

助你成功丛书

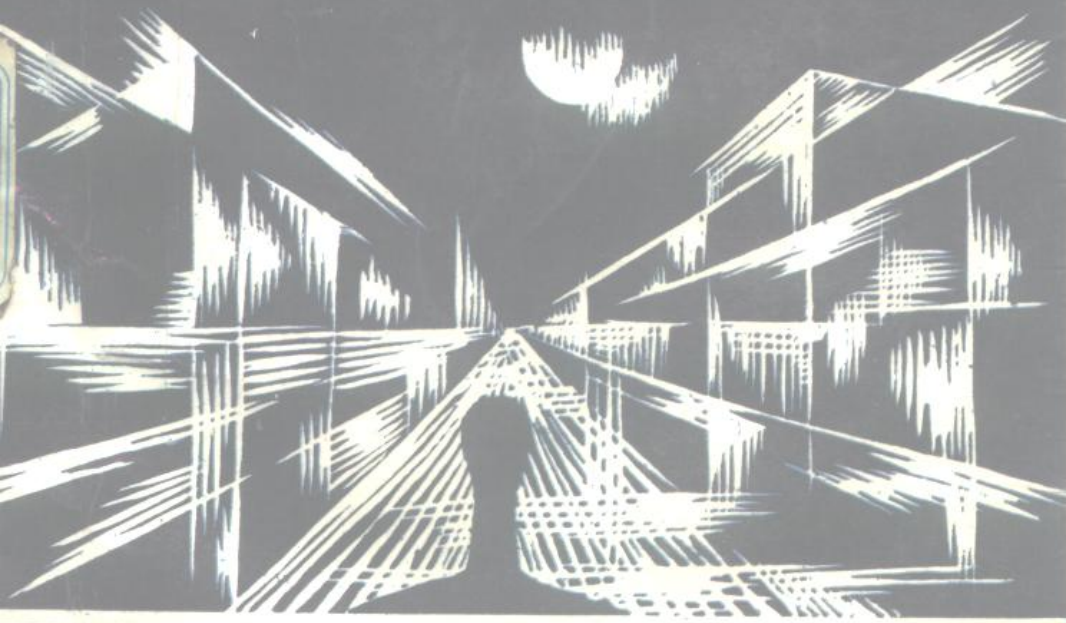
使你成功的 十大秘诀

SHI NI CHENG GONG DE

SHI DA MI JUE

【美】丹尼斯·维特利 / 著 张新欣 / 译

长春出版社



C912.65
88-207

使你成功的十大秘诀

[美] 丹尼斯·维特利 著

张新欣 译



S0109342

长 春 出 版 社

使你成功的十大秘诀

(美) 丹尼斯·维特利 著 张新欣 译

译者：李 军 成 文

封面设计：王爱忠

长春出版社出版
(长春市重庆路40号)

长春市新华书店发行
长春市第四印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1989年11月第1版

印张：6 插页：2

1989年11月第1次印刷

字数：131 000

印数：1—8 000册

SBN 7—80573—075—X/C·6

定价：2.45元

编 者 的 话

本书作者丹尼斯·维特利是美国著名人类行为学家。他对美国众多的著名政治家、企业家、文艺与体育明星以及各行各业的成功者，进行了多年考察和研究，总结出他们获得成功的十大秘诀，写成这部世界著名的畅销书。

各行各业的中国读者们，愿本书成为你走向成功的参谋、取得成功的助手。祝你早日成功。

本书根据弗莱明·H·雷维尔公司1984年9月第一版译出。

DN38/35
02

●写给读者的话

丹尼斯·维特利

这是各行各业的人们应该读的书。或者说，它是你走向成功的助手。我所以要这样讲，是因为我在写作此书的过程中，进行了多年的探讨。我是一位人类行为学家，对鉴别我们社会中的那些出类拔萃的人物很感兴趣。在过去的20年里，我从各个角度研究了优秀的宇航员、奥林匹克运动员、行政管理人员、成功者的父母和其他领袖人物。

