第一图书网, tushu007.com

<<超级成功>>

图书基本信息

书名：<<超级成功>>

13位ISBN编号：9787213024245

10位ISBN编号：7213024248

出版时间：2003-08

出版时间：浙江人民出版社

作者：[美]里奇.菲特克

页数：257

字数：173000

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

内容概要

本书从7个方面对个人成功作了指导，是一本对读者颇有帮助和启发的励志类图书。

你是否已经厌倦了那些老生常谈的成功法则，并且发觉其实它们并不管用？

你是否仍有一个珍藏已久的梦想要去实现？

你是否也曾有这样的恐惧，害怕自己已经取得了个人及事业上所有的成功？

如果是的，就读下去吧。
超级成功必将属于你。

在这本使你的人生焕然一新的书中，作为个人教练（个人职业生涯指导老师）同时也是极限运动员的里奇·菲特克并不是直接把你带上成功之路，而是告诉你怎样生活才能既获得成功又保持轻松和乐趣。

作者简介

里奇·菲特克帮助过上千名经理、企业家和推销员超越他们的极限，无需挣扎而取得成功。他的客户来自IBM、Prudential、Morgan Stanley和美国陆军。

除了曾担任CEO外，里奇还是美国最出色的顶级教练之一。他是美国职业个人教练联盟的前主席，又是一个极限运动纪录的保

书籍目录

引言 什么是超级成功第一步 停止挣扎 1．轻松走上成功之路 行动理念1 学者以轻松的态度工作 2．关键点X 行动理念2 先迈出一小步 3．协调你的极限 行动理念3 看到新的可能性 行动理念4 卸任或委任 行动理念5 评估你生活的平衡程度第二步 做好发展壮大的准备 1．变化的勇气 行动理念6 不要欺骗自己 行动理念7 发现自己的勇气 2．不要被自己打败 行动理念8 善用你的优势 行动理念9 克服弱点 3“我”是谁？
行动理念10 找到真正的自我第三步 不要一个人攀登l．一个人是挣扎，两个人是享受 行动理念11 发现伙伴的价值 2．成功路上找个好伙伴 行动理念12 准备好建立成功伙伴关系 行动理念13 明确自己想要什么 3.在成功路上找个好盟友 行动理念14 认识联盟的价值 行动理念15 准备好建立成功联盟第四步 看好你在走的路 1．弄清你想要什么 行动理念16 见见未来的自己 行动理念17 建立“梦想展示” 行动理念18 录下自己的想象 行动理念19 运用“三项”法则 2.视野开阔 行动理念20 体驻广阔视野第五步 与恐惧为友 1．把注意力集中到你的目标上 行动理念21 了解你的恐惧 2．与自我保护共舞 行动理健念22 探索你的恐惧 3.评估形势 行动理念23 清点自己的选择 4.跳吧 行动理念24 给自己写一封信 行动理念25 挑战你的极限 行动理念26 定期复习一下FEAR第六步 进入角色保持状况 1．动力创造动力 行动理念27 养成成功习惯 2．重新进入角色会消耗你巨大的精力 行动理念28 格守诺言 行动理念29 养成习惯 行动理念30 赏罚分明 3.在今天做会在明天给你带来快乐的事 行动理念31 为未来做打算 行动理意32 不要再欺骗自己第七步 享受高度 1．在某一刻，这会发生的 行动理念33 学会感激 2．站得高，看得远

