

I 成功者的心理特性咨询

什么是成功

为什么有人成功，也有人失败？自从人类不满意穴居的生活方式，不断地努力让自己过得更舒适，人们就开始思索这个问题。关于失败者与成功者的不同点，下列的比较可以给你更清楚的概念。

成功的人清楚地知道自己想要什么，有一套执行的计划，他相信自己做得到，并且倾注大量的时间和心血。失败的人没有明确的人生目标，他认为成功只是靠运气，因而做事被动，不肯用心。

成功的人是一流的推销员，深谙以友善的方式，让别人乐于配合执行他的计划与目标；失败的人老是怪罪别人，挑剔的态度令人不敢领教。

成功的人在说话之前会先经过思考，他时常赞美别人，对别人的批评则多半一语带过，甚至只字不提。失败的人正好相反，经常不假思索脱口而出，事后却懊悔与难堪，并且容易得罪别人。

成功的人对于有把握的事情才表示意见，并且言之有物；失败的人对于所知有限，甚至全然无知的事情也信口开河。

成功的人能够掌握时间，在金钱上量入为出；失败的人虚度光

阴，对于金钱则挥霍无度，一点都不懂得珍惜与节制。

成功的人热诚待人，与志同道合的人维持深厚的友谊；失败的人只和有利害关系的人来往。

成功的人心胸开阔，对于所有的人、事、物都有很大的包容性；失败的人心胸狭小，稍不顺心就小题大作，使人敬而远之。

成功的人随时掌握时代的脉搏，除了自己的行业与环境，还关心整个世界的发展趋势；失败的人急功近利，只在乎自己眼前的需要，甚至不择手段。

成功的人对人生抱持积极乐观的态度。他知道自己所获得的地位与成功，都取决于服务他人的质与量，因此总是做的比说的更多；失败的人期望不劳而获，如果无法如愿，反而会责怪别人的贪婪。

成功的人对自然的法则十分崇敬，经常思考生命意义及帮助别人，表达自己的感恩之心；失败的人过分重视物质享受，只要一有机会，就不惜牺牲别人满足自己。

我们可以看得出来，成功者与失败者，在思想及言行上都有极大的不同。人之所以成功或失败，完全取决于他对别人和对对自己的态度。

哪些人是成功者

相信每一个人都期望在人生旅途上成为一个成功者。然而，究竟哪些人是成功者呢？我们把“成功”的解释为三：

1. 能够依照目标完成事业或工作；
2. 达到目的；
3. 获得社会地位。

然而除此之外，几乎所有的成功者都能善用他们的信念的力量，并且致力于实行。尤其是对于许多历代名人来说，不难从他们

的自传或作品中发现信念的作用。

成功者是否还有其他共同条件呢？以下列举数例：

1. 思考事物时有加以肯定的习惯。
2. 一切努力在所不惜。
3. 对目标有明确的认识。
4. 要相信自己，且自信不会受他人言语困惑或动摇。
5. 不怕失败。
6. 善于想象。

上述六项特征能否给予我们明确的启示呢？

一般人认为成功者必定有其特殊的才能或高人一等的智商，其实并不然。因为才能与成功之间的关系是微乎其微的，爱迪生有句名言：“天才是 99% 的努力加 1% 的灵感。”

照这样说来，其实每个人都具有成功者的资格，亦即在起跑点上是一样的，至于起跑后的差距则是日积月累发展出来的。虽然每个人都有获得成功的机会，但是，结果如何，完全要看个人的本事了。

你为什么要存在于人世间？

是为了要把隐藏的才能展现？

是为了要把弥盖的光芒闪烁于世间？

或者为了追求一种属于自我的理想人生？

正如一位著名心理学家所说：“其实，每个人的出生都是为了成为一个成功者。”事实不也是如此吗？

至于世间成功者少，失败者众的原因，关键则在于有些人并不了解成功规律为何，徒然阻碍了成为成功者的良好契机。

成功者是特殊的人吗？当然！不过，他们之所以特殊是由于他们的努力，而不是生来就特殊。他们是创造者，是推动社会前进的人。他们了解，只有努力才能打开通向成功的门路。

成功者可能并不是他周围一伙人当中最聪明的，但他们都是热忱而执著的人。要获得成功，并非必须具备很高的智商，天分不是

关键。很有才干的人也并非一定能够成功，因为天生的才能不能保证一定能获得成功。我们都听说过：“小时了了，大未必佳”。有些杰出的大学毕业生进入政府部门而从未得到晋升；有些在中学毕业时就被公认为“最有可能获得成功”的学生以后再也没有消息。

