



去争取

如何改变你的命运

Q U Z H E N G Q U



QING NIAN YI CONG

青年译丛

去 争 取

——如何改变你的命运

〔美〕艾琳·C·凯苏拉 著

杨素娥 何立千 编译

上海人民出版社

责任编辑 任余红
封面装帧 杨德鸿

去 争 取

——如何改变你的命运

〔美〕艾琳·C·凯苏拉 著

杨素娥 何立千 编译

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号)

新华书店上海发行所经销 常熟东张印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 8 插图 2 字数 188,000

1989 年 9 月第 1 版 1989 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—20,000

ISBN7-208-00547-8/G·84

定价 2.80 元

译 序

本书是著名心理学家艾琳·C·凯苏拉的一部力作。它出版后轰动了全美国，并成为世界性的畅销书。作者本人曾当选为“世界上最具有影响的十名妇女”之一。

凯苏拉不仅自己经历了奋斗成功的道路，而且作为心理医生，她成功地帮助了许多的人摆脱困境，过上愉快、丰富的生活，其中有穷苦的孤儿、痛哭流涕的失意者，也有声名显赫的大人物和明星。她正是以这些真实的故事为素材，总结对比了成功者和失败者的心理素质、性格特征及行为模式，分析了它们形成的背景，花费三年心血写成了这本书。她在这本书里令人信服地说明了每个人都能通过心理上、行为上的自我锻炼，培养起取得成功所必需的素质和本领，实现自己的梦想，成为生活的强者；具体地指出了人们怎样使自己逐渐转变为成功者，怎样才能事业、爱情、人际关系等方面获得更多的成功和乐趣；书中并附有供读者自我鉴别用的对照卡片和帮助读者进行自我行为改善的练习。

作者把对成败奥秘的深刻理解与生动活泼的语

Go For It / 31

育风格融为一体。读着它，仿佛在和一位见多识广、思路清晰而又善解人意的挚友交谈。话语中洋溢着强者的豁达与刚毅，又散发着女性的细腻与温馨，在自然平和、坦诚亲切的交谈中给人以启迪。让你不禁联想起那在轻声慢语中造就着一片盎然春意的缕缕春风、丝丝细雨。你听着她侃侃而谈，渐渐地，少了迷茫，少了“命运不公”的抱怨和叹息。渐渐地，感到生活原来很美好，平添了几分自信、几分进取的勇气和力量。不知不觉中，你变得更加乐观、更加积极，更象一个强者了。

或许正因为如此，我们拿起这本书就读了下去，而且不知从什么时候开始，“把它译出来”就成了十分固执地附在我们身上的一份责任。

这是缩写后的译本，但愿保持了原著的完整与风格。对书中与我们的观念、习惯不尽相同之处，和不适当地过分强调某一方面的做法，相信读者自会作出正确的分析、判断。

希望这本书能让你喜欢，并从中受益！

目 录

[1]	前言 让成功战胜失败
[8]	成功者不断进取
[8]	你应当替自己活着
[15]	练习一：替自己活着
[21]	成功者与失败者对照卡片(一)
[22]	不要把整个事情一风吹
[28]	练习二：学会如何渡过泥塘
[33]	成功者与失败者对照卡片(二)
[34]	排除障碍
[40]	练习三：培养新技能
[43]	成功者与失败者对照卡片(三)
[45]	你能够创造自己的运气
[52]	练习四：最大限度地利用你的时间
[54]	成功者与失败者对照卡片(四)
[55]	全力以赴
[61]	成功者与失败者对照卡片(五)
[63]	只和自己竞争

-
- [69] 练习五：做一个更善于解决问题的人
- [72] 成功者与失败者对照卡片(六)
- [74] **成功者是积极的**
- [74] 发现自己周围的美好事物
- [84] 练习六：扮演福尔摩斯
- [87] 练习七：清点自己的积极因素
- [89] 成功者与失败者对照卡片(七)
- [91] 真诚肯定的力量
- [101] 成功者与失败者对照卡片(八)
- [103] 你是个动机扼杀者吗？
- [120] 练习八：停止责怪
- [122] 练习九：积极的游泳术
- [124] 成功者与失败者对照卡片(九)
- [127] **成功者是真诚的**
- [127] 你的潜在力量——诚实
- [137] 成功者与失败者对照卡片(十)

