

<<20岁成功不是梦>>

图书基本信息

书名：<<20岁成功不是梦>>

13位ISBN编号：9787543214453

10位ISBN编号：7543214458

出版时间：2008-6

出版时间：格致出版社

作者：崔沛然

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<20岁成功不是梦>>

### 内容概要

生、老、病、死，不仅会发生在我们的身体上，更会发生在我们的事业上、职位上、人际关系上……成功不等于成长，年轻时就掌握一种好的个人成长方法，可能比100次成功更有效。

本书根据作者多年来的成功技能格言编著，是在台湾地区比较受欢迎的励志类图书。

本书分成四个部分：第一部分，让读者先了解学习与成长对自我本身的重要性；第二部分，解释如何改变原始的思考模式，透过自我内在沟通的方式，使生活更圆融；第三，解释专注与团体合作对个人力量倍增的重要性；最后则是提出成功的人生除了享有财富之外，还教你如何学会自我行销。

读完“HBD”，不仅加宽了我对人生的视野，更让我了解，何谓“逆风起飞创新高”。愿这样的思考方法，能够使每一个人拥有一个自由翱翔的生命。

## <<20岁成功不是梦>>

### 作者简介

崔沛然，美国TTI公司行为价值模式检测中国台湾代理人及鉴定师，中国ASK123集团资深讲师，开宇国际有限公司负责人，亦成立HBD成长学发展机构，推广HBD成功法则。  
承袭斯坦福大学米尔顿·埃里克森（Milton H.Erickson）心理学派，在其上班族的生涯中，曾在不同领域的企业内，担任业务部经理、公关部经理等职位。  
由于在领导管理、人际沟通的研究范畴颇有心得，因此，亦多次受邀至世界各地巡回演讲超过3000场次，教授成功方法。

<<20岁成功不是梦>>

书籍目录

推荐序 逆风起飞创新高罗文嘉推荐序 每一个人都有梦,但不一定能圆梦张淑娟自序 成功的习惯就是坚持崔沛然前言 HBD成长方程式的诞生崔沛然第一篇 爱上学习与成长 阅读前的准备 何谓HBD成长方程式 真正成功的步骤 成功的基础在于成长 寻找成长的动力兴趣第二篇 随心所欲HAPPY...  
... 平常心、非常力 倾听自己内在的声音 忠于自我生命 资讯即是力量 力量从何而来 潜能的奥秘——打破惯性思考第三篇 拥抱生命BEAUTY..... 上善若水、至爱人间 专心是热情的源泉 生活大师 主动EQ与被动EQ 团队合作的重要性第四篇 成功与财富DOLLAR..... 无远弗届、富在人群 沟通的关键——放低身段 成功演说家 推销宝典——三N法则 HBD原理与逻辑概念

## &lt;&lt;20岁成功不是梦&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 爱上学习与成长阅读前的准备认识自己成功！

成功！

在所有付出行动追求成功的人们心中都有一个困惑，那就是行动之后，一定会成功吗？

其实不然，行动并不一定会“成功”，但不行动就肯定无法“获得成功”！

然而在我们付出行动之后，所产生的结果竟然是“失败”的时候，又该如何继续面对未来呢？

有些人选择放弃成功甘于平凡一生，也有些人仍盲目地追逐着成功，而深究失败的因素，其实是因为此时你还不了解成功的定义是什么，成功的目标在哪里。

当你处于抉择成功的十字路口时，你的眼前仿佛有两部电影正在上演：一部是《油麻菜籽》，另外一部是《夺标》，任君选择作哪部戏的主角，一旦你选择了《油麻菜籽》，那你的人生就成为自怨自艾、索然无味、毫无主见地面对每一件事，犹如在大海中的浮萍载浮载沉，任人宰割，最后叹气扼腕地告诉子孙，“我就这样过了一生”。

倘若你选择了走第二条路《夺标》又如何呢？

此时的你，是否下定决心“不成功便成仁”，并且信誓旦旦地对天发誓，“我一定要成功”，于是你必定看尽所有关于成功的书籍，听遍所有关于成功的演讲，设定成功的目标，制定完善的行动计划，准备奔向成功之路。

经过一段岁月的努力之后，却仍然没有达到成功的目标，这将会令你非常气馁，犹如一只斗败的公鸡。

然而一股不服输的心态又产生，再次使你鼓起勇气向前继续努力，于是你再次看尽所有关于成功的书籍，听遍所有关于成功的演讲，最后你终于找到了答案，那就是要具备成功人的特质：首先是坚持，其次是耐心，最后则是爱心，等诸如此类的优点，于是兴高采烈地预备迎接成功的果实。

