

成功学经典系列

生命的本质，不在追求他的长度与宽度
而是要展现亮度
追求全力以赴的人生
惟有先壮大自己才能照亮别人
永恒是被刹那创造的



30秒 抓住成功

[台湾] 崔沛然 / 著
台湾著名人际沟通专家

脱颖而出的最佳捷径

He that promises too much means nothing

海南出版社

成功学经典系列

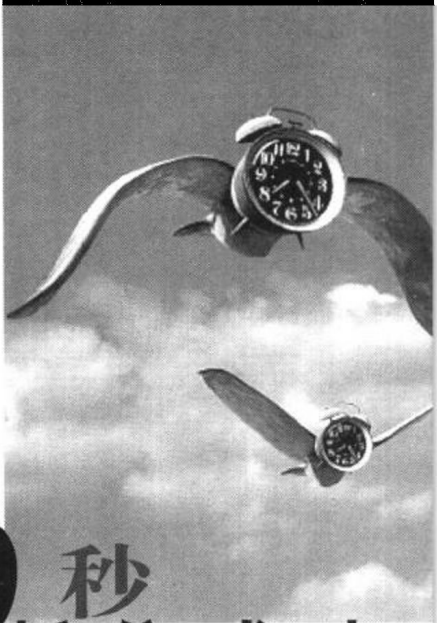
生命的本质，不在追求他的长度与宽度

而是要展现亮度

追求全力以赴的人生

惟有先壮大自己才能照亮别人

永恒是被刹那创造的



30秒抓住成功

[台湾] 崔沛然 / 著
台湾著名人际沟通专家

脱颖而出的最佳捷径

He that promises too much means nothing

海南出版社

30秒抓住成功

by 崔沛然

Copyright © 2000 by Business Weekly Publications, Inc.

中文简体字版权 © 2001 海南出版社

本书由城邦文化实业股份有限公司授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2001-59 号

图书在版编目 (CIP) 数据

30秒抓住成功 / 崔沛然 著

- 海口: 海南出版社, 2001.8

ISBN 7-5443-0248-2

I. 3... II 崔... III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 062316 号

30秒抓住成功

作者: 崔沛然

责任编辑: 朱 晓

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

印刷: 北京四季青印刷厂

出版日期: 2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/32

印张: 8.5

字数: 100 千字

印数: 6000 册

书号: ISBN 7-5443-0248-2/C · 10

定价: 16.00 元

逆风起飞创新高、30 秒抓住成功

文/陈泉鑫

“逆风起飞创新高、30 秒抓住成功”是公司邀请作者演讲时，令我印象最深刻的一句话。

在这次的演讲中，知道当初作者是由空服员转变成为一位优秀的业务员、讲师、作家，并从工作中体会到许多成功的方程式，如 HBD 法则、ABC 法则，当然还有逆风起飞创新高等易学易懂的成功方法。与会现场中作者毫无保留地和我们分享所有的心得，使我们在精彩的活动中体会到学习的快乐与成长。

《30 秒抓住成功》是作者的第二本著作，其内容更融合了许多实战兼理论的经验，以供现代人更快速、更有效地学习及成功地生活。

如【速度篇】中的高速度（Hi - speed）、高服务（Hi - service）的概念更印证了我们公



司数位理财人员的理念；而【极限篇】中的有效学习、不断成长，更使我们朝向人员的专业化及高价值（Hi - value）服务；【生涯篇】中的强化动力、提升能力使我们更有动力去面对 e 时代的来临及挑战；【人际篇】中的打破陌生、创造人际关系则使我们的业绩蒸蒸日上；最后，【团队篇】使我们能充分了解 HBD，那就是快乐、健康、美丽、魅力、金钱、成功，并轻松掌握 21 世纪。

