



走向成功

「美」乔伊斯·布拉泽斯著
王小敏译

爱情、权力、
富有、成功、
美满的婚姻……
并不是不可实现的
梦想。

東方出版社

B848.4
95-22

0141545



走向成功

〔美〕乔伊斯·布拉泽斯著
王小敏译

图书在版编目(CIP)数据

走向成功/[美]布拉泽斯著;

-北京:东方出版社,1997.6

ISBN 7-5060-0903-X

I. 走…

I. ①布…②王…

II. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 09883 号

走 向 成 功

ZOU XIANG CHENGGONG

[美]乔伊斯·布拉泽斯著
王小敏译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京电子外文印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:6.5

字数:142 千字 印数:1—7,000 册

ISBN 7-5060-0903-X/G·156 定价:12.00 元

前 言

本书努力以读者几乎能够在每一个领域——婚姻、商业、体育、政治——都能运用的方法，解释了人类的行为和动机的基本心理原则，和心理学家在实践中帮助病人所使用的方法相差无几。

在这些方面，其他的一些书通常仅以一个法则或一种方法为基础。可是一个法则或一种方法是无论如何也不够用的。要想靠一种支配方法来使别人为你效劳，以一种心理影响让别人觉得你非同凡响，用一种手段来爬到成功的顶点，那是远远不够的。生活并不是那么简单。而本书包含的内容却是一本心理药方的完整药典，可以帮助你获得你所向往的一切。

我希望读者在寻求新的目标、面临新的挑战时，把这本书当作一本生活指南，一本参考书。我写这本书不仅是针对那些为了实现目标而深感需要帮助的男人和女人，也是为了刚刚开始生活的青年男女。我希望他们能把这本书看成是一张心理地图，引导他们比较顺利、比较直接地实现自己内心的愿望。

目 录

第 1 章	一个心理工具箱.....	(1)
第 2 章	我所向往的一切就是一辆凯迪拉克.....	(3)
第 3 章	说实话, 金钱并不是一切	(10)
第 4 章	速列法	(23)
第 5 章	你具备在事业中成功所需要的条件吗? ...	(34)
第 6 章	学习你需要了解的一切	(36)
第 7 章	如何运用光环效应去获得你所向往的 一切	(51)
第 8 章	全身心投入工作的诱惑	(67)
第 9 章	歧视	(79)
第 10 章	你和你的成功潜力.....	(88)
第 11 章	在事业上成功的 25 条法则	(94)
第 12 章	追求财富的人	(109)
第 13 章	驱动力	(113)
第 14 章	通向财富之路	(118)
第 15 章	权力的驱动力	(124)
第 16 章	如何让人们去做你所希望的事情	(133)
第 17 章	支配手册	(149)
第 18 章	婚姻检查	(156)
第 19 章	增强剂	(161)

第 20 章	婚姻的破坏因素	(168)
第 21 章	爱情到底是什么?	(180)
第 22 章	恋爱的方式方法	(186)
第 23 章	最终目的	(198)
尾 声		(200)

一个心理 工具箱

爱情、权力、富有、成功、美满的婚姻等等，并不是不可实现的梦想。只要我希望，它们就可以实现。

心理学家积累了有关人的大量资料，知道什么使人愤怒，什么使人沮丧，什么使人乐不可支。我们对于情绪如何影响思想和行动了解了很多。我们知道什么会产生压力，以及如何创造性地来利用压力。我们还知道为什么有的人会成功，而有的人却不能。

大多数的心理学家运用他们的学识去帮助那些婚姻烦恼、孩子不幸、灰心沮丧、寂寞孤独、伤心痛苦的人和那些需要帮助才能生活下去的人。这当然是我们应该做的。但是心理学上的研究结果也可以——而且应该——用来丰富那些健康活泼的生活，使他们的生活更加快乐，帮助他们去获得他们在生活中所向往的一切。这就是本书的目的。

下面，我概括地叙述了重要的心理学研究结果和方法，并

且解释了如何运用它们来实现你的目标。我把这本书看作是一个心理工具箱，为那些向往从生活中获得最好一切的男人和女人所使用。我所推荐的方法并没有什么深奥的东西，它们都是有科学根据的，简单明了，而且我尽可能使它们显得不那么复杂。

