

破解成功密码 POJIE CHENGGONG MIMA

成功是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉！每个人对于成功的定义是各不相同的，而到达成功的方法只有一个，那就是先得学会付出常人所不能付出的东西！人生所缺乏的不是才干而是志向，不是成功的能力而是勤劳的意志。成功是陡峭的阶梯，两手插在裤袋里是爬不上去的。许多次失败总会造就一次成功。



付诸实际 行动

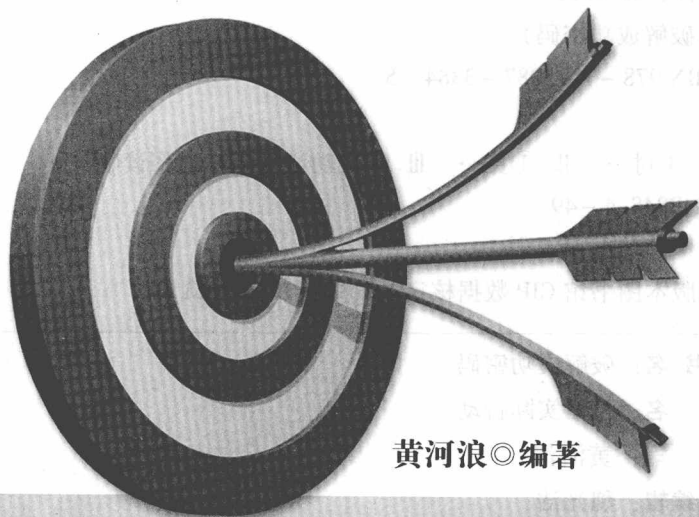


培根曾说：“好的思想，尽管得到上帝赞赏，然而若不付诸行动，无外乎痴人说梦。”世界上的所有发明，都是在大胆的梦想之后付诸行动而来。所以，一旦有了新鲜创意的时候，请付诸行动。行动就像食物和水的滋养，使人成功。

 中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

破解成功密码
POJIE CHENGGONG MIMA



黄河浪◎编著

付诸实际
行动



NLIC 2970690562

中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

付诸实际行动 / 黄河浪编著. —北京: 中国社会出版社, 2010. 10

(破解成功密码)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3384 - 5

I. ①付… II. ①黄… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 195661 号

丛 书 名: 破解成功密码

书 名: 付诸实际行动

编 著: 黄河浪

责任编辑: 魏光洁

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 编辑部: (010) 66083600

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66080300 传真: (010) 66051713

(010) 66051698 传真: (010) 66080880

(010) 66080360 (010) 66063678

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 12.75

字 数: 213 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

编委会名单

选题策划：龙 坤

整体策划：弘波教育集体公司

主 编：黄河浪

副主编：连 丹 黄 杰 汪 萍

编 委：（以姓氏笔画为序）

王善玺 龙 坤 刘剑峰 刘端华 朱虹霞 何康梅
连 丹 汪 萍 黄河浪 黄 杰 董志敏 蒋莉蓉

序言

终生受用

《破解成功密码》丛书从素质、潜能、行动、个性、习惯、意志、信念、思维、突破、目标、决策、创意、创造等 50 多个方面，系统、完整、准确地揭示了人生成功的 560 多种法则、规律、途径、方式、方法、技巧、策略。它们能够有效地培养人们的认识力、自信力、适应力、生存力、创造力、观察力、感化力、领导力、决策力、开拓力、行动力、控制力、援助力、交际力等 180 多种智力、潜力、能力；它们能够提高人们生存、生活、学习、工作、事业等方面的整体综合素质；它们能够激励人们谋求发展，获得成就，走向成功，跨入辉煌；它们能够强化人们的物质满足与精神需求，实现人生的自我价值，推动社会繁荣昌盛。

每个人都应当渴望成功。成功就是拥有美好事物，成功就是欣欣向荣，成功就是繁荣昌盛；成功就是物质财富，成功就是精神食粮；成功就是获得赞美，成功就是赢得尊敬；成功就是免于压迫，成功就是得到自由；成功就是追求欢乐，成功就是祛除痛苦，成功就是身心健康；成功就是奉献，成功就是成就事业，成功就是不白活一生，成功就是实现自我价值……人生在世界上，都应该渴望成功！

