

成功人士丛书

徐克明 等编著

成功人的素质



寻找力量——从失败中站起来
综合素质与成功的关系
因为我自信

○不良情绪——成功的绊脚石
愤怒的常见动机
控制在浮躁的心态
让你拥有过硬的自制能力

○成功从小事开始
肯吃苦 能耐烦

○成功需要不断地提高自身素质
化整为零 利用“边角料”
把工作效率看成头等大事
能抓住问题要害

○成功需要学会同他人合作
以诚信为本 求同存异
必须充满信心与热情 重视对方的反

必要的领导才能
善于处理决策能力
具有全局观念

中国林业出版社

成功人丛书

群像 (CIP) 目錄端奔非圖

成功人的素质

徐克明 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功人的素质/徐克明等编著. —北京: 中国林业出版社, 2003. 10
(成功人丛书)

ISBN 7-5038-3567-2

I. 成… II. 徐… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091856 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 10 月第 1 版

印次: 2003 年 10 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9.75

字数: 253 千字

引数: 1 ~ 4000

定价: 14.00 元

《会要融前贤言入心法》

谁都向往成功。一个人成功了，意味着自己人生的价值得到了实现。可是在科学技术日新月异的今天，要想成功，光靠运气是不够的。成功往往垂青于有头脑的人。法国罗曼·罗兰说过：“人生往往有些决定终身的时间，好似电灯在大都市的夜里突然亮起来一样，永恒的火焰在昏黑的灵魂中燃着了。只要一颗灵魂中跳出一点火星，就能把灵火带给那个期待着的灵魂。”这段话里，灵魂中跳出的那点“火星”，就是当人面对机遇时如何选择的问题。

“上帝”本来将机遇平等地赐予每一个人，人人都是“上帝”的孩子，然而，并不是每个人都能把握机遇，获得机遇的青睐。“上帝”从不将机遇白白送给任何一个人，获得机遇都需要付出成本。所不同的是，有的人付出了高成本，有的人付出了低成本。因此，我们必须养成脚踏实地的习惯，不断学习，并积极地提高自身的素质，那么成功付出的成本就会低些。

本书全面、系统地向您讲述了成功人成功的经验，及在逆境中怎样寻求机遇，怎样与他人建立良好的合作关系，又该从哪些方面来加强自身的素质等等。内容通俗易懂，语言简洁明快，是一本难得的好书。

本书编委会

2003. 3

《成功人的素质》编委会

主编 徐克明

编委 马仲立 王景浩 冯洪强

李海滨 张书鸿 林立

罗东亮 金钟 周科

郑汝强 姚海波

编委徐克明

3, 5005



目 录

前 言

第一章 自信——成功的前提 (1)

第一节 走出自信的阴影——自卑 (1)

自信敌人——自卑 (1)

自卑从哪里来 (4)

走出自卑的心理阴影 (5)

战胜自卑就是战胜自己 (8)

第二节 自信与其他 (10)

信心的来源 (10)

信心与环境的关系 (12)

信心与知识的关系 (12)

信心与综合能力素质的关系 (13)

信心与技能的关系 (15)

第三节 怎样树立自信 (15)

心理暗示法 (15)

寻找力量法 (16)

自我分析法 (16)

“我成功，因为我自信” (18)

如何才能使你自信 (21)

第二章 不良情绪——成功的绊脚石 (23)

第一节 成功的敌人——愤怒 (26)

愤怒的情绪 (26)





消除愤怒的方法	(28)
愤怒的常见动机	(30)
愤怒的常见表现形式	(31)
防止发怒的方法	(32)
第二节 成功的另一敌人——浮躁	(36)
控制住浮躁的心态	(36)
克服浮躁情绪的方法	(37)
第三节 成功的又一敌人——抑郁	(46)
(1) 抑郁的危害	(46)
(1) 克服抑郁中的自责	(47)
(4) 与抑郁作斗争	(49)
(2) 合理安排日常生活	(50)
(8) 调节思维方式	(51)
第四节 其他有害的情绪	(52)
(10) 告别嫉妒	(52)
(12) 克服懊丧的情绪	(54)
第五节 调控自己的不良情绪	(55)
(11) 自制力很重要	(55)
(12) 一步一步踏实地走	(56)
(12) 让你拥有过硬的自制能力	(58)
(12) 急功近利	(59)
(16) 称衡和蔺相如对待情感的两种不同方法	(63)
(16) 成功人要懂得愉悦自己	(65)
第三章 成功从小事开始	(67)
第一节 做平凡人做的事	(67)
(13) 肯吃苦	(69)
(16) 能耐烦	(70)
(16) 善相处	(70)





