

全球120个国家励志类图书畅销**第1名**
世界500强团购畅销书**第1名**

李娟 译
「目」横山信弘 著

绝对达成

絶対達成マインドのつくり方

融汇心理学、社会学，引爆“绝对达成”的精神革命！
几乎没有人相信，它不仅普遍存在，而且无所不能！

6大步骤32大方法，遵照本书将彻底改变你的思维方式。
而出，彻底拒绝平庸的自己。

北京日报报业集团
同心出版社

李娟
译
[日]横山信弘
著

绝对 达成

北京日报报业集团

同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

绝对达成 / (日) 横山信弘著 ; 李娟译 . — 北京 : 同心出版社 ,
2014.11

ISBN 978-7-5477-1393-8

I . ①绝… II . ①横… ②李… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 271854 号

版权登记号 : 01-2014-7687

ZETTAI TASSEI MIND NO TSUKURIKATA by Nobuhiro Yokoyama
Copyright © 2012 Nobuhiro Yokoyama
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Guangdong Yongzheng
Book Distribution Ltd.
All rights reserved.
Original Japanese Language edition published by Diamond, Inc
Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

绝对达成

出 版 : 同心出版社
地 址 : 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层
邮 编 : 100005
发 行 : (010) 65255876
总 编 室 : (010) 65252135-8043
网 址 : <http://www.beijingtongxin.com>
印 刷 : 东莞市信誉印刷有限公司
经 销 : 各地新华书店
版 次 : 2015 年 2 月第 1 版
2015 年 2 月第 1 次印刷
开 本 : 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 : 7
字 数 : 150 千字
定 价 : 32.80 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载



永正图书



全球超过100家重量级媒体和名人热议 引爆世界的“绝对达成”的精神革命

■NHK新闻

市面上大量充斥着“简单轻松地帮你立刻达到预想效果的方法”，你期待的“立刻”“简单”达成吸引眼球的关键字眼，但是即使掌握了新的所谓的“知识”，也无法达到“成效”。因为短期内可以有爆炸式的科技和方法的进化，但是人类的脑子在数千年的时间里几乎没有变化，为了初显成效，人必须要学到一定的知识后反复地练习，用身体记住方法，掌握方法才行。

■朝日新闻

改变惯性思维的头脑风暴，引领绝对达成的精神革命。让你把问题的焦点集中到一处，专注自己内心的节奏，如同跑马拉松一样，专心完成10倍的工作量，不与他人比较，按照自己的节奏去工作，才能逐渐让自己去引领自己。

■读卖新闻

《绝对达成》引进了新的思考方法和思维方式的训练。在行动之前，绝对不要说“我做不到”。阅读这本书得到的不是怀里装着的满腔热情，不是简单地表达自己的秉性，而是有坚实的过去经验的撑腰，这才是真正意义上的“达成”。

■日本经济新闻

如今是一个信息高度发达的时代，各种各样的噪音在我们的耳边飞来飞去，而我们又不得不在这样的噪音中生活。本书告诉你的是，无论选择怎样的生活方式，不论选择什么样的方法，如果此时此刻有该做的事情，请务必不要拖延，马上着手开始处理这件事，仅此一点，非常简单。

■《产经新闻》

通过使用《绝对达成》训练方法的人，在短短的3个月内实现销售额增长10倍左右，此书出版半年后，将启发目标1亿人，对他们原有的心理和社会关系、工作态度、工作瓶颈提出颠覆性的思考，令一度失去目标的人士找到力量和对手。

■《纽约时报》

其“鲜活”“实用”作为自己的“卖点”，更为直截了当。扣住了个人的“脉”——绝对达成的信心。“追求最出色的自己”和“奉献最有价值的创新思维和执行力”，本书将提出所有适宜学习和训练的方法，无不被各大报纸纷纷报道。

■ NBC电视台

“绝对达成”是构成竞争力的重要因素，在“效率时代”越来越备受重视的个人和公司中，成为制胜法宝之一。本书以最精炼的表达体现“绝对达成”的核心价值，力求给予受众清晰的学习和训练法，通过反复强化训练来达成自己的目标。

■ 《时代周刊》

横山信弘的个人魅力让人佩服。他的演讲也是销售界和市场界必备学习的课程。每年他受邀请培训很多大银行的高管的课程被约得满满。“绝对达成”的信念，对个人的时间进行了合理的规划也使工作效率提高到10倍以上，他的方法受到了各行业高管的欢迎。

■ 《生命时报》

经过《绝对达成》的训练之后，对工作更加专注和专业，娱乐起来玩得很开，对待家人有担当，负起自己应负的责，对生活永远充满激情，可以切换不同状态；办事利索高效，做人简单坦诚，人生目标坚定明确。

■ 李开复

人的一生要有目标，它是不断推动我们前进的原动力，也就是我们一生的使命。为了达成使命我们需要有运筹帷幄决胜千里之外的能力，需要有领百万雄师，不破楼兰终不还的勇气，这就是中国未来职场精英需要的必备武功，今天我们一起学习这绝世武功——使命必达。

