

成功的技術

原田隆史 著 朱麗真 譯

成功不是靠資質和機運，
成功是一種每個人都可以學會的技術！

二十年內指導三萬人，
七年內幫助任教學校田徑隊拿下十三次「日本第一」、
被奉為「生活指導之神」的原田隆史，
將成功的要件技術化，
教你如何把夢想化為具體目標，
及迅速有效的完成方法，
讓你蛻變為人生和事業的常勝軍！

這真的是一本成功教科書！

你生來就是要成功。
成功的秘訣在於面對自己的人生。
如何面對呢？答案就在這本書裡。

——柳井正

卡內基訓練負責人
黑幼龍先生

推薦

亞洲最大服飾零售商FAST RETAILING公司董事長兼CEO

成功的技術

原田隆史 著 朱麗真 譯



成功的技術／原田隆史著；朱麗真譯.--初版.--臺北市：
商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2007〔民96〕
面：公分.--(Ideaman；21)
譯自：成功の教科書：熱血！原田塾のすべて
ISBN 978-986-124-886-8（平裝）

1. 成功法

177.2

96008268

ideaman 021

成功的技術

原著書名／成功の教科書：熱血！原田塾のすべて 翻譯／朱麗真
原出版社／小學館 責任編輯／何宜珍
作者／原田隆史 特約編輯／鄭靜儀

發行人／何飛鵬

法律顧問／台英國際商務法律事務所 羅明通律師

出版／商周出版

臺北市中山區民生東路二段141號9樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2500-7579

E-mail：bwp.service@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

臺北市中山區民生東路二段141號2樓

讀者服務專線：0800-020-299 24小時傳真專線：(02) 2500-1990

讀者服務信箱E-mail：cs@cite.com.tw

劃撥帳號／19833503 戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

訂購服務／書虫股份有限公司客服專線：(02)2500-7718；2500-7719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真專線：(02)2500-1990；2500-1991

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

E-mail：service@readingclub.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔軒尼詩道235號3樓

電話：(852) 2508 6231或2508 6217 傳真：(852) 2578 9337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團

Cité (M) Sdn. Bhd. (458372U)

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：603-90563833 傳真：603-90562833

行政院新聞局北市業字第913號

封面設計／鄧宜琨

排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

印刷／中原造像股份有限公司

總經銷／農學社 電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-6275

■2007年（民96）5月初版

Printed in Taiwan

定價／260元

著作權所有，翻印必究

ISBN 978-986-124-886-8

SEIKO NO KYOKASHO—

NEKKETSU! HARADA-JUKU NO SUBETE by

HARADA Takashi

Copyright © 2005 by HARADA Takashi

Illustrations © 2005 by SHIBANO Koji

All rights reserved

First published in Japan in 2005 by Shogakukan Inc.

Complex Chinese translation rights arranged with Shogakukan Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency



前言



成功是「技術」！

以「成功」為主軸思考，可以將人分成「總是成功的人」與「總是失敗的人」兩類。

這是筆者以中學教師、田徑隊教練、大學以及企業研習講師的身分，也是師資班、企管顧問課程開辦人的身分，在過去二十年指導超過三萬人之後證實的。有5%的人總是成功，95%的人總是失敗。幾乎所有的人都會被歸類在總是失敗的人當中。

5%總是成功的人被譽為「天才」、「神乎其技」、「奇蹟」，而總是失敗的人只能用絕望、羨慕的眼神望著這些人，怨嘆著「誰教他有才能」、「資質不一樣嘛」、「不過是運氣好罷了」。

果真如此嗎？成功取決於才能、資質、機遇嗎？

筆者在大阪市立松虫中學擔任田徑隊教練，七年內教出了十三次的「日本第

一」，還被稱為「天才教師」、「松虫中學奇蹟」。如果成功是由才能與資質決定，沒有體育推甄制度的公立國中不可能接二連三地拿下日本第一，而且學生們還有辦法「預告優勝」，這絕對不是運氣好的緣故。

答案很簡單，因為成功是一種「技術」！

技術是每個人都學得會的，學會之後可以無限次使用。在旁人看來，拿下那麼多次日本第一只能說是「奇蹟」，但是對於學會這項技術的我以及學生們而言，是再理所當然不過的結果。

當時我的方法是將成功技術化，讓每位學生都去實踐，確實把學生們送往（抵達）成功，我把這個理論稱為「Reaching」。

可惜總是失敗的95%的人連這項技術的存在也不知道，所以不管怎麼努力，還是不斷重複失敗。若真想成功，請一定要記住，成功不是取決於才能、素質以及機運，成功是技術。只要學會「成功的技術」，你也一定能夠成功！

