

这是一本改变了亿万人
命运的励志书，它发生在过
去、现在和未来！



你的素质 价值百万

徐成功◎著



中国发展出版社

你的素质
决定你的命运
你的素质
决定你的命运
你的素质
决定你的命运



你的素质 价值百万

——



——

你

YOU

的素质
价值百万

徐成功 著

MILLIONS



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的素质价值百万/徐成功著. —北京:
中国发展出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-80234-554-6

I. 你… II. 徐… III. 素质 (心理学) —通俗读物
IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 070175 号

书 名: 你的素质价值百万

著作责任者: 徐成功

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-80234-554-6

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 720 × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 197 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000 册

定 价: 35.00 元

联系电话: (010) 68990625 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮箱: drcpub@126.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

成功幸福与素质

一、何谓成功幸福？

对于成功幸福，不同的人有着不同的理解。

实现自己的梦想、过自己想过的生活、处理好各种人际关系、达成自己人生不同阶段的目标，由此而获得的身心满足感，丰富人生而又心灵安祥；面临困难而能从容应对，在事业工作、经济财政、家庭婚姻、身心健康、人际交往、精神心智等方面能与时俱进，和谐平衡……

我想，这些应是普遍意义上的成功幸福吧。

二、什么是素质？

素质是心理学上的名词，通常定义为“人的先天的生理解剖特点，主要指感觉器官和神经系统方面的特点”。随着社会的发展，素质的内涵和外延得到了丰富和扩展。它分为：

——自然素质，也称为生理素质或身体素质。它是人们与生俱来加后天开发的一系列的生理特点。

——心理素质，是应对外界环境刺激的心理活动特点。它以自然素质为基础，是在后天环境、教育、实践活动等诸多因素的影响下逐步发生、发展和形成的。成功幸福与否，主要与个体的心理素质有关。心理素质是可以改变与提高的。

三、成功幸福靠什么？

如果你还未成功幸福，请反思你的成功素质；如果你想获得更大的成功幸福，也请你反思你的成功素质。

什么是成功素质？

简单地说，就是能够给你带来成功幸福的个人素养、品格、思维与行为习惯。

本书中探讨了三大成功素质：心态、方法、交际。

1. 积极心态

成功幸福是积极心态的结果。一个人积极心态有多强，成功幸福就有多大。一个人成就的高度绝对无法超越他内在自信所能达到的高度。是否具有积极心态的素养与品格，是一切成功的基础。

本书的前四章探讨了四个方面的积极心态：强烈的欲望、坚定的信心、不找借口、开发潜能。

首先，探讨了欲望的强度与成功的关系。希望常常落空，是因为没有足够的动力，所以就很难战胜内在的惰性与贫乏，更难战胜外在的各种各样的困难。只有树立强烈的“一定要”的心态，才能所向披靡、战无不胜。不管路上有多少困难，都能坚持到底，直至最后的成功。本章列举了许多提升欲望强度的方法，可供读者参考。

其次，探讨了“天下无人不自卑”的现象及产生原因；研究了自信的各种表现以及与成功的关系；介绍了一些从自卑走向自信的典型案例；并列举了一系列行之有效的提升自信的方法。

再次，探讨了以“找借口”为主要表现形式的各种消极心态，这些消极心态是那样的普遍，人们察觉不到它的严重危害。如何克服消极心态，是走向成功的必要功课。

最后，如何开发人的潜能，是积极心态中起保证作用的重要内容。潜能开发了，其他积极心态才得以将成功变为现实。而潜能开发的前提，是因为有了诸如强烈的欲望与自信等积极心态。大部分人一生只用了他百分之十以内的潜能，所以难以获得其所想要的和应该达到的成功。

2. 寻找方法

在积极心态的指引与推动下，寻找好的方法以实现成功幸福。这是成功幸福的第二大素质。本书从规划成功“蓝图”、运用智谋、巧用时间、适时调整、立即行动、战胜惰性，克服拖延等方面，探索成功普遍适用的方法与技巧。这些也是成功幸福必备的基本素质。

