

成功大師經典
B3

華特·史代普斯

打破窠臼、領先趨勢，
讓你突破重圍，
達陣成功！

THINK LIKE A WINNER

華特·史代普斯◎著
褚耐安◎譯

天生贏家



被譯成八種語言，
征服全球三十五個以上國家，
「賣」勢洶洶，
全球第一。

成功大師經典 3 華特·史代普斯

Think Like A Winner

天生贏家

華特·史代普斯◎著

褚耐安◎譯

本書原名爲《致勝先機——像贏家的思考法》
現易名爲《天生贏家》出版

作者序

「改變看法，就能改變世界。」

每一個人都想成為贏家。

每一個人在潛意識深處，都希望自己成功、成名、致富。許多人屢敗屢戰，堅信自己終有一天能夠出人頭地，卻不幸屢戰屢敗，始終與成功無緣。

問題的關鍵在於，人們不明白「成功」有一定的規則可循。大多數人都明瞭，成功的律師、工程師、醫師，都必須經歷寒窗苦讀和經驗磨練的階段。同樣地，成功的人生也必然有獨特的道路和方法。

如果你心中充斥失敗的觀念，任何努力都將徒勞無功。因此，你必須將成功的觀念深植於內心，模倣傑出人士的思考方式，讓全世界頂尖人士的基本信念成為你的信念，才能攀登事業的巔峰。

所以，你必須讀這本書。如果你一生中只想讀一本勵志書籍，本書就是你的最佳選擇。這是一本完整的指導手冊，對你殷切期望的成功人生，提供實用有效的建設。

《天生贏家》一書的主旨在於使一般人相信，儘管每個人的出生背景、教育程度、之前的挫敗各有不同，卻都具備有在某一領域中出人頭地的潛能。這個論點適用各行各業的人，包括經理人、教師、銷售員、行政人員、工程師、護士、企業家、秘書和學生，只要你願意在生命中熱心栽種，並期望收穫豐盛。

我們特別選錄一百則以上的成功者名言，以闡述重要的觀念。這些金科玉律都是功成名就者的切身領悟，如果以每位名人平均五十歲計算，相當於五千年的智慧結晶。

「贏家的思考方式」並非稍縱即逝的新穎流行觀念，而是許多傑出人士身體力行的思路歷程。追隨成功者的腳步，你可以以前進得更快。畢竟，時間是你的秘密資產。我們希望能為讀者揭開「成功」的神秘面紗，說明「功成」並非神奇力量的導引。

一般人之所以庸碌平凡，只因為平凡的「願景」(picture image)充斥於他們的潛意識；而成功傑出的人士，只因為出人頭地的「願景」充斥於他們的潛意識。心中的「願景」，就代表你對自己的期望；你對自己的期望，造就成真實的你。平凡過一生抑或功成名就，差別只在一念之間。

最有效的方法莫過於創造新的願景，進而造就新的自我，這種過程稱為「願景重建」(reframing)，即改變我們既有的思維模式，以積極的心態取代消極的想法，完成許多看似不可能的成就。