基于不朽的精典和医学上的最新成就，我在本书中，揭示了十则成功的基本原理。很明显，这十则原理，我称它们为“成功之奥秘”。很遗憾，它们很少被我们在社会生活中所实践。

本书不是为了赶时髦而编写，而是从实际需要出发所进行的著述。它充满着真实与价值，能经受得住时代的考验。这本书适用于经理人员、设计人员、工程师、销售人员、职员、工人、家庭妇女、家长、运动员及学生。如果你从没有过成就，如果你想取得更大的成

就，或者你已有了成就又失去了，如果你希望重新获得成就和保持成就，那么，这本书就是为你写的。

这本书具有独特的风格。书中以通俗易懂的语言和使读者感兴趣又易于理解的现实生活实例，来解释复杂的心理学概念；并通过这些实例，解释说明个人进取精神及对生活的态度；运用已被证明行之有效的改变个人行为的技巧和自我管理的方法，告诉读者如何使自己的生活方式趋于完善，使生活更加美满。

此书值得反复阅读、研讨，乃至在朋友、家人和同事中间传阅，它完全可以成为日常生活中的自我行为的指南。本书十个章节，可用于解决我们每个人所面临的亟待解决的问题。

下边，是阅读此书时值得探讨的一些问题：

1. 什么样的人最幸福、最有创造力？
2. 经理人员和父母的最可贵的领导与教导艺术是什么？
3. 我们如何获得思想、反应和时间的控制能力？
4. 我们如何获得感情的满足和身心的健康？

在阅读此书时，应问自己几个问题，这样可以从中得到更大的收益：

1. 我能成为一名合格的经理人员吗？
2. 我能成为一名合格的配偶吗？
3. 我能成为一名合格的教练员吗？
4. 我能成为一名合格的家长吗？
5. 我能成为别人的好朋友吗？

无论对上述问题的回答是肯定的或是无把握的，这本书对你都十分有意义。我深信你会爱上这本书，并能改变你对生活的看法——从今天开始。

自序

祖母教我播种

当圣诞树上的彩灯被点亮的时候，当我在感恩节的餐桌旁作感恩祷告的时候，当我每一次看到蜂鸟在花蜜容器旁嗡嗡飞翔的时候，当清晨我在绚丽多彩的花丛中闻着温馨的花香和缓缓散步的时候，当我想到大自然的宝藏、想到泥铲、想到同她——我的祖母——一起跪在刚翻过的土地上播种的时候，啊，此时我的心中就会涌起无限的爱。我会又一次深深地感到，祖母是多么美呀。

我曾驾着飞机以接近音速的两倍飞行，然后降落到航空母舰上。我总认为自己是一条硬汉子，但是，对祖母梅布尔的怀念却使我热泪盈眶。我和祖母有着一种特殊的关系，这种关系就象双彩虹一样少见。我们一起在土壤中、在各自的心田中播下了难忘的种子。

祖母毫无怨言地活了87个春秋。当最后见到她时，我已43岁了。但我仍记得那难忘的家制百果馅饼和苹果饼，还记得她站在圣地亚哥宾夕法尼亚大街718号她的住所的人造丝窗帘旁，向我和孩子们久久地挥手告别。满载着孩子和情意的小型客车慢慢地驶离了路边，我们都回头望着她，向她挥手。我通过车旁后视镜注视着她模糊的轮廓。她那时的身影

永远刻在了我的心中。确实，我多么想知道我们还能共享多少次圣诞晚餐。

我非常清楚地记得，我和祖母一起播种。我们在庭院中种下豆子、玉米、甜菜、三色紫罗兰和其他花儿。我承认，每周六我踏着自行车行驶20英里，到我祖母那里去，有的是从同她的谈话中得到教益，吃到家制的馅饼，而不是为了种菜、种花。但在祖母那里，无论我吃得多么饱，她总是留给我饥饿。这种饥饿是一种渴望，渴望更多地了解她的过去，渴望她更为详尽地展示我的未来。每当我踏着自行车奔向祖母家时，我的心情是那样的急切，恨不能马上到达那里，不再离开。

