

「美」崔沛然 著

20岁



成功不是梦

HBD 成长方程式

- Happy 保持一颗乐观的心，永远是成功的第一步。
- Health 拥有健康的快乐是彩色的。没有健康的快乐是黑白的。
- Beauty 有魅力的人不在于拥有一副天使面容，而在于专注的生命力。
- Dollar 不只是金钱，还有你想要的一切。

图书在版编目(CIP)数据

20岁成功不是梦:HBD成长方程式/(美)崔沛然著.
上海:格致出版社:上海人民出版社,2008
ISBN 978-7-5432-1445-3

I. 2… II. 崔… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 069280 号

责任编辑 张菲娜
美术编辑 路 静

20岁成功不是梦

——HBD 成长方程式

[美]崔沛然 著

出版 世纪出版集团 格致出版社
www.ewen.cc www.hibooks.cn
上海人民出版社
(200001 上海福建中路193号24层)



编辑部热线 021-63914988
市场部热线 021-63914081

发行 世纪出版集团发行中心
印刷 上海商务联西印刷有限公司
开本 850×1168 毫米 1/32
印张 8
插页 2
字数 95,000
版次 2008年6月第1版
印次 2008年6月第1次印刷
ISBN 978-7-5432-1445-3/B·11
定价 20.00 元

推荐序

逆风起飞创新高

罗文嘉

初看“HBD”时,对其所提之理念,产生了部分的混淆,原因在于,此书的写作方式异于一般谈论内在自我成长、外在追求名利财富的书籍,其提出的架构属于逆向的思考方式,让自己从新也从心出发,回头去检讨自己的生活模式,是否真如书中所论,偏重在某一环,而无法顾及全面性的成功。

最近这几年来,全球各地流行起一种由外在回顾自我、对人的内在重新构建的学习热潮。我想这是因为大众开始去正视自己本身内在最深处的声音,并了解成功的最大挑战,实际上是来自于自己。

如果想要获得成功,除了懂得吸收资讯之外,更要了解

II

学习与倍增(Copy)的重要性为何,因为在现今讲求十倍速的时代中,所有的事情皆要求事半功倍,一旦学会以团体合作的方式加增个人力量,那么离成功又前进了一步。

在本书中,将其分成四个部分:第一部分,让读者先了解学习与成长对自我本身的重要性;第二部分,解释如何改变原始的思考模式,透过自我内在沟通的方式,使生活更圆融;第三,解释专注与团体合作对个人力量倍增的重要性;最后则是提出成功的人生除了享有财富之外,还教你如何学会自我行销。

读完“HBD”,不仅加宽了我对人生的视野,更让我了解,何谓“逆风起飞创新高”。愿这样的思考方法,能够使每一个人拥有一个自由翱翔的生命。

推荐序

每一个人都有梦,但不一定能圆梦

张淑娟

回想自己在“华航”担任空服员的飞行生涯里,因紧密的班表,无意间和邵梦珏有了交心之谈。刚进公司的我,觉得从她身上学到了很多,尤其从她独立的思想见解中,真正体会到了读万卷书固然重要,但行万里路也是更好的生活体验。而更幸运的是沛然有机会娶到了这位美丽的独行侠。人生如果有梦,相信沛然在梦珏的协助下,绝对不会落空。生活中的点点滴滴,如果整理串连起来,绝对是丰富的。也因为这个原因,身为朋友的我们能分享这份成长的确是快乐无比。

反复忙碌的生活中,很容易忘记自己奋斗的目标及自

己原本最坚持的理念，唯有借着不断的反省与整理，才可让踏出校门的我们，保持原有的专注及热情，并学会对自己认真负责。别人给我们的分数能够用来做参考，但真正用心面对自己比什么都重要，而且实在。

社会是环环相扣的，当每一个“小我”都安好时，“大我”的生活才能更和谐安详。很开心看到沛然如此用心地整理出生活头绪，提供给忙碌的人一个参考、一份依据。因为往往没来得及整理出头绪的理念，又被下一个生活压力给淹没。囤积也会阻碍成长。

而成长是一种喜悦，不论是什么方式或遭遇。回想自己成长的过程，发觉自己曾经大声痛哭的事，或跌倒的地方，经过时间的洗礼，反而一点也不伤心，更不可怕，甚至有时候会盼望自己有机会跌倒，真正成长。当然这是有点笨的方式，毕竟生命苦短，如果能够不跌倒，也有成长的体会，也不错。走进书店，真是资讯爆炸的时代，但活到老学到老的精神是不必怀疑的。人群之中，千万不要担心自己跟不

上别人的脚步，只要好好在意自己每一步，都扎扎实实地走过。有了 HBD，相信您也会开开心心地过好每一天，并珍惜自己的每一步。

开卷有益！祝您也能健康平安喜悦，并充分享受生命的责任与快乐。而爱自己、珍惜自己，才算尽到自己对生命的责任，希望看这本书，您也能受用，而成功的不二法门，就是准备、准备再准备。加油！

