

助你成功丛书

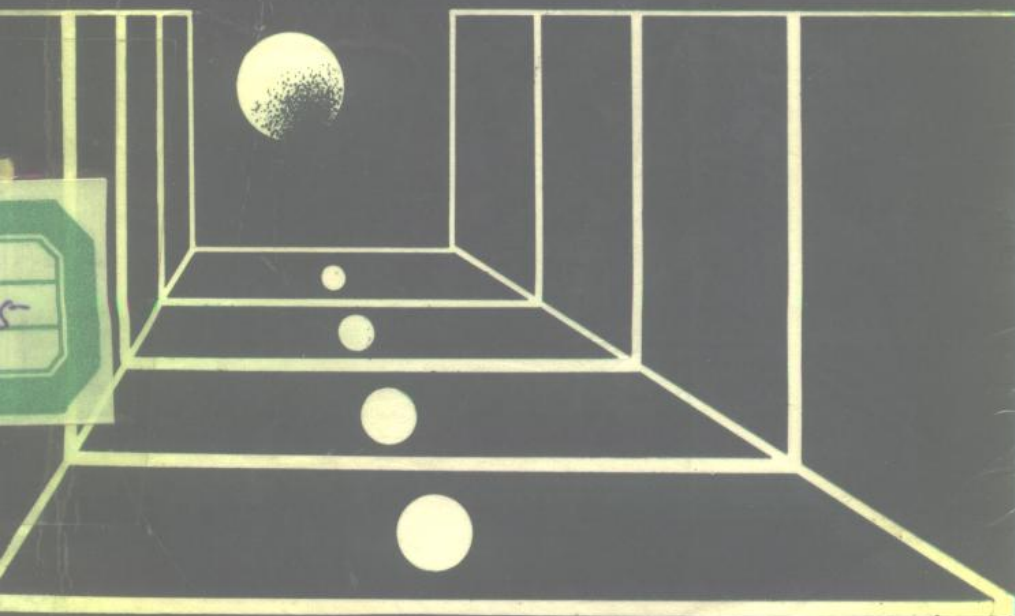
【美】丹尼斯·维特利／著 张新欣／译

使你达到 最佳水平的秘诀

SHI NI DA DAO

ZUI JIA SHUI PING DE MI JUE

长春出版社



B848
81-156

09544

使你达到最佳水平的秘诀

【美】丹尼斯·维特利 著

张新欣 译

长 春 出 版 社

编者的话

DM96/06

这是一部为寻找成功的人们出版的书。丹尼斯·维特利以研究“成功的奥秘”而蜚声欧美。他撰写论述成功的学问的三部书中，又以本书最为成功。它向你介绍如何达到和保持最佳水平的秘诀，这正是寻找成功的人们和取得成功的人们必须懂的学问。愿它伴随着你走向成功的道路，并把每一个成功当成新的成功的起点。

使你达到最佳水平的秘诀

(美) 丹尼斯·维特利 著 张新欣 译

责任编辑：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
长春市第九印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1989年9月第1版

印张：7.5

1989年9月第1次印刷

字数：168 000

印数：1—8 000册

ISBN 7-80573-050-4/C·4

定价：2.65元

译 者 前 言

这是我所翻译的丹尼斯·维特利先生的第三部著作。第一部著作是《成功者心理学》，于1987年9月在我国出版。这部书很受中国读者的欢迎，连续印了三次。现在，长春出版社将《使你成功的十大秘诀》和本书同时出版，使中国读者能够了解维特利先生关于“人类行为”的完整思想体系。

关于本书，维特利先生说：“这是我最成功的一部书。”这部书，在西方（特别在北美和澳大利亚）各个层次的读者中，引起了强烈的反响，甚至成为人们的案头的必备书。因此，西方专家和学者，给予它很高的评价。这些评价是——

●拉里·威尔逊：这本书包含了真正成功最精辟的研究。阅读和理解它，你就能获得生活。

●克莱门特·斯通：丹尼斯·维特利在人类成就方面指出了美好远景……他揭示了虚假成功的观念，告诉我们如何战胜失败，如何找到自尊，如何运用现实的方法去订立目标。正如作者经历所证明的那样，处于最佳状态将使任何人获得进步和取得成绩。

