

成功是什么？成功就是“获得预期的结果（跟“失败”相对）”。成功的标准跟财富的绝对值没有必然的关系，不是一定要赚到多少钱才能算成功；成功是一种自我进步和自我实现的状态和过程，不断地实现既定目标和自己的价值，做自己想做的事情，能自食其力，能对社会做出一定贡献——当然，也能过上自己想过的生活。

—— 成功是有规律可循的 ——

成功

心理学



超越自我的16个关键因素

只有掌握了成功规律的人，
才能迅速高效地建立适合自己的成功模式，才能迅速从芸芸众生中脱颖而出。

CHENGGONG
XINLIXUE

肖 剑◎著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

成功

心理学



超越自我的16个关键因素

肖 剑 著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

成功心理学:超越自我的 16 个关键因素/肖剑著. —北京:新世界出版社,2009. 3

ISBN 978-7-5104-0147-3

I. 成… II. 肖… III. 成功心理学 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019965 号

成功心理学

策划:沧浪书业

作者:肖 剑

责任编辑:程 军

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733(传真)

网址: <http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld—press.com>(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:北京才智印刷厂

经销:新华书店

开本: 160×230 16 开

字数: 265 千字 印张: 18

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0147-3

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序言

打开桎梏心灵的锁链

在我与胡足青主编的《心里的锁——小故事中的大智慧》一书中，我编写过这样一个故事：

一代魔术大师胡汀尼有一手绝活，他能在极短的时间内打开无论多么复杂的锁，从未失手。他曾为自己定下一个富有挑战性的目标：要在 60 分钟之内，从任何锁中挣脱出来，条件是让他穿着特制的衣服进去，并且不能有人在旁边观看。有一个英国小镇的居民，决定向伟大的胡汀尼挑战，有意给他难堪。他们特别打制了一个坚固的铁牢，配上一把看上去非常复杂的锁，请胡汀尼来看看能否从这里出去。

胡汀尼接受了这个挑战。他穿上特制的衣服，走进铁牢中，牢门“啷啷”一声关了起来，大家遵守规则转过身去不看他的工作。胡汀尼从衣服中取出自己特制的工具，开始工作。

30 分钟过去了，胡汀尼用耳朵紧贴着锁，专注地工作着；45 分钟，一个小时过去了，胡汀尼头上开始冒汗。最后两个小时过去了，胡汀尼始终听不到期待中的锁簧弹开的声音。他筋疲力尽地将身体



靠在门上坐下来，结果牢门却顺势而开，原来，牢门根本没有上锁，那把看似很厉害的锁只是个样子。

小镇的居民故弄玄虚，捉弄了这位大师。大师的失败在于他太专注这把具有象征意义的锁了，他心中的那把“大锁”锁住了他。

这个故事后来流传甚广。我想，之所以大家喜欢这个故事，是因为它能给我们触动，促使我们反思：在我们自己的心里，挂着什么样的锁链？

在现实生活中，到处都有墙有门，几乎每个门上都有锁。这些形形色色的锁，是所有权和安全的象征，它明确地表示一种含义：这是某个人的领地，非请勿入。同时，这些墙、门、锁，也构筑起一个封闭的小圈子，如果蜷缩在这个小世界里，自成体系，也就如陶渊明诗句所言：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。”

问题是：陶渊明先生有他当时的环境和自己的追求，这种出世超脱的隐居，无异于一种自我放逐，在今天社会环境中，显然这不是我们大多数人向往的生活。

我们的追求是成功，是不断地超越自己，是激发自己的潜能，是为社会作出更大的贡献，是最大限度地实现自己的价值，是让短暂的生命焕发出灿烂绚丽的光彩！

既如此，那我们就不能用有形和无形的墙、门、锁，把自己封闭起来。

打开一把锁，推开一扇门，走出一堵墙，在物质世界中，这也许都不是太难的事情。面对这些实实在在的东西，解决之道也比较简单。可对我们心中那些无形的墙、门、锁，要想突破它们的桎梏就不是一件容易的事了。