章节摘录

我曾遇到过这样的人，他们刻意掩饰自身的某种特质，因为害怕那些品质会让别人觉得自己很愚蠢、软弱或是不够“酷”。
但实际上，他们刻意掩饰的品质往往能帮助他们取得更大的成功。
好好利用自身的优势能帮助你建立自信，更好地与人交往，并帮助你实现自身价值。
尽情展现自己的长处吧！
你会变得更有魅力、更有效率、更加成功。
如果你只关注自己的弱点，你会一直痛苦挣扎；如果你能看到自己的优势，你就能抓住机 遇，取得成功。
我的胳膊疼得好像快要被扯掉了。
“里奇，你会被撕碎的!”我心里似乎有个声音在说，“放开吧!不然你就会落个像维纳斯·麦洛(Venus di Milo)那样的下场，你也不想这样的吧。
”但是我没有放开，我大叫了一声：“不，我能做到的!”忽然，我站了起来，我成功了!这些是我第一次侧向滑水的经历。
我的手紧紧拉着拖曳缆，船激起的浪一个接一个地打在我脸上，但是我的脸上已经开始露出笑容了。
“看，我滑得多棒!”我不禁叫道。
突然，我向前摔了出去，一头扎进了水里，大口大口的水灌进了我的嘴了。
“Okay，没关系，我已经学会了"，我心里还是很高兴地告诉自己，尽管我差点被淹死。
这和滑冰、骑单轮 脚踏车都差不多，关键是找到平衡点就可以了。
等船掉过头，我抓住了绳子又开始尝试。
这次我把注意力集中在了我多年来练出来的平衡能力上。
我小时候就喜欢在Wooden Wave滑雪场滑雪，或是在自家车道的斜坡上练习骑单轮脚踏车。
“我猜对了，果然是平衡点的问题。
"轮船的马达发出低沉的隆隆声，绳子开始拉紧，我脚下的滑水板开始破浪前进，我蹲在板上，保持了一个合适的姿势。
然后我站了起来，成功!我开始在水面上滑行，脚下的滑水板这时似乎已经成了一块魔毯。
我能明显地感觉到自己平衡点。
这时候，我的朋友杰拉德(还记得他吗，那个空手道冠军)和布麦尔都在船上，正挥舞双臂给我加油呢。
当他们问我想不想尝试一下侧向滑水的时候，我毫不犹豫地就答应了。
我以前 试过滑水，但是那和侧向滑水不一样。
首先，我要侧向站在滑水板上。
那个滑水板像是个放大了的滑冰板，上面固定有一双小靴子。
而且滑的时候我感觉像是漂在水上，因为滑水板有O．37米长，O．185米宽，滑的时候整个板在浪尖上，而一般滑水的时候你是从浪中间穿过去的。
这种滑水感觉太好了，我非常喜欢! 滑了三趟后，我开始只用一只手拉住绳子，这样我就可以向我的朋友们做各种各样的动作了。
然后我用力地跳了起来，又稳稳地落下。
我在滑雪和骑单轮脚踏车时锻炼出来的平衡能力这时候派上了用处。
我又突然想到了一个新的动作。
我以前曾经在蹦床和蹦极的时候练习过前空翻，为什么不试试呢?我觉得自己一定能行。
当时我在水波的右边滑行，于是我把身体尽量倾向左边，借着一个大浪过来的机会，弯下身子突然用力一跳，大叫一声“啊……”成功地做了一个前空翻。
随后我又做了几个侧翻，最后一下我没抓住绳子，于是只好往后一跳，慢慢地停了下来。
迈克很清楚他应该做什么，但是他却总也不去做。
“我从来不擅长按计划坚持到底，我就是这样的，就像是饭后剔剔牙这样的小事我也不愿意去做!"他

抱怨说。
迈克有点自暴自弃，并且相信他天生就注定是要失败的。
他只会告诉自己“应该"做什么——但却不付诸实践。
“我应该在工作中更聪明些，”他说，“我应该当个更好的父亲。
我应该更好地照顾自己的身体。
我应该努力找些高档次的客户而不是总做一些小广告。
”但是实际上他并不是这么做的，他根本不挑选客户，通常是不管大小照单全收。
当有了目标的时候，他往往立即把所有的精力都投入其中，但是一般坚持不了多久就会放弃。
迈克不太相信自己能够有所改变，所以他总心存放弃的念头。
我告诉他说：“迈克，不要再告诉自己‘应该’怎么样了!你一直在告诉我你‘应该’做这做那，但是你又说你根本做不到，因为你觉得自己就是这样的。
这些都没有意义!你应该花心思在那些可能会成功的事上面，而不是还没有成功的。
告诉我：你成功地做过什么事?”“我是个很重信用的人。
”迈克回答说。
他的确是这样的，他还很善于与人交往。
当我让他给自己与朋友和周围人的关系打个分的时候，他打了9．5分(满分是1O分)。
“既然你对别人这么重信用，那为什么不对自己信守诺言呢?为什么你一直觉得不能相信自己呢?
现在让我们制定一个对于你来说可行的计划吧。
以后的每个星期我都会花时间让你看看你是怎样遵守对自己的诺言的。
”迈克微微动了一下，我知道我说中了他的心事。
他说：“太对了，这正是我需要的。
我要像尊重别人那样尊重自己。
我会做到的，你看着吧!”首先，迈克决定不再使用他那张信用卡。
他把卡放进一个信封，上面写着：“不许用!"而且他保证万一他要急用那张信用卡，他会先通知我。
同时，他学会了拒绝一些会耗费太多时间、不值得做的广告，而把精力集中到一些高回报的客户身上。
一步步的小改变——当然这些改变是正确而有效的——使迈克的生活发生了很大的变化。
6个星期后，迈克把吸烟量控制在每星期3天，又过了一段时间后他彻底戒了烟，他完全是依靠自己意志，而没有通过任何强制的手段。
在6个月的时间里，他每周至多只喝一次酒，有时甚至根本不喝。
在这本书里，我们还会看到更多关于迈克的事。
你会知道当他摆脱了自我束缚(“我从来不擅长按计划坚持到底，我就是这样的")，重新认识自己后(“我会做一切我说过要做的事”)，他身上发生了多大的变化!“弱点’’不过是没有发育完全的肌肉。
也许现在你会说：里奇，你并不了解我。
我的确有自己的特长，但是我实在无法想象那些小小的特长能给我带来永久的成功。
那么，我再告诉你一件我的经历吧!最近，我母亲给我寄来了一个包裹，我打开一看，发现里面全是我从小学到高中的成绩单和老师的评语。
在那些评语当中，至少有1O多份写的都是：缺乏取得成功的动力。
我记得当时连我自己都已经确信我一生将碌碌无为，成功绝不可能降临到我的身上。
8岁那年，我被诊断为“运动机能奋”，这也就是所谓的ADD(Attention Deficit Disorder)，集中注意力对我来说非常困难。
我的生活一片混乱，我写的字就像是喝醉酒的人写的，而且我自己都开始觉得自己完了。
后来我决定当一个健美运动员，我非常明白自己有很多弱点，但是却没有灰心，因为我知道我也有自_己的优势：坚定和毅力。
于是，我给自己制定了一些可以实现的目标：1．我给自己找到了一个榜样：阿诺德·施瓦辛格。