我所向往的 一切就是一 辆凯迪拉克

成功如何使你的形象变得高大。我如何赢得 6.4 万美元奖金的智力竞赛。它如何改变了我对生活所向往的看法。

当我小学四年级的时候，我对生活有三个向往：在班上成功，名列前茅；有一件生日宴会上穿的、领子上带白花边的蓝天鹅绒礼服；在我们这个街区中旱冰滑得最好。到我升入高中时，我所向往的就多了。我的父亲母亲都是律师，他们鼓励我向更高的目标前进。我曾经宣布，我决定等我长大了当个护士。“护士！”我母亲惊疑地说，“为什么不当个医生呢？”真的，干吗不当医生呢？

而我的确成了个医生——一个心理学家、哲学博士而不是医学博士（我和一位医生结了婚）。就像当时绝大多数的女孩子一样，我对幸福的婚姻和家庭比任何东西都更为向往。我非常幸运地和一个出类拔萃的男人结了婚，我丈夫对我的成功就像对他自己的成功一样欣喜，甚至在过了四分之一世纪之多的婚姻生活后也是如此。我们的女儿丽莎，已成长为一位令我尊重的妇女——也是我的一个很好的朋友。而我的职业能使人从事于我在世界上最乐意干的一件事情：帮助人们更好地了解他们自己。

有人对我说这是我的运气好，可是我不赞成。我不相信运气，我们的好运气是靠我们自己得来的。

帮助我赢得 6.4 万美元奖金智力竞赛的决不是运气——不过它却使得我的生活有了一个全新的方向。那时，我在世界上最为向往的就是一辆凯迪拉克牌轿车。我和米尔特每星期二晚上总是坐在电视机前，观看奖金 6.4 万美元的智力竞赛。在那个时代是最受欢迎的节目。“6.4 万美元用来干吗呢？”我们互相问道。富有得令人难以置信会是一种什么样的感觉呢？

我们当时的生活很拮据。米尔特从医学院毕业两年了，作为住院医师，他每月工资 50 美元（这在当时就是可观的了）。而我是分文不挣。丽莎出生以后我就停止了教书。我们勉强能够收支相抵。不过要是我们的家人不帮助我们的话，我们真要入不敷出了。

丽莎 3 岁的时候，我对整天耽在家里已深感厌烦，想冲出牢笼。我开始寻找工作。可是在我整日忙于申请教学职位和研究资金时，我一直在想着那 6.4 万美元。我为什么不能在那个智力竞赛上露露脸，去赢得那一笔数目可观的奖金呢？我肯定

能和我们观看到的大部分参赛者答得一样好。这似乎也是合情合理的，我一直是个好学生，我能够成功，得到凯迪拉克轿车。我把一切都计划好了，在我赢得了凯迪拉克以后，我和米尔特要开上它转悠几个星期，向我们的朋友们夸耀一番，然后就卖了它。这样，在我想离家外出时，就有足够的金钱来支付保姆的费用。

可是怎么才能在这个节目中露面呢？每周都有几百个想参加比赛的人在申请。我和米尔特着手分析参赛者他们的专业背景。很快我们就发现，每个人身上都有一些自相矛盾的东西——制鞋匠具有广博的大歌剧方面的知识；粗鲁而又能吃苦耐劳的海军陆战队队员却是一个精通美食的烹调家。节目制片人显然寻找的是一种内在的不协调，一个自相矛盾的人。

我是个女人，一个心理学家，身材矮小，满头金发。那就是心理上的不协调。但是我们得从另一个心理角度来正确评价这种不协调。其根据是，人们常常把有头衔的人——医生、教授、参议员——看得比实际要高一些。有一项常常重复的试验，就是让一个男人在三个不同的组里演讲。向第一组的人介绍说，他是一个学医的学生；向第二组的人介绍说，他是一个行医的医生；而向第三组的人介绍说，他是一位教授，某大医院心脏病学系的主任。然后，对每一个组的人进行智力测验，告诉他们，要测试一下他们的理解力和观察力。其中一个问题是——演讲者身高多少？大多数以为他是医学院学生的人，对他身高的估计要比那些以为他是医生的人要矮一些。而那些认为是教授在给他们演讲的人，对他身高的估计要比以为他是医生的人还要高。

身材高大的人确实有一种优势。比如，身材高大的男人开

始工作时的工资，要比一般身高的男人平均高 12%。女人也更喜欢身材高大的男人，而不喜欢个子矮小的男人。人们觉得身材高大的人比较聪明，比较能干。身高产生了光环效应。这可能符合实际，也可能和实际情况相反，不过它却很有帮助。

