

迈向成功的心理学全集

心态决定成败

掌握心理学知识，关爱自己，呵护心灵，享受快乐人生。



最新精华版

ZUIXINJINGHUABAN

李智雪◎主编

只要你具备正确的心态，你就能够取得成功。

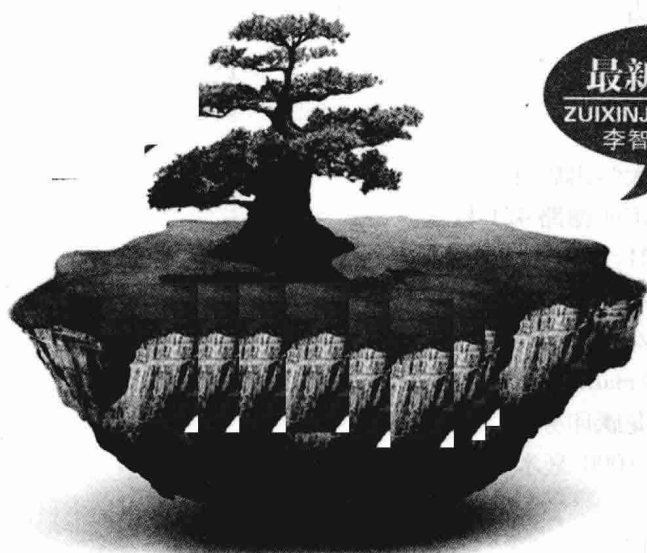


吉林大学出版社

迈向成功的心理学全集

| 心态决定成败 |

掌握心理学知识，关爱自己，呵护心灵，享受快乐人生。



最新精华版

ZUIXINJINGHUABAN

李智雪 主编

只要你具备正确的心态，你就能够取得成功。



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

迈向成功的心理学/李智雪编著. —长春: 吉林大学出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5601-5696-5

I. ①迈... II. ①李... III. ①成功心理学 IV.
①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 071449 号

书 名: 迈向成功的心理学

作 者: 李智雪

责任编辑: 王世林

责任校对: 王世林

封面设计: 创品牌

出版发行: 吉林大学出版社

社 址: 长春市明德路 421 号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 20

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 5 月 第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5601-5696-5

定 价: 37.80 元

版权所有 翻印必究

前言

你渴望成功吗？你向往辉煌吗？

每个人的回答应该都是肯定的。人生一辈子都在奋斗，都在追求成功。可遗憾的是，我们又都时时在感叹：成功是件多么困难的事情！

但是，只要我们仔细阅读中外名人传记，并分析与自己同时代的成功人士，我们就可以发现：成功并没有那么难。任何普通人只要你具备正确的心态，你就能够不断地进步和超越自我，走向成功。

这就是人们常说的：“心态决定成败”。

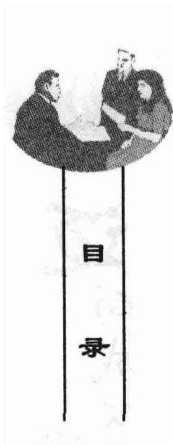
确实，成功需要很多因素，但积极的心态是最为重要的。心理学知识告诉我们，正如你是自己最大的敌人一样，你也可能成为自己最好的朋友。当你具备了某种品德，能接纳自己，心灵变得成熟起来，你就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。随着你的行动，你一定会了解真正支持你迈向成功之路的人正是你自己；在别人看来不可能的事，如果当事人能从潜意识去认可“可能”，也就是相信可能做到的话，事情就会根据那个信念的强度在潜意识中激发出相应的力量来，这时即使表面看来不可能的事也能够做到。

失败是一种人生经历，既然不能避免，我们不妨把它看成是彩虹的前兆，为了迎接彩虹，我们要以平常心来接受风雨。只有开始，我们距离梦想的目标才能更近。因为，有开始就有希望，不管最终的结果如何，我们需要关心脚下迈出的每一步。世事万物都是依循这个简简单单的道理在运行，只要生命有了开始，自然会有果实累累的一天。

.....

