



最伟大的
「励志书」

THE GREATEST INSPIRING BOOK

宿春礼 编著

中国和平出版社



图书在版编目(CIP)数据

最伟大的励志书 / 宿春礼编写. —北京: 中国和平出版社, 2006.5

ISBN 7-80201-398-4

I.最… II.宿… III.成功心理学—著作—简介—世界 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 042584 号

著 者: 宿春礼

封面设计: 施凌云

版式设计: 施凌云

图文制作: 施凌云 吴秀侠

设计总监: 李庆伟

责任编辑: 杨 光

最伟大的励志书

出版发行: 中国和平出版社

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 154 号

邮政编码: 100009

发 行 部: (010) 84026161 84026019

网 址: www.hpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

印 张: 27

印 数: 1—10,000 册

字 数: 294 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80201-398-4/G · 273

定 价: 38.00 元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究



前 言

成功的梦谁都做过，成功的路谁都想走，成功的山峰攀登者众多，到达峰顶者极少。为什么站在同一起跑线上的人，最终会有如此大的差别呢？关键就在于是否具备了成功的素质，是否掌握了成功的技巧。

在现实生活中，有许多人都曾为获得成功而努力过，但后来却因一次次失败而放弃了。他们中有一小部分人坚持下来，并最终取得了成功。为什么有少数人能够到达成功的峰顶，而多数人却不能分享成功的喜悦呢？这并不是因为多数人缺乏知识、能力和机会。或许只是因为他们有了知识不会用；或许只是因为他们不知如何制定适合自己的目标；或许只是因为他们不知如何充分挖掘自身的潜能；或许只是因为他们不懂得如何运用自己的智慧……而这些，都是由于他们还没具备成功的素质以及没有掌握成功的技巧造成的。其实素质和技巧并不是什么高深莫测的东西，它们完全可以通过自身的努力而获得。而你的努力需要有一定的方向，需要一定的专业指导。

这里所说的指导最简单的来源便是成功励志类书籍。当然你也可以去找这方面的大师，或向已经在某一领域取得成绩的成功人士请教，让他们给你面授机宜，但这是相当不容易做到的。所以，成功励志类书籍便成为许多渴望成功的人的首选。但现在图书市场上的成功励志类书籍纷繁芜杂，想要在汗牛充栋的图书中找到一本融实用性、可读性于一体，既通俗又有一定思想深度，且能给人以启迪和教益的佳作绝非易事。鉴于此，我们在广泛研究世界各地成功学

大师思想精髓及其著作的基础上，悉心编撰了这本《最伟大的励志书》。

本书在酝酿和编写过程中，参考了大量中外书刊等方面的资料，并融入了编者多年来对生活的感悟与理解，使它能够为读者带来一种耳目一新、情趣盎然的感觉。

本书选取的成功励志类畅销书有：

戴尔·卡耐基的《人性的优点》

拿破仑·希尔的《思考与致富》

奥里森·马登的《一生的资本》

马丁·科尔的《最伟大的力量》

史蒂芬·柯维的《高效能人士的七个习惯》

安东尼·罗宾的《唤起心中的巨人》

克莱门特·斯通的《获取成功的精神因素》

缪丽尔·詹姆斯和多萝西·扬格沃德的《天生赢家》

托马斯·穆尔的《呵护心灵》

拉塞尔·康维尔的《钻石宝地》

诺曼·文森特·皮尔的《积极思考的力量》

巴尔塔沙·葛拉西安的《智慧书》

汤姆·霍普金斯的《成功的官方指南》

马克斯韦尔·马尔茨的《心理控制论》

罗伯特·林格的《你是第一位的》

廉·丹佛的《向你挑战》

塞缪尔·斯迈尔斯的《自己拯救自己》

齐格·齐格拉的《迈向巅峰》

本书将指导你找到自己的人生位置；本书将帮助你确定自己的奋斗目标；本书将成为你更上一层楼的动力；本书还将使你获得成功必备的素质和技巧；本书能够让你在平凡中创造奇迹……

