

成功学

青木仁志的成功学

21世纪成功心理学

●日本第一流推销员和成功教育专家●

播下思想的种子，收获行动
播下行动的种子，收获习惯
播下习惯的种子，收获成功



(日)青木仁志 著
朱丽君 张琳 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

SUCCESS

青木仁志的**成功学**

21世纪成功心理学

●日本第一流推销员和成功教育专家●

(日)青木仁志 著
朱丽君 张琳 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

(京权)图字:01-2004-0386

Copyright 2001 by Satoshi Aoki. Originally published in Japan by Achievement Publishing, Inc. Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Achievement Publishing, Inc. through ShuppanBunkaSha Corp., Japan.
All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪成功心理学/[日]青木仁志著.朱丽君 张琳译
——北京:中央编译出版社,2005.9

ISBN 7-80109-772-6

I .2...

II .①青...②朱...张...

III .成功心理学

IV .B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第126426号

21 世纪成功心理学

——青木仁志的成功学

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西城区西直门内冠英园西区22号(100035)

电 话:66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t t p ://www.cctpbook.com

E-mail:edit@cctpbook.com

装帧设计:迷谷设计室

责任编辑:曲建文

经 销:全国新华书店

印 刷:北京兴达印刷有限公司

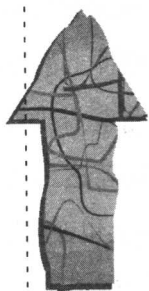
开 本:787×1092毫米 1/16开

字 数:150千

印 张:14.375

版 次:2005年10月第2版 2005年10月第1次印刷

定 价:26.00元



前言

了解未来者,是创造未来者自身

人生是有限的,而且对人只有一次。正因为如此,所有人都希望按自己的意愿,充实地、有意义地、并且愉快地度过一生。这种愿望、想获得成功的这种欲望,也可以说是睿智的人的本能。

那么,所谓成功,具体地讲该是怎样一种状态?比如,或许是积累万贯家财。当然,财产并不是越多越好。一味地追求财产,会伤害许多人。没有倾心的朋友,人格上很贫乏,甚至沦为精神乞丐。这种人将会怎样?那是很不幸的。

我认为人应该追求的所谓成功，是物质精神两方面的幸福，经济上、精神上都很富有。经济上的富足，伴随生意场上的成功而来。同时，不论对自己还是对周围的人而言，这种成功若达到精神愉快、心境平和的状态，那么可以说精神上也变得富有。

对于工作能够积极进取，碰到困难时能得到他人的帮助，而且能从工作中得到相应的报酬，那是很幸运的。如果，自己的工作总被别人认为是值得感念的，那可以说是一种非常出色的成功。

这大概太理想化了。没有特殊的能力，不可能有这样的成功。从结论上讲，那是不对的。不论谁，任何人都具有按照自己的意愿，获得成功的天资和可能。

但是，我们各自所处的环境不同，对事物、职业等所持观点、思想准备、解释方法也不同，这些成为我们自身内在因素中阻碍成功的精神障碍。如何排除这些阻碍，怎样去获得成功，需要学习其方法。

本书，以“成功金字塔”为基础，介绍通往成功的秘诀，并解释开发自我的具体步骤。所谓成功金字塔，是积本人 20 年致力于能力开发经验的基础思想方法，是以“确立自我形象”为核心的成功方法论。

比如，自我形象低的人是消极性的，相反，自我形象高的人则是积极性的。如何保持较高的自我形象，怎样做才能接近自己的理想？本书内可指点迷津的答案



俯拾皆是。

获得成功的人必有共同之处。据说无一例外的是自己本身都抱有“我行”这一信念。抱有坚定的、正确的信念，首先需要明确成为自身人生支柱的价值观。

本书深入浅出地依次介绍下述成功步骤：

- ①确定人生基础的价值观。
- ②在价值观基础上构成梦想 = 人生目的。
- ③设定为达到目标的计划。
- ④最终落实在每天的实践，管理好行动。

对于上述这些，不是一读了之。若能将其付之于行动，你将会体验到真正的成功。

播下思想的种子，收获行动；

播下行动的种子，收获习惯；

播下习惯的种子，收获成功。

——青木仁志

目录

前 言 了解未来者,是创造未来者自身	1
第一章 通往成功之门	1
一、“成功金字塔”	3
二、明确所求	7
三、成功的六项规则	10
四、了解现在自己的五个问题	18
五、成功的五个条件	21
六、成功的定义	27
七、成功类型和失败类型	30
第二章 确立人生理念	35
一、转换观念的重要性	37
二、清晰地描绘成功	41
三、成功的十大障碍	45
四、克服成功障碍的十大要素	52
第三章 精神作用和实现愿望的关系	77
一、人总是在选择自己的行动	79
二、人受基本欲望驱使采取行动	82