- (10) 学勤快 (70)
- (52) 莫顶撞 (71)
- (53) 少开口 (72)
- (44) 做事有条理、有秩序 (72)
- (44) 克服拖延的习惯 (74)
- (57) 学会使自己抒情畅怀 (77)
- (57) 学会感恩 (77)
- (58) 学会聪明地工作 (79)
- (58) 学会关心别人 (79)
- (101) 学会使自己产生活力 (81)
- (53) 学会依赖 (81)
- (103) 不干小事的人干不成大事 (83)
- (5) 第二节 容易被忽视的细节 (85)
- (53) 经常摇头 (85)
- (54) 拍打头部 (86)
- (53) 拍打掌心 (86)
- (53) 言行不一 (86)
- (59) 触摸头发 (86)
- (59) 抖动腿脚 (86)
- (53) 手摸颈后 (87)
- (53) 解开外衣钮扣 (87)
- (53) 拍案击节 (87)
- (58) 套话 (88)
- (59) 口头禅 (88)
- (131) 夸大其辞 (89)
- (133) “我不行.....” (89)
- (132) “随便” (90)
- (132) “你最重要” (91)





(07)	过分依赖	(91)
(1)	第三节 切莫忽略基本礼仪	(92)
(57)	开门动作	(92)
(57)	坐的姿势	(94)
(47)	位子问题	(94)
	第四章 成功总是从逆境中爬起	(97)
(1)	第一节 正视逆境	(97)
(97)	逆境并不可怕	(98)
(97)	保持乐观的情绪	(98)
(18)	敢于从逆境中淌过去	(101)
(18)	天无绝人之路	(102)
(28)	遭遇逆境怎么办	(103)
(1)	第二节 在逆境中学会思考	(122)
(28)	奇迹从厄运中来	(123)
(08)	逆境思维的积极作用	(124)
(08)	逆境思维使强者冷静反思	(125)
(08)	逆境思维把强者激怒	(125)
(08)	逆境思维使强者奋力与之抗争	(126)
(08)	逆境思维能锻炼强者的勇敢、适应能力和毅力	(126)
(78)	逆境思维使强者立志做生活的主人	(127)
(1)	第三节 把一切挫折当作机遇	(127)
(78)	失败也可能是成功的机遇	(127)
(88)	善于利用弱点、缺点及自卑情绪	(128)
(88)	低学历也可能化作机遇	(129)
(08)	贫困正是机遇	(131)
(0)	第四节 在困顿中崛起	(133)
	第五章 成功需要不断地提高自身素质	(135)
(1)	第一节 用知识来充实自己	(135)





读书补充“能量”	(135)
用知识垫起成功的双脚	(140)
善读“无字之书”	(143)
勤能胜拙	(149)
第二节 训练自己的素养	(152)
乐于冒险	(152)
创新精神	(153)
主动负责	(154)
超前的观念	(154)
远大的目标	(157)
第三节 积极的思维	(158)
什么是积极的思维	(158)
建立积极的思维	(158)
利用积极的思维	(158)
第四节 创造性思维	(161)
什么是创造性思维	(161)
创造性思维的特征	(161)
创造性思维的窍门	(165)
怎样培养创造性思维	(169)
第五节 超前思维	(170)
什么是超前思维	(170)
如何培养超前思维	(171)
超前思维与机遇	(172)
第六节 逆向思维	(178)
三大思维习惯：新、变、活	(178)
逆向思维解决棘手问题	(183)
“金点子”在脑中激荡	(187)
第七节 珍惜时间的习惯	(189)