我们相信，《最伟大的励志书》将给许多人带来智慧、信心、勇气、快乐和幸运！



Content

目 录

第一章 天生赢家 --- --- 01

扩大你所理解的成功范畴，能够认识自我和增强与他人的关系也是一样成功。你生来就具备成功所需的一切素质。

认识你自己	02
相信你自己	11
接受你自己	19
尊重你自己	26
成就你自己	30
超越你自己	36

第二章 呵护心灵 --- --- 39

在一种快速发展的生活中，心灵无法得到生发，因为产生共鸣、接受事物并仔细消化事物，都需要时间。

挣脱心灵的枷锁	40
清除心灵的垃圾	42
放飞心灵的风筝	47
打造心灵的健康	50
储蓄心灵的资本	54

第三章 钻石宝地 59

如果你愿意开启双眼和心灵，你会发现，你的财富就在自家后院或者近在眼前。

发现你的钻石宝藏	60
珍惜你的伟大禀赋	64
改变你的平庸生活	66
保管你的生命储能	68
实现你的人生价值	70

第四章 积极思考的力量 73

积极的思想能够创造出人心未曾想到的美好奇迹，而消极的思想则常常吸引失败的到来。

转变思想走出阴影	74
转变思想获取力量	78
转变思想获得完美	80
转变思想创造成功	82
转变思想造就生活	86

第五章 获取成功的精神因素 91

为了实现生活中任何有价值的目标，无论你采用了其他哪些成功法则，你都必须采取积极的心态。积极心态是促使所有成功法则的组合发挥作用、实现有价值的目标的催化剂。

积极心态可以调整你的情绪	92
积极心态可以建立你的信心	101

积极心态可以决定你的前途	105
积极心态可以改变你的命运	107
积极心态可以实现你的愿望	112
积极心态可以成就你的辉煌	114

第六章 高效能人士的七个习惯 ===== 119

习惯对我们的生活有绝大的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

独立自主的习惯	120
乐观自信的习惯	126
持之以恒的习惯	133
积极思考的习惯	139
惜时如金的习惯	145
宽容忍让的习惯	152
诚信待人的习惯	159

第七章 一生的资本 ===== 167

体力和精力是我们一生成功的资本，我们应该阻止这一资本的无效消耗，要汇集全部的精神，对体力和精力作最经济、最有效的利用。

成就完美人生的性格资本	168
成就完美人生的魅力资本	173
成就完美人生的健康资本	178

成就完美人生的婚姻资本	183
成就完美人生的人际资本	188

第八章 最伟大的力量 ===== 193

许多人的一生都在无奈与困境中度过，原因就在于他们没有认识到自己身体内部所潜藏的最伟大的力量，而这种力量就是选择的力量。

选择掌握在你的手里	194
选择需要正确的认识	195
选择具有神奇的力量	197
选择正是成功的起点	199
选择成就人生的幸福	201

第九章 思考与致富 ===== 203

如果增强思考的能力，并且形成获取宇宙间智慧的能力，就能致富。	
寻找你的财富	204
脑袋决定财富	205
欲望衍生财富	208
好奇带来财富	210
思想创造财富	212
知识就是财富	215

第十章 智慧书 ===== 217

明智的人懂得谨慎的要旨在于调整自己去顺应时势。

智者在恋爱中的表现	218
智者在创业中的表现	222
智者在交往中的表现	228
智者在家庭中的表现	234
智者在工作中的表现	236

第十一章 成功的官方指南 ===== 241

为你的生活确定一个高尚的目标，然后利用每时每刻加以实现。

目标缺乏导致失败	242
目标蕴含神奇推力	244
目标制定需要技巧	246
目标调整定要及时	248
目标实现依靠专注	251
目标引你走向成功	252
目标带来精彩人生	254

