

# 全力以赴

进取战胜迷惘



\*A0361549\*

【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

浙江出版社出版

# 全 力 以 赴

让进取战胜迷惘

〔美〕艾琳·C·卡瑟拉 著

袁玮 林旭 何鸣 译

\*

鹭江出版社出版

(厦门市莲花北路观远里19号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 11.375印张 2插页 235千字

1986年11月第1版第1次印刷

1988年3月第5次印刷

印数: 130 001—180 000

书号: 7422·21 定价: 2.30元

## 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<sup>①</sup>

●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，这是我第

<sup>①</sup>梭洛（1817—1862），美国政论家、散文作家，文坛权威人物，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<sup>①</sup>

<sup>①</sup>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瞩目的尖锐分歧了。

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做的呢！

## 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入所敬佩的成功者。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  
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<sup>①</sup>

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？

---

<sup>①</sup>1844—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拥有生命。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？

请你问一下自己：“如果我只有一年可活，而且每个星期得工作四十小时、‘消遣’四十小时，那么，我会怎样支配这些时间呢？我会还象现在这样过日子吗？”

如果对最后这个问题的回答不是“是”的话，就猛醒吧！你是个凡人，亲爱的朋友！时钟滴答滴答走个不停，你的生命有多少年是有数的！

我时常听到人们说，“我讨厌我的工作，但是得靠它生活。”我自己就想，“你是在哄自己吧？你准是那种能够活五百年的人！”

至于我自己，我只有那头一个一百年，也许还不到一百年。让我花费我的生命去干我讨厌的事情，我可花不起。我得要去找能够给我的生活带来欢乐的工作领域、朋友和活动。

“靠它生活”并不是充足的理由。假定你非常讨厌现在的工作，感到非常烦恼，早晨几乎不想起床，或者象是长着流血的疮，但是能够挣来房租和汽车，能够挣来买必需品的钱。那么，你就可以提醒自己：如果你有本事习惯于靠你不能忍受的工作来维持自己的生活，你也就有本事靠另一种方式维持生活，用不着惨兮兮地在你现在这里呆着。你如果在某一个具体领域里干得很好，那么去从事你愿意干的工作同样能干得很好。在生活中要大胆地尝试，无畏无惧地寻找你的位置。

莫犹豫，莫伤悲，莫要浪费你  
有限的生命。

## 我不想作什么？

要说服人家自主地生活，一般并不算太困难。麻烦的是，他们要问：“怎么去做呢？我倒想自主地生活，可是弄不准我想干什么。”

有些患者头一次来找我的时候，我把他们叫做“最大的失败者”。他们从来也没看准了去做什么事情，对什么都抱消极的态度。他们不知道自己想要干什么，所以我称他们是“最大的失败者”。

我给他们一支铅笔、一张纸，对他们说：“你拉一张单子：‘哪些事我不想作？’”

他们写得很快。有许多人一点也想不起来他们想作什么，但是很知道他们不想作什么，因为他们习惯于对许多工作持消极的态度了。“我不想当清洁工，”有一个人这样写，“不想当仆人。”他们写了又写，最后想不出来了。过了一会儿，这种消极的态度不起作用了。

然后，我对他们说：“现在，再开一张单子，写出‘我可能不反对去作的事情’”——用的还是消极的形式，因为这种形式很多人用得顺当。于是，他们又写了起来，写出了他们愿意拿出一部分时间去作的事情。等到他们想不起来还有什么往这张单子上写的时候，他们的态度慢慢变得积极一些了。

于是，我请他们开第三张单子：“我觉得可能喜欢的事情”。这个题目还是非常不确定的，因为习惯于作失败者的人害怕作决定，也不敢负责任明确表态。他们恐怕作了决定

就要行动，而最后又要失败。他们对失败的担心，比对成功抱的希望要强烈。

为了帮助患者进入一种要取得成功的状态，我的目标不是让他们说出“我肯定地想要作——”，而是给他们一个没有什么可以担心的起跳点，让他们检验一下新的可能性并且开始思考问题。一旦患者对于他们“可能喜欢”去作的事情有了一个起码的模糊想法，也就是向一种取得成功的思路前进了。

## 现在就开始实践

也许你已经考虑过你“可能喜欢”干哪一个具体行业或者职业。那么，你便可以从查看征聘广告开始。去找学校或培训中心，同已经干上那一行的人交谈，搞清楚有哪些机会。你也许决定报名读了一门课程，后来发现你一点也不喜欢它。好极了！你“见识了一番”，做了努力。这样一种探索是明智的，并不意味着你终生就要干那一行，而仅仅是作一番考察，是一种聪明的作法。

等到你了解到了比较多的情况，你就可以更好地判断是否要继续地学下去。知道你自己“可能”对什么感兴趣，你便有了一个开始起步的“起跳点”，因为——

要取得成功就得“行动起来，  
并且全力以赴！”

有些人很想有所造就、很想取得成功，但是还没有动手就感到非常为难，他们搞不清楚自己想要做什么。由于思



想上没有一个明确的目标，所以觉得很难下决心下一步去做什么。于是，他们就束手坐在那里，等待着有一个神奇的想法闪上心头，“来确切地知道到底想要如何度过自己的一生。”

但是，我知道，我接待过的许许多多取得了很大成功的人士心中也并没有很多明确的目标，相反却是变动得非常之快，有时候甚至连目标是什么都不知道。他们只是不断地尝试去做新的事情，直到对自己所作的选择比较满意为止。他们的许多行动象打棒球的“试打一失误”一样，看上去象是轻率地挥棒，但是挥棒的次数多了，也就打出了不少“本垒打”的好球。

成功者都非常积极活跃，以行动作为自己的方向，试验许许多多新的途径。所以，经过一番奔波忙碌之后，必然取得某些有价值的成就。

### 应该去探索

我开始上大学是学音乐的，以前从来没有想过会有其他的选择。我的家人都是搞音乐的，音乐是我们家庭生活当中的一个非常重要的组成部分。我们有两架钢琴，一架放在楼上，一架放在楼下。这样，我和姐姐夏洛特能够同时练琴而互不干扰。夏洛特上大学就是学的音乐，我的父母和朋友也都希望我走她的路。我选学音乐作为我的主课，似乎是很自然的。

我在费尔法克斯中学上学的时候，由于音乐的才能给了我许多机会，使我成了这所学校的“明星”。学校每次演出