

在短短的七天内作出影响一生的改变，使梦想不再遥远

七天的努力，重塑一个全新的自我

追求幸福和成功的七大心态

7-DAY PROMOTIONS FOR SUCCESSFUL PERSONS

成功人士必需的

7日修炼

杨程 / 编著

一本可能改变
你一生的书



哈尔滨出版社

⑦-DAY PROMOTIONS FOR SUCCESSFUL PERSONS

成功人士必需的 7日修炼

杨程 编著

一本可能改变
你一生的书



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功人士必需的7日修炼 / 杨程编著. - 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2005.5

ISBN 7-80699-486-6

I. 成… II. 杨… 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 (2005) 第 041818 号

责任编辑:沈福威

封面设计:清水设计工作室

成功人士必需的7日修炼

杨程 编著

哈尔滨出版社

哈尔滨市动力区文政街6号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbbs.com

全国新华书店发行

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 700×1000 毫米 1/16 印张 13 字数 130 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-486-6/B·65

定价:20.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

目录

Contents

作者推荐

- 重塑自我的意义 / 6
- 现在一小步,人生一大步 / 9
- 不做大多数的差异 / 11
- 好了,开始吧 / 14

第一天——你是谁

- 自我形象是什么 / 17
- 自我形象的塑造 / 21
- 面具的拖累 / 24
- 认识“我” / 26
- 了解“我” / 28
- 重新树立自我形象 / 31
- 按照我说的去做 / 34
- 几点结语 / 35

第二天——大脑使用手册

- 1000 米的步行 / 39
- 情感状态的奥秘 / 40
- 感觉的来源 / 42
- 头脑放映员 / 44

目 录

Contents

做自己头脑的放映员 / 47

内在的声音 / 51

快速唤起自信心 / 54

超凡魅力从何而来 / 58

情商 / 61

第三天——积极观点的力量

永远汲取积极的力量 / 67

“失败”当真存在吗 / 72

崭新的人际关系 / 79

信仰的力量 / 82

第四天——构筑你的梦想

建立生活的目标 / 94

梦想设立体系 / 101

谋划人生 / 113

第五天——健康基础

疾病的罪魁祸首 / 116

小睡有益 / 122

目录

contents

基础锻炼	/ 125
高能饮食	/ 127
笑的疗效	/ 129
充分相信自己	/ 132

第六天——创造财富

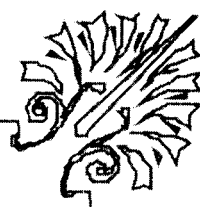
真正的财富	/ 139
成为百万富翁的诀窍	/ 142
金钱、幸福和你	/ 153
富裕的十大秘诀	/ 161
结束语	/ 169

第七天——一生快乐的秘密

幸福的不同含义	/ 173
设计幸福	/ 178
挑战与能力的平衡	/ 184
看不见的快乐	/ 187

结束语

暗示的力量	/ 195
-------	-------



作者推荐

你手中的这本书,将会改变你的一生。

这绝不是耸人听闻。也许很多读者都会觉得大言不惭,可是当你开始读这本书,你就会发现这本书的力量所在。当你按照书中阐述的计划进行的时候,你会惊异地发现——这确实确实是一本改变人生命运的书籍。

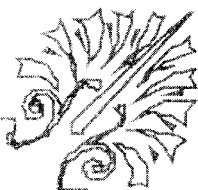
人的一生当中,都在追求幸福和成功。可为什么有的人追求得到,有的人却一辈子都是为他人做嫁衣裳?难道这些都是偶然的吗?你甘心承认吗?我想每个人都不会认为自己就是不行,就是应该失败吧。

成功和幸福并非偶然,它是个人奋斗的结果。作为主体的自我,拥有什么样的思维、心态、行为方式决定着即将取得何等程度的成功和幸福。成熟的思维、积极的心态、果断而目标坚定的行为方式,是飞向成功与幸福之峰的翅膀。

在接下来的七天里,我将这些巨大的力量注入到你的体内,



56



相信成功对你来说不仅仅是一种幸运,而是一种必然。

在我们的内心里,对外部世界存在着一种深深的恐惧,这种恐惧终其一生都会盘旋在脑海中,根深蒂固。当我扬言要在短短的几天里,帮你清除恐惧,根治症结的时候,你的心中肯定存在着大大的怀疑和迷惑,但是我坚信改变的力量是无坚不摧的。事实和结果将证明我所言非虚。

我在书中不会教给你如何成功,教给你走向成功的几大步骤、几大手段或是几大规律,因为“授之以鱼”不如“授之以渔”,传授成功的思想比传授成功的方法重要得多。或许只是因为你从书中获得一个观念,抑或是书中的某个人物事例,将给你和你的生活带来迅即而清晰的变化。你会觉得豁然开朗,生活将从此不同。

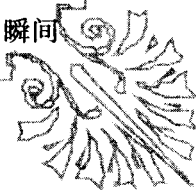
改变为什么会来得如此迅速?

