

H

happy • health

B

beauty

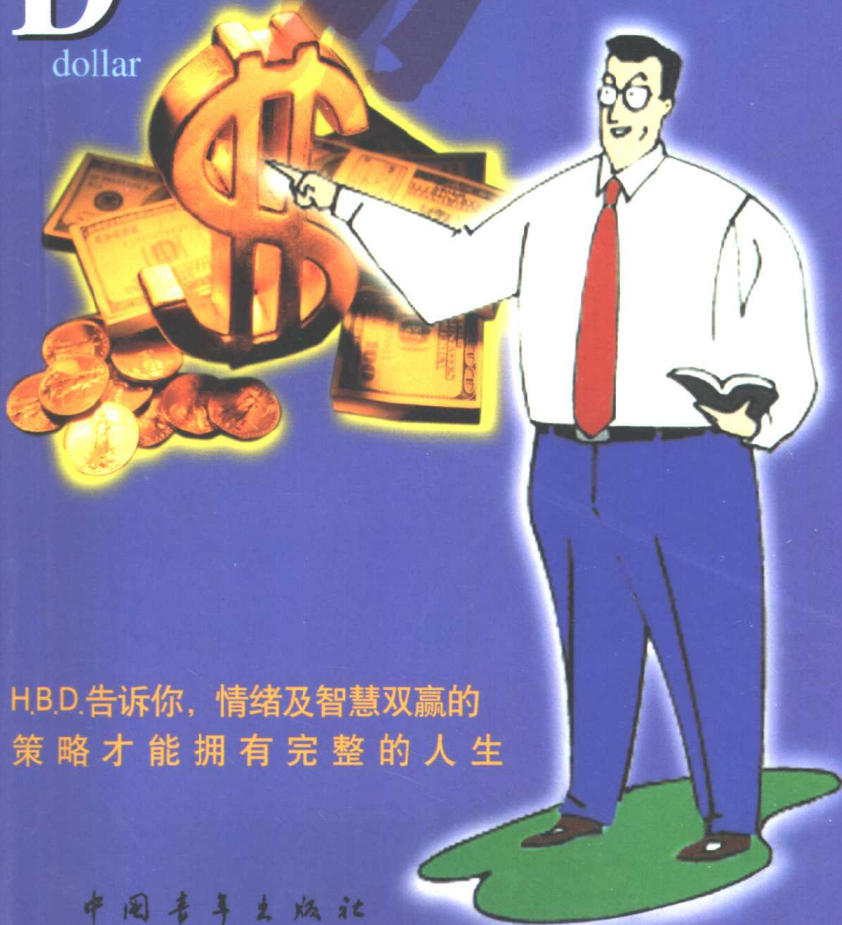
D

dollar

崔沛然 著

成功法则

改变一生的成长方程式



H.B.D.告诉你，情绪及智慧双赢的
策略才能拥有完整的人生

中国青年出版社

崔沛然 著

成功法则

改变一生的成长方程式

H
happy • health

B
beauty

D dollar



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

HBD 成功法则: 改变一生的成长方程式/崔沛然著;

—北京: 中国青年出版社, 2002

ISBN 7-5006-4682-8

I. H... I. 崔... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 094754 号

北京市版权局著作权合同登记章

图字第: 01—2001—3745 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: [www. cyp. com. cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话: (010) 64034350 发行部电话: (010) 64010813

北京小红门印刷厂印刷 新华书店经销

*

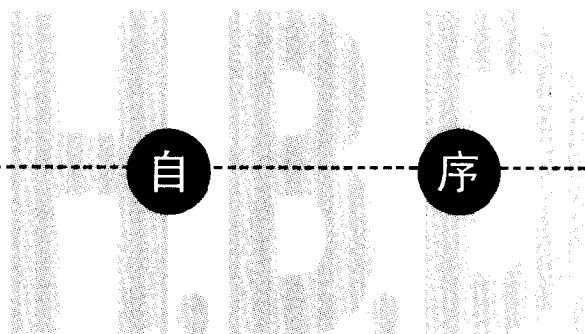
787×970 1/32 6 印张 1 插页 97 千字

2002 年 1 月北京第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1—6,000 册 定价: 9.00 元

本图书如有印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话: (010)64033570



自

序

成功的习惯就是坚持

我是一个怎么样的人？

这句话，我曾问过我的太太，在她的眼中，我是一个怎么样的人呢？

“如果在古代的话，你就是一个身背一把宝剑，到处行侠仗义的人。喜欢路见不平、拔刀相助的人。”——她是这样说的。

在朋友的眼里，我又是一个怎么样的人呢？

于是，我好奇地问了一些朋友，想知道别人的观点，发现在别人的心里竟有不同的论点。有人认为我是个心地善良、不求回报的人；也有人觉得我积极热心、乐观进取；部分人表示我的心思细腻、做事用心，而且观察度敏锐；甚至有人说我是个疯狂的思想家、创意颠覆型的人等。

