



# 走向卓越的捷径

美国太平洋研究院

作者：[美] 路·泰斯

翻译 / 主编：苏琬

*LouTice*  
THE  
PACIFIC  
INSTITUTE®

上海文艺出版社出版

上海蒂比尔国际咨询有限公司提供

## 郑重警告

本教材(图书、磁带、录像)是为配合美国太平洋研究院开设的课程《走向卓越的捷径》而设计编制的,仅供该课程的研讨会学员使用。本教材的著作权拥有者保留所有权利。教材的任何一部分在未经美国太平洋研究院有限公司许可的情况下,不得以任何形式进行复制或储存在有再现功能的系统和传送设备里,如:电脑、印刷机、复印机、投影仪、录音机、录像机等等。与此同时,不得进行剽窃抄袭和任何意义的非授权经营活动。违反者触犯中华人民共和国著作权法和有关的世界版权公约,将承担法律责任。



# THE PACIFIC INSTITUTE®

1709 Harbor Ave SW, Seattle WA 98126, USA

TEL:(206)628-4800 · FAX:(206)587-6007 · Web: <http://www.ioutice.com>

美国太平洋研究院(TPI)中国:

上海蒂比尔(TPI)国际咨询有限公司

联系地址: 上海四平路311号甲座1602室 · 邮编: 200081

电话:(021)6521-2681 · 传真:(021)6508-4278

Email:[stpiwsb@Online.sh.cn](mailto:stpiwsb@Online.sh.cn) · Web:<http://www.tpichina.com>

ISBN 7-5321-2035-X



9 787532 120352 >

定价: 30.00 元



# 走向卓越的捷径

(研讨会)

个人学习手册

学 员 \_\_\_\_\_

辅导员 \_\_\_\_\_

版权所有·学员专用·不得复制

---

### 图书在版编目(CIP)数据

走向卓越的捷径/(美)路·泰斯著;苏琬译.-上海:上海文艺出版社,2000

ISBN 7-5321-2035-X

I.走… II.①路…②苏… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 14241 号

责任编辑:徐如麒

封面设计:周志武

### 走向卓越的捷径

作者:[美]路·泰斯

翻译/主编 苏琬

上海文艺出版社出版、发行

上海绍兴路 74 号

电子邮件:cslcm@public1.sta.net.cn

网址:www.slcm.com

新华书店经销 上海市委党校印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 9.25 字数 120,000

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—2,100 册

ISBN 7-5321-2035-X/1·1654 定价:30.00 元



我曾是一名来美国自费留学的中国学生。四年前,我与丈夫一起去音乐厅听交响乐,那天正值美国独立节,所以指挥在开场之前要求全场听众起立唱美国国歌。顿时,数千名互不相识的人化为一体,雄壮的美国国歌在交响乐的伴奏下,响彻整个豪华的音乐大厅。我是那片人海中唯一的中国人,我深深地被这种人类庄严的气氛、民族团结的精神,以及国歌特有的音乐效果震撼住了。我情不自禁地问自己:“我是谁?”“我的国歌在哪里?”……我哭了,因为这是我有生以来第一次如此强烈地意识到一个最简单的事实:我是中国人,我有自己的祖国。

在选择自己事业的过程中,我发现了路·泰斯的课程《对卓越的投资》。我一下子爱上了它,因为它既反映了现代认知心理学的最新概念,又如此地实用易懂。它抓住了人的共性,不分年龄、性别、种族、肤色,辅助普通的人走向成功,辅助成功的人更加成功。它使我豁然开朗地看到了一个“更好的我”和“更好的世界”。这使我联想到自己所爱戴的、从小到大所遇到的、许许多多在中国的亲人、朋友、同学、同事、老师、领导。我一直都认为他们很能干,至少每一个人都有比我强的地方,我认为他们能够,也完全应该干得比我更好,但是,他们中的很多人自己却不这么认为。“人是不会让自己去做自己认为做不到的事情的”。从这个意义上说,人对自己的信念是决定人是否成功的第一个因素。认识这一点非常重要,而这一课程恰恰能帮助他们做到这一点。

今天,整个世界都面临着巨大的变化。每一个人、每一个家庭、每一个企业、每一个团体、每一个国家都需要适应这种变化。我想,中国曾向全世界显示过自己卓越的创造才能,有过几千年领先的文明历史。如果我们今天仍能摆脱束缚自己的心理障碍,发扬中国人的优秀传统,中国仍然可以

---

走在世界的最前列。我深信《对卓越的投资》的课程能为大家提供这种变化的哲学、氛围、工具和先导。所以,我决定把翻译传播这一课程作为我最好的礼物,献给抚育过我成长的祖国,献给在我困难的时候帮助过我的亲朋好友,献给海内外的中国同胞。同时,也为怀念在文化大革命中被迫害至死的父亲和给过我最多的爱的母亲!

