

突破

尤爾根·許勒 Jürgen Höller◎著

徐筱春◎譯

你的極限

「德國頭號勵志大師」尤爾根·許勒融合古今智慧，以生動的故事、哲理喚醒自我被壓抑的潛能。許多國際知名企業(包括麥當勞、康柏電腦、德國電訊……)都是他企管顧問公司的客戶。

邁向成功的動機培訓



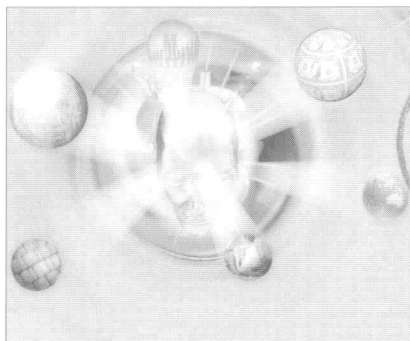
8303

生活視窗 38

突破你的極限

Spreng Deine Grenzen

邁向成功的動機培訓



尤爾根·許勒 Jürgen Höller◎著

徐筱春◎譯

生活視窗38

突破你的極限

2002年2月初版

2003年3月初版第三刷

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

定價：新臺幣320元

著者	Jürgen Höller
譯者	徐筱春
發行人	劉國瑞

出版者 聯經出版事業股份有限公司
台北市忠孝東路四段555號
台北發行所地址：台北縣汐止市大同路一段367號

電話：(02)26418661

台北忠孝門市地址：台北市忠孝東路四段561號1-2F

電話：(02)27683708

台北新生門市地址：台北市新生南路三段94號

電話：(02)23620308

台中門市地址：台中市健行路321號

台中分公司電話：(04)22312023

高雄辦事處地址：高雄市成功一路363號B1

電話：(07)2412802

郵政劃撥帳戶第0100559-3號

郵撥電話：26418662

印刷者 雷射彩色印刷公司

責任編輯 邱靖絨
校對 陳奕文
封面設計 巫麗雪

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2356-9 (平裝)

聯經網址 <http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

信箱 e-mail: linkingp@ms9.hinet.net

Spreng Deine Grenzen

Copyright © Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co.KG,
München. Published in 1998 by Econ Verlag München-Düsseldorf.
Chinese language edition arranged through
HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany.

突破你的極限 / Jürgen Höller著．徐筱春譯．

--初版．--臺北市：聯經，2002年

400面；14.8×21公分．--(生活視窗；38)

譯自：Sprenge Deine Grenzen

ISBN 957-08-2356-9(平裝)

[2003年3月初版第三刷]

I. 成功法

177.2

91000909

譯者的話

第一次對 Motivationstraining (動機培訓，或成功訓練) 這個詞留下深刻印象是在德國。當時(一九九九年九月至二〇〇〇年九月)我正以國家基金會訪問學者的身分，在柏林工大專業教學法研究所進修，師從著名的斯太茵米勒教授 (Herr Prof. Dr. Steimmüller)。在一次學術研討會上，德國同行紛紛就如何 motivieren (激發) 學生的潛能發表高見，使我大開眼界，意識到這一門新興學科必將在中國掀起熱潮。

機緣巧合，就在我回國工作不久，便經友人介紹結識了邵勇先生。他最新引進了一系列「成功學」方面的國外名著，希望由我將這本德國第一暢銷書《突破你的極限》(Sprengte Deine Grenzen) 譯成中文，並介紹給國內讀者。而一開始閱讀此書，我便

再也不能釋手，非一口氣讀完不可，可以說，能令我如此浸潤其中、不知今夕是何年的佳作，已經很久很久沒有遇到了……

《突破你的極限》是號稱「德國頭號勵志大師」尤爾根·許勒（Jürgen Holler）的名作。自一九八五年以來，許勒先生便立下幫助他人走向成功之路為畢生事業的凌雲壯志，開始在「成功學」領域進行深入研究。自一九八九年他創立「線上企業諮詢公司」以來，他也舉辦了數千場極其成功的巡迴演講，為許多國際知名企業，如麥當勞、康柏電腦、德國電訊、IBM等，進行了成功的培訓，並於一九九一年當選為德國年度企業家。