●李·F·哈迪：这本引人入胜、令人信服的书，对于

任何一个在内心中想要找到成功的人来说，都是不可多得的。在本书中，我们可以看到维特利博士及其他一些人的成功做法，他们能做到的，我们也一定能做到！

●**玛丽·K·阿什：**丹尼斯·维特利将哲学注入了具体的、活生生的事物——使你能够变得更好……成功的种子播在每个人心中，她将长大、结果。

●**罗伯特·H·舒勒：**丹尼斯·维特利在讲授成功的生活原则方面是最优秀的。本书为这位心理学家增添了无法估量的高度。

●**拉斯·B·邓伯格：**在今天的美国，最需要这本书。它穿透了“成功的丛林”，作为一种力量，恢复了诚实和心理平衡，使美国未来有了希望。

●**戴维·施密特：**这部完整的著作会使每个人对寻找真正的成功发生兴趣，而不是对虚假的、唯利是图的成功发生兴趣。

●**查尔斯·L·艾伦：**本书详尽地指出了通向最佳状态的道路。阅读它使我有三个收获：①激励我更好地生活；②使我相信我不仅能够生活在较佳的状态中，而且能够生活在最佳状态中；③为我指出了道路。

●**厄尔·奈适格尔：**丹尼斯·维特利为我们指出了神话与真实之间的不同，了解这种不同对于我们是何等重要。认识真正的成功，在我们整个生活中的价值是极为重要的。

●**南希·梅森：**这本书是一种思想和真理的汇集，它使读者看到了自己本身和生活，使人们无论做什么，都能处于最佳状态。

德克斯特·R·耶格尔：成功是一场讨论。丹尼斯·维特利的这本书，帮助我们生活得更成功、更幸福。

上述这些评价，可以使我们对这本书的价值有一个总体认知。我相信，每个读者认真读一读这本书，都将受到启迪和得到教益。

本书的作者丹尼斯·维特利是美国著名人类行为学家和心理学家、哥伦比亚教育进修学院教授。20多年来，他一直从事有关成功本质的研究。从高级管理人员，到普通的职员，从宇航员到遣返的战俘……生活中各方面的成功者无一不是他研究和探讨的对象。从1980年到1984年，¹ 美国奥林匹克委员会运动医协会的成员，致力于奥林匹克的成绩提高工作，获得令人瞩目的成绩。

目前他做为美国政府和各大企业的顾问，常年界各地，为数百万人讲授成功的真谛。

本书在翻译过程中，得到长春出版社的大力支持，在这里表示谢意。

1989年5月长春

序 言

也许有人会说，我曾有过一个神话般的童年。在那时，收音机曾引起我许多幻想，故事书中的各类人物使我浮想联翩。回想起30年代、40年代和50年代早期，那时图书馆的借书卡对我来说要比现在我的烫金名片更有价值。在我看来，书的内容是否虚构无关紧要，关键在于它们是曲折人生道路的指南。

神话与真实之间不可思议的关系强烈地吸引了我的一生。在儿童时代人们常把神话和真实混为一谈，其实它们之间是毫无关系的，除非把神话硬搬进实际生活的竞技场中。对于我们当中的许多人来说，神话似乎在不知不觉中变成了事实。其实在我们察觉之前，我们被假象所蒙蔽，沿着一条无价值、无意义的死胡同走着。

象我们这一代大多数人的童年一样，我童年的神话世界是收音机、图书馆和周末去剧院。当我能用10美分买张门

票，用余下的10美分买玉米花和饮料时，银幕成了我无穷无尽想象力的滋生地。随着年龄的增长，我看的书越来越多，书中的那些神奇人物深深迷住了我，各种假想纷纷而至。我假想父亲没有被迫离家去打仗，我假想家庭和睦、从不为经济问题发愁。

我出生在圣地亚哥，是在加利福尼亚长大的。那时正是第二次经济萧条和第二次世界大战时期。象我的许多朋友一样，那时我每天早晨把碎纸片塞进鞋里，使短袜不易磨损，穿的时间更长些。我的鞋是一双什么样的鞋啊，上学穿它，运动时穿它，过周末也穿它……我很爱护这双鞋，因为我知道至少要穿上一年，或者到我的脚长大不能穿为止。

我小时候，家境贫寒，但妈妈总是想方设法使我们丰衣足食。我上学时，她给我带午饭通常以一份三明治和一个苹果，充作精美食品。记得有一天早晨，我问妈妈今天的三明治是什么样的，期待她回答是花生酱和别的什么好吃的东西。她眼神一闪说：“噢，今天要给你带一份美味的没有鸡肉的三明治。”我把午饭带来了。没有鸡肉的三明治其实是二片夹着人造黄油、莴苣、盐、胡椒粉、蛋黄酱的面包。母亲在贫穷中开玩笑！

