

<<30秒抓住成功>>

图书基本信息

书名：<<30秒抓住成功>>

13位ISBN编号：9787543214460

10位ISBN编号：7543214466

出版时间：2008-6

出版时间：格致出版社

作者：崔沛然

页数：215

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>

## <<30秒抓住成功>>

### 内容概要

生命的本质不在于追求他的长度与宽度，而是要展现亮度，追求全力以赴的人生，惟有先壮大自己才能照亮别人，永恒是被刹那创造的。

本上是作者的第二本著作，其内容更融合了许多实战兼理论的经验，提供现代人更快速、更有效地学习及成功的生活。

如“速度篇”中的高速度（Hi-speed）、高服务（Hi-service）的概念，印证了我们公司数位理财师（网络下单居冠）的理念；而在“极限篇”中的“有效学习、不断成长”，更使我们朝向人员的专业化及提供高价值（Hi-value）服务迈进；在“生涯篇”中的“强化动力、提升能力”使我们更有动力去面对e时代的来临及挑战；在“人际篇”中的“打破陌生、创造人际关系”则使我们的业绩能蒸蒸日上；最后在“团队篇”中使我们能充分了解HBD，那就是快乐、健康、美丽、魅力、金钱、成功，并轻松掌握21世纪。

## <<30秒抓住成功>>

### 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ASKI23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。

<<30秒抓住成功>>

书籍目录

推荐序 30秒抓住成功	陈泉鑫	推荐序 掌握“成功之钥”	马国庆	自序 让内在力量改造成为	1%法则与老二哲学
外在动力	崔沛然	第一篇 速度篇	21世纪成败关键——高速度		
30秒能创造什么？					
五行基因特性		运用五行打造成功特质	第二篇 极限篇	成功极限存在吗？	
如何突破极限？					
有效学习、不断成长		定位决定价值	动力—运转力—法力	第三篇 生涯篇	生
涯规划的真义		21世纪的生涯规划	实现生涯目标	第四篇 人际篇	建立人际关系的基
石		正面主动EQ与负面被动EQ	成为EQ沟通高手	打破陌生，创造人际关系	
ABC法则		第五篇 团队篇	领导者的水平思考	领导者的沟通能力	教育、训练的
不同功能		掌握21世纪，再创高峰			

## &lt;&lt;30秒抓住成功&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 速度篇 21世纪成败关键——高速度 谈到20世纪最有影响力、最具震撼性的人物及著作，当推比尔·盖茨（Bill Gates）的《数位神经》这本书。

而这本书最精髓的一个观念就是：如果20世纪80年代的重点是“品质”，90年代的重点是“企业再造”，那么，21世纪的关键就是——“速度”；所以，从品质一再造一速度的过程，造就了倍数成长一倍数成功现象，也形成高度竞争一快速淘汰的竞争环境。

那么，紧接而来的问题就在于我们要如何找出一个正确的方向，同时必须是运用高速度（Hi—speed）的方法，完整地建立成就个人成功的神经系统，以达到“再造个人一成就团队”的目标。

而所谓的“速度”，就是指以“快、准、狠”的手法进行沟通协调、领导统驭、经营管理，在你来我往的互动过程中，充分掌握情势，以期在最短的时间达到双方都能接受的双赢目标。

数“位”神经、数“胃”神经、数“昧”神经 20世纪的惨烈竞争延伸到21世纪，不论意欲追求成功的一般人，或是有些急于再创事业高峰的金字塔中的中上层人士，只要是企图抓住成功的人，都必须同时具备担任数个职“位”的能力，才能确保自己不致错失向上攀升的机会。

由于我们必须面对生活中无数的繁琐事务，承受工作上强大的恶斗压力，还可能随时面临被时代淘汰的危机，时间一久，容易造成神经衰弱，更严重的还会持续恶化，进而影响到人生价值观的改变，由原先彩色、充满希望的人生观，转变成无味无力，甚至气馁黑白的无奈人生。

所以，我们必须同时拥有数个“胃”，才足以应付这快速竞争世界中的巨大压力。

这种由压力与环境所造成的无力感，古人早在四书中指出了解决之道：大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。

知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

那“定、静、安、虑、得”的“数昧神经”（Hi—touch）的演进，也就是在迈向成功的道路上，将我们遭遇到的人、事、物，以及由此衍生出来的困境、冲击或磨炼，随着努力付出的过程，所逐渐孕育出来的圆融智慧。

定—趋势—力量 静—目标—管理 安—方法—进化 虑—资讯—策略 得—因果—轮回 在朝向成功前进的路途中，有时我们不免心生怀疑：为什么我们明明非常努力用功，反而仍然站在原点，不能向前迈进，甚至不进反退？