(28)	懂得珍惜时间的重要性	(189)
(04)	磨刀不误砍柴工	(192)
(83)	善用一分一秒	(192)
(04)	化整为零, 利用“边角料”	(195)
(52)	今日事, 今日毕	(198)
(52)	善待时间的回报	(200)
(82)	把工作效率看成是头等大事	(205)
(4)	第八节 树立远大的目标	(207)
(42)	能抓住问题的要害	(207)
(27)	放眼未来	(211)
(82)	要从长远考虑问题	(212)
(82)	预测很重要	(213)
	第六章 成功需要学会与他人合作	(215)
(8)	第一节 建立愉快的合作关系	(215)
(61)	良好人际关系的作用	(216)
(61)	创造良好人际关系要具备的素质	(218)
(1)	第二节 交往合作原则	(225)
(26)	获得合作者的信赖	(227)
(66)	以诚信为本	(228)
(70)	信任的作用	(232)
(70)	不在背后议论他人	(233)
(71)	多替别人考虑	(233)
(57)	不居功, 不忘恩	(234)
(78)	说实话	(235)
(78)	助人为乐	(235)
(83)	理解宽容	(235)
(1)	第三节 合作的技巧	(237)
(89)	求同存异	(238)



(085) 用动作求得一致	(238)
(885) 作一个倾听者	(238)
(285) 借题发挥	(239)
(585) 幽默	(243)
(785) 理解	(247)
(785) 旁敲侧击, 柔中带刚	(248)
(985) 显示口才	(254)
(485) 第四节 学会去说服别人	(257)
(805) 推销法则	(257)
让对方理解你所说的话	(258)
必须充满信心与热情	(258)
表示你的主张能使对方获利	(258)
利用对方的自尊心	(259)
打开对方的心	(260)
第五节 怎样面对反对意见	(261)
不要随意批评别人	(261)
表现出你的热情	(262)
抓住对方的反对意见	(263)
重视对方的反对意见	(263)
反对意见是珍贵的合作信号	(264)
第七章 必要的领导才能	(265)
第一节 领导者的能力素质	(265)
要有全局观念	(265)
要有多谋善断的决策能力	(268)
果断地作决定	(270)
怎样提高决策能力	(275)
培养创造性思维	(277)
能够提出尖锐问题	(278)





第一章 自信——成功的前提

第一节 走出自信的阴影——自卑

自信的敌人——自卑

自卑行为是一种消极的心理状态，人人都或多或少有些。轻微的自卑心理很容易超越，它可以很容易地升华为人的一种良好品格：谦虚谨慎，不骄不躁，从而转化为一种进取的动力。但能做到这点的人不多，大多数自卑者都碌碌无为。自卑心理重者更是如此。

自卑心理较重的人，大致有3条出路：

1. 消极认命，让自卑的感觉化为现实

承认并接受自己确实不如别人，相信自己没有能力。持这种消极态度的人，容易放弃个人的努力与奋斗，听任命运的摆布，以各种借口自欺欺人，为自己的失败辩护。生活中不乏这样的失败者。

2. 自暴自弃，走向侵犯他人，危害社会的犯罪道路

这种人看不到一点光明前途，铤而走险，以错误的方式去补偿自己的自卑心理。这种与他人为敌的反社会行为最终必以更大的失败而收场，许多罪犯都是因为自卑心理很重而选错道路的。

3. 发奋图强，超越自卑

承认自卑的感觉，决不让这种感觉成为控制自己的事实，与其





为自卑而悲观丧气，庸碌一生，不如变自卑的弱点为奋斗的力量，扼住命运的咽喉，拼搏一生，争取成功。一旦有几个小成功的记录，则自卑就被逐渐超越，自信就会建立起来。持这种态度的人，不管原来多么自卑，必将赢得成功，赢得一个光明的前途。

第三条路是最佳选择。这是一条从自卑到自信，从失败到成功，从渺小到伟大的光辉灿烂之路。这条路人人都可以走，只要你自己相信自己并愿意改变自己，那么，你就能走上一条成功大道。

世界上许多杰出的成功人物，走的就是这条超越自卑的路。事实上，自卑的超越与需要动力的升华对由挫折、自卑到成功卓越的人士来说，是互相关联、互相依存的。

著名企业家罗忠福少年时代成长在中国政治血统论、唯阶级成分论的20世纪六七十年代，他深为自己出身于资本家的家庭成分而自卑。

从中学时代起，他就开始尝受被歧视、被批判的屈辱。读了半年大学，因为家庭成分问题而被当地卡住户口，被迫痛苦地退学。

20岁时，父亲辞别了人世，母亲只好给人家看孩子、洗衣服、挑煤维持生活。母亲被迫干这种劳累的工作，使敏感的儿子深深感受到人生的耻辱。25岁时，他被分配到一家小工厂当合同工，“师傅”竟以成分差取笑他：“会读书有什么用，还不是跟我这个不会读书的人当学徒？”