当我以布拉泽斯博士的身份被介绍给陌生人时，我都能料到他们那种开始心不在焉、继而又大吃一惊的反应。第一，因为我是个女人；第二，因为我身材矮小。甚至在今天，人们见到我也常常会感到惊奇。最近还有一位妇女指责我是冒名顶替。真正的乔伊斯·布拉泽斯，她告诉我说，有近 6 英尺高。博士这个头衔，在她的头脑中靠幻想形成了身材的高矮，而她无法把这个形象和现实统一起来。

可是要是在申请信中仅仅陈述那些心理学家、身材矮小、女性、金发等等之类的资格，是无法指望人们来认真对待的。我还得有点儿别的东西，和我的外貌、和我的专业很不协调的一种特长。可是那是什么呢？我翻遍了电话簿上的分类，试图找出一种非同寻常的兴趣或消遣来。我曾想过成为一个专撬保险箱的业余爱好者（当然是严格守法的），或者一个打扫烟囱的人。我想到了一个又一个稀奇古怪的工作，最后缩减到管道修理和拳击。没有人会指望一位女性心理学家成为这两项的专家。米尔特劝我选择拳击，这更性感些。他说，一个精通拳击的金发女人，要比一位专攻抽水马桶堵塞的女人更有吸引力。

这样，我就开始努力成为这门男性技艺的专家。我吃饭睡觉都在想着拳击。我甚至还借了本世纪一些大拳击比赛的系列影片，租了一个放映机，在家里不断放映。晚上米尔特回家时，我们一起观看拳击影片，然后他就拿起一本体育杂志，或者一本拳击统计书籍来向我提问。

我有时常会觉得我犯了个可怕的错误。要是有人给我 10 美元，我会非常高兴地放弃整个打算。10 美元？10 美分恐怕也行。可是没有人提出来过。我有时半夜醒来会扪心自问：我干的这是什么事儿啊。

最后，我有了足够的把握开始申请。我在信中介绍自己是一位心理学家，也是一位拳击专家。我还附了一些照片，头发蓬松，金发碧眼。

两天后，我正在洗头的时候，电话铃响了，是西部联合电话电报公司来的，说是 6.4 万美元奖金智力竞赛的制片人要我立即给他们打个电话。我用毛巾包了头就开始拨号码。

“你真的是一个拳击专家吗？”他们问道。

“我是个拳击统计专家，”我说。

“你能到演播室来一次吗？”

“当然可以。什么时候？”

“就是现在。”

“不行啊，”我哀叹一声。“我刚洗了头，头发还湿着哪。”

“包上块头巾好了，”他们说。“叫辆出租车马上就来，车费我们付。”

我在湿头发上插了把梳子，头上包了块头巾，把丽莎从午睡中摇醒，带着这个任性的、睡眼朦胧的 3 岁娃娃冲到了洛克菲勒中心。他们问了我几个问题。然后——“行，你准备出场吧。”两个星期以后，我就在 6.4 万美元奖金的智力竞赛上露面了。

我连续不断地赛了下去，我超越了我最初设立的目标——凯迪拉克牌轿车。接着，在一天晚上，我赢得了胜利，赢得了 6.4 万美元！

这对于我来说是一个分水岭，我有生以来第一次全力以赴，放弃了我生活中其他所有的一切去获得我所向往的东西。而这改变了我生活的整个方向。我知道工作的意义，工作也很努力。但是我以前从未这样紧张地工作过，从来没有这么完全地投入过。我把自己的精力、大脑和情感都逼到了极限，逼到了就要崩溃的边缘——而这是有报酬的，方式又是多种多样的。有人来请我到电台、电视节目中露面。要我讲课，要我写书。而这对我来说真是如鱼得水。

起先，我一直想重新进入学术界。可是现在，我发现自己在那里的唯一听众就是我的学生，而唯一的读者是那些订阅专业杂志（我希望时不时能在上面发表一些研究成果）的同事们。而这里呢，是这个消遣性的、令人兴奋的电台和电视的世界，拥有大量的听众和观众。我还想把自己埋葬在实验室和教室里吗？

