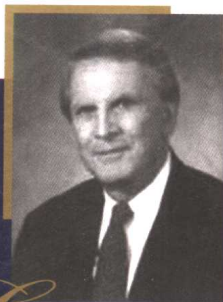


播下成功的种子

获取成功的十个习惯

10 BEST KEPT SECRETS TOTAL SUCCESS

行为成功大师 丹尼斯·威特利



Succeed SEEDS OF GREATNESS

一份成功至少由一种品格支撑，一种品格至少由一个习惯养成，没有好习惯的种子，就没有成功的果实。你未来成功的种子就存在于你自身，遍布于你四周。而作为种子，惟一的使命就是生根发芽，成长壮大，枝繁叶茂，硕果累累。这些导致成功的伟大种子原本沉睡于你的体内，而现在，成长的季节来到了。带着你对幸福美好生活的强烈渴望，播下成功的种子吧！成功属于热爱行动的人！

吉林人民出版社



成功经典文库

行为成功大师丹尼斯·威特利

播下成功的种子

获 取 成 功 的 十 个 习 惯

陈 阳 / 编译

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

播下成功的种子

编 译 陈 阳

责任编辑 吴兰萍

封面设计 杜 江

责任校对 魏丽娜

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 沈阳市第二印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 11

字 数 183 千字

版 次 2002 年 1 月第 1 版

印 次 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-5,000 册

标准书号 ISBN 7-206-02711-3/B·134

定 价 19.80 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

编者序

为成功做好准备

成功是有规律可循的，因为世上没有无缘无故的成功。

有一个成功的道理，看似微不足道，实则却是十分重要——成功需要好习惯。

比如：创造的习惯，责任的习惯，思考（智慧）的习惯，计划（目标）的习惯，沟通的习惯，自信（信心）的习惯，适应环境及其他条件变化的习惯，毅力的习惯，观察的习惯。

这些习惯难以养成吗？当它们已经成为习惯的时候，很简单；当它们还没有成为习惯的时候，做起来也许有些困难。

可是，没有这些好的习惯，成功只能是海市蜃楼，只可远观，而永远无法靠近。

好习惯实际上是好方法——思想的方法，做事的方法。培养好习惯，即是在寻找一种成功的方法。

人们常说：“先做对，再做好。”培养好习惯就是

“先做对”。

从我做起，从现在做起吧！成功绝对是从量变到质变的过程。

你的好习惯越多，你离成功越近。

丹尼斯·威特利博士是美国著名的行为成功学家，他是研究人类潜能及高度表现的权威，拥有行为学博士学位，曾经应邀为美国太空总署为太空人进行成功心理训练，他同时也是许多大公司、政府单位以及私人机构的顾问，著有多种畅销书，制作过许多录音带、CD等。

丹尼斯通过对许多行为良好、成就杰出的模范人物的研究，总结出使这些人成功的致胜习惯，写成此书。书中从10个方面讲述了成功人士所必须具备的10个成功习惯（及品格）的涵盖意义及养成。通过阅读此书，你会发觉：你未来成功的种子就存在于你自身，遍布于你四周。而作为种子，惟一的使命就是生根发芽，成长壮大，枝繁叶茂。它们原本沉睡于你的体内，而现在，成长的季节到来了。

成功是你生来就具有的权利。成功并非一场竞赛，也不是一座难以逾越的高山，它是你生活的本来面目。当然，你必须为此而工作，而且你最好为此而培养一些好的习惯，作为达致成功的种子。一旦你养成了良好的习惯，播下成功的种子，你就会发现——这个创造成功的自然的过程，绝非一场难以忍受的苦役，相反，是十分有趣

的。如果你向任何一个拥有成功和幸福生活的人士询问：

“培养新能力，达到自己的最佳境界是一种什么样的感觉？”他们往往会稍加考虑，然后微笑着告诉你：“那种感觉好极了！我无法想像以其他方式生活。”

同那些为了成功而苦苦挣扎着的人相比，那些各个领域中的顶尖人物对待生活的看法迥然不同。这种区别不是因为智商的差异，而是一种观念上的差别，一种行为方式的差别，而行为方式是靠习惯养成的。

