

## 第一部分

# 具备成功的心理



## 引 言

你是否曾有过那些“神奇的日子”？在那一天你完成了一件非同寻常的事情；在那一天，事事都能如愿，在那一天，你感到由衷的幸福……这就是成功。每个人都渴望成功，因为它能够满足我们的种种需要：我们需要过舒适的生活（因为这样的生活能满足我们的自尊），我们需要得到别人的肯定和尊重（而不是用不屑的眼神来对待我们的请求），我们需要得到安全的保障（而不是为将来忧心忡忡），我们需要自己的能力和价值得到自我和社会的认可（只有这样才能使我们避免迷惘和失落），我们要实现我们的理想追求（只有这样才能使我们得到持续的满足和最大的成就感），我们要完善自我（而不是令人生残缺不全）。

成功 = 物质外衣 + 心灵满足。

二者缺一不可。单纯地追求成功的物质外衣，把追求金钱或声名当作了成功的全部目标，那么“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。驰骋畋猎，令人心疯狂，难得之货，令人行妨。”在物欲的追求当中，势必失去健康、幸福之心灵。追求物质声名而没有相应的心灵满足，那么，外界环境的物质诱惑会使对物质的追求隐入盲目和疯狂的不断膨胀之中，久而久之，会使心灵麻木，失去健康的生活。

如果完全抛开成功的外衣，而一味去追求心灵的满足，这就走入了另一个极端。没有物质声名作为基础的心灵满足，只能是无源之水，无本之木。过一种简单的生活，绝不是意味着舍弃对物质的追求，而是说这种追求必须同我们内心的信仰和目标一致。只有物质外衣和心灵的满足的契合，才能形成完整而平衡的成功。

有一位姓周的朋友，无论在恋爱、学业还是工作上都是佼佼者。在大学里，他是校团委副书记，女朋友也是公认的校花级靓女；毕业后他分配到国家某部委，很快就成为青年骨干，成为“跨世纪重点人才培养

工程”中的一员。可是，在一次聚会中，他却独向一隅，他告诉我，他很困惑，不知道生命到底有什么实际的意义。他说：“人和动物有什么本质的区别？觅食、交配，只不过人显得比动物花样多点而已”。

其实，在别人眼里，周毫无疑问是“成功”的，而实际上他的问题在于他不明白自己的需求和目标，他只是被动地朝着一条合理的道路走了下去，并且做得很出色，但这未必是他自己想要的，而这一点，他却未必明白，所以他困惑。

周的例子提醒我们，在我们雄心勃勃的人生进程中，对“我们是谁”常常会击败我们。我们有很多恶习，也有许多嗜好，当我们忙忙碌碌的时候还可以充实地活着，而一旦空闲下来，却又不堪忍受生命之轻。

在这里我们要讨论的虽然是“青年女性如何走向成功”，但我们首先要解决的却是每个人走向成功都必须解决的问题，解决了它，我们才会明白成功的真谛，才会有条不紊地走向成功。

这个问题即是需要你抛弃心中种种杂念，追问一下自己。

## 第一章 三大基本问题

训练目标：了解需求，确立自我目标，制定道路

训练方法：将自己制定的大目标划分为一个个小计划，按部就班，循序渐近

“我为什么要存在于这个世界上？”

我打算做什么？

我要往何处去？”

前两个问题“我为什么要存在于这个世界上？我打算做什么？”讨论的是你的需求、你的目标是什么；第三个问题“我要往何处去？”讨论的是你选择什么样的道路，付出什么样的努力去实现你的目标，满足你的需求。

三个问题连起来即是：了解你的需求，确立你的目标，制定你的道路。

### 第一节 生命的 10 个愿望

俗话说：“知己知彼，百战不殆”，了解自己的需求是认识自己的一个关键环节。几乎在所有成功学研究者和成功人士的自我总结里面，都把确立人生的目标作为追求成功的重要一步。可是，即使明白了目标的重要性，对现代的许多人来说，如何确定自己的目标却是异常困难的。许多人不知道自己的目标是什么，归根到底是不知道自己到底需要什么。

