

秘密畅销书

T upo Nide Jixian

突破

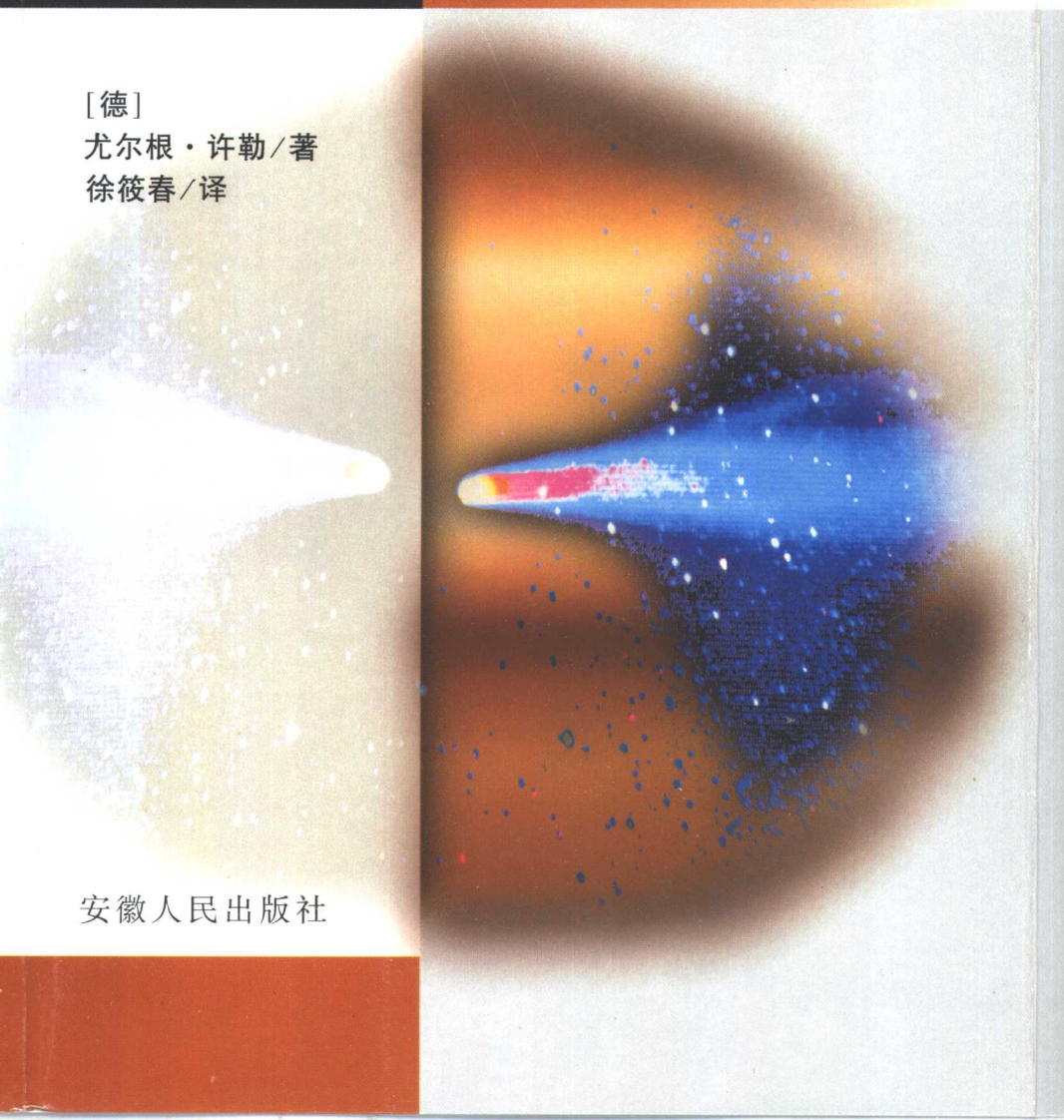
你的极限

[德]