命运的不公、屈辱和刻薄，使他深感难以摆脱自卑。一次，他在长江边徘徊，一呆就是一天。他真想往长江中一跳，以死来解脱这折磨人的“自卑”与屈辱。

正是这个自卑到不想活的年轻人，愤而寻找人生社会的新生路。当他从“文革”牢狱里出来时，已是40岁的人了，他居然从头开始，学习经商，不畏失败挫折，顽强奋斗十多年，终于成为亿万富翁，世界知名的中国民营企业家。

从自卑中超越走向成功的例子，在世界知名人士中比比皆是：





法国伟大的启蒙思想家、文学家卢梭，曾为自己出身孤儿，从小流落街头而自卑。存在主义大师、作家萨特，两岁失父，左眼斜视，并发展到失明，失去亲情与身体的残疾使他产生极重的自卑。

法国第一帝国皇帝、政治家、军事家拿破仑，年轻时曾为自己的身材矮小和家庭贫困而自卑。美国英雄总统林肯出身农庄，9岁失母，只受一年学校教育就下田劳动，林肯曾深深为自己的身世而自卑。日本著名企业家松下幸之助，4岁家败，9岁辍学谋生，11岁亡父。自卑一直是他奋进的动力。

获诺贝尔化学奖的法国科学家维克多·格林尼亚却是从另一种自卑走向成功的。格林尼亚出生于一个百万富翁之家，从小过着优裕的生活，养成了游手好闲，摆阔逞强，盛气凌人的浪荡公子恶习。仗着自己长相英俊，挥金如土，可以任意地玩弄女人。一直春风得意的格林尼亚遭到一次重大打击。一次午宴上，他对一位从巴黎来的美貌女伯爵一见倾心，像见了其他漂亮女一样追上前去。此时，他只听到一句冷冰冰的话：“……请站远一点，我最讨厌被花花公子挡住视线！”女伯爵的冷漠和讥讽，第一次使他在众人面前羞愧难当。突然间，他发现自己是这样渺小，那样被厌弃，一种油然而生的自卑感使他感到无地自容。

他满含耻辱地离开了家庭，只身一人来到里昂，在那里他隐姓埋名，发愤求学，进入里昂大学插班就读，并断绝一切社会活动，整天泡在图书馆和实验室里。这样的钻研精神赢得了有机化学权威菲利普·巴尔教授的器重。

在名师的指点和他自己长期努力下，他发明了“格式试剂”，发表了200多篇学术论文，被瑞典皇家科学院授予1912年度诺贝尔化学奖。

受自卑心理折磨的朋友，请你好好想想上面这些杰出人物的例子。诸如此类的例子还很多，自卑如能被超越，便成了我们成功的本钱。只要改变心态，将自卑变为发奋的动力，就能走向成功和卓





越。

自卑从哪里来

为何一个看起来正常、健康、聪明的人会背着自卑感的沉重负担呢？

1. 源于父母对孩子的态度

为了寻找答案，让我们先来看看心理学家的说法。曾有一本心理学书籍谈到，一般所谓的自卑感多半来自孩提时代——约6岁以前，而根本原因则多半源于父母对小孩的态度。

譬如：父母原本想生女孩，结果生出来的却是男孩，让他们十分失望；又如，如果你长得并不似其他兄弟姐妹那般讨人喜爱，那么你可能就得不到父母的宠爱，且常成为家人责备、嘲弄的对象。相反地，太宠爱也不好，因为过分溺爱会严重影响到人的独立判断能力。这些都是造成自卑的主要原因。

2. 学校等社会原因

除了来自家庭的影响之外，在学校里，老师及同学们的态度对一个人的心理健康影响也颇大。例如：因为家境贫穷、衣服破旧或父母只受过小学教育而经常遭到同学们冷嘲热讽，在你变得愤世嫉俗之同时，自卑感也随之在你身上逐渐增强。

3. 心里感觉

除上述之外，还有一种十分常见的心病，就是与人相处时的自卑感。譬如，你在与比你强的人相处时，总觉得自己矮半截而坐立难安便是这种心病所造成。若不设法加以克服，这种想法会经常带给你困扰。

极端懊丧的人常用反常性的方法保护自己，越是怕出错，越是将眼睛盯在过错上，人家并未表示介意的事也精神过敏，一句话也会后悔半天。对人际冲突极为恐惧，解决人际冲突的办法也很奇怪。过分自责，其实也就是自卑心理的表现。