切記一點：只有固執的人，才無法改變自己的想法。世間之事鮮少永遠不變，大多數事物隨境變化。

這本書的論點，匯集於三個基本問題：

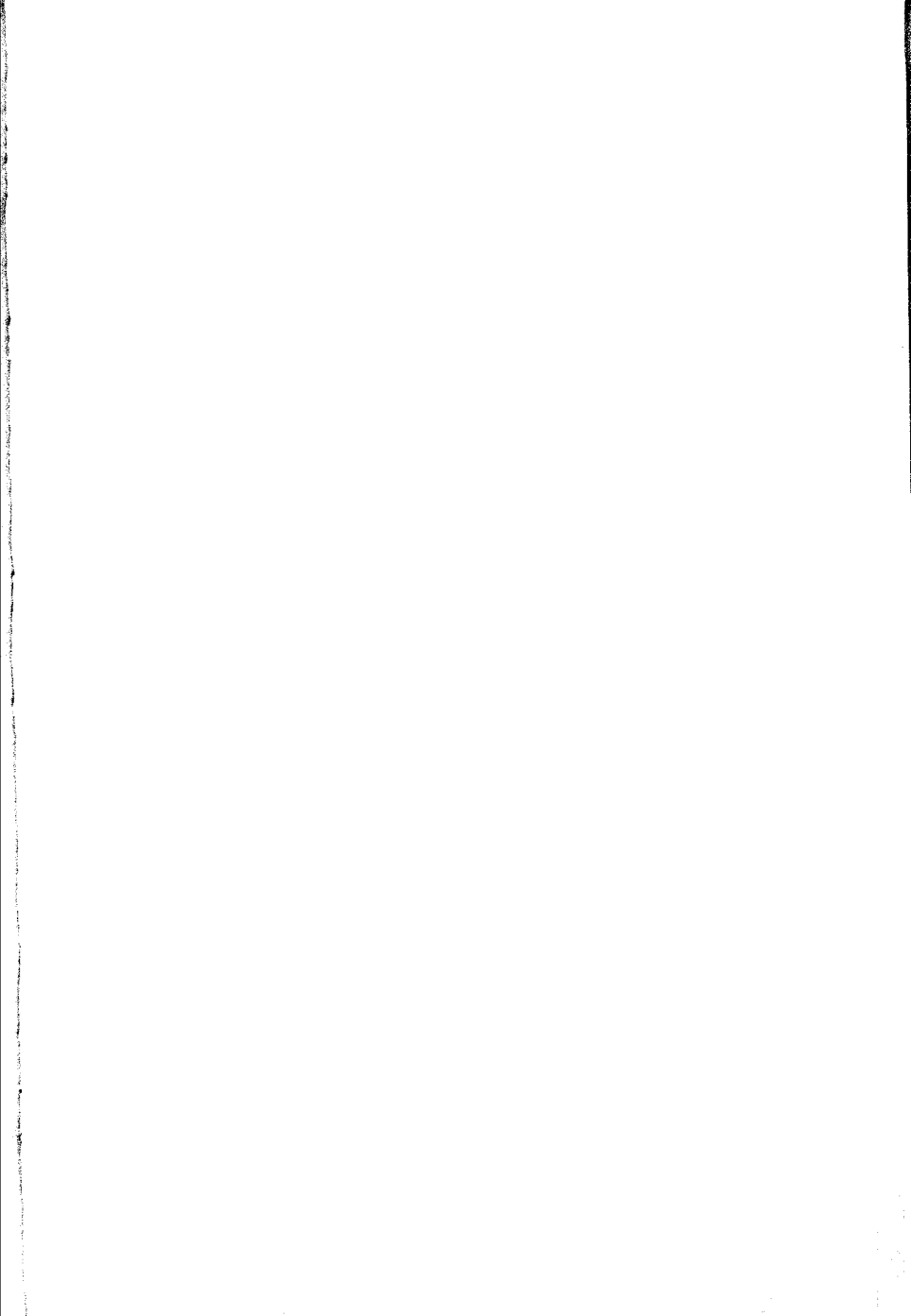
- 為何有些人比其他成功？
- 如何更有效地控制自己的思想和行為？
- 成功人物具有哪些特質？

生命的甜美果實來自你的成就，而非你的潛能。本書將以理性的方法，評估一個人固有潛能與目前成就之間的關係，進而釐清兩者間的互動角色。

美國大發明家湯瑪斯·愛迪生 (Thomas Edison) 曾說：「先明白眾人已知之事，再從他人忽略之處著手。」我們依據這個原則，先闡述已知的人類潛能和個人成長的相關知識，再引領讀者走向新穎而豐富的人生。