这些，就是本书所要告诉你的人生成功哲理。

衷心感谢你对本书的关注！由于学识所限，加之时间仓促，本书不当之处自是难免，诚望批评指正。



目 录

第一章 你的心态决定你的未来

一个人最重要的是他的内心	1
你能做多少，要看你想做多少而定	2
人生浮躁要不得	5
心宁则智生，智生则事成	7
好心态决定好命运	9
积极心态营造成功	10
心态指引方向	12
敢为，才能有所作为	15
雄心，让你与众不同	17
求人只能救于一时，自救才能拯救一生	19
做个传播快乐的天使	22
别做“不幸”的制造商	24
人生最大的敌人是自己	26
最大的失败就是害怕失败	29
正确对待自己的过失	32
放下“过失”	33
人往往不是被打败了，而是自己放弃了	33
永不放弃的人总会成功	36
超越成败得失	37



迈

向成功的心理学

MAI XIANG CHENG GONG DE XIN LI XUE

从迷途之中走回来	38
坦率地承认和检讨错误	39
没有失败，只有结果	40
要敢于藐视困难	41
在困难中保持坚强	42
从失败中汲取经验	43
勇气是成功的助推器	44
要有点冒险的精神	46
成功需要坚忍不拔	49
锻炼坚韧不拔的意志	53

第二章 积极心态具有神奇的力量

想着成功，就能成功，想着失败，就会失败	56
不要盲目和别人比	58
相信自己是第一	59
用自信战胜挫折	61
经常接受信心的挑战	62
积极的思考是招来财富的法宝	64
避免受“先入为主”的思想所干扰	65
别让负面的批评阻碍你	66
依靠坚定的信念去冒险	67
好好掌握自己的信念	68
在自信中进取	69
认定自己是最优秀的	71
自信超越自我	73
自信的人才能有魅力	75
自信让人品尝傲世之成就	77

走自己的路	79
-------------	----

第三章 认清自己，找准成功的方向

在了解自己的基础上作决定	81
按照自己的兴趣去闯	83
人生靠自己选择	85
给自己的人生正确定位	87
知道自己该干什么与不该干什么	95
目标是人生路上的指南针	98
制定合适的目标	100
做自己最拿手的事	102
带上使命远行	103
盯准一个目标	105
分段实现目标	107

第四章 把自己的长处发挥到极致

做自己最擅长的事最易成功	110
优势，决定你卓越的要素和主力	111
发挥优势，你就有了成功的可能	113
优势，劣势之所伏；劣势，优势之所倚	114
人生没有永久的劣势	117
克服自己的弱点	119

第五章 勤奋是走向成功的不二法门

勤奋是生活的基础	127
以“勤”弥补能力的不足	129
多一些努力，多一些机会	130





迈

向成功的心理学

MAI XIANG CHENG GONG DE XIN LI XUE

别拿文凭当饭吃	132
凡事拖拉，尽失良机	136
惰性成灾，黑暗到来	137
没有任何借口	140
不找借口找原因	142
财富不和借口在一起	143
最有价值的是最有探索精神的人	145
时间管理，让人生不虚度	147
每天进步一点点成功就离你近一点	150
最好的结局都是自己努力的结果	151

第六章 打破心灵的枷锁

快乐来自内心	155
别让心灵生锈	157
适当放慢脚步	158
如花的心情胜过一切	159
在恐惧中彻底解脱	160
清除颓废的毒素	162
走出灰暗的心境	163
击败犹豫的恶习	166
克服焦虑，保持安宁	169
摆脱压力的困扰	172
把忧虑打败	175
切勿自寻烦恼	177
别让抑郁击倒你	180
对强迫大声喊停	181

第七章 时刻不停地学习

在学习中寻求发展	183
充实你自己	185
把学习作为人生的第一选择	186
不满足现状，为更美好的明天储备知识	188
自主学习，不断地给自己充电	190
用读书调节空虚心理	192
不偷清闲，不贪逸趣	194
老来发愤也无须叹晚	195
千万不要学点本领就满足	197
一个人不能骑两匹马	199
要善于开辟学习途径	200
养成良好的自学方式	203
结合实际，认真读书	204

第八章 低调做人，高调做事

低调做人是一种大智慧	206
做人越低调，生活越轻松	207
低调者能够更清晰地找到自己目标	209
与人相处，掌握低调的分寸很重要	211
低调做人首先要让自己立于不败之地	212
别忙着出人头地	214
说话一定要有分寸、讲场合	216
嘴上多个把门儿的	218
先做好人，才能更好地做成事	219
放下架子，从基础干起	220





迈

向成功的心理学

MAI XIANG CHENG GONG DE XIN LI XUE

低姿态更容易把事情办好	221
谦卑的姿态会让你顺利通过所有的门庭	222
“官架子”就是臭架子	224
福来了莫张狂，祸来了莫乱套	225
把成功荣誉看轻些、看淡些，把厄运羞辱看远些、看开些 ...	227
比别人更卖力地工作	228
必须满怀热情地投入工作	230
非凡的成就来源于非凡的投入	232
运气更偏爱那些努力工作的人	233
努力工作是成功的唯一捷径	234

