



青年与人生译丛

你生来是
选择成功的

我能成功吗
你绝对能成功
成功和你的本质
实现成功的四个原则

人生成功的 心理与行为

哈尔滨出版社

对于知道自己要往哪里
去的人 世界会让出一
条路来 任由他去

【美】

平译

青年与人生译丛书目
怎样成为有征服力的女性
人生艺术：友谊与爱
人生成功的心理与行为
婚姻矛盾与夫妻情爱
如何使你的男侣更富情趣

REN SHENG CHENG GONG DE XIN LI YU XING WEI



ISBN 7-80557-056-6/1.30

定价： 1.80元

责任编辑：许传森

封面设计：袁 耕

人生成功的心理与行为

[美] 施维尔 著

石 平 译

哈尔滨出版社出版发行

黑龙江水利专科学校印刷厂印刷

787×1092毫米32开本4.5印张9.8千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数1—5000册

ISBN 7-80557-056-6/I·30 定价：1.80元

作者序言

我主持“成功作场”（“Educating for Success” Workshops）已经好几年了，参加作场的有学生、企业家、家庭主妇、职业妇女……等等各形各色的人。每次总有人问：“我能成功吗？”

我的回答永远是：“你能成功。”现在我依然要说：“能成功，绝对能成功。”我已经使成千上万的人成功了，相信我也能教你如何成功。

成功不是幻觉，而是实实在在的、能达成的。它是为每一个人存在的——也是为你存在的。

我的书会一步一步地告诉你，如何去发现成功对你的意义、如何去达成你心目中的成功。你也会学到如何发掘自己的优点、认清自己的价值观、以及如何编写你的“成功经验表”，最后你还会学到如何订立目标，使你踏上成功的康庄大道。

我所使用的技术都是根据已经被公认的心理学原则而发展成的。另外，这本书里的活动是按循序渐近的原则编的，每一个活动，都是下一个活动的基础。假如你愿意采纳我的观念，那么我的观念也一定会使你成功。

“成功作场”中的技术对你有什么用处呢？L写信给我说：“我想告诉你的是：你是引起我一连串成长的原动力，我今天的成长全是你过去播下的种子所引发的。谢谢你！”M说：“上了你的课后，我有了一百八十度的转变，我明白

到自己要为自己的生活负责，我也找到了正确的生活方向。”

D 写道：“我终于接受自己了！我欣赏自己的本质。我对自己有信心。我现在不断地在累积成功的经验。在我这一辈子
里，这还是我第一次感觉到成功。”

你也能够随着 L、M 和 D 的脚步迈向成功的道路。你将
能定义你心目中的成功，达到你所要的成功。踏出你的第
一步吧！和我一起来塑造你的成功。请记住：你未来的生活，
完完全全操在你自己的手上！

目 录

作者序言

第一章 成功和你的本质…………… (1)

你是生来选择成功的，不是生来失败的。

第二章 应当肯定自己的优点…………… (14)

太过分强调人类和动物多么相像，而没有把人类伟大的地方提出来，是很危险的。

——巴斯卡

第三章 成功不等于惊天动地…………… (30)

每一个人都拥有整个天空的星星……只是对于不同的人，星星也就代表着不同的事情。对旅行的人来说，它们是指标，而不仅是一点一点的亮光。对天文学家来说，它们是满天空的问题。对企业家来说，星星所代表的自是不同，它们是财富。

可是所有的星星都是沉默的。你——你独自一人——所拥有的星星，是任何其他人都无法占有的。

——圣·修伯里“小王子”

第四章 成功与你的价值观..... (57)

你對自己得真實。

——莎士比亞

第五章 目標與夢想..... (78)

對於清楚自己要到那裡去的人，世界會讓出一條路來，任由他（她）去！

第六章 實現成功的四個原則.....(101)

老天送給我們的禮物是無可限量的潛能，而我們能變成什麼，什麼便是我們回贈老天的禮物。

結 語.....(112)

