

一本让你得到全方位提升的黄金读本



吉格·吉格乐 (zig zigar) 著 麦斯柯译

在巅峰与你相会

激励学大师吉格·吉格乐的成功哲学

Meet you at the top



将成功转化为你的习惯！

- 认清楚成功对你的真正意义
- 只要一点点细节的改变，就可能戏剧性地改变你的生活
- 为你指出直达巅峰的康庄大道
- 发现各种无价的秘方，以发展出最有魅力的人际关系——
无论是在家庭生活或是工作
- 使用吉格乐的十项指标，衡量你的潜在特质，以顺利迈向成功

在巅峰与你相会

——激励学大师吉格·吉格乐的成功哲学

(美)吉格·吉格乐(Zig Ziglar) 著

麦斯柯 译

延边大学出版社

责任编辑:金 言

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
霸州市福利胶印厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:13.5
字数:340 千字 印数:1-3000
2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1425-8/G·221
定价:24.00 元

带你走进成功者天才班

古格乐的黄金哲学

你将可以得到在生命中你想要的所有东西,只要对于让别人得到他们想要的东西,你愿意提供足够的帮助。

成功人士的特质

想要成功,你必须拥有:

- ✓信念
- ✓承诺奉献
- ✓努力
- ✓热爱所作的事
- ✓正直
- ✓人格
- ✓言行一致
- ✓坚持
- ✓纪律
- ✓遗传
- ✓环境
- ✓幽默
- ✓运气
- ✓信仰
- ✓热忱
- ✓人际关系

第3章阐明了这些成功的印记。

生命之轮

大部分的人都把成功与事业、经济、财富连在一起,但我认为

- 除非成功已经扩散充满了你的生命之轮,否则你还不算是真正的成功。生命之轮的七个轮辐是:

✓事业

✓家庭

✓经济

✓个人

✓心理

✓生理

✓性灵

第1章谈论了更多关于生命之轮的东西。

成功方程式

由于在这本书中有很多部分是建立在人际关系之上的,因此我建议你检验方程式如下:

