

〔德〕尤尔根·许勒 著 徐筱春 译

现在该你 出场了

突破你的极限

安徽人民出版社

〔德〕尤尔根·许勒 著 徐筱春 译

现在该你

突破你的极限

江苏工业学院图书馆
藏书章

出场了

安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现在该你出场了——突破你的极限/[德]许勒著;徐筱春译.
—合肥:安徽人民出版社,2003.4
ISBN 7-212-01913-5

I. 现... II. ①许...②徐... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 02829 号

现在该你出场了——突破你的极限

责任编辑 邵 勇 封面设计 张志全
出版发行 安徽人民出版社
地 址 合肥市金寨路 381 号九洲大厦 邮编 230063
发 行 部 0551-2833066 0551-2833099(传真)
E-mail ahp0208@sina.com
经 销 新华书店
照 排 厂 合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷 合肥永青印刷厂
开 本 850×1168 1/32 印张 11.25 字数 200 千字
版 次 2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-212-01913-5/B·116
定 价 22.50 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

前

言 前言 前言 前言

亲爱的读者：

您是否曾问过自己这样一个问题：“我现在所拥有的、所做的一切就是我的终极目标吗？”（如果没有，那么现在就自问吧）如果您的回答是肯定的，那我就太抱歉了，因为您买错了书。如果这样的话，就只好劳请尊驾把此书作为自我实现的佐证，或者干脆将其送给尚未到达您的境界的亲朋好友。再如果您的回答是“不！”，那么我可以向您保证，这本书必将使您的生活品质出现令您难以置信的改观——只要您愿意！看到这，也许有些人会不以为然地撇撇嘴：（嘿）老兄，您也太夸张了吧？！

自1985年以来，我一直在从事这个领域的研究，即为什么这个世界上4%的人类精英不仅拥有令人羡慕的财富，同时还比其他人身体的更健康，心态更平和，生活更幸福，且大多找到了理想的伴侣，享受着更多的人生快乐。为什么他们可以点石成金、无往不胜呢？为了寻找答案，我开始涉足玄学的根基，探寻成功的法则。

在温情洋溢的降临节到达之时,在我对此书的书稿进行最后一次润色之际,我渴求的圣诞礼物也纷纷飘然而至:许多企业以及私交好友向我讲述了他们在过去一年中所取得的成就。例如有这样一封来信:

亲爱的尤尔根:

自从参加了你举办的培训班之后,我们这个充满活力的企业的状况发生了根本性的改观。你的讲座仿佛醍醐灌顶,使整个团队为之一振,仅在四个月内就使全年销售额翻番!更要一提的则是,企业氛围明显改善,工作更加协调,个人潜力得到更充分的发挥,同事之间关系融洽、互相敬爱。尽管由于销售额的倍增使得工作压力有所增加,但反而有更多的员工开始定期锻炼,身健体美,家庭生活也更加和谐。如果不是亲身经历,真难以相信参加你的培训可以产生这样的功效!我们对此深表感谢,并期望在提高班讲座上再次得到你的指教!

类似这样的来信我不仅要在本书中摘录,而且会随时提及——因为它们是我所有努力的见证!它们证实了,我的体系可以发挥令人难以置信的积极作用。在今天,已有成千上万的人在按照我的体系生活与工作着,也因此使得那些曾接受过我咨询的公司在一年之内营业额就平均上涨了30%。所有这些都促使我沿着这个既定的方向继续向前,以期使自己取得更大的成功。我坚信,榜样的力量是极其巨大的,至关重要的则是让人们认识到:别人的成功也可以发生在自己身上——只要

他们敢于改变现状并找寻到正确的方法！

大脑是生命的根基所在，它每秒中处理的信息量可以达到 300 亿个单位。人脑的网络系统是由神经纤维组成的，这些纤维包括长约 16 万公里的“缆”与“线”。若是把人脑在一瞬间所处理的信息让电脑来处理的话，那么即便是最高级的计算机也需要好些天呢。换句话说，您的脑袋可谓是最完美的仪器。然而遗憾的是，无论是在小学还是在大学，都不曾有一个人可以告诉我们如何正确而有效地使用大脑。人们无休无止地向我们灌输知识，教我们骑车、弹钢琴或是跳舞，却将教我们如何正确地使用自己的脑袋这件事忘得一干二净。在学校里，我们常常被提问一些“重要的”问题，诸如：“尼罗河有多长？”“委内瑞拉有多少人口？”“加拿大的面积有多大？”等等。然而，那些取得成功的重要因素，如：如何激发自己与他人的积极性？如何实现自己的理想？等等，却不曾且至今仍未纳入国家正统教育体系中。尽管如此，我仍然确信，无论外界条件多么恶劣，原则上来说，每个人依然都有可能实现自我、走向成功。那么，如何做到这一点呢？这恰恰是本书的中心内容！

