

世界上所有成就最伟大事业的人，对目标都有一种执着的追求——当别人闲散的时候，他们却在工作；当别人在绝望中放弃了的时候，他们仍在坚忍不拔地努力，直到最后的成功。

William H. Danforth
[美] 威廉·丹佛

选择什么样的目标

就会有怎么样的人生

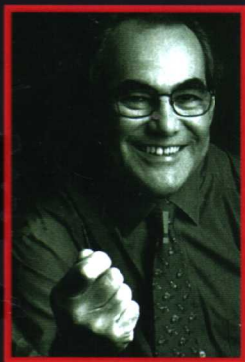
今天的目标

就是你未来的现实

决定一生的 20 个关键

美国《成功》杂志 《纽约时报》读书栏目共同推荐

目标的魔力



康敏·编译

The Magical Power of Objective

中国社会科学出版社

目标的魔力

决定一生的20个关键

康敏·编译

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

目标的魔力/康敏编译.—北京:中国社会科学出版社,
2003.12

ISBN 7-5004-4155-X

I.目… II.康… III.成功心理学—青少年读物
IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第094388号

责任编辑 耕 耘

责任印制 戴 宽

封面设计 康笑宇

版式设计 傅雪辉

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲158号 邮 编 100720

电 话 010-84029453 传 真 010-84017153

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 装 北京市朝教印刷厂

版 次 2003年12月第1版 2003年12月第1次印刷

开 本 850×1168毫米1/32

印 张 11

字 数 180千字 印数1-10000册

定 价 20.00元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

The Magical Power of Objective

每一次伟大的成功，其秘密都在于不屈不挠的意志力和执着顽强的忍耐力。只要有一个伟大而崇高的人生目标，任何事物都无法阻挡你前行的脚步；只要有坚定的意志，这个世界终将听到你的声音。

—— 奥里森·马登



序言 要有伟大的抱负

威廉·丹佛

在人生的旅程中，我们每个人都会有自己的梦想与追求。为什么有些人能享受到愉悦的人生，而为什么一些人却过着平庸潦倒的生活？原因有时仅在于那些成功者总是首先找准自己奋力进取的方向，而后凭着坚定的意志使目标成为现实。所以，在开始迈向我们的人生目标前，让我们先下一个誓必成功的决心！平时，你旅游的兴趣可能不是很大，甚至连一次小野餐都不愿意参加。现在，你面对的却是一次关系一生荣辱的丰富的生命旅行，你必须用饥者求食、渴者求饮的精神与毅力去获取成功的甘甜。如果你能预知这种生活会带给你多么大的快乐，相信你会迫不及待地去开始。

有无数的青年喜欢无拘无束，及时行乐，随俗浮沉。他们认为“有所不为”是既迂腐又落伍的想法，而“自我放纵”才是自我表现。我完全不同意。只有不能自制的人才堕落得最快，一条力争上游的鱼，抵得上数千条在静水中游荡、因循苟且的同类。

大多数人都喜欢走容易的路，因为这样可以节省气力；精神与肉体都懒散的人不喜欢改变现况。不过，他们也从未感受过胜利的狂喜。

一支精锐的部队，它的成员都能把生死置之度外，敢于去接受特别艰险的任务，他们认为那是一种荣誉。一直

躲在战壕的人是一点也不够刺激的。伸出你的头看一看，你会有完全不同的感受。是的！只要你把头抬高一点，你的日子再也不单调乏味了。

美国青年创业训练营每年都要招训成千名渴望做领导人物的青少年。我送给他们的一句话，就是“**设定目标，勇于冒险**”。而训练营的格言也正是：随时随地，表现自我，用尽心力！

对一个奉献自己的人来说，生活是一种光荣的冒险事业，一早从床上跳下来就充满着战斗力，勇于面对可能使你沮丧的人或环境，那你是走在胜利的路上了。

你且平心静气地问问自己：你对生命作何想法，对你自己作何想法？你满意于就你目前能力所负的一点点责任吗？你满意于跟在别人后面生活下去吗？你画地自限地说：我的能力到此为止吗？还是你心里自认为是属于弥足珍贵的少数者之一，怀抱着一一种渴望的心情，有一天将攀登到领导地位，假如是后者，你就是人群中的精英！