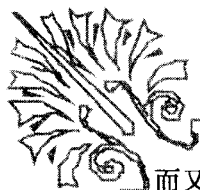
其要旨在于这种改变来自于内心而非外部世界。

我们决不能够忽视自己内心的力量,它是无法测量的伟大,能在转瞬之间改变我们的世界观,从而给我们的生活注入与过去迥然相异的力量。这就是改变何以成其快的根本原因。

在传统的观念中,改变是慢慢孕育的。久则生变,日子久了就会衍生出变化。这种观点可谓流传广、影响深,可是却不是放在哪里都可以成立的,有的时候甚至是荒谬的。

事实上,改变无时无刻不在进行,只是我们没有觉察。瞬间



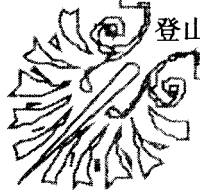


而又细微的变化,你总也感觉不到,而当这种变化产生效果的时候,你才会觉得原来自己已经改变了这么多。迅速的改变是相对于旧我而言的,本质上是说,重塑自我不是一个漫长的过程,而是指日可待的。瞬间细微的变化相对于迅速的改变来说,是量变积累的过程,这是必不可少的。每个细微的变化都可能导致新生和毁灭。新生是令人喜悦的,它意味着一个美丽人生的降临;毁灭是我们不堪忍受的,无论如何都要避免。

在短短的七天内,如何促成这种重塑自我的实现是一门高深的学问。本书就将向你传授这门学问。其独特之处就在于,书中的观念将持久地发生效力,即使将来你把这本书闲置书橱,它仍会对你的生活发生作用。

在以后的七天里,你的生活将面临一个变化的浪潮。这个浪潮会改变你生活的方方面面,进而形成一个改变的体系,最终完成自我的重塑。就好比一叶帆船,它需要时间等待风把帆吹起,但一旦它云帆高涨、动力饱满的时候,就会一往无前,直济沧海。那个时候,成功和幸福只在唾手之间,俯拾皆是。

几个世纪以来,人们都对珠穆朗玛峰心存畏惧,认为它是高不可攀的,再加上冰天雪地、寒风刺骨以及高原缺氧,人们对珠峰更是望而生畏。然而 1953 年,一支十人的英国登山队向珠峰发起冲击。5 月 29 日,英国人埃德蒙·希拉





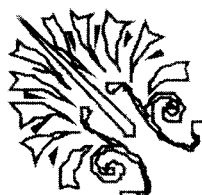
里和尼泊尔人丹增·诺尔盖两名队员最终成功登上了珠峰，创下了人类历史上首次登顶上峰顶峰的纪录。这些勇敢的人完成了一件所有伟大的人都必须做的事情——变不可能为可能。后来，又有人踏着先驱的足迹登上珠峰。截至1998年底，世界各国的登山队共开创了11条攀登珠峰的路线，共有1054人成功登上顶峰。看来，珠穆朗玛峰也不是不可逾越的，任何事情只有想不到的，没有做不到的。

在当时，人们把攀登珠峰的举动看做是愚蠢的行为，是自不量力，痴心妄想。但恰恰有人就做到了，而且还引领了攀登珠峰挑战自我的一个潮流。

就我们自身而言，有很多事情都以为自己做不来，可是当最终完成的时候，我们就会对这个成就记忆犹深。从事情中汲取的经验，将会影响到我们未来类似的实践中运用的方法。就好比当我们还是一个孩子的时候，就知道了如何去开门关门，然后你的大脑就会对这些知识进行归纳并运用到所有的门。

人的成长过程，归根结底是一个学习的过程，是不断地对所汲取的知识进行归纳总结的过程。不管学习是有益还是充满了困苦的，归纳的机制不会有所差别。旧的、落后的、保守的归纳机制只能是在学习的过程中，渐渐地引导你走向失败的泥潭；而新的积极向上的归纳机制则是另一种效果，那就是不断地从一个胜利走向另一个胜利。