3. 处理好各种人际关系

任何成功都与他人有关系，运用人性的力量，活用微笑、赞扬与聆听，赢得支持与合作，化解人际矛盾等是成功的人际关系的重要而基本的素质。

四、提升素质永远不晚

成功幸福靠成功素质，成功素质是一种习惯。习惯是长期养成的。去发现和改变不利于成功幸福的不良习惯。培养成功素质，即培养好的、有利于成功的思维习惯和行为习惯。本书是成功素质的指南。

每个人都渴望成功幸福，没有人甘愿平庸。但为什么有人不成功呢？就是因为缺乏基本的成功素质。比如有人虽然希望成功，但却自信不足、目标不坚定、找借口为自己辩护、不懂规划、不擅于利用时间、拖延、行动不力、不能处理好人际关系等等。

天上不会掉馅饼，成功幸福不会自动到来。你要成功幸福，必须去对照、检查、反省你的成功素质。缺什么补什么，亡羊补牢，犹为未晚。

序言

磨刀不误砍柴工，与其在低效平庸、失败痛苦中挣扎，不如花点时间检修并提升自己的成功素质。

花儿绽放，蜜蜂自然来了。有了成功素质，才能改变你的人生与命运。在这一点上，没有捷径可走。

你的生命素质可以用金钱买到吗？

本书是一本成功素质的地图，浓缩了古今中外许多成功人物和经典案例分析的精华，是你走向成功幸福的一本重要的参考指南。

徐成功

2010年3月20日

徐成功的人生经历与苏联的高尔基和美国的卡耐基都有相似之处。徐成功的祖上是从事工商业的殷实的书香之家，解放后经过历次政治运动逐渐破落。

1958年，徐成功就出生在这个受到政治歧视的破败家庭里。他的父亲患有先天性双目失明，母亲是个文盲，共生养了11个儿女，徐成功排行最小。由于饥饿和疾病，11个儿女只活了4个，他上有一个哥哥、两个姐姐。其中，哥哥被歹徒打瞎了双眼，二姐患有严重的肺结核。生病的母亲曾被造反派吊起来拷打，理由是他们认为徐家藏匿了解放前留下来的金银财宝。

徐成功8岁那年，父亲因病去世，家中只有靠一个病弱的寡母和瞎子哥哥摆地摊维持生活。14岁时，积劳成疾的母亲被活活地饿死了。从此，徐成功成了孤儿，失学、失业，到处流浪。

徐成功学过木匠、铁匠、石匠、泥瓦匠的手艺，做过修理工、理发师，摆弄过无线电修理……16岁那年，他在省城南昌求拜恩师，学了一门玻璃工艺的技术，回到家乡开了一家玻璃工艺店。由于经营得当，利润丰厚，他成了家乡最早的万元户、冒尖户，还盖起了楼房，后来又进了一家国营企业，有了正式工作。

临川人有崇尚读书的优良传统。徐成功最喜欢读高尔基、卡耐基等名人的作品。1978年——全国恢复高考的第二年，徐成功放弃工作考取了一所中专学校。他通过努力以优异的成绩毕业并留校任教，在留校任教期间又刻苦攻读大学课程，后来插班进入江西师范大学三年级。本科毕业后，他放弃留在省城工作的机会，选择到一所大学任教，并精研文学，一心想当中国的高尔基。在此期间，他创作和发表了不少优秀的文学作品。

20世纪80年代末，随着“十万人才下海南”的浪潮，徐成功自办调动，进了海口市一家中学当教师，后来又被调入海口市委工作。在海南，他目睹了垃圾文学泛滥、知识分子摆摊的畸形社会现象后，他的高尔基梦被彻底击碎了。