成功的技術可以模仿

當然，筆者也不是一開始就懂得成功的技術。進到松虫中學後不久，我便宣布「如果不能將田徑隊推向日本第一，我就辭職」。不過前兩年田徑隊雖然表現不錯，卻遲遲無法如願。

當時我想到的方法是去「模仿」一流教練、頂尖選手。

打破現況的方法有三種，第一種是「多練習」，第二種是「力求改進」，第三種是「模仿」。必須兼顧課業的國中田徑隊能夠增加的練習量有限，而力求改進的結果則受學生能力的左右，總之靠這兩種方法成功的機率極低。

但是模仿很簡單。

為了贏球，我開始徹底分析奧運金牌得主的成功原因。除了頂尖運動選手外，我也徹底研究世界上的偉人、成功人士，要向古今中外的「成功專家」們學習。

我也從漫畫中學習。有一天我到育幼院接小孩，因為時間尚早，便拿起書架上的《南丁格爾傳》漫畫讀了起來，隨之驚為天人。不消十分鐘即能讀完的一本書，其內容的重點應有盡有，而且清楚明瞭。之後我便立刻前往書店買下全集一次讀完。

在分析奧運金牌得主、偉人、成功人士的過程中，我發現到不管是哪個領域，總是成功、做什麼都能成功的成功專家有個共通點。那就是他們都有「強烈的求勝心，並設定很高的目標」，而且越頂尖的選手，越重視「心、技、體」裡的「心」。

我把這些共通點視為成功的技術，從此將指導重心放在「心的鍛鍊」與「目標設定」上，並且設計「長期目標設定表單」（附錄Ⅰ）、「例行檢查表」（附錄Ⅱ）及「日誌」，建構出一套每個人都能學會成功的技術系統。長期目標設定表單是用來加強設定目標的技術，為未來做準備的表單。搭配用來管理每天活動的例行檢查表，以及用來確認每天的生活加以反省、改善的日誌，大大提高了學生們對行為的覺察力以及行動的「品質」，最後成功拿下十三次的日本第一。

正在翻閱本書的你一定有想要挑戰的梦想與目標，也想成功達成目標。你可能是「想要挑戰但是不知道方法的人」，或者是「不斷挑戰但總遭遇挫折的人」。

請放心，成功是一種技術。藉由本書學會達到成功的技術，你就會從總是失敗的那95%一躍成為總是成功的5%。

本書是模仿成功專家，為你量身訂做的一本絕佳成功教戰手冊。

成功的定義

前面一直提到成功，那到底什麼是成功呢？在學會具體技術之前，讓我們重新思考「何謂成功？」。

對你而言，成功代表什麼？成為有錢人、受人尊敬、成為公司老闆、有錢有地位……每個人對成功的印象都不一樣，一百個人有一百種成功的定義。但這些都只是成功的形象，還不能稱之為成功。

我主持的原田補習班，所定義的成功是這樣子的。

——成功是把對自己有價值的事情當成未來目標，並在決定期限內完成。

這句話跟你的成功形象相比感覺如何？你一心想要達成的願望是對自己有價值的願望嗎？你是不是只想在競賽中獲勝、成功？

看過這個成功定義，你一定產生了幾個疑問：為什麼不是「夢想」而是「目標」？為什麼要在「決定的期限內達成」，不能只是達成就好？

因為，原田補習班希望學生們都能從95%總是失敗的一群，變身成為5%總是成功的成功專家。

原田補習班認為的「成功專家」——以對自己有價值的事情為未來目標，「總能」在決定的期限內做到的成功專家——是以下的這種人：

成功專家是懂得描繪自己的夢想，把它變成目標，想辦法親身做到的人；即使失敗也不怪罪他人，會自己負責的人，也就是堅強自立的人

經過這樣的定義之後，才能把成功當成技術。設定目標的技術、思考方法的技術、親身完成的技術……利用本書，你一定能學會達到成功的技術，搖身一變成為總是成功的成功專家（＝堅強自立的人）。



設定在未來
要達成的

對自己有價
值的目標

並且在決定
的期限內做到

成功的第1原則 決心「要成功」

相信大家對日本選手在二〇〇四年雅典奧運的亮眼表現記憶猶新，其中女子柔道選手谷亮子出色地奪下金牌，成功取得二連霸。

請大家回想先前提到的成功專家共通點——強烈的求勝心並設定很高的目標，古亮子選手在比賽前說過「只要奪金」，這句話道出了她絕對要拿下金牌的決心，而從成功的技術的觀點來看，則可以解讀成谷選手決心「取得二連霸」。

