

美]艾琳·C·卡瑟拉著·一九八五年国际畅销书

The book cover features a stylized design. The left half is green, and the right half is blue. A large red semi-circle, representing a sun or moon, is positioned on the boundary. Below it, black silhouettes of trees are visible. A horizontal red line crosses the green section. A small black square is located in the blue section.

全力以赴

——让进取战胜迷惘

全力以赴

让进

【美】艾琳·C·卡瑟拉著·一九八五年国际畅销书

人人都能够取得成功

人人都有成功的能力

人人都能掌握成功的诀窍

人人都能够取得成功

人人都有成功的能力

人人都能掌握成功的诀窍

人人都能够取得成功

人人都有成功的能力

人人都能掌握成功的诀窍

人人都能够取得成功

人人都有成功的能力

人人都能掌握成功的诀窍

人人都能够取得成功

人人都能掌握成功的诀窍

人人都能够取得成功

人人都有成功的能力

人人都能掌握成功的诀窍

人人都能够取得成功

人人都有成功的能力

人人都能掌握成功的诀窍

人人都能够取得成功

人人都有成功的能力

人人都能掌握成功的诀窍

人人都能够取得成功

人人都有成功的能力

人人都能掌握成功的诀窍

鹭江出版社出版

译 者 的 话

本书作者艾琳·C·卡瑟拉是美国著名心理学家和心理治疗医生。她除常年开设心理诊所外，还在广播电台和电视台主持心理咨询的专题节目，并从事心理卫生方面的著作活动，在英、美两国和其他一些西方国家拥有大量听众、观众和读者。

在本书中，作者总结了多年行医的实践经验，鲜明地提出了“成事在人”的观点。她认为：人人都具有在爱情、事业以及学习、社交、婚姻等各个方面取得成功的能力；人人都可以克服自己心理上的弱点和谬见，发扬进取精神，自觉地学习和掌握成功的诀窍；人人都能够决定自己的命运，实现自己的理想，成为生活中的成功者。她引用大量患者实例——既有文化、商业、政治界的佼佼者，也有普通平民百姓——系统总结了成功者与失败者在个性特点方面的差异，提出了在心理上加强自我锻炼、克服弱点、实行自我转变的具体方法。她还从心理学角度分析了人们个性特点与心理素质的形成过程，指出了文化传统、社会环境、特别是家庭教育对于个人生活道路的影响。这些无疑都是具有积极意义和可以借鉴吸取的。

本书作为一位女性心理医生的经验谈，充满着挚友与亲人般的细腻感情。作者采用推心置腹、促膝谈心的形式，语言平易柔畅，而于款款细语之中具有丝丝细雨般的浸润力

量，能够轻轻叩开人们的心扉，悄悄地化解人们的惆怅，给予读者新的观念、新的希望和新的力量。无论你自己想要有所振作，或是想要帮助你的朋友、子女成为心理上的强者，都能从本书中获得有益的助力。本书1985年在英国出版后，立即成为国际性畅销书，并不是偶然的。

当然，成功归根到底是个人的主观愿望与社会的客观现实的统一。书中提出的成功诀窍只是就个人心理修养而言，不能代替取得成功的其他重要条件。我们相信读者自会从实际出发去消化吸收，并且根据正确的思想、观点使之具有积极的社会意义。

一九八六年八月

目 录

译者的话

序 让进取战胜迷惘	1
第一部分 自强不息	10
第1章 你应当自主地生活	10
练习1：自主地生活	19
第2章 不要心灰意懒	31
练习2：学习如何度过困境	36
第3章 排除阻滞	53
练习3：掌握新的诀窍	62
第4章 你能够决定自己的运气	70
练习4：充分利用时间	80
第5章 投入全副力量	84
第6章 只同自己争胜	94
练习5：作一个善于解决问题的人	105
第二部分 积极热忱	
第7章 发现自己周围的美好事物	111
练习6：学福尔摩斯	127
练习7：清点你的积极因素	132
第8章 诚恳鼓励的力量	138
第9章 你是个爱泼冷水的人吗?	156