每个人都一定能够成功。生命就是成功的种子，身躯就是成功的沃土，大脑就是成功的指挥部，眼睛就是成功的望远镜，耳朵就是成功的传导器，口舌就是成功的传播机，手臂就是成功的翅膀，腿足就是成功的千里马，知识就是成功的加油库，潜能就是成功的千斤顶，目标就是成功的方向盘，行动就是成功的航程表，人生就是成功的舞台，社会就是成功的疆场。人生在世界上，一定都能够获得成功！

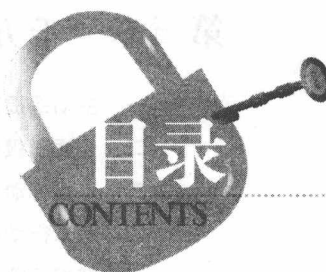
我们生存在经济快速发展的时代，竞争席卷着地球的每一个角落，人生的成功

由遥远的征战变成了短兵相接，时刻给我们敲响征战危机的警钟。在知识经济社会里，知识、技能、智能等老化周期的加快，使任何人都无法在青少年时期形成足够其一生使用的知识、技能、智能等综合素质体系。优胜劣汰的社会竞争现实，迫使我们无法安睡在现有学历、学位、知识、技能、智能、财富等的“席梦思”上。我们要想成为知识经济建设需要的高素质人才，要想在激烈的社会竞争中立于不败之地，除了需要精通专业知识和技能以外，更需要提高生存、生活、学习、工作、事业等各方面的整体综合素质，特别需要掌握迈向人生成功之路的各种法则、法律、方法、策略。

著名学者黄河浪先生长期致力于我国成功心理学、行为学等励志文化的传播、研究、写作，矢志不移，勤奋耕耘，已出版30多部1000多万字专著，发行100多万册，可谓是大有所为，成果丰硕，贡献于社会，惠赐于大众。河浪先生在总结自我励志文化传播成果的基础上，历时5年而撰著的《破解成功密码》4部100多万字的丛书，是我国一套创新型广普性大众励志文化成功心理学专著。其主要成就是在前沿理论基础上，赋予励志文化大量的成功案例、自我测试、问题思考的内容和形式，具有创新性、系统性、可读性、趣味性、实效性的显著特点。这套丛书将对发展我国大众励志文化具有一定的促进作用，带领人们到达一个理想的境地，使人们在社会实践活动中左右逢源、得心应手，从而获得生活与事业的巨大成功。这套丛书是献给想要获得成功人士的宝典，使人们终生受用——时刻引导人们去发现自信与活力、成功与快乐的内在潜质，从而激励人们创造枝繁叶茂的人生并取得丰硕成果。这套丛书将对人们适应知识经济社会发生的必然变化而产生积极的影响，对人们满足物质与精神需求将会发挥应有的作用，对人们提高整体综合素质和培养所需能力具有重要的指导意义，对实现人生既定的成功目标具有长久的实用价值。但是，该丛书中的一些观点与论述，还有待于商榷及在实践中进一步完善。望黄河浪先生温故纳新，更上一层楼，为我国大众励志文化事业的发展作出更多的新的贡献。

刘家权（励志文化教授、博士生导师）

庚寅年冬，中国人民大学



序言：终生受用	1
---------------	---

第一章 聚精会神瞄准行动目标	1
----------------------	---

- 一、行动目标是人生旅途的航标 / 1
- 二、要为自己建立目标导向 / 5
- 三、描绘成就未来的目标蓝图 / 14
- 四、确定迈向成功的行动目标 / 32
- 五、制订行之有效的行动计划 / 47
- 六、实现行动目标一定有方法 / 57
- 自我测试 1：你的职业与你的能力协调吗 / 74
- 自我测试 2：你有目标动机吗 / 79
- 自我测试 3：你能抓住成功机会吗 / 82
- 自我测试 4：你追求成功吗 / 85
- 自我测试 5：如何评价人生态度 / 88

