

成就的动力

活得聪明活得好

How to Get What You Want and Want What You Have

[美]约翰·葛瑞 ◆ 著 覃卓颖 ◆ 译

畅销书《男人来自火星，女人来自金星》作者的又一力作
位居《纽约时报》畅销书排行榜第一名

达致个人成就的四个步骤：

确立目标——在内在（精神）与外在（精神）成就之间找到一个平衡点；

满足需求——人人都需要10种感情支持；

获取所求——正向思考、坚定的意志和你的热情极为重要；

去除屏障——挥别12种阻挠成功的心理障碍。

The Personal Success

人生的转折点，往往就在不经意处



吉林人民出版社

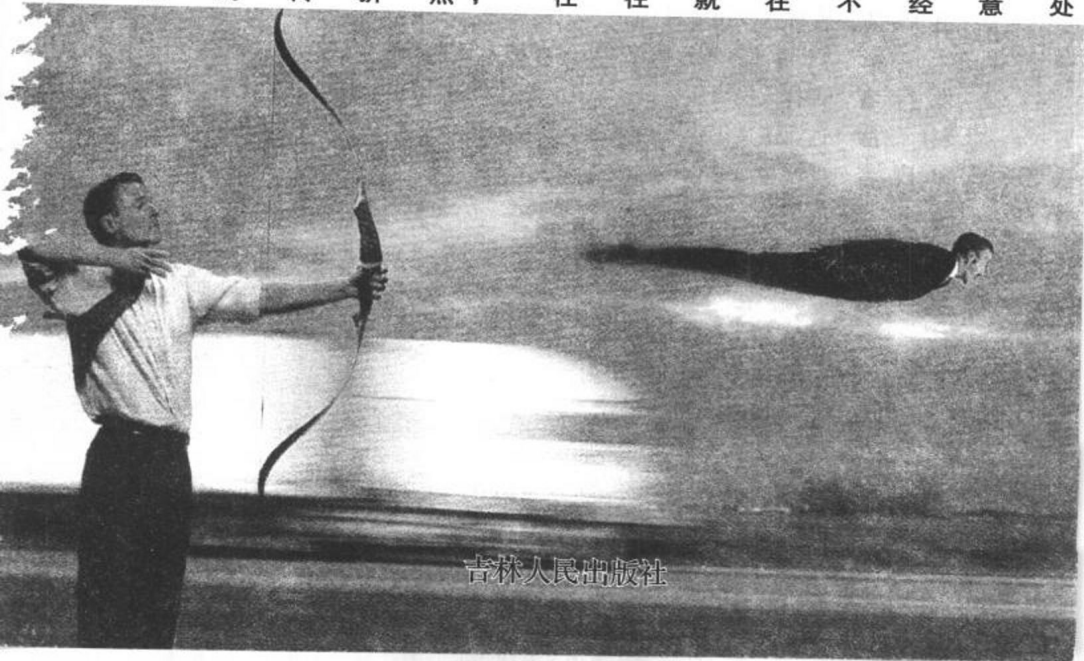
成就的动力

活得聪明 活得好

How to Get What You Want and Want What You Have

[美]约翰·葛瑞◆著 覃卓颖◆译

人生的转折点，往往就在不经意处



吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

How to Get What You Want and Want What You Have — A Practical and Spiritual Guide to Personal Success by John Gray, Ph.D.

Copyright © 1996 by MARS PRODUCTIONS, INC.

This Edition Arranged With LINDA MICHAELS LTD.

INTERNATIONAL LITERARY AGENTS

Through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc., and Beijing International Rights Agency

Simplified Chinese Edition Copyright © 2001 by JILIN PEOPLES' S PUBLISHING HOUSE

All rights Reserved

吉林省版权局著作权合同登记

图字:07 - 2001 - 555 号

成就的动力

How to Get What You Want and Want What You Have—A Practical and Spiritual Guide to Personal Success

著 者	[美] 约翰·葛瑞	译 者	覃卓颖
责任编辑	吴兰萍	封面设计	王晓庆
责任校对	李 萍	版式设计	杨利伟

出 版 者 吉林人民出版社
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话:024 - 22931003)

