

Get The Best From Yourself





讓自己成爲同類中的唯一。  
褒揚你獨特的才華、能力與巧遇，  
不要寄望來世，今生就活出心中的本我。

# 未來生活 新動力

Nido R. Qubein 著 黎清笑 譯

勵志心理叢書12 絲路出版社

勵志心理叢書⑫



未來生活新動力

奈德·奎比／著  
黎清笑／譯

絲路出版社



勵志心理叢書 ⑫  
未來生活新動力

作者 / 奈德·奎比  
譯者 / 黎清笑  
發行人 / 安紀芳  
出版者 / 絲路出版社

地址 台北市 (10638) 瑞安街一八〇巷四弄四號四樓  
電話 (〇二) 七〇四一—二二三  
傳真 (〇二) 七五五五—三〇五  
郵撥 一三六〇八三六二 絲路出版社 (郵購九折, 十本以上八五折)

總經理銷 / 旭昇圖書有限公司  
地址 中和市景平路五一五巷二七號  
電話 (〇二) 二四五—四八〇 二四五—五六七  
傳真 (〇二) 二四五—四七九

總經理銷 / 有成書業有限公司  
地址 香港柴灣康民街二號十樓八室  
電話 五五八〇二八〇  
傳真 五五八二一〇一

排印製 / 新翰中文電腦排版有限公司  
刷版 / 虹宇製版有限公司  
印刷 / 躍昇彩色印刷有限公司  
定價 / 一九九一年二月  
/ 新台幣一四〇元

行政院新聞局局版臺業字第四一—二八號  
版權所有 翻印必究  
(缺頁、破損、倒裝 請寄回更換)

ISBN 957-9592-23-3

責任編輯 / 呂俊傑  
美術編輯 / 鄭惠靜

# 目錄

作者序

代序

編者的話

第一章 想像「如果」的魔幻國

你最基本的自由是什麼

因為自由所以要選擇

回到現實世界

第二章 贏家是如何形成的

贏家設定目標，輸者尋找藉口

你有贏家的理念嗎？

沒有天生的贏家

你是隻老虎，不是隻羔羊

第三章 建立贏家理念的三步驟

41 36 35 32 30 27 22 17 13 9



第四章 自我形象的塑造

為何自我形象有強大的決斷性

什麼是良好、積極的自我形象

自尊自重使生命更有意義

第五章 建立堅強、積極的形象

回顧

自信

自信使你判若兩人

第六章 建立自信的十個步驟

第七章 鎖定目標：掌握人生

如何設定目標

要把目標擺在你的視線之內

如何面對失敗

129 128 122 119 103 102 94 92 77 71 67 64 63



第八章 愛惜時間

時間不停留

131

第九章

克服最大敵人——自己

計劃——有效管理時間的方法

力量的來源

139

敵人就是我們自己

140

戒絕拖延惡習

141

第十章

贏家的條件

147

三種人的面貌

148

領袖的原則

149

第十一章

有效溝通：事半功倍

153

有效率的溝通——成功的不二法門

154

用心聆聽

157

第十二章

如何處理壓力和憂慮

159

那種人會因壓力而痛苦？

160

導致壓力產生的因素

160



第十三章 如何避免疲乏

爲何人會疲乏？

如何避免工作疲乏

克服「工作疲乏」

要感謝各種困難和挑戰的來臨

第十四章 把握今天

活在現在的秘密

細心親自體會

資訊的吸收與運用

把握時機

留下美好的回憶

懂得付出

珍惜美好的生命

181 181 180 179 174 173 172 171 170 169 167 166 165



Get The Best From Yourself



讓自己成爲同類中的唯一。  
褒揚你獨特的才華、能力與巧遇，  
不要寄望來世，今生就活出心中的本我。

# 未來生活 新動力

Nido R. Qubein 著 黎清笑 譯

勵志心理叢書12 絲路出版社

# 好書推薦



## No.7 說話與溝通的高手

／霍夫曼／葛拉芙  
／施一中 譯  
／定價 140元

說話與溝通是雙向的交流，而不是單方的掠奪。依照本書漸進式的技巧，你將能充份完善的表達自我，接納對方，在事業上贏取成功與友誼，創造更美更好的圓滿人生。




## No.9 追尋人生夢想

／芭芭拉·奚爾·著  
／薛浩·譯  
／定價 160元

長久在你內心深處的願望，要珍視它，最重要的是把失落的夢想找回來。做切合心意的事有如探攢油井，一旦掘到力量的泉源，將推動你攀上成功的高峰。記住，讓自己莫負今生。

定價：NT140元

 未來生活新動力  
絲路出版社



9 789579 592239

ISBN 957-9592-23-3

## 作者序

在我生命中所歷經的每一件重大事物，都是藉著許多有才幹的人，從旁協助才能完成，當然本書的完成也不例外。

首先，要感激我的妻子瑪莉娜。她能夠忍受我長期在外旅行和忙碌工作。而且，自始至終不斷地鼓勵我、支持我和愛我。

其次，是我的夥伴湯姆·華特生。感激他爲本書，及以前已出版過的書，做了許多整理工作。然而更要感激他的是，在我從事諮詢和演說的事業上，他將自己的時間花費在聽我說話，和提供忠告。