我的父亲也有着丰富的想象力。我们经常玩一种独特的晚安游戏。晚上他走进我的房间，与我闲聊，听我诉说一天的喜怒哀乐。在离开我房间时，他有一个习惯——斜靠在门边的开关旁，魔术般地、象吹灭生日蛋糕上的蜡烛一样把灯熄灭了。

表演了这个小把戏后，父亲对我说：“我吹灭了你的灯，屋里黑了。事实上，就你来说，现在整个世界都是漆黑的，因为你所知道的世界是你用自己的眼睛所看到的世界。记住，

孩子，要保持内心的光明。世界就是你所看到的那个样子。
我爱你，孩子。晚安。”

父亲走后，我躺在床上，苦苦思索父亲话语的含义。父亲要我认识到整个世界在睡觉时是黑暗的，我所知道的世界是通过自己的眼睛看到的世界。这种观点使我难以理解。其实父亲要告诉我的是，晚上在我睡觉时，就我来说，世界是静止的。当我早晨醒来，我可以看到一个新的世界——如果我保持内心的光明。换句话说，如果愉快地醒来，这个世界就是快乐的；如果醒来感到不愉快，这个世界就不快乐了。

父亲在自我感觉和观察力方面对我的引导是非常宝贵的。他总是眯着眼睛对我说：“丹尼斯，一切都取决于你是怎样看待生活中所发生的事情。‘外界’发生的一切没有什么不同，不同的是你如何看待这一切。”

父亲总是教导我：“我的杯子多半是满的。”而不是教导我：“我的杯子一半是空的。”他教我把生活看作是随着新的机会和事件不断发生和变化的。

父亲拿起一本有关量子物理的小册子，对我讲，根据人们实验，光子可成为光束或光波。这完全取决于你想怎样研讨它。光可以改变形式，这不是因为它的性质改变了——光仍然是光。而是因为你选择了不同观察方法。父亲教导我，邪恶和美好取决于观察者的眼光，贫乏和富有取决于观察者眼光，是平庸还是杰出也取决于观察者的眼光。

这种独特的晚安仪式使我懂得了其他孩子的言行、个人的衣着对我来说都没有什么不同。别人对我看法不那么重要，重要的是我对待他们言行的态度。

我喜欢书籍、收音机中诱人的节目、周六的演出、校外活动、运动会、朋友，特别是我的家庭。我整日忙忙碌碌，

从没想到过富有和出人头地。拿到跑腿儿和修草坪挣到的少许钱我就觉得自己很富有，心满意足了。我想姐姐和弟弟都有同样的感受。

同时，我还在不断发掘那些埋藏在某些神话和自己幻想中的真理和智慧的宝石。也许，至今世界上出现的神话到真实的最伟大的转变者是沃尔特·迪斯尼。特别是从迪斯尼的可爱的人物邓博、有着大耳朵的愚人身上的，我受益非浅。

1943年，当电影在我家乡出现时，我和别的10岁左右的孩子一样，当看到邓博由于失落了魔力羽毛而不能飞行，陷入灾难时，我难过地张着嘴，在椅子上辗转不安！当看到邓博依靠自己耳朵的力量度过死亡难关，我几乎兴奋地跳起来。

这部电影的情节无论表达什么意思，我的理解是：“人要有信心。”在你相信时，信心会给你力量、帮助你在一定的时间内完成你要做的事。邓博能够靠自己的力量飞行，那么，在那种情况下我能怎样做呢？

有件事我至今记忆犹新。那个周末看了电影《邓博》，周一到学校，班里的一个恃强欺弱的学生用一把木尺拨弄我的耳朵，又量了量，然后向班里的其他学生宣告：从今以后，就称我为邓博·维特利，是太平洋海滩小学耳朵最大的学生。其他的学生兴奋起来，接着嘲笑起来。象邓博的魔力羽毛一样，我脆弱的自我形象也飘落到了地上。以后的7年，我一直带着“邓博”这个绰号，直到1950年高中毕业。

沿着人生之路，我不断地从儿时游戏和神话中发现真实的东西。我祖母给我读《圣经》，告诉我，想要别人怎样待你，就要怎样去待人。教导我要有超乎寻常的信念。我多么爱我的祖母啊，她是一位慈祥的、教人有方的可爱老人。她告诉