	练习 8: 莫要争执	181
	练习 9: 采取积极态度的游泳术	185
	第三部分 表里如一	
第10章	你的潜在力量——诚实	193
第11章	善于表露感情也是无形的力量	210
	第四部分 开朗率直	
第12章	通过交谈取得成功	233
	练习 10: 用求人作点事情的口气说话	241
	练习 11: 抛掉积怨	245
第13章	正视矛盾, 善于言谈	261
	练习 12: 亲切而坚定地说“不”	264
	练习 13: 纠正别人的错误	265
	练习 14: 承认自己的错误	270
第14章	怎样给人留下好印象	274
	练习 15: 把话讲出来	280
	第五部分 刚毅顽强	295
第15章	知难而进	295
第16章	敢于胜利	321
第17章	胆大出才干	347
	练习 16: 勇敢的人怎样坚持到底	354
	结束语	359

序

让进取战胜迷惘

如果你觉得岁月美好，欢愉地
迎接未来；如果生活散发出花草般
的芳馨，闪烁着光彩，令你难忘
——那便是你的成功。

——亨利·戴维·梭洛^①

你希望从生活中获得什么呢？

如果你能够实现你的愿望，也拥有了你所想要的所有物质财产，你会生活得舒舒畅畅吗？你希望得到异性的爱慕？希望享受稳定亲密的天伦之乐？希望在工作中受到赞扬？希望浪迹天涯去搜奇探胜？希望人们争相以你为良友？

你的选择是些什么呢？

多年来，我接待过成百上千的患者。我想，我也许已经听到过所有可能的愿望、渴求与梦想。使我高兴的是，在为这些患者进行心理治疗的过程中，我能够使他们的许许多多愿望成为现实。自从我作为心理学家行医以来，这是我的治

^①梭洛（1817—1862），美国政论家、散文作家，支持废奴运动，主张“回到自然”——译注。

疗方法当中的重要部分。

我看到了很多很多患者发生了转变——他们称之为“奇迹”，我却宁愿称之为“能够学习掌握的诀窍”。我的这些诀窍便是我每天通过传播媒介以及在我的诊所向大家推荐的待人处事的态度和方法，是指引你走向成功的简便易懂的方法，是我所传授的生活与进取的诀窍。

你也能学会这些诀窍，
并且成为一个胜利者。

我最初一开始接待患者的时候，便有一个特别的愿望，就是写作一本能够帮助人们把幻想变成现实和最充分地实现自己的潜在能力的书。这种想法是我的研究工作在治疗方法方面的奠基石。

我确信不移的是，我们每一个人都有能力发展自己，取得更多的成就，扩大自己的眼界。不幸的是，我们很少有人知道怎样开发自己智慧、才能和创造力的巨大宝藏。我们的能力通常只有一小部分发挥出来，因为我们的能力有很大一部分处于潜在状态，由于意识不到而埋藏着，是有待于开发的。

我们怎样去开发这种创造力呢？从什么地方下手呢？

我们对于自己一生中希望取得什么成就，都充满幻想。但是，我们又不敢去实现我们的幻想，而是用一番道理来说服自己放弃掉那些幻想，使自己相信不作那些幻想也满过得去。我们还没有行动起来，心中的希望便遭到打击，于是便默默地在我们心中消逝了。

你能够学会怎样发展你的潜在能力。你能改善你的性

格，使你自已发生很大的、积极的改变。

本书的每一位读者都有改变
自己的力量。

每一个人……尤其是你，
都能发展自己获得成功的
本领。

现在你就可以开始！

在我作心理治疗医生的生涯中，我曾经接待过许多获得非常成功的人。特别有意思的是，我发现他们待人处世的态度全都是一样的，而这种品质是能够学会、能够传授的。

我也接待过大量被社会和他们的家人称之为“失败者”的患者。这些人找我就诊的时候，泪水纵横地承认自己作为恋人、父母、朋友或者商业家确实是失败者。在他们的生活模式当中，也都贯穿着待人处世态度的一种共同的特性。对这些失败者的生活模式进行研究，发现都是可以改变成为获胜的诀窍的。

我的最大喜悦便是帮助

失败者变成成功者！

你自己的设想

你认为在生活当中什么才是成功？什么会使你感到欢愉和满足？不管你所寻求的“成功”是事业上的还是在体育或艺术上的，也许是寻求得到你的配偶、子女或者周围人们对

你的敬慕，不管你现在是怎么支配你的时间的，你都可以学会在你同他人的关系和工作当中得到更多的快乐和成功。

去实现你的理想，
看看什么是你衡量成功与
成就的尺度

是增强自信心、提高威望和自我的评价吗？是得到别人更多的称许吗？是名声、智慧、提拔、金钱吗？是以某种形式为社会作出贡献吗？是以上所有一切或者其他的什么？

不管你内心深处埋藏的是什么样的希望和抱负，如果你加以重视，便都是好的。

学会怎样实现你的
希望和抱负。

只有你自己知道什么会在你的心中激起波涛，什么能够使你露出笑容，使你的生活更有意义；只有你自己能够作出最准确的判断。怎样才算是成功？你自己的想法不管怎样都没有关系，但是，你必须有一个想法，必须有一个由你自己的经历所形成的、由你自己决定的、符合你自己的标准和愿望的想法。

