

全世界最受欢迎的演说家、畅销书作者卡莉·马丁巅峰之作

更细节 更方便 更容易执行的方案



让你每时每刻都可以改变自我 实现远景

个人高效成功手册

就在当下，你所需要的一切秘诀

[英] 卡莉·马丁 著

王一凡 译



一切都没有那么糟糕

我们只要有勇气、有耐心，就可以改变命运

本书为你提供完美个人方案

陕西师范大学出版社

个人高效成功手册

就在当下，你所需要的一切秘诀



[英] 卡莉·马丁 ◎著

王一凡◎译

全世界最受欢迎的演说家
畅销书作者卡莉·马丁巅峰之作

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

个人高效成功手册：就在当下，你所需要的一切秘诀 / (英) 马丁著；王一凡译. -- 西安：陕西师范大学出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5613-5039-3

I. ①个… II. ①马… ②王… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第033799号

图书代号：SK10N0147

个人高效成功手册：就在当下，你所需要的一切秘诀

责任编辑：周 宏

装帧设计：开言神韵

出版发行：陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编 710062)

印 刷：北京飞达印刷有限责任公司

开 本：787 × 1092 1/16

字 数：320千字

印 张：15

版 次：2010年11月第1版

印 次：2010年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-5039-3

定 价：31.80元



对《个人高效成功手册》的赞誉

我喜欢能够改变人们生活的好书——而《个人高效成功手册》就是这样的一本好书！书中充满了各种有用的观点，你在阅读的时候，就能从中得到指引，并找到方向。该书把关注的重点集中在各种实际的、可行的行动方案上，而这些行动正是在各方面推进人们生活所必需的。生动有趣的故事加深了我们的理解，而贯穿全书的大量练习和活动更是在我们改变人生的道路上给我们以鼓舞，这些鼓舞虽然润物无声，却也有着滴水石穿的坚定力量。这是一本简单、易懂、发人深省且目的明确的好书，一本真正想要改善自己生活的人们应该拜读的好书——所以，让我们一起来阅读吧！

——吉尔·菲尔丁（Gill Fielding），财富公司（4频道“秘密
百万富翁”节目）

该书是卡莉·马丁“手册”系列三部曲的巅峰之作，它深刻地审视了我们所熟知的、关于个人成功这一涵盖多个方面而又令人琢磨不透的概念。

从本书中，我们不仅知道了一整套能够改善我们生活的建议，而且还了解了卡莉所独创的RAWPOWER模型，这一模型是她从个人二十多年的成功经验中总结提炼出来的。我觉得这是一个非常有用的工具，因为我立马就能够把它应用到生活中，帮助自己更快取得成功。

《个人高效成功手册》继承了卡莉一贯热情洋溢且引人入胜的风格，这也就使得书中的各个话题似乎都充满了她新鲜深刻的观点和轻松愉悦的幽默。该书为读者提供了大量的机会，让他们能够反思现有的状况，并得到鼓舞，去采取实际的行动，帮助他们在成功的道路上前进——在同一类型的书籍中，并不是每一本都能表现出如此的影响力。

简而言之，对任何真正想要实现个人发展的人来说，本书都是一个明智的选择；无论你现有的成就如何，《个人高效成功手册》都将推动着你，渡过最开始的艰难险阻，实现你自己的个人成功，并获得焕然一新的洞察力和顿然领悟的自信心。

——格兰特·威尔考克斯 (Grant Willcox)，实现卓越培训公司 (Excel Coaching)，成功学培训师

卡莉最大的本领之一就是能够把（复杂）的信息用简单易懂的方式呈现出来。我曾经见过她多次，我可以坦诚地说，她本人就是这套方法最活生生的例子。她的头两本书非常出色，而这一本更是精彩。《个人高效成功手册》生动有趣、信息广博，有着改变人们一生的可能。

——乔·本尼兹 (Joe Benitez)，宜家（英国）商务经理

这是一本精彩又实用的书，一开始它就让你给出自己关于成功的定义。而当这一定义得到确定之后，你就可以从各种话题中自由选择，比如健康、财务、精神、情绪控制、职业规划、获得理想工作、影响上司和人际关系的简单模式等方面。所有的章节都有相关方面的故事，也有一些问题，让你去探究灵魂的深处，并指引你取得成功。没有大肆渲染，这里都是一个个简单易行的建议和策略，它们会让你哪怕是在阴雨绵绵的周一清早起床也会面带微笑！

