

# 强者的秘诀



B942  
88-110

85403

# 强者的秘诀

雷娜·哈蒙著

邓日明 申建译



S0173938

广西师范大学出版社

## 前 言

每个人都能获得成功。

是的，你将会使你的梦想成为现实。成功往往隐匿在你的内心深处，你随时都可以付诸实现，并从中得到满足和快慰。你所需要的就是掌握各种技巧，并运用这些技巧来挖掘你的内在潜能。这本《强者的秘诀》正是以详实的内容教会你如何激发这些潜在的能量。

本书讨论了有关导向成功的决策的制订和计划的实施，并对你怎样克服挫折和拖延成功的大敌提出忠告，帮助你找出阻碍你取得成功的环节因素，还教会你怎样同他人进行有效的交往。

尤其重要的是，本书每一章都向你提供了在成功之路上“跨越障碍”的技巧的实际运用。学习本书所述的原则和策略，并在实践中加以运用，你就会变失败为成功。

本书也许会使你眼界开阔，但更重要的是，它将成为你的良师益友，时刻准备着为你提供各种帮助。

记住，在你身上蕴含着成功的希望。

# 目 录

## 前 言

### 第一章 成功的内涵..... ( 1 )

性格类型：成功与失败..... ( 2 )

沟通分析理论..... ( 2 )

### 第二章 最常见的失败综合症..... ( 6 )

信号..... ( 6 )

自哀自怜型综合症..... ( 9 )

公主型综合症..... ( 10 )

内疚型综合症..... ( 11 )

### 第三章 怎样克服挫折和压抑..... ( 18 )

挫折..... ( 19 )

压抑..... ( 21 )

你是独一无二的..... ( 22 )

“自我认识”的技巧..... ( 23 )

### 第四章 大扫除..... ( 27 )

拖延..... ( 28 )

怎样控制自己..... ( 32 )

内疚..... ( 48 )

生气..... ( 50 )

畏惧..... ( 51 )

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| 对大扫除的最后思考·····                    | ( 52 )         |
| <b>第五章 只有自信，你才能向成功敞开心扉·····</b>   | <b>( 54 )</b>  |
| 缺乏自信心·····                        | ( 54 )         |
| 冒犯他人·····                         | ( 56 )         |
| 自信心·····                          | ( 57 )         |
| 缺乏信心——冒犯他人·····                   | ( 58 )         |
| 双重性格·····                         | ( 59 )         |
| 充满信心的行为·····                      | ( 59 )         |
| 自信心的树立·····                       | ( 65 )         |
| <b>第六章 自信心的非语言表达·····</b>         | <b>( 69 )</b>  |
| 你必须引起他人的注意·····                   | ( 70 )         |
| 你必须积极上进·····                      | ( 77 )         |
| 你必须引人注目·····                      | ( 81 )         |
| <b>第七章 人——你最重要的财富·····</b>        | <b>( 88 )</b>  |
| 给人们留下良好的第一印象·····                 | ( 92 )         |
| 表现自信心的体态语言·····                   | ( 94 )         |
| 表现自信心的语态·····                     | ( 97 )         |
| 表现自信心的微笑·····                     | ( 98 )         |
| 目光交流——自信心最有力的表现方式·····            | ( 101 )        |
| 表现自信心的颜色·····                     | ( 101 )        |
| 如何控制他人·····                       | ( 108 )        |
| 控制他人的第一步：满足他们的自我需求·····           | ( 110 )        |
| 控制他人的第二步：做出有利于你自己的行为·····         | ( 111 )        |
| 控制他人的第三条原则：避免正面冲突·····            | ( 115 )        |
| <b>第八章 你确立的目标是打开成功大门的金钥匙·····</b> | <b>( 118 )</b> |
| 子目标·····                          | ( 121 )        |