可是又经过一段时间，结果仍然不如预期，结果仍旧不成功，此时你开始怀疑自己的能力，认定自己很笨，一定不会成功。

为什么老是无法进步呢？

别人都已经跑了好远，自己却还像一只陀螺般原地不动地打转。

最后只好告诉自己：“算了！”

我就这样过一生吧！

”结果由《夺标》的主角，变成了《油麻菜籽》的主角。

若论失败的原委，真的是你的智慧不足吗？

还是方法错误呢？

你甚至怪罪自己的命运不好。

其实不然，归究其因，是你根本不了解自己的特质为何，所以无法对症下药，针对失败的真正原因去一一解决，也因为看不清自己的优缺点，因此一旦遭遇问题与挫折，就会病急乱投医，永远只能治标，却无法真正治本。

针对这个问题我特将人分为下列几种类型，若想要迈向成功之路，首先就得认识真实的自己，然后才能迎向成功，而不是循环在错误的道路上。

第一种类型：随性采蜜“花蝴蝶”这种类型所具备的优点是：（1）俊男美女。

（2）口才极佳。

（3）公关力优。

【改变方式】第一，加强H的能力，保持平常心，经常自我沟通，不要活在别人的掌声中，更不可沉迷在美好的世界里。

第二，定向，也就是确定自己的方向，由于过于聪明、适应能力强，因此时常换工作，无法确定自我的价值观。

第三，经常自我检讨。

犯错时，不可将责任推诿于其他人。

第四，五宫中多运用“眼”，多去观察别人的优点，多思考，可以帮助你抓住方向。

## &lt;&lt;20岁成功不是梦&gt;&gt;

第五，重视趋势的力量。

第二种类型：发号施令“狮子王”这种类型的人有下列几点特色：（1）领导欲强。

（2）反应很快。

（3）行动效率高，但缺乏耐心。

（4）较不会设身处地为他人着想。

【改变方式】由于这种类型的人，天生有很强的领导欲，反应也很快，行动力强，所以在从事一些事情时，都能办得很成功。

不过常因自己的能力过于强势，容易无意间伤害到其他人。

我们与这种类型的人相处时，不要太苛求他去做一些如用心、体贴或较细节的事情，因为他们高高在上习惯了。

建议这种类型的人注意下列几点：第一，强调多运用8的能力，积极地与他人作互动，并且走向人群去与众人接触。

第二，做事行动效率高，所以要小心，不要在无意间伤害别人。

因为做事的速度快，常会缺乏耐心，会让别人有一种被瞧不起的感觉，加上习惯于发号施令，会要求别人做这个做那个，不太会设身处地替他人着想，就易伤害到别人。

第三，多运用五官中的“手”，尤其是担任主管级或是领导的人，不可以忘记适时地给予部属温暖的关怀与赞扬，如拍拍肩膀，或者是多运用书中所教的手势，如时常做EQ的手势，给其他人多些掌声，去肯定别人。

第四，多运用五官中的“嘴”，适时地给予他人温暖的赞美。

这种类型的人多习惯别人去捧他与赞美他，但也要多动动口主动去关心别人、赞美他人的优点。

第三种类型：精明能干“狐狸兄”这种类型的特色是：（1）理财高手，十分懂得精打细算，从不吃亏。

（2）溜冰好手，看到不对劲的时候，会即时溜走。

（3）心理专家，懂得洞悉人心。

由于此类人都是精明能干、聪明敏锐者，也因为过于精打细算，所以朋友会较少，在公司中多属于极有企划头脑的高手，是公司必须的精英分子。

【改变方式】首先我建议要加强8的部分，多与他人互动、沟通。

其次，善用五官中的“脚”，多与人友好，偶尔要施些小惠给亲朋好友，例如，到别人家里去拜访时，千万不可“两串香蕉”，应该适时买些小礼物送给受访的主人，如此一来，会逐渐地改变别人对你的看法，让大家知道“我很聪明，但我无害”。

我建议此类人在运用五官中的“嘴”时要注意，千万不要逞口舌之快，或是得理不饶人，虽然你占尽了天时、地利、人和的优势，但更要切记给别人留些余地。

第四种类型：宅心仁厚“牛伯伯”这种类型的人具备的特点为：（1）任劳任怨，吃苦耐劳。

（2）容易满足，安于现状。

（3）只问耕耘，不问收获。

【改变方式】这种类型的人较不会与人计较，时常替他人设身处地着想，可谓“好好先生”型，就像牛一样默默耕耘，不求回报。

因此我建议这种类型的人应加强的地方为：第一，加重在D的部分，积极地去争取应有的利益，不要被别人压榨到底，记住即使不为自己着想，也要为你下一代的未来去争取，总不希望下一代和你一样任劳任怨地过一生吧！