现在，请你拿出一支笔和一个笔记本，把你的想法随时记录下来。

首先，记下你的年龄，例如 20 岁。按照平均的寿命，如果你保持健康，怀有一种积极的心态，那么你的寿命高于平均寿命的概率将大于其他人。假如你今生可以活 70 岁，用 70 岁减去你现在的年龄： $70-20 =$

50。也就是说,你还有 50 年的时间。

从现在开始,到你的生命终结,你的 10 个最大的愿望是什么?把它们按照你心目中的重要性从高往低排列出来。在你列出的每个愿望后面写出你现在的履行情况或准备情况,以及你达成这个愿望的时间表。

年龄: 预计寿命: 生命剩下的时间:

第一个愿望(最大的愿望):

目前的条件和准备情况:

我希望在 \_\_\_\_\_ 达成这个愿望。

第二个愿望:

依次重复。

当你去尝试填这个表格时,你会觉得要把这 10 个愿望填满其实并不容易。其实,愿望不一定非得多么“大”,也可以是很“小”的,如“我希望今生能学会吹笛子”,只是你必须把 10 个愿望根据重要性来排列。从你自己填写的 10 个愿望当中,你可以了解到自己的需求。根据这些需求,你可以确立人生的目标。

## 第二节 生命的“聚焦点”

但“目标”不是一个抽象的概念,它意味着你必须集中你的心理能源,为了它而工作。你找出了生命的 10 个愿望,可是现在最需要去实现和追求的是第一个,也是最重要的一个愿望和目标。在你为它努力时,你要把那些干扰你工作的因素抛弃掉,因为你一天只有 24 小时,你的时间、精力和资质都有限,你要尽量减少无谓的浪费。

如果没有人生的目标,只是像钟表一样周而复始地结束一天,又重复地开始新的一天,那么,你怎么浪费时间、精力都无所谓,可是,当你明白了自己的目标后,再这么做,就无疑于对自己的生命犯罪。

对一些人来说,成功是一件遥不可及的事情,因为他们认为成功者一定要有高深的学问,一定要努力地工作。可是,我们如果仔细看看周围的人,再多读一些成功人士的事例,你就会发现,学问和能力并不能

保证你能成功。现在社会中的许多人，他们宁可花费大量时间去改善自己的知识结构，参加各种技能的培训班，从英语，到财会，到计算机，可是成功的机会总是同他们“擦肩而过”，这就好比一下子拥有大量金钱的人，不知道怎么去花费他的财富一样。

其实，他们只需停下来想想，自己的需要是什么，追求的目标是什么。那么，下一步工作是聚集自己的各种资源：才华、学识、能力、社会背景，把这些所有能源都调动起来，特别是要把自己的心理能源都调动起来。注意力、想像力、思考、自信心、意志力、智力、情绪能力、行为能力等等，把它们都聚集起来，就好像用一个聚光镜把阳光聚集在一个点上。这样做的结果是，你所聚集的那个点——也就是你的目标——才会燃烧起来。

如果你不是这样，那就好比把一张大白纸直接放在太阳下晒着，你可能也付出了努力，也等待和期盼了，可是由于你没有这么一个点来聚集阳光的能量，直到太阳落山了（好比一生）你的生命都无法燃烧起来。

有一则小故事：

一个年轻人希望了解自己一生有没有财运，便专程到山上的道观里拜访一位据说算命很准的老道。他去的时候刚发过薪水，因此，他一下子就给了 10 元钱给老道，他说：“老师傅，麻烦你帮我算算 5 年后我会不会发大财。”老道接过钱，然后很认真地给年轻人算命。他问清了小伙子的生辰八字，又仔细地查看了手相，对年轻人说：“对不起，年轻人，5 年后你还是像现在这么清贫，不会发大财。”年轻人一听着急了，从兜里掏出一张 50 元的钞票递给老道，说：“老师傅，你一定要给我算仔细一点，认真一点，告诉我 10 年后会不会像现在一样贫穷？”老道也不客气，径直收过钱，给小伙子又掐又算，还认真地摸了摸骨。“年轻人，实在对不起了，10 年后你还是跟现在一样，不会发大财。”年轻人一惊，觉得自己的命运不该这么惨，很是不甘心，咬咬牙，掏出一张百元的大钞放在老道的手上，“老师傅，麻烦你帮我算算，再过 10 年，也就是 20 年后，我是不是还这么穷？”老道这次摸骨，相面，折腾了老半天，最后还是说：“年轻人，对不起了，20 年后你还是这么穷。”年轻人这次感