正确的态度,加上特定的技能,加上正确的哲学和正确的目标,并将一切建立在人格之上,会让你在家庭、同事、社会成员间,能够广泛地拥有成功的人际关系。

第2章有更多关于人际关系在成功中扮演的角色的资讯。

成功的基准点

你可以使用这份列表,来决定自己是否已经成功,或者给你自己一些瞄准的目标。

✓当你清楚地了解失败的是事件,不是人——昨天已经结束于昨晚,而今天是一个崭新的日子,你就是个成功者了。

✓当你知道成功(赢)不会造就你,并且失败(输)也不会毁灭你,你就是个成功者了。

✓当你已经和你的过去做朋友,专注于现在,并且对你的未来保持乐观,你就是个成功者了。

✓当你充满信心、希望、与爱,并且活得没有忿怒、食欲、罪恶、

忌妒、或仇恨,你就是个成功者了。

✓当你有足够的成熟去延迟使你满足的东西,并且专注在你的责任而不是你的权力上,你就是个成功者了。

✓当你知道,无法坚持道德上的正确,就是变成犯法的错误的受害人的前妻,你就是个成功者了。

✓当你对自己有安全感的时候,你可以因此平静地面对你的造物主,并且和其他人相处,你就是个成功者了。

✓当你和你的敌手做朋友,并且得到那些最了解你的人的爱与尊敬,你就是个成功者了。

✓当你了解,其他人可以给你快乐,但是真正的快乐来自于你为其他人做事情,你就是个成功者了。

✓当你把希望给没有希望的人,把爱给不被爱的人,而且愉快对待爱抱怨的人,彬彬有礼对待粗鲁无礼的人,并且慷慨对待贫穷的人,你就是个成功者了。

✓当你能够以宽恕回顾过去,以希望面对未来,以同情对下,以感激对上,你就是个成功者了。

✓当你知道,最伟大的人,是那些选择当所有的人的仆人的,你就是个成功者了。

✓当你了解、承认、培养、并且使用你天赋的生理、心理、与性灵能力,为其他人着想,你就是个成功者了。

✓当你知道你是宇宙的造物王的一个良好且忠实的仆人,你就是个成功者了。

第 20 章更详尽地讨论了这些基准点

目 录

简介	(1)
什么是成功?	(1)
什么不是成功?	(2)
人际关系的角色	(3)
从一幕行动剧来看	(4)
重来一遍	(5)
关于本书	(5)
愚蠢的假设	(6)
本书的架构	(6)
第一单元:关于成功的一切	(6)
第二单元:拥有成功的动机	(7)
第三单元:行动与目标	(7)
第四单元:生活的成功,成功的生活	(7)
第五单元:习惯与孤独	(8)
第六单元:成功者的十大	(8)
本书所使用的图示	(8)
接下来到哪儿去?	(10)
第一单元 关于成功的一切	(11)
第1章 成功方程式	(12)
找出成功的方程式	(13)
心理态度	(13)

2 在巅峰与你相会

技能	(15)
哲学	(16)
方向	(18)
性格	(22)
总结	(23)
第2章 人际关系	(24)
定义最重要的关系:你与你自己	(25)
检视你的家庭关系	(25)
爱能给予它所有拥有的一切	(26)
‘我做这些是出于爱’	(27)
改进事业上的人际关系	(28)
成为超级巨星	(29)
管理你的挫折	(31)
记住,你要见的下一个人是很重要的	(32)
和老板做朋友(或至少好好相处)	(33)
人际关系与经济	(34)
生理、心理、和性灵健康如何影响人际关系	(35)
生理健康	(35)
心理健康	(37)
性灵健康	(39)
总结人际关系的角色	(39)
建立成功的人际关系	(40)
从乐观开始	(41)
注意生命中的‘-tudes’	(41)
在信任和互惠利益上建立人际关系	(42)
注意人际关系的十诫	(43)
从别人的观点看事情	(45)
不要自以为是	(46)

花时间仁慈待人	(47)
传递下去	(48)
第3章 成功的印记	(50)
信念和承诺	(51)
努力是必要的	(52)
婚姻需要努力	(52)
当家长也需要努力	(53)
热爱你所做的事——但不必热爱每件事的每一个部分	(54)
正直是不可缺少的	(56)
人格和言行一致是有利的	(57)
坚持是必要的	(58)
训练:让人进步的思想	(61)
遗传和环境也扮演部分角色	(63)
幽默感是有帮助的——尤其当你觉得不舒服的时候 ..	(64)
运气:这真的是成功的印记吗?	(65)
为自己造就运气	(65)
一致性产生‘幸运’的结果	(66)
信仰	(67)
培养热忱	(68)
建立正确的关系	(70)
第二单元 拥有成功的动机	(73)
第4章 了解动机	(74)
动机是什么	(76)
什么可以激励我们	(76)
想获得的欲望	(77)
怕损失的恐惧	(78)

4 在巅峰与你相会

找出你的热键	(82)
动机如何发挥作用	(83)
建立动机性的报酬	(84)
三阶段报酬	(85)
击败消极	(86)
积极或消极:你自己的选择	(87)
和积极的人来往	(88)
微笑	(88)
动机:暂时的或永久的?	(90)
第5章 不了解动机,就无法积极	(93)
使用 DISC 系统来找出你的性格类型	(93)
是什么使你运作,又是什么使你停止?	(97)
你对生命的要求是什么?	(98)
赚钱:一个有力的动机	(98)
服务:帮助其他人成长	(99)
选择动机的形式	(99)
透过个人的成长得到动机	(100)
因感激而积极	(100)
让活动激励你	(102)
用幽默让自己积极	(103)
在困境中激励你自己	(104)
失败可以——而且应该——是个动机	(105)
再微笑	(106)
从完成的工作中牵出动机	(107)
藉着鼓舞其他人来激励你自己	(108)
寻找鼓励	(109)
管理最佳动机:黄金守则	(110)