[140]	坦诚也具有潜在的力量
[156]	成功者与失败者对照卡片(十一)
[158]	成功者的交往
[158]	交谈是你走向成功之路
[164]	练习十：用“请把黄油递给我”那样委婉的语气说话
[168]	练习十一：把积怨忘掉
[176]	成功者与失败者对照卡片(十二)
[179]	正视矛盾，善于交往
[181]	练习十二：温和而坚定地说出“不”字来
[183]	练习十三：纠正别人的错误
[185]	练习十四：“走向电话机”
[187]	成功者与失败者对照卡片(十三)
[188]	怎样造成美好的印象
[194]	练习十五：把话说出来
[201]	成功者与失败者对照卡片(十四)

[203]	成功者正视他们的忧虑
[203]	知难而进
[218]	成功者与失败者对照卡片(十五)
[220]	对成功的恐惧心理
[233]	成功者与失败者对照卡片(十六)
[235]	勇敢出才干
[243]	练习十六：勇敢者是怎样坚持下来的
[247]	成功者与失败者对照卡片(十七)
[249]	结束语 我们该分手了

前言 让成功战胜失败

如果你带着喜悦迎来日日夜夜，如果生活象鲜花和芳草般散发着馨香，越来越光辉闪烁，令人难忘——那便是你的成功。

——亨利·戴维·梭洛^①

在生活中你希望得到些什么？

假若你能使自己的梦想成为现实，拥有了你向往过的一切物质条件，你就会活得安逸吗？你是否希望得到异性的崇拜？希望享受安定和谐的家庭生活？希望在工作中赢得赞扬？希望到天涯海角去探奇历险？或是希望人们乐于与你为友？

你的选择将是什么呢？

做为一个心理医生，我想或许我已经听到了所有的梦想、渴求和希望，并为自己治疗中能使其中的许多梦想得以实现而感到荣幸。我一次又一次地

^① 梭洛(1817—1862)，美国政治家和散文家——译注。

看到患者发生了明显的转变，他们把这种转变称为“奇迹”，我却宁愿称之为“能够学会的新技能”，那便是我所推荐的态度和方法。它们是一些指引你走向成功的简单易懂的程序，是我所教授的生活与获胜的技能。

你也能够学会这些技能，成为一个优胜者。

我确信，每个人都有能力去发展自身，开阔自己的视野，取得更多的成就。不幸的是，很少有人知道如何去发掘自身所具有的才能、智慧和创造力的巨大宝藏。我们仅仅使用了很小的一部分能力，而绝大部分能力都潜藏着，并被不知不觉地埋没了。

那么，怎样才能发掘出这种创造能力呢？

我们对自己一生中要成就些什么充满了幻想，却又害怕去实现它们。我们总是说服自己，使自己相信没有这些幻想过得也挺好，“合情合理”地放弃自己的抱负。我们的希望在尚未开始行动之前就遭到了打击，在心中寂然泯灭了。

你能够学会如何发挥自己的潜能，能够顺利地改善自己的性格，使自己发生明显的、积极的改变。

我接触过许多异常成功的人们，特别有趣的是，我发现他们都有共同的行为模式。而这些品质是可以会和可以传授的。

我也接触过许多痛哭流涕的“失败者”，在他们的生活模式中也贯穿着一种共同的行为特征。幸运的是，这种失败者的模式是能够转变为获胜的技能

的。

本书的每位读者都有能力去改变自己。

每一个人，特别是你，能够发展自己获胜的行为。

现在你就可以开始了。

给出你自己的定义

你认为什么是生活中的成功？什么能使你快乐和满足？衡量你梦想的实现，并确定你成功和成就的标尺是什么？是一种提高自信心、尊严和自尊心的感觉吗？是更多的来自他人的赞许吗？是声望、才智、奖励、提拔和金钱吗？是以某种形式服务于社会吗？是上述的一切或者全然不是这些？不论深藏在你心中的希望和抱负是什么，如果你看重它们，那就是好的。

学会如何去争取实现它们！

唯有你自己知道什么能在你内心激起波涛。对于什么能使你面带微笑和使你的生活更有意义，唯有你才是最好的判断者。你个人关于成功的观念是什么无关紧要，但你必须有一个观念，一个由你的经历决定的、体现你个人风格的、符合你自己的标准和愿望的观念。

我们之中很少有人能象历史上的伟人那样给人类留下深刻的影响，或者发现那拯救生命的疫苗，或

者发展那使人类进入太空的尖端技术。那么，以这种高大的样板做为标准，或许就会感到疑惑：一个人是否必须有罕见的天才，才能成为成功者呢？有没有一点儿地盘是留给那些更加普通的“日常生活”中的成功故事的呢？整天为挣钱、为和爱人搞好关系，或者为长点儿工资而操心的“普通老百姓”是否也能进入成功者的圈子呢？