第二章 全力以赴付诸实际行动	90
----------------------	----

- 一、夯实建造高楼大厦的基础 / 90
- 二、捕捉一切可能成功的机遇 / 101
- 三、选择事半功倍的行动路线 / 114
- 四、采取实现目标的行动措施 / 127
- 五、立即付诸实现目标的行动 / 137
- 自我测试 6：你具有行动倾向性吗 / 148
- 自我测试 7：你如何评定行动心理 / 150



FUZHU SHIJI XINGDONG

付诸实际行动

自我测试 8：你对工作满意吗 / 152

自我测试 9：你渴望成功吗 / 157

第三章 千方百计提高行动功效 160

一、主动是提高行动功效的万能钥匙 / 160

二、全面积极思考遇到的问题 / 162

三、寻找行动目标实现的理由 / 163

四、追求行动目标成功的事物 / 163

五、捕捉行动目标的成功机遇 / 164

六、许可行动目标的成功言行 / 165

七、提高行动目标的效率 / 165

八、排除行动目标实现的障碍 / 166

九、改进行动目标功效的流程 / 167

十、有效管理时间是宝贵财富 / 168

十一、整合并利用一切有效资源 / 169

十二、始终保持思想与行动的一致 / 180

自我测试 10：你对自己的职业有兴趣吗 / 185

自我测试 11：你有公关才能吗 / 188

自我测试 12：你有阅读能力吗 / 191

自我测试 13：你有交往能力吗 / 193

后 记 196



第一章 聚精会神瞄准行动目标

一、行动目标是人生旅途的航标

行动目标决定人生方向

目标对于所期望成就的事业的真正决心。目标比幻想好得多，因为它可以实现。

没有目标，不可能发生任何事情，也不可能采取任何步骤。如果一个人没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了任何地方。

正如空气对于人的生命一样，目标对于成功也是绝对的必要。如果没有空气，就没有人能够生存；如果就没有目标，就没有任何人能获得任何事业的成功。所以对你想去的地方先要有个清楚的范围才好。

当你训练跳蚤时，把它们放在广口的瓶中，用透明的盖子盖上。这时跳蚤会跳起来，撞到盖子，而且是一再地撞到盖子。当你注视它们跳起并撞到盖子的时候，你会注意到一些有趣的事情：跳蚤会继续跳，但是不再跳到盖子的高度。然后你拿掉盖子，虽然跳蚤继续在跳，但不会跳出广口瓶以外。

理由很简单，它们已经调节了自己跳高的高度，而且适应这种情况，不再改变。不但跳蚤如此，人也一样，有什么样的目标就有什么样的人生。我们周围有许多人都明白自己在人生中应该做些什么事，可就是迟迟拿不出行动来，根本原因乃是他们欠缺能吸引他们的未来目标。若你就是其中之一，那么本书将教你怎么去挖掘出从未想到的潜能，进而拿出行动以实现那些从来不敢想的美梦。以下就请各位释放自己的想象力，重新回到孩提时代，大胆表达出心中所想，只要你真的有心，这些梦很快便会实现。

你还记得阿拉伯神话故事《天方夜谭》吗？阿拉丁神灯可能是大家最喜欢的一段，而你肯定曾经希望手中也能有这样一盏神灯：只要用手摩擦一下，就从灯



里面跑出一个精灵，帮助你实现心中的愿望。在此要告诉你一个秘密：你身上就有一个精灵，它还不止让你实现三个愿望呢！

此刻就是你指挥身上那个精灵的时候，只要你决心去唤醒他，他便能使你的人生无往而不胜。只要你不拴住自己的想象力，只要你下定决心，那么你所做的梦迟早都会实现。对此，世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾经这样说：“有什么样的目标，就有什么样的人生。”

经常有人说：“我的问题就在于没有目标。”这话只能说明他不了解目标的真正意义。事实上，追求快乐和避开痛苦以及事业上的成功，就是我们人生的目标。所以说，我们是有目标的，只不过是看这样的目标是否能促使我们拿出行动，去追求高品位的人生。

