

▲ 励志精品系列丛书



成功人生 智慧全书

让你受益一生的智慧宝典

Chenggong Rensheng
Zhihui Quanshu

怎样才能从普通走向伟大、从平凡走向卓越、从低谷走向顶峰呢？请听听卓越者的成功慧语：成功是用自己的双脚踏出一条属于自己的路；成功始于心动，成于行动。

崔建林 / 主编

中国戏剧出版社

▲ 励志精品系列丛书



成功人生 智慧全书

让你受益一生的智慧宝典

Chenggong Rensheng
Zhihui Quanshu

怎样才能从普通走向伟大、从平凡走向卓越、从低谷走向顶峰呢？请听听卓越者的成功慧语：成功是用自己的双脚踩出一条属于自己的路；成功始于心动，成于行动。

崔建林 / 主编

改变从本书开始
坚信你的人
生很精彩

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

励志精品系列丛书/崔建林主编. —北京:中国戏剧出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 104 - 02679 - 2

I. 励… II 崔… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 148004 号

成功人生智慧全书

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238
 58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京嘉羽印务有限公司

开 本:960 × 720 毫米 1/16

印 张:250

字 数:4000 千字

版 次:2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02679 - 2

定 价:320.00 元(全十册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 规划成功目标	1
第一节 决定人生的目标	3
一、什么是目标	3
二、目标产生的作用	4
三、目标导向与途径	7
四、目标导向与原则	9
五、确定目标的策略	17
第二节 制定目标的实现计划	23
一、制定计划的意义	23
二、制定计划的原则	23
三、制定计划的方法	24
第三节 如何实现成功目标	33
一、积极肯定目标	33
二、将目标变为现实	41
三、目标改善	43
四、实现目标步骤	44
五、实现目标的捷径	45
六、铭刻目标的方法	49
七、把握现实生活	57
八、规划的重要性	64

第二章 强化积极心态	77
第一节 成败在于心态	79
一、心态的认识	79
二、心态能激发潜能	80
三、心态能改变人生	82
第二节 如何培训积极的心态	85
一、提升成功欲望	85
二、一定要表里如一	88
三、丰富心智	89
四、持续欲望	91
五、培养欢乐	93
第三章 积极思考与自制力	95
第一节 正确的思考方法	97
一、培养注意重点的习惯	98
二、如何拥有正确的思想方法	99
三、唯有真理才永垂不朽	100
四、正确评价他人和自己	101
五、建设性的思想能使你获得成功	102
第二节 步骤的重要性	104
一、你能想到第几步	104
二、妨碍获得远见的几个要素	106
三、让远见成为现实	108
第三节 拥有优秀的潜意识	111
一、伟大的潜意识	111
二、如何开发利用潜意识	113

第四节 自制的力量	115
一、自制是最难得的美德	115
二、控制自己才能控制别人	116
三、自制力是成功的重要条件	118
四、付出终会得到回报	119
五、培养自制力的7个步骤	121
第五节 自我激励的方式	123
一、去激励自己和他人	123
二、激励的10种基本动机	124
三、消极情绪的利和弊	125
四、控制情绪和感情的办法	126
五、应用成功的原则	126
六、制订行动的公式	127
七、要找到适合于你的工作	128
八、7人得救的故事	129
九、自我激励的黄金步骤	130
第四章 树立自信心与进取心	131
第一节 拥有成功者的信念	133
一、坚定不移的信心	133
二、自信可以克服厄运	135
三、恐惧是意志的敌人	136
四、怎样排除恐惧	138
第二节 自卑是自信的绊脚石	140
一、自卑及其产生的原因	140
二、克服自卑心理的法宝	142
三、建立自信的方法	144
四、行为端正才有信心	145
五、相信自己是独一无二的	146

六、利用积极心理暗示建立自信	147
第三节 进取心是成功的要素	155
一、不为报酬而工作	156
二、人们会追随积极进取的人	157
第四节 要有敬业精神	159
一、找出你喜爱的工作	159
二、要做得多过报酬	160
三、不计报酬而报酬更多	161
四、失中有得	162
第五章 勇于成功实践	165
第一节 奠定成功的基础	167
一、扩大视野	167
二、适应环境	168
三、超越环境	170
四、挑战现实	171
五、坚定思想	172
六、加深情感	172
七、改变行为	174
八、增强意象	176
九、寻求反馈	179
十、利用反馈	181
十一、评估成绩	183
十二、纠正航向	184
第二节 寻找成功机遇	186
一、认真观察事物	186
二、追寻成功机遇	190
三、预演行动景象	193

第三节 规划行动路线	198
一、游刃的选择路线	198
二、会审势调整	199
三、谋取顺境	204
四、突破困境	206
五、解决问题	207
六、要足智多谋	209
第四节 采取实践行动	212
一、有敢作敢为的行动	212
二、废除拖延的恶习	215
三、有持之以恒的精神	216
四、有果断决定胆魄	218
五、有及时行动的意识	219
六、有改正错误的勇气	220
七、有克服恐惧的信心	221
八、有发挥想像的能力	222
第五节 提高行动功效	223
一、发挥主动作用	223
二、全面思考	224
三、寻找成功的理由	225
四、追求成功的事物	225
五、捕捉成功机遇	226
六、许可成功言行	227
七、提高成功的效率	228
八、排除行动障碍	228
九、改进行动流程	230
十、有效管理时间	231

