界中，並以機器消除絕大多數的危險和艱苦。

我們不但有潛力去建立有意義的人生，同時也有義務去那樣做。

然而，對許多人來說，追求幸福卻成了一種怪異的交通阻塞。馬達不停地轉動，但車子卻一點也不動。

太多的人放棄了幸福；太多的人認為人生對他們已經失去了興趣；太多的人喪失了生活的目標。

為什麼會有這種現象呢？人們為何要捨棄人生呢？他們為什麼要自暴自棄呢？

有些人說：「速度太快了！」他們指的是汽車，以每小時六十五哩的速度，在公路上疾馳；他們指的是噴射飛機，以每小時六百哩的高速在天空呼嘯。他們抱怨都市生活的擁擠喧鬧；抱怨上班時間的匆促奔忙。他們指摘如今的觀念變得太快：有關性慾、藝術以及時裝的觀念，天天都在變。他們說，誰能跟得上這些思想上的革命？

又有人說：「個性已不存在了！大公司控制了商場；小商人逐漸消失了；人們受到了機械自動化的傷害。人類變成了資料，被投進大機器的入口，人的尊嚴就被剝奪殆盡！」

另一些人說：「人類的末日到了！擁有核子武器的國家一年比一年多。遲早免不了要有一場核子大戰。縱使不致發生大屠殺，輻射塵也會慢慢地把我們毒死！」

不錯，他們對於今日世界所做的這些批評，確有幾分真實性，我也不想加以否定。沒有一個有思想的人會說，我們是生活在一個完美的世界之中；沒有一個有頭腦的人會認為，我們這個世界中沒有嚴重的危機。

但是，人們一向生活在缺陷和危機之中的情形，並非今日才開始。縱觀整個歷史，我們可以看到人們無時不在跟困難爭鬥；雖然有人活得很富足，但也有人苦得不敢生活下去。

古代如此，今天亦然。有人活得精神勃勃，也有人抱著自我安慰的心理，不想去過充分的生活。

人們對於現代世界所做的指摘，如果使人逃避人生，其作用只是一種墊腳石而已。光有這些批評，如果不去做積極的改進，便是毫無意義的徒費口舌。

使人虛度時光的消極思想，實在不可原諒。一個人如果沉溺在這種思想之中，他便是犯了一種不可言喻的自毀之罪了。

當我著手寫作這本談論創造性人生的書時，我以熱烈的心情展望每一章每一節——每一頁。爲什麼？因爲我要把我對人生的意義所持的觀念傳達給你；因爲我渴望著把可以實現的優美人生告訴你。

我已經寫了不少書；這卻是最想寫的一本。

我覺得我是有相當見地的。我已活了六十五歲，在這種漫長的歲月中，我已體驗到想過著充分生活的人們所遭遇到的難題。我是過來人，我曾親眼看過一切，因此我覺得我的眼睛所看到的一切，你的眼睛也可分享。

我要跟你分享我所獲得的真理：今日的人們也可以實現那種熱情樂觀的生活。

許多人不曉得這個真理；它被自我安慰遮住了，被失敗主義粉碎了。不過，這個真理是非常堅實的，就像你吃飯時所用的餐刀一般堅實；它是非常分明的，就像你是男是女一般的分明。

跟許多人所想的正好相反的：真理是一種可以令人感到爽朗愉快的東西。

爲心靈開刀

我擁有大約四十年的整型外科醫生的經驗。我曾改善成千成百人的外貌。這是一種令人滿意的積極工作。

我曾爲人美化下巴、改造鼻型、消除難看的疤痕。我曾爲人消除過多的脂肪組織和皮膚上的皺紋。

既然有這麼多的人來找我動手術，可見人們對於自己的外貌非常關心。這又有什麼不可呢？人們爲什麼不能注意他們的外表？凡是心理成熟的人都應該如此。

身為一個整型外科醫生，我曾經幫助過許許多多的人，使他們對自己的外貌有更好的感覺。但是，對於人生，除了良好的外貌之外，還有一個更重要的因素。除此之外，還有另一種力量，可以維繫你對人生的需要。它是一種除去心靈疤痕的力量；它是一種可以使你獲得安全之感的力量——縱使你的天地中發生了差錯，它也不會使你手忙腳亂。

它是什麼？它是你的自我心像。

莎士比亞在「哈姆雷特」中寫道：「拿起武器來，跟無限的煩惱戰鬥吧！」

爲了要過積極的創造生活，你必須「拿起武器來」；你必須使用精銳的武器，把你自己武裝起來，以便在必要的時候使用它們。

堅強的自我心像中，含有這種潛在的力量——儘管說來非常抽象，但它裏面確是含有強大的潛力——因此，接著下面，我要把有關它的一切在這本書中告訴你。

如果讓消極的思想佔有你，並把你投入絕望的深淵裏，那未免太可悲了。

如今，憂愁和焦慮正把持著許多人的思想。

大專學生，花費一半的時間去憂慮輻射塵，卻對真正的人生一無所知。不錯，他們會從現實上去改善這種狀況（寫信給國會議員或組織社團討論這些問題），但當他們把自己的心力埋葬於焦慮之中時，只有自毀前途而已。