第三单元 行动与目标	(112)
第6章 如何选择,如何决定	(113)
清点你所拥有的	(114)
问你自己一个问题	(114)
知道你必须要拥有梦想	(116)
聪明地决定	(117)
了解决策过程	(119)
知道你在哪里站着会影响你在哪里坐下	(120)
尽可能预先决定	(121)
预先作以原则为基础的决定	(122)
注意杜鲁门的忠告	(122)
做出好的决定	(124)
完整地思考	(124)
确定这个决定符合你长期的目标	(125)
为长期的收获忍受一时的痛苦	(126)
衡量决定的风险与利益	(126)
依靠你的信念	(126)
倾听你的感觉	(127)
我的决策程序	(128)
区分决定的优先次序	(130)
制定行动计划	(132)
对你坚持的决定要尽你所能	(132)
记住:坏决定也能够导致好事情	(133)
第7章 专注于必要的目标	(135)
知道你在哪里以及你要往哪里去	(137)
从瓶颈做检查	(138)
确定你真的想要变成你所想的那样	(142)

6 在巅峰与你相会

了解目标的力量	(143)
现在就采取行动!	(144)
设定你的优先顺序	(145)
在障碍还未出现前就要做好跨越的准备	(146)
获得关于目标的 SMART	(147)
有用的程序	(150)
第 1 步:设定 SMART 的目标	(150)
第 2 步:辨别里面有什么	(151)
第 3 步:列出你和你目标之间的障碍	(151)
第 4 步:寻求咨询与指导	(152)
第 5 步:想想谁能够帮助你	(153)
第 6 步:列出需要的技术与知识	(154)
第 7 步:发展一个行动计划	(154)
第 8 步:为完成设定时间表	(154)
为达成目标奖赏你自己	(155)
第 8 章 开始出发	(156)
对你需要而且想要达成的特定目标,保持积极	(156)
他做着不可能的梦	(158)
坚持真的会有回报	(160)
如果你拥有计划,你就能期待胜利	(162)
以你所拥有的做到最好	(163)
知道你可以成为杰出的人	(165)
高度希望帮助人们坚持	(166)
敢于不寻常	(167)
采用不寻常的方法	(167)
追求不寻常的目标	(168)
了解失败是朝向成功的一小步	(169)
知道你在哪里	(170)

知道你要去哪里·····	(171)
培养基本的成功态度·····	(172)
第9章 没有进步的时候怎么办? ·····	(174)
失败的是事件,不是人 ·····	(175)
调整你的态度·····	(175)
别让你的正直妥协了·····	(176)
坚持下去·····	(177)
继续寻找机会·····	(178)
忘记那些说你不行的人·····	(178)
从过去记取教训,并为未来留下些什么 ·····	(179)
了解宽恕的惊人力量·····	(181)
忘掉你的自我——接受忠告·····	(182)
言语能造成改变·····	(184)
言语能够使你毁灭·····	(184)
言语能够改进你的生活·····	(185)
使你的沟通畅行无阻·····	(186)
错误是成就的跳板·····	(187)
第四单元 生活的成功成功的生活 ·····	(189)
第10章 达成最佳的生理健康 ·····	(190)
与你的医生合作·····	(191)
了解你的想法对健康的影响·····	(191)
正面思考 vs. 负面思考 ·····	(192)
感觉你在控制之中·····	(193)
藉由动机达到良好的健康·····	(194)
为了更好的健康,参与体能活动 ·····	(195)
进行合理的运动计划·····	(196)

8 在巅峰与你相会

运动的时候要有常识——即使你的体格已经很好了	(197)
你的牙齿挖你的坟墓	(198)
选择正确的食物	(199)
当你进食时,维持你的常识	(200)
避免毒物	(201)
获得适量的睡眠	(202)
做不花什么钱的快速简单的评估	(203)
深呼吸	(203)
多喝水	(203)
变化你的活动	(204)
在通往良好健康的路上一路欢笑	(204)
为良好的健康自我对话	(205)
你永远能够做些什么	(206)
第11章 寻找正确的心理态度	(207)
态度的重要	(208)
寻找星星	(209)
犬儒主义 vs. 乐观主义	(211)
胜利的态度是善用剩下来的东西	(212)
从塞车的生活中找到你的路	(214)
统御言语的力量	(215)
使用正面的肯定	(217)
了解坚持的好处	(219)
拥有快乐的态度	(219)
每天都是好日子	(222)
第12章 性灵成长	(223)
开始走上性灵的道路	(224)
表达你的信念	(225)