苏 琬

1994年9月

于美国俄罗岗

说明:《走向卓越的捷径》是《对卓越的投资》的分支课程。

---

## 鸣 谢

作者:路·泰斯

演讲:路·泰斯

翻译:苏 琬

助译:汪宛平、衡 云、叶延红

主编:苏 琬

助编:贾小波

配音:周野芒

监制:苏 琬、王重沧

顾问:刘玉岭、曹子芳

其他贡献者:金志堃、高建慧、石军、薛文祥对课程的问世给予过极大的关心、支持和帮助,在此表示热烈的感谢。

---

# 研讨会专用教材

(仅供研讨会使用)

B848.4/375

本手册是为配合美国太平洋研究院的青少年课程《走向卓越的捷径》而设计编写的。

**版权所有** 本课程的任何一部分在未经美国太平洋研究院有限公司书面许可的情况下,不得翻印、复制,不得储存在任何有再现功能的电子系统和机器设备里,如电脑、复印机、录音机、录像机、磁盘、光盘、印刷机等等。违者必究。中文版 MCMXCVIII。

## 美国太平洋研究院(TPI)

1709 Harbor Avenue SW

Seattle·Washington 98126 - 2049·U.S.A

电话:(206)628 - 4800·传真:(206)587 - 6007·

Web:<http://www.loutice.com>

## 中国部

### 上海蒂比尔(TPI)国际咨询有限公司

联系地址:上海四平路 311 号甲座 1602 室·邮编:200081

电话:(021)6521 - 2681·传真:(021)6508 - 4278

Email: [stpiw](mailto:stpiw)

[www.tpichina.com](http://www.tpichina.com)

上海文艺出版社



---

## 目 录

第一单元	冲破障碍 .....	1
第二单元	信念的力量 .....	11
第三单元	自我形象 .....	21
第四单元	自我形象是怎样形成的 .....	33
第五单元	自尊与绩效相吻合 .....	43
第六单元	舒适区 .....	53
第七单元	断言——变化的工具 .....	63
第八单元	激励自己 .....	91
第九单元	捕捉机会 .....	101
第十单元	创造未来 .....	111
第十一单元	走在正确的轨道上 .....	121
重要概念小词典 .....		129

---

## 第一单元

### 冲破障碍

这一课程的信息将教你掌握一些有效的指导你生活的思维技巧,帮助你看到一些你未曾看到的成功的可能性和发挥出自己的最大潜力。学习这开始的单元,你将懂得你为什么有时会出现视而不见的现象,以及你的思维方法对你认识自己的潜力有多么的重要。

**摘要**

完成这一单元后,你将理解以下几点:

**目的**

认识斯格托马的重要性  
要控制好控制点  
人对寻求“真理”的需要

条件反射  
控制点  
潜力  
反思  
斯格托马  
真理

**重要概念**

**既然如此,全在于自己。**







1.我感到我生活中的哪些领域是我可以控制的？

思考题

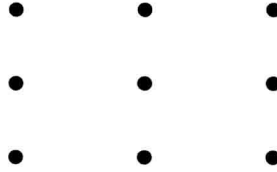
2.我感到我生活中的哪些领域是我不能控制的？

3.我有哪些事情是由于我认为“自己会做不好”而没敢去尝试的？

4.上述我对自己的限制性信念是怎么成为我的条件反射的？

## 活动

用4条连接的直线将下列9个点连结起来,笔尖不能离开纸面:



## 讨论

举一个内控制点的例子。

说说我的大多数的朋友有什么样的控制点?

我的父母在控制点的问题上的最典型的表现是什么?

讲一个自己曾经经历过的斯格托马的例子。

## 冲破障碍

无论这障碍是实际存在的,还是想象中的

为了帮助自己成长、变化,真正地认识自己所具有的潜力,我们首先要改变一些对自己的不正确的看法。因为,我们中的许多人至今仍认为“有的人是天生的有潜力,有的人是天生的没有潜力”。另外,在我们成长的过程中,或多或少地都接受过许多“权威”给予我们的、有关我们的技能和潜力的、不正确的评价。

在这一课程里,我们将给你一些对你生活具有指导意义的、有效的思维技巧,从而帮助你获得你想要的生活和发挥出自己的内在潜力。你将会明白:不同思维方法会引出不同的结果。

具有有效思维方法的人相信自己是能把握自己的命运的。具有无效思维方法的人相信是自己身外的世界在控制着自己。因此每逢他们做不成事时,总是怪别人不好。他们把自己成长的责任交给了别人。

你将要领会的是,必须把上述的这种思维方法改变为“我是我自己的主人”,“我对自己将成为什么样的人自行负责”。

你将学会承担自己的责任,内化控制点,并且对自己说“既然如此,全在于我自己”。

“点”这个字的原意是地方。控制点是指一个人的受控的地方。如果一个人的控制点在内,就是说,他相信个人是能把握自己的命运的;个人是可以为自己作主的。如果一个人的控制点在外,他会相信个人的命运是被外人和外在的事物控制着。

## 小结

### 潜力

### 控制点



## 真理

我们要做控制点在内的人,我们要自己承担起自己的责任,不是等待着别人来赐予我们“许可”。

现在,让我们来分析一下,你对你自己,以及你对世界的看法的一些“真理”。因为,你对自己的看法会影响你能看见什么和听见什么,以及看不见什么和听不见什么。同时它也会影响你去尝试什么和不尝试什么。

斯格托马  
条件反射

想想 F 卡,你们中有的人只看见 3 个,有的人只看见 4 个或 5 个。这不是因为你们不聪明或不小心,而是因为我们所有的人都有斯格托马,都有盲点。这是人的一种过去经验的条件反射。假如我们的条件反射与眼前的状况不吻合,我们就会视而不见,并简单地说,“事情一直都是这样的”,并以为自己已看见了全部的“真理”。

就 F 卡的例子来说,你对句子中的某些 F 有盲点。这些盲点来自你已形成的阅读条件反射,斯格托马影响了你看到全部的真理。

麻烦的问题是我们往往不知道自己有斯格托马,我们往往会真心地相信自己看全了真理。

从这一单元里,你将学到如何有效地思维,以便自己不被自己的错误信念所束缚。

一旦你学会了这些有效的思维技巧,你就能冲破障碍,超越你的过去,并且愿意尝试那些你过去认为是完全不可能的事情。