第九章 能忍善让才能成大事

糊涂自有糊涂福	236
扮猪才能吃老虎	238
给别人一个人情为自己留一条退路	241
以退让开始，以胜利告终	244
“才”高外露惹人妒	247
不怒制怒	250
小人物也应有大胸怀	251
小不忍必将乱大谋	253
和办公室的“敌人”交朋友	255

第十章 累积人脉就是累积成功

别忘了播种你的人际关系	257
人脉即财脉，罗织好自己的人脉网	258
借助别人的力量更容易成功，单凭一人之力很难造就辉煌 ...	261
让对方保住“面子”	263



“委婉地”帮助别人	265
打造朋友圈,“圈”中觅贵人	266
向同事展示你的微笑	268
帮助别人成就自己	269
用你的赞美使别人如沐春风	271
爱是最伟大的力量	273

第十一章 唤醒心中沉睡的巨人

内在的力量能战胜任何困难	276
做自我激励的高手	278
人的区别在于自我暗示不同	280
潜意识——我们行为的策源地	282
成功者都善用潜意识的力量	284
灵感归功于潜意识思考	285
唤醒沉睡的直觉	286

第十二章 抓住一切可能的机会

有机会是因为有准备	289
要把握好哪怕是万分之一的机会	290
审时度势方英雄	293
主动赢得机会	295
强者创造机会	297
机遇隐含在变化的风险之中	300
智者创造的机会比他得到的机会要多	303
敢冒风险,才不会贻误战机	305
好主意想到就做	307



第一章 你的心态决定你的未来

一个人最重要的是他的内心

5年前，斯蒂芬·阿尔法经营的是小本农具买卖。他过着平凡而又体面的生活，但并不理想。他一家的房子太小，也没有钱买他们想要的东西。阿尔法的妻子并没有抱怨，很显然，她只是安于天命而并不幸福。

但阿尔法的内心深处变得越来越不满。当他意识到爱妻和他的两个孩子并没有过上好日子的时候，心里就感到深深的刺痛。

但是今天，一切都有了极大的变化。现在，阿尔法有了一所占地2英亩的漂亮新家。他和妻子再也不用担心能否送他们的孩子上一所好的大学了，他的妻子在花钱买衣服的时候也不再那种犯罪的感觉了。下一年夏天，他们全家都将去欧洲度假。阿尔法过上了真正的生活。阿尔法说：“这一切的发生，是因为我利用了信念的力量。5年以前，我听说在底特律有一个经营农具的工作。那时，我们还住在克利夫兰。我决定试试，希望能多挣一点钱。我到达底特律的时间是星期天的早晨，但公司与我面谈还得等到星期一。晚饭后，我坐在旅馆里静思默想，突然觉得自己是多么的可憎。‘这到底是为什么！’我问自己，‘失败为什么总属于我呢？’”

阿尔法不知道那天是什么促使他做了这样一件事：他取了一张旅馆的信笺，写下几个他非常熟悉的、在近几年内远远超过他的人的名字。他们取得了更多的权力和工作职责。其中两个原是邻近的农场主，现已搬到更好的边远地区去了；其他两位阿尔法曾经为他们工作过；



迈

向成功的心理学

MAI XIANG CHENG GONG DE XIN LI XUE

最后一位则是他的妹夫。

阿尔法问自己：什么是这5位朋友拥有的优势呢？他把自己的智力与他们作了一个比较，阿尔法觉得他们并不比自己更聪明；而他们所受的教育，他们的正直，个人习性等，也并不拥有任何优势。终于，阿尔法想到了另一个成功的因素，即主动性。阿尔法不得不承认，他的朋友们在这点上胜他一筹。

当时已快深夜3点钟了，但阿尔法的脑子却还十分清醒。他第一次发现了自己的弱点。他深深地挖掘自己，发现缺少主动性是因为在内心深处，他并不看重自己。

阿尔法坐着度过了残夜，回忆着过去的一切。从他记事起，阿尔法便缺乏自信心，他发现过去的自己总是在自寻烦恼，自己总对自己说不行，不行，不行！他总在表现自己的短处，几乎他所做的一切都表现出了这种自我贬值。

终于阿尔法明白了：如果自己都不信任自己的话，那么将没有人信任你！

于是，阿尔法做出了决定：“我一直都是把自己当成一个二等公民，从今后，我再也不这样想了。”

第二天上午，阿尔法仍保持着那种自信心。他暗暗以这次与公司的面谈作为对自己自信心的第一次考验。在这次面谈以前，阿尔法希望自己有勇气提出比原来工资高750甚至1000美元的要求。但经过这次自我反省后，阿尔法认识到了他的自我价值，因而把这个目标提到了3500美元。