印 刷 者 辽宁星海彩色印刷中心

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 8.5

字 数 115 千字

版 次 2001 年 3 月第 1 版

印 次 2001 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1 - 8000 册

标准书号 ISBN 7 - 206 - 03658 - 9/B·122

定 价 18.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

MAG03/03

作者序

个人成就操之于己

人生真正的挑战不仅在于实现你的追求，还要懂得珍惜你所拥有的一切。很多人都知道如何获取自己想要的东西，但是得到之后，却往往抛诸一旁。这些人永远不知足，总有着强烈的攫取欲。他们的不满总是溢于言表，仿佛生活中总有那么一件事情，让他们感到忧心忡忡。

另一种极端则是那些过分安于现状的人。这些人对自己所拥有的一切都满意得不得了，甚至不知道自己还需要些什么。于是，他们拥抱生命却无法实现梦想；他们尽全力表现，却不明白为什么别人得到的总是比他们多。在现实生活中，大部分人都处于这两种极端之间。

小改变，大成就

所谓个人成就，即在于撷取二者精华，也就是立足于这两个极端之间：你可以得到自己想要的东西，同时又能持久

地珍惜已经拥有的一切。衡量个人成就的标准并不在于你是谁、你拥有多少财富、你取得了多高的成就，而是在于你对自己、你的成就和所拥有的一切，是否感到满意。因此，个人成就操之于己，当然，我们必须明确，自己究竟需要什么，以及为什么要追求这样的成就。

个人成就即在于得到你所追求的事物，同时持久地珍惜你所拥有的一切。

但是，个人成就不仅只是喜欢或满足于你的现状，它还包括你有信心得到自己想要的东西，而且能够充满斗志，全力争取。你必须清楚地知道如何营造你想要的生活。对于一些人而言，个人成就意味着如何获取财富；对于另一些人而言，个人成就在于如何活得更快乐；对于更多人而言，个人成就则有赖于学习以上这两种重要技巧。

我们不一定非要仰仗机缘、命运或运气来达致个人成就。虽然有些人天生就有能力功成名就，但学习仍是大部分人走向成功的必由之路。不过值得庆幸的是，你可以学习成功的技巧，而且你可能比想像中更接近成功的彼岸。只要在思考方式、行为举止或是心态上做些微小却显著的改变，就可以营造渴望的生活。

在思考方式上做些微小却显著的改变，我们就很容易踏上成功的坦途。

将一两个全新的想法付诸实践，将使你的生命在一夜间呈现崭新的面貌。尽管周围环境看起来或许没什么改变，但是由于新想法的出现，你对生活会在瞬间有种全新的体验。这就好像光线太刺眼时，你戴上太阳镜，便可立即清晰地看到四周的景物。同样，经过一些调适，你不但可以更加热爱生活，也会更加充满信心地追求你的理想。

达致个人成就的四个步骤

以下这四个步骤可以助你取得更高的成就，在本书接下来的其他章节中，我将详细说明这四个步骤：

步骤一：确立你的目标

请你客观地面对现实，并清楚地勾勒出下一步你该怎么做，以便使自己于内在(精神)与外在(物质)成就之间找到一个平衡点。不管你多么努力，如果只是盲目地朝着错误的方向前进，你就会碰到重重阻力，永远无法达成目标。你必须倾听心灵深处的声音，而不能只凭感官的欲望行事，这样你

才能做好准备，开始追求精神与物质的成就。

步骤二：满足你真正的需求

如何满足自己真正的需求？仅仅说“我要做我自己”是不够的，为了真正了解自己、诚实面对自己，你必须明确人人都需要的 10 种情感支持。当你了解自己拥有哪些、又错失了哪些后，就会真切地体味到内在成就的喜悦。就像一部车子，即使功能齐备，如果不给它加油，它一样无法发动。如果你没有得到你所需要的情感支持，就会找不到真正的自我。

步骤三：获取财富

达致物质成就与实现自我并不矛盾。领悟到其中的秘诀之后，你就可以在创造物质财富的过程中求得快乐。请记住：在追求物质成就的过程中，正向思考、坚定的意志和你的热情都非常重要。学会正视并转化负面的情感与思想，就能使内心充满力量。

步骤四：去除成功的障碍

请你特别小心，并学着去除 12 种阻碍你获取成功的心理障碍，包括责难、沮丧、焦虑、漠不关心、骤下评论、犹豫不决、推托、过分追求完美、怨怼之心、自怜、困惑和罪恶

感。可以说，这是一种技巧，你必须予以掌握并在生活中适当地运用。

面对生命的挑战

当成就感令你快乐和满足时，痛苦和失落就会远离你，你会发现，过去棘手的问题一下子变得简单起来。虽然还是会不断地遇到困难，但是你解决问题的能力已大大提高了。你可以做你自己、做你真正想做的事，也能更从容地面对未来。生命中不可避免的挑战将带给你机会，使你变得充满斗志。

