



改变

CHANGE

〔法〕安德烈·米勒 著

André Müller

李旦 译

畅销欧美的最新版自我管理实用教程

因为阅读此书，很多人的职业生涯或个人生活发生了根本性改变。

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

改变 CHANGE

〔法〕安德烈·米勒 著

André Müller

李旦 译

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

改变 / [法] 米勒著; 李旦译.

— 北京: 中国青年出版社, 2008

书名原文: La technique du succès

ISBN 978-7-5006-7655-3

I. 改... II. ①米...②李... III. 成功心理学—青年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 130933 号

版权登记章图字:01-2006-1865

作 者: [法] 安德烈·米勒

译 者: 李 旦

责任编辑: 李晓丽

封面设计: 胡 凝

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十二条 21 号

邮 编: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

营销中心: 010-84027892 010-64010813

编辑电话: 010-84015594

电子邮件: lxlcyp@163.com

印 刷: 北京地质印刷厂

经 销: 新华书店

规 格: 880×1230 1/32

印 张: 5.5

字 数: 140 千字

印 数: 1-7000 册

版 次: 2007 年 12 月北京第 1 版

印 次: 2007 年 12 月北京第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

前言

献给促成此书问世的诸位人士。同本书作者一样，他们都有追求完美的热情和信心。

在他23岁那年，安德烈·米勒以优异的成绩从斯特拉斯堡法学院毕业。他有一位当会计师的兄长，他们两人发现会计师们需要一些实用的信息。于是，米勒出版了一份法律和财税方面的小刊物——这是一家专业媒体（D.O.）的起源。接着，他又策划了一套12卷的百科全书，撰写了最初的一部分章节，并以活页的形式对其内容进行更新。

凭借其负责人的能力和工作方法，这份设在斯特拉斯堡一家会计师事务所内的刊物很快获得了巨大的成功。通过对工作的巧妙安排，米勒能够在领导一家飞速发展的企业的同时完成了一份有关增值税的博士论文，获得了教授们的高度评价，并由DALLOZ出版社出版。

质量上乘、内容严谨、信息迅捷，D.O.很快成了会计师们的必备参考。信息的处理速度是关键所在，为此，D.O.专门建立了一个内部印刷厂和一个开发部，以缩短周期、提高效率。对于D.O.人而言，挑战无时不在：要最先为读者提供消息；在选择、处理信息时要做到绝对严格——这就是他们的目标，每年年底政府预算法案公布的时候尤其如此。

作为媒体老板的安德烈·米勒热心业内的各种活动：他是法国报

业联合会多个专门委员会和法国版权开发中心的成员，担任了全国专业报刊联合会财税委员会的主席。他的简历被收入《20世纪名人录》，与那些对20世纪人类历史产生过重要影响的人物同列。

本书所推荐的各种工作和组织方法来源于这家企业的管理经验，也是企业中各色员工的经验总结。书中没有现成的秘方，也没有复杂、抽象的图表，正相反，本书所介绍的是发展个人能力的一种方法，实用、渐进、人人可学。

为方便阅读，每章均附小结。请勿贪快冒进，应在充分阅读并消化前文的基础上再开始下一章节的阅读。本书的初始版本正是以每周一课的形式在刊物上连载了一年，读者们每周学一个新的工作方法，消化吸收并付诸实践，然后才开始下一章节的学习。

后来，这本书全书出版，好评如潮。很多人的职业生涯或个人生活因为阅读此书而发生了根本性的转变。因此，我们将该书的第一部分重新出版，成为现在大家手中的这个版本。原书的第二部分，主要讲的是如何处理与他人的关系，很快亦将面世。

序

我所推荐的方法并不难学，因为成功本身并不难。所有人都能成功。如果说并非所有人都能成功，那是因为并非所有人都想成功。

大部分人不想、不愿成功。他们总梦想有贵人相助，期盼时机来临，却从不指望自己并拿出行动。

那些成天做梦、苦苦等待的人注定会失败。只有那些敢想敢干的人才能凭借自己的意志和行动使美梦成真……美梦成真的过程其实不会很长。

本书是行动的指南，书中没有偷懒的秘方。

行动是一个人意志的体现：他寄希望于自己；他对自己的生命负责；不管走出怎样的人生轨迹，他最终只在自己身上寻找原因。因为，无论能否掌握自己的命运，他将严格按照自己的想法前行，哪怕这种想法并无新意。