但是，你一定也听到过成功者的事情，因为成功者一定会引起你的注意。他们利用了一切可能的机会，在人群中脱颖而出，被人们看到、听到和熟悉。

你是否看过柏油马路上长出一棵小小的树苗？是否想过：“这样一个小东西怎么会穿破坚硬的路面长了出来，而且还在这么恶劣的条件下活着？”成功者就像马路上长出来的小树。在艰难困苦的奋斗过程中，他们学会了培养“冲破阻碍”的能力，他们是靠勤奋工作和不断尝试才一分一分地取得成功的。

成功者必须具备哪些条件

任何工作都不可能只有快乐，一定也会有痛苦与厌烦的感受。

如果工作稍一不顺心就想要辞职，这样的人再怎么都不会成功。况且，当你的履历表上写满了一大堆的工作经验，通常反而会让人觉得你是个不值得信赖的人：“这家伙一定吃不了苦，再不然就是没定性所以才换了这么多工作。”

要想成为一位受到顾客信赖，自己也对自己优异的表现充满自信的人，必须要具备下列的条件。

1. 工作意愿(本人的决心及行动力很重要)

生活计划清晰的人对于自己追求的目标，一定是活力充沛地勇往直前。抱着“船到桥头自然直”的心态的人，则是精神散漫，容易改变想法。

2. 公关技术

光是靠些小技巧是无法致胜的，欠缺公共关系的技术将会失去

许多机会。

3. 对事物的看法、想法

当客人询问时间时，不能回答：“已经 11 点了。”应该回答：“才 11 点”才对，这就是对事物的看法不同。已经 11 点了，是想休息，才 11 点，就是还可以再努力。

4. 竞争的知识

不只是竞争的意识，竞争的知识也是不可或缺的。当别人问：“你最大的竞争对手是谁？”回答不出来可不行。

5. 专业知识

这一点可是没有任何理由可以回避的。“因为我是新人，所以专业知识不足。”有这种想法的人未免太过于纵容自己了，成功者是没有新人时期的。

不能光靠公司的安排来学习，真正的知识，必须从每一个细节中学习。尤其是当你发现自己还有缺点的时候，一定要追根究底地学习，否则你所学的只是表面功夫，一上战场就不灵了。