徐成功

徐成功曾富了口袋，再富脑袋，在海口又换了脑袋，再富口袋。他曾两次创办玻璃工艺厂，但都惨遭失败，前一次因识人、用人之误，后一次因合作关系不和谐。总结失败教训，深刻反思过去，徐成功开始专心研究成功学，研究卡耐基成人教育。

1991年3月，他在海口成立了卡耐基成功教程培训班。这是中国第一家成功素质培训专门机构，填补了卡耐基成人教育在中国的空白。在办班的过程中，他收集了很多社会新现象并整理出了第一手宝贵资料。1994年春节，他暂时放弃正办得火热的培训班，排除一切干扰，在一个农场的招待所伏案疾书。仅用一个春节假期就完成了15万字的中国第一本成功训练专著：《成功素质激励训练》（以下简称《训练》）。《训练》结合中国改革开放的国情，列举了以中国为主的古今中外大量成功人士的事例，从欲望、信心、心态、潜能等多方面阐述了每个人都能成功的道理。

《训练》言之有据、行之有理、典型生动、激动人心。这本书先在培训班里试用了一年，取得了良好效果，其后，经过不断地补充、修改，六易其稿，1996年，由海南人民出版社出版发行。

《训练》正式发行后风行全国。不到半年，全国各大新华书店均出现脱销的情况。很多读者买不到书就到处借书看，为了满足读者需求，出版社在不到两年的时间内，先后五次加印。

《训练》一书受到了广泛的欢迎，很多读者打电话、写信给出版社，对《训练》给予高度评价，有的则直接写信给徐成功。

天津一位54岁的工程师宫先生在信中说：我是一个普通的读者，接触《训练》后，心情一直激动不已，像《训练》这样有针对性、条理清晰的书，读后真是受益良多。

郑州纺织工学院的姜先生在信中说：读了《训练》后，深受启发，徐先生观点新颖，剖析深刻……

广州席殊书屋的江先生来信说：《训练》目前在广州席殊书屋销售量名列前茅，很受读者欢迎……

《训练》成功地出版发行后，不但让出版社着着实实赚了钱，也成了后来很多类似的成功学书籍的重要参考资料。《训练》的影响范围广而且经久不衰，有的人甚至千里迢迢从吉林、陕西、成都等地赶到海口参加徐成功的培训班。

名声大了，收益高了，但徐成功决不降低培训质量，他本着对学员负责也是对自己负责的敬业精神，认真讲好每一堂课，引导每一位学员。他决不只讲空泛的理论，而是讲求实效，实实在在地改变每一个人。所谓“江山易改，秉性难移”，并不是“不”移，其实只要掌握了科学的方法就可以化“难”为“易”，指导每一个人改变人生，走向成功。

人与人之间需要沟通，只有沟通，才能了解，只有了解，才能找到知己，求到真情。很多在人生受到挫折、在商海遭受失败的人都觉得“世事无情”，有的甚至厌世、轻生。这也与一个人的社会交际能力、心里承受能力有关，是取决于一个人成功与失败的重要原因。

徐成功的成功特训就有针对心态失衡进行的《幸福人生》培训，他的学员并不都是普通人，有的是职位显赫的官员，有的是颇有实力的老板，有的事业成功，却没有家庭的幸福；有的赢得了金钱，却得不到真情……

徐成功讲课培训，常常是用真人、真事、真情打动人，有的学员当场失声痛哭；有的以前有误会、有成见的同事或上下级相互取得谅解后，禁不住真诚拥抱。

要培养学员的人格魅力，首先自己要有魅力。徐成功创办卡耐基成功素质培训，结交了一大批学员朋友，深受广大学员的尊敬。在他的训练室里，到处挂满了学员赠送的锦旗，到处贴满了师生合影的照片，到处写满了思想的火花和人生格言。