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| 计划的划分.....                     | ( 124 )        |
| 资本.....                        | ( 130 )        |
| 信息和成就循环.....                   | ( 137 )        |
| <b>第九章 引向成功的决策.....</b>        | <b>( 139 )</b> |
| 如何确定问题.....                    | ( 140 )        |
| 阻碍我们做出有效决策的因素.....             | ( 143 )        |
| 事实和逻辑推理.....                   | ( 145 )        |
| 创造性的决策.....                    | ( 150 )        |
| 预感.....                        | ( 153 )        |
| 风险和失败.....                     | ( 154 )        |
| <b>第十章 幻想自己的成功.....</b>        | <b>( 158 )</b> |
| 通过引导性幻想达到最佳行为的概念.....          | ( 159 )        |
| 感觉记忆训练.....                    | ( 168 )        |
| 运用指导性幻想的实例.....                | ( 170 )        |
| <b>第十一章 如何克服紧张——成功的大敌.....</b> | <b>( 174 )</b> |
| 自我诱导性紧张.....                   | ( 176 )        |
| 追求完美.....                      | ( 179 )        |
| 压力.....                        | ( 180 )        |
| 财富.....                        | ( 184 )        |
| 外界影响性紧张.....                   | ( 189 )        |
| 外界影响性紧张——代人受过.....             | ( 192 )        |
| 对付自我诱导性和外界影响紧张性的基本<br>方法.....  | ( 197 )        |
| 结束语.....                       | ( 198 )        |

## 第一章 成功的内涵

诺厄·韦伯斯特把成功定义为“人们追求目标所获得的满足感”。一般说来，成功意味着某种确定目标的实现。因此，成功往往是指创造性的成就。有些人认为，他取得成功的目标创作是举世闻名的小说；有些人则用毕生精力去创造幸福、安宁的生活，还有些人把他们的人生目的建筑在为他人谋取幸福的基础之上。

有些人认为，如果他们取得成功，那么他人或许会因此遭致失败。这样，成功就成了自私的行为。因此，他们抑制自己取得成功。这种人从没有认清这样一个极其简单的真理，即他们个人的成功不仅会给他人的生活增添幸福，而且还为他人赢得成功提供更多的机会。还有一些人，虽然他们热切渴望成功，并为之勤奋工作，但总是由于一些根深蒂固的心理原因，却又极力避免去取得成功。

使人遗憾的是，很多人只注意成功的外在特征——显赫的地位、豪华的住宅、物质及金钱的奖励，却忽视了成功的内涵。诚然，成功会给你带来物质享受，但更重要的是，成功将赠予你满足感，激发你对生活的热情，使你总感到有无数美好的事物等待着你欣赏、体验、经历，使你永远盼望新的一天到来。

既然我们可以通过各种不同的途径取得成功，而且，成

功的含义又在很大程度上因人而异，因此，你首先要明确你成功的真实含义。分析失败的原因是你找到成功含义的最有效方法。探索你曾经付出一定代价而又遭致失败的原因，并从分析失败原因开始，逐渐培养成习惯性的成功性格。这样，你就能循序渐进地走向成功。

要培养习惯性的成功性格，第一步就是重新组织你的个性和反应方式。成功和失败潜藏于所有人的性格之中。所以，在某种程度上，成功和失败是可以预测的，任何成功的源泉就在于：当你一步步地向目标迈进时，你必须不断培植、滋养成功的种子，使之茁壮成长、开花结果。

## 性格类型：成功与失败

心理学中有确凿证据表明：人的性格中存在成功型性格和失败型性格。每个人的性格都受到人脑中控制心理反应的自动制导系统支配。这一系统的运行有助于成功型性格的发挥，而与失败型性格却不相协调。它运行的原则是：成功型性格对他本人及其行为负责，而失败型性格却把这一责任推卸给他人。

## 沟通分析理论

沟通分析理论的概念贯穿于弗洛·伊德学说中的各个层次。这个理论卓有成效地解决于失败型性格所存在的基本问题。它的出发点是人的“生命痕迹”——人的反应和行动的基础。沟通分析理论对每个人身上所具有的父母、儿童和成

年阶段特征进行了细致的分析。你应该承认，这三个阶段形成了你的情绪结构，它们并不是你在生活当中扮演的角色，而是每个人都必须面对的心理现实。从童年时代起，你的生命痕迹就开始记录了，要想把它们擦拭掉决非轻易之举。