什么样的人才是成功的管理型人才

管理型人才是某一个部门、某一单位或组织的指挥者和组织者，对该部门、单位或组织的发展起着至关重要的作用。管理型人才应具备以下主要素质：

1. 全面理解、执行国家法律和政策，具有强烈的爱国热情，对社会主义现代化事业的追求忠贞不渝。

2. 具有一定的哲学、经济学、管理学、现代科学、心理学、法学、社会学等方面的知识。

3. 在智力方面，应有敏锐的观察能力、逻辑思维与概括能力。创造开拓能力、应变能力、分析判断能力。

4. 在组织管理方面应该有决策能力、组织能力、知人用人能力、

合作共事能力、社交处事能力、演讲能力、写作能力、宣传鼓动能力。

5. 在非智力因素方面应有顽强的意志、事业心、进取心、自信心、全局观念等。

6. 在品德方面，是非观念强，大公无私，谦虚谨慎，有群众观点，以身作则，乐于助人。

成功经济管理人才有哪些素质特征

美国企业界提出企业管理人才应具有如下 10 大特征：

1. 合作精神，能赢得人们的合作，愿与其他人一起工作，对人不是压服而是说服。

2. 决策才能，依据事实而不是根据想象进行决策，具有高瞻远瞩的能力。

3. 组织能力，能发挥部属的才能，善于组织人力、物力和财力。

4. 精于用权，能大权独揽，小权分散，自己抓大事，把小权分给部属。

5. 善于应变，不墨守成规，积极进取。

6. 勇于负责，对上级、下级、产品用户及整个社会抱有高度的责任。

7. 敢于求新，对新事物、新环境、新观念有敏锐的感受能力。

8. 敢担风险，对企业发展中不景气的风险敢于承担，有改变企业面貌制造新局面的雄心和信心。

9. 尊重他人，重视和采纳他人意见，不武断狂妄。

10. 品德超人，品德为社会人士、企业职工敬仰。

日本企业界也总结出企业管理者必须具备的 10 种品德和 10 种能力。

10 种品德是：有使命感、责任感、积极进取、有忍耐心和勇气、不信赖别人、忠诚、老实、公平、热情。

10 种能力是：有思维决定能力、规划能力、判断能力、培养下级能力、洞察能力、劝说能力。理解人的能力、解决问题能力、调动积极性能力。

成功科技管理人才的素质有哪些特征

这里的科技管理人才是指高校、科研院所等单位的负责人，其基本素质要求是：

1. 精通某一学科并有高深造诣。
2. 有较广博的专业知识和管理知识。
3. 有较强的政策观点。
4. 具有判断和预测学研究方面的决策能力。
5. 对科学技术有较强的鉴别能力。
6. 有较强的业务实施能力。
7. 有较强的信息沟通和社会活动能力。
8. 知人善任，乐于助人。
9. 有强烈的社会责任感。
10. 组织、协调能力强。

成功创造型商人具备哪些素质特征

成功的经商者要具备以下能力：

1. 创造发明能力。头脑灵活，在短时间内能产生各种新颖想法；
2. 信息处理能力。善于处理市场调查获得的信息，辨别其价值，及时反馈；
3. 情绪表达能力。对周围的世界以及商场即战场的感受比较

灵敏，在贸易场合善于表达自己的意向；

4. 文学写作能力。涉及到经济合同等经济文书，考虑周到，用字准确；

5. 组织管理能力。对进销贮运业务活动组织协调得当；

6. 果断决策能力。及时对经营作出正确的抉择；

7. 改革挑战能力。不满足于现状，勇于开拓新领域。

成功广告经营人才有哪些素质特征

1. 较强的创造性，能独出心裁、独树一帜；

2. 丰富的知识，对复杂的事物有鉴别、识别能力；

3. 有战略眼光和预见能力；

4. 法制观念强，不制造虚假广告；

5. 诚实守信，较强的人际交往能力；

6. 有全局观念和开拓新领域的的能力；

7. 较强的空间想象能力和绘画能力。

个人能力与职业成功有何关系

能力是大家比较熟悉的心理现象，有的人运算敏捷思维灵活，说明他有较强的运算能力；有的人过目成章，记忆敏捷牢固，说明他有惊人的记忆力；有的人富于想象，说明他的想象力很强，有的人擅长音乐和绘画，说明他有较高的艺术才能。那么什么是能力呢？能力是指顺利完成某种活动的必要的心理条件。人的能力是在活动中形成发展起来的，并在活动中得到表现，如公司经理的管理能力、组织能力、预测能力、判断能力是在长期的经营管理实践中形成的。同时，从事某种活动又必须有一定的能力作为条件和保证，如从事

公关职业，就必须要求从业者，有较强的口头表达能力和人际交往能力，从事编辑工作要有较强的文字功底等等。

能力通常分为一般能力和特殊能力。

青年人的能力是各不相同的，有人长于言语交谈，有人长于实际操作，有人长于理论分析，有人长于事务性工作。每个人都有自己独特的能力结构。社会上不同的职业对从业者的能力有不同的要求，有的需要言语能力，有的需要计算能力，有的需要动手能力。大多数职业需要几种能力的综合。一般地讲，排字工人、服务员、领航员、侦察员、公安干警、驾驶员、交通警察、飞行员、机械操作工、教师等，需要较强的注意力和观察力。管理工作、外交人员、解说员、报务员、教师等要有较强的记忆力。文学创作者、工程设计人员、建筑师、机械师、服装设计师等需要较强想象力。科学、技术上作者需要一定的数学能力等。