在這本凝聚其研究精髓、蘊涵智慧與力量的傑作中，作者不僅就其創立的成功體系進行了理論上的闡釋，而且列舉了大量實例，令人信服地證明：無論處於何種境況，每個人都可以改善與提高自我的生存質量。尤其值得一提的是這本書的寫作風格及其高度的實用性。作者有意摒棄晦澀難懂、華而不實的專業術語，而採用更加通俗易懂、更適合我們人類「大腦」的表達方式，並穿插大量至理名言，不僅起了提綱挈領的作用，而且琅琅上口，使人過目難忘，印象深刻。然而，此書又絕非休閒書籍，而是一本配有大量作業的「教科書」，需要你直接參與；這本書或許又可稱為「工具書」，它會令你愛

不釋手，不時需要進行查閱，以期找到最適合自己的成功法則。

此外，本書的寫作思路十分清晰，合乎邏輯。從樹立積極的信念出發，到論述行動的重要性，再談及激發潛能可以帶來的成功結果——因為人的行為是受信念支配的，而人們所創造的結果，是由行為產生的。

就這本書的翻譯而言，之所以會進展得如此順利、迅速，也與我參照了書中的「秘訣」、制定合理的翻譯計畫，以及確立切實可行的具體目標密切相關。這既使我在翻譯過程中享受到實現每一個小目標所帶來的快樂，又能使全部計畫得以順利完成。而這次的成功，又進一步增強了我的自信心與自豪感，為取得更大的成功打下了良好的基礎。

親愛的讀者，請與我一起研讀這本佳作吧，你一定也會取得成功的，只要——突破你的極限！

徐筱春

於中國科技大學

序

親愛的讀者：

您是否曾問過自己這樣一個問題：「我現在所擁有的、所做的一切就是我的終極目標嗎？」（如果沒有，那麼現在就請自問吧。）如果您的回答是肯定的，那我就太抱歉了，因為您買錯了書。如果這樣的話，就只好勞請尊駕把此書作為自我實現的佐證，或者乾脆將它送給尚未到達您的境界的親朋好友。如果您的回答是「不！」那麼我可以向您保證，這本書必將使您的生活品質出現令您難以置信的改觀——只要您願意！看到這，也許有些人會不以為然地撇撇嘴：（嘿）老兄，您也太誇張了吧？

自一九八五年以來，我一直在從事這個領域的研究，即為什麼這個世界上四%的人

類精英不僅擁有令人羨慕的財富，同時還比其他人身體更健康，心態更平和，生活更幸福，且大多找到了理想的伴侶，享受著更多的人生快樂。為什麼他們可以點石成金、無往不勝呢？爲了尋找答案，我開始涉足玄學的根基，探尋成功的法則。

在溫情洋溢的聖誕節到達之時，在我對此書的書稿進行最後一次校潤之際，我渴求的聖誕禮物也紛紛飄然而至——許多企業以及私交好友向我講述了他們在過去一年中所取得的成就。例如有這樣一封來信：

親愛的尤爾根：

自從參加了你舉辦的培訓班之後，我們這個充滿活力的企業發生了根本的改變。你的講座彷彿醍醐灌頂，使整個團隊爲之一振，僅在四個月內就使全年銷售額加倍！更要一提的是，企業氛圍明顯改善，工作更加協調，個人潛力得到更充分的發揮，同事之間關係融洽、互相敬愛。儘管由於銷售額的倍增使得工作壓力有所增加，但反而有更多的員工開始定期鍛鍊，身體體美，家庭生活也更加和諧。如果不是親身經歷，真難以相信參加你的培訓可以產生這樣的功效！我們對此深表感謝，並期望在進階班講座上再次得到你的指教！