这本书提供了我们在网络高速度竞争时代中的一个新的思考方向，使我们更能充分掌握自己的人生。

我也常在思考 30 秒到底能创造什么？

虽然 30 秒十分短促，但是在那一刹那中，就可以在网络世界遨游，更能完成多笔交易，也能不断学习、提升自我能力、建立良好的人际关系、抓住成功的人生！

如果您想在 30 秒中抓住成功，那么您应该花点时间阅读《30 秒抓住成功》这本书，相信将可以提供您更宽阔的视野。

掌握“成功之钥”

文/马国庆

30秒是一个极短的时间，30秒却也已经决定了胜负。“30秒抓住成功”的观念，在世纪的时代里，给了我们许多思考。

众所皆知，观念、态度、行为、习惯、个性一连串的形成，是决定个人命运的要素，而本文则进一步谈到“基因”的概念。运用中国智慧中的五行“金、木、水、火、土”，来协助个人打造成功特质的基因，让人们可以清楚地了解自己真正的属性，发挥所长，同时从“定、静、安、虑、得”中，找到动力的源泉，了解自我、肯定自我，进而发展自我。

21世纪是一个速度的时代，作者强调进步也要快。而这本书既是有系统、具体地告诉我们如何在短期内去突破现状，由个人到团队，由内而外，全面造就成功，并教导我们在



这讲究行销的时代里，如何运用 COPY 的观念，向成功典范学习。

作者在文中也特别强调，人生价值是由自己决定的。我们所处的环境都是根据个人所面对的态度而定的，因此，身为现代人，无论处于何种环境，都可以在自己所立之处，创造出自己的最高价值出来。一切都是从自身的变革开始，这也是作者想要传达给我们的信息。

“结果”很重要，但是，通往结果的“过程”在某种意义上，比结果更重要。想做什么？期望什么？以什么为目标？如何朝向未来而努力？在这些可能成为往后“果”的“因”的态度中，如何正确对应，才会呈现出个人的价值，你都可以在本书中找到启示。

欧德一直以“用心最美丽”的信念来经营企业，任何员工，一旦进入公司，就会赋予他们每一个人各自的价值，将他们培育为优秀的人才。这一两年来，也曾经接受过作者 HBD 的训练，协助许多同仁在自我发展上获得重大突破，其中有位姓罗的业务员，在接受过这个



He that promises too much
means nothing.

系统的引导后，身心有了很大的改变，目前已成为公司重要的中坚分子，这证明这套理论兼实务的训练是非常有效的。

达成一流事业的一流人物，都是谦虚、不断精进的人。沛然兄所及之处，遍植许多成功种子，自己却仍努力不懈，并将心得毫无保留地与人们分享，其情至为感佩，希望能与所有读者共享并一起掌握这 30 秒的成功之钥。

让内在力量改造成为外在动力

本书是在两年前我的第一本书《H.B.D. 成功法则》架构下，延伸出来的另一套系统化、具体化、步骤化、实战兼理论性的工具书，在研发的过程中，帮助许多企业及个人、组织、团队突破了瓶颈，也写下了许多傲人的成绩。其中不乏个人业绩成长 708 倍、团队业绩成长 3 倍者。

有人从沮丧的谷底爬出来，更有人从放弃的念头中死灰复燃，浴火重生！不仅在业绩的数字上有亮丽的表现，更由自信内在的力量改造成为外在的活力与专业。

书中的内容，包含了我训练课程中：HBD1（90 分钟训练）→HBD2（6 小时训练）→HBD3（3 个月训练），一连串阶梯式训练计划的精华版。

读者在阅读中便可领略到其实用性、突破性及创意。整本书中除了有西方文化中挑战极



限，实践梦想，勇往直前的强烈自信心与企图心的培养方法外，更有日式浓厚的服从及对纪律一致性的团队精神的塑造，当然最重要的就是我中华文化中的中庸之道，包容宽广的思维与空间式领导，建立个人以“善念”为动力燃料的发电机，更以人本家庭观念出发，孕育出和谐人际关系的组织团队。