如果我不掌握自己的命运，那么我的命运将被他人所支配；如果我不提出自己的计划，不为了实现这些计划而奋斗，其他人就会把他们的计划强加给我。

行动，只有通过行动才能争取、获得并捍卫我们的自由。

当然，自由并不意味着不需要服从。有谁真能天马行空呢？

自由意味着明确了自己前进的方向并为之尽力，尽全力，以实现目标，尽善尽美。

自由意味着我将会成功，大获成功，而且我有勇气认为自己将成功。

财富很少光临谦卑者。要想获得财富，须有惊世之举。要想使生命变得不同凡响，必须拿出勇气。

决心使自己的生命变得不同凡响，必须拿出相应的行动支持自己的决心。

那些认为世上有超凡之人和碌碌之辈，并把自己归入第二类的人其实并不平庸，只是不敢面对成为不凡之人所必须付出的种种辛劳。在需要行动的时候，他们退缩了。他们宁愿相信（也许他们自己并未完全意识到这一点）只有某一特定人群才配谈行动和努力，而这些人似乎不费力就实现了人生目标。

这真是大谬不然。对那些成功者，甚至是大获成功者的研究表明，在最初阶段，他们往往与其他人并无显著差别，只是到了生命中的某一时刻，他们表现出了掌握自己命运的勇气和胆略。