遗憾的是，大多数人所追求的目标只在于如何每月赚钱而获得物质上的满足，当一个人落到这样的境地时，就根本谈不上高品位的人生目标了。我们要记住，有什么样的目标就有什么样的人生。如果你期望潜能得到充分的发挥，那么就请你定下一个远大的目标，相信你在向它挑战的过程中，会发现无穷无尽的机会，使人生攀上另一个层次。今天的你是真正的你吗？你的潜能完全发挥出来了吗？相信你的未来会远胜于今天，现在是你下定决心给自己定出一个值得追求的目标的时候了。

有什么样的目标就会有什么样的人。

一定要重视行动目标的作用

1. 产生积极性

你给自己定下目标之后，目标就在两个方面起作用：既是努力的依据，也是对你的鞭策。目标给了你一个看得着的射击靶。随着你努力地实现这些目标，你就会有成就感。对许多人来说，制定和实现目标就像一场比赛，随着时间推移，你实现了一个又一个目标，这时你的思想方式和工作方式也会渐渐改变。

有一点很重要，你的目标必须是具体的，可以实现的。如果计划不具体——无法衡量是否实现了——那就会降低你的积极性。为什么？因为向目标迈进是动力的源泉，如果你无法知道自己向前进了多少，你就会泄气，甩手不干了。

拿破仑·希尔举了一个真实的例子，说明一个人若看不到自己的进步，就会有怎样的结果。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的



卡塔林纳岛上，一个34岁的女人涉水下到太平洋中，开始向加州海岸游过去。要是成功了，她就是第一个游过海峡的妇女，这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前，她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个妇女。

那天早晨，海水冻得她身体发麻，雾很大，连护送她的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头过去，千千万万的人在电视上看着。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑。她仍然在游。在以往这类渡海游泳中，最大的问题不是疲劳，而是刺骨的水温。

15个钟头之后，她非常累，且冻得发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不见。

几十分钟之后——从她出发算起15个钟头零55分钟，人们把她拉上船。又过了几个钟头，她渐渐觉得暖和了，就开始感到失败的打击，她对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看得见陆地，也许我能坚持下来。”

人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。两个月之后，她就成功地游过同一个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个钟头。

查德威克虽然是个游泳好手，但也需要看得见目标，才能鼓足干劲完成她有能力的任务。当你规划自己的目标时，千万别低估了制定可测目标的重要性。

2. 看清使命

第一天，我们都遇到对自己的人生和周围的世界不满意的人。你可知道，在这些对自己处境不满意的人中，有98%的人对心目中喜欢的世界没有一幅清晰的图画，他们没有改善生活的目标，没有一个人生目标去鞭策自己。结果是，他们继续生活在一个他们无意改变世界上。

制定人生目标未必能使你活到100岁，但必定能增加你成功的机会。人生倘若没有目标，就会终生一事无成。正如贸易巨子J.C·宾尼所说：“一个心中有目标的普通职员，会成为创造历史的人；一个心中没有目标的人，只能是个平凡的职员。”



3. 安排轻重

制定目标的一个最大的好处是有助于我们安排日常工作的轻重缓急。没有这些目标，我们很容易陷进跟理想无关的日常事务当中。一个忘记最重要事情的人，会成为琐事的奴隶。有人曾经说过“智慧就是懂得该忽视什么东西的艺术”，道理就在于此。

4. 发挥潜能

许多年前，某报作过 300 条鲸鱼突然死亡的报道。这些鲸鱼在追逐沙丁鱼，不知不觉被困在一个海湾里。弗里德里克·布朗·哈里斯这样说：“这些小鱼把海上巨人引向死亡，鲸鱼因为追逐小利而暴死，为了微不足道的目标而空耗了自己的巨大的力量。”

没有目标的人，就像故事中的那些鲸鱼，他们有成功的潜能，但他们把精力放在小的事情上，而小事情使他们忘记了自己本应做什么。说得明白一些，要发挥潜力，获得事业的成功，你必须全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面。另外当你不停地在自己的优势的方面努力时，这些优势会进一步发展。最终，在达到目标时，你自己成为什么样的人比你得到什么东西重要得多。

5. 把握现在

人在现实中通过努力实现自己的目标，正如希拉贝洛说：“当你做着将来的梦或者为过去而后悔时，你唯一拥有的现在却从你手中溜走了。”