附 錄.....(115)

一個喜愛家庭的男人

J 的成功經驗表

一個被退學的学生

R 的成功經驗表

一個注重男性氣概的人

C 的成功經驗表

一個追尋新生活的老師

T 的成功經驗表

第①章 成功和你的本质

成功和你的本质是分不开的。许多人牺牲自己的本质，去做自己不愿意做的事，这就是他们不能成功的原因。该做老师的人做了企业家，该做企业家的人却跑去当老师；该做管理
员的跑去做推销员，该做律师的跑去当医生，
应该做医生的却自己创业做老板——这种选错
行的人太多了。他们注定要失败，因为他们没有选择成功的生活……

你是生来选择成功的，
不是生来失败的。

你心目中的成功是什么？要怎样你才会觉得成功？请你先想一想这两个问题。

你希望自己变成怎样的一个人——大富翁？艺术家？企业家？演说家？革命家？手艺超群的厨师？广受欢迎的年轻人？为子女爱戴的母亲？给残障儿童带来希望的老师？……

我发现每一个人对成功的看法都不一样。每一个人都是独特的——有着不同的需要、希望、和价值观，也有着不同的优点。我也发现，若是我们违背自己的本质，不尊重自己的独特性，那么不论我们怎样的努力，我们永远和成功绝缘。

举个例子来说，J在觉得前途茫茫的时候，来到了“成功作场”。他是个律师，钱赚得很多，太太贤慧，三个孩子健康活泼。照理说，他应该满足了，然而他说：“我讨厌我的生活、我的职业。当律师全是我爸爸的意思。”

经过我和他的讨论，他终于了解到他真正的希望是开个渔场，于是他开始存钱，第二年他果然开了个渔场。

他整个人因而改变，上次看到他时，我说：“你显得快乐多了，走起路来是那么的朝气蓬勃。”

他回答我说：“我现在做的是我所希望做的，我觉得成功，我爱生活里的每一秒钟。”

你的本质和你的成功是分不开的。许多人牺牲了自己的本质，去做那些自己不愿意做的事情，这就是他们不能成功的原因。该做老师的人做了企业家，该做企业家的人却跑去当老师，该做管理员的跑去做推销员，做管理员的却是那该做律师的人，做律师的该做医生，当医生的却该自己创业做

老板。这种选错行的人太多了，这些人注定要失败——因为他们没有选择成功的生活。

我辅导过开了餐厅后才快乐起来的股票经纪人，也辅导过教导别人栽植园艺才高兴起来的女人。我辅导过一个机械工程师，他向来闷闷不乐，一直等到在乡下开个农场，周末有了退隐的去处，生活才愉快起来。我曾经辅导一个女推销员，她一直觉得不快乐，直到她换了佣金赚得更多的推销工钱才快活起来，因为她很希望多赚些钱。这四个人相同的地方是：一旦他们从事自己真正喜欢做的事情，他们才开始尝到成功的滋味！

是什么样的事情阻止了我们做真心想做的事情呢？我想这牵涉到三件事情。首先是我们被教养的方式，我们总是被教得要去满足父母的期望，去适合老师替我们塑造的模式，从来就没有考虑自己对自己有什么样的期望。L便是个例子——他之所以当律师只是因为他父亲希望他当律师，而从来就没问过自己：我希望在这一生里做些什么事情？

F是另一个例子，她说：“我被灌输一个观念，女人所要担当的角色就是结婚、生孩子。可是，这样做，我却找不到我所期望的满足感，目前我倒明白了，要想追求我所需要的满足感，只有一条路，走出厨房，到外面的世界打天下！”