第一篇 良好心态——成功的前提

Part 1

如果你有一颗芥菜籽的信心，你即会对此山说：由此处移往彼处——它真的就会迁移。因而，没有一件事对你是不可能的。

——《圣经》

第一章 我一定要	002
1. 内在动力的神奇	002
2. 需要与动力	012
3. 激活你自己	017
第二章 我一定能	023
1. 信心的魔力	023
2. 超越自卑	028
3. 永不放弃	032
第三章 我一定行	038
1. 一念之差决定成败	038
2. 克服借口症	042
3. 击溃恐惧与忧虑	047
4. 抵御消极心态	054
第四章 我一定可以创造奇迹	062
1. 心态与潜能	062
2. 人的潜能巨大无比	063
3. 训练身体素质潜能	067
4. 开发头脑智慧的潜能	073
成功素质银行——心态存折	081

第二篇 积极行动——成功的关键

Part 2

只有行动才能决定生命的价值。立即行动！立即行动！立即行动！我要每时每刻重复这句话，直到成为习惯，好比呼吸一样，好比眨眼一样，成为本能！

——曼狄诺

第一章 将成功的欲望规划成蓝图	084
1. 规划未来50年	084
2. 确立清晰的目标	089
3. 制订行动计划	099
第二章 规划好一天24小时	107
1. 成功卓越就在今天	107
2. 盘点你的时间银行	109
3. 遵循效益原则	111
第三章 适时调整成功的步伐	114
1. 审时度势	114
2. 追求个性化风格	119
3. 运筹帷幄	126
4. 把危机变成机会	135
第四章 要成功，须立即行动	144
1. 克服拖延，立即行动	144
2. 避免盲目行动	148
3. 全力以赴地行动	149
4. 坚持不懈，直到成功	149
成功素质银行——行动存折	151

第三篇 完美交际——成功的保障

Part 3

世事洞明皆学问，人情练达即文章。

——谚语

第一章 洞察人情的能力	154
1. 尊重人性	154
2. 扬长避短，积极待人	159
第二章 人际关系“三剑客”	163
1. 微笑	163
2. 赞扬	167
3. 倾听	172
第三章 赢得支持、合作与帮助	181
1. 信任对方	181
2. 争取好感与友善	183
3. 设身处地为他人着想	187
4. 这样扩大你的交际圈	190
第四章 解决人际矛盾与难题	195
1. 避免争论与指责	195
2. 批评的艺术	200
3. 真诚地承认错误	204
4. 控制不良情绪	206
5. 求同存异，争取双赢	214
成功素质银行——交际存折	219
附：《内在阳光》徐成功特训品牌课程之《钻石团队与卓越管理特训》	221
后记	224

如果你有一颗芥菜籽的信心，你即会对此山说：由此处移往彼处——它真的就会迁移。因而，没有一件事对你是不可能的。

——《圣经》

第一篇 良好心态——成功的前提

第一章 我一定要

1. 内在动力的神奇

☞ · 有志者，事竟成

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。
苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

著名作家罗兰曾说：“一个人是否有足够的‘志气’，直接决定事情的成败。我们只要不放弃自己的愿望，在最适合自己的事情上求发展，就自然会取得成功。”

尽管每一位成功者取得成功的途径各不相同，但优秀者大都有相同的特点，这就是：志气、毅力和事业心，三者缺一不可。通常情况下，一个追求成功的人要时刻从这三个方面提高自己。

试想，在同一个企业中的同一个部门，为什么有的人业绩总是名列前茅，而有的人总是名落孙山？这其中的一个主要原因就是：你有没有高远的志向。

是的，不想当元帅的士兵不是好士兵，不想当企业家的员工不是好员工，不想成就大业的企业家不是好企业家。

正如凯撒所说的：“贫穷并不可耻，可耻的是安于贫穷而不思改变。”

成功者都是不安于现状的“野心家”，他们追求的往往并不仅仅是金钱，而是在追求金钱的过程中实现自己的价值，做出惊天动地的事业。可以说，渴望成功的雄心壮志是一个成功者素质的基石。

如今，“条条大路有本田车”，而其创始人本田宗一郎的成功，就给了我们很多成功的启示。