

德国领导学系列丛书

# 成功心理4因素

## ——领导心理训练

〔德〕史蒂芬·沙夫胡贝尔 著  
杨 豪 王明合 林宣进 译

专 心 · 放 松 · 自 信 · 果 断

本书写作过程中采访了无数公认的成功人士。其中包括：大集团总裁、大冒险家、大主编、世界冠军、诺贝尔奖获得者等。

巨大的成绩转瞬之间即可被创造出来。

那么，他们靠的是什么呢？

中国城市出版社



有些人之所以成功，其奥秘在很大程度上在于他们能充分发现并施展他们个人的潜能。他们是如何做到这点的呢？这正是本书所要论述的话题。因为挖掘潜能的手段和途径是彼此相近的。

ISBN 7-5074-1121-4



9 787507 411218 >

ISBN 7-5074-1121-4

F·315 定价：15.00 元

·德国领导学系列丛书·

# 成功心理 4 因素

——领导心理训练

[德]史蒂芬·沙夫胡贝尔 著  
杨蒙 王明合 林宣进 译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字 01 - 1999 - 1056 号

图书在版编目(CIP)数据

成功心理 4 因素——领导心理训练/(德)沙夫胡贝尔著;杨豪、王明合、林宜进译.-北京:中国城市出版社,1999.3  
(德国领导学系列丛书①)

ISBN 7-5074-1121-4

I. 成… II. ①沙… ②杨… ③王… ④林… III. 企业领导学 IV. F272.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 05552 号

© 1991 by Wirtschaftsverlag Langen Müller/Herbig in der F. A.

Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH

© 1999 中文简体字版专有出版权属中国城市出版社

Published by arrangement with China City Publishing House.

---

责任编辑 李青

美术编辑 老月

责任设计编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编 100013

电话 64235833 64281366 传真 64238264

经销 新华书店

印刷 北京市友谊印刷经营公司

字数 104 千字 印张 8.5

开本 850 × 1168(毫米) 1/32

印次 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数 0001-6000 册 定价:15.00 元

---

·版权所有 翻印必究·

## 心理训练——致经理们

德国朗根—穆勒/赫尔比希出版社出版

编者按：成功者的秘诀在于他能充分发现并充分发挥自身的潜能。如何才能做到这一点？这正是本书所要探讨的内容。

要充分发挥出个人的潜能，每个人所会采取的方法和所采用的途径基本上大同小异。从对许多成功者的采访情况来看，可以很明显地看出他们的成功是有很多共同之处的。

无论是像格尔德·宾尼希这样的诺贝尔物理奖获得者，还是像雷内·耶吉这样的大集团公司总裁，像莱因霍尔德·麦斯纳尔这样的大冒险家，像彼特·韦

## 目 录

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 前言 .....                 | (1)   |
| 引言 .....                 | (1)   |
| 潜能 .....                 | (10)  |
| “心理训练”能力 .....           | (19)  |
| 采访诺贝尔物理奖获得者格尔德·宾尼希 ..... | (44)  |
| 内心的声音 .....              | (68)  |
| 采访比特·韦德肯特主编 .....        | (96)  |
| 自信 .....                 | (110) |
| 心理训练原理 .....             | (119) |

**采访冒险家和登山运动员莱因霍尔德·麦斯**

|              |       |
|--------------|-------|
| 纳尔 .....     | (128) |
| 新的时间意识 ..... | (143) |
| 目标过程 .....   | (150) |
| 障碍 .....     | (161) |

**采访一级方程式摩托车赛世界冠军、空中航线拥**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 有者尼基·劳达 .....   | (178) |
| 个性中的马赛克拼图 ..... | (191) |
| 镇定自如 .....      | (193) |
| 乐趣 .....        | (196) |
| 耐心 .....        | (200) |
| 目标和放弃 .....     | (203) |
| 能量 .....        | (206) |
| 灵活性 .....       | (210) |
| 经济学和均衡性 .....   | (213) |
| 平衡 .....        | (217) |
| 全局观念 .....      | (220) |
| 纪律 .....        | (222) |

---

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 战胜与收益 .....            | (226) |
| 从收益到胜利 .....           | (228) |
| 采访出版商胡伯特·布尔达 .....     | (230) |
| 经理人员就是教练 .....         | (234) |
| 采访阿迪达斯公司董事长雷内·耶吉 ..... | (244) |



# 引 言

## 一 极 限

人是完全可以推移极限和超越极限的。关键在于人要开发过去自己未注意到的能力。这种能力必须从“内心”去发现，它是人的个性中极富色彩的玛赛克宝石。本书将帮助您去挖掘您自身的内在能力并发展这种能力。

这是一个事实：凡获得成功的人都在很大程度上能够发挥和发展他们个人的潜能。本书将告诉您，他们是怎样做到这一点的。让我们共同去揭开成功的“神秘”面纱，去体味成绩与专注、极限和超越

极限的关系吧。

## 二 非凡人物

只要您读过对格尔德·宾尼希（物理学诺贝尔奖金获得者）、胡贝尔特·布尔达（出版商人）、雷内·耶吉（1972 年奥林匹克领导成员、阿迪达斯董事会主席）、彼特·韦德金德（女主编）、莱因霍尔德·麦斯纳尔和尼基·劳达的采访报道，您就会了解这些不同寻常且富有成就的人是怎样思考问题的，他们又是如何把这种思考变为行动的。他们所介绍的成功经验，在关键的问题上竟是惊人的一致，他们的经历展示了一条如何才能实现重要的、值得努力追求的目标的途径。他们所展示出的特殊思维方式、极大的自信心和极高的觉悟给采访者留下深刻的印象，他们的谈话成了一个极具价值的宝库。