## 母父痕迹

生命痕迹中的父母成分包括人们从儿童时代起从父母那学到的习惯和准则。这些“遗传信息”未经任何加工就被记录下来。也就是说，你把父母的所有信仰、告诫以及行为准则都当作“真理”接受下来，而不管它们是否合理，要擦掉这些痕迹极其困难，因为这些痕迹来自生活中最先给你安全感的父母。你很有可能带着这些痕迹，走完你的一生。

在接受来自父母的信息的同时，生命痕迹中的儿童成分也同时被记录下来。儿童痕迹是小孩对于父母所表示的情感，从出生一直记录到五岁左右。记录的内容是小孩感觉和理解到的事物，这些事情并不一定是真实发生的。在儿童生活不能自理时期，他要对父母没完没了的要求进行抗争。在这一“文明化”时期，儿童要遭受许多挫折，并因此产生消极情绪。从父母的责骂和赞扬声中，他们感到他（她）是依赖于父母的。同父母印在他们身上的痕迹一样，儿童时期留下的痕迹也是不能抹去的。正是你身上的这些痕迹，才使你敢于探索、创新和寻求生活的乐趣。

---

沟通分析理论：是拜恩博士提书，他把内心的自我状态归纳为：父母、成儿和儿童三种自我状态。他认为人类所有内在的和外显的行为都受这三种“自我”的影响。

（译者注）

## 成年痕迹

婴儿出生十个月后，成年痕迹就开始出现了。E·伯恩认为，成年痕迹的基本作用是“把外界刺激转换成各个信息片，再根据过去的经历对它进行加工处理”，就这一作用而言，成年痕迹的功能相当于一台数字处理计算机。因此，决策即要根据父母和儿童痕迹，同时也离不开成年痕迹积累的信息资料。成年痕迹的另一个作用是估计事物发生的可能性。也就是对过去贮存的信息进行整理和扬弃，以便将来使用，同时还要收集新的信息。

### 生命痕迹与成功的关系

具有失败型性格的人，至少在某种程度上，确定他(她)的生活方式的是儿童和父母痕迹。他(她)从不根据成年痕迹处理新出现的信息，而是回溯到父母所留下的痕迹中去。但是，只有让成年痕迹有效指导儿童痕迹中的创造力时，你才有希望获得成功。所以，你必须重新评价父母留下的痕迹，采取扬弃的态度，接受或者否定。

对于那些具有成功型性格的人来说，他们明确行动和反应的基础是广泛积累的父母、儿童和成年痕迹。成年人必须审查父母和儿童痕迹，对它们进行分类、整理，找出决策和行动取得成功所需要的信息。成功型性格的人能够对他(她)自己的行动负责。

循序渐进地阅读每一章节，联想你的生活环境和目标，

你的梦想会日趋成为现实的。

你要确信自己能够并且将要实现你所向往的目标，因为我们每一个人都应该成功，都应该生活得更加幸福。

## 第二章 最常见的失败综合症

谁都不愿失败。几乎每个人都在为成功而努力奋斗。但是，尽管许多人都热切渴望成功，并为之辛勤工作，可最后却以失败告终。当你把成功看作与己无缘，甚至对成功望而生畏时，失败便会成为你熟悉的境遇。一些人对失败无所顾虑，因为失败的处境使他们感到安全，他们知道如何对待失败。令人痛心的是，这些人中许多人从童年时代起就习惯了失败的生活方式。

### 信 号

让我们回到中学时代。还能想起那只聪明伶俐的小动物——巴浦洛夫的狗吗？还能回忆起训练狗的方法吗？每当铃声响起，我们就给狗送去它喜欢吃的食物。经过一段时间后，不管我们是否给狗喂食，只要听到铃声，它就会分泌唾液。经过反复训练，它已在铃声和食物之间建立起联系，也就是说，它对信号产生反应。