德裔美籍諾貝爾文學獎得主湯瑪斯·曼 (Thomas Mann) 曾說：「簡單化和秩序化是瞭解事物的第一步；無知是最可怕的敵人。」

你的思考方式是你首先必須瞭解的現象。當你改變思考方式時，你的人生也隨著改變。



目錄

作者序／3

引言／11

第一篇 預期理論

第一章 成功者的特質……………23

成功的關鍵／思考的過程／心中的想望／瞭解自己

第二章 危機即轉機……………37

EQ之外／原創思考／遍地黃金／脫胎換骨／冒險和改變

第三章 全方位發揮潛能……………55

人與動物／公式／1加1不等於2／全方位成功／身心融匯／海倫·凱勒的

故事／你也可以成爲天才

第四章 認知的力量 71

意識運作過程／測試認知能力／選擇性認知／夢想的運作／潛意識活動／暗示的力量

第五章 人類的成功機制 93

內建成功機制／你的成功系統從不失誤／自我觀念／自我影像／自我評價

第六章 心智運作 111

心智五大法則／心態取向／學習過程／先天與後天的欲求／恐懼／祛除恐懼

第二篇 期望理論的運用

第七章 成功方程式 135

心智空間／心智程式／心智開關／創發性制約／自我暗示的巨大力量／祛除

恐懼

第八章 計劃未來……………157

積極心態／全然自信／設定挑戰性目標

第九章 全方位自我經營……………179

負責任的行為／時間管理／永續成長／健康

第十章 增加自己的價值……………207

創造力／熱忱服務／創造卓越

第十一章 人際關係……………221

脅迫與說服／優質人際關係／提昇他人的價值／同理心／有效的聆聽

第十二章 領導能力……………237

企業的領導／合作與競爭／激勵／赫茲柏理論／品質圈／成功公式

第十三章 結論

.....

命運操之在我／改變無可避免／生命的意義／生命哲學／成功的秘訣

• NLP重建練習(一)	——	建立自信心	20
• NLP重建練習(二)	——	建立自我影像	102
• NLP重建練習(三)	——	思緒中止法	115
• NLP重建練習(四)	——	改造信念	148
• NLP重建練習(五)	——	祛除恐懼	153

引言

「人是自己信念的表徵。」

——安東·契訶夫，俄國小說家兼劇作家

心理學是研究人類行為歷程與精神歷程的科學。它涉及生活的每一個層面，包括所有快樂與悲傷的事物，以及你和家人、朋友、同事的人際關係。人類的任何一項行為，包括婚姻、撫養子女、與他人溝通，甚至推銷產品、創立新事業，都屬於心理學研究的範疇。

過去卅五年來，行為心理學領域裡有數項重大突破，其中最重要的是自我認知的本質、積極思考的力量、人工智慧成功機制論、目標追求成功機制論。這些理論被綜合成一項令人振奮的新顯學，稱為「神經語言程式」(Neuro-Linguistic Programming，簡稱NLP)。N指腦部運作，L指語言，P則是把意象或觀念輸入意識。總括地說，NLP就是研究人類如何運用語言與非語言的方式，與腦部溝通，進而影響中樞神經系統和行為。

對於任何宣稱能夠影響及改變人類行為的方法，人們常抱持疑惑的態度。然而事

實證明，NLP 不論是運用於個人或團體，只需努力加上決心，成效相當顯著，已幫助成千上萬的人們培養堅強的自信心，提高活力和熱忱，對於人生的目標和方向都有新的體認。

一般人不願意施行自我改進的技巧，主要原因在於時間不夠。蒐集、研究、瞭解及運用 NLP 的相關資訊，大概必須耗費五年時間，顯然是一個相當冗長的過程。大多數人的生活被日常瑣事分割，無法毅然決然地集中心力於個人成長的全面突破。人們只是不斷重複自己熟悉的生活方式——過一天算一天。

本書的目的在於幫助忙碌的人們克服時間不足的障礙，得以進行自我改造活動。首先，我們將運用因果法則，闡釋個人信念所衍生的自我期望，我稱之為「期望理論」(expectation theory)。

▼期望理論

期望理論的精義，即你對自己和世界的基本信念，是決定你成功與否的關鍵。事實上，每個人都透過自己的信念，創造出自己的世界。

期望理論的運作過程如下：

- 你所秉持的信念，是你腦中思緒的總合。信念隱而不見，卻是深埋在你心中的

強大力量。

• 然後，你的信念創造對未來的期望。期望是驅動心靈的主要力量。

• 接著，你的期望決定你的態度。你的態度表徵於外，決定你的行為。

下列的因果關係，充分說明個人信念是個人生活的基礎：

當你改變想法，你改變信念；

當你改變信念，你改變期望；

當你改變期望，你改變態度；

當你改變態度，你改變行為；

當你改變行為，你改變成就；

當你改變成就，你改變人生。

有些人誤以為，著手改變生活，人生就會有不同的面貌；著手改變作為，成就就會不同；著手改變行為，舉止就會不同；著手改變態度，態度就能變異；著手改變期望，期望的內容就會不同；著手改變信念，信念就會改觀。這些方法猶如鋸箭療傷，無法獲致效果。我們必須改變心中的「願景」，才能逐漸改變生活的每個層面。