虽然目标是朝着将来的，是有待将来实现的，但目标使我们能把握住现在。为什么呢？因为这样把大的工作看成是由一连串小工作和小的步骤组成的，要实现任何理想，就要制定并且达到一连串的目标。每个重大目标的实现都是几个小目标、小步骤实现的结果，所以如果你集中精力于当前手上的工作，心中明白你现在的种种努力都是为实现将来的目标铺路，那你就能成功。

6. 评估进展

不成功者有个共同的问题，他们极少评估自己取得的进展。他们大多数人或者不明白自我评估的重要性，或者无法度量取得的进步。

目标提供了一种自我评估的重要手段。如果你的目标是具体的，看得见摸得着的，你就可以根据自己距离最终目标有多远来衡量目前取得的进步。有了目标，我们就不会像这个制作自己最新发明模型的发明家一样，这个模型有无数飞轮、齿轮、滑轮和电灯，一按电钮，就动起来，而且灯会亮。有人问：



“这个机器是干什么的？”发明家回答说：“它不干什么，但是，这机器的运转不是挺优美的吗？”

7. 谋划未来

成功人士总是事前决断，而不是事后补救的。他们提前谋划，而不是等别人的指示，他们不允许其他人操纵他们的工作进程。不事前谋划的人是不会有进展的，我们以《圣经》中的诺亚为例，他并没有等到下雨了才开始制造他的方舟。

目标能帮我们事前谋划，目标迫使我们把要完成的任务分解成可行的步骤。要想制作一幅通向成功的交通图，你就要先有目标。正如18世纪发明家兼政治家富兰克林在自传中说的：“我总认为一个能力很一般的人，如果有个好目标，是会有大作为的。”

8. 转移重点

不成功者常常混淆了工作本身与工作成果的本质区别，他们以为大量的工作，尤其是艰苦的工作，就一定会带来成功。但任何事业本身并不能保证一定都能成功，也并不一定都是有利的。一项事业要有用，就一定要朝向一个明确的目标，也就是说，成功的尺度不是做了多少工作，而是获得了多少成果。

目标有助于我们避免这种情况发生。如果你制定了目标，又定期检查工作进度，你自然就把重点从工作本身转移到工作成果，单单用工作来填满每一天，这看来再也不能接受了。作出足够的成果来实现目标，这才是衡量成绩大小的正确方法。随着一个又一个目标的实现，你会逐渐明白要花多大的力气，尽多大的努力，你往往还能悟出如何用较少的时间来创造较多的价值，这会反过来引导你制定更高的目标，实现更伟大的理想。随着你的工作效率的提高，你對自己、对别人也会有更准确的看法。

二、要为自己建立目标导向

寻找目标导向的途径

1. 意象导向

目标导向，即利用一种目标的过程，朝着心中所想的方向发展，并最终如愿以偿。我们用形象和文字思考，而用意象和语言引发情感。因此目标导向包括三



个方面：意象、文字和感情。

我们要想获得事业的成功，就必须建立目标导向。成功者自己设立目标，并寻求自己的动力和灵感。一旦了解了自己想要的，你就能学会肯定、想象、铭记，让目标导向机制引导你。

要是缺乏内在力量，你就无法广泛地思维。限于自身的真实潜力，你无法驰骋于你的梦想。你必须面对不断改善自身的需求，从而把梦想变得更远大。你不会让自己考虑一个自认力所不能及的问题。如果你缺乏自尊，梦想就会受局限。年轻时没有远大理想，当你 50 岁时可能蓦然惊醒，对自己说：“天啊，我本来可以自己成就一番事业，而不必一生在做一名司机。”但是你的考虑到现在已经为时太晚，所以又让你自己沉溺于现状。

你梦想的未来会怎样？你必须有目标，有你想要的新的意象，从而你的感官系统才能在上面定位。设立目标即将你思维的意象或环境作了改变，一切有意义并且持久的改变都是始于内部，然后逐步表现出来。它首先开始于想象，要是你不喜欢现在身处的位置，那就想象一下不同的未来，一旦有了新的，就会对旧的产生不满。你的目标越是生动形象，轮廓鲜明，留下的第一印象就越深刻。