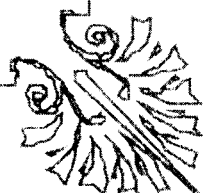




在接下来的七天里,我们将用无所畏惧的力量砸碎旧的归纳机制,建立新的归纳体制和知识体系,并促成改变的发生。我们迫切需要这种改变,因为它孕育着我们的幸福和成功。

5

5

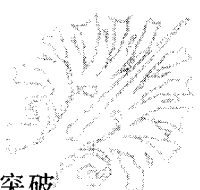
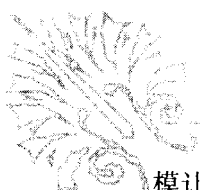


重塑自我的意义

我游弋在图书馆中,整天搜索关于自我塑造的书籍,感到受益匪浅,并尝试着把掌握的、消化的知识运用到自己的生活中去。我很高兴看到了令我满意的效果,我的生活朝着好的方向迈进了一大步。我不再颓靡不振,感觉到有一股新生的力量在我的四肢百骸里涌动,浑身充满了活力和激情。我信心倍增,事业蒸蒸日上,财务方面也较以前有所完善。我开始拥有可观的财富和美誉,还赢得了别人对我的尊重。我的生活一天天变得多姿多彩。所有这一切都是在短时间内发生的。而我用来实现这些成就的思想和方法都集中于你手中的这本书。

我的生活目标以及本书的宗旨是帮助你更好地把握你自己和你的一生。我一直在从事着一个革命性的、对所有人都适用的重塑自我体系。我称这个体系为成功调节系统。它是独一无二的,并已经得以完善——你在第一天里就会产生意义深远的变化。

现在的力量即是无穷的力量。这是历史上一个激动人心的时刻。我们的世界每一天都在发生变化,其速度和规

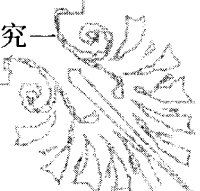


模让我们震惊。我们身边发生的科学和技术的变化和突破正在以几何形式增长。作为人类的我们,不断探索和改变着我们的世界,并把遥远的距离连接起来。以前几个月才能走完的路程现在几个小时之内就被征服了;需要数年才能完成的计算工作现在几分钟就完成了。现在的问题不再是你的生活是否会改变,而是你的生活会变成什么样子。

目前,我们生活在数码信息时代。传真、移动电话、计算机和卫星技术,这些在 50 年前还是无法想像的技术,现在却被认为是新世纪生活中不可或缺的一部分。在世界的另一侧发生了什么事情,须臾之间我们就能在自己的电视屏幕上看到。全球电讯系统就像人脑之中的神经细胞一样把人与人连接起来。不管我们想去哪里,我们都能快速到达! 地球仿佛变成一个小村子。

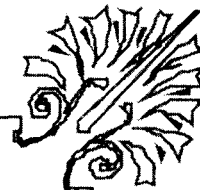
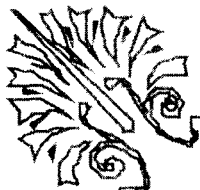
我们所处的时代,正站在进化大跃进的起始点上。我相信下一个人类发展中的重要阶段是人类走出信息时代,进入一个开发身体内在资源的新时代。我把这个时代称为心理技术时代——一个开始释放我们与生俱来的惊人能量和体内能力的时代,对心理技术的理解和使用就如同得到了你的大脑使用手册一样简单。

不幸的是,很多人都在研究外部事物对自身的影响,认为外界才是决定命运的根源,并由此生出不少的抱怨,甚至嫉恨。其实那是庸人自扰。我们为什么不静下心来研究一



下自己,认识自己才是最大的课题。如果花上一星期的时间读一读本书,你就会发现原来自己是那么与众不同。

读完本书,你将学会如何打破自身局限,释放自己真正的潜能。这本书就像是一个伟大的电脑程序员,为你尚未激发的脑力编程,把你变成一个更幸福、更自信和更有能力的人。



现在一小步,人生一大步

在你走上通向真正自我的路程之前,希望你停下来考虑一下:

如果有一天清晨,你醒来时发现奇迹发生了——你的生活变成了你所希望的那样,那会是怎样一种情形? 现在就想一想,停下别的事情,仔细地想像一下。

你如何知道奇迹已经发生了?