更遑论要启动巨大的动力发电机，找到充足的能量（Power）迈向成功。

其主要的原因即在于内心源头的观念与动力的核心。

我们应该时时回头深思，自身的起心动念是否偏离了“善”的本质与轨道，相反地，却反而逐渐养成“贪”的意念。

那个自私的自我，在做人处事时，当然会处处碰壁、事事不顺，在成长的道路上，也就必然会出现食“骨”不化的现象，但自己却仍未曾察觉到：在迈向成功的道路上，其实已经危机四伏了…… 食古（骨）进化=竞争力 而所谓的“骨”，指的就是我们所碰到的问题与瓶颈！

举例来说，在当前多元化的电子“e时代”中，明明生活是以科技与快速为主轴，却偏偏有人硬要拿文艺复兴时期的生活标准来加以约束、评比，那似乎就太过偏执了一点。

若是没有现代的科技，又如何从古老的智慧中学习？

进化之道，应是要以中庸之道、包容之心，进化、创造出科技而文明的“e时代”。

所以食“骨”不化（遇到瓶颈却不思解决、不求进步），不只会遏制成长，更是阻碍进步的元凶。

我们若想要持续成长，首先就要避免食古（骨）不化的毛病，才能突破障碍、克服瓶颈，达到食古（骨）却能进化的境界，将古老的智慧与经验转化成另一股创新的动力，藉以提升自身的竞争能力，再创个人生涯高峰。

速度，不是一个口号，更不是一个抽象的观念，而是迈向成功的一个前进推土机，更是挫折的焚化炉，可为我们在迈向成功的道路上，扮演一个巨大发电机的角色，是将我们推向成功的重要推手！

近年来有许多快速爬升的年轻企业家，在他们成功的过程中，那种快速进步的速度，总是当外人对他们的表现，还停留在思索、眨眼、怀疑、惊叹、目瞪口呆的阶段中，属于他们的成功便已奇迹般

## &lt;&lt;30秒抓住成功&gt;&gt;

地诞生了。

这完全要归功于他们具备了“食骨进化”的能力，才能顺利产生起飞的加速度；所以，从这些青年才俊的例证中，我们也不得不承认，年龄的大小，不是打造成功速度唯一的要素。

以裕隆汽车的严凯泰先生、联合报系的王文杉先生、联邦快递的陈信孝先生为例，他们便都是运用这种高速度进步而获致成功的最佳典范。

此外，这些成功人士何以能够源源不绝地释放能量、无限度地扩大事业版图？

我们也在其中找到了一项主导那股成功力量的重要元素——“服务”。

发自内心的主动服务 服务的真义，在于“发自内心、主动付出”的精神。

在土耳其大地震发生之后，当地人民已习惯性地以合掌来表达对中国台湾慈济人的感谢。

那股跨越种族、文化、距离的服务力量，有如阳光迅速普照般无所不至、无所不能，给予受灾民众无限温暖。

要想拥有一个速度化的人生、速度化的团队，必然要建立一个完善的服务体系，让所提供的服务以及所联结的网络，得以如神经反射般自然、敏捷地运作。

裕隆汽车以遍布全岛的经销网串联成绵密完善的服务网络、联邦快递（Fed—eral Express）强调24小时内将货品送达客户手中、联合报系推出无远弗届的世界电子报……这些成功的企业都极力抓住并也一再成功地展现出该企业强调在最快、最短的时间内，将最好的服务与感觉，迅速送达到客户手里的那种——“速度感”。

这股优质高速度的竞争力，便以服务为运转主轴。

以当今全世界最快速的交通工具——飞机而言，其优胜劣败便视其服务系统优质化与否而决定。

不论是企业、团队或个人，都必须将服务的真义内化，并建构于团队的文化、理念之上，才能培养出高人一等的竞争力。

关于服务（SERVICE）的理念，我们可以将其拆解成七个要素： S：Speed（速度），Smile（关怀） E：Energy（动力） R：Revolution（创意） V：Valuable（双赢） I：Impressive（感动） C：Communicate（互动） E：Emotion（情绪智商） 再将各个要素分别予以解释：