灵机一动实现命运转折的例子不少，但人们会觉得这只是些特例，而本书的宗旨却是要打破对天才的迷信。

从今天开始，注意观察我们身边的人，那些领先的人。他们真有什么超凡之处吗？其实没有。他们只不过是某一天下决心改变生活的方向，同过去告别，争取更好，追求变化。

接着，他们执着于自己的追求，把它作为人生的主要任务，念念不忘。他们鼓起勇气，竭尽全力实现这一目标。

目 录

前 言 /001

序 /003

良好的自我评价：为什么？怎么做？ /003

只有对自己有信心的人，才能让别人对你有信心。

永远不算迟 /009

掌握成功之道，没有“太晚”这一说，任何人，在任何年龄，都能克服阻碍，走向成功。

决心成就大事 /019

决心使自己的生命不同凡响。

制定计划：想当什么？想要什么？ /025

要想成为命运的主人，必须为自己的人生制定完整、明确、详细的计划。

明天要做的事 /035

完成每项任务，实现每个目标，都必须为自己规定一个期限。没

有期限就不会有压力。

不要谈论自己的计划 /043

你唯一要做的事情是在绝对的静默中起步、继续和坚持，直至完成任务。

学会强迫自己 /053

每次当你想把某事往后拖的时候，立即开始行动，截断自己的退路。

当日事，当日毕 /061

从接受任务起，到开始着手行动，拖的时间越长，任务的难度就越大，人也越疲惫、沮丧。

当机立断 /073

一个当机立断的人很少会对自己的决定感到后悔。生活青睐那些知道自己想要什么的人。

决心不如行动 /079

一个有决心的人不是一个下决心的人，而是一个敢于行动的人。

一旦开始，坚持到底 /089

成功者和失败者之间的差别就在于：前者能将手头的事情坚持到底。

化整为零 /097

大事的本质是一系列小事——要掌握这一点，就意味着要学会把

这些事情置于自己的掌控之中，无论什么样的事。

明确时限 /107

即便没有人对你完成工作的时间提出要求，那么你也应当主动提出。

意志集中 /115

只有在你对人生的理念能够贯穿你的全部思维和行动的时候，才能称之为人生理念，才能使你实现意志的集中。

记忆整合 /127

记忆为兴趣服务，出色的记忆为浓厚的兴趣服务。兴趣越浓厚，记忆的效果就越好。

观察与思考 /137

在很多领域，胜出的是消息最灵通的人。

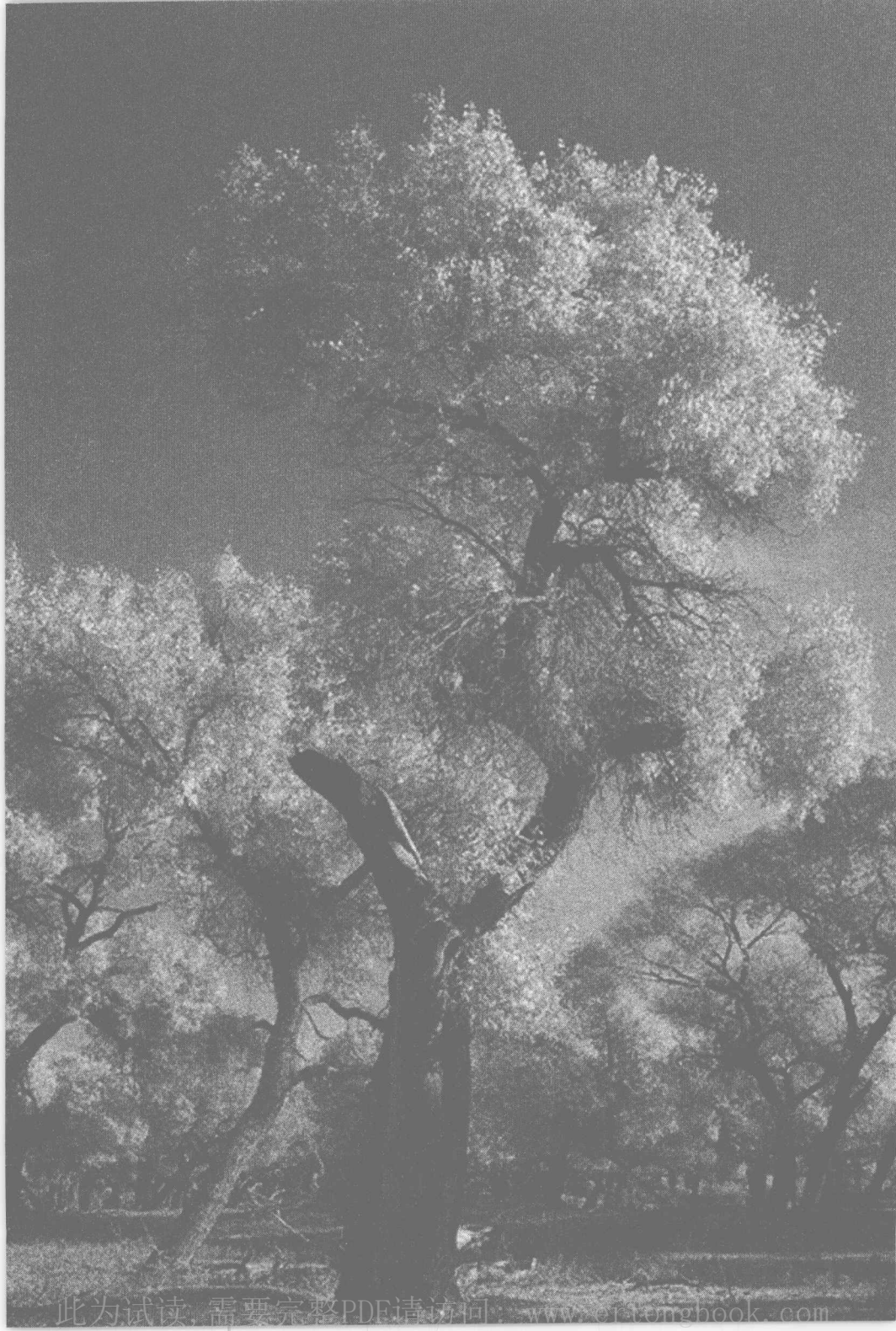
先例：优势与局限 /147

哪怕我已在业内奋斗多年，也要像新人一样警觉。要想做到这点，必须对这份工作永远好奇，而且永不满足。

无敌的热情 /155

热情是行动的信念，能使你的力量增长十倍，完成这项无法完成的任务。

结 语 /161



只有对自己有信心的人，才能让别人对你有信心。
掌握成功之道，没有『太晚』这一说，任何人，在任何年龄，都能克服阻碍，走向成功！

良好的自我评价：为什么？怎么做？

只有对自己有信心的人才能让别人对你有信心。自信是成功的要诀之一。

其实，只需掌握几个要点，自信不难做到。

首先必须明白，相对于其他任何一种生物而言，人类更容易患上所谓的“自卑综合症”。“自卑综合症”其实是件好事，它说明你对自己的要求很高。

*

拿自己与心目中的成功者标准相比，其结果往往是自我低估。人们会不自觉地进行自我批评，发现自己身上种种不足。

但是，没有任何理由可以使自我批评演变成灰心和泄气。正相反，自我批评的结果应当是积极的，一方面，它说明你有很高的追求；另一方面，这种批评一旦转化成积极因素，它不再会使人产生恐惧和焦虑，反而会给你力量，增强勇气。

事实上，那些对自己评价不高的人往往是出于畏惧。他之所以不敢对自己有积极的评价是因为一旦有了这种评价，他们就必须拿出行动，或对不行动的后果负责。

不管当事人是否承认，认为别人“比我强”等于默认“我没有必要去尝试他所做的那些事情”。换句话说：“我没有必要像他那样去努力。”