第二是我们所处的环境通常都不是事先计划好的。我们往往因为事先住在什么地方，就在什么地方定居下来，我们不曾想过：“也许我应该改变我的环境，也许我应该搬到别的地方去住。”我们也可能因为第一个找到的工作是那一行，就干起那一行的事来，而没想一想这个行业是不是适合自己。再说，我们也常因为住到什么地方，就和附近的邻居交朋友，而没有想过自己搬走，另外结交一些朋友，可能会

比待在目前的朋友圈子中，使自己生活得更为有趣。

我们往往墨守成规，任由习惯支配我们。可是要想成功，就得打破成规，这就是我想传达的观念。

第三个理由是：我们不能做自己真心想做的事情，为的是我们从来就不被鼓励这样做。这个理由说起来绕口，道理却很简单：当我们需要别人给我们打气时，却不曾得到支持，因此我们就泄气了！

我想我们的教育制度，一向是惩罚多于鼓励。你可记得作文课的情形吗？你可记得老师怎么教你的？大多数的老师都会把你犯的 error 一一挑出来告诉你——这个写错，那个字写得歪歪斜斜，这句成语更是用得牛头不对马嘴！

假如老师不挑你的毛病，而是提出你做对的做好了，这样会不会比较好呢？我们现在已经知道一个原则，那就是——要使行为重复发生，行为需要受到鼓励或得到奖赏。要是你的老师说：“你这个字用在这个地方用得很好，回家多练习几次，相信你会写得更好看的。”这样的说法是不是要比说：“你这个字写得像蚯蚓似的，重写一遍！”使得你更愿意去练习这个字呢？

这种作法看起来很平凡，但是我的信念正是如此，尽量强调事情积极的一面。我设立的“成功作场”所根据的模式是健康的模式，而不是病态的模式。我深深以为强调积极面具有许多意义，拿我们对自己的态度来说，一旦我们对自己比较积极些，所引发出来的成功，可能是我们做梦也想不到的。

若是你采取消极的态度，你往往在事情还没真正开头前，便制止了自己。你可能想：“试又有什麼用，反正我又不会成功。”因此你永远不会踏出第一步，而这真是极为严重的错误。

实际上，我们每一个人都有很多的优点，很多的才能。我想做的事情就是帮助你看清楚你自己的优点，或是帮助你培养自己的优点。

这些优点是成功的关键。等到你对自己的态度转为积极，看出自己能贡献的是什麼，你便开始起步迈向成功。相反的，你如果不能看出自己的优点和才能，你便像个活生生被埋到坟墓里的人！

运用你的优点和才能便是所谓的成功。

还记得我说“你的本质和你的成功是分不开的”吗？要知道你的优点以及积极的态度正是你的本质的一部份。所谓本质包括你的：

嗜好	意见
选择	成功的经验
希望	智慧
价值观	人格特质
观念	外表
优点	

为了能配合你的本质，你必须问：我是城里人？还是乡下人？我喜欢那些颜色？我喜欢吃那些东西？我喜欢穿那些衣服？我喜欢那种类型的人？我喜欢做什么样的工作？我喜欢那一种生活型态？……等等的问题。

这些问题的答案都是你的本质的一部份。要是你不根据自己的本质做选择，也就是说你作了“自己害自己”的选择，那么你不但在感觉上觉得自己不成功，在实际上也要遭遇失败的。举例来讲，你是个乡下人，却住到大都市里去，你的遭遇可能就很悲惨，而在很悲惨的时候，也就谈不上什

么成功了。

我们常常在接受自己的本质方面出问题。C说：“我喜欢鸟，但常被嘲笑，久了，我自己也觉得很丢脸。现在我开始接受我之为我了，我喜欢观察鸟，这有什么不对呢？”

有什么不对呢？绝对没有什么不对！喜欢鸟是C的本质的一部份，也就是说C之所以为C，就是因为他喜欢鸟。假如C否认他喜欢鸟，那么他是在否定自己的本质，而否定自己的本质，会使他对自己的态度变得消极。而在自己对自己的态度消极时，根本就不可能有成功的感受。

