

PSYCHOLOGY TO SUCCESS  
IN 21ST CENTUR

# 21世纪 成功心理学

实现自我的向导

A guide to  
self-realizatio

〔日〕青木仁志 著  
朱丽君 张琳 译



中央编译出版社

CCTP CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

中文版

# 21 世纪

# 成功心理学

——实现自我的向导

[日]青木仁志 著  
朱丽君 张琳 译

中央编译出版社

(京权) 图字: 01 - 2004 - 0386

Copyright 2001 by Satoshi Aoki. Originally published in Japan by Achievement Publishing, Inc. Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Achievement Publishing, Inc. through ShuppanBunkaSha Corp., Japan. All rights reserved.

### 图书在版编目 (CIP) 数据

21 世纪成功心理学 / (日) 青木仁志著; 朱丽君 张琳译.  
北京: 中央编译出版社, 2003.12  
ISBN 7 - 80109 - 772 - 6

I . 2... II . ①青...②朱...张... III . 成功心理学  
IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 126426 号

### 21 世纪成功心理学

---

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: 66521152 66521270 (编辑部) 66171396 (发行部)

h t t p: //www. cctpbook. com

E m a i l: edit@cctpbook. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

开 本: 880×1230 毫米 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 9.25

印 数: 7000 册

版 次: 2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

---



## ■ 作者简介

青木仁志 高中没有毕业即开始推销生涯。20岁创办公司，但不久就遭到倒闭的重大打击，不得不剃光了头，挨个向债主谢罪。后从银行高利贷款还债，从此一心投入专业销售领域。并在Pritannica学习销售、销售管理。从小就非常喜欢成功类的书。在此类书的引导、激励下，经过多年的努力，成为日本第一流的推销员，获得很多奖项。后在日本人才咨询公司担任国内销售培训师，销售总括本部长。1987年创设Achievement株式会社及现实行动管理研究所，任董事长。作为成功教育的专家，在日本全国开设“目标达成能力开发研修”、“实战成功心理学讲座《通向顶点之路》”，给企业家和经营管理人员讲课，每年都达3000个课时以上。到目前为止，学员已超过10万人，其中2人成为世界第一的顶级推销员。

# **21**世纪成功心理学

实现自我的向导



试

# 前 言

了解未来者，是创造未来者自身

前  
言

人生是有限的，而且对人只有一次。正因为此，所有人都希望按自己的意愿，充实地、有意义地、并且愉快地度过一生。这种愿望、想获得成功的这种欲望，也可以说是拥有睿智的人的本能。

那么，所谓成功，具体地讲该是怎样一种状态？比如，或许是积累万贯家财。当然，财产并不是越多越好。一味地追求财产，会伤害许多人。没有倾心的朋友；人格上很贫乏，甚至沦落为精神乞丐。这种人将会怎样？那是很不幸的。

我认为人应该追求的所谓成功，是物质精神两方面的幸福，经济上、精神上都很富有。经济上的富足，伴随生意场上的成功而来。同时，不论对自己还是对周围的人而言，这种成功若达到精神愉快、心境平和的状态，那么可以说精神上也变得富有。

对于工作能够积极进取，碰到困难时能得到他人的帮助，而且从负责的工作中得到相应的报酬，那是很幸运的。如果，自己的工作总被别人认为是值得感念的，那可以说是一种非常出色的成功。

这大概太理想化了。没有特殊的能力，不可能有这样的成功。从结论上讲，那是不对的。不论谁，任何人都具有按照自己的意愿，获得成功的天资和可能。

但是，我们各自所处的环境不同，对事物、职业等所持观点、思想准备、解释方法也不同，这些成为我们自身内在因素中阻碍成功的精神障碍。如何排除这些阻碍，怎样去获得成功，需要学习其方法。

本书，以“成功金字塔”为基础，介绍通往成功的秘诀，并解释开发自我的具体步骤。所谓成功金字塔，是积本人20年致力于能力开发经验的基础思想方法，是以“确立自我形象”为核心的成功方法论。