听到许多人对我的看法后，我又再仔细地想过自己究竟是个怎样的人呢？我对自己的看法却是与别人大为不同，我认为自己是个内心木讷、沉默、害羞的人。记得我太太曾告诉过我，第一次与我见面时，我还脸红咧！同时，我更是个行为与思想都极为保守、不太喜欢说话的人。

是什么原因使我有如此巨大的转变？记得在我 15 岁的那一年，一场演讲比赛改变了我的一生，

也让我踏入崭新的世界。

从小,我就有颗好胜的心,喜欢与比自己年长的人相处,从中学习不同的事物。例如,下棋、球类等,一直让自己沉浸在学习的成长模式中。

如果以 15 岁做分界的话,15 岁之前的我,仅处于静态的学习、观察、思考。犹如一块海绵般,尽情地吸收信息。

15 岁之后,我逐渐从想→说→行动,逐一改变的过程都不断地影响着我,人说金牛座的人只要锁定目标就不会轻易放弃,而 A 型的人,更是执着于目标的实践。我正是一个金牛座的 A 型男子,此种特性将我塑造成不折不扣的实践家。

“行万里路,胜读万卷书”,在十多年的工作经验中,让我从严寒的安克雷奇到炽热的沙特阿拉伯,在中东地区、美洲、澳洲、欧洲大陆等都留有我的足迹。飞机几乎带着我走遍了大半个地球,经由各地的体会,丰富了我的人生与经验。

看的事物多,视野宽广后,我却反而开始思索:“人生的价值观究竟是什么?”近几年,我终于找到自己要的是什么。心中最大的愿望,就是能写一本好书,将我创造的思考不分国界,无远弗近,传达到世界的任何一个角落里,源远流长,世世代代帮助那些想要成功的人,并协助他们完成心目中的理想与目标。

若你问我,如何才能成功?我会告诉你,就是

“坚持信念”，以及勇于接受挑战。

对于能使自己成长的事物，我都要努力地去学习它，然而我也曾因自己的积极学习造成一些人的误会。因为在不断地学习与成长过程中，就好像一把宝剑，宝剑虽无伤人之意，但剑气仍会伤害到他人，这件事曾让我觉得十分苦恼，不断地想，是否生命的价值观非得跟其他人相同，否则就会遭受异样的眼光与对待？

后来，我领悟了，如果害怕自己因无意而光芒过露，便刻意地将自己的优点掩饰，其实是不智的！

成功的因素很简单，在于你是否已经建立了成功的习惯，而建立成功习惯的方式，就是“坚持”，我对于能自我成长的事物，都要求自己坚持努力去完成。

HBD 成长方程式的诞生

成功是经过一连串的学习之后才能形成的。在面临困难与挫折后,该如何选择下一步?是选择“惊叹句(!)”还是选择“疑问句(?)”,或从此裹足不前丧失了信心。不!那不是我们要的人生,我们要的是大步跨出的“肯定句”人生,并挑战极限,绽放灿烂的光芒,而“HBD 成功法则”就是帮助我们一起奔向目标。

因此在构思本书之时,我反复地思考及整理过去的经验,并将那些对我影响极深的想法融会贯通,总结出“HBD”成长方程式的论点。“HBD”是我个人的成功经典的创作,它糅合了中、美、日三地成功思想的模式,才完成了整个理论架构。

就日式的做事态度来说,是一种十分重视服从性、一致性的精神。不过,我也察觉到其缺点就是过于要求行动的一致,反而缺乏弹性。其优点则是对于完成设定目标的毅力与决心都十分强烈,讲究团队精神。

相反地,美式的经营管理,强调逻辑化思考,拥有自由及创意空间,做事讲究效率,而缺点则是利益挂帅、在制度上较难圆融表达。

所以我选取两者的优点——日式的团队性、美

式的效率精神,再加上中国人的文化精髓“韧性”(包容性)以及重视以人为本的精神,创造出适合现代的成功法则。

我希望能通过中国的文化与理念去表现“HBD”成长方程式,让“HBD”成为能使人全方位学习、全方位成长、全方位成功的“法则”。

H
B
D
成
长
方
程
式
的
诞
生

目 录

自 序

成功的习惯就是坚持 3

HBD 成长方程式的诞生 6

第一部 爱上学习与成长

1 阅读前的准备 3

(1) 认识自己 3

(2) 你期待什么样的人生? 11

(3) 实际运用法则 13

2 何谓 HBD 成长方程式 18

3 真正成功的步骤 22

4 成功的基础在于“成长” 29

5 寻找成长的动力/兴趣 33

第二部 随心所欲/HAPPY

1 平常心、非常力 41

2 倾听自己内在的声音 49

3 忠于自我生命 58

4 信息即是力量 67

5 力量从何而来 73

6 潜能的奥秘——打破惯性思考 81

第三部 拥抱生命/BEAUTY

- 1 上善若水、至爱人间 93
- 2 专心是热情的源泉 100
- 3 生活大师 105
- 4 主动 EQ 与被动 EQ 111
- 5 团队合作的重要性 120