你现在或许感受不到自己内在的力量，可是，个人成就的取得将使你展现自我的风采。内在的光芒将引领你冲破黑暗，迈向光明之路。你将发现自己不再孤单，你会感受到世界的关爱，而这种感受是真切、温暖的。

在内心光芒的引领下，你将冲破黑暗，迈向光明之路。

没有冲突、失望与挫折的世界是不存在的。为了达致个人成就，你必须学会如何将负面的情绪转化为正面的力量，也必须由失败中学得经验。诚实面对自己是持续学习的过程，其中包含人生的转变与生命的起伏。遭到失败时，你必

须知道如何重新站起来。

即使是勇于面对自己、倾听自己心声的人，也逃不脱失败的阴影。失败、挫折和自我调整是人生重要的组成部分。

成功者与失败者之间最大的差别在于：成功的人知道如何重新站起来。

每个人所追求的人生目标不尽相同。对于某些人而言，追求个人成就的过程就好像坐过山车，他们非常喜欢这样的大起大落。另外一些人则希望在平稳与安定中达致成功，但起伏和波折仍会令他们不时地停下来。变化与转机伴随着人生的整个历程。

保持内心的平静与自信

即便理想实现了，你仍然会遭到负面情绪的侵袭，但是它们并不会影响你内心的平静、安定、祥和与快乐。学会处理负面情绪是达致成功所不可或缺的环节。

成功的秘诀即在于保持内心的平静、欢欣、关爱与自信。当你很清楚应该如何追求既定的目标时，会感到胜券在握，也会无比珍惜追求的过程。你或许无法立即实现梦想，但是当你敞开心扉、面对真正的自我时，就会享受并珍惜生

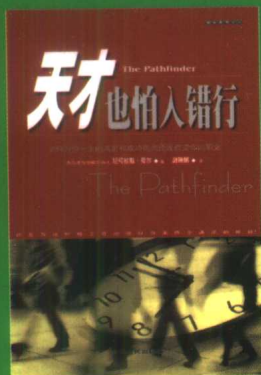
命旅程中每一个独特的时刻。你会发现，人生是否完美，在于你追求什么，因而，你不会再苛求完美。

你有力量决定你的未来、达致个人成就，而且命运掌握在你自己手中。认识到这些，你便可以着手解决一些阻碍成功的问题，也可以由全新的角度来审视生命中的每个细节。你将充满信心，迈向你追寻的目标。上述四个达致个人成就的步骤将引领你，不断创造你真正向往的生活。

成长系列

主编 赵兴元

成长系列之一 《天才也怕入错行》

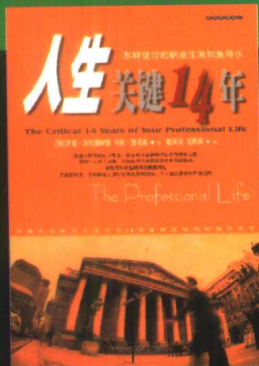


定价:22.00元

请相信, 天才就在我们中间。你之所以对工作无法投入热情、感到压力重重或看起来碌碌无为, 是因为你的潜能尚未尽数释放, 换言之, 你或许入错了行。入错行的天才就如尘埃下的宝石, 别人看不到你的价值, 你自己也会忘记, 原来你是可以发光的。

这本书将以引领者的形象出现在你的面前——它旨在成为一本放诸四海而皆准的择业指南, 协助你选定未来的生涯目标。

成长系列之二 《人生关键14年》



定价:16.80元

在当今的职场上, 成功的事业规划与发展并非取决于个人的聪明才智、家庭背景、学历或是斗志和野心, 而在于你能否在职业生涯的头14年里, 掌握职场的运作要领, 并学会与之和平共处。

作者以个人的经验为出发点, 并辅以与多位杰出专业人士的访谈, 完成了这本职场实战手册, 并期望通过这位书面的导师帮助你。

How to Get What You Want and Want What You Have 活得聪明活得好

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

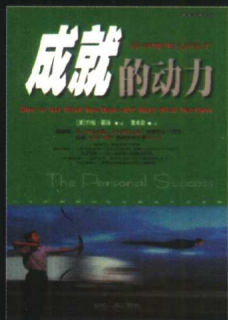
责任编辑:吴兰萍

封面设计:王晓庆

作者简介

约翰·葛瑞 (John Gray)