她给我讲，来美国之前她在英格兰的生活，以及来美国途中的晕船和畏惧。我很惊讶，那时没有电，晚上要用蜡烛照明。她和她的妹妹每晚到楼上房间睡觉时，尽管光线昏暗，却把蜡烛放得很远，怕烧着床上的东西。当她谈到日常家务时，我简直不能相信：为使肉、奶酪、牛奶保鲜，她将这些东西放到地窖的大石板上，以备后两天食用。那时没有冰箱，也没有肩背装满冰块袋子的走街串户的售冰人！我抱怨她的童年之苦，她亲切地笑着说：“事物和你对它们的态度，大有学问。”当时我9岁，并不懂得她的话是什么意思。但是，几年后，在祖母的庭院中，我懂得了，并且她的智慧在我的心中扎下了根。

1946年6月，我刚好13岁，祖母同我的一次谈话，对我产生了深远的影响，特别是对我职业的选择和人生观的形成，具有深刻的意义。几年前，她成功地将一棵李子树与一棵杏树嫁接到一起，结出了丰硕的果实。当时那激动人心的场面就象小孩子们第一次去看电影。祖母扶着梯子，让我上

树去摘枝头的果实。

她逗我说：“你猜那果子是什么味啊？”

“奶奶，我猜不出。”我回答。

“你想不出它们好吃吗？噢，当然罗，一定好吃。”她慈祥地微笑着，“我们付出的辛勤的劳动——栽种、培育、剪枝……”

的确，果实非常好吃，它们既不象杏，又不象李子，是一种我从没有见过，从未吃过的水果。

“不象你吃过的其他水果，它们的味道是独特的，是杏李！”当我们坐在树下吃刚摘下的果实时，奶奶狂喜地说：

“你总会得到你栽种的东西。种瓜得瓜，种豆得豆，种下高尚思想之种你就会得到伟大的成功。”她的语调柔和亲切，直视着我的眼睛，“你懂得我的意思吗？”

我点点头，想起了以前她以不同方式所讲的同样的道理。

我们走进房间，她熨着我的衬衫，继续讲着思想之种与个人成长之间的关系。我聚精会神地听着，被她的话深深吸引住了。我对她的语言运用能力深感吃惊。

她为一个书刊印刷厂作了20年的校对员。这就是我的祖母。她没有读过高中，19岁时，与已有了三个孩子的祖父结了婚。祖父40多岁时死于肺炎，此后，她独自生活了38年。她具有正确引导后代人的能力，能够深刻地表达出人类洞察力的深度和心理上的异彩。她所教给我的，甚至可以与我受的20年的教育相比，与美国最受尊重的医学家和行为学家的的工作相比，与我和这些杰出人物接触20年后的收获相比。她说：“成功的种子是什么？是由优秀的父母传给后代的特殊基因吗？是生就的天才吗？是特殊的学习能力和智商吗？”

不！”祖母有力地摇头说，“成功的种子不是继承前辈的才智，不是继承父母银行的存款；也不是智力、外表的美、种族、肤色或地位。成功的种子起源于孩提时代的态度和信念，起源于呀呀学语、起源于家庭中漫不经心的谈话，起源于摇篮故事和衣帽间的闲谈。开始时，思想就象角落里无人注意的蛛网，然后经过几年的实践，逐渐成为牢不可破的锚绳，在我们的整个成年生活中，束缚或陶冶我们的思想行为。”

我问祖母：把成功的思想植入头脑应该怎样去作。她告诉我，遵循《圣经》的训诫，应在为他人服务中，模仿有创造力的男女的思想和行为。她建议我把自己的智商看作想象力。我知道，19世纪的朱尔斯·维恩不仅想象出第一次人类考察月球时，火箭发射试验场应设在佛罗里达州，而且还粗略地描述了到达月球的射程。后来，祖母和我看到了1969年阿波罗11号的登月与朱尔斯·维恩的描述十分相似。我5岁时，在万圣节前夕的晚上，听到一个年轻播音员的广播。他警告美国人民：“世界大战就要爆发，大型飞弹已落到新泽西州。”祖母告诉我，这引起了许多人的心脏病、中风和自杀。许多人在惊慌中，打好了行李，挤在马路上，生怕飞弹把他们砸扁！当她给我讲这些真实的故事时，我开始认识到人们怎样在他们的想象经历中成功或是失败。她摸着我的前额，吻了我，把我送到路上——那是30年前的事了。