第六章 成功的神奇之钥	233
第一节 专注的力量	235
一、成功的神奇之钥	235
二、习惯是一种力量	235
三、自信与欲望是成功的主要因素	237
四、集中注意力能调整思想	238
五、凡事专注必定能达到成功	240
第二节 学会专注	243
一、切勿分散力量	243
二、把握现在	243
第三节 合作就是力量	246
一、加拿大雁的合作	246
二、合作产生力量	247
三、推动者与管理者	248
四、合作有双重的奖励	248
五、不团结导致灭绝	249
六、合作是领导才能的基础	250
七、合作加速成功	251
第四节 合作的获得原则	253
一、集思广益	253
二、集思广益的原则	253
三、让他人觉得这个想法是他自己的	259
四、善于从他人的立场看待问题	263
五、请求对手的帮助	265
六、化冲突为合作	270
第五节 失败是成功之母	275
一、失败与挫折	275

二、第一个转折点	275
三、第四个转折点	276
四、第五个转折点	277
五、第六个转折点	278
六、第七个转折点	279
七、理想高于金钱	279
八、从失败学到的经验更珍贵	280
第六节 如何反败为胜	281
一、成功是一连串的冲刺	281
二、毅力要与行动相结合	282
三、记取教训,改善求进	286
四、只有放弃才失败	288
五、做自己的对手,战胜自己	288
六、勇气使人立于不败之地	290
第七章 激发情绪潜能	293
第一节 情绪概述	295
一、情绪的涵义	295
二、情绪的作用	295
三、情绪的产生	298
四、情绪的类型	298
五、情绪的反应	299
六、情绪的机制	299
七、情绪的体现	300
八、情绪的适应价值	300
第二节 改变情绪	302
一、表情改变情绪	302
二、注意力改变情绪	304
三、感元改变情绪	305

四、情绪转移途径	306
五、情绪转移方法	307
六、情绪调控方法	308
七、培养积极情绪	310
八、铲除消极情绪	312
九、战胜情绪低潮	316
十、消极情绪信号	318
第三节 用热情超越失败	319
一、热忱是一种重要的力量	319
二、用热忱感染他人	322
三、热忱能转危为安	324
四、热忱是如何起作用的	324
五、对工作毫无热忱的人会到处碰壁	325
六、热忱——内心的神	327
七、永远有颗热忱之心	331
第八章 科学利用时间	341
第一节 珍惜人生时间	343
一、时间就是金钱	343
二、效率就是生命	343
三、穿越时间空间	345
四、躲避时间大盗	346
第二节 提高时间效率	347
一、提高时间系数	347
二、节约时间的方法	352
三、活用时间原则	355
四、有效利用时间	357

第九章 提高领导素质	361
第一节 领导特征	363
一、领导才能简论	363
二、成功领导者主要特征	363
三、失败领导者的主要特征	368
四、领导者的品质	370
五、领导者的权力结构	371
第二节 领导艺术	376
一、领导者的管理艺术	376
二、正确使用脑组织	376
三、建立领导资讯	378
四、构造能量库	381
五、发扬协作精神	384
六、管理人力资源	385

第一章

规划成功目标

第一节 决定人生的目标

一、什么是目标

是对于所期望成就的事业的真正决心。目标比幻想好得多,因为它可以实现。

没有目标,不可能发生任何事情,也不可能采取任何步骤。如果一个人没有目标,就只能在人生的旅途上徘徊,永远到不了任何地方。

正如空气对于生命一样,目标对于成功也是绝对的必要。如果没有空气,没有人能够生存;如果没有目标,没有任何人能获得任何事业的成功。所以对你想去的地方先要有个清楚的范围才好。

你知道如何训练跳蚤吗?这是一件很严肃的事情,因为在你知道怎样去做这件事之前,你无法使自己体验成功的喜悦。

当你训练跳蚤时,把它们放在广口瓶中,用透明的盖子盖上。这时跳蚤会跳起来,撞到盖子,而且是一再地撞到盖子,当你注视它们跳起并撞到盖子的时候,你会注意到一些有趣的事情。跳蚤会继续跳,但是不再跳到盖子的高度。然后你拿掉盖子,虽然跳蚤继续在跳,但不会跳出广口瓶以外。

理由很简单,他们已经调节了自己跳高的高度,而且适应这种情况,不再改变。不但跳蚤如此,人也一样,有什么样的目标就有什么样的人生。我们周围有许多人都明白自己在人生中应该做些什么事,可就是迟迟拿不出行动来,根本原因乃是他们欠缺一些能吸引他们的未来目标。若你就是其中之一,那么本书将教你怎么去挖掘出从未想到的潜能,进而拿出行动以实现那些从来不敢想的美梦。下面就请各位释放自己的想像力,重新回到孩提时代,大胆表达出心中所想,只要你真的有心,这些梦很快便会成为现实。

不知道你是否还记得阿拉伯神话故事《天方夜谭》呢?阿拉丁神灯可能是大家最喜欢的一段,而你肯定曾经希望手中能有这样一盏神灯:只要用手摩擦一下,就能从里面跑出一个精灵,帮助你实现心中的愿望。在此要告诉你一个秘密:你身上就有一个精灵,他还不止让你实现三个愿望呢!