自序

成功的习惯就是坚持

崔沛然

我是一个什么样的人？

这句话，我曾问过我的太太，在她的眼中，我是一个什么样的人。

“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。”她这样说。

在朋友的眼里，我又是一个什么样的人呢？

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,我再仔细地想过自己究竟是个什么样的人。与别人的想法大为不同,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的人,是个不太喜欢说话的人。

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,也让我踏入了崭新的世界。

从小,我就有颗好胜的心,喜欢与较自己年长的人相处,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、思考阶段。犹如一块海绵般,尽情地吸收资讯。

15 岁之后,我逐渐从想到说到行动,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 型血型的人，更是执著于目标的实践。我正是
一个金牛座的 A 型男子，此种持性将我塑造成不折不扣的
实践家。古人云，读万卷书，行万里路。在十多年的工作经验中，我
从严寒的阿拉斯加到炽热的沙特阿拉伯，走过亚洲中东地
区、美洲、大洋洲、欧洲大陆等地区，这些地方都曾留有我的
足迹。飞行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，视野一宽广后，我却反而开始思索：“人生
的价值究竟是什么？”近几年，我终于找到了自己要的是什
么。心中最大的愿望，就是能写一本好书，将我思维上的创
新不分国界，无远弗届，传达到世界的任何一个角落，源远
流长，世代帮助想要成功的人，并协助他们完成心目中的
理想与目标。

若你问我，成功如何达成？我会告诉你，就是“坚持理
念”，以及勇于接受挑战。

对于能使自己成长的事物，我都努力地去学习，虽然也曾为了自己的积极学习，而造成一些人的误会。因为不断地学习与成长，犹如磨砺一把宝剑，宝剑虽无伤人之意，但剑气仍会伤害到他人，这件事曾让我十分苦恼，是否生命的价值观非得跟其他人相同，否则将遭受异样的目光与对待？

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，其实是不明智的！

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，都要求自己坚持并努力完成。

前言

HBD 成长方程式的诞生

崔沛然

成功是经由一连串的学习,而后才能形成。在面临困难与挫折时,该如何选择下一步?是选择“感叹句(!)”还是选择“疑问句(?)”,或从此裹足不前丧失信心?不!那不是我们要的人生,我们要的是大步跨出的“肯定句”的人生,并挑战极限,绽放灿烂的光芒,而“HBD 成功法则”能帮助我们奔向目标。

因此在构思本书之时,我反复地思考及整理过去的经验,并将影响我极深的想法融会贯通,结合成 HBD 成长方程式的论点。HBD 是我个人成功经典的创作,它糅合了中式、美式、日式等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,它是一种十分重视服从性、一致性的精神。不过,就此我也察觉到其缺点是过于要求行动的一致、以及到达一定的效果,反而缺乏弹性,其优点则为人性空间的完整性及对设定与达成目标的毅力与决心都十分强烈。

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,做事讲究快速、效率,而缺点则是利益挂帅、在制度(情)上较难圆融表达。

所以我萃取二者的优点,即日式的团队精神、美式的效率精神,再加上中国人的文化精髓“韧性”(包容性),及重视以人为本的仁道精神,创造出适合现代的成功法则。

我希望能透过中华的文化与理念,去表现 HBD 成长方程式,让 HBD 成为全方位的学习、全方位的成长、全方位的成功。不过,此时所谈的“全方位”并非完美,而是达到学习和成长的互补性,且面面俱到的成功。

目录

推荐序 逆风起飞创新高 罗文嘉 / I

推荐序 每一个人都有梦,但不一定能圆梦 张淑娟 / III

自序 成功的习惯就是坚持 崔沛然 / VI

前言 HBD 成长方程式的诞生 崔沛然 / X

第一篇 爱上学习与成长

阅读前的准备 / 三

何谓 HBD 成长方程式 / 二二

真正成功的步骤 / 二七

成功的基础在于成长 / 三五

寻找成长的动力/兴趣 / 三九

第二篇 随心所欲/HAPPY……

平常心、非常力 / 四九

倾听自己内在的声音 / 五九

II

忠于自我生命 / 七一

资讯即是力量 / 八三

力量从何而来 / 九〇

潜能的奥秘——打破惯性思考 / 一〇〇

第三篇 拥抱生命/BEAUTY……

上善若水、至爱人间 / 一一七

专心是热情的源泉 / 一二六

生活大师 / 一三三

主动 EQ 与被动 EQ / 一四一

团队合作的重要性 / 一五三

第四篇 成功与财富/DOLLAR……

无远弗届、富在人群 / 一六九

沟通的关键——放低身段 / 一八五

成功演说家 / 一九六

推销宝典——三 N 法则 / 二一一

HBD 原理与逻辑概念 / 二二四

Happy · Beauty · Dollar

第一篇

爱上学习与成长