绝对可以！

这本书就是要给你指出这样一条路。

在特定环境的具体条件下，你能够得到最大限度的收获，比你想要得到的还多！你所抱有的梦想，没有哪个是过于宏伟或毫无价值的；你想在其中努力超群的那些领域，也没有哪个是过于显赫或微不足道的。

问题不在于用武之地的大小，而是你在其中做了些什么。

不论你是只对自己负责，还是对拥有几千个雇员的机构负责，你都能够积极地影响你的家庭、邻居、同事和朋友们生活。最重要的是，你能够主动地、积极地去引导自己的生活之路。

要学习当一个成功者首先要相信无论自己的社会地位、先天禀赋、收入或受教育的程度如何，你都能够：

- 成为自己十分钦佩的人
- 使自己的小天地发生变化

- 日益富于创新精神
- 做到既热情温和又坚决果断
- 使你的日常活动充满愉悦之情
- 得到那些你所看重的赏识和赞扬
- 更富有耐受力 and 干劲
- 发现和发挥你个人的价值和力量

去当明星

我们都曾为历史影片中那些正义地夺回了自己的宝座、战胜了邪恶小人、在生活的战场上取得了胜利的英雄们欢呼过。我们都曾体验过当我们产生了共鸣，把自己想象成就是这些胜利者，想象自己就是运动明星、艺术明星和影视明星时，所感到的那种洋洋自得的心情。

但是，想象一下，如果你不再是想象和幻想，而是自己真正成了明星，那将是何等的心满意足啊！

我相信成功会战胜失败。你值得因此做出一切可能的努力。你能够成为战胜逆境、解决难题、并学会如何使自己出类拔萃的英雄。

为你自己做出决定

据我所知，成功的人们都具有非常相似的思路和行为模式，而那些屡遭失败的人们也都具有相似

的习惯和思维模式。你能够学会理解这种差异是如何形成和延续下来的。这些信息将给你更多的选择余地，在可能想要选择的许多方向中给你以决定的自由。

后面各章中我们将对成功者和失败者作一个周密心理学考察，他们那种大相径庭的思想和行为将给你留下鲜明的印象。

你还将在本书中看到许多对那些极富魅力的超级成功者的采访，这将为你提供学习的榜样和深入观察他们的卓越之处的机会。从而，你就能更好地理解成功者是怎样反思和行动的。纵观这些超级明星的人生哲学，你会发现共同的思路和有价值的观点。你可以把它们渗透到自己的思想体系中去，向成功迈进。

现在，请你满怀热诚地准备好铅笔和纸，因为还有一些有趣的作业和简单的练习要做呢。

拉住我的手

我希望你拉住我的手，我们这就出发，去开始那施展你不可思议之魔力的旅程。在前方激动人心的探险路上，当你发现自己变得那么超凡时，奇迹般的变化就会发生了。

你也能够成为你和别人所钦佩的成功者。你也能够成为人们争相仿效的人。你也能够在自己的生

活中增长获胜的技能。

成功是无止境的。成功后面跟着的是较大的成功，而更大的成功又接踵而来。你一旦在内心找到一个可信赖的人，你的梦想真的可以成为现实。

这个可信赖的人正是你自己！

你要成为一个更加引人注目的人，一个更富有活力和吸引力的人，现在就正是开始的时候。

你自身就有能力去——

- 幡然改进
- 给自己的生活带来变化
- 把自己失败者的模式转变为获胜的技能

你自身就有能力去——

- 完善自身
- 积极地影响他人
- 改善你周围的环境

你自身就有能力去——

- 加倍地感到自尊
- 三倍地感到自重
- 四倍地感到自信

你有能力去实现自己的梦想。当你体验到那汹涌澎湃的胜利激情之时，你将会感到幸福，更幸福、最幸福！幸福和成功是会繁衍的，而且就在你的身边，我能告诉你如何去实现它。

去体验那成功的喜悦吧！

去争取吧！

成功者不断进取

你应当替自己活着

难道生命对于我们不是百倍
地过于短促了吗？怎么能再庸人
自扰呢？

——弗利得里克·威廉·尼采

我接触的患者常说这样的话：“我妈妈总想让我
当个医生”，或“我爸爸希望我象他一样，继承父业”，
“我姐姐认为我应当和她一样，当一名教师”。他们又
说：“那我怎么办呢？我的想法完全被丢在一边！
就连我的邻居都认为他们对于我应如何度过一生
有最好的主张，似乎谁也没有兴趣弄清我想干什么。”

你怎么样呢？谁左右你的生活？

如果你想得到幸福，想要称心如意，取得成功，
就要做一个设计自己生活的人。