類似這樣的來信我不僅要在本書中摘錄，而且會隨時提及——因爲它們是我所有努

力的見證！它們證實了，我的體系可以發揮令人難以置信的積極作用。在今天，已有成千上萬的人在按照我的體系生活與工作著，也因此使得那些曾接受過我諮詢的公司在一年之內營業額就平均上漲了三十%。所有這些都促使我沿著這個既定的方向繼續向前，以期使自己取得更大的成功。我堅信，榜樣的力量是極其巨大的，至關重要的則是讓人們認識到：別人的成功也可以發生在自己身上——只要他們敢於改變現狀並找尋到正確的方法！

大腦是生命的根基所在，它每秒鐘所處理的訊息量可以達到三百億個單位。人腦的網絡系統是由神經纖維組成的，這些纖維包括長約十六萬公里的「纜」與「線」。若是把人腦在一瞬間所處理的訊息讓電腦來處理的話，那麼即便是最高級的計算機也需要好些天呢。換句話說，您的腦袋可說是最完美的儀器。然而遺憾的是，無論是在小學還是在大學，都不曾有一個人可以告訴我們如何正確而有效地使用大腦。人們無休無止地向我們灌輸知識，教我們騎車、彈鋼琴或是跳舞，卻把要教我們如何正確使用自己腦袋這件事，忘得一乾二淨。在學校裡，我們常常被問到一些「重要的」問題，諸如：「尼羅河有多長？」「委內瑞拉有多少人口？」「加拿大的面積有多大？」然而，那些取得成功的重要因素，比如：如何激發自己與他人的積極性？如何實現自己的理想？……等，

至今也仍未被納入國家正統教育體系中。儘管如此，我仍然確信，無論外界條件多麼惡劣，原則上來說，每個人依然都有可能實現自我、走向成功。那麼，如何做到這一點呢？這恰是本書的中心內容！

這本書的寫作方法比較特殊，其中有許多需要您直接參與的地方。衆所周知，人類同時具有意識與潛意識，而潛意識對於您能否取得成功尤其重要。因此，本書中具備了大量可以直接揭示您潛意識的練習。因為潛意識對於「你」的感應度比對非人性的「您」強得多，所以從此刻開始，我將把稱謂從「您」轉向「你」，並希望得到你的理解。如果你無法接受這一點，那麼你盡可以把此書轉送他人。否則的話，那就勞請閣下放下架子去發現最真實、最可信賴的「真我」吧！

如果你現在對此尚有疑慮的話，也是完全正確的，因為這正好說明了你並非輕信之人，不會隨便因為一個人說句「嘿，聽我的，你就會幸福無比了！」就盲目追隨。無論我們讀什麼書、聽什麼演講，都應該先持一種懷疑態度，並對它詳加考證；與此同時，我還希望你能用敞開的心靈來閱讀此書，只要你對新奇事物具有應變能力與寬厚之心，那麼我相信你必能從此書中獲得一些新的、也許有些不尋常的新知識，增強你的判斷能力。而爲了讓此書更加通俗易懂，我有意摒棄那些華而不實的理論化語言，而採用更加

通俗易懂、更適合我們「大腦」的表達方式。

寫到這，我突然想起那本名叫《銀色準則》的書中的一個有趣的故事：比如，身為經理的人絕不會說「我用叉子吃馬鈴薯」，而是說「我使用一種鋸齒狀的工具來加工澱粉作物。」上述兩個句子所表達的內容大致相似，只是第二個句子出自一位更理性的人之口而已。