——佐伊·法库瑞 (Zoe Fakouri)，法律硕士、采购与供应链管理专业全球认证CIPS注册会员

卡莉·马丁有种特殊的才能，她总是能够看到事物美好的一面，并对其锦上添花。《个人高效成功手册》是卡莉在自我发展过程中富有

真知灼见的专业技能和人生智慧的延伸。如果说你还未能有幸亲临她的培训课程，或是聆听她的公众演讲，那么读一读她的著作也是不错的选择。自从和卡莉共事以来，我的事业蒸蒸日上，作为一名培训师和治疗专家，我赢得了崇高的声誉，并被《每日电讯报》评为“2007年最优秀的20名健康权威之一”。我的成功在很大程度上都有赖于卡莉传授给我的智慧和对我的鼓舞，它们都是珍贵的无价之宝。

——克里斯·史密斯（Chris Smith），身心语言程序（NLP）

专家与催眠治疗师、专业培训师

我研究个人发展已经有20年的时间了，当我拿起《个人高效成功手册》这本书时，我认为它不过就是重复我已经涉及的观点罢了。但是当真正读完以后，我才惊喜地发现，这本书的观点和我所读到的很多书都并不相同。它涵盖了我以前从未考虑到的很多方面。当我发现自己把在书中学到的东西付诸实践时，我不禁微笑了。我也得到了自己想要的结果！感谢你，卡莉，又写出了一部如此精彩的著作。

——瑞克·海曼（Ric Hayman），催眠治疗师和情绪释放技术

（EFT）培训师、绩效培训师

作者简介



1992年，卡莉·马丁被诊断患有乳腺癌，后突变发展成为一种攻击性淋巴瘤，医生认为她只剩下九个月的生命。当时，她无家可归，又失去工作。不过也正是从那时开始，她成为了畅销书“手册”系列的作者、全世界广受欢迎的演说家、在欧洲推行生活培训的先锋。她创建了成功学专家有限公司（Achievement Specialists Limited），并使其成为一家非常成功的培训公司。

本书是她系列作品的第三部，她凭着天生的直觉，将自己个人的经历、大众所普遍接受的方法论以及最先进的创新观点结合在一起，创造出一套令人振奋、生动有趣且行之有效的方法，帮助人们取得个人的成功与发展。她运用RAWPOWER策略，彻底改变了自己的生活，而她将向你展示，你也能用同样的方法实现成功。

她将与你一起分享她全部的知识、窍门和秘诀，这些都是她在国际公司担任高级管理职务20多年来的发现。在本书中，你将会找到她的诸多技巧和策略，正是依靠这些方法，她才战胜了身体上的疾病，并过上了热情、振奋、富足、健康、幸福和高雅的生活。

卡莉很高兴倾听你的意见，你可以登录www.achievementspecialists.co.uk和www.curlymartin.com两个网站，表示你对本书的支持。在这里，你还能够看到很多来自卡莉读者的感谢信，也许你就能够成为其中的一员。



谨以此书

献给我的

父亲弗兰克·格兰威尔·詹姆斯·马丁

致 谢

我要感谢我出色的工作团队，包括克里斯·史密斯、瑞克·海曼、玛格丽特·爱德蒙森和维罗尼卡·库珀，感谢他们一直以来给予我的支持，带给我的欢乐和挑战。

我要感谢杰姬·弗莱切，感谢她不可思议的专业校对水平，以及她在原书稿边角所写下的评论，那些睿智幽默的评语总是让我放声大笑；我要感谢柯林·爱德华，感谢他在文学方面给我的建议，以及直到深夜仍辛勤地做着编辑修订的工作，正是他的努力，才使得本书在这么短的时间内得以付梓出版；并再次感谢玛丽·爱德华，感谢她对柯林的支持。

我要感谢缪瑞尔·马丁、玛丽和派特·麦克恩迪夫妇、缪瑞尔和罗杰·沃特斯夫妇以及我的家人和朋友，当我同时运营一家成功公司，并撰写本书的过程中，当我无法相伴其左右的时候，他们表示了理解与支持。