首先，很多人根本没有意识到它们的存在，没有意识到正是它们在制约着自己前进的步伐。

其次，这些无形的锁链基本上是长期以来养成的心理定式和思维模式，根深蒂固，即使有意识地去改变它们，也需要坚持的毅力和一定的技巧。

但是，我们别无选择。只要我们想成功，就一定要先从心里突破这些锁链，建立起自己的成功模式：积极开放的心理和思维，敢于承担风险，不断突破和创新。换句话说，成功者与平庸者的差别首先就在这里，平庸者之所以没有成功，就是因为没有一颗渴望成功的心，没有突破自己心里的障碍，在心里给自己画地为牢，把自己限制固定在狭隘的小圈子里。

曾经有这样一个故事：

法国一位年轻人很贫困。后来，他以推销装饰肖像画起家，在不到十年的时间里，迅速跃身为法国 50 大富翁之列，成为一位年轻的媒体大亨。不幸，他因患上前列腺癌，1998 年在医院去世。他去世后，法国的一份报纸刊登了他的一份遗嘱。在这份遗嘱里，他说：我曾经是一位穷人，在以一个富人的身份跨入天堂的门槛之前，我把自己成为富人的秘诀留下，谁若能通过回答“穷人最缺少的是什么”而猜中我成为富人的秘诀，他将能得到我的祝贺，我留在银行私人保险箱内的 100 万法郎，将作为睿智地揭开贫穷之谜的人的奖金，也是我在天堂给予他的欢呼与掌声。

遗嘱刊出之后，有 48561 个人寄来了自己的答案。这些答案五花八门，应有尽有。绝大部分人认为，穷人最缺少的当然是金钱了，有了钱，就不会再是穷人了。另有一部分认为，穷人之所以穷，最缺少的是机会，穷人之穷是穷在背时上面。又有一部分认为，穷人最缺少的是技能，一无所长所以才穷，有一技之长才能迅速致富。

在这位富翁逝世周年纪念日，他的律师和代理人在公正部门的



监督下，打开了银行内的私人保险箱，公开了他致富的秘诀，他认为：穷人最缺少的是成为富人的野心。

在所有的答案中，有一位年仅9岁的女孩猜对了。为什么只有这位9岁的女孩想到了穷人最缺少的是野心？她在接受100万法郎的颁奖之日，她说：“每次，我姐姐把她11岁的男朋友带回家时，总是警告我说不要有野心！不要有野心！于是我想，也许野心可以让人得到自己想得到的东西。”

所有的不如意都能够改变，前提是你有改变现状的“野心”！

所谓的“野心”，就是一颗冲破锁链和桎梏、不安分的心。有了这样一颗心，我们才能够踏上追求成功的旅程。

当然，这是一个漫长的艰苦旅程，是一个复杂的系统工程。这其中，有一些非常重要的关键环节，对这些关键因素的疏忽或者处理不好，都会对我们的进程乃至最终的结果造成重大的影响。

一把钥匙开一把锁。世间万事万物都有其内在的规律，探索把握其中的规律会让我们收到事半功倍的效果，如同庖丁解牛，反之则是事倍功半的结果。勤奋、努力、坚持都很重要，但规律、方法、智慧则更重要。了解了这些规律，就如同在我们面前展开一张清晰的地图；掌握了这些规律，就如同寻找到了把可以打开各种锁链的钥匙！

比如我们驾车驶上高速公路，我们清楚地知道我们的目的地是罗马，也知道大概的方向，也知道“条条大路通罗马”，只要我们的方向正确，肯定能够到达。但是，我们要选择最佳的路线，要有最经济的投入产出，在每一个岔路口，我们总希望看到一个醒目的路标提示。这些路标提示其实就是无数前人的经验总结：它们告诉你最经济的路线，提醒你前方的路段是平坦还是崎岖，或者在什么地方你要加倍小心！