尤尔根·许勒/著

徐筱春/译

安徽人民出版社



突破你的极限

[德] 尤尔根·许勒 / 著
徐筱春 / 译

安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

突破你的极限/[德]许勒著;徐筱春译. —合肥:安徽人民出版社,2001.8

ISBN 7-212-01913-5

I. 突… II. ①许… ②徐… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 029829 号

突破你的极限 [德]尤尔根·许勒/著 徐筱春/译

责任编辑	邵 勇	装帧设计	孟献辉
出版发行	安徽人民出版社		
地 址	合肥市金寨路 381 号九州大厦	邮编	230063
发 行 部	0551-2833066 0551-2833099(传真)		
E-mail	ahp0208@sina.com		
经 销	新华书店		
制 版	合肥市中旭制版有限责任公司		
印 刷	合肥永青印刷厂		
开 本	850×1168 1/32 印张 11.25 字数 200 千字		
版 次	2001 年 8 月第 1 版第 1 次印刷		
标准书号	ISBN 7-212-01913-5/B·116		
定 价	19.80 元		

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

T upo Nide Jixian

中华人民共和国安徽省版权局著作权合同登
记 1201089 号

First Published as "Spreng deine Gren-
zen. Mit Motivationstraining zum Erfolg" by
Jürgen Höller

Copyright © Econ Ullstein List Verlag
GmbH & Co. KG, Munich Published in 1998
by Econ Verlag

Obtained by HERCULES Business & Culture
Development GmbH, Germany

第一次对 Motivationstraining (动机培训,或成功训练)这个词留下深刻印象是在德国。当时(1999.9-2000.6)我正以国家基金委访问学者的身份在柏林工大专业教学法研究所进修,师从著名博导斯太茵米勒教授(Herr Prof. Dr. Steinmüller)。在一次学术研讨会上,德国同行纷纷就如何 motivieren(激发)学生的潜能发表高见,使我大开了眼界,意识到这一门新兴学科必将在中国掀起热潮。

机缘巧合,就在我回国工作不久,便经友人介绍结识了邵勇先生。他最新引进了一系列“成功学”方面的国外名著,希望由我将这本德国第一畅销书《突破你的极限》(“Spreng Deine Grenze”)译成中文,介绍给国内读者。而一开始阅读此书,我便再也不能释手,非一口气读完不可。可以说,能令我如此浸润其中、不知今夕是何年的佳作已经很久很久没有遇到了……

《突破你的极限》是号称“德国头号励志大师”尤尔根·许勒(Jürgen Höller)的名作。

自1985年以来,许勒先生便立下帮助他人走向成功之路为毕生事业的凌云壮志,开始在“成功学”领域进行深入研究。并于1989年,他创立了“在线企业咨询公司”,举办了数千场极其成功的巡回演讲,为许多国际知名企业,如麦当劳、康柏电脑、德国电讯、IBM等,进行了成功培训,并于1991年当选为德国年度企业家。

在这本凝聚其研究精髓、蕴涵智慧与力量的杰作中,作者不仅就其创立的成功体系进行了理论上的阐释,而且列举了大量实例,令人信服地证明了无论处于何种境况,每个人都可以改善与提高自我的生存质量。尤其值得一提的,则是这本书的写作风格及其高度的实用性。作者有意摒弃了晦涩难懂、华而不实的专业术语,而采用更加通俗易懂、更适合我们人类“大脑”的表达方式,并且穿插了大量至理名言,不仅起到了提纲挈领的作用,而且琅琅上口,使人过目难忘,印象深刻。但此书又决非休闲书籍,而是一本配有大量作业的“教科书”,需要你直接参与。这本书或许又可称为“工具书”,它会令你爱不释手,不时地需要进行查阅,以期找到最适合自己的成功法则。

此外,该书的写作思路十分清晰,合乎逻辑。从树立积极的信念出发,到论述行动的重要性,再谈及激发潜能可以带来的成功结果——因为人的行为是受信念支配的,而人们所创造的结果是由行为产生的。

就这本书的翻译而言,之所以会进展得如此顺利、迅速,也与我参照了书中的“秘诀”、制定合理的翻译计划以及确立切实可行的具体目标密切相关。这既使我在翻译过程中享受到每一个小目标的实现所带来的快