2. 文字导向

如果你对未来的态度是苛求的，你就会审慎地对待自己和他人的看法和交谈。措辞的选择决定这种交谈是明智的还是愚笨的。

你的思想中每小时有许多念头闪过，这些念头是自我交谈的组成部分。所以从某种意义上来说，你无时无刻不在设立目标。通过自我交谈方式的选择，你决定着各种事情。

在与自己的交谈中，思维不断地告诉你世界是什么样子，在这些念头中，你解释感知到和经历到你感知中的事物，并在头脑中创造形象，包括自我形象。用自己的念头和文字创造自己的环境、界限和标准。

学习、发展、成功的关键在于正确运用想象和自我交谈，把注意力集中到近期目标和未来事件上。当你想新的事物时，就会对现有事物的某些方面产生不满。

如果沉溺于“过去的好时光”，你同样可能对现状产生不满——但是这种不满不会带来进步，而是退回到过去。老人们坐在门廊下、公园里，颤颤巍巍地谈论着以往的美妙生活，对眼前的一代人愈加不满。他们想后退，而不是进步。

根据你不断地在自我交谈中论及过去的问题和眼前麻烦的不同程度，你会建



立起消极的现实观。感官反馈随后确认事情有多么糟糕，从而磨灭了前进的动力。于是，你就拘囿在眼前的现实中。不要老是对自己说事情有多么糟糕，如果你不愿它们糟糕的话。

不要囿于历史，而是可以学习利用历史，帮助你发展。你可以简短回忆一下过去的成功，从而跃向未来。你可以想想、谈谈渴求的未来，仿佛已经实现一般；这是成长发展和目标设立中强有力的一部分。

起先，你的这种“未来”可能看来好笑。因此你可能说服自己后退：“你凭什么那么想？即使只是想想，也是很愚蠢的。”

然而，你会看到别人成功、做着或者已经拥有了你梦想中的事物，很快你会想：“我觉得我能做。”接着，“我知道我能做。”不久，你说：“我正在做着呢！”

要审慎地选择可以分享你梦想的对象。有些人不愿让你发展在先，有些人不想让你离开眼前的位置，所以他们会说：“你为什么要那样做？在这儿我们过得挺好，为什么不待在这儿呢？”因此选择能分享目标的对象时要万分谨慎。公开交谈必须同自我交谈同样重要。

3. 感情导向

通常，我们低估了目标设立中的情感成分。如果仅是在理智水平上设立目标，并作出决定，就会丧失情感水平上的极大热情。目标，尤其是难度较大的目标，一定会带来愉悦感和成就感。如果你仅仅在理智水平上努力，就不会在意太多，就不会有目的和热情。所以，自问：“为什么我要？”并且加深目的感，加强使命感会激发出情感的力量和热情。

为了使你脑海中的意象、理想、目标或未来比眼前的现状更明晰，你必须用情感的力量。可能你在描述什么（创造意象）上花了太多的时间，因而忽略了告诉自己什么。你得找到为什么来推动自己，因为为什么是势必的源泉。如果你感性地、热情地对待目标，没有什么可以阻碍得了你的，你会把事情办好。可是，要是你只作了一个理智的决定，不会在乎太多，事情出了岔子，因为你没有用丰富的想象、充足的理由和强烈的激情来设立目标，所以问问自己：“我要什么？为什么我要？其背后的目的意图是什么？”

你可能是要改变并知道如何改变，然而，如果不让情感去充实目标，你就不会有多大的改变。如果不是充满激情地希冀什么，它就不会真实地发生。为了改变对于现状的内在意象，你必须梦想这一改变，想象它、思考它、谈论它、计划它、咀嚼它——用情感。



坚持目标导向的原则

以下8条原则将帮助你实现生活中的目标导向。

1. 做好行动准备

为个人改变和发展做好准备，是让自己事先熟悉新局面、新环境、新行为的过程。一切富有意义并且延续持久的改变首先发生于内在，然后逐渐向外表现出来；改变始于想象，然后向外自我放大。

