



《如何获得成功》丛书

精神译丛



美 丹尼斯·韦特莱 著 程 怡 编译

成功十法则

中国国际广播出版社



《如何获得成功》丛书之七

精粹译丛

成功十法则

(美) 丹尼斯·韦特森 著

于 剑 编译

江 梅 定校

中国国际广播出版社

1988 年 北京

责任编辑：沈炽锐

成功十法则

(美)丹尼森·韦特森 著

于 剑 编译

*

中国国际广播出版社出版

(北京复兴门外广播电影电视部内)

三月电脑排版服务中心排版

世界知识出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本 787×1092 1/36 7.125 印张 136.344 千字

插页 4

1988 年 10 月第 1 版 1988 年 10 月北京第 1 次印刷

印数： 1—80,000 册

*

ISBN 7-80035-147-7/C·11

定价： 1.95 元

38

DH-163/124

精粹译丛·第一辑
如何获得成功丛书



最大的学问在我手上

精粹译丛编辑委员会

主 编：王捷南
副主编：郭建模 丁洪章 赵一凡 黄旭东
编 委：王捷南 郭建模 吴绪彬 丁洪章
黄旭东 赖 剑 陈 娟 周中华
李佐贤 孔 英 苏 涛 赵一凡
姜瑞明 吴清波

精粹译丛·第一辑 《如何获得成功》丛书

执行主编：赖 剑 陈 娟 黄旭东
封面画·插图：周中华
装帧设计：李世英

封面画（标题）：12 维空间

序

本书揭示了成功的十个基本原则。这十个基本原则虽然极其浅显，但因为在现代的社会里很少有人实践，因此作者又把它叫作“追求成功的十个秘诀”，为我们目前某些最严重的问题，提供了解决方法。

作者丹尼斯·韦特森博士是美国有名的行为科学家。他在过去二十年内，研究过无数的太空人、奥运会金牌获得者和职业选手、顶尖的工商业巨子、杰出的父母以及各行各业的领袖，才写成这本书。

本书的特点在于它以平易近人的文字解释复杂的心理学概念，列举真实生活中的例子来提高读者的兴趣和理解能力。书中列举了许多在事业上和个人生活中成就非凡而且生活幸福的人士，深入分析了他们的生活态度，并且举出改进个人行为的技巧与方法，以指导读者改善自己的生活方式。

本书不是一本流行书籍，而是一本揭示真相的书。书中充满真理与嘉言，可以接受社会变迁的考验。尤其是它所揭示的成功态度，不仅可以用在任何人身上，更可以与时推移，永不落伍。

书中有许多生动新奇的问题，例如“我是否愿意做我的父母”、“我是否愿意做我的配偶”等等，从另一种角度来打量自己，因而改变对于自己生命的看法。因此本书并不是那种立即见效的妙药，也不是只让你高兴一两天就完了；相反的，它要你在日常生活里身体力行，由自己去播下“成功的种子”。

目 录

第一章	自尊的种子	(1)
	什么是自尊	(2)
	第一个秘诀	(3)
	不要被我的面具欺骗	(4)
	播下爱的种子	(5)
	恐惧如何生根	(7)
	怎样排除恐惧	(10)
	你是独一无二的	(13)
	建立自尊的步骤	(16)
第二章	创造的种子	(19)
	人受制于环境	(21)
	第二个秘诀	(23)
	重播的效应	(24)
	发挥创造力	(25)
	自言自语的力量	(28)
	策划自己的成就	(30)
	培养创造力的步骤	(32)
第三章	责任的种子	(35)
	行为是我们的写照	(36)
	第三个秘诀	(38)
	野蛮人巴瑞德福	(40)

	如何自立	(43)
	培养自制的七个 C	(45)
	培养责任感的步骤	(48)
第四章	智慧的种子	(52)
	诚实是成功的起点	(52)
	正三角形	(55)
	忠于你自己	(57)
	才能不用如煤藏于地	(59)
	找出你的才能	(61)
	第四个秘诀	(64)
	获得智慧的步骤	(66)
第五章	目标的种子	(69)
	第五个秘诀	(70)
	艾利克现身说法	(73)
	内在的力量	(77)
	意志的守护神	(79)
	坚持就能有所获	(82)
	找人帮忙达成目标	(87)
	幸运之轮	(90)
	初步的目标	(95)
	如何发掘你的目标	(98)
	惊人的暗示力量	(103)
	达到目标的步骤	(105)
第六章	沟通的种子	(108)
	设身处地为他人想	(109)

