

★★★★★
读透人性的金星励志书
用最短的时间领悟成功理念
用最有效的方法创新成功人生

*Excellence
Striking Within
30 Seconds*

鲍吉尔◎编译

30秒让你 脱颖而出

直达成功与自由的
行动指南

天津社会科学院出版社

*Excellence
Striking Within
30 Seconds*
鲍吉尔◎编译



30秒让你 脱颖而出

直达成功与自由的
行动指南

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 秒让你脱颖而出——直达成功与自由的行动指南/鲍吉尔
编译. —天津: 天津社会科学院出版社, 2003.4

ISBN 7-80563-880-2

I .30... II .鲍... III .成功心理学 IV .G.248

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 017213 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱: TSSAP@Public.tpt.tj.cn

印刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本: 850×1168 毫米 1/32

印 张: 9

字 数: 180 千字 插图 42 幅

版 次: 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1~8000 册

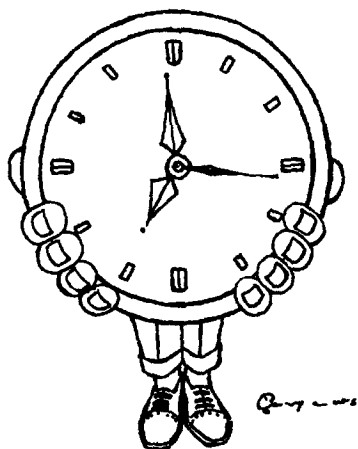
定 价: 18.00 元

版权所有 翻印必究

观 念

人类制造了这个世界，
思考决定了人的本身。

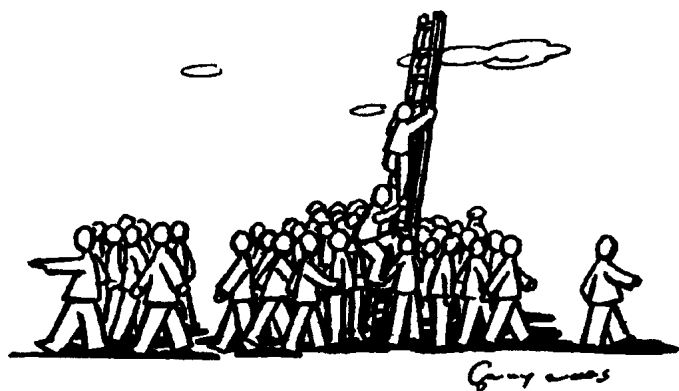
快速转变你的观念，
拨快生命的秒针，
你也会创造人生的辉煌与自由。



你自己

这个世界上,只有 20% 的精英人物;
但是,他们描述着历史的演进。

比别人优秀 1%,
你就会成为成功者中的一员。
这就是赢得世界的“黄金法则”。



行 动

生命是短暂的,在悠久的历史中如白驹过隙;
生命是微渺的,在浩瀚的宇宙中如沧海一粟。

在这有限的生命里,
勇敢、坚决地追求你的人生理想吧!
如果你关注自己、珍爱自己,
企图使自己有完美的表现的话。



快乐

快乐是天赋人权。

上帝在创造山川大地时，

他说：“这很好。”

在创造日月星辰时，

他说：“这很好。”

在创造花鸟鱼虫后，

他说：“这很好。”

他按照自己的影子创造了人类时，

又说：“这很好。”

——上帝是快乐的。

你既然是上帝的影子，

你也应该是快乐的。



财 富

财富意味着自由。

如果你感觉受缚于金钱的限制，

追求财富就意味着获取解放。

财富意味着能力。

如果你希望改变周围的环境，

财富的支配力就是改造世界的能力。

财富意味着成功。

如果你能把财富转变为幸福，

你的人生就完美无憾了。



PREFACE

序 言

体验人生的精彩

大唐贞观年间,有两匹马是好朋友,它们朝夕相处,一同在市井坊间替人拉车。忽一日,其中的一匹马被人选中去西方驮送取经人。这是一件比拉车更苦的差使,且不说沿途道路的崎岖曲折,更可怕的是这件事根本前途未卜。

