

怎样获得成功

〔美〕哈蒙·蕾莉 著

王新松 杨传怡 朱地 译

工人出版社



怎样获得成功

著 哈蒙·蕾莉

译 王新松 杨传怡
朱 地

工人出版社

12205/24

怎样获得成功

〔美〕哈蒙·霍莉 著

王新松 杨传怡 朱地 译

工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

通县曙光印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张：7.125字数：120000

1989年5月第1版 1989年5月北京第1次印刷

印数：1—26515册

ISBN7-5008-0368-0/B·36 定价：2.55元

译者的话

也许因为我们曾有过成功，也曾失去过成功，并仍在追求着成功，使我们对本书产生了强烈的思想共鸣和感情偏爱，遂决定将它翻译出来，呈献给广大读者，相信它不会被您束之高阁的。

《怎样获得成功》是一本应用心理学方面的较通俗的读物。它从分析人的性格入手，着眼于帮助读者去认识和克服自身的弱点，挖掘潜能，有效地同外界打交道，从而获得事业上的成功。该书的一个显著特点是，深入浅出，通俗易懂，生动有趣，引人入胜。它不空谈大道理，也没有故弄玄虚的名词概念，对一些道理的说明，多是先通过对一些人或事的具体叙述，使人们对之有个大致的感性了解，然后抽象出几条原则加以概括。文字读来也亲切活泼，大多用的第一、二人称手法，侃侃而谈，引用的事例往往给人似曾经历过的感觉，很能产生共鸣。该书的另一个特点是具有很强的实用性和可操作性。它从心理学角度，分析问题，提供方法，既涉及到公务，亦涉及了个人生活、学习等方面，故适宜于各类读者。而且，几乎在每一章

里，都提供了一些解决问题的具体步骤，把社会科学方面的知识技术化了，让人们可以立即付诸实行。

本书之所以有上述特点，恐怕与作者本人是位成功者不无关系。作者哈蒙·蕾莉，是美国的一位职业女演员，电影剧本作者，制片人，一家影片制作公司的董事长，同时在加利福尼亚州的几所大学里开办有关电影创作的讲座，她的著作《The Actor's Survival Guide for Today's Film Industry》在美国享有声誉。显然，她写本书得助于自身的经历，这也使得该书更多的是经验之谈而非理论阐述。应当指出的是，本书毕竟是产生于美国的经验之谈，由于社会制度、意识形态、价值体系的差异，它不尽符合中国国情。但不管怎样，我们认为它所倡导的敢于拼搏、自强不息的精神，待人处事的方法，以及反映的“人是环境的产物”的唯物主义思想，对于不同年龄、不同职业、不同文化层次的读者，都是有益的，尤其对于那些费尽心思努力经营的经理们，对于那些涉世未深前程尚远的年轻人们，对于那些雄心勃勃想一显身手的大学生们，它将更受欢迎。

本书的前言及第一、二、三、四、七章由王新松译，第五、六、八章由杨传怡译，第九、十、十一章由朱地译，最后由王新松统稿。由于译者水平所限，译文中难免有不足之

处，请读者指正。本书在翻译出版过程中，得到了湖南省高级人民法院郭萍同志、工人出版社崔燕蓉同志的支持帮助，谨此致谢。

1988年4月于长沙

前 言

每一个人都可能是一个成功者。是的，你将把你的梦想变成现实，而不论它们看起来是多么的渺茫。成功总是潜藏在你心灵的深处，随时准备付诸于行动并给你带来欢乐。但这又依赖于那些特殊的技巧，它们告诉你如何充分发掘出依附在我们每一个人身上的巨大的能量。

本书的有些章节，将论及与你的成功、目标、计划的实施以及获得成功的时间等有关的决策问题；另外一些章节将奉劝你如何克服挫折和因循守旧的习惯，帮助你去发现自己不能获得成功的原因，告诉你如何有效地与人打交道。

最重要的是，每一章节将提供给你一些实际运用的步骤，引导你越过成功道路上的障碍，了解并运用那些隐藏着的规律与策略，使你能够在成功与失败之间作出抉择。

这本书将会开阔你的眼界，它的绝大部分意见将会是善良真诚和友好的，期待着为你提供帮助和支持。

记住，成功的种籽埋藏在你自己身上。

目 录

第一章 何为成功

1

成功型与失败型的性格·执行分析理论·
双亲的影响·童年的影响·成年时代的影响·
“生活脚本”与成功的关联

第二章 失败者最常见的几种心态

7

信号·可怜的自卑者·高傲的公主·负疚者·怎样确定你可能陷入的范畴·高傲的公主总是依赖别人·负疚者从没有一个确切的目标

第三章 怎样克服挫折与抑制

21

挫折·抑制·你就是你·“认识你自己”的技巧

第四章 改变旧的习惯

31

因循·怎样控制自己·控制你的思想·生活在现实中·学会不依赖别人·被那些不想让你获得成功的人所操纵·不可缺少的艾米·有威胁的杰克·受控于私人关系之中·有用的阿特·无畏的凯茜·跳双人探戈·内疚·愤怒·恐惧·最后的几点结论