乐,又使得全部计划得以顺利完成。而这次成功又进一步增强了我的自信心与自豪感,为取得更大的成功打下了良好的基础。

亲爱的读者,请与我一起研读这本佳作吧,你也一定会取得成功的,只要——**突破你的极限!**

徐筱春

于中国科技大学

2001年5月

前

言 前言 前言 前言

亲爱的读者：

您是否曾问过自己这样一个问题：“我现在所拥有的、所做的一切就是我的终极目标吗？”（如果没有，那么现在就自问吧）如果您的回答是肯定的，那我就太抱歉了，因为您买错了书。如果这样的话，就只好劳请尊驾把此书作为自我实现的佐证，或者干脆将其送给尚未到达您的境界的亲朋好友。再如果您的回答是“不！”，那么我可以向您保证，这本书必将使您的生活品质出现令您难以置信的改观——只要您愿意！看到这，也许有些人会不以为然地撇撇嘴：（嘿）老兄，您也太夸张了吧？！

自1985年以来，我一直在从事这个领域的研究，即为什么这个世界上4%的人类精英不仅拥有令人羡慕的财富，同时还比其他人体更健康，心态更平和，生活更幸福，且大多找到了理想的伴侣，享受着更多的人生快乐。为什么他们可以点石成金、无往不胜呢？为了寻找答案，我开始涉足玄学的根基，探寻成功的法则。

在温情洋溢的降临节到达之时,在我对此书的书稿进行最后一次润色之际,我渴求的圣诞礼物也纷纷飘然而至:许多企业以及私交好友向我讲述了他们在过去一年中所取得的成就。例如有这样一封来信:

亲爱的尤尔根:

自从参加了你举办的培训班之后,我们这个充满活力的企业的状况发生了根本性的改观。你的讲座仿佛醍醐灌顶,使整个团队为之一振,仅在四个月内就使全年销售额翻番!更要一提的则是,企业氛围明显改善,工作更加协调,个人潜力得到更充分的发挥,同事之间关系融洽、互相敬爱。尽管由于销售额的倍增使得工作压力有所增加,但反而有更多的员工开始定期锻炼,身健体美,家庭生活也更加和谐。如果不是亲身经历,真难以相信参加你的培训可以产生这样的功效!我们对此深表感谢,并期望在提高班讲座上再次得到你的指教!

类似这样的来信我不仅要在本书中摘录,而且会随时提及——因为它们是我所有努力的见证!它们证实了,我的体系可以发挥令人难以置信的积极作用。在今天,已有成千上万的人在按照我的体系生活与工作着,也因此使得那些曾接受过我咨询的公司在一年之内营业额就平均上涨了30%。所有这些都促使我沿着这个既定的方向继续向前,以期使自己取得更大的成功。我坚信,榜样的力量是极其巨大的,至关重要的则是让人们认识到:别人的成功也可以发生在自己身上——只要

他们敢于改变现状并找寻到正确的方法！

大脑是生命的根基所在，它每秒中处理的信息量可以达到 300 亿个单位。人脑的网络系统是由神经纤维组成的，这些纤维包括长约 16 万公里的“缆”与“线”。若是把人脑在一瞬间所处理的信息让电脑来处理的话，那么即便是最高级的计算机也需要好些天呢。换句话说，您的脑袋可谓是最完美的仪器。然而遗憾的是，无论是在小学还是在大学，都不曾有一个人可以告诉我们如何正确而有效地使用大脑。人们无休无止地向我们灌输知识，教我们骑车、弹钢琴或是跳舞，却将教我们如何正确地使用自己的脑袋这件事忘得一干二净。在学校里，我们常常被提问一些“重要的”问题，诸如：“尼罗河有多长？”“委内瑞拉有多少人口？”“加拿大的面积有多大？”等等。然而，那些取得成功的重要因素，如：如何激发自己与他人的积极性？如何实现自己的理想？等等，却不曾且至今仍未纳入国家正统教育体系中。尽管如此，我仍然确信，无论外界条件多么恶劣，原则上来说，每个人依然都有可能实现自我、走向成功。那么，如何做到这一点呢？这恰恰是本书的中心内容！

这本书的写作方法比较特殊，其中有许多需要您直接参与的地方。众所周知，人类同时具有意识与潜意识，而潜意识对于您能否取得成功尤其重要。因此，在本书中配备了大量可以直接揭示您的潜意识的练习。因为潜意识对于“你”的感应度比对非人性的“您”强得多，所以从此刻开始，我将把称谓从“您”转向“你”，并希望得到你的理解。如果你无法接受这一点，那么你尽可以把此书转送他人。否则的话，那就劳请阁下放下架子

