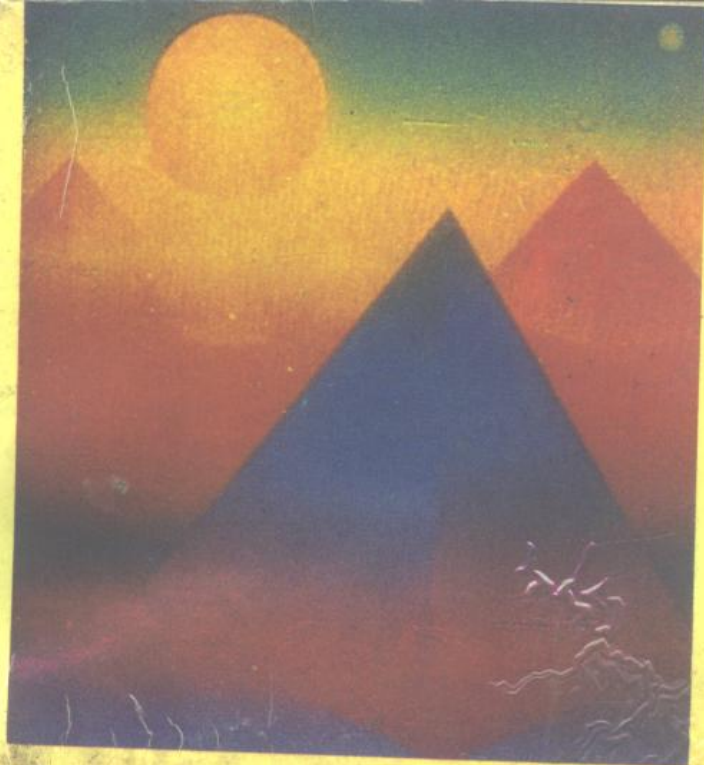


走成功者之路



ZOU CHENGGONGZHE ZHILU

走成功者之路

〔美〕艾琳·C·卡索拉著

王虎 刘声珮译

重庆出版社



ZOU CHENGGONGZHE ZHILU

走成功者之路

〔美〕艾琳·C·卡索拉著

王虎 刘声珮译

重庆出版社

(川)新登字010号

GO FOR IT

By Irene C. Kassorla

本书据英国Dell公司1985年版译出

责任编辑 张敏生

封面设计 彭 广

技术设计 寇小平

[美]艾琳·C·卡索拉 著 王 虎 刘声琨 译

走 成 功 者 之 路

重庆出版社出版、发行(重庆长江二路205号)
新华书店经销 重庆印制一厂印刷

*

开本787×960 1/32 印张14 插页5 字数230千
1992年3月第一版 1992年3月第一版第一次印刷

印数: 1—2, 000

*

ISBN 7-5366-1778-X/C·45

定价: 5.30元

译者序

本书作者艾琳·卡索拉是美国著名心理学家和心理病医生。在大学期间，她曾学习过音乐、经济，还搞过服装设计。后来，她毅然改行研究心理学，先后在美国加利福尼亚大学和英国伦敦大学的研究机构进行心理病学研究，获心理学博士学位。与此同时，她还开办心理病诊疗所，在广播电台和电视台主持心理咨询专门节目，为社会广大患者进行心理治疗和提供心理咨询服务，并业余从事心理健康方面的著述，声誉遍及世界各地，尤其在美、英两国拥有大量听众、观众和读者。

卡索拉博士治疗的对象包括社会各个层面，既有社会、文化、商业和政界的明星巨子，也有普通平民百姓；涉及的问题包括爱情、事业、婚姻、家庭、社交、学习、子女教育、个人修养等诸多方面，在社会上具有广泛的影响。

本书是她多年行医的实践经验和丰富的社会心理学知识的总结。书中通过大量生动的实例，

对各类心理患者的个性特点和心理素质进行了分析，揭示了文化传统、社会环境、家庭教育对一个人生活道路的影响，明确提出每个人都有取得成功的能力，指出一个人只要努力进取，加强自我锻炼，就能够通过学习和实践，逐步熟练地掌握和运用获得成功的技能，克服心理障碍，实现自我的转变，成为生活中和事业上的成功者，从而达到主宰自己的命运、实现自己的理想的目的。作者的这些看法无疑都是具有积极意义的，可供我们在人生奋斗的过程中作为借鉴与参考。