思维能力是人对事物的分析、综合、抽象、概括、分类的能力。世界上的各种职业都需要一定的思维能力。

具备一定的能力是个人职业成功的先决条件。美国哈佛大学的心理学家曾指出，智商高并不一定会成为成功人物，相反智商平平，但具有以下其中一种或几种才能的人，很有希望获得成功。

1. 具有数字和逻辑才能的人。能解答艰深复杂的数学问题，而且有层次的论述事物，有机会成为成功的科学家。

2. 具有语言天才的人。语言天才是成功人士的资本之一，具有卓越的表达能力或容易学习新语言和文字的人，便有条件成为出色的作家。

3. 善长控制肌肉和身体活动的人。这是舞蹈家和运动家的重要条件之一，成功的体育界及舞蹈界的人士，通常都有这种才能。

4. 对空间特别敏锐的人。通常以三维空间来观察事物，这类人极有机会成为出色的艺术家或者建筑师。

5. 自我感觉能力高的。可以成为音乐家及创作人才，因为他们非常了解本身的行为感情，并使用所得的知识与技巧，淋漓尽致致

表达自己。

6. 具有与别人沟通能力的人。这是当教师、推销员、政治家及宗教领袖的重要条件。这种人具有深入的洞察力，善于了解人们的心境变化，使人与人之间的沟通更容易做到。

为什么说成功是每个人的梦想

追求人生的成功是生命的人性，每个人都渴望成功。因为，生命对于每个人都只有一次，所以我们希望它有声有色，希望它轰轰烈烈，希望它是一个辉煌的成功的人生，而不是一个碌碌无为、虚度年华的人生……

成功意味着许多美好的事物；成功意味着个人的欣欣向荣；成功意味着更好地享受生活；意味着获得赞美，赢得尊敬；成功意味着自由；更重要的是，成功意味着生命中更多的快乐与满足，意味着胜利，意味着最大限度地实现自我价值。

没人喜欢终日唯唯诺诺，看人脸色；没人喜欢成为一个可有可无的二流角色，只能受人摆布，平庸地度过一生。可以说，每个人来到世上就是为了获得成功，就是为了不断成长，不断向更高处前进。

然而事实上，成功者只有少数人，更多的人似乎没有这种幸运，终其一生都过着普通人的生活，永远找不着通往成功之路。

成功之路在何方 哲人曾说：“世上本没有路。”

人来到这个世界，总带着太多的迷茫。他不知道自己从何而来，再往何而去；他不知道自己是谁，也不知道为何而存在。哈姆雷特式的提问：“活着 还是死去？”永远像一个不解之谜困惑着一代又一代聪明的人。

“主啊 生命为何如此沉重？”虔诚的信徒问道。

“因为 你一生在背负着自己。”主回答。

是的，一生我们都在背负着自己。失去了自我，生命也就失去

了存在的价值。我们背负着自己从一个地方到另一个地方，这就是自我的实现，这就是生命的价值所在。

一位智者曾说：“生非我所求，死非我所愿，但生死之间的岁月却为我所用。”所以，当我们仰首感叹如烟的往事时，不如低头照顾一下眼前的炉火，把握现在的光和热。

当我们依恋枕边，想重拾昨夜的幻梦时，不如振作而起，掌握美好的今天。把握生命中的每一天，让它过得光荣、尊贵、平和而富有价值。惟有积极进取的生活，才是惟一的真正的生活。

你要有足够的勇气和自信面对人生道路上的黑色阴影。它们是阴郁、诡秘、不可测知的消极力量，却又是每个追求成功者必须面对的问题：受制于人的处境；他人设下的陷阱；沼泽般难以自拔的心理误区。懦弱者会被这些黑色的幽灵吓倒，而真正的勇士则可以操纵自我的心智，跨越道道障碍，打破重重险阻奋力前行。