## 三 才能

我在高尔夫球、网球和商业方面的经验使我认

识到：每一个人都拥有巨大的、能够被唤醒的潜能。然而这些潜能往往都在沉睡，因为只有极少数的人能够发现和发展这些潜能。

至今只有个别的人学会了能在日常生活竞争中、在网球场上或在高尔夫球道上进行自我心理训练。这本书给您提供了认识、理解这种技巧并进行练习的机会，从而使富有成效的自我训练和与此相关的自我发展成为可能。您可以更好地认识自己，以便学会更精确地判断危险的进攻，采取必要的防卫措施，识别是极度的失望，还是纵情的欢呼等。

#### 四 内心的呼声

了解自己的个性，重要的一步是，有意识地倾听内心的呼声。在许多情况下，无论是出于什么原因，人们都倾向于建设性的或有限的自言自语。这种自言自语可能推动我们的发展，但也同样设置了心理障碍或界限。心理训练将帮助您发现这种界限及隐藏着的机遇，通过有针对性的练习克服障碍。

您可能发现，由于思想高度集中而出现的时机，通过有意识的自我规划这种方式有助于停止或完全关闭向我们传递内心呼声的不利思维。

“野山峰”的飞行是一个很恰当的例子，它既用漫画的形式表现特定的思想，但又同时传达某种特殊的知识：

科学家根据“野山峰”的体重及其两翼张开的宽度计算出：“野山峰”不能够飞行。幸而“野山峰”对此一无所知，且飞行自如。

## 五 有意识的生活

心理训练的目的在于，增强自信，使人们能够自由地发挥个性。自信——亦即更多地了解自己。这是可以训练的。在我的日常训练工作中，我亲自经历过这一过程。也就是说，对自己要不断地有新的认识，不能只通过其他人的信息来学习，首先应当通过增加自身的经历来学习，这是非常重要的。这样便可以快速、积极、自由而富有创造性地学习。

## 六 重新学习

在这本书中，您还将获得一些有关整体学习的知识。学习不是孤立的，它始终是在多重的、创造性的过程中发生的。它始终与经历和经验、接受与传授、自觉与不自觉联系在一起。在这样一个网络系统中，所有的一切都相互交织在一起。在过去则往往忽视了这种整体学习的观点。

在这种背景下——一切都是相互联系和相互依赖的——在运动中所取得的学习经验可以很容易地应用到其它的生活场合中去。

## 七 新视野

新的立场、观点及由此产生的行为方式，是未来在所有的生活领域中能够进行理智思考和行动的前提。在我那个时代，从训练世界级运动员的经历和与上千名运动员的交往中使我认识到：为了胜任日益增加的任务及挑战，在体育和职业方面，我们

都需要有新的内容和训练方案。一成不变的规则、限定的标准、社会的约束和吹毛求疵的规程应当属于过去。我们需要一种合乎时代要求的、鼓舞人心的、可充分发挥个性的训练。在所有的生活领域中，我们需要有成熟的、有经验的训练。训练促进了新视野，因而也带来了进步和变革。在商业活动中则意味着，上级将成为全面负责的教练，等级制度有利于解决团队的思想。这样便出现了一门“新的管理学”，它赋予每一个人充分发挥个人才华的机会并可直接分享公司的成果。

## 八 训 练

无论您现在是否进行自我训练或对他人的训练：忍耐和相信自己及他人是成功的基础。允许犯错、创造一种不断求新、不断发展和学习新知识的空间。可惜大多数“陈旧”的学习方法都打上了“自以为是”、“错误分析”和“校正”的印记。在这本书中将使您认识到，以前那些教育的机理是如何

地加重了障碍，它们往往成为阻碍进步的敌人。

相反，心理训练能够发掘内心世界存在的潜能，更好地了解内部及外部的变化过程，从而能够恰如其分地应用自如。

## 九 健 康

“心理”决定我们的幸福，并最终决定我们的健康。因此，自觉的心理训练可使身体和心灵得到平衡。过去很少有人考虑到这种平衡——即一种“健康”思想的重要性。显然“不健康”的思想和缺乏自信心往往是许多疾病的原因。因此在我的训练工作中有一种观点越来越被大家所重视：

健康的精神状态存在于健康的身体之中。

或作为心理训练的关键词，用新的方式表达：

健康的身体来自健康的精神状态。

## 十 体育作为途径

体育可作为获取成功和健康的途径。因为在体育运动中所发生的许多事情，一眼就可以看出来。体育不仅能训练体能，更重要的是能够训练内在的能力。所谓能力是指专注、放松、自信、沉着、经历、创造性、自发性行为、信任、勇气、忍耐、灵活性、纪律、冷静、幽默等。

这种内在能力的训练扩大了接受并战胜环境挑战的机会。

集中注意力和放松是可以学习的

健康是可能的

成功会实现的

## 十一 阅读和体验

一方面要理解心理训练，另一方面要亲身体验心理训练。本书首先指出了有关理解的认识途径，



接着便是众多的练习。这些练习给您提供了具体体验这些理解的机会。当然这些绝不是一个固定的模式，如果您有兴趣，您可以马上试验一下我们的心理训练练习，然后将您的经验与我们的结论进行比较。根据整体及交叉学习的原则，还存在着这样一种可能性，即在阅读和经历之间反复地来回跳跃。例如您在阅读“与诺贝尔奖金获得者的谈话”后，接着在网球场或高尔夫球道上进行试验，看您是否也有完全相似的想法和行动。或者在练习的时候您应该倾听自己的心声并阅读相应的文章。通向成功的道路有千条万条。

可以这样，也可以那样。

贝托尔特·布莱希特