但這本書絕非什麼休閒書，而是一本配有大量作業的「教科書」，而且這些「作業」都是你必須完成的。爲了更加有效地閱讀此書，除了必須集中精力之外，你還需要準備一些重要的輔助工具（如：筆、紙張等），用來記錄你從書中得到的啓示等。你可以將一些重要的詞句、段落、實例等作出記號，因爲這本書或許可以視爲工具書，它會使你愛不釋手，需要不時地查閱，而記號可以幫助你迅速找到自己想要的地方。

如果你按照我上述的建議閱讀此書，那麼你的收穫一定會很大。一般來說，根據腦神經學科的研究結果，在讀完一本書後，大約只有十%的內容會存貯在我們的記憶庫中。而如果你按照我的方法去閱讀，那麼就可以很容易提高這個百分比。你應該一而再、再而三地研究其內涵，直至可以運用自如。你可以拿出一張紙，在左邊寫上「我的鑽石」，在此標題下記錄你閱讀此書所受到的啓發以及書中的要點；在右邊寫上「改

變」，在此處記錄你閱讀該書後，認為應在自己生活中進行改變的點點滴滴。通讀完此書後，再按照你自己的意願，把所有你希望在生活中出現的改變，一條一條按順序寫下來，然後從第一條開始做起！尤其要指出的是，切切實實地改變其中的「一條」，要比同時進行「許多方面」的改變，而使所有改變都半途而廢，更重要得多。

另外要說的是，你既可以只閱讀此書，也可以同時參閱我的其他著作（如《走向巔峰》、《無所不能》以及《通向成功的體系——經理必讀》）。還要提示一點，研讀此書時你要準備足夠的紙張，因為一旦你在閱讀過程中有了什麼靈感或者決策，用筆記錄下來是最適合不過的了。最後你要將讀書筆記詳細再讀一遍，對所記錄下的點點滴滴加以思考，最終找出可以使你走上成功之路的新的策略與方法。

最後，我希望閱讀此書可以使你感到愉快，而我可以承諾的是，這本書一定可以幫助你走上更精彩、更成功、更有活力、更加溫暖的人生之路！

尤爾根·許勒

於施瓦因夫特

目次

譯者的話・1

序・5

引言・1

第一章 GAD（相信自我）體系・7

關於「宇宙間最大的力量」童話・17 夢想成真・21 山

雕還是母雞？・24 一位土生土長的主教・27 致命的幻

覺・31 鞋子推銷員在非洲・36

第二章 因果法則及其作用・43

第三章

堅強意志使夢想成真・56
信念的作用・63

不被允許存在的就不能存在・68

馬戲團狗熊的信念・69

意志與麥片・80

第四章

科學背景・95

一次超凡脫俗的治療・103

「流血」而死・104

弗蘭

西斯・加通的著名散步・106

物理世界的奇妙之事・110

好感與否・111

一位足球運動員・113

第五章

決定的力量・115

從餐桌到世界舞台・127

未來的老闆・130

第六章

為什麼要有目標・137

關於時間和工作・149

關於時間和無所事事・150

夢

想將會成真……・158

我想要——我將得到！・167

它一直都在那兒・174

第七章

目標專題研討會・181

目標專題討論・183

第八章

企業的目標・191

諾曼・雷托普的故事・199

第九章

正確的對策・205

關於胡伯特・施瓦茨・210

第十章

為成功下賭注・221

樂觀主義者工作！・228

倒楣的波爾・234

從後院到

為人矚目・235

推薦：「時間／體系」計畫書・247

第十一章

烏拉，問題！・251

疾病也可成為動力・260

更糟的事還會有有的・263

破

碎也可能成為偉大・278

幸還是不幸・289

第十二章 做你自己企業的主人・295

只要好一點・298 努力爭取幸福・304 付出更多，並

以此提高利潤・307 羅尼的故事・309 米卡拉的故

事・309 辛克勒先生的故事・312 從肥皂到紡織品・

315 好名字的威力！・339

第十三章 動機的力量・343

船長・348 讓憤怒成為驅力・357 狗和釘子・370

結束語：非常重要・375