格兰菲尔爵士说：“**人必须有目标、工作、爱心与信仰**，以发挥他的生命。”请三复斯言。

一旦你心中认定天下“没有不可能”的事，内心自会产生一股生生不息的力量，这种力量的神威难以估量，可以平山穿石，人类的进步就建立在这力量上。

鼓起勇气来面对你的事业，因为有很多人都善于开始，但却很少有人能够完成它，这正如美国西部流行的一首小诗：

胆小的人不敢迈步，

**弱者倒在途中，
只有强者走完全程。**

你的行动会遇到阻碍，但你为你的生命作计划时要看准方向，不要考虑阻碍！亚历山大帝听说印度有惊人的富足与美丽，他要到印度去。他没有地图，他只有一个对象，一个方向。一路上河流、山岳、好战的种族都不在他眼中，他无视阻碍地通过柏山关，他眼中只有目的地；拿破仑看到的是意大利而不是阿尔卑斯山，他并不在意进军有多么困难，他到达目的地之前几乎每一步都充满危险，不过他心目中只有目标与方向。

95%的人只看到阻碍，只有5%的人看准目标。小人物总是详细地查看阻碍，结果使他矮了半截。大人物用决心与自信在阻碍上踩过去！历史上记录的是有目标有方向的成功。

我希望每一位读者都有长程的想法，有伟大的抱负，去追求高贵的成就。并对自己说：“我能完成伟大的事业，只要我去试。”高度的热心，旺盛的求知欲，精巧的身手，以及创造性的想像力，这些都是你成功的要件。成功总是与困难相伴而来的，**成功的特点即是高远的目标加上巧妙的执行方法。**

一个成功的人，他的光会点燃千百倍的火花！

千人之中若有一人能看到这本书而且有了伟大而勇于前进的理想，那我已得到最快乐的报偿了。

William.H.Danforth



目
标
的
魔
力

在每一种追求中,作为成功之保证的与其说是卓越的才能,不如说是追求的目标。一个人如果下决心去做某件事,他就会凭藉这种决心的力量,跨越前进途中的层层障碍;他不会动摇成功的信念,他能够坚强地在困境中站起,肩负起自己的责任,接受生命的挑战,朝着目标走去,最后终能获得美满且幸福的人生。

——[英]塞缪尔·斯迈尔斯

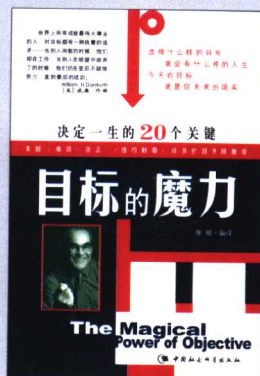
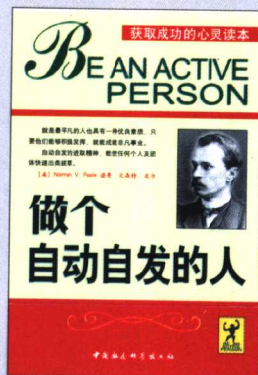
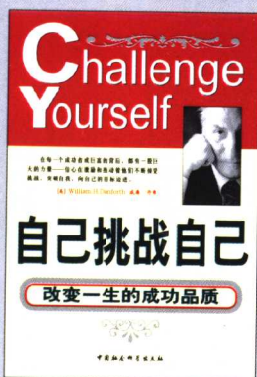
每个人的生活中都应该有一个明确的长远目标，有了核心的目标，人生才会有动力和积极的期待：你选定什么样的目标，就会有怎样的人生。

——拿破仑·希尔

The Magical Power of Objective



- 责任编辑：耕 耘
- 出版策划：贻 祥
- 责任校对：陈 娟



目 录

CONTENTS

序言 >>> 要有伟大的抱负 / 威廉·丹佛 (1)

第1章 思想决定一切

★在这个世界上,成功卓越者少,失败平庸者多。遇到困难,失败者总是挑选容易的路走,甚至选择后退——“我不行”、“这种事不可能做到”。而成功者却用“我能”、“一定有能力”等积极意念鼓励自己,于是不断前进,直至全胜。一念之差往往导致天壤之别。

