

21 世纪现代生活丛书

CHENGGO
BIEWU
XUANZE

CHENGGOBIEWUXUANZE

CHENGGOBIEWUXUANZE

成功

别无选择

你也可以成功
成功的必要条件
冰冻三尺非一日之寒
“阿拉丁神灯”
成功者的力量
真正的成功

于小华/史密斯(美)著

延边人民出版社

21世纪现代生活丛书

GO G

CHENG GONG BIE MU XUAN ZE

CHENG GONG BIE MU XUAN ZE

成功 别无选择

你也可以成功
成功的必要条件
冰冻三尺非一日之寒
“阿拉丁神灯”
成功者的力量
真正的成功

于小华／史密斯(美) 著

延边人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功别无选择/于小华, 史密斯 (美) 编著, -2版. -延吉:

延边人民出版社, 2003.12

(21史记现代生活丛书/张斌主编)

ISBN 7-80648-311-X

I.成 ... II.1.于 ... 2.史... III.成功—励志—中国 IV.K892.22

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第111744号

责任编辑: 许正勋

封面设计: 山 羽

成功别无选择

于小华, 史密斯 (美) 编著

出版: 延边人民出版社

发行: 延边人民出版社

印刷: 仁达印务有限公司

印数: 1-5000册

850×1168毫米 32开

120印张 2000千字

2005年4月 修订版

2005年4月第1次印刷

ISBN 7-80648-311-X/ Z·43

定价: 168.00 (全十册)

目 录

第一篇 思维决定人生的成效

一念之差天壤之别	(2)
罗斯福的精神	(4)
积极思维需长期训练培养	(7)
培养乐观进取精神	(16)

第二篇 画出自己的人生蓝图

为未来做出战略决策	(23)
确定目标迈出坚实的脚步	(35)
向着可能达到的目标猛攻	(41)
全世界都需要罗文精神	(47)

第三篇 树立不可动摇的信念

坚定的信念是成功的基础	(53)
增强自信,获得成功	(62)
林肯进驻白宫的简历	(70)
站在巨人的肩膀上	(74)



第四篇 努力挖掘深层的潜力

- “笨蛋”才真聪明 (78)
- 开发自己的天赋 (81)
- 行动才能使愿望变成现实 (88)
- 培养坚定果断的性格 (96)

第五篇 培养卓越的自身素质

- 最好的朋友与最坏的敌人 (100)
- 集中心神思索 (102)
- 养成完美的自制习惯 (111)
- 迷人的个性有助于成功 (115)

第六篇 紧紧掌握情绪的趋势

- 如何让心活跃地跳动起来 (132)
- 控制恶劣情绪的发生蔓延 (136)
- 精心培养心园的十颗良种 (142)
- 努力掌握和驾驭部下的情绪 (148)

第七篇 使痛苦转化成快乐的秘诀

- 不断提醒自己是幸福的人 (154)
- 任何事情都不会使我们痛苦 (159)



抓住改变自己的杠杆	(165)
让科学的行为成为习惯	(172)

第八篇 起关键作用的人际关系

成功意味着别人的参与	(187)
善于倾听有批评性的意见	(194)
能使双方惊喜的新方法	(197)
寻找双方都感兴趣的切入点	(201)

第九篇 健康的身心是发展的原动力

要时刻想到给自己充电	(206)
相信自己能够健康长寿	(209)
饮食习惯是健康的根本	(214)
健康心理使人永远年轻	(217)

第十篇 合理安排和运筹时间

统筹时间科学的运用	(225)
放手让他人代替你干一些事情	(229)
为争取最佳结果而分清缓急	(234)
克服盲目和拖拉的习惯	(239)

第十一篇 领导的艺术和调动积极性

领导才能就是影响力	(242)
-----------------	-------



成/功/别/无/选/择

全方位多角度考虑问题	(245)
以身作则的领导者	(250)
撒切尔夫人这样说	(253)

第十二篇 感悟成功

成功是一段旅程	(256)
胜败是暂时的	(258)
不断反思才能不断进步	(260)
用一生的时间凿一口深井	(261)

第十三篇 超越自己接受新挑战

要相信自己的天赋	(267)
使人与你合作的方法	(270)
不受磨练不成器	(274)
走向理性的大道	(276)

第十四篇 成功启示录

赤脚男孩的长征	(283)
天生我材必有用	(287)
人定胜天	(289)
两位富翁,同一秘诀	(290)



第十五篇 财富会体现人生的价值

获得令人激动,享乐让人愉快	(295)
善用金钱提高生活质量	(297)
金钱使你能够独立自主	(300)
金钱可以改变世界	(307)
后记	(312)



第一篇

思维决定人生的成败

人与人的差别只是一点点,但这小小的差别却有极大的不同,小小的差别是思维方式。极大的不同是,这思维方式究竟是积极的还是消极的。

—克莱门·斯通

一念之差天壤之别

我们必须面对这样一个奇怪的事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。

为什么会这样？

仔细观察、比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时刻的心态，我们将发现“思维”会导致人生惊人的不同。