要记住，生命之权操之在己。不管别人有多少意见，不管生活中有多少艰难困苦，生命之舟的掌舵者依然是你自己。既然生活是自己的，那就该由自己负责到底。

成功的人生旅程中最重要的事，就是积极生活，做生命的主人，使自己的一生过得轰轰烈烈，壮丽辉煌。

依照别人的期盼或指示而生活，是一件令人难以忍受的事。尽管你我都希望自己能与他人分享心得，共同成长，但这并不表示事事都得听由他（她）们决定。生活中仍然需要完全属于自己，不容他人打扰的空间。

提升生活的第一步，就是学会对自己负责。在决定继续深造或选择工作时，要想清楚自己的动机，是为了追求自我实现，还是为了别人？不妨问问自己，这一生中最重要的是什么呢？

或许你已经感觉到，自己虽为某人牺牲大半的青春岁月，却不但得不到感激，反而与耐力日渐疏远，彼此埋怨。如果是这样，又有什么生活品质可言呢？所以，在寻找别人忠告、指导或是肯定时，千万要小心，不要糊里糊涂把一切的决定权交给他人。如果出了什么

差错，又是谁的责任呢？

生命是自己的。想活得积极而有意义，就要勇敢地挑起生命的重负大任。没有人能领你走一辈子，只要不辜负每一个日子，每天有新的收获，美好的生活就靠你自己创造。

为自己负责，是一项艰难又费时的挑战。要先了解自己，发掘自己的优缺点，再不断调整及修正。还得注意不受主观成见的影响，逐一吸收自己有益的经验，一段时间之后，你一定会愈来愈喜欢自己。

如果你常常想取悦他人，就要好好反省自己，是否有推卸责任的倾向？明明不同意，却口是心非；有意见，却偏不说，只知忍耐。换来满腹委屈后，才觉得被人指使，没有自我。只要你全力改进，就会逐渐平静。就会懂得爱自己，对自己负责。如此你的心中自然就会有一份归属感，你自然也就积极生活于现实中，去冲击成功的人生。

为什么说成功是一连串的奋斗

有一位非常有名的管理顾问，你一走进他的办公室，马上就会觉得这是一个身价不凡的人。

办公室内各种豪华的摆饰、考究的地毯、忙进忙出的人流以及知名的顾客名单都在告诉你，他的公司的确成就非凡。

但是，就是这家鼎鼎有名的公司背后，藏着无数的辛酸血泪。

他创业之初的头 6 个月就把 10 年的积蓄用得一千二净，一连几个月都以办公室为家，因为他付不起房租。他也婉拒过无数的好工作，因为他坚持实现自己的理想。他也被顾客拒绝过上百次，拒绝他的和欢迎他的客户几乎一样多。

就在整整 7 年艰苦挣扎中，他没有说过一句怨言，他反而说：“我还在学习啊。这是一个无形的、捉摸不定的生意，竞争很激烈，

实在不好做。但不管怎样，我还是要继续学下去。”

他真的做到了，而且做得轰轰烈烈。

这一切把他折磨得疲惫不堪了吧？他却说：“没有啊！我并不觉得那很辛苦，反而觉得是受用无穷的经验。”

看看“世界名人榜”的生平就知道，这些功业卓著的伟人，都受过一连串的无情打击。只是因为他们都坚持到底，才终于获得了辉煌的成果。

天下哪有不劳而获的事？如果能利用种种挫折与失败，来驱使 you 更上一层楼，那么一定可以实现你的理想。

为什么个人进取心是攀登者的动力

在放弃者、半途而废者和攀登者这三种人中，只有攀登者的生活是全面的。半途而废者仅仅达到了基本的物质生活，还处于生活的基层，离全面的生活还很远。但是，攀登者就不一样了，他们对自己要去干的事情具有很深刻的目的意识，并且具有很强的热情。目的和激情无时无刻不引导着他们。他们知道如何体验快乐，并且把攀登看作是对他们的礼物和恩赐。攀登者知道那山的顶峰可能是难以捉摸的，它具有一种诱人的、神秘的力量，而不是单纯的一个顶峰，并且整个攀登也充满了力量。攀登者忘不了那种力量，忘不了整个攀登过程的力量，这是一种超过他到达目的地的力量。