此刻就是你指挥身上那个精灵的时候,只要你决心去唤醒他,他便能使你的人生无往而不胜。只要你不拴住自己的想像力,只要你下定决心,那么你所作的梦迟

早都会实现。对此,世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾经这样说:“有什么样的目标,就有什么样的人生。”

经常有人说:“我的问题就在于没有目标。”这话只能说明他不了解目标的真正意义。事实上,追求快乐和避开痛苦以及事业上的成功,就是我们人生的目标。所以说,我们是有目标的,只不过是看这个目标是否能促使我们拿出行动,去追求高品位的人生。

遗憾的是,大多数人所追求的目标只在于如何每月多赚钱而获得物质上的满足,当一个人落到这样的境地时,就根本谈不上高品位的人生目标了。我们要记住,有什么样的目标就有什么样的人生。目标对于我们来说,就像撒在园子的种子,如果我们不留意,有一天野草就会蔓生,它无须我们关照太多,自然会长得又快又好。如果你期望潜能得以充分的发挥,那么就请你订下个远大的目标,相信你在向他挑战的过程中,会发现无穷无尽的机会,使人生攀上另一个层次。今天的你是真正的你吗?你的潜能完全发挥出来了吗?相信你的未来会远胜于今天,现在是你下定决心给自己订出一个值得追求的目标的时候了。

有什么样的目标就会有什么样的人生。

二、目标产生的作用

1. 产生积极性

你给自己定下目标之后,目标就在两个方面起作用:既是努力的依据,也是对你的鞭策。目标给了你一个看得着的射击靶。随着你努力实现这些目标,你就会有成就感。对许多人来说,制定和实现目标就像一场比赛,随着时间推移,你实现一个又一个目标,这时你的思想方式和工作方式又会渐渐改变。

有一点很重要,你的目标必须是具体的,可以实现的。如果计划不具体——无法衡量是否实现了——那会降低你的积极性。为什么?因为向目标迈进是动力的源泉,如果你无法知道自己向前进了多少,你就会泄气,甩手不干了。

有一个真实的例子,说明一个人若看不到自己的进步,就会有怎样的结果。

1952年7月4日清晨,加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上,一个34岁的女人涉水下到太平洋中,开始向加州海岸游过去。要是成功了,她就是第一个游过海峡的妇女,这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前,她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个妇女。

那天早晨,海水冻得她身体发麻,雾很大,连护送她的船都几乎看不到。时间

一个钟头一个钟头过去，千千万万人在电视上看着。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑。她仍然在游。在以往这类渡海游泳中，最大问题不是疲劳，而是刺骨的水温。

15个钟头之后，她又累，又冻得发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。

几十分钟之后——从她出发算起15个钟头零55分钟之后，人们把她拉上船。又过了几个钟头，她渐渐觉得暖和了，就开始感到失败的打击，她对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。”

人们拉她上船的地点，离加州岸只有半英里！后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。两个月之后，她成功地游过同一个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的记录还快了大约两个钟头。

查德威克虽然是个游泳好手，但也需要看见目标，才能鼓足干劲完成她有能力的任务。当你规划自己的目标时，千万别低估了制定可测目标的重要性。

2. 看清使命

每一天，我们都遇到对自己的人生和周围的世界不满意的人。你可知道，在这些对自己处境不满意的人中，有98%对心目中喜欢的世界没有一幅清晰的图画，他们没有改善生活的目标，没有一个人生目标去鞭策自己。结果是，他们继续生活在一个他们无意改变的世界里。

制定人生目标未必能使你活到100岁，但必定能增加你成功的机会。人生倘若没有目标，就会终生一事无成。正如贸易巨子J·C·宾尼所说：“一个心中有目标的普通职员，会成为创造历史的人；一个心中没有目标的人，只能是个平凡的职员。”

3. 安排轻重

制定目标的一个最大的好处是有助于我们安排日常工作的轻重缓急。没有这些目标，我们很容易陷进跟理想无关的日常事务当中。一个忘记最重要事情的人，会成为琐事的奴隶。有人曾经说过，“智慧就是懂得该忽视什么东西的艺术”，道理就在于此。

4. 发挥潜能

许多年前，某报作过300条鲸鱼突然死亡的报道。这些鲸鱼在追逐沙丁鱼，不知不觉被困在一个海湾里。弗里德里克·布朗·哈里斯这样说：“这些小鱼把海上