在培养习惯的过程中，你可以每天记录你的愿望——自己所希望成为的那种人的行为特点，通过这种方法来“培养自己成功的种子”，描绘出未来发展的图画。而且，对你所愿意成为的人的形象的描绘越清晰，你就越可能过上你所希望的那种生活。这种方法可能是你将进行的影响最为深刻的训练之一。

爱默生曾经说过：“愿望就是寻求表达的可能性。”你的品质可以通过你真实的愿望表现出来。一旦你描绘出自己希望成为的那种人的品质，你就能够把关注的焦点转移到今天应该重视的领域，以便实现你明天的梦想。

为了成长，你需要像一棵树一样，既伸展根须(以便感知到更多，得到更多营养)，又不断结出果实(拥有硕果累累的生活)。

记住，你的成功习惯将在平时的日积月累中养成，尽管每天的行为不是构成实现一项伟大目标的全部计划，但

是它们的确提供了你每天所必需的最简单的推动——使你开始向更大目标而努力，这将使你受益无穷。

你在相当多的事情上获得成功都是很自然的事情。在行动中，记录下你的所得，研究你生活的风格，调整自己到便于发挥潜力的最佳状态。借着本书来培养你的成功习惯，播下成功的种子，收获成功的果实。

当然，所有的这些都需要你有一份想要成功的欲望，惟有欲望越强，行动才会越热烈，习惯才会更好地养成。为了帮助你立即领悟强烈欲望的重要性，请看下面这个故事：

从前，在遥远的地方有一个聪明的学生问他伟大的老师有关强烈欲望的意义。老师领着这个学生来到海边，然后走进水里，直到水已经漫到了他们的胸口，他抓着学生的头发把他摁到海里，浸了将近一分钟，学生开始挣扎，伸出双手在空中舞动。老师仍然紧紧摁住他的头浸在水里，直到学生的身体开始变得软弱无力，然后就在学生快要溺死的当口儿，老师将他托出水面，让他呼吸到一口救命的空气。

然后这位老师说到：“你必须渴望你生活的改变，就像你想要呼吸第一口新鲜空气的渴求一样强烈，这就是强烈的欲望的内涵。”

强烈的欲望，你有吗？！

编者序 为成功做好准备 /001

第一章 自尊的种子 /001

什么是自尊? /005

自尊的决定能力 /007

从爱自己开始 /013

恐惧的根源在于自尊感低 /015

怎样排除恐惧 /018

相信你的价值 /022

成功在于有意识的选择 /024

发挥你的才能 /026

建立自尊的 10 个步骤 /030

第二章 创造的种子 /033

想像力左右成败 /037

幻想的力量 /041

成功始于练习 /044

看什么就像什么 /048

为创意留下空间 /050

发挥创造力 /052

谁在帮助你? /055

自言自语的力量 /056

策划自己的成就 /058

有效的创造性想像步骤 /062

培养创造力的 10 个步骤 /064

第三章 责任的种子 /069

获得成功先要付出代价 /072

快乐还是不幸? /075

从自立开始 /079

对自己负责 /082

培养自制的 7 个 C /086

担负责任的 10 个步骤 /089

第四章 智慧的种子 /091

诚实是智慧的起点 /093

正三角形最好 /096

忠于自己 /099

才能不用如金藏于土 /101

找出你的才能 /105

成功在于学习 /108

获得智慧的 10 个步骤 /110

第五章 目标的种子 /113

为何无法达成生活目标? /117

你的内在力量 /123

意志守护神 /125

阻碍是成功的动力 /129

坚持不会一无所获 /132

幸运之轮 /139

精神目标 /146

社会和社区目标 /148

事业目标 /151

家庭目标 /157

心理目标 /165

健康目标 /173

财务目标 /178

如何开始实现目标 /184

输入成功的程序 /190

达到目标的 10 个步骤 /192

第六章 沟通的种子 /195

当换一个角度 /197

收听他们的波长 /201

- 行动胜过千言万语 /204
- 推人及己，推己及人 /206
- 自内而外沟通 /209
- 告别绝望 /213
- 交流的力量 /216
- 与人沟通的 10 个步骤 /218