三、他人无法控制的“愿望世界”	86
四、将理想的自我形象储存到“愿望世界”里	88
五、“选择理论心理学”的三项原则	90
六、进入得力伙伴的愿望世界	92
七、成功不可或缺的三个 R	93
八、真正的现实不得而知	96
九、选择正面解释	98
十、目标要经常升级	100

第四章 愿望的力量 103

一、一切从肯定现实开始	105
二、正确评价他人	108
三、只评价表现出来的能力	111
四、非理性的行为	113
五、将自己的愿望经常挂在嘴上	116
六、信念与实际成绩成正比	121
七、态度决定现实	124
八、用积极的心态控制自我	126
九、相信自己	128
十、要乐观	131
十一、养成预测困难的习惯	133
十二、积极的心态能减少烦恼	136
十三、低谷是成功的促进剂	138
十四、抱有一个强烈的愿望	140

第五章 设定目标及其技巧 143

一、没有目标的三个理由	145
-------------	-----

二、目的和目标	148
三、目标的好与坏	150
四、思考人生的目的	154
五、人生需求和基本欲望	157
六、你所期望的生活	159
七、职业兴趣	161
八、接近目标	163
九、时间轴与目标	165

第六章 制定的计划必须每天落实 169

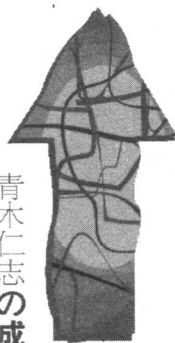
一、周密的计划	171
二、5W2H	174
三、计划的重点	176
四、好计划的十项内容	180
五、能力是努力的积累	185
六、3个月检查一次	186
七、将“好计划”进行下去	188
八、帕雷特法则:80对20	189

第七章 先后顺序和时间管理 193

一、根据先后顺序采取行动	195
二、写出今日该做的工作	199
三、工作出色源于准备充分	200
四、日常生活的水渠化现象	201
五、创造空余时间	204
六、时间是公平的	205
七、管理时间的技巧	207

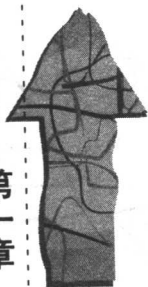
八、有效利用点滴时间	213
九、誓言的力量	215
结束语	217

青木仁志の成功学



第一章 通往成功之门





一、“成功金字塔”

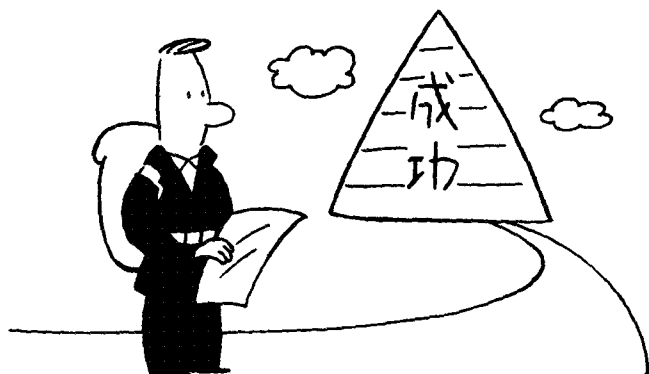
要获得成功，必须正确认识人生中的“目的”和“目标”的“区别及其联系”。关于这点，太多的人或者是漠不关心，或者是态度暧昧。

首先，所谓目的是人生本来的目的，即“我为什么活着”？可以说是自己“存在的理由”和“价值观”。有了最初的目的，还要设定将其具体化的战略性目标。

“战略性目标”是积极地创造或者是重新明确地确认自己人生的目的，并意味着战略性地设定目标，探

SUCCEED

.....