今天，我们已步入了20世纪。虽然我坐在自己配有现代化办公设施的书房中，但我的思想却在远方——手拿修剪刀站在杏李树下，同教我播种的祖母在一起。那能是30年前吗？人们常说：“那就象发生在昨天。”现在我懂得这句话意味着什么了。

完全成功的含义

祖母对我说：“应在为他人的服务中，模仿有创造力的男女的思想和行为。”我遵照她的教诲，一直在勤奋努力，探索着人生的真正意义。自从在40年前，追求人类完美的好奇心被激起后，我的大半生都在致力于学习、了解那些我相识的和发生工作关系的杰出人物。

除了祖母之外，在我成长的过程中，母亲给了我无微不至的关怀和培养。同时，有许多出类拔萃的人物给了我良好的启迪，教会我成功的奥秘。在我与这些杰出人物的相识中，我认识到，虽然他们在这块土地上的工作已基本完成了，但他们只是给将来的一代提供了丰富的秧苗；这些幼苗，还有待于我们和下一代人去培育。

我在加利福尼亚靠近家乡的生物研究院工作，这使我与琼斯·索尔克博士发生了密切的联系。琼斯·索尔克博士首先发明了治疗小儿麻痹症最有效的疫苗。读了他的书，观察他的工作，与他进行几次短暂的谈话，我获得了把精力集中在研究“生活与健康”上，而不是“疾病与治疗”上。琼斯·索尔克用他的智慧和科学的论证，使我懂得了在整体中协作和秩序的真实意义。我相识的每一个杰出人物，都以自己观察人类成功的特殊潜力，影响到我的生活和观念。

但是，成功的定义没有任何人讲得比厄尔·奈廷格尔更为精辟的了。我认为他是我们时代最伟大的哲学家。他的定义是：“成功是价值观念逐次的实现。”这意味着，当我们为想要达到的目标作出努力和进行实践时，我们就是在取得成

功。这与天才、智商、教育、种族、金钱和权力没有关系。

在美国，成功通常是与物质财富相联系的。一些人拥有电动大门，高级豪华小汽车、私人喷气飞机、游艇、希腊岛屿和进行奢侈的消遣来向人们展示着一种成功。这不仅使我们震惊。如果我们认为那就代表了成功，那么，我们在一生中是不会成功的。

在地球上生活的人类，约百分之九十五是贫穷的，成功对他们来说是有地可耕，有工作可做，能挣得足够的钱将孩子们健康地养育人。财富是我们生产力发展的结果，它可用来促进别人生产力的发展。这一点很重要。只有这样，我们才可以享受美好的生活。我信奉正当地享受我的劳动所得，同时信奉双重效益——如果我能够帮助别人，那么我也成功了。

在众多的读者中，对于在生活中的完全成功，存在着一个令人吃惊的观点趋同现象：一是“没有一个要为之奋斗的理想”，二是“曾经达到过这一理想”。这种现象是不幸的，或者说是悲剧。在旅行中，快乐似乎是与旅行的经历更多地相联，而不只是与到达目的的短暂活动相联。这与成功十分相似。虽然在我们每日追求中，没有人会达到“完全成功”，但却要明确成功的定义：完全成功是对一种价值观持续不断地追求。这种价值观是为他人的利益所实现的，而不是在使他人受到损害的情况下去获得。

成功是学习、责任和成长的过程。当想到成功时，我想到了“毕业典礼”这个词。中学毕业典礼是学业的结束，同时也是去大学或走向社会的开始。每一个结束都意味着新的开始。我们需要耕种自己庭院的土地，需要不断地在庭院的土地上劳动——不停止，永不完结。