本书以第一人称写作，语气亲切，语言流畅，采取促膝谈心的方式，充满细腻的挚爱亲情，让读者于娓娓细语中感到一种春风化雨般的感染力量，在潜移默化中更新自己的观念，增强自尊自重的信心与希望。本书1985年在英国出版后，很快成为国际畅销书，发行近百万册，受到世界尤其是欧美各国广大读者的喜爱。作者本人也有幸同英国首相撒切尔夫人一道被美国南加利福尼亚大学的泛希腊委员会推选为世界十大最具影响力的妇女之一。

由于作者世界观的局限，她对成功的看法以及她所提出的成功途径与方法，仅仅是从个人的角度出发，仅就个人的心理锻炼而言的，具有一定的片面性。因为成功归根结底是个人主观愿望与客观社会现实的统一。一个人纵有过人的天赋

与毅力，离开了国家、社会、人民和集体，断然是会一事无成的。尤其在我们这样的社会主义国家，个人的成功首先必须建立在正确的人生观和世界观的基础之上，必须把个人融进整个国家民族的前途与命运之中，必须摆在为人民服务 and 爱国主义的这个大前提之下。我们希望读者在阅读本书时应从实际出发，以正确的思想观点为指导，去理解消化其中的内容，使之具有积极的社会意义，收到积极的社会效益。这便是我们翻译这本书的宗旨所在。

译者 一九九一年四月

前 言

让成功战胜失败

如果你用欢乐迎接每一个白天和夜晚；
如果你的生活象花草一样散发着芳香，放射
出光彩，令人永世难忘——那便是你的成
功。

——亨利·大卫·梭罗^①

你想从生活中得到什么？

你希望实现的理想是什么？是生活的享受？
是物质的占有？是异性的倾心？是家庭的和美？
是工作中的成绩与赞扬？还是走遍天涯海角的寻
奇探险？或是世人对你竞相追求的渴慕和拜倒？

你的选择是什么？

多年来，我医治过成百上千的病人。也许我
已经从他们那里听到过所有这些梦想、希望和追
求。令我感到欣慰的是，在治疗这些病人的过程

^① 1817—1862，美国政论家，散文家——译注。

中，我使他们的许多愿望变成了现实。自我作为一个心理学医生以来，这一点一直是我整个治疗工作的一个重要内容。

我不断地看到在许多患者身上发生的重大变化，他们称之为“奇迹”……但我宁愿称之为“可以学会的新技能”。每天，无论是通过传播媒介，还是在我的诊疗室内，我都在大力宣传我的“新技能”——待人处世的态度与方式。它们是指导你走向成功的简便易学的方法……是我所传授的生活与进取的技能。

你也可以学会这些技能
并成为一个成功者。

我刚开始治疗病人的时候，就想写一本书，以帮助人们把自己的幻想变成现实，发挥出自己最大的潜力。这是我的一个特殊的愿望，也是我整个治疗工作的基石。

我坚信，我们每个人都有能力发展自己……取得更大的成就……并扩大自己的眼界。遗憾的是，很少有人知道如何去开发自己才能、智慧和创造力的巨大宝库。通常，我们只发挥了自己才能的一小部分，大部分的能力却被潜藏着……由于意识不到而被埋没着……有待我们去挖掘、开发。

那么，我们如何来开发这种创造力呢？……从何处着手呢？

我们一生中，心里总憧憬着各种幻想。每个人都希望获得成功，却又害怕去实现自己的梦想。相反地，我们总是找出一些理由来说服自己放弃那些梦想，认为丢掉那些幻想情况可能更好些。尚未行动，先败下阵来。心中怀抱的希望被悄悄压在心底，慢慢地泯灭，消亡。