你会看到什么?

你会听到什么?

你的内心会感受到什么?

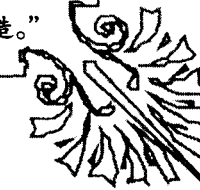
你的职业生涯会发生哪些变化?

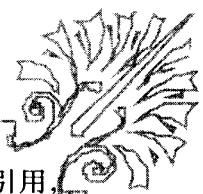
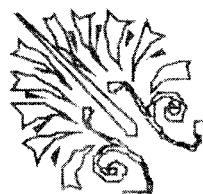
你的财务方面呢?

你的健康状况呢?

当你运用本书的观念并实践本书所传授的经验时,你实际上正在使这些梦想变为现实。

“人总是抱怨环境使他们成了这样的人。我却不相信环境。在这个世界上取得成绩的人都是挺身而出并主动寻找所需环境的人,如果找不到这样的环境,他们会自己来营造。”





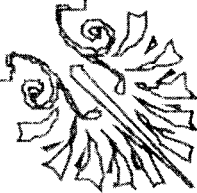
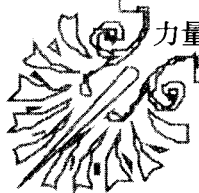
这是乔治·肖伯纳的一句名言。之所以在这里引用，是因为这证明最伟大的力量总是埋藏在自己的内心。外在的环境只是一个幻象，它只起迷惑、扰乱、让你恐惧的作用。

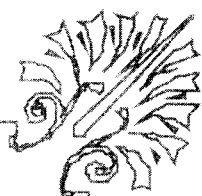
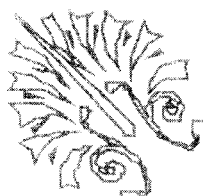
就像园丁播下种子并耐心等待它们生长一样，你每次使用这本书的时候，也是在自己的头脑中播撒积极的种子。这颗种子会成长为操控世界上最先进的生物计算机——你的大脑的强有力的新型操作系统！即使你能够在一周内取得巨大的成果，在最初的几个月里，你仍需再阅读几次这本书。最重要的是汲取了一种观念，并在这个观念的支配下多做练习才能取得你想要的结果。没有任何一种观念或是技巧是万灵丹，但只要你持之以恒，它们就会变成你的第二个天性。

你下一个十年的成绩将是你现在行动的结果——就像俗话说的那样，绳锯木断，水滴石穿，如果坚持不懈地做你应该做的事情，你的收获就会更多。但是，你要有绝对的信心，因为你确实拥有改变生活并令自己与众不同的能力。

一切就从这里开始

你不需要做什么准备，也不需要太过庄重严肃，只需放松、阅读，并让本书中的观念和方法生根。你也许认为这只是一小步，但我要告诉你，不要小看现在的一小步，它却是人生的一大步。因为你的心里，正诞生着新的力量，而这种力量，会改变你的一生。





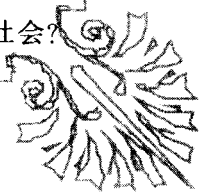
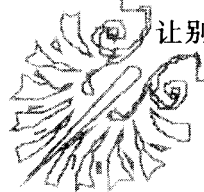
不做大多数的差异

很多人在读了一本重塑自我的读本并按照上面的观念与技巧进行训练之后却总是半途而废。这样的做法无异于“行百里者半于九十”。他们认为这太难了,甚至认为他们不具备所需要的能力。这本书却告诉你这样一个道理:如果你不能控制自己的生活,那别人就会控制它。

这绝对是个真理。生活说到底就是控制权的争夺。不是自己主宰,就是被别人主宰;不是自己支配,就是被别人支配。而作为有头脑的人类来说,谁都不愿意被别人主宰或是支配,但真实生活中呢,我们不愿看到的事情往往经常发生。做自己的主人说起来很容易,但做起来似乎就是一件很难的事情了。因为很多人都确信自己根本就做不到。

如今“责任”一词已经不再流行了,就在人们互相抱怨咖啡太烫、身体太弱或环境太坏是谁之错的过程中,几十亿的财富每年都在易手。

但是,对“责任”的另一个理解是,它事关掌控,也就是上文提及的“控制权”。你想掌控自己的生活吗?也许你想让别人掌控你的生活——比如你的家人、媒体或者社会?



57