本书中所给出的这 16 个要素，就是带有普遍意义的关键环节，也许就是打开你心锁的钥匙；也如同在重要路段或岔路口的路标提示，能够最大限度地减少我们的失误，加快我们的进程，使我们早日收获到成功的甜蜜。

祝愿大家早日成功！

作 者

2008 年 12 月北京世纪城



目录

CONTENTS

第 1 章 认识成功：成功是什么？ / 1

我们每天都在追求成功，可许多人并没有正确地认识成功的基本含义。如果前提错了，那我们的努力就失去了意义。在正确认识成功的基础上，我们可以建立自己的成功模式，不断地复制成功！

第 2 章 认识自己：你想干什么和能干什么？ / 15

正确认识自己的能力特点和现有资源。即使我们的先天资源不够富有，也完全可以通过后天的努力，获得最好的结果！记住：发牌的是上帝，打牌的是自己！

第 3 章 追求成功，你的决心有多大？ / 29

我一定要改变现状！要敢于与众不同！保守的心态是成功的天敌，追求成功就意味着一系列的变化与挑战，要做好必要的心理准备。

第 4 章 不要用自己的灵魂与魔鬼做交易！ / 41

尽管我们迫切地追求成功，但这并不意味着为了目的要不择手段——永远不要用自己的灵魂与魔鬼做交易！不要用别人的错误惩罚自己！



第5章 人生的定位：要做一个什么样的人？ / 53

给自己的人生一个清晰的定位，如此才能有精神上的坚守与升华，并能获得持久的动力，抵抗住各种外来的诱惑！

第6章 科学发展观：科学的人生规划 / 69

在人生定位的基础上，我们要进一步给自己设定具体的目标。围绕目标，制定科学的人生规划和具体计划，一步步地实现它们！唯有如此，你的视野才能清晰，你的脚步才能坚定！

第7章 严格管理人生，过有纪律的生活 / 83

计划是对自己有限资源(时间和精力)的科学高效的安排。没有计划，目标再好，也会流于空谈；而有了计划，就要严格执行；给自己的每一个步骤，都确定严格的时间下限。我们要树立一种管理人生的观念，坚持过一种有纪律的生活，用理性和惰性作斗争。

第8章 限期改正坏习惯，培养好习惯 / 99

清理出那些制约自己走向成功的坏习惯，制定一个改正的时间表，限期改正，同时培养一些有益的好习惯。这样，就可以把自己放置在一个良好的环境系统中。

第9章 世界上最难的事情就是坚持 / 113

世界上最难的事情是什么？答案可能会出乎很多人的意料，是坚持！有了正确的目标和计划，也开始了行动，问题在于：你能坚持多久？而且，越是接近成功的时候，越是最艰苦、最容易放弃的时候。



第 10 章 我总会比你强：在细微之处积累优势 / 127

做同样的事情，一定要多动脑子，只有在细节上比别人多想一点，才有可能比别人多收获一点：降低成本，增加收益！——这样，经过一个长时期的积累之后，我们就渐渐地有了优势，走在了别人的前面！

第 11 章 你为谁工作：工作的回报绝不仅仅是薪水 / 145

我们在为自己工作，工作给予我们的回报不仅仅是眼前的薪水，多干一点，而且要长久地坚持下去！——很多人总是把自己的工作直接与眼前的报酬挂钩，要求绝对地公平合理，否则，多干了活，就是自己吃了大亏。这是一个非常非常严重的错误！