我的向往是毋庸置疑的。我希望成为这个新世界的一部分。我可以教书，而只有现在，作为一个心理学撰稿人，我所接触的人才是不计其数的。我拥有的可能是世界上最大的教室——整个电台和电视的听众和观众。我可以把心理研究的结果翻译成日常用语。这样，人们就可以把它们运用到自己的生活中去了。

6个月以前，我认为我在世界上最向往的莫过于一辆凯迪拉克。现在我比较明白了，我向往的是这个有广泛影响和宣传力的陌生世界所能带来的名声、乐趣和金钱。而且现在我还明白了，我可以运用我在心理学有关人类的反应和相互影响，动机和需要等方面的知识，来帮助我获得我所向往的一切。我这样做了，你也能这样做。

我并不是要把自己树立成一个成功的、书本上的典范。和

别人一样，我也经受过失败——并且努力从失败中学习点什么。我讲这个故事，是因为这段经历使我对人们如何从生活中获得他们所向往的——以及如何确定他们所向往的是什么——这个题目发生兴趣的主要原因。多年来，我观察过那些婚姻巩固而幸福的人；那些管理庞大企业的人；那些实施性手术的人；那些非常富裕的人；那些世界闻名的人；以及那些过着平静而快乐生活的人。我一直关注着动机和支配的研究，精力标准和投入程度的研究。我向大公司建议如何去获得他们所希望的一切，向中学生们建议如何去获得他们所向往的东西。我最后得出的结论是，那些真正知道他或她希望从生活中获得什么，并且愿意为此而努力的人，将会实现他们的目标。第一步——而且是最重要的一步，就是确定你真正向往的是什么。不是你认为你应该，或者别人认为你应该所向往的，而是你，你的灵魂真正从生活中所向往的东西。

说实话，金钱 并不是一切

你真正向往的是金钱还是性爱？是刺激？是爱情？还是地位？当金钱不再能买来快乐的时候。婚姻中最好的时代。支配我们的一生而又不为我们所知的原始需要。我们从沙箱里的老鼠身上能学到些什么。有的人是如何陷入次要利欲的陷阱的。

当我们大谈我们在生活中最向往的是何时，我们实际上谈的是快乐。什么能使我们快乐呢？什么是我认为最令人满意的呢？我需要什么才能使自己心满意足呢？

这些也许是世界上最难回答的问题——特别是因为快乐一直是一个副产品，从来不是一个目标。那些打定主意要去寻找快乐的人是永远也找不到快乐的。因此，大多数人对于我们真正向往的是有些糊涂了。我们的生活理想和目标，随着我

们的变化，随着我们在其间生活的社会之变化而在改变。而有些作用力会不知不觉地曲解我们的愿望。正因为这些秘密的作用力，大多数人会说——有的是玩世不恭的，不过大多数都是十分真诚的——能使他们快乐的就是金钱，许许多多的金钱。

“要是我们有足够的金钱，我和维克多相处得就会像一对情人一样，”迪尔德丽说。“可是我们没有。我们整天为钱而吵架。”

“要让她满意简直是不可能的，”维克多抱怨道。“她老是要更多的东西。要想让她高兴，得有100万美元才行。我真希望我能给她这笔钱。说真的，我想，要是可能的话，我愿意用我的右手去换100万美元。”

“要是我们有100万美元的话，”迪尔德丽的眼睛里闪烁着梦幻似的光芒，“我们的婚姻就完美无缺了。”

这两个人根本不是在为金钱而吵架，他们是在为性爱而吵架。迪尔德丽认为，维克多那一星期两次，从头到尾马马虎虎的做爱是一种敷衍；而维克多却对迪尔德丽那贪得无厌的性欲感到恐惧。要是他的妻子偎依过来，企图再次刺激他的话——通常也是不会成功的——他宁可躲得远远的，既腻烦又瞌睡。于是迪尔德丽就会冲到浴室里去，弄得乒乓乱响，大声抱怨维克多只为自己着想。

维克多的反应——一种维护自己统治的方法——就是拴紧钱袋。迪尔德丽花的每一分钱都得说明用途。迪尔德丽就用她的信用卡来进行报复，源源而来的帐单诱发了更多的争吵。

最终使迪尔德丽满足的并不是100万美元。一位治疗专家两个星期的努力就帮助这对夫妇建立起了一个互有裨益的性爱关系。维克多和迪尔德丽都认为他们现在快活多了——金钱在他们目前那幸福的婚姻中并没有起到很大的作用。