到有些绝望，但又实在不愿今生的清贫。索性把全部薪水都掏出来，塞给了老道，“老师傅，无论如何你要帮我算清楚，30年后我是不是还这样贫穷？”老道也不推辞，把钱都接了，运用浑身解数，甚至连周易八卦也用上了，拨弄了很久，抬头对年轻人说：“恭喜恭喜，年轻人，30年后你不会再觉得贫穷了，你也不会再为此烦恼了。”小伙子一听，终于舒出了一口气，想想30年后虽说远点，毕竟今生不是贫苦命，也就放心了。等他向老道详细打听到底能发多少财时，老道说：“30年后不是你发财，而是你已经习惯了这样的景况，不再觉得是贫穷了。”

这个故事中的年轻人，他明白了自己的需求，他需要钱，他最大的愿望也就是成为一个富翁。可是，他即使明白了自己的需求，却不是想方设法积极主动地追求，而是消极地去企求命运的眷顾。我们当然可以笑他的愚昧，可是，有没有想过，我们有时候也像故事中的年轻人一样，明白了自己的需求却不去积极努力地追求，而是听凭环境的惯性和惰性载着我们随波逐流。

如果你常常有“我真想把英语学好，只是现在来不及了”或者“我很想有个自己的公司，可是始终没有创业的机会”这样的想法和念头，那么，你该警醒起来，因为环境的惰性和惯性已经成为湮没你的泥潭。

如果你有一个愿望，那么就确立相应的目标，它不仅仅是一个目的地，它还包括积极追求和实践的过程。

### 测试与训练题：

确实，要有明确的目标，你的努力才能有结果。但作为职业女性，若能所做的一切为目标，这也实在不易。曾有一位已身居经理层的职业女性向我这样抱怨道：“我真的很明白一心一意追求目标的重要，但每天就无关紧要的大事小情便一大堆，忙到最后，原本定好的一天的计划又都泡汤了。要开个头儿都难，更何况要坚持，这该怎么办呢？”

许多未知的各种因素确实存在，并影响你的执行步骤，例如家人生病，工作调动或一些突发性事件。

所以我们心里也要冷静，遇到障碍时要采取补救措施。例如，你开车时遇到“此路不通”或交通堵塞的情况，不可能停着不动，当然也不甘心就此折回，那多煞风景。道路的暂时关闭只是表示现在无法通行，你可以从另一条路走到同样的目的地。

请观察一下高级将领们的做法，每当他们拟出一个战略计划时，都会同时拟出几个备用方案，以备不时之需。那就是说，万一发生意料之外的事情而取消甲方案时，就启动乙方案，正像飞机原定降落的机场因故关闭，机组人员一定会降落到邻近的机场一样。

循序渐进，没有经过许多曲折而成功的例子实在很少见。

再有，实践中不要拖延。许多时候计划的不能执行在于其本人的惰性，而不是她所说的那些不能执行计划的托辞。要实事求是，立刻行动，要以计划约束自我，不能随心所欲。

实践中要谨记以上要求，它可以帮助你迅速完成应做的但你不喜欢做的事，它能使你在面对不愉快的责任时不致拖延，也能帮助你做你想做的事，它能帮助你，抓住那些宝贵的，一经失去便永远追不回的时机。

## 第二章 全方位评估你自己

训练目标：实现自我定位

训练方法：分析自我，明确自己的长处是什么？弱点有哪些？现在的有利条件和不利条件分别是什么？薄弱的地方又是哪里？

回答本章自我测试的四张问卷，初步对自我的气质类型、性格特征、情绪类型和思考方式四方面有所了解

当你有了目标，采取行动之前，你需要对环境条件和你自己有个适当的评估。正像孙子兵法所说：“知己知彼 百战不殆。”