这本书的写作方法比较特殊，其中有许多需要您直接参与的地方。众所周知，人类同时具有意识与潜意识，而潜意识对于您能否取得成功尤其重要。因此，在本书中配备了大量可以直接揭示您的潜意识的练习。因为潜意识对于“你”的感应度比对非人性的“您”强得多，所以从此刻开始，我将把称谓从“您”转向“你”，并希望得到你的理解。如果你无法接受这一点，那么你尽可以把此书转送他人。否则的话，那就劳请阁下放下架子

去发现最真实、最可信赖的“真我”吧！

如果你现在对此尚有些疑虑的话，也是完全正确的。因为这正好说明了你并非轻信之人，不会因为随便一个人说句“嘿，听我的，你就会幸福无比了！”就盲目追随的。恰恰相反，无论我们读什么书、听什么演讲，都应该首先持一种怀疑态度，并对其详加考证。与此同时，我还希望你能用敞开的心灵来阅读此书，只要你对新奇事物具有应变能力与宽厚之心，那么我相信你必将能从此书中获得一些新的、也许有些不寻常的新知新识，并增强你的判断能力。而为了让此书更加通俗易懂，我有意摒弃那些华而不实的理论化语言，而采用更加通俗易懂、更适合我们的“大脑”的表达方式。

写到这，我突然想起那本名叫《银色准则》的书中的一个有趣的故事：比如，身为经理的人决不会说“我用叉子吃土豆”，而是说“我使用一种锯齿状的工具来加工淀粉作物。”上述两个句子所表达的内容大致相似，只是第二个句子出自一位更理性的人之口而已。

但这本书绝非什么休闲书，而是一本配有大量作业的“教科书”，而且这些“作业”都是你必须完成的。为了更加有效地阅读此书，除了必须集中精力之外，你还需要准备一些重要的辅助工具（如：笔、纸张等），用来记录你从书中得到的启示等。你可以将一些重要的词句、段落、实例等作出记号，因为这本书或许可以比作工具书，会使你爱不释手，需要不时地查阅，而记号可以帮助你迅速找到自己想要的地方。

如果你按照我的上述建议阅读此书，那么你的收获一定会很大。一般来说，根据脑神经学科的研究结果，

在读完一本书后,大约只有 10% 的内容会存贮在我们的记忆库中。而如果你按照我的方法去阅读,那么就可以很容易地提高这个百分比。你应该一而再、再而三地研究其内涵,直至可以运用自如。你可以拿出一张纸,在左边写上“我的钻石”,在此标题下记录你阅读此书所受到的启发以及书中的要点;在右边写上“改变”,在此处记录你阅读该书后感到应在自己生活中进行改变的点点滴滴。通读此书后,再按照你自己的意愿,把所有那些你希望在生活中出现的改变一条一条地按顺序写下来,然后从第一条开始做起!尤其要指出的是,切切实实地改变其中的“一条”要比同时进行“许多方面”的改变,以至于所有的改变都半途而废要重要得多。

另外要说的是,你既可以只阅读此书,也可以同时参阅我的其他著作(如《走向巅峰》、《无所不能》以及《通向成功的体系——经理必读》)。还要提示一点,研读此书时你要准备足够的纸张,因为一旦你在阅读过程中有了什么灵感或者有了什么决策,那么用笔记录下来是最适合不过的了。最后你将读书笔记详细地过一遍,对所记录下的点点滴滴加以思考,最终找出可以使你走上成功之路的新的策略与方法。

最后,我希望阅读此书可以使你感到愉快。而我可以承诺的是,这本书一定可以帮助你走上更精彩、更成功、更有活力、更加温暖的人生之路!