- ◎ 积极思想的力量 (4)
- ◎ 每天必修的精神调节课 (5)
- ◎ 营造愉快的气氛 (7)
- ◎ 今天是个特殊日——自我反省 (9)

第2章 意志——力量的真正源泉

★并非每次逆境都是人生的灾难,早些经历逆境反而是你应该祝福的事情,只有经过这些艰难困苦、人生风雨,你的意志才变得更为坚强,你的观察力才更加敏锐,也正是在这样的环境中,你所潜藏的能力才得以真正释放。一个坚韧不拔、意志坚定的人总是把前进路上的绊脚石作为自己上升的阶梯。

- ◎ 要有一颗关切的心 (13)
- ◎ 摆脱心理的枷锁 (14)
- ◎ 不要找借口 (16)
- ◎ 界定好你的目标 (19)
- ◎ 效法成功者 (20)

第2章 跨越最大的障碍：你自己

★一个人来到这世上，就应该堂堂正正地，以浩然之气立于天地之间，毫不畏惧地面对生活，不要低估自己、看轻自己，要拥有坚定和自信的个性。应该牢记：自我轻视的态度从来没有造就出一个真正的男子汉，现在不会，将来更不会。若真想为自己的人生保驾护航，你必须始终如一地保住自己生命的尊严。

- ◎ 真正的敌人是我们自己 (23)
- ◎ 采取行动 (32)

第3章 你成功，因为你相信自己

★“有志者，事竟成”是一句流传已久而又千真万确的格言。一个人如果下决心去做某件事，那么他就会凭藉这种决心的力量，跨越途中的层层障碍，成功也就有了切实可靠的保证。相信自己能够成功，往往就能成功，因此，真诚的决心常常被赋予无限力量的特点——成功的决心往往就是成功本身。

- ◎ 有影响力的人 (36)
- ◎ 美国最伟大的运动员 (36)

- ◎ 心中的巨人与“小我” (38)
- ◎ 音乐不见了吗? (39)
- ◎ 破茧而出 (39)

第 5 章 控制生活的方式

★对生活了解得越多,我们就越能感觉到:每一天,我们都面临各种各样的诱惑,或者是懒惰、自我放纵,或者是邪恶。责任感和勇气的力量使我们不惜牺牲任何世俗的利益来抵制这些诱惑。真正的快乐和幸福是工作和劳动的果实,但决不是粗心大意、游手好闲和平庸者的报酬,一个人,如果真正考虑过他的人生目标,那么,可以令人信服地说,他的行动是他惟一有能力支配的东西,这种能力不是别的,就是人人都具有的生命本能。

- ◎ 七项指导原则 (44)
- ◎ 使你的目标在望 (51)
- ◎ 追求目标的价值在于尝试 (52)

第 6 章 培养肯定的自我印象

★人类最坏的敌人,便是思想的不健康,便是以沮丧的心情来怀疑自己的生命。有许多本可以大建功业的人由于任由恐惧、怀疑、失望的思想来捣乱,而丧失了自己的意志,致使成功离他们而去。一个人不应该做情绪的奴隶,应当树立十足的自信,努力去支配自己的环境,把自己从黑暗中拯救出来,这种肯定的自我印象,甚至比机遇和才华更重要。

- ◎ 人人都是有用之才 (54)
- ◎ 接受自己 (54)
- ◎ 不要妄自菲薄 (55)
- ◎ 改进自己 (55)
- ◎ 学会接受和尊敬他人 (56)
- ◎ 与有积极态度的人交往 (57)
- ◎ 珍视自己的价值 (58)
- ◎ 助人助己 (58)
- ◎ 常存感恩的心 (59)
- ◎ 人际关系是你最重要的资本 (61)

第7章 点燃命运的明灯——自信

4

★完全认可自己、信任自己是一个人最宝贵的品质,现在的你,可能一贫如洗,可能衣着朴素,也可能失去了不少朋友。但是,只要你欣赏自己,能保持自我赞许之心,并不断进步(即便是缓慢地进步),那么,终有一天,你会成为人们瞩目的焦点。

★现实生活中,那些经常哀叹自己命运不济的人,大多是自信心不足的人。你是否愿意花一天的时间,试着全力以赴去做你要做的事,看看有何改变?——然后,请将这种神奇的自信力贯彻到以后的每一天。