速度（S）：专业带来速度，而满意的专业度才能展现关怀。

动力（E）：追求专业及关怀的精神，才能产生强大的动力。

创意（R）：不断求新、求变的尝试行动，就能产生新的创意。

双赢（V）：唯有创意营销，才能达到双赢的结果。

感动（I）：以真心付出，惟诚实是赢得感动的最佳策略。

互动（C）：真心倾听，以平等地位沟通，建立礼尚往来的互动关系。

情绪智商（E）：高EQ是失败的终结者，成功的守护神。

速度蜕变后的新貌 抬头仰望46层的新光摩天大楼，心里想着：该上去看看吗？

转念一想，曾有多少次凌空往下望的经验（笔者曾任“华航”空服员），高空中所见的台北市对我而言着实太过熟悉，就算再一次登高看台北，恐怕也未必会有什么新鲜感！

但走在嘈杂的人群中，耳畔似乎听到另一种声音：上去看看吧！

也许会有新的发现！

就当一次傻瓜吧！

买了门票，搭乘电梯直奔顶楼，没想到第一眼由北方窗口看到的情景，就让我悔意油然而生：只见一架“华航”737班机正在缓缓下降。

真后悔！

叹了一口气，想想算了，既来之则安之，继续转往西方窗口看看，再转向南方、东方，依序看过四个角度之后，我全然不知所措地站在原地，脑中浮现的第一个想法就是：难怪这么多人想当台北市长！

Super great！

真是太具权威性了。

以前虽曾多次从飞机上向下看，但过去的经验却在这次登高后被全然推翻，尤其是以往飞机落地前在滨江路与圆山饭店附近所见的那种不协调感，如今已截然不同。

四个角度各有四种不同的启示。



## &lt;&lt;30秒抓住成功&gt;&gt;

市民高架道上快速流动的车流，充分展现台北是一个速度化的城市；台北桥连结县市区域的气势，更让人联想到网络时代的互联；木栅方向的山脉，更蕴藏了无穷的潜力；东区高楼的外观、颜色与材质，更显出台北历经蜕变后的现代化面貌。

望远镜下的智慧 兴奋地投下硬币，想要从高倍数望远镜中更仔细地看看台北，虽然借助科学工具而得以看得非常清楚，但却也因此受限在望远镜框住的特定范围内，反而有一种不流畅的拘束感。

自此以后，我也常要学生上来看，藉以作为一种训练。

每个人的反应不一，有人哭了，说自己好渺小；有人恍然大悟，台北盆地原来是这个样子；有的人碰巧看见东边下雨西边晴的景象（可见机会永远存在）；也有人在观赏过一望无际的天空后感叹：真想当一朵云，自由任性地变形；有人说：汽车原来像一个火柴盒，也有人说：黄祸好可怕（一大片一大片的满是计程车）；还有人庆幸：台北原来没那么脏乱！

约略相似的情感冲击，则是一如范仲淹从岳阳楼远望所看到的悲壮情怀。

微风的五月天，社区中一棵棵原本高约二层楼的树木，却被截枝，仅剩约三分之一，乍看之下只觉得可惜。

但细想之后，更让人体会到生命的长存之道：当七月台风季节来临时，虽然树木也有可能不截枝而仍能安然度过，但假如根基不够深，却极可能会被连根拔起。

印证到人生上，让我们体会到，在生活的态度里，有时也应保有一份“舍得”的价值观。

当我们只想用金钱去获得拥有一支长距离powerful木杆的满足感时，不妨低下头多注意一下那默默无语、牺牲奉献，负责架高小白球的T台，基于那份感恩之心，反倒能够放松全身的肌肉，以顺畅自然的动作，展现更强的爆发力。

在前一本著作《20岁成功不是梦》中，我曾明白指出：在追逐成功的道路上，我们是否曾回头检查自身那可能已被名利污染的想法与价值观？

那动力的来源是否偏离了“善”的本质？

若答案是肯定的，则不但已伤害到自己，更破坏了与周遭好友间的关系；而倘若答案是否定的，那么，当我们成功之后，不但不会伤害到任何一个人，甚至更会造福其他人，让身旁的人为你高兴，与你共享成功的荣耀。

人常因凡事都从自己的角度思考，因而在自己的框框里树立了无限多的障碍。

改善之道，该是在生活上多用点心，同时也多留点空间给别人，并在思想上多加些乐趣，将原来的逻辑加些创意性的逆向思考，糅合“定、静、安、虑、得”的数味神经，才能走出既定的框框；同时还要培养数“胃”神经，放大角度打造高品质的自我能力，以求克服障碍，进而拥有高效能的数位神经系统。