第十二章 唤起心中的巨人 ===== 257

不管你是谁，你都是自己一生中最重要的。人的生命潜能如同一座取之不尽、用之不竭的宝藏。

认识你的潜能	258
重视你的潜能	265
激发你的潜能	268
挖掘你的潜能	271
释放你的潜能	274

利用你的潜能 277

第十三章 心理控制论 281

我们的大脑是一个出色的能够实现目标的独立系统，只要有效地使用它，就会获得成功。

开启智慧找到自我 282
开启智慧赢得朋友 286
开启智慧创造机会 292
开启智慧学会经营 398
开启智慧得到快乐 301
开启智慧获得幸福 304

第十四章 你是第一位的 307

为了获得幸福，你需要把自己放在第一位！

跨越财务危机的障碍 308
跨越社交恐惧的障碍 309
跨越过度紧张的障碍 311
跨越优柔寡断的障碍 314
跨越意志薄弱的障碍 316
跨越心胸狭窄的障碍 318
跨越自私虚荣的障碍 322

第十五章 人性的优点 327

忧虑是人类的凶猛之敌，它容易引发溃疡、心脏病、高血压等疾

病，危害人体健康。永远不要对敌人心存侥幸，我们要坚决地消灭它。

认识忧虑的面目	328
警惕忧虑的侵蚀	331
改掉忧虑的习惯	332
超越忧虑的界线	334
克服忧虑的方法	337
化解忧虑的良药	340
走出忧虑的人生	342

第十六章 向你挑战 ===== 345

挑战自我具有神奇的力量，它将让你的人生进入前所未有的成功状态，让你变得更加自信，变得对一切更富有激情，让你在困境中获得可以战胜一切的勇气。

向梦想挑战	346
向空虚挑战	352
向拖延挑战	355
向悲观挑战	360
向逆境挑战	364
向压力挑战	368
向失败挑战	373

第十七章 行动就是力量 ===== 379

在这个世界上，平凡的人生活得最实在，但平常人的行动有时却能改变一个伟大人物。

行动源于梦想	380
行动战胜一切	383
行动需要计划	387
行动需要热忱	390
行动必须果断	391
行动促使成功	394

第十八章 迈向巅峰 ===== 399

人们不可能漫无目的地溜达到珠穆朗玛峰的峰顶，如果你不具体规划自己何去何从，你就无法前往任何地方。

和发明大王一起迈向巅峰	400
和旅馆大亨一起迈向巅峰	403
和石油巨子一起迈向巅峰	410
和汽车巨人一起迈向巅峰	411
和网络英雄一起迈向巅峰	413

第一章

天生赢家

提炼自《天生赢家》（[美] 缪丽尔·詹姆斯、[美] 多萝西·扬格沃德著）

【最伟大之原因】

詹姆斯和扬格沃德合著的《天生赢家》所针对的读者本来是相当专业的心理学者，但这本书出版30多年以来已经售出了超过400万本，被译成了18种语言，这是作者没有想到的。

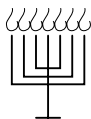
【点亮心灯】

1. 扩大你所理解的成功范畴，能够认识自我和增强与他人的关系也是一样成功。你生来就具备成功所需的一切素质。

——《天生赢家》

2. 自知正确，就大胆地尊重自己。凡是自强不息者，最终都会成功。只要你能够自信，别人也就会信你。

——歌德 [德国诗人]





认识你自己

◎ 世界上最重要的事莫过于认识你自己

据说，在古希腊帕尔纳索斯山南坡的殿门上，写着这样一句话：“认识你自己。”人们认为这句格言就是阿波罗神的神谕。古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育别人。法国思想家蒙田也指出：世界上最重要的事就是认识自我。如果你连自己都认识不清，那么可以断定：成功离你还遥遥无期。对自己认识不清，往往还会导致悲剧的发生。请看下面这则寓言：