十几年后,这匹马历险归来。它虽然精瘦了许多,但是也强健了许多。它讲的取经故事,更是前所未闻,让人匪夷所思:那些高山雪原的壮美、戈壁沙滩的落日、葡萄甜瓜的甘美、域外风情的迷人……世界原来如此广阔而奇妙!这令坊间一直拉车的朋友唏嘘不已——

因为在同样的时间里,拉车的马从来都在同一个地方、同一条线路,从事同一件重复了十几年的劳作。在这劳作中,它同样付出了一生的努力,只不过是平淡无奇的日子,早就让它心灰意冷、麻木无觉了,它提早进入了生命的衰退期。

可以把这个寓言故事,当做是对生命的珍惜与赞美。它虽然极其简单,但是它道出了人生的两种生活方式:一是在

PREFACE

序 言

历险中体验生命之美，一是在安全中寻找庸常的日子；一是追求自己的理想生活，一是接受别人“赐与”的生活；一是把成功当做奋斗的目标，一是把生命当做时间的推延——这样，成功者和庸常者的不同人生轨迹判然有别了。而这两种不同的生活方式与结果，起源却是当初一念之间的人生选择——两条生活之路从这个“生活理念”的小小交叉点，向着不同方向延伸开来，它们越走越远，分别越来越大。

这本书阐释的就是人生的成功之道和成功方法，它们是生命之根。你不能设想一个人没有渴望，而最终赢得了人生的辉煌；不能设想一个人对自己无所了解，而最终能够体味到快乐和幸福；不能设想一个人无法把握自己，而他最终能够把握命运。生命是一个逐渐丰满和成熟的过程，也是一个冲破局限与束缚的追求自由的过程，它需要一个人明辨事理，需要阅历和过程，需要体味和感悟。这样，它就需要在阅读和交流中使自己逐渐脱离迷惘，而最终脱颖而出。

“阅读，就是一个蜕变过程。”有句话这么说。在人生的大千世界里，有许多挫折与陷阱你不必经历，因为读一本好书就架起了一座通向成功的立交桥。一个人蜕变成熟，可以是亲身历经艰难困苦，也同样可以是从小径中穿越而过——正确的观念和恰当的方法就是避免陷阱的立交桥。你完全可以在走入生活之前，首先给自己修造一条通向成功的捷径；那

PREFACE

序 言

就是用阅读打造成功理念，用成功方法保障快速成功，因为在这样的阅读中，你已经预先体验到了多彩的人生。它的曲折会让你悲伤，它的辉煌让你欢乐，它的智慧令你平静。

如果在老之垂垂时，你能在自己营造的花园中，面对每一株鲜艳茁壮的花草，联想到它曾得到冰山融水的滋润；面对每一块沙石泥土，回想到它曾来源于遥远的戈壁荒漠；面对每一刻云卷云舒，你能感受到它的神秘启示与生活的静谧，那么，你的世界便深刻而广博了，你的生命便精彩而丰满了，你的此生便成功而无所遗憾了。

善待此生、善待你自己、善待你内心的渴望，这是一本好书能带给你的最好启示。避免失误、铺设捷径、让你快速成功，这是一本好书能带给你的最大的价值。

编 者

2003. 3. 1



CONTENTS

目 录

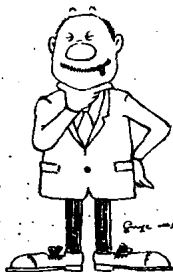
序 言:体验人生的精彩

第一辑 10秒钟出人头地

第一章 赢得世界的黄金法则(3)

你该拥有成功、财富、幸福等等这些人生最为稀缺的资源——没有人天生注定要过平庸和贫穷的生活。为你的渴望而奋斗,体现着人生的最大的意义。

1. 20/80 人生法则 /3
2. 成功人士的生活哲学 /9
3. “15 年后的同学会” /12
4. 使人失败的 7 种致命伤 /23



第二章 解开心灵的枷锁(29)

失败者总会顾忌别人的想法。他会恐惧环境和压力,会抱怨客观的原因;他们动辄想到失败的危险,因而永远不愿

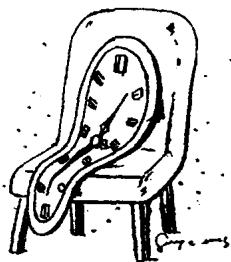


CONTENTS

目 录

去真正地关注自己、不愿去善待自己。失败者是失去心灵自由的奴隶。

1. 6种心理的奴隶/29
2. “别人会怎样想”的奴隶/31
3. 失败心理的奴隶/35
4. “为时太晚”的奴隶/39
5. “安全感”的奴隶/42
6. “过去的错误”的奴隶/47
7. “环境局限”的奴隶/51
8. 两种心理自杀/54