比如，自我形象低的人是消极性的，相反，自我

形象高的人则是积极性的。如何保持较高的自我形象，怎样做才能接近自己的理想？本书内可指点迷津的答案俯拾皆是。

获得成功的人必有共同之处。据说无一例外的是自己本身都抱有“我行”这一信念。抱有坚定的、正确的信念，首先需要明确成为自身人生支柱的价值观。

本书深入浅出地依次介绍下述成功步骤：

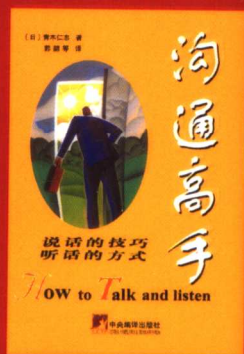
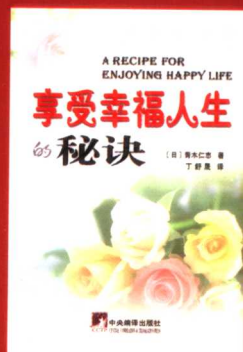
- ① 确定人生基础的价值观。
- ② 在价值观基础上构成梦想 = 人生目的。
- ③ 设定为达到目标的计划。
- ④ 最终落实在每天的实践，管理好行动。

对于上述这些，不是一读了之。若能将其付之于行动，你将会体验到真正的成功。

**播下思想的种子，收获行动；  
播下行动的种子，收获习惯；  
播下习惯的种子，收获成功。**

——青木仁志





责任编辑：曲建文

封面设计：七人创意设计  
13911575504

目

录

目  
录

1

第一章 通往成功之门	/ 1 /
1. “成功金字塔”	/ 3 /
2. 明确所求	/ 8 /
3. 成功的五项规则	/ 11 /
4. 了解现在自己的五个问题	/ 20 /

- 5. 成功的五个条件 / 24 /
- 6. 成功的定义 / 32 /
- 7. 成功类型和失败类型 / 37 /

## 第二章 确立人生理念 / 41 /

- 1. 转换观念的重要性 / 43 /
- 2. 清晰地描绘成功 / 48 /
- 3. 成功的十大障碍 / 53 /
- 4. 克服成功障碍的十大要素 / 62 /

2

## 第三章 精神作用和实现愿望的关系 / 91 /

- 1. 人总是在选择自己的行动 / 93 /
- 2. 人受基本欲望驱使采取行动 / 97 /
- 3. 他人无法控制的“愿望世界” / 102 /
- 4. 将理想的自我形象储存到  
“愿望世界”里 / 105 /
- 5. “选择理论心理学”的三项原则 / 108 /
- 6. 进入得力伙伴的愿望世界 / 111 /
- 7. 成功不可或缺的三个 R / 114 /

- 8. 真正的现实不得而知 / 118 /
- 9. 选择正面解释 / 121 /
- 10. 目标要经常升级 / 125 /

#### 第四章 愿望的力量 / 127 /

- 1. 一切从肯定现实开始 / 129 /
- 2. 正确评价他人 / 133 /
- 3. 只评价表现出来的能力 / 137 /
- 4. 非理性的行为 / 140 /
- 5. 将自己的愿望经常挂在嘴上 / 144 /
- 6. 信念与实际成绩成正比 / 150 /
- 7. 态度决定现实 / 155 /
- 8. 用积极的心态控制自我 / 158 /
- 9. 相信自己 / 161 /
- 10. 要乐观 / 165 /
- 11. 养成预测困难的习惯 / 168 /
- 12. 积极的心态能减少烦恼 / 172 /
- 13. 低谷是成功的促进剂 / 175 /
- 14. 抱有一个强烈的愿望 / 178 /

**第五章 设定目标及其技巧 / 181 /**

- 1. 没有目标的三个理由 / 183 /
- 2. 目的和目标 / 187 /
- 3. 目标的好与坏 / 189 /
- 4. 思考人生的目的 / 195 /
- 5. 人生需求和基本欲望 / 199 /
- 6. 你所期望的生活 / 202 /
- 7. 职业兴趣 / 204 /
- 8. 接近目标 / 207 /
- 9. 时间轴与目标 / 210 /