	接通他们的波长	(112)
	第六个秘诀	(115)
	耐心聆听	(117)
	抽出一分钟来倾听	(118)
	自内向外沟通	(120)
	与人沟通的步骤	(124)
	一对一的力量	(125)
第七章	信心的种子	(127)
	第七个秘诀	(128)
	纵容是不可饶恕的恶习	(130)
	阿诺德破世界纪录	(132)
	不可思议的乐观者	(136)
	拉里暂时受挫	(138)
	里面的仍然是我	(141)
	培养乐观的步骤	(144)
第八章	适应力的种子	(147)
	第八个秘诀	(148)
	化绊脚石为踏脚石	(151)
	圣海伦山的机会	(154)
	在花生酱中跳舞	(156)
	如何顺应生活	(158)
	消除紧张的方法	(161)
	利用压力能反败为胜	(164)
	幽默使你健康又幸福	(166)
	培养适应力的步骤	(169)

第九章	毅力的种子	(172)
	第九个秘诀	(172)
	威尔玛后来居上	(173)
	你必须展开行动	(176)
	永远追求金牌	(179)
	不可思议的传奇	(182)
	黄金拱门的秘密	(184)
	培养毅力的步骤	(187)
第十章	观察力的种子	(190)
	奔向目标或逃避目标	(192)
	自我评价表格	(195)
	平衡的生活	(197)
	岩礁之谜	(199)
	庆祝而非收集	(201)
	内心的秘密	(203)
附 录:	成功训练	(207)
	你也是个成功的经理 ...	(207)

第一章 自尊的种子

找出“恐惧”生长的地方，
用“爱”去松动它四周的土壤；
然后播下“自尊”的种子，你就
会长成顶天立地的人。

我的朋友史丹和乔格林夫妇养了一只约克夏种的小狗。它有一身漂亮的长毛，每天都要刷理。事实上，荞麦（这只小狗的名字）并不真正属于我的朋友，那是他们的女儿娜姐莉的宠物。

后来，娜姐莉随着父母搬入亚利桑纳州梅莎的新家，他们在院子里添了一座游泳池，游泳池四周种了一片青翠的草地，并且装了地下喷水器。荞麦对一切事情都很好奇。它经常掉进池里，有时候自己爬上来，有时候要兴师动众把它捞上来。一离开游泳池，它就很生气地摇动身子，把身上的水甩干，然后在草地上翻滚，浑身沾满肥料。当娜姐莉想把它杂乱的毛刷整齐时，它汪汪大叫，还会咬人。

什么是自尊

每一天，荞麦都会对它的新家做一番探险。当喷水器自动喷水时，它总是吓一大跳，接着就冲上去，把这些“入侵者”——喷头——咬掉，并且大叫不停，似乎向人们提出警告。娜姐莉的哥哥纳山把那条长长的水管在游泳池里前后剧烈地摆动，池面上就出现波纹。这时，荞麦就会前往搭救，勇敢地冲入水中，一面大叫，一面咬着这个“敌人”。

某个下雨天，它打完一仗之后，又到草地上去打滚，浑身沾满肥料。当时草地一片泥泞，看来就象打了四局橄榄球的球场一般，而荞麦的模样则象输了球的球队中锋，真是惨不忍睹。那一身泥巴，无法清洗干净，一家家犬整形中心终于决定必须剪掉肮脏的长毛。于是由三个人把荞麦按住，进行“手术”，把长毛剪得干干净净。

回到家里，荞麦受到料想不到的接待。它本来就一直受众人宠爱，但被抬进大门时，另外两个孩子——莉雅和哈利——忍不住哈哈大笑，因为它看起来再也不象一只漂亮的小狗了，倒象科学电影中的大老鼠。

荞麦受到嘲笑后，马上躲到客厅的沙发下，不再跳上每个人的膝盖，也不再舔大家的脸，就这样躲了起来。最后不得不吃东西喝水时，也要等到大家都离

开厨房，才偷偷摸摸地从沙发后面溜到厨房去。它在房间的角落里，一连躲了两天，有人接近时，它就忍不住地发抖。后来全家人花了好几天的时间照顾它、抱它、抚摸它，总算让它明白，它还是受欢迎的。

我之所以说出这个故事，是因为它给了我们一个重要的启示。当荞麦失掉了美丽的毛发时，它所失去的并不只是美丽的外表。大家的嘲笑告诉它，它已经不再受到喜爱。它发抖，并不是因为寒冷，而是感到害怕、孤独、被人抛弃。简言之，荞麦的自尊已受到藐视。它那恐惧的颤抖，和那些遭人遗弃而在阴影中畏缩发抖的人并没有两样。但荞麦最后仍然恢复了自尊——靠着大家对它不断的抚摸和疼爱。这件事说明了爱的馈赠，是一项珍贵的献礼。