你的信念即是你對於未來的抉擇，深藏在潛意識中，引導你的人生方向。這些信念控制你的思想，決定你的行為，展現於你的作為。你在生活領域中的任何一項成就，僅發揮了你一部分的潛能。

你所秉持的諸多信念中，最重要的是核心信念（core belief），對你的未來有關鍵性的影響。你對生活中的每一項事物都有一定的信念，譬如網球、空氣汙染、賽車、政治人物、遊艇、糕餅、古董傢俱、花卉、搖滾樂、蛇、飛機、露營等。成千上萬的信念盤據在你心中，卻沒有一項對你的人生有重大影響。但是本書最前面所列舉的十項核心信念，卻是你生活的基石，是決定你生命方向的主要因素。

你的心靈，是神奇無比的成功機制運作的動力來源。你的信念，化為心靈的影像，成為心靈的繫念，最後終將成為事實。

簡單地說，期望理論的精義只有「心想事成」四個字，傑出成功人士共有的一項特徵，即是積極期望，並在達成目標的過程中，展現自信、熱忱、樂觀的特質。

仔細想一想你周遭的成功人士——你的老師、教練、企業家、社區領袖，他們的共同特質是什麼？他們是否隨時展現自信、熱忱和樂觀？如果他們能運用這些方式出人頭地，你也可以辦得到。模倣成功人士的世界觀和人生觀，你就能功成名就。

▼自我設限導致自我挫敗

生活經驗累積而成的資料庫，也就是你所明瞭或接受的事實，構成你的個人信念體系。當你根據舊有的信念體系體認生活中的新事物時，經驗資料庫將被更新。

譬如，你目前正在坐著閱讀這一頁文字，正是你此刻對自己的信念。你是否有能力解決某個問題，是否有能力執行某項工作，是否有能力達成某項目標，都由信念體系決定。

然而，你的經驗資料庫裡的資訊經常不正確、不完整、不合理，導致你的信念體系不可信賴，尤其是你與生俱來的天分和能力，未曾充分發揮和測試，更是信念的盲點。瞭解這個現象，你才不會受既有的信念所侷限。

人們從過往的經驗中淬取信念，說得更貼切些，藉由詮釋過往經驗而淬取信念。因此，你現在所執行的信念，都是主觀的意見，而非客觀的事實。你必須嚴苛地重新評估這些根深蒂固的信念，改變這些信念，才能有亮麗的人生。

▼當你改變想法，你就改變了人生

有一種方法可以改變你的人生，即驅除老舊、落伍的「昨日之我」，讓新穎、充

滿挑戰、「操之在我」的信念主導你的心靈。

你就是自己的主宰！你只需認清這個事實，並施展既有的權力，就可以做自己的主人。本書將教導你改變目前的思考方式，引領你走向燦爛輝煌的人生。

現在的你，是你根據舊有思考方式所產生的「作品」，如果你希望未來比現在更美好，就必須改變舊有的思考模式。

生命的獎賞並非來自你的潛能，而是來自你的作為。因此，你必須專注於自己的作為，改進自己的作為。

人生的道路有起有落，順境時你可以藉由努力達成目標，逆境時你耗盡心力仍然徒勞無功。

不要把不如意的情況當成問題和挫折，而要當成挑戰和機會，專注於你能做到的理由，而非做不到的理由。努力找出解決問題的方法，而不是找藉口。你對挫折所抱持的態度，而不是挫折本身，將決定你是否成功。

你的人生並非決定於外在的條件及環境，而是你對這些因素的想法。你的想法決定你的人生。美國心理學家卡爾·邁尼吉博士（Dr. Karl Menninger）曾說過：「認知的方式比事實本身重要。」成功是一種由內而外的歷程，起跑點就在每個人的內心深處。