攀登者明白许多不同的奖赏和收获，但他们注重的是长时效的收益，而不是短期收益。他们知道现在每向前跨一小步，向上攀登哪怕一点距离，在日后都会给他们带来很大的收获。这与半途而废者是完全不同的。攀登者把满足放在了将来，而不像半途而废者仅仅对现有满足，并不敢去面对未来的可能性。攀登者从来都勇敢地面对挑战。

攀登者常常有一种强烈的信念，即相信某些事比他们自身更强

大，这些更具有力量的事物正是他们想去征服的。当他们面对那些具有压倒一切以及巨大威慑的山峰时，这种信念就会让他们充满很大的力量，敢于向最大的危险挑战，并且这也是他们希望的事情。也正是这种信念使攀登者敢于做别人不敢做的事，像登山一样，有人已经确定了某些路线是不能走的。但是攀登者并不信这些，他们恰恰要从这些路线攀上山顶。攀登者不仅敢于向可能性挑战，而且更重要的是，他们敢于向不可能性挑战。战胜不可能性，获得真正的胜利，这是攀登者最大的特性。

像威勒斯在珠穆朗玛峰上一样，攀登者们都是坚持不懈的、固执的并且也具有极强的体力和恢复能力。他们在进取中不断排除障碍，找寻攀登的道路。如果他们到了一个绝对无法把握的地方或者走到一条死路上，他们的方法很简单，就是原路回来。当他们累了，无法再向前跨上一步，他们仍然给自己施加很大的压力。“放弃”不属于攀登者的词语，他们是离放弃最远的人。他们具有成熟性以及理解偶尔的后退不过是为了更好地前进这一哲理。他们拥有深刻的智慧，当然明白失败是进取的极自然的一部分。攀登者并不是蛮干的，他们那种勇敢的生活无不充满着真正的勇气和科学性。他们是生命的探索者，也是成功者。

当然，攀登者也是人。有些时候，他们也会感到厌倦或担心攀登。他们可能会怀疑或者感到孤独、受到伤害。他们对自己的行为提出了疑问，有些怀疑自己的挑战。有时，你会看到他们与半途而废者混在一起。然而他们之间不同的是，攀登者正在积蓄力量，等待重新恢复活力，并将开始新的攀登，而半途而废者是不会再去攀登的，他们希望自己就呆在这儿。对攀登者来说营地就只是一个营地，而对半途而废者来说，营地则是温暖的家。

与半途而废者和放弃者不同的是，攀登者拥抱挑战，与他们的生活紧紧相连的是一种紧迫意识。他们自我鼓励，具有很高的精神动力，并且努力奋斗以获得生命的极致。可以说，攀登者就是行为的催化剂，他们总是让事情得以发生。

攀登者总具有远见卓识。他们常常能够鼓舞人心。这样，他们也能成为一个好的领导者。甘地——这位用自己不懈的大无畏的奋斗精神使印度获得独立的印度的精神领袖——就是一个不懈的攀登者，他的事迹持续不断地鼓舞着这个世界。更勇敢地捕捉机会。

怎样才能全力以赴去达到你的目标

当别人问到查尔斯·狄更斯成功的秘诀时，他说：“我这一生不管做什么，都是尽力而为。”

这是赢家和失败者的不同之处。失败者只做别人要求他们做的事，或比别人要求的还少，但赢家总是做得比别人要求的还多，他们以热心来做。失败者总想找捷径，但赢家以达到目标为信念，卷起袖子来努力迎接挑战。

失败者认为他在做一件工作，赢家则认为自己是人类的一部分，而工作是对一个更好的世界的贡献。英国伟大的戏剧家萧伯纳说：

“我想我的生命属于全人类，去做任何我能做的事是我的特权，我工作得越辛苦，活得越有劲。我为生命本身欢呼。生命对我而言不是一根短短的蜡烛，它是一个壮观的火炬，我可以把持一会儿，我要在交给下一代之前，让它大放光明。”