在我们当中，能够象历史上的伟大领袖那样给人类留下深刻影响的，能够研究出疫苗拯救生命的，仅仅是很少数。如果拿这样的高大典范作为标准，也许你就会怀疑：是不是必需有特殊的天才，才能成为成功者？在比较平凡的“日常生活”当中，谈得上什么是成功吗？那些整天操心挣钱、发

愁怎么跟老婆或者丈夫搞好关系、盼着多少长一点儿工资的“平民百姓”，难道也能够跨进成功者的行列吗？

绝对可以！本书的用意就是
给你指出这条路子。

在你所处的具体环境当中，你能够得到的比你想要的还多，你能够得到条件所许可的最大的收获！不管你有什么理想，不管你想要在什么问题上的拔尖，都既不是高不可攀，也不是微不足道。

关键不在于你的用武之地是
大是小，要看你怎样去干！

不论你是负责一个有几千职工的工厂，还是只管你自己，你都能够对于你的家庭的生活、你的邻居的生活以及你的同事和朋友的生活起积极的作用。而最重要的是，你能够积极主动地决定自己的生活道路。

要学会作一个成功者，一开始就要使你自己相信：不管你的社会地位高低、收入多少，也不管你的天赋如何、受过什么教育，

你都能够——

- 成为你非常欣赏的那种人；
- 使你所处的那个小天地发生改变；
- 越来越有创造革新精神；
- 正确地做到既待人热情又办事果断；
- 使你的日常活动充满欢乐；

- 得到你所看重的人对你的赏识和赞许；
- 提高你的韧性和活力；
- 充分发现你自己的个人价值和力量。

去作明星

在历史影片中看到那些正义地夺回王位或者在生活的战场上取得胜利和打垮了坏蛋歹徒的英雄，我们都为之欢呼。我们都知道，当我们的感情上引起共鸣，仿佛自己就是那些英雄或者就是体育明星、艺术明星、影视明星的时候，会觉得如何得意洋洋。

但是，如果你不是幻想身为英雄，而是自己去成为明星，该是多么更加心满意足！

我相信，成功胜于失败，值得你竭尽全力去奋斗。你能够成为战胜逆境、克服困难、学会如何冒尖的英雄，

而且最后品尝到此中甘甜！

我在同具有非凡创造力和成果丰硕的人士接触当中体会到，成功还有另外的好处：同成功者相处，要比同不太有创造性和没有达到目的的人相处愉快得多，有趣得多。

我在毕生当中，从未遇到过象我一样快乐的人——在90岁的时候能这样讲，是很成功的。我对一切事物都有狂热的兴趣。

——阿瑟·鲁宾斯坦^①

^①美国演员、作曲家——译注。

由你自己来下决心

凡是取得成功的人，他们思考问题的方式和待人处事的模式都非常相似，而那些接二连三遭到挫折的人，他们的习惯和思想方式也很相似。你能够弄明白这两种人之间的差别是怎样形成的和怎样发展的。这样，你便有了较多的选择机会，能够自己对于可能想要走的许多道路自由地作出决断。

在本书当中，我们将要对成功者和失败者从心理方面进行仔细的观察。把他们的最突出的特点剖析一番，就能清清楚楚地看出成功者与失败者在思考问题方面和行动方面的引人注目的尖锐分歧了。

本书中还有很多娱乐界、体育界、政界和工业界令人神魂颠倒的超级成功者的访问记，可以供你仿效，供你仔细地考察他们的卓越之处。这样，你就能够更好地理解他们是怎样克服自己的弱点和怎样待人处事的。看过这些超级明星每个人的观点之后，你能够从中找到共同的脉络，把一些很宝贵的想法同你自己的情况结合起来，向成功迈进。