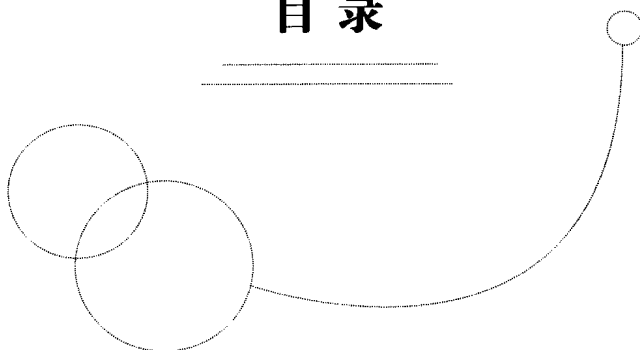
我要感谢基斯·唐恩对我一贯的支持；感谢彼得莱克工作组和我一起在餐桌边共度美好时光；感谢费阿塞·山姆杰博士拯救了我的生命；感谢安妮·威廉姆斯告诉我怎样在右臂上进行淋巴引流按摩，使我能够坚持写作；感谢他们两人使我从乳腺癌和淋巴瘤中康复的过程成为一段宝贵的经历。

感谢我的丈夫皮特对我的爱和支持，感谢他不时提醒我去美丽的伯恩茅斯海边散步慢跑，才使我得以集中精力并且保持身体健康。

感谢所有相信我、并接受我的培训而成为出色培训师的人们，他们现在都有了自己成功的事业。感谢我的培训师团队，感谢他们毫无保留地将自己的知识和经验传授给新的初学培训师们，在我的网站www.achievementspecialists.co.uk上“我们的培训师”一栏，你可以看到关于他们的介绍。

最后，我要感谢皇冠出版社的工作团队，他们总是竭尽所能给作者以支持，在我的第一本书《生活培训手册》和第二本书《商业培训手册》出版时，他们一再地给予了我信任和支持。

目录



介绍：来自于卡莉·马丁的个人笔记 | 1

即便你在读书的时候，一般都跳过前面几页，直接从正文开始，那么现在你也要改变这个习惯，因为在这里，你将找到一些重要的策略，它们能使你在生活的任何领域里都取得成功。这部分介绍将帮助你最大限度地利用好后面的观点和概念，所以，一定要稍微花点时间来仔细阅读。

第一章 成功的定义 | 7

本章将请你给出自己对成功的定义，审视在任何一个领域的成功都通用的要素，并为你进一步改进自己的定义提供有用的工具。

第二章 目标成功 | 22

本章将揭示设定成功目标的“秘密”，它会明确向你指示，应该如何才能实现你在生命过程中为自己设定的每一个目标——带着目标生活。

第三章 健康成功 | 41

本章将讨论健康的组成部分，以及如何保持身体健康——还有关于健康方面的警告！

第四章 情绪成功 | 51

本章将给出情绪的定义；并列出行情绪所包含的最常见的范畴，概括它们相应的反映。你将会看到情绪化行为的例子，从而决定适用于你自己的情况。

第五章 自我成功 | 67

本章将解释控制自我力量的秘诀，让你在自己希望的时候，成为自己所希望成为的人。

第六章 财务成功 | 85

如何处理债务、管理财务？如何成功地进行金融投资并防止受骗上当？

第七章 人际关系成功 | 100

改变你自己的态度要比改变别人的态度更加容易。即使是一段简短的、过渡性的人际关系也是重要的，因为它可能发展为更长更好的关系。一段人际关系被破坏之后，通过各方的耐心和理解，也能得到恢复，但是这个恢复的过程应该从你开始。本章将提供一些非常有价值的建议，作为你恢复人际关系方法的一个基础。

第八章 精神成功 | 117

你会发现精神对你、对其他人意味着什么。你会朝着目标前进，并发现通往精神成功的众多途径。

第九章 影响力成功 | 132

影响无时无刻不在发生。或者是在影响别人，或者是在受到别人的影响。你需要选择自己要成为其中的哪一种。

第十章 身心语言程序成功 | 150

在本章中，你会发现我们为什么要使用NLP去影响其他人，实现自己的目标；你会明白为什么你有时候能够获得成功，以及怎样才能保持这种成功。

第十一章 面试成功 | 163

本章将介绍一个非常有效的方法，大大增加你成功面试并获得工作的机会。在其他任何的面试情况中，你也可以使用这些技巧。

第十二章 职业成功 | 182

在本章中，你会发现如何在现有职业中增加成功的方法，你还会了解如何看待其他职业的一些观点。

第十三章 创业成功 | 203

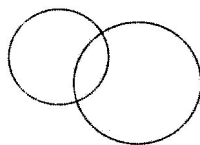
本章告诉你如何在百步之遥外辨认出一位创业家，以及如何决定你是否属于他们其中的一员。它还将揭示那些有着自由精神的创业家们可能会遇到的陷阱，以及应对其中每一种陷阱的方法——除了一种情况之外！