结果，阿尔法达到了目的。他获得了成功。

一个人最重要的是他的内心。世界上许多困难的事情都是由自信心十足的人完成的。如果你有了强大的自信心，成功离你就近了。

你能做多少，要看你想做多少而定

想大才能做大！伟大的事业与鼠目寸光是格格不入的。并不是大



多数人命里注定不能成为乔·吉拉德、齐藤竹之助、乔治·赫伯特那样的金牌推销员，而是因为他们从来没有想过成为那样伟大的人物！

对于乔·吉拉德、齐藤竹之助、乔治·赫伯特那样的金牌推销员来说，他们不是想要成功，而是一定要成功。100%的成功等于100%的意愿。“意愿”即你达成该目标的意愿强度，也就是说你到底想要什么？是想要，还是一定要？一个人“不是一定要”的时候，连小石头都可挡住他的去路；但是“一定要”的人，再大的障碍都挡不住他想要的结果！

要成功，你必须要有强烈的成功欲望，就像一个溺水的人有强烈的求生欲望，一个优秀的足球前锋最可贵的素质就是强烈的射门意识一样，一个顶尖的推销员最优秀的素质就是要有强烈的成交欲望。

2001年5月20日，美国一位名叫乔治·赫伯特的推销员，把一把斧头成功地推销给了小布什总统，获得了布鲁金斯学会的“金靴子”奖。

布鲁金斯学会创建于1927年，是世界上最权威、最有影响力的推销员组织。

它有一个传统，在每期学员毕业时，设计一道最能体现推销员能力的实习题，让学员去完成。完成任务的学员将获得一只刻有“最伟大的推销员”的金靴子。

克林顿当政期间，学会出了这么一道题：请把一条三角裤推销给总统。8年间，无数学员为此绞尽脑汁，都无功而返。克林顿卸任后，学会把题目改成：请把一把斧头推销给小布什总统。

鉴于前8年的失败与教训，许多学员垂头丧气，个别学员甚至认为，这道毕业实习题会和克林顿当政期间一样徒劳无功。因为布什总统什么也不缺，再说即使缺少，也用不着他亲自购买；再退一步说，即使他亲自购买，也不一定赶上你去推销的时候。

然而，乔治·赫伯特却做到了。

面对记者的采访，他说：“我认为，把一把斧头推销给小布什总统是完全可能的，因为布什总统在德克萨斯州有一个很大的农场，里面



迈

向成功的心理学

MAI XIANG CHENG GONG DE XIN LI XUE

绿树成荫。于是我胸有成竹地给他写了一封信：‘总统阁下，有一次，我有幸参观您的农场，发现里面长着许多矢菊树，有些已经死掉，木质已变得松软。我想，您一定需要一把小斧头，但是从您现在的体质来看，这种小斧头显然太轻，因为您急需一把不甚锋利的老斧头。现在在我这儿正好有这样的一把斧头，它是我祖父留给我的，很适合砍伐枯树。如果你有兴趣的话，请按这封信所留的信箱，给予回答……’然后布什总统真的给我汇了15美元。”

这是自1975年以来，一名学员把一台微型录音机卖给尼克松后，又一学员登上如此高的门槛。26年中，布鲁金斯学会培养了数以万计的百万富翁，这只金靴子之所以没有授予他们，是因为该学会一直想寻找这么一个人：不因事情难办而放弃。

“这个人不会因为某一目标不能实现而放弃，不因某件事难办而失去自信！”为此，布鲁金斯学会开了一个表彰大会，会上，主持人意味深长地看着参加会议的所有来宾，然后指了指身边其貌不扬、有些腼腆的乔治说：“你们好好地瞧瞧他吧，有没有发现乔治有什么特别之处？难道他比你们聪明100倍吗？不，至少根据我的观察，他完全不是。我可以实话告诉你们，有关测验显示他比你们都要平庸。”

接着又说：“那么，是乔治工作努力的程度比你们多100倍吗？事实上，他所花费的工夫比你们大多数人要少得多。”

这时候，全场鸦雀无声，人们完全被这一席话震住了。

“是乔治和布什家族有什么渊源吗？是因为乔治教育背景显著吗？”

全场一片寂然，等待着一石破天惊的答案。

“其实他与你们一样平凡，那么乔治的销售魔力是什么呢？我的结论是，乔治与你们的不同之处在于乔治的思想比你们的思想大100倍。”