性灵成长如何改善你的生活	(227)
信仰给你安全感与安慰	(228)
信仰会加强你对正确的坚持	(228)
信仰帮助你用笑代替哭	(229)
信仰使事情在看得见的地方	(230)
信仰带给你爱	(231)
性灵健康的特征	(232)
你感觉并且表达感激	(233)
你相信黄金守则:全世界的宗教性原则	(234)
性灵成长	(235)
与志同道合的人往来	(235)
每天记住一段新的宗教经文	(236)
标记出喜爱的宗教经文,以便于重读	(236)
致力于宗教或性灵的研究	(237)
祈祷	(237)
良好并且有益的睡眠	(238)
从这里到哪里去	(239)
第13章 培养美妙的友谊	(240)
记住黄金守则	(241)
应用黄金守则到每天的生活	(241)
无论如何都要爱他们	(242)
别不公平地批评你的朋友	(243)
给予更多,得到更多	(244)
贩卖爱、忠诚、与友谊	(244)
友谊真的是团队建立者	(245)
把敌人变成朋友	(246)
藉由成为乐观者来交朋友	(247)
抓住有个性的态度	(248)

第 14 章 如何发展一生的罗曼史:婚姻	(250)
平常的人,非常的婚姻	(252)
目标:建立婚姻的基础	(252)
决定去承诺奉献	(253)
为和谐妥协	(254)
清楚并和善地沟通	(255)
施予与宽恕	(258)
要有礼貌并且表示尊敬	(259)
了解你的伴侣的不同	(260)
要合作——不要竞争	(263)
建立真正快乐的婚姻	(264)
目标:重燃爱火	(264)
记住你如何开始	(265)
重新开始,并且和你的配偶约会	(266)
专注于改变你自己	(269)
目标:处理你婚姻中的问题	(270)
发现问题	(270)
找出解决方法	(271)
像孩子一样地思考	(272)
认出正面的行为	(273)
控制温度	(273)
建立你的人际关系技巧	(274)
一个真实的爱的故事	(278)
第 15 章 做成功的父母	(281)
成功的父母由你开始	(284)
在你孩子身上建立人格	(287)
教导价值观与权威	(287)
教导人格的基本原则	(288)

采取老鹰的方法·····	(290)
藉由让孩子值得信赖,教导孩子责任感·····	(292)
帮助孩子设定目标·····	(294)
帮助孩子避免毒品与酒精·····	(294)
了解到‘小事情’也很重要·····	(295)
适当地开始并结束一天·····	(296)
多多拥抱·····	(298)
和你的孩子一起用餐·····	(299)
注意你的言语·····	(299)
以适当的方式称赞·····	(300)
如果·····就好了·····	(302)
和你自己的父母或你已成年的孩子重修旧好·····	(303)
第 16 章 建立更好的主雇关系·····	(307)
雇主想要什么·····	(307)
员工想要什么——以及当员工‘赢了’的时候会有什么事发生 ·····	(308)
给员工他们想要的东西的方法·····	(311)
经由训练,建立主雇的人际关系·····	(313)
确保员工效率的六个步骤·····	(314)
藉由言语改善(或伤害)人际关系·····	(317)
成功事业的人际关系由正直开始,由正直结束·····	(319)
第 17 章 如何建立人格·····	(321)
重视人格教育·····	(321)
把价值观带进主流社会·····	(323)
找出生意圈中的正直·····	(324)
把好消息放在开头·····	(325)
建立正确的态度·····	(326)
态度很重要吗?·····	(327)