第 12 章 利用潜在的资源：善于获得他人的帮助和支持 / 159

困难总会有的，一个人无论多么能干，总有力不从心的时候，总有需要别人帮助的时候。我们要学会善于争取帮助，善于团结和激励周围的人，并最终善于带领一个团队前进。

第 13 章 不要做“穷忙族”：智慧在我们身边隐藏 / 177

智慧是一种人生的境界，任何问题都有充满智慧的解决之道。探索智慧境界，养成良好的思维习惯，既可以达到事半功倍的效果，还能在人生旅途中不断地发现新的天地。

第 14 章 做自己的心理医生：你能控制住自己的情绪吗？ / 195

当今社会竞争激烈，我们时刻生活在巨大的压力之中，而且还经常会碰到不尽如人意的事情，或者受到他人情绪的影响，这就需要我们随时调整好自己的心态，成为自己的心理医生。



第15章 学会投资理财：让钱成为自己的雇员 / 213

一路走来，或许我们已经有了一定的积蓄和解决生活问题之后的盈余，也许在此之前我们一直是在用自己的劳动力和技能赚钱，到了这个阶段后，我们要有投资理财的概念，把每一块钱都看成自己的雇员，让它们去发挥最大的赚钱效益。

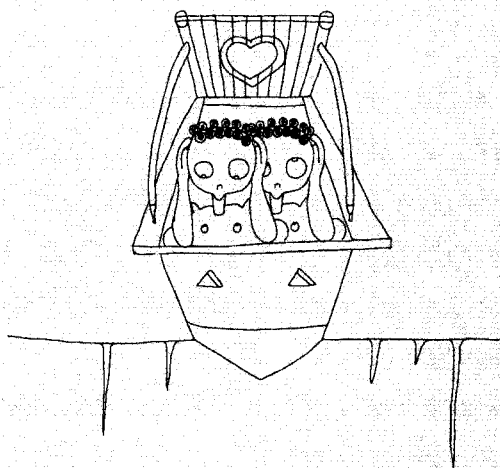
第16章 无论如何，要学会怀着感恩的心态生活 / 233

如果我们将前边的15个法则都落到了实处，那么经过这段时间，我们已经取得了一些明显的进步，上了一个新台阶。此时，我们又需要总结以往，检点自己的心态，正确对待已有的成绩以及周围的人，并且提醒自己：更加爱你周围的人，体谅他们，帮助他们！感恩生活所赐予我们的一切！

第1章

认识成功：成功是什么？

我们每天都在追求成功，可许多人并没有正确地认识成功的基本含义。如果前提错了，那我们的努力就失去了意义。在正确认识成功的基础上，我们可以建立自己的成功模式，不断地复制成功！





第1章 认识成功：成功是什么？

我们每天都在追求成功，可许多人并没有正确地认识成功的基本含义。如果前提错了，那我们的努力就失去了意义。在正确认识成功的基础上，我们可以建立自己的成功模式，不断地复制成功！



世界上有60多亿人，这其中，有些人像灿烂的星辰一样刺激着我们的神经和眼球：打开报纸，是他们的名字；打开电视，是他们的音容笑貌。各国的政要，顶级的富豪，超级的明星……这是绝对的一小撮人，他们的数量也许只有几百万、几千万，但是他们的影响力是巨大的，地球是他们的舞台，他们潇洒地呼风唤雨，决定着地球上几乎所有的大事情。

不可否认，尽管我们是大多数，可是我们的生活被他们左右着。

因为，我们是“卑微”的普通人：

没有让女人倾慕的英俊潇洒或让男人垂涎的性感美貌；

没有让人羡慕的财富；



没有出生在权贵家庭；
没有出众的才华，没有所谓常春藤大学的学位证书；
没有幸运女神的光顾，没有买彩票中大奖的幸运……

一切一切都这样普通平常：
车流人海中拥挤着上下班；
菜市场中讨价还价；
关心着降价打折的信息；
操心着子女的上学就业；
担心着养老看病；
算计着存折上四五位数字……

生活就是这个样子吗？

我们可能会经常问自己。我们并不甘心就这样在一条既定的轨道上一直驶向终点。

二

其实，尽管我们普通，受那些优秀分子的左右和影响，但是，我们有权利选择和决定自己的命运，让自己过上快乐幸福的生活。

俄国 19 世纪伟大的作家契诃夫说：世界上有大狗叫，也有小狗叫，无论是大狗还是小狗，它们都有叫的权利。

大狗叫得惊天动地，小狗叫得温柔可爱。

让大人物们去决定地球上的大事情吧，我们则要努力让自己的小事业和小日子都不断地上台阶。与他们相比，我们可以普通，但绝不能卑微。他们有他们的成功标准，我们可以向他们学习，但并不一定非要以他们的标准为标准。