我　认真地学习了他是怎么样锻炼身体，并且取得惊成就的。
2．我给自己制定了一些目标，比如我身体的脂肪比例应该是多少，体重应该是多少。
3．我一直坚持锻炼，而且有一个很好的成功伙伴。
这个方法最终获得了成功。
我成为了一个著名的健美运动员，在国内的比赛中屡屡获奖。
而且，我还把自己的优势运用到了很多其他的方面。
过去，我不知道如何树立目标和有条理地处理个人事务，也不知道成功伙伴能给自己带来多大的帮助。
我现在非常明白自己到底该怎么做，我把过去取得成功的经验用到其他方面，比如攻读学位、经营自己的公司等等。
在做那些事的过程中，我慢慢克服了自己的弱点。
……

媒体关注与评论

序　　伟大的橄榄球教练温斯·伦巴蒂曾说过：“就因为你在做的事是不正确的，那么你再怎么努力都没有用。
”这句话应该会对所有人都有所启示。
他所说的是：你可以很努力地练习，再练习，一直练到脸都绿了为止。
你也可以日复一日，月复一月，甚至年复一年不停地流汗。
但如果你开始的时候做得就不对，那么练习多久都不会有用。
你所做的只是更努力地做“错误的事”，这只会使事情恶化并会使你的弱点进一步地暴露出来。
　　这些年来，我逐渐发现这样做的恶果甚至还不止这些。
我现在相信，即使你是努力地做“正确的事”，也不一定有用。
更多的练习、更多的努力和更长的工作时间并不总是解决问题的方法。
就和天分一样，努力会对你有一定的帮助，但它的作用也就只有这么多。
　　这也是我被这本书所吸引的原因。
在我还没有想到生活是一件很“简单”的事情时候，我已经深信生活并不需要像有些人过得那样艰难。
就我而言，我发现绝大部分时候我认为某件事很“复杂”，完全是因为我使它变得复杂——我正在原地绕圈：我的注意力集中在了错误的一方。
从某种意义上说，是自己的想法在和我作对。
　　《超级成功》正是针对了这个问题，来帮助我们把注意力集中到正确的方向上。
它帮助人们意识到什么时候正陷入自己造成的泥潭“挣扎”，或是什么时候正堵住自己前进的路。
这本书告诉我们如何停止那些无谓的挣扎，从而为自己取得更大的成功铺平道路。
它帮助我们找到努力的“优美旋律”和“关键点”，从而使我们的生活变得尽可能快乐而有效率。
　　每一个人都有自己的“心眼”——一个深埋的智慧的源泉。
这种智慧天生就能指引我们的生活，并回答我们的疑问。
一旦我们学会信任这种智慧，我们的生活就会变得更丰富、更精彩、更轻松，同时也更成功。
然而，使我们通向这种智慧的方法，并不是蛮干或苦练。
相反，只有当内心平和并静静地倾听的时候，我们才能发现它。
只有在你不再关注自我的时候，这种潜在的天资才有机会苏醒。
而它一旦苏醒，将会发生一些奇妙的事情：你感觉生活像是为了你而存在的，好主意不断地向你涌来，你根本不用费力寻找它们，怀疑也完全被自信和白知所代替。
　　有时候我们担心得太多，并因此使自己筋疲力尽。
我们总是把无足轻重的事放在重要的位置，并为了这些小事而忙得不亦乐乎。
虽然我们有时也能意识到自己的错误，但问题是：过了一段时间，我们便忘了我们所要的成功和这些小事毫不相关，而开始孜孜不倦地做这些小事。
其实，很多时候引起我们忧虑、冲动甚至疯狂的事都只是一些无关紧要的小事。
这本书将帮助你认清楚什么事对你的成功至关重要，什么事则可以放在一边。

编辑推荐

如果你已经准备好迈向无尽的成功，就读这本书吧。
里奇·菲特克将教你如何打破过去的规则并取得惊人的成就。
在《超级成功》一书中，里奇·菲特克将带你走进他及别人成功的秘密。
这本书缓缓道来，让你觉得你在进行一次在好的谈话，当它完了的时候，你会突然觉得很失落。

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