

超 · 级 · 生 · 存 · 智 · 慧

60分钟 自我脱胎换骨法

使你脱离心理的旧辙，给你新思想，
新眼光，新志向

每个人都必须忠于自己，**所谓成功**，是自己的大澈大悟，了解自己该走的路，而不是做别人的梦。只要敲开了这一**威力的大门**，无论你走到哪里，**你都将受益**

千高原 / 策划 梭伦 / 编著

60 分钟自我脱胎换骨法

——119 则迅速求变法

千高原 策划

梭 伦 主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

60 分钟自我脱胎换骨法/梭伦主编. —北京:中国纺织出版社,2001.10

ISBN 7-5064-2121-6/B·0027

I.6… II. 梭… III. 思维方法—普及读物 IV.B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069226 号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12.5

字数:290 千字 印数:1—6000 定价:22.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

锁定人生目标

(序)

挑战人生你必须认识的人物。

19岁时,他为自己拟定了人生50年计划:30岁之前闯出一番名号;40岁之前累积至少一千亿日元的资金;50岁之前一决胜负;60岁之前完成目标(营业额规模一兆日元);70岁以前交棒给下一代。

他,

正是亚洲首富,被称作日本的比尔·盖茨——孙正义。

他成功了!

20岁,他赚进了人生第一个一百万美元。23岁,他成立了日本软体银行,资本金额1千万日元。紧接着不到半年,软体银行的业务便与42家个人电脑专卖店和94家软体厂商进行交易。一跃成为日本第一的软体流通公司。

软体银行在1994年上柜,他的资产在一夕之间暴增为2千万日元。1998年,软体银行正式在东京证券交易所第一类股挂牌上市,这是日本证券交易史上,第一家上柜公司直接跳上第一类股的特例。43岁,他成为亚洲首富,这时的资产超过3兆日元。但是他并不以此为满足,他还有更大的目标,就是在30年

1999.5



内让软体银行集团成为世界第一巨子,超越微软与英特尔。

孙正义的人生价值,充分体现了一个道理,人的命运可以按自己锁定的目标走向成功。

《60 分钟自我脱胎换骨法》,教你如何装备自己,改造自己,给予有志者完成自我目标的有效方法。因为,对我们每一个人来说,时间是珍贵的。

千高原

2001 年 9 月

前 言

你是否因为自己个性的问题跟身边的人发生摩擦？你是否整天担心某些事情会发生而搞得自己昏昏沉沉？你是否经常感到郁闷？……你的学习、生活、工作中还有许多问题需要解决，难道不是吗？

脱胎换骨法就是针对这些问题，对症下药，为人们开启成功的大门提供了帮助。

要想脱胎换骨，使一个人变得完美，需要一个循序渐进的过程。从局部的完善到全局的完美，这正是本书的经线；从一个残缺不全的局部修复成完善的局部，这是每一章的经线，同时也是全书的纬线。

谈到脱胎换骨，还要涉及转变过程快慢的问题，“六十分钟”这四个字正是向读者表明：这些方法都有立竿见影的效果。

大家都知道，意识决定行动，脱胎换骨法就是先从意识方面入手，改变人们的思维方式，然后来指导行动。同时在前人的基础上，总结生活中点点滴滴的经验，并以一些成功人士的故事来献给我们的读者。书中无论是经验还是故事都切实可行、通俗易懂、注重操作的系统性，详尽地为读者提供解决问题的方法。



脱胎换骨的过程包括主动和被动两个方面,本书既向读者介绍主动脱换的方法,也介绍被动脱换的方法,人们只有选择适合自己的方法才能成功,对于这些方法,关键还是灵活运用。

作为编者,我们的最大心愿就是能让读者从中受益,使大家的工作、生活和学习翻开新的一页。

梭 伦

2001 年北京

只有你才能
使自己快乐起来

一位成「大事」者是无情而超然的，
但不是邪恶的。

责任编辑：王学军
封面设计：金子

目 录

第一章 改正失败型的个性

- 了解有利于改正 / 2
- 失败个性的图像 / 3
- 专注于目标却不忽视毛病 / 15
- 正确使用否定思考 / 15

第二章 抛弃压力,放松心情

- 付诸行动,增加安全感 / 17
- 不要求别人给我们保证 / 18
- 停止埋怨 / 18
- 类比生活 / 19
- 培养愉悦感 / 19
- 保持乐观的希望 / 19
- 谋求工作、运动、休息间的平衡 / 20
- 放松心情,不勉强自己 / 21
- 运动——消除全身紧张 / 22
- 放松紧绷的神经 / 23
- 放松的秘诀 / 23