第一个秘诀

爱的定义有千万种。它是无条件的接受，也是无条件的付出。爱是对善的追求，爱使人摆脱恐惧。有爱，就能心生和谐。爱是自然无价的，它不是理论，也没有要求。既无分别，更无需衡量。爱是单纯的情感，无价的温馨。

★成功的第一个秘诀，就是我们必须先在内心深处感受到爱，然后才能爱其他的人。

很简单，不是吗？如果我们内心深处没有深刻的价值观，那么，我们将没有什么可以付出或是与人分

享。我们需要他人，我们依赖他人，我们在他人身上找到安全感，我们纵容他人，我们奉承他人并试图收买他们。但我们将无法付出或与人分享某一种感受，除非我们内心真的拥有这份真情。

不要被我的面具欺骗

由于我把“如何播下成功种子”当作我给你的私人信件，所以，我把我在撰写本书期间所发现的一封信中的部分内容和你共享。写这封信的人是谁，我并不知道，但是，信中的词句，似乎深藏在我们内心，不为人知，它低低地轻诉着我们是何等敏感，何等不安。

不要被我的外表欺骗。我戴着面具，我戴着一个个面具——我害怕脱下。这些面具中，没有一个是我的本来的面目。

伪装是我的第二天性，请不要上当。如果为我着想，就请不要为我所骗。我表现得十分坦然。我的内心与外表似乎同样安祥快乐。我信心十足，做事冷静，一切都顺遂如意，我不需要任何人的帮助。但是，请不要相信我。我的外表可能很冷静，但是，它只是我的面具，一个变化无常、隐瞒真我的面具。

在我的面具底下，并没有独善其身的自信和平静。只存在着困惑、恐惧、孤独，这才是真我。每当我想到自己的软弱时，就会不知所措。

因此，我疯狂地制造面具，把自己藏在后面——一副冷漠、精致的外表，帮助我伪装自己，使我可以挡住能够洞悉一切的目光。虽然我知道这样的目光正是我的救星、我唯一的救星。

爱，是唯一能让自我由重重枷锁中解脱的力量。只有它，能让自我确立信心，了解真正的价值。我也了解自己对爱的渴望，但是，我却更畏惧受到伤害。

你也许在猜想我到底是谁。我是你十分熟悉的人。我正是你所碰见的每位男士，也是你所碰见的每一位女子。我是你所碰见的每一位小孩。我就在你面前，请你用真爱来对待我吧！

正是由于害怕被人拒绝，才使我们无法向人表示爱，那么，我们如何摆脱这种恐惧呢？

播下爱的种子

我深信，克服恐惧的方法就是：先了解它的根源，然后以开明的思想来松软它四周的泥土，再将它连根拔起——在原来恐惧成长的地方，种上爱的种子。

在我的经验里，除了对死亡的恐惧之外，还有三种主要的恐惧：

- 害怕遭到拒绝。因为我们害怕在他人面前成为一个傻子或失败者。
- 害怕变化。因为我们害怕去探测陌生的海域，

不愿领先做任何事，不敢打破传统，也不敢牺牲安全感。

· **害怕成功。** 我们对于天生渴望获得满足的欲望，总是存着罪恶感。

“害怕遭到拒绝”的恐惧，起源于我们的童年初期。在孩提时代，我们天生就好奇地探索并满足我们的需求，当我们这样做而且被斥责“不行！”时，恐惧就开始萌芽。

爬行的小孩试着学走路时，就该给他们鼓励，一旦成功，也要赞美；万一失败了更要去关怀、体谅。

一个在正常家庭环境中长大的孩子，在成长的过程中，必然经历两个阶段：一是与双亲间的亲情关系；二是对周围事物的认识。这两个阶段，对一个人认识自己的权益，确立个人的价值有着极其重要的意义。

父母的行为和情绪往往会影响子女。这使我想起一个故事：

一个年轻的新娘替她的新婚夫婿煮一块火腿。她先把火腿的两头切掉，然后放入锅中。丈夫问她为什么这样做，她回答说，因为她的母亲一向都如此。后来有一天，这对夫妇到娘家吃饭，餐桌上也有火腿。于是，女婿随口问道，为什么她要把火腿的两边切掉。母亲耸耸肩膀说，她也不知道，只知道她母亲也是这样的。最后，他又去问他太太的祖母，为什么她总是先把火腿的两头切掉，然后再下锅烹煮。她很疑