*

对自己评价较差常常是因为懒惰，而这种懒惰是可以克服的。克服的办法是：开始行动。

一旦开始行动，你就不会有时间反复琢磨自己的“不足之处”。随着行动结果的初现，你很快就会意识到那些所谓的“不足之处”中有多少水分：它们其实只是你想偷懒的借口。

*

简言之：富有自我批评的精神是件好事（说明你追求完美，对自己要求严、标准高），同时也是成大事的好方法，前提是必须把自我批评转化为激励行动的动力。

例如，看到自己努力的结果不甚令人满意，人们一般有两种反应：

● 懒惰型：努力没有成效，这事儿看来不适合我，没必要再干下去了。

● 成功型：结果还不能令我满意，必须改进，哪怕从头再来，也一定要实现目标。

需要强调的是，当人们审视自己努力的结果时，“不行”是常有的反应。伟人们在刚刚完成一部作品的时候也会感觉失望，觉得不符合他们最初的设想。他们对自己的要求非常高。于是，他们订正、修改、完善，从不甘心失败。

对最初的结果感到不满意就半途而废，这种人是可笑的，叫人失

望。其实，这种不满正说明你有能力继续努力，直至成功。

没有任何一部有价值的作品不是在其作者挑剔的眼光中趋于完美的。

*

有的人还没有开始干活就断言：“我没这个本事，没这份才华。”很简单，他只是高估了完成这份工作所需要的本事和才华。

面对一个位置、一份职务或一次晋升，有些人认为自己没有做好准备、能力不足，便心生恐惧，断然拒绝，但事实上别人却认为他们很合适——这一现象发人深思。

应当捕捉每一次机遇，把握每一个机会。应当坚信自己是最合适的人选，加倍努力，做好准备。

千万不能认为自己没有才华、缺乏能力！所有人都富有才华，有着方方面面的能力。一般说来，一个人的才华和能力会引导他走上成功之路。

最不缺的就是才华和能力，最缺的是对自己的才华和能力的信心。这种信心意味着必须付出努力，展示和发挥自己的才华和能力，以取得最大的效益。

能力是一种压力！是否正因为此某些人不敢承认自己的能力呢？

*

有勇气肯定自己的才华，才能发展提高。

成功者不一定是最有才华和能力的人，但却是那些敢于肯定自身才华的人，换言之，他们会想方设法表现自己的才华，不达目的决不罢手。

*

做个永不服输的人！

举一个简单的例子：艾尔维·巴赞^①说起过，他在年轻时曾经出过两部书，不过他从不愿意说出书名，因为这两部书全被他搞成了纸浆。他说：“真是愚蠢至极。不要再提了。当时我一心只想成名。直到15年后我才如愿以偿。”

事实上，失败者都是一些具备一定能力的人，但他们不敢表现自己的能力，或者在表现的过程中不够坚韧。

一个人怎么能觉得自己非常差劲？那只能是个误会或是个借口。

生命在于运动，人的价值也只能在行动中得到体现和维护。

疑虑不能使我灰心，只能激发我的干劲，变成最强大的动力。

我做我想做的事，那些我甘愿付出巨大努力的事。

对于那些我有能力，有兴趣做的事，我将全身心投入，竭尽全力。

如果我对结果不满意，我会一遍一遍地重新开始。在我用尽各种途径之前，决不轻言放弃。

有什么样的观点就会有怎样的行动，有什么样的想法就会有怎样的结果。因为我相信自己，相信自己的行为，天下绝没有不可能的事。

*

从今往后，不要再做无谓的自责。

每一次的自责都会在心中投下阴影，不仅会延阻我的行动，还会

① 艾尔维·巴赞, Hervé Bazin (1911—1996)法国小说家。——译注。

在我的言谈举止中表现出来。

禁止自责，无论是在内心，还是在言语中。

在别人面前永远不要说自己的不是，哪怕是轻描淡写的自责。这种负面言论不仅会对别人，更会对自己产生不良影响。

只有建设性的批评才有意义。因此，不要说：“早知道我就该这么或那么干了。”需要的是动手干起来。

“我又不是××。我又没有××。”——既不能这样想，更不能这么说。“我会成为××。我会拥有××。”——只需付出必要的努力，我既可以这么说，也可以这么想。

排除疑虑，坚定信念：有行动就一定要有收获。

*

因此，如果我的头脑中只有乐观、信心和未来，那不仅可以培养个性、树立自信，而且还能迫使我去实现自己的美好愿望。

实现自己的美好愿望其实非常轻松，在下一章中我们可以看到：愿望本身是具有创造力的，能够让我心想事成。