尤尔根·许勒
于施瓦因夫特

如果我们去做所有能做的事，
那么连我们自己都会大吃一惊！

——托马斯·A·爱迪生(Thomas A. Edison)

首先，我要给你讲个故事。曾有这么一个20刚出头的年轻人，他开了家小公司，经营状况很糟糕，有时候他甚至连加汽油的钱都拿不出，以至于无法去40公里之外的公司上班。于是，他只好步行到母亲那儿，借口自己“把昨天的营业款忘在公司了”，然后问母亲要50马克去加油。不久之后，他不仅在事业上出现了困境，而且连身体也出现了胃疼、背痛等毛病，这又使他的生活状况进一步恶化。接踵而至的便是人际关系的失败，“朋友”这个词早已从他的生活中消失了，因为他从来不去结交。这个年轻人变得愤世嫉俗，痛恨“上帝与世界”。仿佛所有的一切都应对他的失意负责：是因为经济衰退导致大气候变差，是因为公司所处的地点不好，是因为顾客不懂得赏识他的天才想法，

是因为员工只想赚钱而不想努力工作……总而言之，“全是别人惹的祸”，全是别人的过错才导致自己的公司濒临破产。这个年轻人把自己的困境一古脑地归结于外界的不利。

接下来我再讲一个故事……

这个男人 30 多岁，事业上一帆风顺，取得了极大的成功，而他依然期待着更大的成功。他的经济状况无可挑剔，可以说只要是他想要的，他都可以支付得起。他拥有梦幻般的豪宅、火焰般的豪华跑车，更不用说那令人心怡的海滨度假、高雅的服饰、昂贵的饰物，他所梦想的都已成真。而他的健康状况同样很好，他坚持锻炼，保持着理想的体重，精力旺盛，充满活力。许多人对他所拥有的一切赞叹不已，渴望成为他的朋友。他的知己也许不多，但个个都是真正可以信赖的挚友。他有一位心爱的妻子，她给了他所有的爱与情。无论他有怎样的奇思妙想、奇谈怪论，她永远都会坚定地站在他的身边支持他。他还有一个很棒的儿子和一条很酷的狗。而当被问及取得这种种成功的秘诀及源泉时，他的回答则是“自我！”

上述两位看似截然不同的男士实则是同一人，前者是 1985 年时的尤尔根·许勒，后者是 1998 年的尤尔根·许勒。

我之所以对你说这两个故事，既不是为了给自己套上个闪亮的光环，也并非是自吹自擂（嘿，或许有那么点儿这种意思），而是为了向你表明，我知道自己在说什么！在取得这一系列成功之前，我曾经历过人生的低谷，其深其险都非常人所能想像的。无论是事业上、经

济上、抑或健康上,我都曾几乎被完全摧垮了。而将我从失败的边缘拉起,并使自己的生活品质发生根本性改善的“恩人”正是我这几年来一直向学员推荐的、也是我想在本书中向你传授的成功之策略与方法。无论此刻的你处于何种人生境况,无论是积极的抑或是消极的,这些策略与方法都可以对你有很大的帮助。

从现在开始,你会在书中“遭遇”许多特定的“作业”、练习等。请你一定要亲自用笔去完成,因为这对你能否取得成功起着相当关键的作用。并且要注意的是,对于练习中所提的问题,千万不要深思熟虑,而是凭直觉去即兴回答。因为只有直觉才能正确地反映出你的潜意识,而你一旦开始思考,就会不知不觉地开启你的“理智”开关,去进行“判断”与“评价”。若有可能的话,最好还请详细地写出来,为什么你的回答是“否”。

做你想做或能做的事吧! 只有勇敢者才
拥有天赋、权利与魔力! 现在开始干吧!

——歌 德(Johann Wolfgang von Goethe)

作业:

1. 你对现在的工作满意吗?

是的 ☐ 否 ☐

如果不是,为什么?

2. 你对现有的个人收入满意吗?

是的 ☐ 否 ☐

突破你的极限

如果不是,为什么?

3. 你对自己的伴侣满意吗?

是的 ☐ 否 ☐

如果不是,为什么?

4. 你对自己的健康状况满意吗?

是的 ☐ 否 ☐

如果不是,为什么?

5. 你对自己的朋友圈满意吗?

是的 ☐ 否 ☐

如果不是,为什么?

6. 从上述问题中,我得到下列重要的认识:

7. 我将作出何种改变? 在何时?