索如何进行实践。这就是本书最大的课题。

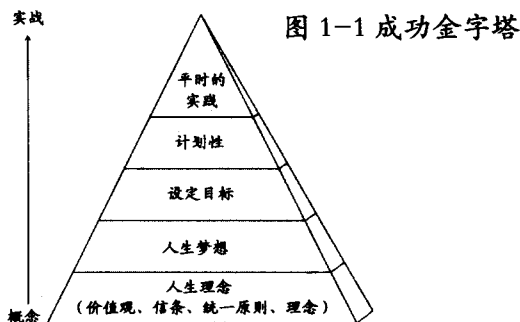
所谓目标,是无论如何必须到达的目的地。当然,不能达到目标,也不能达到目的。要达到目标,每天按先后顺序安排行动是不可或缺的条件。

若仅仅是行动谁都可以动起来。如果无论怎样拼命努力,也不能从那些行动中引出成果,则没有意义。

要切实获得成功就要求采取更有效的行动。所谓更有效的行动,通常是有利于达到目标的行动。为此,需要严格遵循行动计划的每一步骤。

要实行为达目的的行动计划,需要很好地理解人的“精神作用”,学习发挥积极动力的方法。因此,本书以国际上评价很高的“选择理论心理学”为基础,深入浅出地解释人的积极动力的本质。懂得了人的行动原理原则,将会更有效地控制自我(完成目标的自我管理)。

进一步讲,对获取成功而言,最重要的是了解确立自我概念的基础构成。我把这一概念称之为“成功金字塔”(图 1-1)。



本书将“人生理念、信条、统一原则”作为成功金字塔的基础。因为我认为人生中,重要的是牢固建立起理念,它是个人一生中最应该珍重的价值观和信条,是所有判断、选择的基础。它和企业中的企业理念是一回事。

在“价值观、信条、统一原则”之上构筑人生梦想。人生梦想即自己将来应有的形象,由于建立在牢固确立的“价值观、信条、统一原则”之上也将坚不可摧。

然后,为实现人生梦想,设定长期、中期、短期的阶段性目标。

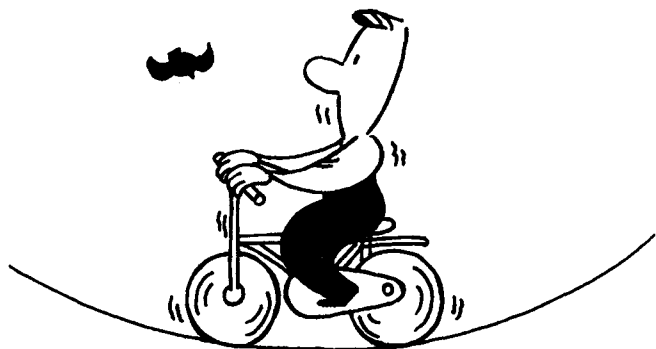
重复地讲,首先要有活着的目的,有达到该目的的自己未来的鲜明形象,其次有为完善这一形象设定的目标。明确了这些步骤,自然会稳步地争取成功。这一

过程称之为“设定战略性目标”和“优先管理法”。

根据我长年的经验也可以断言：“设定目标是一门技术，是确保成功的最重要的技术，不设定目标是不可能获得成功的。”

换句话说，所谓设定目标是确保成功的“核心技术”。这实在是句意义非常深刻的话。人生中最要紧的首先是明确设定自己的目标，这比掌握任何知识都要重要。这点我们不得不重新认识。

比如，对会骑车的人来讲，自行车的骑法是用大脑记住的呢，还是用身体记住的？恐怕大部分人都会回答



说“当然是用身体记住的”。和骑自行车一样，“达到目的 = 成功”也是用身体掌握的事情。作为技术的这种技能，不是光用大脑记住的，还必须要用身体记住。

这里，平时的实践成为重要因素。正如我们所知道的那样，成功是每天实践积累的产物。也就是说形成良



好的习惯,才是确保成功的绝对条件。

那么,在每天的实际生活中,从确定的目标中,以怎样的顺序、落实哪些实践项目?安排好这些项目,具有非常重要的意义。

我建议:运用工作效率手册,力求得心应手,做好“优先管理”和“时间管理”,以形成良好的习惯。简单地讲,为达到目标,应每天确认目标,将当天必须做的工作项目按先后顺序排好,分主次依次实施。这是良好习惯的养成程序。关于这点,本书后半部分还要详细介绍。

二、明确所求

一天,我向来听我的“达到目的程序”公开讲座的两位听众进行了询问。假定他们是田中和小林。

我:“听了讲座觉得怎样?有效么?”

田中:“不太有效。”

我:“啊,是吗!”

以同样的话又问了小林。

我:“小林呢,你觉得如何?”

小林:“当然有效,幸好听了您的讲座,达到了目