要成功絕對需要「決心」，下定決心「要成功」而非「想成功」。

如果她沒有「要奪金」的決心，是永遠無法取得金牌的。成功不會偶然發生，絕對不可能。

我也是花了二十年的時間才注意到這件事。

在進入松虫中學之前的兩所學校任教職時，我也曾指導田徑隊，雖然栽培出大阪第一的選手，卻始終與日本第一無緣。而進入松虫中學後的兩年，前面也提到了，仍舊無法成功。

當時我認為只要不斷磨練技術，總有一天一定能夠成為日本第一。

但是在分析奧運金牌得主的過程中，我才注意到那是很大的誤解，「努力」是理所當然、應該做的。奪金選手之所以能獲得不同於其他選手的結果，除了努力磨練自己的技術外，主要是都下定決定要奪金。

在那之後我總會先讓學生們下定決心「成為日本第一」，再思考需要做些什麼，並想辦法讓學生們做到。結果第三年起開始陸續誕生日本第一的選手。而能預告奪冠也是因為學生們自己決定「要獲勝」，並且把該做的都做到的緣故。

原田補習班把這個理論命名為「投環理論」。要投中獎品，在講究投環技術之前，要先有「把身體往前伸到可能會被老闆罵」的強烈想投中的心。

所以不管是在運動場或者生意場上，在人生的任何一個領域想要成功，一定要先下定決心「要成功」，要有強烈的渴望。在學習具體的成功技術之前，請先牢記這點。

成功的第2原則 大成功是小成功的累積

前面提到要成功要先下定決心「要成功」，但並不是有了決心就可以馬上成功的。

這是當然。

如果只是下決心，每個人都可以輕易成功。「我要成為首相」、「我成為好萊塢女星」、「我要成為F1賽車手」……世界上就會充滿成功的人。但是實際情況是，世界上有95%的人永遠都站在失敗的一方。

為什麼呢？

根據我分析奧運金牌得主、偉人、成功人士的結果，注意到成功除了需要決心外，還有另外一個重要的原則。

——那就是如夢般的偉大成功都不是偶然發生，必須累積許多小成功，才能獲得大成功。原田補習班稱它為「小階段原則」。

即使是天才也不可能突然成功。鈴木一郎以及老虎伍茲（Tiger Woods）可能不每天練習揮棒、揮桿嗎？有哪些成功的生意人是靠著中頭彩累積億萬財富的？沒有每天的小小累積，不可能有現在的鈴木一郎、老虎伍茲以及比爾蓋茲（Bill Gates）。你覺得這是理所當然嗎？

我們不需要搬出龜兔賽跑的寓言，因為不分古今中外都一直在強調腳踏實地的重要性。

那5%的天才跟其他95%的人，不同處在於他們早已下定決心要「成為受人尊敬的大聯盟選手」、「登上高爾夫球界的頂點」。為了達成目標，他們從小就開始一步一步印地累積實力與成功經驗。

小階段原則也是成為成功專家所不可或缺的。這裡必須再次重申，成功是技術，而技術必須經由反覆練習，才能真正成為自己的一部分。

累積小成功，慢慢學會成功的技術之後，人生會越來越快樂。成功會為我們帶來

充實感、成就感、滿足感。而成功的經驗讓我們知道成就自己的喜悅，能夠更肯定自己，就能對未來抱持希望。

剛到松虫中學時，我發現很多學生都沒有明確的夢想與目標，加上成功經驗少之又少，極度缺乏自信。

但是當他們學會成功的技術，達成無數次小成功之後，我們之間開始有了共通語言。

「我們眼前有什麼？」

「光明！」

「願望呢？」

「一定達成！」

「好樣的。」

之後，區區的公立國中田徑隊——既沒有才能也沒有資質，更別說機運了，卻成功拿下了十三次的日本第一紀錄。

請大家相信自己的潛力，試著踏上通往成功的第一步。

人，生來是為了成功的！

✓本章的整理

- 成功是一種技術，技術可以模仿。
- 成功是以對自己有價值的事情為未來目標，在決定的期限內達成。
- 成功專家是懂得描繪自己的夢想，把它變成目標，想辦法親身做到的人；即使失敗也不怪罪他人，自己負責的人，也就是堅強自立的人。
- 成功的第1原則是決心「要成功」。
- 成功的第2原則是「大成功是小成功的累積」（小階段原則）。
- 人，生來是為了成功！