主持人似乎有点得理不饶人，他继续对大家说：“在决定一个人成功的因素中，体力、智力、精力、人脉、接受教育的程度都在其次，最重要的是一个人思想能力大小！有史以来所有成功的案例都反复证明了一个道理，一个人在银行有多少存款、在社会上有多少名望，以



及对物质和精神满足程度的深浅，主要依赖于一个人思想能力的大小。一句话，高瞻远瞩的思想是神奇无比、无坚不摧的。”

想大才能做大！如果你也想成就伟大的事业，成为伟大的人物，然后全力以赴去拼搏，那么，你也可以成为像乔·吉拉德、齐藤竹之助、乔治·赫伯特那样的金牌销售员。

人生浮躁要不得

人一旦被浮躁所左右，就会变得六神无主，盲目地追随潮流而丧失明确的选择。做起事来，就像盲目的掘井人，四处掘井，很难掘出水来。

有位青年出外创业，三年换了四个职业，都以失败而告终。他去请教一位禅师，禅师以茶相待。禅师将茶水倒入杯中，杯子里茶水满了，禅师还继续往里倒。青年赶紧说：“师父，茶满了，不好再倒了。”

“你也知道满了不好再倒？”禅师淡然一笑说，“可你自己就像这只杯子一样，里面装满了你自己的想法。你不先把自己的杯子倒空，叫我如何对你说禅？”

一个“满”字，道出了青年人的病症。这位青年心里装满了许许多多事，什么都想干，结果什么也干不成，就像盲目的掘井人，四处掘井，一眼也没掘到底，因为三心二意是永远找不到水源的。

浮躁是现代青年人的一种流行病，得了这种病，人就会失去自控，老是在潮流中漂浮，刚刚追上一个潮流，又一个新的潮流开始出现，自己还未搞清楚是怎么回事，就又掉转头去追赶另一股潮流。

张小强是一名物理硕士生，曾在某科研单位工作。几年前，他禁不住“下海”的诱惑，停薪留职到深圳去淘金，先是在一定公司当助理助手，后又与人合作开办了一个咨询公司。不久，他得知自己的一位学友写的电视剧一炮打响，成了名人。他又想去当作家，离开了咨询公司，凭着他自己一时的写作冲动，写了几个电视剧本。由于自己的功力太浅，尚未入门，全被扔进了废纸篓。这些年，他总是这山望



迈

向成功的心理学

MAI XIANG CHENG GONG DE XIN LI XUE

着那山高，做着这件事，又想着那件事。在追求的忙碌中，人就像一只陀螺，被现实这根鞭子抽打得团团旋转。最后，他才发现，自己原想离开单位获得自由，结果找不到自己的定位，却失去了属于自己真正意义上的自由。

伏尔泰说：“使人疲惫的不是远方的高山，而是你鞋子里的一粒沙子。人要轻装上阵，就要不理睬那些鸡毛蒜皮的小事，就要学会倒出那些烦人的‘小沙粒’。”浮躁正像那烦人的“小沙粒”，看似微不足道，但却能无休止地消耗人的精力，使宝贵的年华在疲于奔命中白白地浪费。

怎样才能戒除浮躁呢？我们知道，轻浮急躁和稳重冷静是相对的，因此，力戒浮躁必须培养稳重的气质和精神。

稳重冷静是一个人思想修养、精神状态良好的标记。一个人只有保持冷静的心态才能思考问题，才能在纷繁复杂的大千世界中站得高、看得远，才能使自己的思维闪烁出智慧的光辉，才能使自己的心灵真正安宁，言行举止恰如其分。诸葛亮讲的“非宁静无以致远”就是这个意思。我们如能把“宁静致远”作为自己的座右铭，那定会有助于克服浮躁的缺点。

清廷派驻台湾的总督刘铭传，是建设台湾的大功臣，台湾的第一条铁路就是他督促修的。刘铭传的被任用，应归功于他稳重冷静的素质。

当李鸿章将刘铭传推荐给曾国藩时，还一起推荐了另外两个书生。曾国藩为了测验他们三人中谁的品格最好，便故意约他们在某个时间到曾府去面谈，可是到了约定的时刻，曾国藩却故意不出面，让他们在客厅中等候，暗中却仔细观察他们的态度。只见其他两位都显得很不耐烦，不停地抱怨；只有刘铭传一个人安安静静、心平气和地欣赏墙上的字画。后来曾国藩考问他们客厅中的字画，只有刘铭传一人答得出来。结果刘铭传被推荐为台湾总督。

稳重冷静，是事业成功的一个重要条件。因为稳重冷静意味着深思熟虑，办事踏实，可以信赖。稳重冷静的人会控制自己的情绪，不