■ 冯 仑

我觉得理想是王牌，它是价值观。一个人引导你的绝对不是关系，这些都是偶然性。我们出发前首先要确定方向是正确的，至于走到哪儿是偶然的，跟体力有关，跟路况有关，跟遇到的人有关，但至少方向正确能让我们更接近目标。

■ 兰世立

经营有结果的人才，以结果论英雄！企业才能持久长青。人才一个人可以抵十个人，甚至是抵一两个门店，因此要将资源、平台、学习成长机会统统导入他（她）的人生！狼的精神很值得我们学习：①它是以结果为导向；②锁定目标坚持到底直至达成；③忍耐力及毅力让人吃惊！

要 Winner 不要 Loser

我没有上过大学。35岁之前也没有销售经验。

作为日本青年海外协作队的一员，我曾在中北美的危地马拉共和国待了3年。不管怎么说，以我的阅历，现在成为了一个现场咨询顾问，的确有些奇怪。

不过就是这么一个看上去不太搭调的我，目前每年会举行100次以上的研讨会和演讲，每年有5000以上的企业经营者或商务人士参加我的活动。从最初开始学习NLP（神经语言程序学），到后来我用自己独有的手法，摒弃“比之前好”的陈旧思维，多次做到了“不管情况有多糟糕也能达成目标”。也正因为我有这样的经验，才会有那么多的人来捧我的场。

在实践过程中，我发现了目标“绝对达成”的中心要素，那便是“理念”。本书的题目“绝对达成理念”正是指在一定期限内完成想要做的事情的理念。我们也可以称它为“自信”。这种

思维和“热情”“干劲”“气势”之类的精神论、本性论是完全不同的概念。

本书中，我将自己从35岁开始的人生重大变革经验，以及与大银行到小公司的各位主顾交流的各种丰富逸事整理出来，向大家介绍如何科学地建立自信。

不管是谁都会觉得早上早起按时到公司上班是“理所当然”的事情。相信现在正在看本书的你，也会觉得完成好多事情都是“理所当然”的。和这种思维模式一样，把自己想做的事情都当作“理所当然”的事情去实现，这点我后续将在本书中捏开揉碎地详细讲解。乍一看也许你会觉得很难，但真正开始做会发现其实很简单。因为这只需要你在一定的期间内意识到一件事，然后将一个行为持续下去而已。

在我的研讨会上有很多年轻商务人士经常高谈阔论自己的宏伟目标。还有人会在其他参加者的面前表明自己具体的行动计划，宣言：“我一定能改头换面，朝着目标拼尽全力！”但是，两个月后再见到他，问他之后的进展如何时他却十分不耐烦地说

“我每天忙得不可开交，哪有时间去实现当时的计划啊。”当初的豪言壮语根本没有得以实现。值得注意的是，像他这样的人，还有很多。

当时热情洋溢干劲满满，随着时间的推移，干劲也一点点地消失殆尽，最后的结局或是“没能开始做”或是“没能坚持做下去”或是“没有坚持到底”。因为他们都处于“什么道理都清楚，就是一直很难去实施”的状态。

大多数人几乎完全误解的认识有两点。

第一，建立自信，其实不需要所谓的“动力”。

多数人都觉得动力是建立自信的必要条件。其实不然，“动力”和“干劲”跟建立自信没有丝毫关系。即使是不鼓励自己，平平淡淡地去行动也可以实现目标，并得到一个安定的结果。而关于如何进入这种状态的方法，我会在本书中做详细介绍。

第二，即使没有“快速简便效果好的方法”，也可以达到“快速简便效果好的状态”。

谁都没有一蹴而就立竿见影的好方法。但是你我身边的确有什么都能立刻出成效的人。也就是说，即使没有“快速简便效果好的方法”，也可以达到“快速简便效果好的状态”。把这样的状态视为“理所当然的状态”（→第05页）并不是能力超强的个别人能做到的事，而是不论职业行当，谁都可以做到的事情。

在信息高度发达的现代社会，市场上充斥着很多所谓的“成功法则”。但即便如此，我们可以看到真正成功的人还是只是一小部分，大部分人还是做不到按自己设想的计划去行动。不论是试图给自己“找到动机”还是学习各种“方法论”，做不到的人永远做不到。

过去的我正是这句话的真实写照。当年的我也“想做出点成效”“想为公司做贡献”，工作的动力绝对是足够高的。但现实却是残忍的，无论我学习怎样的方法论，不论我做什么，到最后都是竹篮打水一场空，每一天都过得毫无意义。身处这样的状态，我越来越没有自信，开始不断地责备自己。唯一剩下的就是