11/2法则与老二哲学 人生只有一次，一定要成功！

才能无怨无悔…… 追求成功是生命的真理。

而生命的价值不在于长短，而是公平，没有人能将1999年12月31日的那个时刻重来一次，上天赋予我们生命的真义：机会只有一次！

错过的永不回头！

成功人生的定位究竟为何？

是为了寻求永远安全而宁可居于第二吗？

当然不是！

既然我们要拥有高效率的速度感，就不应有所保留，而只有一个选择——降落在“成功的园地”上。

当然，也有人并不完全赞成“人生是为追求成功而来”的理念，原因是他们误认了“成功等于金钱”，以为以追求成功为目标的人生，便是只着重于追求金钱。

钱的定义让人又爱又怕，在此暂且不谈。

至于成功的定义是什么？

“成功代表的是全力以赴的结果”，这个全力以赴的结果，延伸到人生的每桩事件与目标的完成，便可成就美丽的生命。

11/2法则 11/2法则就是要掌握这个全力以赴的重点，无限挥洒灿烂的生命光彩： 1-毫无保

## &lt;&lt;30秒抓住成功&gt;&gt;

留，全力以赴的成功人生 1/2-有所保留，宁可屈居老二的一生 尽管我们不能控制生命的长短，却能毫无保留地发散生命的光和热。

勇敢的癌症小诗人周大观，即使缠绵病榻，仍然努力地释放出生命中的无限光亮，印证了全力以赴一生命真理。

表现。

在害怕压力及欠缺自信的心态下，现代人于是不择手段，急于快速累积财富，甚至以金钱来炫耀成功；又为让自己在尚且年轻时，便能享受到奢华的物质生活，于是许多人纷纷企求45岁退休。

我们可曾想过，一位四十多岁、正当不惑之年，而且在职场上身经百战的领导者，若就此大隐于市，对社会将是多大的损失？

也许有人会说：那是别人的生涯规划，与你我何干？

没错！

那是他个人的选择，但中国人讲究“立功、立德、立言”，45岁便有幸退休的成功者，在生命价值的成绩单上，充其量只能算成就了个人的“立功”，也仅仅发挥了1/2的生命潜力。

而对社会而言，这股快速累积财富，及早退休享福的风潮，却为时下青少年演出了一场“功利主义”的错误示范，所以，有大学生为了拥有一个手机而行抢、有子女为了诈领保险金而弑杀父母……面对这一切因心灵偏差，因贪图个人物质私欲所产生的病态结果，我们不思自省，却还高声批判：社会生病了……任由物欲、自利心态的错误引导，我们变得凡事斤斤计较，但求短线图利；昔日那种只问耕耘、不问收获的奉献精神，早已被我们抛诸脑后；那些努力付出，却未见什么傲人成绩的人，更成为众人耻笑与不屑为伍的对象；那么，唯有攀龙附凤、锦上添花才是现实社会中的实际选择？

化冲突为前进的动力 其实，每一个人深层的内在生命中，都渴望拥有成功，但对80%的大多数人而言，结果却总是事与愿违。

主要原因就在于：我们只释放了1/2的生命力！

至于另外潜藏的1/2力量，却被缺乏目标及害怕冲突的心态，紧紧锁在深邃幽暗的心灵地窖中。

为了避免带着遗憾与怨恨走完人生旅程，我们必须学习设定明确的成功目标，并且致力于培养将冲突转化为力量的能力。

一直以来，“容”、“忍”二字左右了中国文化中许多事物的进退，自然而然地，“冲突”一词被众人视为恶魔，甚至根本对其采取回避策略。

但随着时代的演变，由过去“三从四德”、“男主外、女主内”的社会形态，到今日争取两性平等的女权运动兴起，种种与传统不相协调的冲突画面，陆续由四合院走向现代社会的每个角落，更进一步搬上了传播媒体。

面对这一波又一波的时代冲击与人生冲突，在应对进退之间，个人成功之路的走向因而有所取舍：是毫无保留，全力以赴地迈向成功人生？

还是内敛保留，宁可屈居第二，但求安全无虞地过完一生？

请见下图冲突循环演进过程。



## <<30秒抓住成功>>

### 编辑推荐

谁能早一步抢占先机、作出决策并采取行动，谁就能够抓住成功。

世界有没有尽头。

人的能力有没有极限？

想在茫茫人海中找到方向脱颖而出，良好的职业规划是第一步。

人群是个人成功的助力，陌生人世可能成为你最大的财富。

如何面对冲突，是团队中成功领导者的必修课。

这本书提供了我们在网络高速度竞争时代中的一个新的思考方向，使我们更能充分掌握自己的人生。

如果您想在30秒中抓住成功，那么您应该花点时间阅读《30秒抓住成功》这本书，相信它可以提供给您更宽阔的视野。

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>