在推销员中，广泛流传着一个这样的故事：

两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打着赤脚怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个灰心失望，不战而败；而另一个满怀信心，大获全胜。

生活中，失败平庸者多，主要是思维有问题，遇到困难，他们总是挑选容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。成功者遇到困难，仍然保持积极的思维，用“我要！我能！”“一定有机会！”等积极的意念鼓励自己，于是便能想尽办法，不断前进，直至成功，爱迪生



在几千次失败的试验面前，也不退缩，最终成功地发明了照亮世界的电灯。

普天之下，芸芸众生，莫不渴望实现自身的价值，莫不渴望致富，莫不渴望成功。但是，如何捕获成功，通向成功之路的起点在哪里呢？人们都在默默寻找。

拿破仑·希尔告诉人们，要想成功，首先应该认识你的隐形护身符。我们每人都佩带着隐形护身符，护身符的一面刻着 PMA(积极的心态)，一面刻着 NMA(消极的心态)。

这块隐形护身符具有两种惊人的力量：它既能吸引财富、成功、快乐和健康，又能排斥这些东西，夺走生活的一切。两种力量的第一种 PMA，它可以使人登峰造极，而第二种力量是 NMA，它使人终生陷在谷底，即使爬到巅峰，也会被它拖下来。

那么，心态是如何影响人的呢？按照行为心理学来说，当你有一种信念或心态后，你把它付诸于行动，就更能加强并助长这种信念。

举例来说，你有一信念，就是你能够很好地完成自己承担的工作，这时你会觉得在工作中很有信心，你常常这样想，并在实践中想方设法去做好工作，信心就会更强。这就是你的行动加深了你的心态。又比如说你欣赏一个人，也是这样子的，你喜欢他，你就会主动与他沟通交往，之后你会不断发现这个人的优点，从而更喜欢这个人。这是情绪和行为相应的一种反映。同样，对于你自己，你很喜欢自己，或你很不喜欢自己，也是这样的。当一个心态存在以后，你的行为会加深它。所以有的时候孩子或女人，哭起来



是越哭越伤心,这就是哭的行为更促使她发泄情绪,彼此的因和果就混淆在一块了。所以,当你认为自己是有能力的话,你就觉得各方面只要经过自己努力就能取得成功。因为这个世界上没有任何人能够改变你,只有你能改变自己,也没有任何人能够打败你,也只有你自己。

罗斯福的精神

无论你自身条件如何恶劣,只要你运用 PMA,并将它和成功定律的其他定律相结合,就可能达到成功的彼岸。反之,无论你自身条件如何优秀,机会如何千载难逢,只要你运用 NMA,则你的失败是必然的。美国总统富兰克林·罗斯福就是运用 PMA 成就事业的典型。



8岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱胆小的男孩，脸上总显露着一种惊惧的表情。他呼吸就象喘气一样，如果被喊起来背诵，他立即会双腿发抖，嘴唇颤动不已，回答得含糊且不连贯，然后颓废地坐下来，如果他有好看的面孔，也许就会好一点，但他却是暴牙。

象他这样的小孩，自我感觉一定很敏锐，回避任何活动，不喜欢交朋友，成为一个只知自怜的人！

但罗斯福却不是这样。他虽然有些缺陷，却保持着PMA(积极的心态)，有一种积极、奋发、乐观、进取的心态，这种PMA，就激发了他的奋发精神。

他的缺陷促使他更努力地去奋斗，他并未因为同伴对他的嘲笑便降低了勇气，他喘气的习惯变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服他的惧怕。就是凭着这种奋斗精神，凭着这种PMA，罗斯福终于成为了美国总统。

他不因自己的缺陷气馁，甚至加以利用，变其为资本，变为扶梯而爬到成功的巅顶。在他的晚年，已经很少有人知道他曾有严重的缺陷。美国人民都爱他，他成为美国第一个最得人心的总统，这种情况是以前未曾有过的。