第五章 只有凭自强与自立，才能启开 你通向成功的心灵之窗 60

怯弱性格的人·双重性格的人·自信、成功的行为规范·粗暴的行为·正确的行为规范。
委曲求全的做法·粗暴的做法·正确的行为规范。
腼腆的行为·鲁莽的行为·正确的行为规范。
息事宁人的做法·争强好胜的做法·正确的做法

第六章 在行动中表现自己 83

你必须给人留下深刻的印象·你必须不断
获得新的进展·你必须让别人了解你

第七章 人际关系是你成功的最重 要因素 105

重要的第一印象·姿态·声音·微笑·目
光·颜色

第八章 目标：你通向成功的金钥匙 128

你需要有自己的目标·具体的目标·主要目
标·中期目标·短期目标·总体目标·素养·你
的智力·天资与技能·教育·性格和信念·信
息和成果的综合效应

第九章 正确的决策意味着成功 152

如何限定问题·妨碍制定有效决策的因
素·事实与逻辑推测·有效决策·预感·冒险
与失败

第十章 幻想有助于你的成功

170

通过制导想象带来的最佳表现·A、制导想象来自情感记忆·B、放松练习·C、情感记忆·情感记忆练习·运用制导想象的实例

第十一章 怎样战胜成功的敌人

——压力

187

自我导致的压力·尽善尽美·精神压力·物质占有·外界压力·外界压力——情绪发泄·与自我压力或外界压力作斗争的几个基本措施·结论

第一章 何为成功

诺亚·韦伯斯特^{〔注〕}把成功的定义解释为“一个期待着的目标的实现”。基本说来，成功是任何既定目标的取得，而且在这个意义上说，这确实是一种创造性的成就。有的人也许把成功看成是写一部伟大的长篇小说；有的人则认为是过一种幸福而安宁的生活；还有的人也许仅仅把成功理解为帮助他人……。

有的人有意让自己同成功保持距离，因为他们觉得在别人也许会遭到失败的地方，自己却获得成功，这是自私的。但是，如果他们认识到这样一个简单的道理，即他们的成功将会给别人带来幸福和成功的话，他们将会看到自己所作的努力是多么有价值。另外一些人，他们真诚地希望获得成功，并为此而勤奋地工作着，却因为心理上固有的问题，而不能实现自己的愿望。

不幸得很，很多人只是从表面的现象来看待成功：显赫的地位、宽敞的住房和可观的金

注：诺亚·韦伯斯特（1758-1813），美国作家及著名的辞典编纂家。——译者

钱收入。诚然，成功将有希望给你带来某些物质利益，但最重要的是，它将赋予你心灵上的满足和生活上的乐趣，使你期待着每个新的一天的来临，因为那里有很多的事情让你去欣赏、去干、去体验。

由于成功表现出来的形式是如此不尽相同，对它的理解也因人而异有着广泛的差别，因此，你必须找到那种你所能够接受的达到成功的方法。为此，一个好方法是，首先分析你的失败，了解在你所作出的任何努力中，为什么会失败，以及失败的程度。从这里出发，缓慢而踏实地不断获取成功，由此确立你的一个有规则性的成功模式。

建立有规则性成功模式的第一个步骤，也许就是重新改造你的个性以及你对待别人的方式。在某种意义上说，成功和失败是可以预见的，理由很简单，每个人的个性里都包含有成功与失败两方面的种子，一切成功都取决于你在朝着自己的目标前进时，给那正确的种子提供的养料。