年輕的母親們，終日爲兒女焦慮，也是浪費時光。這倒不是說她們不應該把人生的危機告訴子女，也不是說她們不應該設法維護孩子的安全，而是說她們不應該自我折磨，那只有

自討苦吃而已。

中年的商人迷戀金錢，豈不是有些死氣沉沉？當然，錢是很重要的東西，許多事情非它不行。不過，試問：執著於恐懼究竟會有什麼好處呢？如有積極的創造性計畫，那就另當別論了。

所有上述這些，以及其他種種焦慮，你都可以隨意解釋，自圓其說。你可以自說自話，說你只不過是面對現實而已。但實際說來，你並非真的如此。

否則的話，世界上就沒有海倫·凱勒或富蘭克林、羅斯福一類的人物去克服肢體上的障礙，並過著崇高偉大的生活了。若是那樣的話，世界上也沒有像溫斯頓·邱吉爾這一流的人物，在危機的時代站立起來，像磐石一般堅定地面對著殘忍的暴政。

對，當你以憂愁代替生活時，這是必須由你自己去負的責任。

因為，實在說來，一切全在於你。你既可使你的生活過得有聲有色，也可使你的日子過得懷慘不堪。

還有，假設你已把部分的生命浪費在杞人憂天上面，那也不必自怨自艾。因為，你並非完人，沒有一個人是完美的，自怨自艾對你毫無益處。不妨讀讀我現在為你而寫的東西，看看我的觀念是否能夠幫助你過著更有意義的生活。

如果你的生活要健全，就必須有一個健全的自我心像。你必須把你自已視作一個值得活下去的人；你必須承認你自己的生存價值，而不加以排斥才行。

在「成功的新觀念」和「你最大的天賦」兩本書中，我曾將我怎樣獲得自我心像這個觀念的經過，作了詳細的描述。

身爲一個整型外科醫生，我經常替人改善身體上的外形。有時，我改善一個人的鼻子結構，或美化他下顎的線條。有了這樣的改善，當他對鏡自視，看到自己的新面目時，他的反應多半是愉快可喜的。

「這就是我。」他在心裏說：「我比以前好看多了，我的世界也要好一些了。」

這是一些令人滿意的病例。我的患者對改善後的面貌都感到高興，而我也感到我的工作很有意義。

可是，另外一些患者，卻以一種使我大惑不解的神情表現出他們的反應，直到後來我才明白他們爲什麼會有這種反應。

他們先是對鏡自視，接著現出一副漠不關心的冷淡表情。實在說來，他們的外表雖然改善了，但他們對這種改變卻不欣賞。

當我跟那些人做了一番交談之後，我才了解藏在此種反應下面的真義。這怎麼說呢？因爲他們的生活史中（幾乎都是在童年或少年時代）遺下種種不幸的因素，使他們有一種卑下之感，因此以種種被棄或仇視的失敗主義態度去對待世人。

因此，外形的改變對他們來說，是毫無意義的，他們對自己之所以爲人的觀念實在太薄弱了——他們的自我心像實在是太微弱了。

從這些體驗所得到的教訓，在我心中留下了深刻的印象，真是一輩子也無法忘記，爲什麼？因爲我要爲那些人服務啊。不過，這並沒有傷害到我對身爲助人工具的整型外科醫生所懷的信心。毫無疑問的，人們應該盡可能把自己弄得漂亮一些——愈漂亮愈好。並且，除此之外，我還知道，一個人對他自己的心像——他透視自己的態度，在調節他對本身以及周圍環境方面，具有重大的關係。

強化你的自我心像

我寫這本書的目的，就是幫助你加強這種自我心像，使你能夠以適當的態度，去面對生活的環境，而不致讓成見腐蝕你的心靈。

這並非是一種容易的事情，我也承認它不是一件容易的事情。我們的文化浸染著根深柢固的消極態度，每天都會有熟識的人要把你埋入其中。你絕不可讓自己被導入這種固定的自屈態度之中。

在你十幾二十歲的時候，你也許會聽人說，你很不幸。陰沉的人也許會對你說，自動化的機械將不許你在工作上有所創造，在這個不許有個性發展的時代，身爲一個青年是極爲不幸的事情。你也許會以一個態度——絕望——去面對人生。

在你的中年時期，你也許會聽人這麼說：「這個世界實在太複雜了，這個時代擱在個人