- 在生活的细节处缓冲 / 24
- 我们的内心是否有一间恬静的房子 / 24
- 歇一会儿吧 / 26
- 制造心灵雨伞 / 26
- 稳定情绪 / 27
- 对于虚构图像 / 28
- 我们的精神调温器 / 29
- 清除垃圾 / 30

第三章 塑造积极的心态

- 积极心态是成功的先导 / 35
- 积极心态的魔力 / 36
- 培养积极心态 36 句箴言 / 41

第四章 做一个有进取心的人

- 进取、放弃与半途而废 / 47
- 进取心具有鼓舞人的力量 / 52
- 攀登如逆水行舟,需要永不停止地进取 / 55
- 测测自己的进取心 / 58
- 测试的计分方式 / 60
- 答案的解释与说明 / 60

第五章 自己主动求变

- 人穷志不穷 / 63
- 困难面前不低头 / 66
- 退一步海阔天空 / 67
- 遇到问题,解决问题 / 69
- 人往高处走 / 71
- 谁说我不行 / 73
- 哪儿跌倒,就从哪儿爬起来 / 76
- 起死回生 / 78
- 变压力为动力 / 80
- 机不可失,时不再来 / 83
- 欲穷千里目,更上一层楼 / 85
- 等待时机,该出手时才出手 / 87
- 跟着成功者的脚步前进 / 89
- 无限风光在险峰 / 91
- 吃小亏,占大便宜 / 94

第六章 改变自己从认识自我开始

- 前进的起点——自己认识自己 / 98
- 日积月累——形成自我观念 / 99
- 克服自卑——相信自己 / 101
- 补偿——自卑引发的行为 / 102
- 战胜自卑——运用阿 Q 战术 / 104

坚定信心——保持头脑清醒 / 105

第七章 肯定自我

发现自我 / 109

体现自我 / 110

解脱自我 / 112

扭转自我 / 114

控制自我 / 121

赞扬自我 / 124

肯定自我 / 125

完善自我 / 127

第八章 甩掉旧我换新我——重塑自我

自怜等于把自己逼到一个死角 / 131

自怜通常由一件不幸福的事引起的 / 132

自怜的制造者——我们自己 / 133

摆脱障碍的方法必须依靠行动 / 134

向着光明的一面塑造快乐的个性 / 137

羞怯离成功很远 / 138

一个关于羞怯的故事 / 139

羞怯是在日常行为中养成的 / 140

羞怯阻碍了行动 / 142

塑造看着对方和大声说话的个性 / 144

试试看,我们一定做得到	/ 145
塑造鉴别和追求的个性	/ 146
塑造有责任感的个性	/ 148
塑造不畏危难的个性	/ 149
塑造博爱的个性	/ 150
塑造与别人分享的个性	/ 155
塑造善做选择的个性	/ 156
塑造群策群力的个性	/ 157

第九章 敢于打破自己

紧握时代的脉搏	/ 159
挑战失败	/ 166
打破顺境	/ 171
自我超越	/ 171

第十章 摆脱低效率,开发潜能,转换为高效率

摆脱弱点,强调优点,提高效率	/ 189
摆脱自我贬低,加强自我激励,提高效率	/ 204
摆脱旧观念换新观念,提高效率	/ 210
信心有助于发挥潜能与提高效率	/ 226
建立自信,提高效率	/ 233

第十一章 激发自己的创造力

摆脱阻碍创造力的因素 / 244

创造性解决问题 / 248

创造性想像力 / 254

发掘创造力 / 255

我们就是创造者 / 257

未来需要创造 / 259

第十二章 思维模式的脱胎换骨

未来意识思维模式的脱换 / 261

全球化思维模式的脱换 / 266

全新人生观思维模式的脱换 / 269

第十三章 学习方法脱胎换骨

理想化的高效学习状态 / 279

科学、计算机和高科技的高效学习 / 288

商业、职业培训中的高效学习 / 295

第十四章 超强记忆帮助脱离困扰

潜意识记忆 / 301

全脑记忆 / 308

第十五章 择业指南

成功择业的重要性 / 319

正确估计自己 / 321

职业要适合自己 / 324

工作是幸福的 / 329

第十六章 树立正确的工作观

转变工作理念 / 333

改善工作与生活的关系 / 335

不断提高工作效率 / 340

跳出薪水的桎梏 / 347

培养认真负责的工作态度 / 350

锻造不断进取的创新意识 / 351

第十七章 改善人际关系

认识人性的需求 / 353

学会关爱别人 / 356

尊重他人的人格 / 362

改善人际关系的十项基本原则 / 364

60 分钟自我脱胎换骨法



第十八章 良好的机遇是成功的一半

破译机遇的密码 / 367

学会抓住机遇 / 371

为成功创造机遇 / 377

主要参考文献