第二，多运用“脚”走出自己熟悉的范围，因为太熟悉了，就会习惯依照别人的想法去做，所以一定要踏出现有的小世界，多认识些朋友，多与其他人接触、互动。

第三，多运用五官中的“嘴”，去争取自己的利益，说出自己的感觉，由于不太会去拒绝一些事物，常会有一些“认命”、“算了吧”等消极的论调，应该保持“试着去尝试不同事物”的心态。

第四，思想上，应加强幻想力，因为没有幻想，就没有梦想，无梦想的人，就会丧失生活中的种种乐趣及憧憬。

第五种类型：复制之神“美猴王”这种类型的人的特色为：（1）学习力特强。

## &lt;&lt;20岁成功不是梦&gt;&gt;

(2) 教育部署的能力特强。

(3) 灵性高，适应能力强。

【改变方式】这种类型的人犹如美猴王孙悟空，拥有72变的能力，他本身的基本条件十分优异，也与孙悟空一般善于复制与模仿。

我建议此类人加强D的观念，将自己的格局增大，不要在水帘洞中盘踞为王，因为21世纪是属于团队的世纪，也是世界一家的地球村，既然是有能力的人，何不把心胸扩大走出洞外，看看世界的变化。其次，要多善用身体的“脚”，走出自立为王的小王国，多与人接触、互动，才不会受限在一个死胡同中。

更要多运用五官中的“耳”，多听听其他人的想法，吸收别人的资讯。

最后我建议这种类型的朋友，要懂得利用教学相长的方式，以求取自己的成长。

因为善于复制与学习，才会本着学习的态度去教导别人，切勿担心自己的技术与能力被挖走，有实力的人是不怕别人学的，同时在教别人时，自己将会受益良多，所谓“教学相长”的功能，便是如此。

各位亲爱的朋友，事实上，成功是建立行动付出之后的一种“成长”，唯此才可能达到成功的境界。

如果你仍然站在原地不动没有获得成功，那么现在我要告诉你寻求成功的答案，这是一套由本人所研究出的“HBD成长方程式”，希望能帮助各位稳健地在成长过程中，奔向永远的成功。

HBD方程式的论点如下：Happ 快乐、健康 力量Beauty 美丽、魅力 热情Dollar 金钱、财富 倍增HBD成长方程式能帮你，实现梦寐以求的理想，只要你懂得了解以下程序，那么HBD将带你走向长长久久的成功之路。

(1) 确立成长空间。

(2) 丰富生命“历”。

(3) 破“筒”而出。

(4) 轻松超越自己。

(5) 成功指挥自我。

(6) 抓住成功关键。

(7) 建立成功帝国。

(8) 一起奔向成功。

你期待什么样的人生你还记得小时候的愿望是什么吗？

每个人小时候都曾经许下过愿望，从小到大，每次作文课时，老师都要我们写出未来的愿望，多数人都曾写过未来想当领导人、科学家、艺术家等等远大的理想。

曾几何时，随着年纪越来越大，理想与梦想的色彩却越来越淡。

为何一次一次的理想，却都不能实现呢？

难道这就是你要的人生吗？

而你要什么样的人生，其实决定在于：你敢不敢去梦想？

敢不敢去追求？

事实上，不论你最后所追求的人生是什么，未来的目标是什么，我想最后每个人都希望能拥有HBD的人生，一个可以让自己健康、快乐地去达成梦想的人生。

如果你不了解所需要的人生为何，将会使自己陷入一种无奈的人生循环中。

当你缺乏勇气与动力时，总是期待机会有一天会来临，此时的你，进入了一种“等待的人生”，渴望有一天，幸运之神会降临到自己的身上，所以你等待、再等待。

时间一久，仍等不到机会与成功，心中郁积了许多的不满情绪，于是从“等待的人生”转变成为“不停抱怨的人生”，总觉得怀才不遇，空有能力却无法发挥，每天都在抱怨中度过。

进而连抱怨都无法发散情绪之后，渐渐地嘴巴闭起来了，懒得抱怨，生活的动力降到最低点，在这一阶段，人生犹走入了“行尸走肉的人生”。

然而，心中仍是有许多的不甘心，还是希望自己能达成愿望，开始有些投机的心态，求助一些投机性的手段达到目标，以不正当的方法，建构出“投机的人生”。

一旦连投机都无法完成目的，接着就会开始期盼奇迹的出现，这种“奇迹的人生”就有如将成功依附在一场赌搏中，是十分错误的想法。

## &lt;&lt;20岁成功不是梦&gt;&gt;

其实，我们真正需要的人生应是一个充满勇气、动力十足、全力以赴的人生，也就是追求HBD全方位成功的人生。

虽然，每一次努力追求目标之后，你都可能会因为失败而沮丧，你要如何化解问题呢？

如何再次奋力地前进呢？

此时，你需要的是一座灯塔、方法、指引及他人鼓励，甚至是朋友一双温暖的双手，所以你不要躲在灰暗的角落里，大胆地走出来，让我们运用HBD方程式一起学习与成长，将自己的人生转化成彩色瑰丽的人生。