我希望你们每一个人都把底下这两句话当作座右铭：

我之为我是好的

你之为你也是好的

还有一句话也值得牢牢记住：**不同就是不同，不同谈不上比较好，也谈不上比较坏。**

举例来讲，S是个安静而庄重的人，但她希望自己活泼而又有幽默感。她觉得自己安静的个性不好，她认为自己是个“笨拙而又无趣”的人。相反的，J是个口若悬河的人，但她自以为：“我真是个大嘴巴，那天我才能安静一点呢？我真希望变得庄重一点啊！”

J和S都不能接受自己。J想变成S，而S偏想变成J。

S嫌自己笨拙因而贬低了自己，而J嫌自己大嘴巴，因而也贬低了自己。

可是我想问，为什么J和S不能接受自己原来的面貌？为什么S不说：“我真喜欢自己，我很保守，所以人们都很信任我。”为什么J不能说：“我真高兴我会讲话，我讲得多，但人们很爱听，我的笑话常使人们开怀大笑，真棒！”

你愈是了解自己的优点（在第二章里我们会专门分析你

的优点)你也就愈能接受自己。我想说的是:你根本就注定需与众不同的,只有与众不同才会显出你之为你。

假如你真心想成功,那么你一定得认清什么对你重要的是。举个例子来讲,C是个空中小姐,一个月薪水八〇〇〇元,她喜欢自由、旅行,当空中小姐能看到各式各样的人也是她所喜爱的。现在有个工作机会,要她到办公室里当电脑程式员,薪水加倍。请问她该不该接下新的工作?我想,该不该接,全看什么对她是重要的,也就是说要看她的价值观。(关于价值观的问题我们在第四章会讨论到。)假如钱对她很重要,那么接下新工作是个好的选择。然而,假如她接新工作,赚加倍的钱,可是她却讨厌新的工作,因为过去的工作,能旅行又能见许多新面孔让她觉得兴奋、刺激,这些在新工作里全没了。这时她该怎么办?我的看法是接新工作,是个自己害自己的选择。

我们常做出自己害自己的选择,因为我们不清楚自己的需要。就因为对自己的需要不清楚,我们常做出和需要相违背的事情。

I是个收帐员,他讨厌自己的生活,有着偏头痛的毛病(有趣的是只有在当收帐员时,他才有这个毛病),他来“成功作场”求助,填完成功经验表,我们分析他的成功经验,发现他最主要的需要是帮助别人。当一个收帐员,无法让他有帮助别人的感觉,事实上收帐员的工作所给他的感受正好和帮助别人的感觉相反,也因此他得到了偏头痛的毛病。

他很难得收回欠款,每次收债,他总是和欠债的人一起来喝咖啡,听对方的满腹苦经,他很同情别人,甚至还安慰别人“一切慢慢来,船到桥头自然直。”没收到钱,头跟着也

就痛了。（我想当他在对老板说钱没收到时，头痛的程度一定更加厉害！）

他的工作和他的需要起了直接的冲突。等到他了解自己的需要在于帮助别人（需要帮助别人是他的本质，是他整个人的一部份），他辞掉了收帐员的工作。今天，他是个快乐的社会福利工作者——头不再痛了！

J是另一个例子。她说：“我妈妈希望我当个老师，因此我想我应该做个老师。可是现在我明白自己一点儿都不喜欢教书。仔细考虑自己真心想做的是什后，我决定到商业界做事。”

J怎样获得这样的结论呢？首先，她得知道自己活得不快乐，并且追问原因何在。她得明白自己的需要没有得到满足，然后选择能满足需要的事做。换句话说：

等到你明白自己的需要后，你会觉得应该满足自己的需要。觉得应该满足需要，进而又促使你作自我完成的选择，而不会去做自己害自己的选择。

你有没有注意到，有些人总是在做与他们嘴巴上所说的希望起冲突的选择。你有没有这样的朋友，嘴里说希望有个温和而又善解人意的伴侣，行动上却尽挑那些“最善于拒绝别人”的人做朋友？