目 录

写给读者的话.....	1
-------------	---

自序.....	1
---------	---

第一章

从自爱到自尊

——自我尊重的起源

1 自尊：“麦穗”教给我们什么.....	1
2 完全成功的第一个奥秘.....	3
3 不要被我戴的假面具迷惑.....	3
4 畏惧：错误教育的结果.....	4
5 畏惧的种子是如何种下的.....	6
6 怎样无所畏惧地去生活和爱.....	8
7 怎样实现你的梦想	11
8 你是万物之主	13
9 通向自我尊重的十个行动步骤.....	16

第二章

释放你的创造活力

——创造力的起源

1 你是你自己看到的	20
2 完全成功的第二个奥秘	22

3	你的自控和自我想象	23
4	“瞬间再现”的力量	25
5	越南战俘是如何生存的	26
6	在内心中做	27
7	在练习中做	28
8	怎样掌握你的创造力	29
9	自我暗示的力量	31
10	如何书写自己成功的脚本	33
11	通向创造力的十个行动步骤	35

第三章

怎样做成就就会怎样

——责任的起源

1	日本为什么会成功	40
2	完全成功的第三个奥秘	42
3	直接满足的危害	44
4	家庭中的“皇帝”	45
5	怎样建立自我依赖	47
6	自我控制的七个方面	50
7	通向责任的十个行动步骤	52

第四章

真实生活意味着什么

——智慧的起源

1	直角三角形	58
2	知识造成的差异	58
3	真正地了解自己	60
4	如果我能再生存一次的话	61
5	完全成功的第四个奥秘	64

6 通向智慧的十个行动步骤65

第五章

挖掘你的目标中的金矿

——目标的起源

1 完全成功的第五个奥秘69

2 埃里克告诉我们怎样做70

3 内在的力量73

4 思维的保护神74

5 命运轮80

6 怎样挖掘你金子般的智力85

7 联想的非凡力量88

8 通向目标的十个行动步骤90

第六章

伸出你的友谊之手

——交往的起源

1 增强同感的重要性92

2 要达到同一波长95

3 生活需要情书96

4 完全成功的第六个奥秘97

5 花费时间去听99

6 交往是从内心到外表102

7 从失败到成功之路104

8 相互影响的威力106

9 通向交往的十个行动步骤107

第七章

绝对信赖的力量

——信念的起源

- 1 完全成功的第七个奥秘……………111
- 2 为什么整个美国都下雪……………112
- 3 阿诺德是怎样打破世界纪录
 的……………114
- 4 不可救药的乐观者……………117
- 5 为什么李·特维诺总是走运…117
- 6 拉里的暂时不利因素……………119
- 7 仍是内在的我……………121
- 8 通向信念的十个行动步骤……122

第八章

变问题为机遇

——适应性的起源

- 1 完全成功的第八个奥秘…………127
- 2 将绊脚石变为前进的阶梯……130
- 3 蛋卷冰淇淋的诞生……………131
- 4 火山爆发带来的机遇……………132
- 5 动机的两个侧面……………133
- 6 怎样适应生活……………135
- 7 塞利处理紧张的方法……………137
- 8 让自己愉快健康……………141
- 9 通向适应性的十个行动步骤…143

第九章

成功的愿望就是一切

——坚韧的起源

- 1 完全成功的第九个奥秘…………145
- 2 威尔玛赶了上来……………146
- 3 必须有个起点……………148

4	努力获得金牌·····	150
5	活着的传奇人物·····	153
6	文斯·隆巴迪是怎样说的·····	155
7	金牌背后的奥秘·····	155
8	努力从不会晚·····	157
9	通向坚韧的十个行动步骤·····	159

第十章

作为一个抛回海星的人

——观点的起源

1	往返奔忙·····	164
2	我愿注视成功者·····	165
3	自我度向表·····	167
4	平衡生活表·····	169
5	生活在今天·····	171
6	以赞美取代采集·····	173
7	内心的奥秘·····	174
8	我想你懂了·····	175