**第六章 制定的计划必须每天落实 / 215 /**

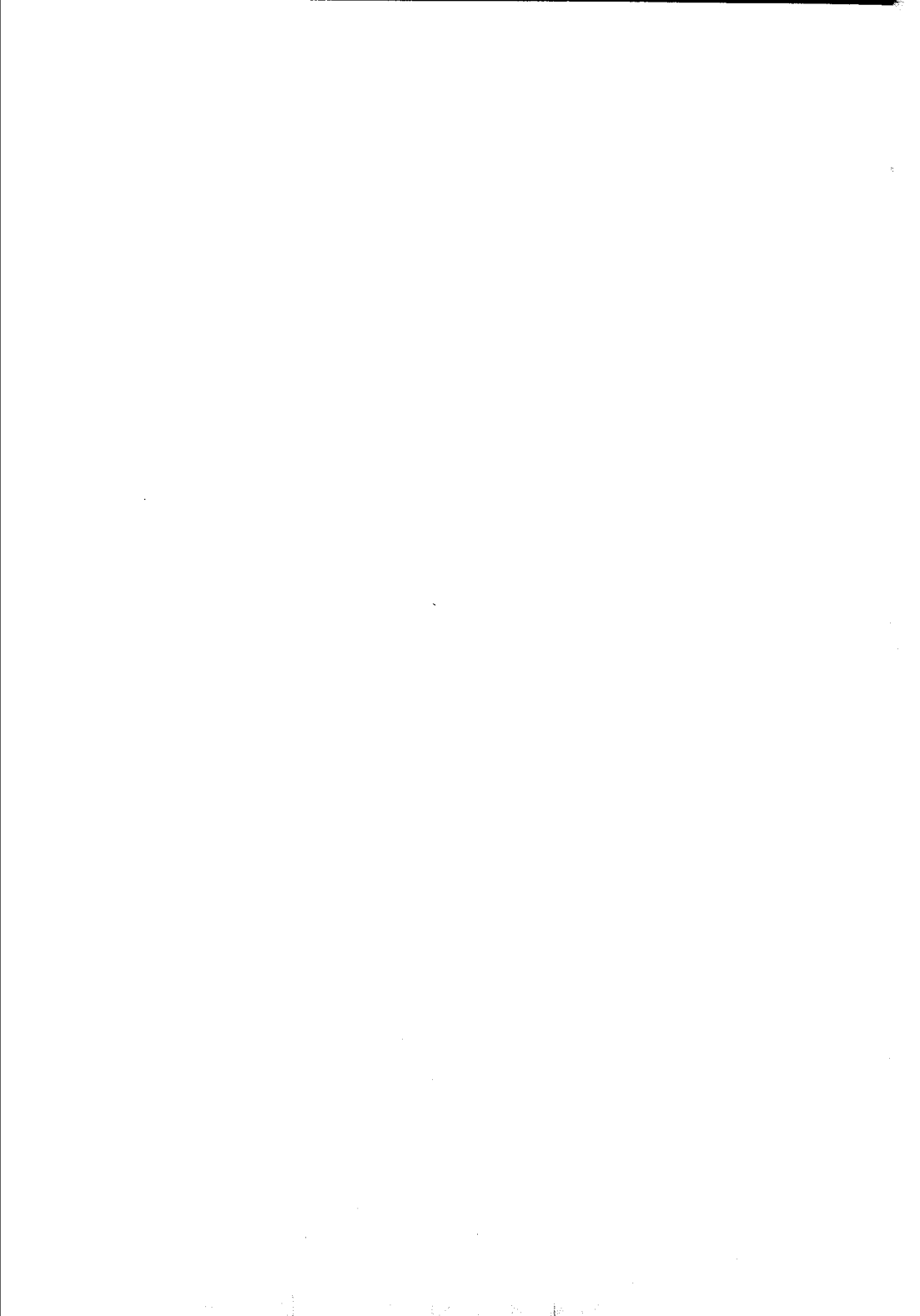
- 1. 周密的计划 / 217 /
- 2. 5W2H / 222 /
- 3. 计划的重点 / 225 /
- 4. 好计划的十项内容 / 230 /
- 5. 能力是努力的积累 / 238 /
- 6. 3个月检查一次 / 240 /

7. 将“好计划”进行下去	/ 243 /
8. 帕雷特法则：80对20	/ 245 /
<b>第七章 先后顺序和时间管理</b>	<b>/ 249 /</b>
1. 根据先后顺序采取行动	/ 251 /
2. 写出今日该做的工作	/ 256 /
3. 工作出色源于准备充分	/ 259 /
4. 日常生活的水渠化现象	/ 261 /
5. 创造空余时间	/ 264 /
6. 时间是公平的	/ 266 /
7. 管理时间的技巧	/ 269 /
8. 有效利用点滴时间	/ 276 /
9. 誓言的力量	/ 279 /

# 第一章 通往成功之门

---

思考中孕育未来





## 1. “成功金字塔”

要获得成功，必须正确认识人生中的“目的”和“目标”的“区别及其联系”。关于这点，太多的人或者是漠不关心，或者是态度暧昧。

首先，所谓目的是人生本来的目的，即“我为什么活着”？可以说是自己“存在的理由”和“价值观”。有了最初的目的，还要设定将其具体化的战略性目标。

“战略性目标”是积极地创造或者是重新明确地确认自己人生的目的，并意味着战略性地设定目标，探索如何进行实践。这就是本书最大的课题。