一只老鹰凌空而下，攫走一只大羊去。这时，一只乌鸦看见那只老鹰的英姿，不禁心生嫉妒，于是暗下决心要赢过它。

乌鸦用力拍着翅膀，在空中飞绕了几圈后俯冲而下，想攫起一只大羊；不幸的是，它不但无法攫起这只大羊，它的爪反而缠在羊毛里，尽管它用尽力气拍着翅膀，仍无法让自己脱离。

这时，牧羊人跑过来，将乌鸦捉住，带回家送给他的孩子们了。

他的孩子看了问：“父亲，这是什么鸟？”

牧羊人回答说：“依我的知识判断，这是一只乌鸦，但是它却自以为是老鹰。”

实践经验告诉我们，误判自己的能力，往往会招致失败的结果。

20世纪最伟大的人生导师戴尔·卡耐基指出：每一个人都应该努力根据自己的特长来设计自己、量力而行。根据自己的环境、条件、才能、素质、兴趣等，确定前进方向。不要埋怨环境与条件，应努力寻找有利条件；不能坐等机会，要自己创造条件；拿出成果来，获得了社会的承认，事情就会好办一些。从事科学研究的人不仅要善于观察世界，善于观察事物，也要善于观察自己，了解自己，进而认识自己。

◎ 认识你的大脑

你的大脑分为左右两个半球。1970年，美国加州理工学院的心理生物学教授斯佩里通过实验发现，人的左、右半脑有明显分工。他也因此获得了1981年度的诺贝尔生理学奖。

斯佩里1976年发表的临床实验报告表明：人的左脑（右半边身体）主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、逻辑、分析、书写、推理、抑制、五感（视、听、嗅、触、味觉）等，思维方式具有连续性、延续性和分析性。因此可以称作“意识脑”、“学术脑”或“语言脑”。而右半脑（左半边身体）主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视觉、美术、音乐节奏、想象、灵感、顿悟等，思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等。斯佩里认为右脑具有图像化机能，如企划力、创造力、想象力；与宇宙共振共鸣机能，如第六感、透视力、直觉力、灵感、梦境等；超高速自动演算机能，如心算、数学；超高速大量记忆，如速读、记忆力。右脑像万能博士，善于找出多种解决问题的办法，许多高级思维功能取决于右脑。只有把右脑潜力充分挖掘出来，人类无穷的创造天赋才能够得以表现。所以右脑又可以称作“本能脑”、“潜意识脑”，或“创造脑”、“音乐脑”、“艺术脑”。

你是左脑型人才，还是右脑型人才呢？下列试题答“是”70%以上就是右脑型人才。

- (1)孩提时，与阅读故事和传记相比，更爱欣赏图表。
- (2)能自由使用左手（左撇子）。
- (3)欣赏书画和风景时，容易感动。
- (4)对扑克牌的各种游戏钻劲很强。
- (5)有吃佳肴的嗜好。
- (6)爱好遐想各种各样的事。
- (7)粗率地订计划，匆匆行事者。
- (8)不拘谨于惯例。
- (9)爱从书本中挑出喜欢的章节看。
- (10)办公桌上略散乱的人。
- (11)一有问题就在脑里连打几个问号。

(12)喜欢搞塑料模型和星期天干些木工活之类的琐碎事。

(13)爱好古典音乐、爵士音乐。

(14)对流行的事物敏感。

上面14个问题，你只要有10个以上的肯定答案，你基本就是右脑型的人才。有些科学家通过实验证明，当综合运动全脑进行学习、读书、思维活动的时候，大脑的效率是最高的，并且呈几何数字在增长。

美国曾对全美数学家和化学家进行过一项调查，这项调查是关于创造性思维的，竟有超过4/5的人确定他们在发明、发现时，得到右脑直觉和顿悟的帮助。

阿基米德定律就是这样被发现的。国王怀疑皇冠的黄金成分里有银，让阿基米德解答这个问题。这个问题确实困扰了阿基米德好一阵子。某日，阿基米德在浴盆中坐下，发现水面升高了，上升的体积等于他的身体浸在水中的体积。他突然联想到其实只要能够测出皇冠的体积，就能用质量除以体积，得出皇冠的密度，弄清是否有银。于是他激动万分，从浴盆中跳出来，马上动手实验。