上世纪末错过最后一次冲出亚洲机会的中国足球队就是失败在对自己缺乏正确的认识上。在 1997 年的世界杯预选赛的亚洲区 10 强赛上，中国队分在 A 组，同组的有伊朗队、沙特阿拉伯队、卡塔尔和科威特 4 支西亚球队。本来中国队的成功机会就蕴藏在他们自己的身上，他们只需把自己正常的水平发挥出来，兢兢业业踢好每一场比赛，就能争取到出线的机会。

可是整个队伍，从足协官员，到教练，甚至新闻媒介，比赛尚未开始，就设想出线的种种困难，把伊朗队看得过分强大，又把卡塔尔队看得过分弱小，不肯相信自己的能力，却对别的队伍是否会玩猫腻而忧心忡忡。最终的结果和整个 10 强赛的经过再次表明“聪明”的中国队又一次与成功擦肩而过。

正确的做法是，当确立了自己的目标后，首先需要对自己有个清晰的了解：长处是什么？弱点有哪些？现在的有利条件和不利条件分别是什么？薄弱的地方又是哪里？只有对自己有了清晰的认识，才能制定出切实可行的计划表和行动步骤来。

## 第一节 你处于什么环境中

对环境的评估主要包括对家庭环境、教育机会、社交圈、社会时势等方面的评估。

家庭环境是我们成长最重要的熏陶场所，我们的许多个性品质，行为习惯，思维方式和情绪能力都从家庭环境中潜移默化地形成。了解我们的出身，可以使我们明白达成目标的困难有多大。同样是想成为百万富翁，出身卑微家庭的孩子同出身官宦家庭的孩子面临的困难、机遇和挑战是完全不一样的。

教育机会不仅包括学校的系统的教育，还包括在社会生活各个方面的接受教育的环境。能力不是终止的一潭死水，而是不断成长发展的，如果身边有较好的教育机会，那么你可以使自己获得更快的成长。即使没有良好的机会，你也应该去寻找和创造这样的机会。

社交圈决定了你在社会生活中的地位和活动能力。在中国这个讲究关系和人情的社会里，一个宽泛而强大的社交圈可以使你获得事半功倍的效果。

社会时势是你无法改变的最大环境。审时度势是一个成功者最基本的能力。只有把我们的目标同社会的方向结合起来，才能更好地借力、借势。如果你的个人目标和社会的方向不一致，那么等待你的将是无穷无尽的阻力和障碍。

## 第二节 为你自己把把脉

环境对一个人很重要，但我们常常说：有所为的人改变环境，无所为的人顺应环境。因此，最关键还是要把准自己的“脉”。

自我评估这个环节对经常反省自问的成功者来说，是一个经常而自然的过程，但对在成功路上探索的人来说，评估则是一种需要学习的方法或技巧。对不同个性、不同资质、不同潜力，以及不同能力类型的人来说，他们无论是在确定目标，还是拟订计划方面都应该有着各自不

同的侧重点。

在这一节里，我们才真正进入了针对“青年女性如何走向成功”的讨论。对自我的认识最直接、最有效的方法即是敞开心扉，站在旁观者的位置来审视自己，你需要的是真诚和无畏，无论你的头脑中有过什么样的想法：善良和邪恶，都不要回避它。