他的成功是何等神奇、伟大，然而起先所加在身上的缺陷又是何等的严重，但他却能毫不灰心地去干下去，直到成功的日子到来。

象他这样的人，如果停止奋斗而自甘堕落，则是相当自然而平常的事！但是罗斯福却不这么做。假使有什么可怜的地方，他就让朋友们来可怜他。他从来不落入自怜的罗



网里,这种罗网害过许多比他的缺陷要轻得多的人,没有人能想象这位受到爱戴的总统,竟会有如此悲哀童年及如此伟大的信心。

假使他极为注意身体的缺陷,或许他会花费许多时间去洗“温泉”,喝“矿泉水”,服用“维他命”,并花时间航海旅行,坐在甲板的睡椅上,希望恢复自己的健康。

他不把自己当作婴孩看待,而要使自己成为一个真正的人。他看见别的强壮的孩子玩游戏、游泳、骑马,做各种极难的体育活动时,他也强迫自己去参加打猎、骑马、玩耍或进行其他一些激烈的活动,使自己变为最能吃苦耐劳的典范。他看见别的孩子用刚毅的态度对付困难克服惧怕的情形时,他也就用一种探险的精神,去对付所遇到的可怕的环境。如此,他也觉得自己勇敢了。当他和别人在一起时,他觉得他喜欢他们,并不愿意回避他们。由于他对人感兴趣,从而自卑的感觉便无从发生。他觉得当他用“快乐”这两个字去接待别人时,就不觉得惧怕别人了。

在他未进大学之前,已由自己不断的努力,能有系统的运动和生活,将健康和精力恢复得很好了。他利用假期在亚利桑那追赶牛群并猎熊,在非洲打狮子,使自己变得强壮有力。有人会疑心这位西班牙战争中马队的领袖罗斯福的精力吗?或有人对于他的勇敢发生过疑问吗?然而千真万确,罗斯福便是那个曾经体弱胆怯的小孩。

罗斯福使自己成功的方式是何等的简单,然而却又是何等有效?这是每个人都可以做到的。



积极思维需长期训练培养

有些人似乎天生就会运用 PMA,使之成为成功的原动力,而另一些人则必须通过学习才会使用这种动力,其实每人都是能够学会发展积极的思维的。

但是,怎样培养和加强 PMA 呢?必须从以下几个方面做起。

言行举止象你希望成为的人

许多人总是等到自己有了一种积极的感受再去付诸行动,这些人在本末倒置。积极行动会导致积极思维,而积极思维会导致积极的人生思维。思维是紧跟行动的,如果一个人从一种消极的心态开始,等待着感觉把自己带向行动,那你就永远成不了他想做的积极心态者。

要心怀必胜、积极的想法

美国亿万富翁、工业家卡耐基说过:“一个对自己的内心有完全支配能力的人,对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。”当我们开始运用积极的思维并把自己看成成功者时,我们就开始成功了。

谁想收获成功的人生,谁就要当个好农民。我们决不能仅仅播下几粒积极乐观的种子,然后指望不劳而获,我们必须不断给这些种子浇水,给幼苗培土施肥。若疏忽这些,消极心态的野草就会丛生,夺去土壤的养分,直至庄稼枯死。

照看好生机勃勃的庄稼,别给野草浇水。正如《圣经》中所说的:“凡真实的、可敬的、公平的、清洁的、可爱的、有





美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们要考虑。”

随着你的行动与思维日渐积极，你就会慢慢获得一种美满的人生感觉，信心日增，人生中的目标感也越来越强烈。紧接着，别人会被你吸引，因为人们总是喜欢跟积极乐观者在一起。运用别人的这种积极响应来发展积极的关系，同时帮助别人获得这种积极态度。

正如美国 19 世纪哲学家兼诗人拉尔夫·沃尔都·爱默生说的：“人生最美丽的补偿之一，就是人们真诚地帮助别人后，同时也帮助了自己。”

使别人感到自己重要的另一个好处，就是反过来会使你自己感到重要。

在大多数情况下，你怎样对别人，别人就怎样对你，就像那个讲述两个人不同的迁移到同一小镇的故事一样。



第一个人到了市郊就在一加油站停下来问一位职员：“这个镇里的人怎么样？”

加油站职员反问：“你从前住的那个镇的人怎么样？”

第一个人回答：“他们真是糟透了，很不友好。”

于是加油站职员说：“我们这个镇上的人也一样。”

过了些时候，第二个驾车人驶进同一加油站，问职员同一个问题：“这个镇的人怎么样？”

那个职员同样反问：“你从前住的镇的人怎么样？”

第二个人回答：“他们好极了，真的十分友好。”

加油站职员于是说：“你会发现我们这个镇的人完全一样。”

那个职员懂得，你对别人的态度跟别人对你的态度是一样的。

心存感激

在日常生活中，那些持有 NMA 心态的人常常抱怨：父母抱怨孩子们不听话，孩子们抱怨父母不理解他们，男朋友抱怨女朋友不够温柔，女朋友抱怨男朋友不够体贴。在工作中，也常出现领导埋怨下级工作不得力，而下级埋怨上级不够理解自己，不能发挥自己的才能。他们对生活总是抱怨而不是一种感激。拿破仑·希尔认为，如果你常流泪，你就看不见星光，对人生对大自然的一切美好的东西，我们要心存感激，则人生就会显得美好许多。

有这么一句话：“一个女孩因为她没有鞋子而哭泣，直到她看见了一个没有脚的人。”世间很多事情，常常是我们没有珍视身边所拥有的，而当失去它时，才又悔恨。