这是一种怎样的态度！你能想象这种精神的人生活怎会变得无聊？工作怎会沉闷？

赢家视困难为机会，对他们而言，每件事都是一个机会。

生活的战斗在大多数情况下都像攻占山头一样，如果不费吹灰之力便赢得它就像打了一场没有光荣的仗。没有困难，就没有成功，没有奋斗，就没有成就。困难也许会吓住懦弱的人，但对有决心和勇气的人而言，它是一种受欢迎的刺激。所有的生活经验，都是

用来证明那些阻挡人类进步的障碍 会被坚定的善行、积极、坚忍以及克服困难的决心和勇敢所克服。

成功者都有强烈的欲望要把事情做好，他们认为取得成就是非常重要的，并且拼命去争取。他们不管自身的潜力大小，总是充分加以发挥，用尽他们所有力量。他们即使去做极小的事情，也会集中精力去做得尽善尽美。

到底什么是成功最重要的关键呢？什么又是成功之钥呢？

《思考致富》的作者拿破仑·希尔 研究了 50 年的时间 最后发现 成功最重要的关键之一 就是所谓的自我操练。

当你看到任何的世界级人物时，你会发现他们的自我操练都做得非常好。当你见到比你更成功的人，他的自我操练一定比你好。

如果你真的想要成功，你一定要严格地自我操练。

凡事都要思考这么做的后果，如果今天我希望身体健康，我所做的任何行为都该跟健康有关，吃任何一种食物之前，要思考一下对我的健康是否有帮助？如果答案是否定的又要如何改善？

一般人都认为，一时的错误是可以被允许的。事实上就是因为有这样的想法，才会造成长期无法改善的后果。

每一个比你成功的人，都是自我操练比你好的人，全世界最成功的人，他的自我操练比你好；当你发现行业中最顶尖人士成功的秘诀，一定是他的自我操练比你好。

如果你想要更上一层楼，就要提醒你自己，要严格地自我操练，对自己诚实，不要找借口。

无论做什么事情都要做到最好，成功人士不接受二流表现。

当胡里奥录制一张专辑唱片的时候，如果他觉得效果不够好，会一再地要求重来、重来 再录一次。甚至 当制作人都认为很完美的时候，如果他认为不够好，他也会一再地要求重新录制。也就是因为他这样的一种敬业精神，造就了他惊人的唱片销售量。

每一个成功人士，都对自己有严格的要求，都有非常高的期望。

自我激励有哪些秘诀

怎样把自我激励的秘诀用于生活中去呢？首先要养成一种“习惯”：播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”这个意思是说，人是被习惯所支配的，而你可以选择或养成好的习惯，只要你应用“自我发动法”。

那么，自我激励的秘诀是什么呢？促使你应用这一秘诀的自我发动法是什么呢？

自我激励的秘诀就是“行动”。自我发动法实际上就是一句自我激励警句：“立即行动！”无论何时，当“立即行动”这个警句从你的潜意识心理闪现到意识心理时，你就该立即行动。

平时就要养成一种习惯，用自我激励警句“立即行动”对某些小事情作出有效的反应。这样，一旦发生了紧急事件，或者当机会自行到来时，你同样能作出强有力的反应，立即行动起来。

假如你有一个电话应该去打，但由于延宕的习惯，你没有打这个电话。当自我激励警句“立即行动”进入你的有意识心理时，你就会立即去打这个电话。

又假定你把闹钟定在上午 6 点。然而，当闹钟闹响时，你睡意仍浓，于是起身关掉闹钟，又回到床上去睡。久之，你会养成早晨不按时起床的习惯。但如果你听从“立即行动”这一命令的话，你就会立刻起床，不再睡懒觉。

一个勤奋的艺术家，他力图不让任何一个想法溜掉。当他产生了一个新的灵感时，他便立即把它记下来。即使是在深夜，他也会这样做。他的这个习惯十分自然，毫不费力。对他来说，这就像是你想到一个令人愉快的念头时，你就不觉地笑起来一样。

许多人都有延宕的习惯。由于这种习惯，他们可能出门误车，