你能够学会如何去扩展自己的潜力……改善自己的性格，实现自身重大的积极的变革。

本书的每一位读者都具有改变的力量。

每个人，特别是你，都有能力发展自己，取得成功。

现在你就可以开始！

在我作为心病医生的经历中，我治疗过许多非常成功的人。特别有趣的是，我发现他们全都有着共通的行为方式，而这些方式是可以学习的，和可以传授的。

我也治疗过许许多多被家庭和社会称之为“失败者”的患者。这些人在就诊过程中，泪流满面地承认自己作为恋人、父母、朋友或企业家确实感到自己是失败者。同样，在他们的生活模式中，也有着一些共同的行为方式贯穿其间，起着支配作用。了解这些方式，便可以把它们变成取得成功的技能。

我最大的喜悦就是帮助失败者

成为成功者！

你自己对成功的理解

你认为生活中怎样才算成功呢？有什么东西能使你感到愉快和满足呢？也许，你追求的是事业上的发达，体育运动中的冠军和金牌，艺术的桂冠……或者是配偶、子女、朋友乃至整个世界的尊敬与钦慕。总之，无论你对成功有着怎样的理解，不管你现在如何度过自己的生活，你都可以学会在工作中和社交中得到更多的欢乐与幸福，争取更大的成功。

去实现你的理想，并找出
你衡量成功与成就的标准。

是更强的自信心、自尊心吗？是得到更多的赞许？是名声、智慧、报偿、提拔、金钱？还是对社会的某种奉献与服务？……是上述的一切，还是其他的什么？

不论你内心深处有着什么样的希望与抱负，只要你珍视它们，就是美好的。

学会如何去实现你的希望和抱负。

只有你自己才知道什么能在你心中掀起波澜，什么会使你笑逐颜开，什么能使你的生活更有意义，只有你自己能做出最好的判断。无论你心目中的成功意味着什么，你都应当有一个根据自己的经历形成的、打着你自己印记的并符合你

自己的标准和愿望的想法。

在我们当中，能够象历史上的伟人一样给人类留下丰功伟业的，或研制出疫苗拯救生命的，或创造出高技术将人类送入太空的，仅仅是极少数。如果拿这些高大典范来作为标准，你也许会提出疑问：做一个成功者，是否必须具备特殊的天才？在较为一般的“日常”生活中也有成功可言吗？那些终日操心挣钱还债、考虑如何同老婆或丈夫搞好关系、盼望增加一点工资的“平民百姓”，是否也能跨入成功者的行列呢？

毫无疑问！

本书的目的就是向你指出这条成功之路。

在你所处的特定环境中，你完全可以取得在可能条件下的最大限度的成功！不管你抱有什么理想，想领先于什么领域，都既不是高不可攀，也不会是微不足道。

你的用武之地不在大小，

关键是你如何去干！

不论你负责的是一家万人以上的企业，还是你只管自己，你都可以积极地去影响你家人的生活、邻居的生活、同事的生活和朋友的生活；而最重要的是，你可以积极主动地决定自己生活的道路。

学习做一个成功者，一开始就要使自己相

信：不管你的社会地位高低，天赋如何，收入多少，或受过什么教育，你都能够——

- 成为自己所极为钦佩的那种人；
- 改变自己的环境；
- 不断地创造与革新；
- 把热情与干练完美地结合起来；
- 把欢乐的情绪注入你的日常生活；
- 得到你所尊重的人的赞赏与肯定；
- 不断增强自己的韧性和干劲；
- 充分发现自身的价值和力量。

成为明星

在历史影片中，当我们看到英雄主人公正义地夺回自己的王位，在人生的战场上取得胜利或打败了坏蛋歹徒之时，无不为之欢呼喝采；我们分享那些成功者或者体育明星、艺术明星、影视明星的胜利和喜悦。

但是，如果你不是去分享或幻想，

而是你本人就是那明星或英雄，

那该是何等的满足和愉快啊！

我相信，成功胜于失败，值得你竭尽全力去为之奋斗。你自己完全可以成为战胜逆境、克服困难、出类拔萃的英雄人物。

终有一天，你会尝到其中的甘甜！

我在治疗一些具有非凡创造力和丰硕成果的

人的过程中，发现成功还有一个好处：同成功者相处，要比同缺乏创造力或无所成就者在一起，要愉快得多，有趣得多。

我一生中从未遇到过比我更愉快的人。

在九十高龄讲这话，我深感自豪。

我对任何事情都有着狂热的兴趣。

——阿瑟·鲁宾斯坦①

做出自己的决定

我知道，成功者的思维方式和行为模式非常相似；而屡遭失败的人也有着类似的习惯和思想方法。你会了解到这两种人之间的差异是怎样形成的和怎样发展的。这样，你便有了更多的选择机会，以便你對自己究竟要走一条什么样的道路，自由地做出抉择。