要是一开始你不改变关于你是谁的内在意象，就往往会回到原来的样子。例如，假设你有意迫使自己减肥，然而没有首先改变自我意象。如果你仍然用超重20公斤的眼光看待你自己，信念系统将令你保持原状。你可能暂时减轻体重，但是一旦放松意识控制，就会自动回到占主导地位的意象，回到“应有”的状态。

这就像照着菜谱烹调，打开烹饪书，翻到菜谱，你看见了什么？各种食材。可是你的头脑看见了什么？制成品——一块烤好的蛋糕。

获得改变的菜谱，就是精心地打乱你的系统，在内部制造不和谐，令你具有改变意象的能量和动力。树立理想，发挥想象，加以肯定，宛如你已用第一人称、现在时态完成了它。

假设你知道自己欠了500元的债务，然后，突如其来的账单使你陷于欠债5000元的状态。你想：“我有麻烦了。我所习惯的欠债没有那么多。”这激发了你的创造性能量和动力，你停止无度的挥霍，开始积蓄，找一份额外的工作，做一切必备的事宜，以令两个意象相符。

如果你在走出舒适区域之前就运用肯定和想象来提高“你所属的位置”，当你真的到达这样位置的时候，你就不会感到紧张了。比如说，你准备送孩子进幼儿园，你提前一个月，而不是前一天就和他谈论幼儿园的生活，你让孩子生动地想象幼儿园的环境，给他身临其境的感觉。如果孩子事先想象着幼儿园生活并肯定“我将会过得非常快乐”，这个孩子将会适应得很快。

你可能精心地为成为一个更好的父亲、母亲、儿子或女儿做准备，精心地为你所成就的事业做准备，精心地为成为更精明强干的领导做准备，精心地为拥有自由支配财富做准备，精心地为财产安全做准备，精心地为你想到的一切做准备。

为什么首先要做好思想准备？为什么不立即行动？如果你是个行动导向的人，一旦想好一个新的未来，你就会想要立即付诸行动。你马上想到各种“如何”，“好呀，我们可以这么做。”但是，当你立即采取行动的时候，你让三件糟糕的事



情发生了：

- 限制了情感成分；
- 固守住第一或第二个想法；
- 排除了别人成为促使事业成功的一员以及加入目标计划的可能性——而这些人可能是你实现最终目标所必需的。

同样，如果你立即行动，你会发现自己带着旧的自我形象和思想形式处于一个全新的局面中，于是被远远地隔离在舒适的区域之外。即使履行了一次新行为，马上就会回到原有的自我，回到原有的舒适区域，因为你没有改变对事物应有面貌的内在意象。

2. 改变内在形象

当你想象新的时，就会对旧的不满。没有不满，就没有发展。如何对房屋外观、对健康状况、对现有收入、对事业、对人生、对如何对待某些人发生不满？通过目标导向，不满会自然而然地引起创造性行为和动力，促使你最终达到自我满足。

人总是力求思想上的有序，感官总是在问：“我在哪儿？我怎么样？外观、感觉、滋味、气味、声音如何？”当你所认为的事物应当如何的观点和与真实现状不相符合的时候，你会经历一场冲突。无论何时感觉到不相称，你会谋求方法来解决混乱。目标，只要适当地设立，才可以引发创造性行为。所以，你的工作是设立目标，破坏现状，然后铭刻什么和为什么。你每天需要多次将什么和为什么全部写出，带着情感铭刻下新的形象。强化这一形象，以使之成为“既成事实”。他需要澄清、强烈的感情、重复，这样才能把你头脑中旧形象改变为事物应当如何的新形象。

3. 保持目标动力

保持目标，而不是达到目标，以免丧失动力。目标设立不是静态的，它必须是一个持续的过程。一旦达到目标，我们往往会丧失动力，松懈下来，随波逐流。比如，你一旦达到习惯了的行为水准，就不会再有动力去得到一份更好的工作或赚取更多的钱，只做“刚好过得去的事”去缓解紧张，没有进一步的行动。一旦回到对你来说“已经够好的事”上，你的系统就会关闭。当内外意象相符的时候，我们就失去了作出出类拔萃成就的动力。只有冲突需要解决的时候，我们才会有无穷的创造力、动力、能量和能力。