第十四章 成功之外 | 215

千里长堤，溃于蚁穴。所以一定要采取必要的预防措施，以确保你所选择领域中的成功不会导致你作为一位正直、体面人物的失败。

后记：写给你的话 | 224

写给卡莉·马丁的感谢信 | 226



介绍： 来自于卡莉·马丁的个人笔记

介绍也是全书一个重要的组成部分。

即便你在读书的时候，一般都跳过前面几页，直接从正文开始，那么现在你也要改变这个习惯，因为在这里，你将找到一些重要的策略，它们能使你在生活的任何领域里都取得成功。这部分介绍将帮助你最大限度地利用好后面的观点和概念，所以，一定要稍微花点时间来仔细阅读。

如果你已经做好准备，打算改变自己的生活、给出自己关于成功的定义、并采取行动去争取成功，那么本书就是你正确的选择了。你应该过上比现在更加理想的生活。

当你发生变化，不断向前发展的时候，你所关注的焦点和你的需求也会随之发生变化，所以一定要记得经常回过头来看看本书各章的小节，因为当你开始采取行动并带来一些积极的效果之后，有些观点对你来说会变得更加意义深远。

如果你读到了一个好的想法，之后却怎么也找不到了，这可是件令人相当恼火的事情。因此，我建议你在书的边角空白处记下一些适用于自己的注解，这样，你就把这本书变成自己的了。在每个注解旁边最好



记下一个日期，来检查自己思想变化的过程。在读书的过程中，随时准备好一支笔，把重要的页码圈下来，之后要查找起来就会非常便捷了。

你在阅读的过程中，可能会有一些关于成功的想法，但是书页一旦翻过去以后，就可能把它们通通忘掉。这些想法就像夏日一缕美丽的浮云一样，当你“看那漂亮的云彩”话音未落时，它们也许就不见了踪影。任何一个你的想法都可能带来突破性的时刻，让你醍醐灌顶，并点燃你无穷的想象力。当你有了一些想法的时候，在一个小笔记本上记录下关键的词语，来提醒自己。而当你有了更多的时间，把这些想法发展成实际行动的时候，它们都是很好的参考。

在本书中，你能看到很多小方框，设计它们的目的在于让你思考自己的个人成功，并敦促你寻找改进的方式。不妨花些时间来想想这些问题，并在阅读的过程中，写下自己的答案。

我们特意把这些方框设计得很小，因为它们主要应该起到的只是提醒和激励的作用。一旦你产生了一些自己的想法，最好在你的笔记本里作出更加详细的阐述，因为这样可以进一步增强你的决心，并成为你不说话的培训师。对了，我说的就是“培训”这个富有魔力的词语。培训本身可能并不神奇，但其所创造的结果却是不可思议的。

你也许在体育运动项目上接触过培训。成功的培训工作在你生活的每一个方面都应该是有效的。如果没有一个支持的系统，而仅靠自己来进行分析可能非常困难，结果甚至令人沮丧。千里之行，始于足下，实现个人成功的过程也遵循着这样的原则。同样的，你在脑子里也一定要有一个明确的目的，否则就有可能偏离轨道，甚至在实现目标之后，自己还浑然不觉！

无论你是选择自我激励，还是寻求外在帮助，都需要了解你现有的状况、你所期望的目标和你为实现目标所必须采取的行动。培训并不是亡羊补牢的手段，而是一个一致的、持续的过程，它会为你源源不断地提供信息、给你以激励、帮助你作出计划、实现必要的改变，让你最大限度地利用现有的资源，保持正确的前进方向。

请你每天至少花5分钟的时间来看看这本书，看看你自己的笔记，或

是写下一些感想。对你将要采取的行动作出计划，并写下来——无论这些计划步骤看起来有多么微不足道，它们都会引领着你，实现自己的目标和成功的目的。

如果你一直用同样的方式，去做同样的事情，那么你也将总是得到同样的结果。如果这些结果和你对成功的定义不谋而合，那么我就要祝贺你；如果它们并不符合，本书下面的章节就将为你提供一系列指示，帮你做出正确的改变。