要做到这一点，不仅仅是有什么方法和技巧可以解决的。当然，在这里，我们会提供一些测试题，它们可以帮助你从客观的位置来了解自己。

### 气质类型的问卷

下面共有 60 个问题，只要你能根据自己的实际行为表现如实回答，就能帮助你确定自己的气质类型，但必须做到：

一、回答时请不要去推敲答案的正确性，因为答案本身无所谓正确与错误之分。

二、回答要迅速，整个问卷限在 5~10 分钟之内完成。

三、每一题都必须回答，不能有空题。

1. 下面有 5 段反映交际态度的话。仔细阅读后选择与你最符合的一段。

A. 我希望自己能健谈，而且也正向这个方向发展。因为我认为健谈颇合一些人的胃口。

B. 我很健谈，而且常在女友群的谈话中居中心地位。

C. 我恐怕不太健谈。

D. 我喜欢参与谈话。但与其说喜欢谈，不如说喜欢听。

E. 我发觉自己总是处在一种局促不安的境地，谈话好像快把我淹死了。

2. 下面是 5 种反映使用电话态度的话，选择最与你相符合的一段话。

A. 我能在打电话时很好地交谈，不过有可能的话我还是喜欢面对面地谈话。

B. 我不喜欢打电话主要是因为看不见那个和我谈话的人。

C. 必要时我可以使用电话 但我认为这是个有局限性的通讯工具

D. 我觉得自己能在电话里很愉快地与人谈话, 并且能充分表达自己。

E. 我一打电话就感到局促不安

3. 你在竞争中赢得了一次度假机会, 而且是公费的。你喜欢下列哪种度假方式?

A. 在豪华的度假村过一个半月, 阳光、海浪、音乐、聚餐以及情投意合的情侣。

B. 在偏僻、宁静的乡间, 一个很小但却是上等的旅馆, 在那儿可以散步、钓鱼或以其他优雅的方式消磨时光

C. 一位富有的作家朋友, 在他的别墅举行私人聚会, 客人大多是作家、画家, 以及其他颇有创造性的人物

D. 去做你一直想做的事——学开汽车、写书, 去每一个可能去的娱乐场所

E. 和你的家人或朋友在一起, 在一家宁静的旅馆度过宁静的假期

F. 一个月的旅行, 坐着软卧去游览每一处历史名胜和文化中心。

4. 在下列晚间电视节目中, 你最喜欢和最不喜欢的是哪一个节目?

A. 老故事片。

B. 一次妇女问题的讨论会。

C. 不重要的讲话节目

D. 放纵不羁的喜剧节目。

E. 具有潜在心理学性质的现代剧。

F. 生活信箱节目。

5. 下列是几种度过夜晚空闲时光的不同方式, 指出你最喜欢和最不喜欢的是哪一种?

A. 和七八个男女朋友, 在一个愉快、活泼的迪斯科酒吧里, 身边是音乐和飞快的舞步。

- B. 和一位亲密的朋友逛商店或聊天
  - C. 一次真正的地道的舞会，有大量的美食饮料和伴侣
  - D. 在家听音乐或读书
  - E. 在朋友家里举行的一次小型家庭聚会，有着许多令人兴奋的话
- 题
- E. 在家里陪着丈夫和孩子看好的电视节目
  - 6. 你在做决定时与下列哪一种态度最为相符？
  - A. 有时我害怕决定的后果，并且拖延着不做出决定
  - B. 我希望有时间考虑，但一决定下来，我就会坚定地去做
  - C. 我很快就能做出决定，而且通常是正确的
  - D. 如果我太快做决定，大多是错的，如果我仔细考虑，大多是对的
- 的
- E. 我能极快地做出决定，但我希望自己更慎重些
  - F. 我觉得做决定是一件非常困难的事
  - 7. 选出最符合你的一段话。
  - A. 我决不会在肉体上伤害任何人，但面对歹徒，我会为保护我的孩子奋不顾身
  - B. 一想到战争我就感到痛苦。
  - C. 我不想自找麻烦，但有时必须依靠暴力。
  - D. 我常常卷入导致粗暴行为的争吵之中
  - E. 我在任何情况下都不会与人打架。
  - 8. 选出最反映你的工作水平或能力的一段话。
  - A. 我觉得我的工作做得很一般。
  - B. 我能胜任那种稳定的，需要高智商、高效率，但却不十分繁重的工作。
  - C. 我的工作能力不强，对我来说我的工作已经够繁重。
  - D. 我有时工作能力强，有时工作能力不强，大多数时候属于一般。
  - E. 当我想干时我能把工作干得又好又快。但那只是偶尔爆发工作积极性罢了。
  - 9. 在本题中，你不仅要根据自我估价，还要考虑别人怎样认为，所

有的别人大概会认为我：

- A. 是个好伙伴，但缺乏主见。
  - B. 极其活泼开朗，表现欲太强。
  - C. 在某些时候是个令人讨厌的人
  - D. 是个活跃、友好、充满生气的伙伴。
  - E. 在社交场合多少有点平庸。
  - F. 是个相当压抑的女人
10. 如要我能“像别人看人那样看自己”，我就会：