我：“无论遇到什么样的孩子，不管他们怎样对待你，你都应以一个方式对待他们，也就是你最想得到的对待自己的方式。”我确实这样做了。

我在前进道路上的挫折中，懂得了如何将绊脚石变为前进之石。我牢记父亲关于光和观察者看法的教导。问题的关键不是发生在现实生活生活中的事物，而是如何对待它。既然我有了这样的绰号，最好还是坦然处之，把它公开。我决定利用它，让自己成为德、智、体全优的榜样。

我想：“我要把失败变成肥料，利用它成长！”

我发现自己不需要魔力羽毛或其它魔力的帮助，我一直是学校运动队的队员，而且，学习成绩优秀。这取决于自信、知识和课后学习的时间，取决于训练和坚持，取决于从父母和祖母那里获得的很强的内在价值观念，使自己避开了他人施加的压力。

我在高年级时，参加竞选学生会主席。我的竞选口号是：

“不要沉默，请投邓博票。”

“我绝不会忘记自己的许诺！”

“让我们的学校与邓博一起扬名！”

这对于我，一名优秀学生、校运动队的队员、出身于低收入家庭、有着一对大耳朵、身材较小、体格健壮的学生主席、应届毕业生来说，是多么惬意啊！

我想起了迪斯尼的一个神话人物皮诺曹。从他身上我学到了我用之一生的一个真理。高中毕业后，朝鲜战争爆发时，我有机会去了那波利斯。这期间，我觉得自己就象皮诺曹——一个摆脱了拉线的有了生命力的木偶。我恰恰和皮诺曹一样，骄傲自大、自信。我想，如果能够摆脱被叫作邓博的耻辱，成

为一名在安那波利斯为数不多的身穿海军制服的海军军官学校的学生，那么我不就前途无量了吗！

我到海军军官学校去了，我相信自己前途远大。我如果能够想象和确信自己的前途，为什么我不能达到呢！我刻苦地读完了高中，付出了一定的代价。我是一个“有成就的人”了。然而，正是这种想法使我在安纳波利斯走了一段下坡路。

象皮诺曹寻找捷径、寻找权宜之计和及时满足一样，我指望以一般成绩轻松地在安纳波利斯完成学业，接着就去指挥自己的航空母舰。如果您回想一下迪斯尼的电影《木偶奇遇记》，就会想起皮诺曹由于夸大自己的重要性、曲解现实，因此长出了一个随着说谎而不断伸长的鼻子。一天，他偶然遇到两个坏伙伴，一同去了快乐岛。在那儿，他自我放纵，尽情作乐，变成了一头驴子，被鲸鱼吞掉了。后来他与父亲团聚，懂得了诚实，最终成为一个真正的孩子。

我在海军军官学校的经历与皮诺曹有些相似。我带着一种夸大自己重要性和能力的意识到了军校，想寻找一条阻力最小途径。但一直没有找到。我企图不付辛苦地读完军校，但实际上几乎因不及格被除名。经过深刻的自我反省，我终于认识到了自己的愚蠢。不能总是留恋过去的成功，要消除自满，付出自己最大的努力，找回自己的诚实，才能成为一名真正的海军军官学校学员。

在军校的三年级时，我专下心来，学习、操练、在唱诗班唱歌、参加体育运动，我把童年的所有神话和幻想换成了实践和寻求真理的动力。自此以后的30多年里，我一直在研究、学习和教授怎样才能成为一个成功者的原则。

我毫不介意留在身上的童年神话，这是由于许多人把我

看作他们个人的警句“蟋蟀”。

这个“蟋蟀”常在人们耳边鸣响，劝告他们注意自己的良心，寻求真理，决不放弃完成目标的努力。当然了，在第25次校友聚会上，同学们仍然叫我“邓博”。

1955年我离开安纳波利斯去朋沙克拉，到航空学校继续学习。在我成为一名海军航空兵以后，我一直认真地探索着什么会使人们富有成效，什么会使人们获得满足。

1978年我录制了《成功者心理学》录音带，它成为世界上最受欢迎的个人成长节目。感谢发行者南适格尔——科南特公司，这个节目的成功为我提供了出乎意料的好机会。从国会大厅到慈善机构的救济厅，从澳大利亚悉尼的歌剧院到欧洲的议会大楼，从董事会的会议室到奥林匹克运动员的更衣室，从中小学教室到中产阶级美国人的起居室，所到之处我都告诫人们，抛掉虚假的成功的神话，坚持永恒的真理，成功的必要条件是在生活中实践——做的最多的实践。