去发现最真实、最可信赖的“真我”吧！

如果你现在对此尚有些疑虑的话，也是完全正确的。因为这正好说明了你并非轻信之人，不会因为随便一个人说句“嘿，听我的，你就会幸福无比了！”就盲目追随的。恰恰相反，无论我们读什么书、听什么演讲，都应该首先持一种怀疑态度，并对其详加考证。与此同时，我还希望你能用敞开的心灵来阅读此书，只要你对新奇事物具有应变能力与宽厚之心，那么我相信你必将能从此书中获得一些新的、也许有些不寻常的新知新识，并增强你的判断能力。而为了让此书更加通俗易懂，我有意摒弃那些华而不实的理论化语言，而采用更加通俗易懂、更适合我们的“大脑”的表达方式。

写到这，我突然想起那本名叫《银色准则》的书中的一个有趣的故事：比如，身为经理的人决不会说“我用叉子吃土豆”，而是说“我使用一种锯齿状的工具来加工淀粉作物。”上述两个句子所表达的内容大致相似，只是第二个句子出自一位更理性的人之口而已。

但这本书绝非什么休闲书，而是一本配有大量作业的“教科书”，而且这些“作业”都是你必须完成的。为了更加有效地阅读此书，除了必须集中精力之外，你还需要准备一些重要的辅助工具（如：笔、纸张等），用来记录你从书中得到的启示等。你可以将一些重要的词句、段落、实例等作出记号，因为这本书或许可以比作工具书，会使你爱不释手，需要不时地查阅，而记号可以帮助你迅速找到自己想要找的地方。

如果你按照我的上述建议阅读此书，那么你的收获一定会很大。一般来说，根据脑神经学科的研究结果，

在读完一本书后,大约只有 10% 的内容会存贮在我们的记忆库中。而如果你按照我的方法去阅读,那么就可以很容易地提高这个百分比。你应该一而再、再而三地研究其内涵,直至可以运用自如。你可以拿出一张纸,在左边写上“我的钻石”,在此标题下记录你阅读此书所受到的启发以及书中的要点;在右边写上“改变”,在此处记录你阅读该书后感到应在自己生活中进行改变的点点滴滴。通读此书后,再按照你自己的意愿,把所有那些你希望在生活中出现的改变一条一条地按顺序写下来,然后从第一条开始做起!尤其要指出的是,切切实实地改变其中的“一条”要比同时进行“许多方面”的改变,以至于所有的改变都半途而废要重要得多。

另外要说的是,你既可以只阅读此书,也可以同时参阅我的其他著作(如《走向巅峰》、《无所不能》以及《通向成功的体系——经理必读》)。还要提示一点,研读此书时你要准备足够的纸张,因为一旦你在阅读过程中有了什么灵感或者有了什么决策,那么用笔记录下来是最适合不过的了。最后你将读书笔记详细地过一遍,对所记录下的点点滴滴加以思考,最终找出可以使你走上成功之路的新的策略与方法。

最后,我希望阅读此书可以使你感到愉快。而我可以承诺的是,这本书一定可以帮助你走上更精彩、更成功、更有活力、更加温暖的人生之路!

尤尔根·许勒
于施瓦因夫特

**如果我们去做所有能做的事，
那么连我们自己都会大吃一惊！**

——托马斯·A·爱迪生(Thomas A. Edison)

首先，我要给你讲个故事。曾有这么一个20刚出头的年轻人，他开了家小公司，经营状况很糟糕，有时候他甚至连加汽油的钱都拿不出，以至于无法去40公里之外的公司上班。于是，他只好步行到母亲那儿，借口自己“把昨天的营业款忘在公司了”，然后问母亲要50马克去加油。不久之后，他不仅在事业上出现了困境，而且连身体也出现了胃疼、背痛等毛病，这又使他的生活状况进一步恶化。接踵而至的便是人际关系的失败，“朋友”这个词早已从他的生活中消失了，因为他从来不去结交。这个年轻人变得愤世嫉俗，痛恨“上帝与世界”。仿佛所有的一切都应对他的失意负责：是因为经济衰退导致大气候变差，是因为公司所处的地点不好，是因为顾客不懂得赏识他的天才想法，

