



勵・志・潛・能・開・發



A5

登峯造極

STEPS
TO THE
TOP

修訂版

邁向巔峯的成功之路

♥基格・奇格拉／著♥江稜／譯

每天只要花些許的時間
想一些積極的信念
就能源培養成功所需的銳氣



國際中文版獨家授權

生 活 大 學

勵志潛能開發 45

登峯造極(修訂版)

著者：基格·奇格拉

譯者：江 稜

編輯：黃素妮、羅煥耿、賴如雅、莊素韻

美術設計：陳麗真

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

修訂版一刷：1995年（民84）四月

合法授權・翻印必究

STEPS TO THE TOP

國際中文版授權 © 大蘋果股份有限公司

Copyright © 1985, Zig Ziglar

Chinese language publishing rights arranged with Pelican Publishing Co. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Chinese language copyright © 1995, Shy Mau Publishing Co.

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換。

定價：200元

國立中央圖書館出版品預行編目資料

登峯造極：邁向巔峯的成功之路 / 基格·奇格拉(Zig Ziglar)著；江稜譯. -- 修訂版.
臺北縣新店市：世茂，民84
面；公分. -- (生活大學，勵志潛能開發A5)
譯自：Steps to the top
ISBN 957-529-498-X(平裝)

1. 成功法

177.2

84002941

國際中文版獨家授權

登峯造極(修訂版)

●邁向巔峯的成功之路●

♥基格·奇格拉／著♥江稜／譯



勵·志·潛·能·開·發



前言

世界上有人永遠沒有情緒低潮的時候嗎？答案是否定的，但是沒有辦法避免情緒低潮呢？也許有的，至少你可以試著儘量保持積極奮發的心情。

本書之撰寫，即植根於這樣一個基本的信念：每天只要花些許的時間，想一些積極的信念，就不難培養成功所需的銳氣。

你可以拾起本書翻個一兩頁，尋找幾分短暫的銳氣。你也可以多看幾則成功的故事，在成功人物的事蹟中印證銳氣之由來。或者，也可以實踐書中所列舉的行動步驟「化銳氣為行動」，從書中得到更多的好處。

事實上，如果你希望能夠充分利用本書，最好的辦法就是和家人或同事分享你的讀後心得。古語說「教學相長」，當你施予他人時，獲益往往比收受的人更豐富。

筆者撰寫本書的目的不僅在為讀者打氣。更重要的是希望能幫助你領略「施比受更有福」的真諦。

這本書中的每一篇章都有它的深意。建議你不妨置諸床頭，「早起第一件事」、「臨睡前最後一件事」隨即使你看完全書，仍可反覆咀嚼，則必將有更大的收穫。

每個人的處境都不一樣，但是在閱讀本書之後，你也許會發現，書中這許多故事的主人翁，他們的境遇比你壞上一百倍。然而由於他們堅定的信念和行動，他們克服了自身的困難，而你呢？親愛的朋友，你打算怎麼做？

歡迎你邁向成功之路，我們將在巔峯相會。

目錄

前言

心態

尊重自我的獨特性	12
惜福	14
勇於面對批評	16
不按牌理出牌	18
笑古今難容之事	20
堅定信念	22
超越自己	24
人生唯一的策略——誠實	26
追隨者的智慧	28

說服的藝術	30
相信自己	32
我想我做得到的	34
全新的未來	36
不要因小失大	38
憂能傷人	40
推己及人	42
明是非之別	44
另一種死亡	46
子承父志	48
平凡的滋味	50
讚美他人	52
思想垃圾	54
美夢成真	56
無謂的比較	58

接納自己	60
突破	62
無心插柳	64
成功的要素	66
這個世界屬於你	68
創造一個好的開始	70
熱愛你的工作	72
腳踏實地從頭做起	74
愛你做的事	76
從失望中找尋希望	78
請走樓梯	80
你的心態決定你的表現	82
利人則利己	84
謹言	86
成功與失敗的分野	88

抉 擇

心情	92
主掌自己的生活	94
起而行	96
向青天看齊	98
控制自己的脾氣	100
自私與合作	102
問題就是機會	104
快樂就在你家	106
把握機會	108
言之有物	110
永遠不要說太遲	112
下定決心	114

樂觀的人	116
成功的路上盡是失敗者	118
給他第二次機會	120
做最壞的準備	122
認識你的國家	124
善用時間	126
小鍋煮不了大魚	128
建立家園	130
利之所在	132
幫手	134
三種人	136
小心電視	138
養成好習慣	140
永不放棄	142

勇氣

銀色的鑲邊	146
面對嘲笑	148
不要看輕自己	150
信心是成功的一半	152
承擔風險	154
出航	156
雕像的故事	158
自助天地	160
工作至上	162
打開另一扇窗	164
創造自己的人生	166
內在美	168