J是个聪明而又有机智的女人，她喜欢和别人相处，一起交换观念，彼此给予反馈。可是她花了两年的时间和一个顶多回答别人“是”或“不是”的男人相处，每次她想和他深入的交谈，他总是拒绝，他这个人的兴趣只在看电视的体育报导。为什么J会选上这个人交朋友？我的想法是，在内心的深处，她觉得自己所说的话不值得听，因为对一个只会答“是”或“不是”的人，她不必准备些值得让人听的讲话

内容。简单地说：她不觉得自己有权利满足自己的需要。

K 说：“以前我总是和那些周末逛逛博物院、看看电影的人交朋友，其实我要的户外生活绝不止这些，难怪每当星期一到来，我总是怏怏然，因为周末活动没有让我满足。现在我明白自己对户外生活的需求，加入了一个单车郊游俱乐部，每次都结交些新朋友。”

P 说：“我不喜欢溜冰，可是朋友喜欢，每次他们邀我总叫我很为难，朋友因此说我有点孤癖，到后来我自己也以为自己是个孤癖的人，一定有什么地方不对劲，现在我知道那根本不是孤癖，我只是喜欢把时间花在暗房里搞照片罢了，这是我的兴趣，根本谈不上有什么不对劲。”

等到你接受了自己以及自己的需要，你也就能掌握自己的生活了。P 说：“我知道我自己需要一间完全属于自己的房间——在那里我能休息，没有任何人会打扰我。因此我有计划地实行这个愿望，先是打扫干净一间地下室，再找个旧书桌，现在，我真是快乐无比。过去我以为这种愿望太自私了，现在我倒觉得这是我的权利。”

D 说：“当我决定离开人事部门而转到工会去做事时，许多人都认为我得了神经病，因为人事部门的工作十分安稳，而工会里的事一切都在未定之数。可是太太和我都以为只要搬到比较便宜的房子去住，开销少些，我便能试着去做平生所盼望要做的事。到现在我不曾有一分一秒后悔我的决定。”

一旦你看清楚自己有权利按照自己的本质来生活，你也会象他们四个人一样的，开始产生自我完成的选择（或说成功的选择），而成功的选择会带来更多成功的选择。

你将发现：成功会带来更多的成功。

以往，你也许做了不少自己害自己的选择，没关系。就让过去成为过去，而让以后所做的一切决定都根据目前的情况——你今天所具有的优点、需要和价值观来做决定吧！能根据目前的情况处理自己，你也就迈开成功之路的第一步了。

你从现在开始要做的事情是：仔细地观察自己，你的本质为何？你的需要又有那些？这本书所设计的活动大半是想帮你寻出生活的积极经验，也就是说，这些活动能帮你认清，

你的优点

你过去成功的经验

你的希望

你的价值观

在你的本质确定之后，你便能开始订立目标，一步步达到你心目中的成功。由于根据自己的本质架构成功，所以你毫无疑问的会成功。

是你——不是别的东西，也不是别的人掌握你的一生。当然有一些外在的因素不是你能控制的，但每一个人都应该就可能控制的因素善加利用。

《伊凡生活中的一天》这本书正是这个原则的最好说明。小说所写的是西伯利亚集中营里某一天的生活情形，虽然这样的题材很难叫人和快乐联想一起，可是在基本上却是一个快乐的故事。故事里的囚犯，天没亮就被叫起床，吃的和穿的不足以应付漫长而又困苦的一天，但他们还是得走好几里的路到工场去，在警卫的监视下，被迫用足以压断脊椎骨的速度挑一天的砖，完了，又得走好几里的路回集中营，吃完难以咽下的晚餐后，他们回到冰冷的宿舍，面对着漫漫的长夜。

你也许要问了，象这样的情况下，会有什么积极的经