人类也是如此，我们都对信号产生反应。才听到上课铃声，学生会马上回到教室；看到绿灯亮时，你横过马路；当上司讲话听起来象发火时，你会屏住呼吸。人的大脑象计算机一样，过去的经历会成为它贮存的信息。当你再次遇到境

遇相同或相似的情况时，你就会利用以往的经历。比如，“家庭团聚”这一信号，通常会引起人们的积极反应，因为多数人会联想到亲戚朋友久别相逢，相互之间交流幸福的幸福经历。但它同样也会使一些人产生消极反应。当你想到要与那些几乎记不起来的、性情古怪的叔叔、阿姨进行冗长的谈话，或是你的侄子无休止地打听你的生活方式，以及你的姐姐不停地唠叨她不幸的婚姻时，你会马上产生试图极力回避的反应。这种消极反应持续一段时间之后，即便处境早已发生变化，“家庭团聚”使你产生的第一反应仍会是消极的。甚至你那些年长古怪的叔叔、阿姨早已搬到佛罗里达，好问的侄子也由于所在公司迁到南非而不能参加团聚，还有你的姐姐已被妥善安排到里诺，正等待办理离婚手续，你对“家庭团聚”的第一反应仍不会改变。不论发生怎样的变化，贮存在大脑中的信息总是控制你对“家庭团聚”这一信号做出消极反应。

著名脑生理专家查尔斯·谢林顿认为，在我们学习的过程中，一种与录制在磁带上的信号相类似的神经细胞型式在大脑中形成。无论何时，只要我们回忆起过去的经历，这一型式就会立即再现出来。马克斯维尔·马尔茨博士在《心理控制论——使用潜意识机能的新技术》一书中，对此进行更深入的论述：“科学进一步证明，在人的大脑中，存在反复‘录音’的型式。当你使用过去形成的型式重新恢复活动时，你同时也使伴随这种型式的情感心境复发”。如果你对于失败已经习以为常，那么你就会具有影响你所作所为的习惯性失败情感。同样，如果你在大脑中建立起成功型式，你也会使获胜的情感心境复发。

一旦你接受上面的观点，你就会得出这样的结论：我们所反应的并不是信号本身，而是我们对信号的感觉。而且，“录音”或“反复经历”已使我们的反应方式完全成为机械性或习惯性的反应方式。

比如说，假如你的丈夫不会生活，花起钱来从不理会银行储蓄帐户中是否还有余额，那么，不论你平时多么节俭，当你看到银行寄来的函件时，从习惯上，你会产生惧怕心理。同样，你会出于习惯而经常去某一杂货店买东西，尽管附近其他商店的商品也许要便宜一些，但由于你已熟悉那家商店的各方面情况，如各种商品的陈列位置和包装等，你不会吝惜多花这点钱。出于习惯，我们会总是购买同样商标的咖啡和各类食物。总之，当我们处于熟悉的环境和背景时，我们会有一种安全感。不论这些境遇在本质上是积极的还是极消的，只要我们熟悉它。反复“录音”使你对成功、或者失败感到舒适自在。

从童年时代起，这些成功或失败信号，就开始贮存在你的大脑当中，它决定着你取得成功或遭受失败。

幸运的是，我们没有理由沉溺在失败和挫折之中，每个人都有能力把失败转化为某种程度上的成功。当你讲完下面所讲的最常见的失败综合症后，我们便开始指导你如何取得这一转变。你是那种不断追求成功，希望成功在眼前以及辛勤工作应受到奖励的人吗？如果你属于这种人，你会在下面讲到的失败综合症中发现你自己。

## 自哀自怜型综合症

自哀自怜型的人是在失败面前感到最轻松自在的人，他们把失败当作一件温暖的大衣，把自己严严实实地裹起来，逃避成就责任感这一现实的冲击。这类人对失败已经习以为常，并知道怎样应付这种情景。可悲的是，他们从失败中寻求奖励。他们总是把自己看作是他人或所处环境的无辜牺牲品，从没有意识到正是他们自己允许别人把他们当作牺牲品，正是他们的反应方式常常使他们处于不利的境遇，自哀自怜型的人工作非常努力，但他们总是主观上就确认自己最终会遭到失败。