有效的培训会利用各种比喻、举例和类比来实现结果。这也就是你会在每一章开头都找到一则真实生活中的简单小故事的原因。正如有些电影中所说的那样：“本片根据真人真事改编，仅隐去真实姓名以保护隐私。”

你准备好开始写下你自己的故事，并开始你自己的生活了吗？它应该有一个五个字的题目，那就是——《我的成功生活》。我希望你能和我一起分享我长期使用的这个体系，我创造出这样的体系，给自己快速的提示和参考，激励我、鼓舞我去取得更大的成就。

每一次当我发现一个新的或未曾涉及的领域时，我都会使用一个名叫RAWPOWER的模式，来推动我在该领域的发展。现在你能看到这个模式，稍后你也将用到它，不妨思考一下，如何将其运用到你现有的成功和未来的成功历程中去。

R—Read（阅读） 尽可能多地去阅读了解有关该领域的信息。

A—Attend（参加） 参加各种研讨会、培训课程、演讲或是展览等等。

W—Watch（查看） 查看该领域的各种视频资料。

P—Personal（个人） 个人形成适用于自身情况的见解和观点。

O—Open（开放） 在研究这个话题时思想要开放。

W—Work（努力） 努力改正我在这个领域以及相关方面的弱点。

E—Enjoy（享受） 享受我现在正在做的事情。

R—Reproduce（重现） 不断地重现积极的效果。



尽职调查 (Due diligence)

在你的生活中，你可能早晚都会接触到“尽职调查”这个词，它听上去也许是有点奇怪。

所有的买家在交易之前，无论他们是买书、买车，还是收购公司，都必须要做好这项工作。简单来说，当你在书店翻阅各类书籍、试驾要买的汽车或是审查公司的财务记录时，你都在进行“尽职调查”。你正在开展的这一举动能够让你放心，让你知道你所期待的这样物品是否能够满足你的需求、适应你的目的，并且物有所值。

猜一猜最终对此负起责任的是谁？你也许会向经验丰富的人咨询，你也许会在自己的决定中采纳这些人的建议，但是最终的责任仍然落到了你的肩上。你要对自己的行为负全面的、完全的责任。

有时候我们会说，我们所生活的社会充斥着一种相互推诿的氛围。但是在你个人成功的这个问题上，你最好把推卸责任这回事忘掉。你的生活只由你自己主宰，你做出的所有决定只由你自己负责。而猜一猜谁又会将本书中的各项原则、诀窍和提示付诸实践呢？

一定要记住：“前途命运，皆由我定！”在创造个人成功这方面，更是如此。本书将给你以帮助，如果你能够运用我的RAWPOWER模型，坚持不懈地加以努力，那么成功必将能够迅速地实现，实现速度之快甚至会超出你的想象。

所有的这些信息都是我20多年来作为培训师实践经验的总结，并以最真的诚意呈现在读者面前。我所创立的公司开展培训业务，并对培训师进行培训，这家公司现在已经成功运营10年有余了。我既不是律师，也不是会计师或医务人员。你必须明确这一点，因为在有关法律、金融或是健康等方面的问题上，你必须经常去咨询那些受过相应培训、并拥有合格资质的专业人士，这也是你自己从事尽职调查工作的一部分。我无法控制你将如何利用本书的信息，因此你在进行尽职调查的时候，也必须认识到，你有责任遵守当地的法律法规和政府规定；同样重要的是，你也要对你所采取的任何行动结果负责。这本书将会成为一份非常有价值的指导方案，而你也要记住，采纳书中的观点，取得成功的目

标，责任完全在你自己！

特别奉献

当你读到本书，并运用书中每一章的观点和建议时，你也许仍然会觉得如果能够和专业的培训师进行一对一的辅导，并得到他个人的一些意见，会对你目前的状况有更多的改进。那么在这里，我要为你提供一个特别的机会，你可以把自己的联系方式通过电子邮件（严格遵守商业秘密）发送到我们成功学专家公司，我们培训师团队中的一员将会为你安排一个时间和日期，进行一次入门性的谈话，谈话将会是完全免费的，也不附带任何条件。单是这项优惠也远远超过了你买书所花的价格！

你会在本书末尾找到我们的电子邮件地址。毕竟，你也应该首先通读全书！

我们将会提示一些你已经知道的事实，以及你所不知道的事情。

我们了解了做事情的方法，但这并不意味着我们会随之照做。

所以，你需要定期问问自己：“我今天完成了那些我明知是应该做的事情了吗？”