- ◎ 夫妻最需要彼此激励 (66)
- ◎ 自信心具有吸引力 (68)
- ◎ 自信心的公式 (71)
- ◎ 习惯的力量 (73)

◎ 信心能产生鼓舞的力量	(76)
◎ 唤醒沉睡已久的潜力	(78)
◎ 暗示引导你的意志	(82)
◎ 积极的不满足	(84)

第8章 拥有充分的自制力

★每个人都必须学会控制自己,克服自己冲动的情绪。不道德的罪恶思想与恶毒意念,以及一切造成我们精神上不和谐的东西,都会引起身体上的不适,都有可能激发潜藏在体内的疾病爆发,使个人的生活变得一团糟。对芸芸众生来说,没有什么比习惯性的自制能带来更美好的平静。谁征服了自己,谁就是生活中的英雄。

◎ 有自制力的人有更多成功的机会	(92)
◎ 控制自己的情绪	(93)
◎ 花钱习惯更应自制	(95)
◎ 储蓄是良好的自制	(96)
◎ 你能控制自己的思想吗?	(97)
◎ 成功的谈判艺术	(99)
◎ 你付出的终会回到你身上	(103)

第9章 成功者的个性

★曾经有多少人,当他们所有的一切付之大火、毁于洪水,或是碰到难以置信的灭顶之灾时,仍能东山再起,靠的是什么? 当一个伟大的人物逝世时,谁又能步其后尘,继续贡献社会呢? 想想看:他生前

在事业上与教育上的影响力,他那至高无上的声望,以及他依法规定所应尽的义务,而这些只是他生命中的最小部分。最重要的就是他的个性:他如何鼓励同事,吸引他人到他身旁。

★实际上,你也总会有一些优点。表现出来,如此一点一点地展示出来,会逐渐增加你的优良个性。

- ◎ 始终保持正确的方向 (110)
- ◎ 洞察事实的真相 (111)
- ◎ 以信心和勇气下注 (113)
- ◎ 善待他人 (115)
- ◎ 看重自己 (116)
- ◎ 强调成功,忘记失败 (117)
- ◎ 接受真实的自我 (119)

第10章 养成快乐的习惯

★天性的开朗愉快是一种无价的福祉。一个非常出色而个性鲜明的人,他最重要的人生信条就是始终保特快乐,就算当你处于绝望的边缘,也要冷静下来,细数你已拥有的幸福:你的身体,你的家人,你曾经的成就等。这样,你会发现,没有任何理由让自己陷于悲苦的阴影中,要知道,成功与快乐从不分离,快乐从不单独出现,记住:每天至少笑三次——直至脸上发出快乐的光芒。

- ◎ 快乐的心情是万灵丹 (124)
- ◎ 现在就要快乐起来 (126)
- ◎ 别跟自己过不去 (128)
- ◎ 培养健康的心理 (130)

◎ 让快乐成为一种习惯	(133)
◎ 实际练习	(134)

第 11 章 健康——个人成功的基石

★成千上万的人自己使自己病倒,并且以不健康的想法诱发其他疾病。健康的心智使人身体健康、具有活力和朝气。所以单是治疗身体上的疾病倒不是令医生棘手的事;而要解决心理上的疾病,得靠个人自己,方法就是:肯定生命的价值,摒弃所有的怨恨与忧虑;重视爱,在这个世界上最具疗效的就是“爱的信念”。对每一个人、每一件事都从好的方面去想,每一种健康的思想都会使得身体更强健。一切的成就和财富,都始于健康的身心。

◎ 情绪爆发对身心两方面都有害	(138)
◎ 控制情绪的十二妙方	(140)
◎ 向健康挑战	(142)
◎ 健康是最稳固的磐石	(144)
◎ 要健康其实很容易	(146)

第 12 章 目标是座无价的宝藏

★简单地说,穷人有两种:一种是没钱也不想去获得钱的人(一辈子当穷人)。另一种是只有一点钱,却梦想着赚大钱的人(暂时是穷人)。后者总是为自己订立更高的奋斗目标,以求使自己和家人能过上更美好的生活。他们决心充分发挥自己,以己所能,劳碌不已,对目标始终有一种执着的追求。