第三，是那些值得敬佩的美國人，他們幫助我設立獎學金（The Nido Qubein Associates Scholarship Fund）。同時我由衷的感激，因爲他們相信我是一位本著良心工作的人。

但是，我最需要心存感恩的，還是每一位聽過我演講的人士，和過去十二年以來，從收音機聽我演說的聽衆，或是那些讀過我早期著作的人。更由於得到這些支持，使我的創作潛能受到激勵，而產生完成本書的創作動力。

## 代序

有些時候，某一本書融合了歷史的智慧、和現代的智識，是真正的能夠引導我們對未來秉持希望的。本書也正是如此。

奈德·柯本已經奠定了一個穩固的基礎，現在過著豐富和愉快的生活，因為他懂得如何吸收許多偉大思想家和實行家的智慧。所以，他提醒我們，若是將人類與其他上帝所創造的萬物相比，人類有一個明顯的優勢，就是我們並不是每一代重新開始，而是站在祖先豐富的遺產上，創設未來。

但是，柯本並沒有就此自滿。相反的，他以卓越的觀察力和見解，從當代的偉大成功者身上，探究到更多實際的智慧。

他不保留研究的心得，反而利用過去各種的測驗和例證，以及產生引發動機的技巧，來提供我們一項有價值的公式，幫助個人或專業的發展。

奈德是個活生生的例子，這證明國家的遠景還是繼續不衰的。這

位年輕人在一九六六年，從中東初次抵達美國時，身無分文，也沒有  
人際關係，而且幾乎不通英語，然而，最後他成功了，並且實現自己  
的夢想。藉著別人些許的幫助，他考上大學和完成學業，後來又繼續  
取得商科碩士學位。

你瞧，奈德比許多土生土長的美國人更有信心，他相信美國是個  
充滿機會的地方。所以，他能夠充份發揮自己最有益的條件。他的裝  
備是：從家鄉帶來的幻燈片、有限的字彙和幽默。他製作一個有關宣  
揚「聖經」的節目。任何一個教會，或是公共團體，只要是能夠提供  
聽衆的，他都去放映幻燈片，同時用錯誤百出的英語講解。人們著迷  
於他的熱誠、不標準的英語和身爲一個異鄉人的有趣故事。

從艱困中開始，奈德·柯本後來成爲美國境內熱門的演講者。許  
多領導團體和社團，紛紛向他預約，每年演講的次數超過兩百場。與  
他相同的專業人士，都激賞這位年輕人，並且推選他爲全國演講者社  
團的主席，而且頒予社團的最高榮耀獎。

身爲一位商業人士，和工業領導人的顧問，他是極爲成功的。卅

歲的時候，他就達到成爲億萬富翁的目標，然後又設立新目標和迎接新挑戰。

我的摯友和同事——奈德·柯本，已經發現生命真的是美好的，只要你從自己內心中站出來。而現在，他告訴我們應該如何做。你會一次比一次的喜歡本書。

諾曼·文生·畢雷

## 編者的話

妳是否想過下面這個問題——這一生，究竟是要積極地活著，還是漫無目的，過一天算一天？若是你從未有確定的目標，可能數十年的時間，只是白白了浪費生命而已。雖然生活的步調已經固定，但並不表示我們已主宰了一切。

如果此刻你覺得凡事都不對勁，請暫時冷靜下來，反省一下，問問自己：「難道這就是我所要的生活嗎？」

事實上，除了自己，沒有人能賦予你的生命任何不尋常的意義。若是你對生活感到索然無味，就趕緊集中心力做好手邊的工作。有了這樣的決心，慢慢地，你會愈來愈喜歡自己，並學會積極安排自己的生活。

而「積極生活」就是要激發個人最大的潛能。這也是唯一能使人活得更真實的方法。只要你不斷地嘗試，並且勇於接受挑戰，新的契機將會不斷湧現。

重要的是，當你決定重新面對生活時，就要全力以赴，把握稍縱即逝的機會，一步步發揮自己的才華。有朝一日當你回顧來時路，將會發現自己的成就——遠超出你想像之外！



# 第一章

## 想像「如果」的魔幻國



先花數分鐘，與我一同遊覽「如果」這個魔幻國度。在此你可以成爲任何人、做任何事、擁有任何東西，或者是過任何方式的生活。它比電視上的節目——夢幻島，更好玩。因爲你只需要閉上雙眼，然後發揮想像力。

如果你能夠成爲任何人或物，你會選擇成爲什麼？想想看！你會選擇什麼？

受擁戴的運動員？著名的電視或電影演員？有魅力的政治人物？有錢又有閒的商人？出色的商業領袖？議員？醫生、律師，或是其他專業人士呢？

在蕭伯納逝世之前，有人要求他玩「假設」這遊戲。訪問者說：「蕭伯納先生，你見過世界上許多最著名的人士，你認識皇族、著名的作家、藝術家、教育家，和各國的顯要人物。要是你能夠再活一次，和可以變成任何你認識的人，或者歷史上任何人，你會選擇成爲什麼人呢？」

蕭伯納回答：「我會選擇，這個人是蕭伯納希望成爲而一直無法