第七章 信心的种子 /221

- 信心是成功的住处 /224
- 纵容自己是不可饶恕的 /226
- 焦虑是由于缺少信心 /228
- 信念是奇迹之母 /230
- 乐观者战胜一切 /234
- 命运的玩笑也是机会 /237
- 里面的仍然是我 /240
- 培养乐观信心的 10 个步骤 /243

第八章 适应力的种子 /247

- 最好的时光就是现在 /250
- 未来在期望之中 /253
- 抓住危机中的机会 /256
- 调整情绪 /261

圣海伦山的机会	/266
你选择什么?	/268
如何适应压力	/271
消除紧张的方法	/275
善用压力能反败为胜	/277
改变看法可使你从逆境中脱颖而出	/281
幽默使你幸福健康	/283
培养适应力的 10 个步骤	/287

第九章 毅力的种子 /291

成功就是做其他人不愿做的事	/293
毅力是人生的至宝	/295
坚持是人生最有力的武器	/300
爬起来比跌倒多一次	/304
麦当劳的秘密	/309
成功永不嫌晚	/311
坚持到底就会成功	/313
培养毅力的 10 个步骤	/315

第十章 观察力的种子 /319

奔向目标或逃避目标	/323
自我评价表格	/328

平衡的生活 /329

大难不死 /332

最后一个成功秘诀 /335

自尊的种子

找出恐惧生长的地方，用爱去滋润它四周的土壤，然后播下自尊的种子，你就会长成顶天立地的人。

自尊的价值不仅仅在于它让我们感觉更好，
它还可以让我们生活得更好，它能帮助我们更有
力、更坚强地迎接挑战，抓住机遇，走向成功。

石油大亨保罗·盖蒂曾经是个大烟鬼，烟抽得很凶。而与他来往的客户却大多不吸烟，盖蒂在某些场合下吸烟的表现，使他失去了一些生意，其中有几笔是比较大的生意。但他对此却不以为然，这使得他的客户认为他是一个比较固执的人，其结果就是他的生意总发展不大。

有一次，他度假开车经过法国，天降大雨，开了几小时车后，他在一个小城的旅馆过夜，吃过晚饭，疲惫的他很快就进入了梦乡。

清晨两点钟，盖蒂醒来，他想抽一根烟。打开灯，他自然地伸手去抓睡前放在桌上的烟盒，不料却是空的。他下了床，搜遍衣服口袋，却一无所获。他又搜寻行李，希望能发现他无意中留下的一包烟，结果又失望了。这时候，旅馆的餐厅、酒吧早关门了，他惟一希望得到香烟的办法是穿上衣服，走出去，到几条街外的火车站去买，因为他的汽车停在距旅馆有一段距离的车房里。

越是没有烟，想抽烟的欲望就越大，有烟瘾的人大概

都有这种体验。盖蒂脱下睡衣，穿好了出门的衣服，在伸手去拿雨衣的时候，他突然停住了。他问自己：“我这是在干什么？”

盖蒂站在那儿寻思，一个所谓的知识分子，而且还算是成功的商人，一个自以为有足够理由对别人下命令的人，竟要在三更半夜离开旅馆，冒着大雨走过几条街，仅仅是为了得到一支烟。这是一个什么样的习惯，这个习惯的力量有多么强大？刹那间，盖蒂的强烈的自尊心被唤醒了，他不能为了那个对自己生命没有实质意义的习惯而放弃了做人的尊严。

他马上采取行动，把那个空烟盒揉成一团扔进纸篓，脱下衣服换上睡衣回到了床上，带着一种解脱甚至是胜利的感觉，几分钟后就进入了梦乡。

从此以后，保罗·盖蒂再也没有碰过香烟，当然他的事业也越做越大，最终他成为世界顶尖富豪之一。

“我为什么会这样做呢？”这是一个很有趣的问题。你有没有问过自己，是什么使你如此动作、感觉、反应和决定？你若肯探讨这个问题，会有很大的收获，答案是你会这样表现是由于你的想法。而你的自尊程度，在某一程度上决定你的想法。胆怯的念头会投射胆怯的行动和害怕的感觉。决定性的思想是有目标的行动发射的跳板，你应体会这个秘密：你的思想和观念是造成你生命状况的基本因素。

改善了你的思想和观念，你会提高你整个的生命。这