在科学发现的历史上，充满了类似的事例。富兰克林从一只掉进酒杯的苍蝇，发现了保存生命的银行——氮液；而妻子的一次被电击，又使他发明了避雷针。

可见，创造性的直觉和顿悟来自右脑，这是思维的第一阶段，是创造性思维的基础和前提。

根据美国科学家唐兰斯的统计表明，古今具有创造才能的人都是右脑型和左右脑综合运用型的人。因此，日本教育界提出要“进一步开发右脑”，甚至把开发国民右脑提高到“第二劳动力”的高度。

人的左、右半脑是靠胼胝体的2亿个神经元紧密联系的。美国心理学家奥斯丁发现：当人的左右脑较弱的一边受到激励而与较强的一边合作时，大脑的总效能不仅仅是 $1+1=2$ ，而是会增加5~10倍。

为什么我们能很快学会流行歌曲？它所包含的歌词、旋律、节奏，要比一段英语课文复杂得多。为什么我们背课文却不那么容易？英国《快速学习》的作者科林·罗斯对此现象的解释是：如果你听一首歌，左脑会处理歌词，右脑会处理旋律。因此，我们能轻而易举地学会流行歌曲，这并不是偶然的。你没有必要花很大力气去做这件事，你很快地就能学会，这是因为你的左脑和右脑

都动员了起来——边缘系统中大脑的情感中心也加入了。

顶尖天才很少只具有单方面的才能。表现卓越的人经常是各方面都出类拔萃。这正是他们善于用全脑的结果。

比尔·克林顿，美国总统；比尔·盖茨，世界首富。两个比尔一个右脑是优势脑，克林顿情感丰富，乐于与人沟通，善于与人建立亲善关系；另一个左脑是优势脑，盖茨分析问题逻辑严密，对数学有特别的兴趣，他可以让个人电脑系统不断地更新换代。比尔·克林顿曾代表强大的美国意志，他的言行曾影响着世界的局势；比尔·盖茨将个人电脑送到全世界每一个角落，开创了信息革命的新时代。两个人都很早就掌握了高效学习、阅读的本领，都有着超人的记忆力，都是左右脑合作成功的典范。

爱因斯坦的左脑和右脑都非常发达，他的小提琴演奏具有专业水准。右脑使他创造性地大胆想象，左脑的抽象能力使他善于进行逻辑推理，左右脑密切配合，创造出非凡的科学成果。他描述了他进行创造性思维的过程——先右脑后左脑。在右脑阶段中，利用右脑的流畅性及其功能，去把握视觉形式的复杂表象，最终进行成功转化。

因此我们要在我们的大脑中掀起一场全脑开发的风暴：

不仅要开发大脑储存信息的能力，而且要开发大脑处理信息的能力，更要开发创造性地处理信息的能力；

不仅要提高思维的敏捷性，而且要提高思维的广阔性、深刻性、灵活性、批判性、独创性，使思维品质得到全面提高；

不仅要开发主管分析思维、抽象思维、常规思维的左脑功能，而且要开发主管形象思维、创新思维、空间思维、综合思维的右脑功能，使左右脑得到协调和均衡发展。

针对每个人左右脑发育状况的不同，开发、动员全脑参与学习，充分发挥人类形象思维的巨大潜力，将抽象的知识形象化，既使学习轻松惬意，又能提高阅读学习效率。

英国心理学家托尼·布赞认为，人脑由1万亿个脑细胞构成，每个脑细胞形状像最复杂的小章鱼。它有中心，有许多分支，每个分支又有许多连接点。在1万亿个脑细胞中，有1千亿个是活跃的神经细胞，每个神经细胞又可长出2万