- A. 因他们那可怜的想法力而失望。
- B. 觉得我比我希望得还好些。
- C. 对自己非常高兴和满意
- D. 我感到自己很可怕
- E. 对我性格中某些不了解的方面感到惊奇。
- F. 对自己的缺点处之泰然

11. 你买东西时是什么态度？

- A. 我花钱大方，钱不就是让人花的吗？
- B. 在买东西时我相当笨，常常买下我本来不想买的东西。
- C. 我买东西非常负责，而且是根据自己的意思采购。
- D. 我不喜欢去买东西，因为我觉得大部分都有可能使你上当。
- E. 我最讨厌去买东西。

12. 对下列各种态度，回答你是同意、反对，还是不确定。

A. 如果人们在做事之前必须向什么人解释一番自己的计划，生活就会避免许多错误。

B. 人是一种群体动物，他必须根据社会的需求来调整自己。

C. 信用卡、钱包是一种威胁，它使女人的花费常常超出她们的支付能力

D. 没有比请居委会老太婆调解家庭纠纷更蠢的决定了。

E. 神经质的女人总是放纵自己的情绪。

F. 变化是生活的保鲜剂。

13. 你最喜欢和最不喜欢下列哪种工作？

- A. 在一家大图书馆从事编目工作
- B. 做某个体育或社交俱乐部的出纳员。
- C. 在某个夜总会或大酒家担任经理
- D. 搞活一个濒于破产的企业
- E. 研制一种绝对可以大规模生产的智力玩具。
- F. 对心理学理论的最新发展作一番透彻的了解。

14. 不考虑你目前的职业，训练素养，背景等等，下列哪种工作最合你的心意，或是不合你的心意。

- A. 名牌大学图书馆的领导
- B. 某著名制片商的秘书。
- C. 国际水平的运动员。
- D. 成功的时装模特。
- E. 著名哲学家。
- F. 一所现代实验学校的校长。
- G. 一个幸福家庭的主妇。
- H. 成功的作家。
- I. 电影或舞台明星。
- J. 一位成功作家的孤寂的妻子。
- K. 不确定。

15. 你的密友必须从上述职业中选择出最合适你性格的一种（不考虑你的年龄，能力或特长），你认为他或她会选哪种？

16. 你的选择与你朋友的选择一致吗？

评分与解释

如下所示，每题均有 E（外向）i（内向）的分数。你应当分别累加出你所有 E 和 i 的得分。

1. A:3E    B:5E    C:3i    D:0    E:5i

2. A:3E    B:3i    C:0    D:5E    E:5i

3. 最喜欢：

A:5E    B:3i    C:2E    D:5i    E:2i    F:3E

最不喜欢：

A:5i B:3E C:2i D:5E E:2E F:3i

4. 最喜欢:

A:0 B:4i C:0 D:2E E:2i F:4E

最不喜欢:

A:0 B:4E C:0 D:2i E:2E F:4i

5. 最喜欢:

A:3E B:1i C:5E D:5i E:1E F:3i

最不喜欢:

A:3i B:1E C:5i D:5E E:1i F:3E

6. A:5i B:1E C:5E D:3i E:3E F:1i

7. A:0 B:1E C:5E D:5E E:3i

8. A:3i B:5E C:5i D:0 E:3E

9. A:0 B:3E C:5i D:5E E:0 F:3i

10. A:3E B:2i C:5E D:5i E:0 F:0

11. A:5E B:3E C:0 D:3i E:5i

12. 赞同:

A:5i B:0 C:3i D:2E E:3E F:3E

不确定:

A:2i B:2i C:2i D:2i E:2i

反对:

A:3E B:0 C:3E D:5i E:5i F:3i

13. 最喜欢:

A:2i B:2E C:5E D:5E E:5i F:5i

最不喜欢:

A:2E B:2i C:5i D:5i E:5E F:5E

14. 最中意:

A:2E B:5E C:2i D:5E E:5i F:2E G:5E

H:2E I:5E J:5i K:5i

最不中意:

A:2i B:5i C:2E D:5i E:5E F:2i G:5E