请注意我说的是“做的最多”而不是“取得最多”，这有一个很大的区别，这个区别就是本书所要讲述的中心内容。本书能帮助您自己、您的家庭成员、您的同事、您的朋友探讨两个基本问题：

1. 假如您有足够的精明、足够的顽强、足够的幸运而又雄心勃勃的话，您是幸福生活的获得者吗？

2. 您是付出自己最大精力达到自己最佳状态，并从生活中得到最多的创造者吗？

以上两个问题，一个是神话，另一个说出了永恒的真理。关键所在是能够经常从生活竞争的现实中识别出神话。光阴在不停地流逝，从不停顿。如果您要开始新的生活，请认真阅读本书。

●目 录

译者前言	1
序言	1
第一章 揭示成功的奥秘	
●生活中不止有两个标准	10
●小镇上的马拉松比赛	13
●我相信有一条通向幸福的道路	14
第二章 发自内心的生活	
●不断完善自尊	21
●迷人的一对	23
●小镇中最富的家伙	25
●辩论成功，不是接受	27
●是的，我知道自己的价值	28
●空袋子不能直立起来	33
●实用与不实用的	34
●如何给予他人积极的鼓励	38
第三章 品格不能假造	
●如何对待外部世界	45
●年轻人的危机	47
●为什么存在自我毁灭	48
●发展自尊	48
●当你欺骗时	49

●诚实从家庭中开始	51
●树立一个较好的榜样	52
●孩子去参加舞会	56

第四章 不受限制地生活

●限度和限制之间的区别	68
●什么在阻碍我们的努力	70
●为什么不符合自己的想法	72
●我要做一个明星	73
●不是我们懒惰	74
●达到较好自我意象的五个步骤	76

第五章 要“真实”，请站起来

●发掘潜力的奥秘	82
●大多数人有 3 ~ 5 种才能	85
●从计量管理到人类工程	87
●从人事工作到美味香料店	88
●中学的作用	89
●词汇——成功的钥匙	91
●高中是最好的测试时期	92
●一个牙科医生达到的“心境”	96
●贫穷的真谛	97

第六章 最佳的旅程

●家庭培育了我的天赋	103
●能成为俘虏，也能成为开创者	104
●父亲的困扰	105
●埃德·沙利文捉住我的夜晚	106
●我的速度碰撞了伯克	111
●每天都想得到好工作	113
●索尔克研究所	114
●有一天我要	116

●生活不是一场普通的竞争	117
--------------------	-----

第七章 齿轮的作用

●专门规定目标	123
●我的梦想是怎样变为现实的	125
●在逆境的边缘	127
●你从中得到什么, 维特利	128
●安迪和索尔克博士相处很好	129
●齿轮滑进一个凹	130
●我在吃乌鸦	132
●有关公开赛的争论	133
●齿轮自始至终吻合	134
●离开索尔克研究所	135

第八章 如果存在, 我就胜任

●为什么有些人不能做得更多	140
●不要“小心”, 去冒险	142
●谁是你的替罪羊	144
●拖延是一个“隐藏地”	145
●在“枪炮下”不投降	146
●如何告诫拖延者	147
●拖延者为什么是畏惧的	149
●质量就是工作	150
●摆脱拖延的习惯	152
●变动机为行动	153
●有关拖延的寓言	154

第九章 热情、实践与坚持

●没有自律将一事无成	159
●领先易如反掌	160
●一种习惯的解剖	161
●你的RAS接受什么	162

●我的RAS接受了游艇.....	163
●不是打破坏习惯, 而是替换	165
●实践, 更多的实践	166
●自律将伴随你	167
●在打高尔夫球中学习	168
●一些有才能的人为什么没有造就	170
●自律将节省时间	171
●走进成功者的行列	172

第十章 让失败成为动力

●国会图书馆中的成功	178
●完全避免失败意味着什么也不做	180
●多米诺馅饼的故事	181
●不要将失败与自己相联	184
●当你做错时出现了什么	186
●难事会过去的	187
●当失望时	189
●畏惧和失败是亲兄弟	190
●事物在变化, 除了死亡和纳税	192
●你象蜜蜂还是象老鼠	193
●行动中的适应态度	194

第十一章 五星级

●优雅不等于优雅的生活	201
●你知道自己是谁吗	203
●美国最富有的人的真正成功	204
●评价自己真正拥有的	205
●棒球, 给了我一切	208
●你生活在正确位置吗	210
●你每天额外做事吗	213
●微小的差别造成大的差距	215

第十二章 结束语