第三章 使你自己出人头地(61)

成功人士是一些深谙人性的人。他们能够团结别人,调动别人的力量,使之致力为你的事业而奋斗。所以,他们必须有高情商,必须有说服力,必须有责任感,必须有一些无私的精神。这样,他是自己的领袖,也能够成为别人的领袖。

1. 获得领导能力/61
2. 学习九九乘法/65
3. 处事要符合人性/67
4. 不要害怕流露真情/71



CONTENTS

目 录

5. 表达你的真诚/73
6. 付出不要求回报/75
7. 使别人觉得自己很重要/79
8. 赢得别人的支持/84
9. 以简易的话语赢得听众/87
10. 加强你的说服力/90
11. 替人保守秘密/92
12. “涟漪传递效应”/95



第二辑 10秒钟摆脱烦恼

第四章 你的烦恼在哪里? (99)

平庸的生活,总会为烦恼所困扰。这大抵是因为缺乏目标和行动所致。和成功者的艰苦奋斗相比较,这种无端的烦恼,无异于虚掷生命。

1. 一种心理疾病/99
2. 保持忙碌/103
3. 别做完美主义者/109
4. 生活在未来/112
5. 可厌的“过去时态”/114
6. 积极地行动/118



CONTENTS

目 录

7. 惦记值得感恩的事/120

第五章 应对小人的策略 (121)

出类拔萃者难免遭人非议,“木秀于林,风必摧之”。所以,你应体谅众人的情绪,你应为之付诸一笑。

1. 不要害怕被攻击/121
2. 不要辩解就已赢了/123
3. 对批评一笑置之/127
4. 跟你的敌人握手/129
5. 使用胜利的语句/131
6. 批评意味着你的重要/133
7. 勇于承认自己的错误/137



第六章 改变自己 (141)

坚定起来,果断起来,勇敢地面对自己。这是迈向成功的第一步……

1. 置死地而后生/141
2. 为自己负责/143
3. 不要逃避/148
4. “丘吉尔施压方式”/151



CONTENTS

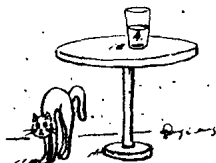
目录

第三辑 10秒钟开启智慧

第七章 关注你自己 (161)

世界上具有最大价值的,就是你自己。为自己而生活,你会发现,这个世界是如此美丽而富裕。

1. 自己的,最美丽的/161
2. 做最适合的事情/165
3. 金钱藏在有钱的地方/169
4. 为自己而生活/174



第八章 观念决定人生 (179)

人生有些时候甚为简单,它的转变往往在于一念之间。然而,世间多少人为了这一转变,付出了何等辛酸的劳动……

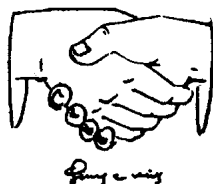
1. 改变你的想法/179
2. 精神调节法一:赞美/184
3. 制造愉快的气氛/187
4. 精神调节法二:快乐/189
5. 精神调节法三:富有/193
6. 对自己的评价要高/197



C CONTENTS

目 录

- 7. 要有充分的自尊/201
- 8. 精神调节法四:乐观/204
- 9. 精神调节法五:积极/208



第九章 改善你的思维 (215)

人是能够思维的,思维创造了这个世界。如果具有卓异的思维能力,你必定是最为优异的人……

- 1. 只需优秀 1%/215
- 2. 提高思维能力一:练习/219
- 3. 提高思维能力二:深思/222
- 4. 提高思维能力三:投入/224
- 5. 提高思维能力四:倾听/226
- 6. 提高思维能力五:总结/230



第十章 成为顶尖人物 (237)

勇敢地追求财富吧!它是你人生价值的一个标尺,是你幸福生活的绝对基础,是你走向自由的必由之路……

- 1. 目标带来财富/237
- 2. 不要受制于人/242
- 3. 不要找借口/245