实际运用法则我们在运用HBD成长方程式之前，要先建立一些基本概念，也就是Why How Copy这三个概念。

其实，在学习任何方法或采取任何行动时，通常离不开“拒绝”或“接受”这两种答案，因此，从事每一件事情之前，都需要理由与动机，也就是Why。

它帮助我们去完成自我沟通，去做决定，当你决定后，就是行动的开端，此时，你的思考部分已经完成了。

然而，有了目标，下一步就是执行，在行动的时候，必须要有一个正确的方法，也就是How。

有了正确的方法之后，才能达成Copy的功能，去培养完成独立自我的能力，及培育复制他人与你有相同的能力，这就是倍增的力量。

在实际运用HBD时，可将群体以职业的不同来作区分，根据不同的群体，提供不一样的建议与应加强的地方。

学生族此处所指的学生族，是针对即将踏入社会工作的学生们。

学生族是最具热情、活力的群体，他们勇于挑战、表达自己，因此，他们的特色是，在HBD中B的部分特别强。

他们最忌讳过度强调D，即凡事以金钱挂帅，最后迷失了自己。

在未踏入社会之前，就有“只要钱，什么都不顾”的想法，在进入社会后，将会影响健康的心态，对于社会价值观也会有偏差。

因此我建议学生族，应加强修炼H的部分，也就是增强自我沟通、社会价值观、寻找中心思想等方面。

然而，找到自我定位之后，也不可过于年少轻狂，忽略了团队的精神，所以在进入社会之前，应多参加学校的社团活动，学习合群、团队精神的重要性。

尤其，现代年轻人十分讲究“炫”，并且抱有“只要我喜欢，有什么不可以”的想法，而易落入本我主义、本位主义的陷阱。

秀出自己是没错，只是在表现时，应注意是否伤害到别人，适时地表达自己的能力。

切勿因在学校时自己的才华出众，而变得目中无人、不可一世。

上班族一般的上班族都有些特质，就是生活非常有规律，惯于尽心尽力的完成公司所交代的工作与任务。

由于已拥有极强的自我约束能力，也就是在H部分非常好了，已找到自我的中心。

不过，也因过于安逸的生活，缺乏热情、动力，也就是在B的部分较弱，所以建议应多从事工作以外的活动，走出习惯的舒适安乐园。

同时，也请不要再抱怨了，勿有“做哪行，怨哪行”的心态，总是不停地抱怨公司、社会、主管。

并非在工作岗位上做好，就能随意批评他人，更不可以有了安稳的工作后，就停止自己的学习。

因此建议你多多加强B，多与他人互动，并且增加自己的创意及胆大的尝试。

当有一天，你想要换跑道时，才有真正的能力与条件去应付种种的问题。

行销族行销业务人员的特性在于具备高敏锐度、观察力、自信以及行动力非常强，因此，容易让自己沉迷于Top Sales的掌声中。

同时，请注意一点，就是不要把自己的快乐只建立在金钱的成就上，不要以为所有的学习都是为了赚更多的钱，而忽略自己的生涯规划。

请拟定一份将自己从业务行销人员推向领导人员的时间表，不要一直停留在赚取更多金钱的观念中。

所以，请加强B部分，多了解他人，以及多与别人互动，如此一来，有助于当你进入领导阶段时，能

## <<20岁成功不是梦>>

有更多的能力去成为一位好主管。

领导族领导族的人多半具有一定的成就，也就是拥有一定规模的D，但是有了成就后，应该继续去创造更大的成就与利润。

因此需重新加强H B D的三部分。

先从H增强，领导者应先修炼个人，所谓“言教不如身教”，这是很重要的一点，如此才能将安全、稳定的方向与策略传达给部署。

其次，加强B的部分，领导者应该去营造一个高EQ、快乐的环境，让下属更容易找到个人的价值观，在真诚的环境下，扮演大家长的角色去关怀部署与员工。

最后，运用倍增的方式扩大成就，也就是加强D，懂得学习与复制，培养优秀的人才，开创更大的利润与天空，使20世纪的团队合作、效率的精神，跨越至21世纪，足以立足中国，经营国际大舞台。

## <<20岁成功不是梦>>

### 编辑推荐

《20岁成功不是梦:HBD成长方程式》由格致出版社，上海人民出版社出版。

Happy：保持一颗乐观的心，永远是成功的第一步。

Health：拥有健康的快乐是彩色的，没有健康的快乐是黑白的。

Beauty：有魅力的人不在于拥有一副天使面容，而在于专注的生命力。

Dollar：不只是金钱，还有你想要的一切。

<<20岁成功不是梦>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>