自己的“理念”。对工作的思考，对家人的惦念，以及对生活的责问。

“我到底想做什么？”“我为了什么而工作？”“难道我从没想过要重视家人？”为了解决自己如此纠结缠绕的烦恼，我参加了自我启发的研讨会，开始“寻找自己”。研讨会的组织者告诉我：“你只需要去做你真正想做的事情。只做自己想做的事情的话，就一定能成功。”而我也按照他说的那样去做了。但，尝试的结果是我再次败得体无完肤。详细的内容不多提及，最后的结果就是我遭到很多人的反感，连曾经信赖的人也抛弃了我。

对于像我这样做什么都失败的人来说，听再多那些成功人士的想法和做法也是无济于事。当时的我在经历了种种让人阴郁的失败后，无奈地接纳了这个现实。被折磨得千疮百孔无可救药的我，在35岁那一年逃离了就职多年的日立制造所。决意辞职那一年，我的第一个孩子才刚刚出生。

然而就是这样一个逼近崩溃边缘的我，却在这几年时间发生了爆炸性的变化。前文也有提及，现在的我作为一名现场专家咨

询顾问，每年举行100次以上的研讨会和演讲，还执笔专栏、出版书籍，接受各种媒体采访，每一天从早到晚都过得忙碌而充实。

知道我过去的一个朋友，有一天突然在Face book看到了我的相关活动，他被改头换面后的我惊得倒吸一口冷气。更让他惊讶的是，我做的不是只支持特定客户层的咨询，我的客户范围很广。以银行巨头为首，大型研究机关、专家集团、报社等地方我都有定期去做演讲，另外我还投稿经济类杂志的专栏。发现我并不是“突然窜出来露个脸就销声匿迹的角色”后，我那位朋友惊得目瞪口呆。说实话，我自己也曾经因为自己翻天覆地的变化而感到心里有些不适，仿佛有些不真实。

在我们的生活中，有很多成功的方法，其中流传千古的名人名言不计其数，但是只有10%的人能够运用这些名言去指导自己取得成功。而其余90%以上的人在此之前都不知道自己到底该做些什么。

“绝对达成理念”的关键在于“自信”。

连自己都无法相信自己的话，无论拥有怎样的理论指导，结局往往是难以迈出第一步，无法维系，或不能善始善终。即使是效仿成功人士的做法，也无法顺利进行。许多人都是这样，只知道成功人士的方法理论却做不到付诸行动。而行动就真正成了只有“成功人士”才能办得到的事情。用电脑去比喻的话，所谓的方法理论就是我们常用的应用软件，我们本身的素养就是操作系统，如果遇到电脑的操作系统有问题的话，软件的运行也是不稳定的。

了解成功人士是如何取得成功的这并不重要，重要的是去探究他们从尚未取得成功的阶段演变到将成功“理所当然化”的过程——也就是说，我们需要先去了解一个理念从无到有中间到底发生了什么。总之，就是学习如何将我们“心灵的操作系统”变得更加稳固的方法。

本书将对建立科学“自信”的方法进行详细阐述。并非是通过“思想准备”或者“训示”的方法，而是通过情景再现的手法去实现内容讲解。相信这样的讲解方式，更容易让你理解其中的

精髓。

在短短一年的时间里实现了营业额提高2~3倍的销售人员；从什么都做不到的状态到如今一年间举办了50次研讨会的专家顾问；经历了拒绝上班3个月后成功复出，一年后便一跃成为率领6名部下的团队经理，等等。除了我以外，我的下属和客户也都没有被各自过去的经历和性格所左右，创造了一个又一个佳绩。

本书是“绝对达成系列”的基干部分，它的定位就如前面提及的电脑操作系统。我的另一本拙作《绝对达成之下属的培养方法》相当于应用软件，两本结合起来读的话，可以实现铸就理念和学习实践方法的融合。

“始终无法开始”“无法坚持”“无法将事情做到底”的人，只有将思考“理所当然化”，才能真正锻炼“心灵的操作系统”。进而增强与周围人的信赖关系，这样也就能抱有一份感激之情，变得谦虚且积极，求知欲也就变得旺盛起来了。然后想做的事情就渐渐变得能“绝对达成”。当取得安定的成功果实后，自信也在悄无声息中茁壮成长起来。人越来越自信，沟通能力也

会提高，脑子转动得更加活跃，面对问题就能想到各种点子来应对。如此一来，就能在短时间内处理完工作，告别暗无天日的加班。工作和生活保持了良好平衡后，自然会萌发出想将自己的幸福与家人以及居住地区的邻居们分享的想法。如此一环扣一环，收获的成功会越来越多。

总之，只要将思考“理所当然化”，你就可以浑身充满“无所不能”的自信。“以前做不到的，现在能做到了！”只要有了这样的成功体验，“这件事我一定能做到！”“那件事我也许也能做到！”自信自然而然地萌发，更多的成功变得触手可及。

末了，如果我的这本书能够帮助到身处人生迷途的朋友，这将是我最为欣喜的收获。

横山信弘
2012年10月吉日