现在就请你鼓起求知的欲望，并且准备好铅笔和纸——因为这本书里还有一些有趣的作业和简单的练习要你去完成呢！

请你拉住我的手

我希望你现在就拉住我的手，咱们一起动身去开发你身上的不可思议的魔力。在这个惊心动魄的探险途中，当你发现你会变得多么卓越超凡的时候，你便能够发生奇迹般的改变。

你也能够成为你和他人所敬佩的成功者。你也能够成为人们想要仿效的人。你也能够在你的生活之中应用致胜的诀窍。

现在就是你的好机会，来形成你自己的观点，找到你自己的方法和诀窍，使你实现你的愿望，获得个人的成功。

在你阅读这本书的时候，请你想象着是在同我坐在一起谈心。我要给你的头脑里装进新的信息以及一些简单的公式和想法，使你生活得更有价值，更加感到欢快。

成功是没有止境的：成功之后会有较大的成功，较大的成功后面还有更大的成功。一旦在你的心目中有了一个可以信赖的人，前程便无限远大，你的种种理想也就能够实现了。

这个可以信赖的人就是你自己！

在你按照本书所列的练习和待人处世的方法去做的时候，你将会体验到一种新的自信，并且更加感觉到自己的价值。在你开发你自己所特有的资源过程中，你将会明白“爱上你自己”在心理上是多么重要。

同时，你对别人的爱慕敬重之情也将与之俱增。你的朋友和家人将会看到你发生的变化，感受到你向他们发出的蓬勃积极的信息。他们将要仿效你的样子，回报给你温暖、感激与尊重。

**你将会感到了不起……而他们
也会感到了不起！**

成功者就是感到了不起！成功者具有一种吸引别人的

“胜利的芳香”。你要成为一个更使人关注、更有活力、更有吸引力的人，现在便开始吧！

你自己身上有能力去——

- 使自己变一个样子；
- 给你的生活带来变化；
- 把你那些导致挫折的毛病改造成成为致胜的诀窍。

你自己身上有能力去——

- 发展你自己；
- 积极地影响别人；
- 改善你周围的环境。

你自己身上有能力去——

- 加倍地感到自尊；
- 三倍地感到自重；
- 四倍地感到自信。

你有能力去实现你的理想，获得你自己所向往的兴奋与满足。你体验到成功的那种汹涌澎湃的激情之时，将会感到幸福，幸福，更幸福！幸福与成功是会繁衍孳生的。幸福与成功就在你的身边！我能够告诉你如何去实现！

来体验成功的欢悦吧！

来全力以赴吧！

第 一 部 分

自 强 不 息

第 1 章

你 应 当 自 主 地 生 活

生命对于我们难道不是百倍地
过于短促，怎能自寻烦恼呢？

——弗里德里克·威廉·尼采^①

我接待的患者常常对我讲这样的事情：“我的母亲总想让我作医生，”“我的父亲希望我象他一样接他的生意，”或者“我的姐姐认为我应该象她一样当个教师。”然后，我的患者又说，“但是我怎么办呢？谁也不管我想些什么！到底我应该怎样度过我的一生，就连我的邻居也认为他们出的主意最好。似乎谁也不想知道我想去干什么。”

你是怎么想的？

谁来安排你的生活？

^①1844—1900，德国哲学家——译注。

你的重要决策由谁来作？你的事业由谁来操持？按照别人的意见去办，你也许觉得很称心。如果你听了他们的意见，有人会高兴，但是高兴的不是你。如果你想得到幸福，想要心满意足、取得成功，就得由你去计划你的生活。

五百年的计划

你能够活五百年吗？你是那种可以无限地活下去的人吗？假如是的话，你可以把你呆在地球上的头一百年用来按照父母亲的需要与愿望去过，“按他们的意见过”。可是，第二个一百年你应该“按邻居们的意见过”，他们都是些好人，要看看他们想让你干什么。第三个一百年“按子女和家庭的意见过”，他们也都是挺重要的。到了第四个一百年，你可以“按你所重视的某些团体的意见过”。这样，你已经是很大方的了。第五个一百年的时候，是你的生命的最后一百年了，我觉得你应该自主地生活了。

但是，你是个凡人，你的生命不是无限的，你不可能放弃自己的愿望和理想去听从别人的想法，否则你就会自己悔恨，也埋怨他们。

我们每一个人所拥有的只是现在，只是我们的今天。你所认识的每一个人都在走向死亡；谁离开了这个美丽的世界也不再会有生命。在生活中取得“成功”，就是按照你的想法充分发挥你的生命当中每一段宝贵时光的作用。

你以为什么是重要的呢？
怎样才能使你面带笑容呢？