目 录

前 言 引 言

第一章	GAD(相信自我)体系	1
第二章	因果法则及其作用	34
第三章	信念的作用	53
第四章	科学背景	81
第五章	决定的力量	98
第六章	为什么要有目标	117
第七章	目标专题研讨会	156
第八章	企业的目标	167
第九章	正确的对策	180
第十章	为成功下赌注	194
第十一章	乌拉,问题!	220
第十二章	做你自己企业的主人	260
第十三章	动机的力量	303

结束语:非常重要

第一章

GAD(相信自己)体系

信念决定你的一切。

——耶 稣(Jesu)

在进行“成功起因”的研究之前,我仍然要提出这些问题,即:取得成功的关键因素究竟是什么?何为成功的主要起因?杠杆的支撑点究竟位于何处?我曾向来自各行各业、处于各种社会阶层的众多人士提出过这个问题,根据反馈可以将他们所给的答案综合如下:

1. 天赋
2. 知识、教育、能力
3. 勤奋
4. 坚持不懈,耐受力

于是,我开始对上述答案进行认真、仔细的研究与考证,希望从中找到取得成功的终极因素,发现“成功之

母”。然而，研究结果与预期却是如此大相径庭：

☆ 关于“天赋”

被低估的天才往往成为了众所周知的大人物，常常是那些天赋平平的人超越了所谓的天才。

☆ 关于“知识、教育、能力”

那些所谓的“专业人才”偏偏很少取得成功，而不少知识并不多的人士却成就斐然。

☆ 关于“勤奋”

在我的培训班里，我认识了许多这样的人，他们经历了长达 30 年的勤奋拼搏，却在 58 岁面临退休时不得不承认自己能力有限，无法实现自己的人生目标。这些人往往两手空空、捉襟见肘，他们即将领取的退休薪资也少到可怜，至于奢华生活就更无从谈起了。

☆ 关于“耐力”

成千上万的人们日复一日、年复一年地坚守着一份自己并不热爱甚至痛恨的工作，这样的“耐力”只能成为成功的阻碍。

当然，上述四个方面对于走上成功之路而言是非常重要的，但是它们绝不是获取成功与幸福的最主要因素。

作业：

你认为什么是取得成功、实现自我的要素？

根据我的研究结果,成功可归因于下列两个要素:

☆ 有一个明确具体的目标!

☆ 相信这个目标!

在调研过程中,我发现大约只有 4% 的人对于未来有着明确的目标,而把这个目标用书面形式记录下来的人则只有 1%。而下面这个数字恐怕就更会让你吃惊了:恰恰正是这 1% 的人拥有着我们这个地球上大约 50% 的可计财富! 这个事实是否颇具说服力?

作业:

到目前为止,你是否已拟定了明确的、具体的奋斗目标? 你是否已用书面形式将这个目标记录了下来并制定了具体的行动日程表?

是的 ☐ 否 ☐

你对此有何想法以及计划?

无论处于哪个时代,人类的发展速度都是呈递增趋势的。例如,在 1750 年,人类的知识大约每过 50 年就增长一倍[德国哲学家及博学家高特弗里德·威廉·莱伯里茨(Gottfried Wilhelm Leibniz)被认为是可以凭记忆将过去年代的百科知识全部复述出来的最后一位人士],而在今天,人类的知识却每过两三年就会增加一倍。没有人可以预测未来,今天的一切对于过去年代的人而言

是绝不敢想像的,就连当今世界上的各位名家大师也难免曾出现过想像力障碍。例如:

我认为,全世界最多只需要5台电脑。

——托马斯·沃森(Thomas Watson), IBM 总裁, 1943 年

没有理由需要家用电脑。

——肯·奥尔森(Ken Olson), Equipment 数码的创始人及总裁,
1977 年

对于任何人而言,640K 都足够了。

——比尔·盖茨(Bill Gates), 1981 年

我们不喜欢这种音乐类型, 吉他音乐没有意思。

——代卡·瑞考丁(Decca Recording)在 1962 年用这句话拒绝了
披头士乐队……

作为口袋书, “Die Möwe Jonathan” 永远不可能成功的。

——詹姆斯·高尔登(James Galton), Mac Millan 出版社社长, 曾
这样拒绝购进理查德·巴赫(Richard Bach)的该书版权。而 10 年之
后, 这本口袋书的印数已达 700 万册!

不说远的, 单单是近几年中所发生的一切已经足以令人难以置信了。有哪一位萨满教徒曾经梦想过, 将来会有那么一天, 连“普通人”都敢从 3000 米的高度纵身跳向深渊, 且只是为了享受体育锻炼的乐趣? 而那些曾经拴着一根藤蔓就从 15 米高的塔上纵身跃下的新几内