“此处不留爷，自有留爷处”，很多人以这样的思考逻辑，来看待个人与团队之间进退相处之道，事实上这样单向性的思考模式，已不再是一个轻松潇洒的人生态度，却可能在强烈的自我性格下，成为 21 世纪被淘汰的种族性格，因为在未来地球上不再是由皮肤、语言上之差异性的做种族分类法，而是由思想文化优劣性分出不同种族，通过公平竞争来决定谁是赢家，谁是输家。

输赢之间不再是由习惯或态度来探究改造，因为那已经是一个结果，必须更深入到主导性格与特质的重要因素：“基因”。惟有改造性格特质上的基因，才能拥有正面态度进而养



He that promises too much
means nothing.

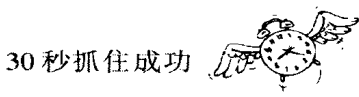
成良好习惯。

读者可运用书中“金、木、水、火、土”的基因法则来改造自己的成功基因。一旦领导者能使每个人都发挥成功基因，就能够避免发生错误的领导，摆脱那句“我能成功，你也能成功”的荒谬领导哲学。

网络带给我们速度感，却也让我们在快速的竞争压力下，形成了主观的意识形态。要突破这层冰冷坚固的防御层，惟一方法就是在最短的时间——“30 秒”内，发挥最大的影响力和最强的 POWER！

生命的本质不在追求长度与宽度，而是要展现亮度以追求全力以赴的人生。惟有先壮大自己才能照亮别人，永恒是被刹那创造的。“30 秒”……“30 秒”……只要能掌握每一个“30 秒”就可以创造一个无限的永恒……

这本著作之所以能呈现给读者，首先要谢谢出版社整个团队的协助，尤其是本书编辑给我的鼓励与帮助。很感恩我的父母将他们性格中，犹如太阳般热情与积极的基因遗传给我。



兄弟姊妹亲朋好友，一直替我打气与加油，不时更有岳父和岳母远从美国传来的肯定，让我这枝笔杆挥洒得格外有力。南北奔波，披星戴月，身心虽然有疲累感，却能换得学生的支持与突破，真是倍感欣慰。思绪每每触礁之际，却总是能够在自己的那对可爱儿女身上找到灵感。

这次能顺利地完稿，其中最大的功臣就是心爱的太太，当我完成第一稿交到她手上时，几乎连自己都难以辨认，她却能帮我用语音输入法将文稿正确输入电脑，真是非常辛苦，在此，表示最高的敬意与爱意。

愿将这本书呈献给所有爱护我、帮助我及一切有缘的人。让我们敞开心胸，携手共创 21 世纪华人的大未来。

目 录

逆风起飞创新高、30 秒抓住成功	(1)
掌握“成功之钥”	(1)
让内在力量改造成为外在动力	(1)

第一篇 速度篇

一、21 世纪成败关键——高速度	(5)
二、一又二分之一法则 V.S. 老二哲学	(19)
三、30 秒能创造什么？	(29)
四、五行基因特性	(41)
五、运用五行打造成功特质	(47)

第二篇 极限篇

一、成功极限存在吗？	(59)
二、如何突破极限？	(73)



- 三、有效学习、不断成长 (83)
- 四、定位决定价值 (87)
- 五、动力→运转力→法力 (97)

第三篇 生涯篇

- 一、生涯规划的真义 (109)
- 二、21 世纪的生涯规划 (119)
- 三、实现生涯目标 (123)

第四篇 人际篇

- 一、建立人际关系的基石 (153)
- 二、正面主动 EQV.S. 负面被动 EQ
..... (161)
- 三、成为 EQ 沟通高手 (167)
- 四、打破陌生、创造人际关系 (183)
- 五、ABC 法则 (193)

第五篇 团队篇

- 一、领导者的水平思考 (201)



He that promises too much
means nothing.

- 二、领导者的沟通能力 (215)
- 三、“教育”、“训练”的不同功能
..... (233)
- 四、掌握 21 世纪，再创高峰 (241)

第一篇

速度篇