为什么会是这样呢？

其实原因很简单，在过去的经历中，他们曾因为失败受到奖励。可怜的小约翰尼（玛丽）的功课负担太重，很少有时间出去和小朋友一块玩耍。他们的父母不得不抽时间帮助他们完成作业，甚至替他们写作文。当小约翰尼（玛丽）生病时，他们父亲或母亲就把他们抱在怀里，给他们以抚爱，因为“可怜的乖乖太娇嫩了”，所以父母总是宠爱他们。当约翰尼被邻居家好斗的小孩痛打下巴时，他们的父母便拿出糖果、冰淇淋等一些好吃的东西来哄他，希望这样会减轻他的痛苦，他或她至甚会因为他的数学成绩太糟糕而受到父母的庇护（奖励），因为“老师的要求太苛刻了”。

好了，这些足以使你认识到自哀自怜的儿童总是在败于他人的环境中受到奖励。他们总是在失败时受到奖励，而从来没有因为成功受到奖励。长期下去，他们就会潜意识地希望

遭到失败，并把这一习惯作为生活方式。当他们长大后，他们就会寻求某一权威人物代替幼时奖励他们的父母，这样的人可能是他（她）的配偶，也可能是他的上司，甚至还可能是他所供职的公司。但是，他们不可能因为日常生活中的竞争失败，而获得任何奖励。所以，真正的自哀自怜型的人不得不把失败本身当作奖励。当不断失败这一永无休止的循环开始时，每一个自哀自怜型的人都对生活发出这样的哀叹：“看看我工作多么努力，可到头来却仍然一无所获”。从这句话中，他看到了自我安慰的奖励。

## 公主型综合症

可以说，公主型是自哀自怜的一种相当普通的变异。公主型的人很容易受到伤害。

真正公主型的人，（包括男性和女性）工作也比较努力，但从不自哀自怜型的人那样尽心尽力。因为对他们来说，这样勤奋的工作是没有必要的，毕竟总是有人帮助他（她）。事实上，在我们的日常生活和工作中，这样的人是很常见的。我们都遇到甚至“爱”上这些“公主”——办公室里总请你帮忙的女孩；永远缺少“几美元”的朋友；需要你帮助却又不听取你劝告的邻居；舍不得离开孩子的父母；还有公司那些阿谀奉承、见利忘义的同事等等。

这就是形形色色的“公主”在现实生活的各种表现。真正的公主总是认为生活应当是公平合理的，他（她）希望生活会象仁慈的恩人那样赠予他（她）需要的各种礼物。如果事与愿违，她（他）就会怨天尤人，咒骂生活对她（他）的不

公平待遇。殊不知，每个人在“幸运”地取得的成功背后都付出了多么大的代价。

由于从儿童时代起，公主型人就习惯于依赖别人，并因为自己“机能不全”而受到奖励。所以，他们养成了摆布、操纵他人的习惯。

## 内疚型综合症

内疚型综合症是这里所提到的最严重的、最不容易克服的一种失败综合症。内疚型的人竭尽全力地工作，对于所追求的目标，他们也许是过分地卖力。不幸的是他们全力以赴的工作只不过是自我惩罚的手段。每当成功即将来临时，他们总是主动认定自己的努力不会得到任何报答。

内疚型的人通常是在父母望子成龙的家庭里长大，或者他们的父母非常向往成功，却又对之无能为力。这些人热切渴望成功。为了达到目标，他们发挥才智勤奋工作。但是，恰恰由于同样原因，他们又下意识地极力避免成功。

当他接触内疚型的人时，你会发现他们的父母都是武断、严厉而且常常还是虚伪的人。在他们身上，我们找不到自哀自怜型的人在儿童时代所惯有的娇养、纵容，他们从不象自哀自怜的人那样抱怨不休，也不象公主型的人那样事事依赖他人。在他们努力奋斗争取成功的过程中，他们矢志不移，而成功却在极力疏远着他们。每一次失败都会增强他们继续努力的决心。但令人费解的是，当成功向他们召唤时，他们却又竭尽全力走向失败。