目 標

腳踏車的小英雄	170
奇蹟	172
中學生的愛國心	174
沒有人說它是容易的	176
熟能生巧	178
如何得到真正想要的東西	182
時間管理	184
擬定計畫	186
你要，你就能	188
困難是成長的契機	190
條條大路通羅馬	192
學習說不	194

方 法

工作	196
事有輕重緩急	198
追求卓越的慾望	200
願望	202
把握時間	204
行動	206
機運	208
如何設定目標	210
承受度	214
找尋機會	216
人際關係	218
勇於夢想	220

敞開心靈	222
留下痕跡	224
淨化我們的生活	226
行動比說話有效	228
站上檯面	230
友誼	232
為勝利而戰	234
找工作	236
升遷之道	238
把握學習的機會	240
從自己開始	242
處理壓力	244
想像力	246
在困難中成長	248
克服恐懼	250

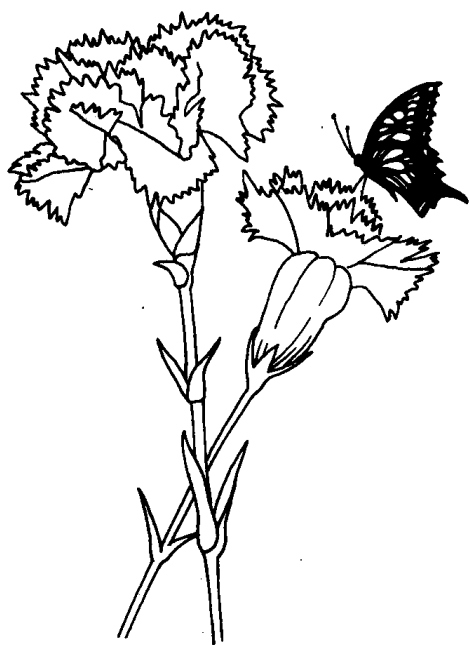
說服	252
善用時間	254
精神食糧	256
一日之計	258
注重外表	260
深入淺出	262
自信	264
聽話的藝術	266
愛	
關於愛	270
人際關係的貧與富	272
謙虛	274
心懷感激	276

專心致力	294	毅力		養成讚美的習慣	290	一代不如一代？	278
再接再勵	296			互助合作	288	管教子女	280
屢仆屢起	298			最聰明的人	286	憎恨	282
絕不放棄	300			打氣	284		



心 態

● 生命中最重要的因素不在於發生在我們身上的事，而在於我們面對這些事情的心態。



尊重自我的獨特性

每個人在一生之中，或多或少總會有懷疑自己，或自覺不如人的時候。研究自我形象素有心得的麥斯維爾·馬爾茲醫生曾說過，世界上至少有百分之九十五的人都有自卑感，爲什麼呢？電視上英雄美女的形象也許要負相當大的責任，因爲電視影響人心實在太大了。

比如說，女學生覺得她必須是啦啦隊長才能在人前抬起頭來，男學生覺得他非得是湯姆克魯斯和麥克福克斯的綜合，才夠資格。而做父親的，就覺得他非得像「朝代」影集裡的父親那樣集權力與光榮於一身，才是一個合格的父親。

我們的問題就在於我們太喜歡拿自己和別人比較了。其實，你就是你自己，壓根兒不需要拿自己和任何其他人比較。你不比任何人差，也不比任何人好。造物者在造人的時候，每一個人都是獨一無二，不與任何其他雷同的。你不必拿自己和其他人比較來決定自己

是否成功，應該是拿自己的成就和能力來決定自己是否成功。

在每一天的生活中，如果你都能夠盡力而為盡情而活，你就是「第一名」。

【今日行動】

一、今天我了解到我是獨一無二的個體，我要善用自己的能力，而不止於只是羨慕別人的才氣而已。

二、今天我要

【今日箴言】

為什麼我們總是以別人的作為來評斷他們，卻要以自己的理想來評斷自己呢？

惜福

這是一個最好的時代，因為往日的美好時光，並非真是那麼美好。

每一代都有每一代的問題，現在卻有人太過強調發生的問題，而忽略了我們已解決的問題。一百年前，人的壽命還不到四十歲，今天人類的平均壽命卻已達七十四歲。

才是幾年前的事，小兒麻痺是每個母親心頭最大的陰影，曾幾何時，小兒麻痺的殺傷力已減至最低。

一百年前，人們出門必須配槍，衛生設備原始而粗糙，生育是生死大事，而且當時的浴室是和房子隔開的，在主屋後面。今天我們有無數的青年接受大學教育，成為醫生、律師、教師等棟樑之材，而從前的教育卻總是貴族的專利。

事實上，我絕對相信，總有一天我們在回顧九十年代時，會認為