是因为员工只想赚钱而不想努力工作……总而言之，“全是别人惹的祸”，全是别人的过错才导致自己的公司濒临破产。这个年轻人把自己的困境一古脑地归结于外界的不利。

接下来我再讲一个故事……

这个男人 30 多岁，事业上一帆风顺，取得了极大的成功，而他依然期待着更大的成功。他的经济状况无可挑剔，可以说只要是他想要的，他都可以支付得起。他拥有梦幻般的豪宅、火焰般的豪华跑车，更不用说那令人心怡的海滨度假、高雅的服饰、昂贵的饰物，他所梦想的都已成真。而他的健康状况同样很好，他坚持锻炼，保持着理想的体重，精力旺盛，充满活力。许多人对他所拥有的一切赞叹不已，渴望成为他的朋友。他的知己也许不多，但个个都是真正可以信赖的挚友。他有一位心爱的妻子，她给了他所有的爱与情。无论他有怎样的奇思妙想、奇谈怪论，她永远都会坚定地站在他的身边支持他。他还有一个很棒的儿子和一条很酷的狗。而当被问及取得这种种成功的秘诀及源泉时，他的回答则是“自我！”

上述两位看似截然不同的男士实则是同一人，前者是 1985 年时的尤尔根·许勒，后者是 1998 年的尤尔根·许勒。

我之所以对你说这两个故事，既不是为了给自己套上个闪亮的光环，也并非是自吹自擂（嘿，或许有那么点儿这种意思），而是为了向你表明，我知道自己在说什么！在取得这一系列成功之前，我曾经历过人生的低谷，其深其险都非常人所能想像的。无论是事业上、经

济上、抑或健康上,我都曾几乎被完全摧垮了。而将我从失败的边缘拉起,并使自己的生活品质发生根本性改善的“恩人”正是我这几年来一直向学员推荐的、也是我想在本书中向你传授的成功之策略与方法。无论此刻的你处于何种人生境况,无论是积极的抑或是消极的,这些策略与方法都可以对你有很大的帮助。

从现在开始,你会在书中“遭遇”许多特定的“作业”、练习等。请你一定要亲自用笔去完成,因为这对你能否取得成功起着相当关键的作用。并且要注意的是,对于练习中所提的问题,千万不要深思熟虑,而是凭直觉去即兴回答。因为只有直觉才能正确地反映出你的潜意识,而你一旦开始思考,就会不知不觉地开启你的“理智”开关,去进行“判断”与“评价”。若有可能的话,最好还请详细地写出来,为什么你的回答是“否”。

**做你想做或能做的事吧！只有勇敢者才
拥有天赋、权利与魔力！现在开始干吧！**

——歌 德(Johann Wolfgang von Goethe)

作业：

1. 你对现在的工作满意吗？

是的 ☐ 否 ☐

如果不是,为什么？

2. 你对现有的个人收入满意吗？

是的 ☐ 否 ☐

如果不是,为什么?

3. 你对自己的伴侣满意吗?

是的 ☐ 否 ☐

如果不是,为什么?

4. 你对自己的健康状况满意吗?

是的 ☐ 否 ☐

如果不是,为什么?

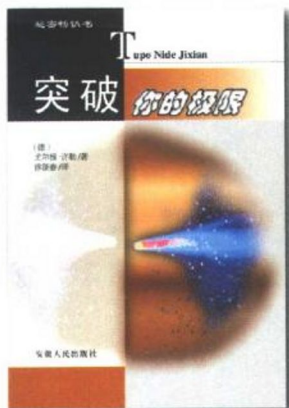
5. 你对自己的朋友圈满意吗?

是的 ☐ 否 ☐

如果不是,为什么?

6. 从上述问题中,我得到下列重要的认识:

7. 我将作出何种改变? 在何时?



在这本凝聚作者 12 年来研究成功学的精髓、蕴涵智慧与力量的杰作中，它令人信服地证明了，无论处于何种境况，每个人都可以改善与提高自我的生存质量。作者志在帮助人们变困难为机遇、变失败为成功、变成功为更大的成功！这本书必将唤醒你对自我的认识，震撼你沉睡的心灵，鼓舞你的斗志。

作者有意摒弃了晦涩难懂、华而不实的专业术语，而采用更加通俗易懂、更适合我们人类“大脑”的表达方式。

这本著作不仅会令你深思，而且会令你付诸行动。促使你对自己的未来作出明确的决定，并制订出行动计划，来使你在职业、收入、家庭和健康等领域出现质的飞跃！