他的另一力作《男人来自火星,女人来自金星》(Men Are from Mars, Women Are from Venus)以独特的观点诠释两性关系,而成为长盛不衰的畅销书。多年来,他致力于婚姻咨询工作,同时也以婚姻家庭理论研究学者的身份,成为广播电视专题节目的常客,在美国家喻户晓。在本书中他结合西方心理学与东方冥想静坐的原理,希望通过四个简单的步骤,帮助读者得偿所愿,并更加热爱生活。目前他与家人同住于北加州。



做远流读者俱乐部会员
乐享更多新书、好书
剪下折价印花,就可代替同值现金



请将书款及折价印花
寄至远流读者俱乐部

详细地址请见书内宣传单

一枚印花限购一本

ILLUSTRATION & COVER DESIGN

Visual Communication 2000

视觉设计 远流图文工作室

E-mail: Lwalker@mail.sy.hk.cn

·目 录·

作者序

个人成就操之于己……001

第一章

金钱难买幸福……001

第二章

快乐，由心出发……009

第三章

诚实面对物质欲望……017

第四章

求取所需的关爱……027

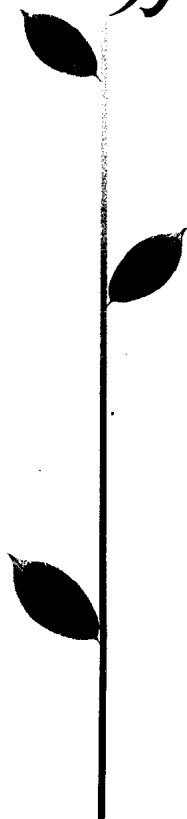
第五章

什么是感情储存槽？……035

第六章

了解人生 10 个阶段……043

成就的
动力



成就的动力



第七章

填满你的感情储存槽.....063

第八章

静坐的价值.....079

第九章

开始练习静坐.....087

第十章

排除负面的精神能量.....099

第十一章

与负面情绪说再见.....115

第十二章

如何得到真心所求?.....129

第十三章

找到你的魔术之星.....141

第十四章

切勿心存抗拒.....153

第十五章

正视所有的欲望……165

第十六章

克服 12 种心理障碍……185

第十七章

疗伤练习与静坐口诀……219

第十八章

回归真我……253

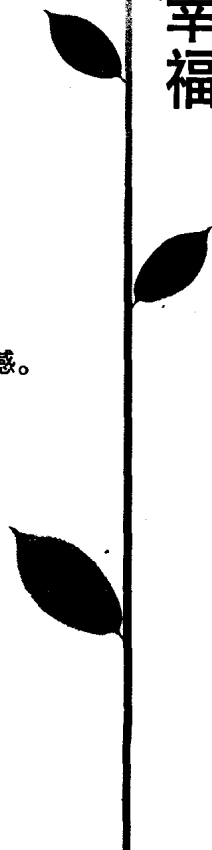
成就的
动力



金钱难买幸福

第一章

赚大钱之所以会让我们觉得快乐，
那是因为我们相信，
金钱可以使我们做自己的主人。
换句话说，让我们感到快乐的，
不是金钱本身，而是它所带来的成就感。
在那一瞬间，我们相信：
“我可以做我自己，
做我真正想做的事。”



尽管大家都知道，金钱无法买到快乐或是爱情，但许多功成名就的人，以及向往成为百万富翁的人还是会有一种错觉，认为只要赚取更多的钱，或是得到更多的物质成就，就会得到快乐与满足。但事实上，我们越是相信金钱能带来快乐，就越难以挣脱金钱的桎梏。

或许你会说：“没错，我知道金钱买不到快乐，但是金钱确实可以帮得上忙。”这似乎是个合理的想法，但仍是一种错觉，而且它还会影响你的能力，你必须改变这种错误的想法。

错觉的本质

让我们来探讨一下错觉的本质。每天你都会感觉到太阳在空中移动，其实你知道，太阳并没有移动；你感觉不到自己在移动，但你很清楚，地球正在绕着太阳运转。总而言之，“你觉得太阳在移动”是个错觉，真正移动的是你自己。

人们需要具备抽象思维的能力，才能了解这个事实，所以除非孩子已经能将具体思维能力(世界就是你看到的样子)转化成抽象思维能力(抽象概念也是真实的)，否则他通常无法领悟其中的道理。许多时候，孩子的心智会在一夜之间成熟，一些抽象的概念会在瞬间明晰起来。不过在他心智尚未