在以后的章节中，我们将对成功者和失败者的心理进行仔细地观察和分析。通过对他们最突出的特点加以研究，你将清楚地看到成功者同失败者在思想上和行动十分鲜明的差异。

本书还记录了作者同娱乐界、体育界、政界和工商界许多令人眩目的超级成功者的访问谈话，可供你仿效，让你仔细地观察他们的卓越之处，更好地掌握和吸收成功者的思维方式和行动

① 1887—1982，美籍俄国音乐家，钢琴演奏家——译注。

方式。了解这些超级明星的个人观点之后，你会从中发现某些共同的脉络……和一些宝贵的思想。你可以把它们溶于自己的机体之中，从而使自己迈向成功。

现在请你拿出学习的热情，并准备好纸和笔——因为本书中配有一些有趣的作业和简单的练习要你去做呢！

拉住我的手

我现在请你拉住我的手，让我们一起动身去开发你身上的魔力。在你的前头是激动人心的探险，将会发生许多神奇的变化，你会发现自己变得多么不同凡响。

你也可以成为自己和他人所敬佩的成功者。

你也能够成为人们希望效法的对象；

你也可以在自己的生活中加入取得成功的技能。

现在正是你的时机，形成自己的观点，找到自己的方法和技能，尽快实现你的理想，获得你的成功。

在你阅读我写的这本书时，请你想象我们是坐在一起促膝谈心。我希望在你的头脑中装入新的信息，简单易行的方案和想法，以改进你的日常生活，增加你生活的欢乐。

成功没有止境，成功的后面还有更大的成

功，永无穷尽。一旦你的心目中有了一个可以信赖的重要人物，你会发现前程远大，你的各种理想也就能得以实现。

这个可以信赖的重要人物就是你自己！

在你按照本书的观点和练习去做的时候，你将会体验到一种新的自信，并更加感到自己的价值。在你开发自己特有的财富时，你会明白“爱上你自己”在心理上是多么重要。

同时，你对他人的爱心和尊重也会随之增长。朋友和家人会注意到你的变化，感受到你向他们发出的蓬勃向上的信息。他们也将仿效你的榜样，将热情、赞赏和尊重回报给你。

你会感到非常愉快……他们也会感到非常愉快。

成功者确实感到令人愉快！他们浑身散发巨大的吸引力——“胜利的芳香”。快使你自己变得更令人关注、更富有活力、更具有吸引力！此时不行动，更待何时？

你本身有能力——

- 改变自己；
- 改变你自己的生活；
- 把失败的模式变为成功的技能。

你本身有能力——

- 提高自己；
- 积极地影响他人；
- 改善周围的环境。

你本身有能力——

- 双倍地感到自豪；
- 三倍地感到自尊；
- 四倍地感到自信。

你有能力实现自己的梦想；获得你向往的兴奋与满足。当你经历着成功的汹涌澎湃的激情时，你会感到幸福，更幸福，最幸福。幸福和成功相互繁衍草生；幸福和成功就在你身边。我可以告诉你如何去迎接成功的到来。

去体验成功的欢乐吧！

去全力争取吧！

目 录

译者序	(1)
前言 让成功战胜失败	(1)

第一篇 成功在于行动

第1章 你必须自己安排生活	(1)
练习1: 自己安排生活	(11)
第2章 成功之路不平坦	(25)
练习2: 学会越过难关	(33)
第3章 排除心理障碍	(51)
练习3: 发展新的技能	(62)
第4章 创造自己的机遇	(71)
练习4: 充分利用时间	(84)
第5章 全力以赴	(88)
第6章 自强不息	(100)
练习5: 成为善于解决问题的人	(113)