第四部 成功与财富/DOLLAR

- 1 无远弗近·富在人群 131
- 2 沟通的关键——放低身段 142
- 3 成功演说家 150
- 4 推销宝典——三 N 法则 162
- 5 HBD 原理与逻辑概念 171

第

一

部

爱上学习与成长



原书空白页

阅读前的准备

认识自己

成功！成功！

在所有付出行动追求成功的人们心中都有一个迷思，那就是行动之后，一定会成功吗？其实不然，行动并不一定会“成功”，但不行动就肯定无法“获得成功”！然而在我们付出行动之后，所得到的结果竟然是“失败”的时候，又该如何继续面对未来呢？有些人选择放弃成功甘于平凡一生，也有些人仍盲目地追逐着成功。而深究失败的因素，其实是因为此时你还不了解成功的定义是什么？成功的目标在哪里？

当你处于抉择成功的十字路口时，你的眼前仿佛有两部电影正在上演着：一部是《油麻菜籽》，另外一部是《夺标》，任君选择做哪部戏的主角。

一旦你选择了《油麻菜籽》，你就会自怨自艾、索然无味、毫无主见地面对每一件事，有如在大海中的浮萍载浮载沉，任人宰割，最后叹气扼腕地

告诉子孙：“我就这样过了一生。”

倘若你选择了走第二条路《夺标》又如何呢？此时的你，是否下定决心“不成功便成仁”，并且信誓旦旦地对天发誓“我一定要成功”，于是你必定看尽所有的书籍，听遍所有成功的演讲，设定成功的目标，制定完善的行动计划，准备奔向成功之路。

经过一段岁月的努力之后，却仍然没有达到成功的目标，此时将会令你非常气馁，犹如一只斗败的公鸡。然而一股不服输的心态又产生，再次使你鼓起勇气向前继续努力，于是你再次看尽所有成功的书籍，听遍所有关于成功的演讲，最后你终于找到了答案。那就是要具备成功人的特质：第一是坚持，其次是耐心，最后则是爱心……诸如此类的优点，于是兴高采烈地预备迎接成功的果实。

可是又经过一段时间，结果仍然不尽人意，仍旧不成功，此时你开始怀疑自己的能力，认定自己很笨，一定不会成功。为什么老是无法进步呢？别人都已经跑了好远，自己却还像一只陀螺般原地不动地打转儿，最后只好告诉自己：“算了！我就这样过一生吧！”结果由《夺标》的主角，变成了《油麻菜籽》的主角。

若论其失败的原因，真的是你的智慧不足吗？还是方法错误呢？甚至你怪罪自己的命运不好？其实不然，究其原因，是你根本不了解自己的特质

寻找合适类型,改变方式:①随意采蜜“花蝴蝶”;
②发号施令“狮子王”;③精明能干“狐狸兄”;④宅
心仁厚“牛伯伯”;⑤复制之神“美猴王”。

如何?所以无法对症下药,无法针对失败的真正原因去一一解决。因为看不清自己的优缺点,因此一旦遭遇问题与挫折,就会急病乱投医,永远只能治标,却无法真正治本,更无法根治。

针对这个问题我特将人分为下列几种类型,若想要迈向成功之路,首先就得认识真实的自己,然后才能走向成功,而不是循环在错误的道路上。

第一种类型:随意采蜜“花蝴蝶”

该类型所具备的优点是:

- (1)俊男美女。
- (2)口才极佳。
- (3)公关力优。

改变方式

第一、加强“H”的能力,保持平常心,经常自我沟通,不要活在别人的掌声中,更不可沉迷于美好的世界里。

第二、定向,也就是确定自己的方向,由于过于聪明、适应能力强,因此时常换工作,无法确定自我的价值观。

第三、经常自我检讨,犯错时,不可将责任推诿于其他人。

第四、五官中要多运用“眼”,多去观察别人的优点,多思考,可以帮助你增强方向感。

第五、重视趋势的力量。

第二种类型：发号施令“狮子王”

这种类型的人有下列几点特色：

- (1)领导欲强。
- (2)反应很快。
- (3)行动效率高,但缺乏耐心。
- (4)不太会设身处地为他人着想。

改变方式

由于这类型的人,天生有很强的领导欲、反应也很快、行动力强,所以在从事一些事情时,都能处理得很好。不过常因自己的能力过于强势,容易无意间伤害到其他人,所以与这种类型的人相处时,不要太苛求他去做一些如用心、体贴或较细节的事情,因为他们高高在上习惯了。针对这种类型的人建议应注意以下几点：

第一、强调多运用“B”的能力,应积极地与他人做互动,并且走向人群去与众人接触。

第二、做事行动效率高,所以要小心自己的爪子,不要在无意间伤害别人。因为做事的速度快,常会缺乏耐心,会让别人有一种被瞧不起的感觉,加上习惯于发号施令,会要求别人做这个、做那个,不太会设身处地替他人着想,就容易用爪子抓伤别人。