成功型与失败型的性格

心理学已经清楚地证实了成功型与失败型的个性。人的性格是被一种支配着自己的反应的自动引导系统控制的，这个系统的运行基于这样的原则：人应当为自己和自己的行为承

担责任。这个原则是为成功型的人所乐于接受的，而失败型的人则总是等待着按别人的指令行动。因此，这个系统本身的工作，将会维护成功型的个性而制约失败型的个性。

执行分析理论

执行分析理论涉及到了弗洛伊德的许多不同层次的概念，它对于处理失败型个性的基本问题是很有效的。这一理论根据人们的“生活脚本”展开分析，失败型的人和成功型的人都是基于这样的“生活脚本”来行动和作出反应的。这个理论注意到，在每一个人身上，他父母亲的影子、他童年时代的影子，以及成年之后的他，同时并存。你应当认识到，这些不同阶段在你的情感形成过程中，不只是产生某些影响，而它们是每个人都必须面对的某种心理上的现实。你的“生活脚本”从童年时便开始写下来，要抹去这些烙印，如果不是不可能的话，那也是很困难的。

双亲的影响

“生活脚本”中，父母所留下的那部分，包括一个孩子从幼年时起从他父母那里学来的所有章程惯例，它们是作为未加工的原始材料记录下来——父母的信仰、告诫，被作为“真理”吸收下来，而不管这些“真理”是否合乎

理智。你不可能完全抹去这些早期的烙印，因为它们是你最初从外界获得的信息，将终生伴随着你。

童年的影响

“生活脚本”中，孩提时的那部分与父母亲留下的那部分同时记载于头脑里，这部分的内容是小孩运用感情时父母作出的反应。这段经历包括从出生到5岁这段时间，它主要是帮助孩子去感受和理解一些事物，并不必要求他们去干什么事。在这基本上不能自理自助的年代里，孩子必须同来自于父母的数不清的命令和要求作斗争。在此过程中，孩子遭到了许多的阻挠并因而体验了消极的情绪；孩子也通过从父母那里得到的惩罚或赞扬，体会到自己是依赖于父母的。如同从父母那里受到的影响一样，童年的生活经历留下的影响也是不可抹去的，它们会永远伴随着你。幸运的是，那里面有着许多积极的因素，如想象、探索、创造、生活中充满欢乐。

成年时代的影响

成年人的某些特征，在你生下来十个月时便显现出来。按照E·伯勒^注的说法，成年人

注：美国当代心理学家，余不详。 译者

的最基本的功能是“把外界的刺激转变成为一条条的信息，并根据以往的经验对这些信息进行归类和处理”。在这方面，成年人是一名处理资料的电子计算机。他作出的决断，既是基于他作为成年人的经验，同时也基于父母和童年生活给他的影响。成年人的另一个功能是预测可能性，在这方面，他处理旧资料，作出取舍，重新归类以便今后使用，同时收集新资料。

“生活脚本”与成功的关联

失败型的人，至少在某种范围内说，他们靠父母和童年时代留下的那些影响来支配自己的生活，他们不是利用和加工新的资料，而是回过头去借助于父母给他们留下的资料。然而，童年时代的那种创造性，只有在成年人指导下，才可能获得成功。但是你必须重新估价父母留给你的一切，它们或被认可，或被抛弃。

成功型的人意识到，行动和反应是以父母、孩童和成年时的经验的巨大积累为基础的。成年人必须检查父母和孩童时的经验，根据获取成功和所要采取决策行动的需要，对这些资料进行归类和处理。成功型的人为他自己的行动承担责任。

以下各章是为了指导你去承担责任，提供

一些可以操作的方法，使你获得成功和幸福。

在逐章的讨论中，将涉及你的生活、目标，并使你对自己的憧憬获得越来越具体而详细的认识。

我深信你将能够并会实现自己的目标，因为你应当得到成功和幸福。

第二章 失败者最常见的 几种心态

没有谁愿意失败，大家都在为成功而奋斗。但是，有许多渴望成功并为此而努力工作着的人，最终却遭到失败。失败是某些人所熟悉的领域，而成功却被看成了异己的、因而也是可怕的事物。有些人安于失败，他们懂得如何应付失败。对于失败型性格的人来说，一副阴郁的面孔是他们从童年时代起便固有的。

信 号

还记得高中时念的课本吗？还记得巴甫洛夫的狗吗？记得那狗是怎样受训的吗？只要一打铃，装着食物的勺子便送到它的跟前，最后，那狗一听到铃声，不论是否有食物送来，便开始大量分泌唾液。由于把它训练得将铃声与喂食联系起来，它便对这信号作出反应。

人也是同样的。每个人都对信号作出反应，学生们听到铃声便匆匆忙忙赶往教室；行人看到绿灯时便穿过街道；当老板发怒地大喊大叫时，雇员便屏住呼吸。你大脑的工作就象一台电子计算机，过去的记忆，成为了一种信息储存下来，当你遇到相同的或类似的情况时，你便