只要我们今天比昨天强，有了进步，这就是我们的成功！



比尔·盖茨、巴菲特有数百亿美金是成功，我们有几万元人民币的存款也是成功；克林顿、小布什当总统是成功，我们找到一份不错的工作、有个小小的提拔也是成功……

2006年春节前，我在北京西单图书大厦举办讲座和签名售书活动。一位读者在听了我的讲座之后，“很不客气”地问了一个问题：“你在给我们讲成功学，那么，请问，你认为自己是一个成功人士吗？”

这个问题是很尖锐的，也是一个在短时间内用几句话很难回答的问题——如果我自我否定的话，我还有什么资格在这里给大家谈“成功经验”？可是，如果我自吹自擂自诩成功的话，又岂不让那些各种排行榜上的大富豪笑掉大牙？

但说实话，从我第一次在公众场合登台时就想到了这个问题，我必须正面回答：不仅仅是回答听众和读者，更要回答自己！

我没有片刻的犹豫，响亮地回答：“不谦虚地讲，我个人认为自己是成功的。虽然，我没有住别墅，开奔驰宝马，但是，我已经找到了发挥自己最大潜力，与社会最佳对接的位置——找这个位置，我用了接近八年的时间！然后，在这个位置上，我努力了八年，我完成了一个个计划和目标，解决了自己的生活问题，获得了同行和社会公众的认可——我的几本图书销售量总和有两百多万册，加上盗版和跟风的数字应该在三百万册以上。我赚到的钱不多，但我至少对几百万人产生了积极的影响，对他们有所帮助——所以，我敢说自己是成功的！”

听众显然认可了我的答案，接下来的签售活动让图书大厦和出版社都很满意，当然，我自己也很有面子——签售活动的冷场是非常难堪和尴尬的。

其实，在此之前，我就曾经碰到过一次挑战。

那是在2004年的时候，我把自己的专栏文章集结出版了《你在



忙什么》一书后不久，有位读者从出版社要到我的电话，几次打来电话要与我当面交流一些想法。刚开始，我很犹豫，因为对方是个女士——不怕大家笑话，我自作多情地怕碰上什么难以收拾的事情。可后来，总觉得拒绝如此热心的读者实在不礼貌，就答应见面：时间定在中午，地点定在我办公室——以防万一。

她来了，是一位衣着得体看起来大方干练的中年女性。我心里有些纳闷：不是个脑袋发热的追星族啊？我确实想歪了。几句寒暄后，她告诉我，她与几位好朋友有一个小型的读书沙龙，大家每周读一本书，然后交流心得，上周所读的书就是《你在忙什么》，有几个问题想跟我再探讨一下，说完就从精致的手包中拿出一个笔记本，逐条地跟我讨论。她的问题都很有水平，逻辑思维也很严密，我打起十二分的精神，生怕让人家失望。

两个小时后，我送她下楼。我礼节性地问她怎么走，要不要我送她一程或帮她叫辆出租车，她一笑拒绝，拿出车钥匙，径直走向一辆7系的宝马！

我的脸当时就热了起来——天哪，她开着宝马来跟我交流成功和理财的学问？我再回忆她的谈吐和见解，汗都快下来了……

那个下午，我什么事情都做不进去了。我一直在想自己的“资格”问题。

成功的标准是什么？我自己算成功者吗？有资格谈论这些问题吗？

我想起一个故事：

美国汽车工业巨头福特曾经特别欣赏一个年轻人的才能，他想帮助这个年轻人实现自己的梦想。可这位年轻人的梦想却把福特吓了一跳：他一生最大的愿望就是赚到1000亿美元——超过福特现有财产的100倍。

福特问他：“你要那么多钱做什么？”