

外国文学大系

请行动起来

北京师联教育科学研究所 编



学苑音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

外国文学大系/北京师联教育科学研究所编. —北京 :学苑音像出版社 ,
2004. 5

ISBN 7 - 88050 - 383 - 8

I. 辉... II. 北... III. 文学—外国—故事 IV. I001 - 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 187995 号

外 国 文 学 大 系
北京师联教育科学研究所 编

出 版 :学苑音像出版社

印 刷 :北京密云红光印刷厂

开 本 850mmx1168mm 1/16

印 张 4100

字 数 56 000 千字

版 次 2005 年 4 月第 1 版

印 数 1 - 5 000

书 号 ISBN 7 - 88050 - 383 - 8

定 价 10080.00 元(全 1008 册)

请行动起来

在整个世界上，决没有任何别的人跟你一模一样；在整个无穷的未来时间里，也决不会有另一个人像你一样。”

忽视

记住：当你用积极的心态学习和应用激励的艺术时，你才能真正消灭对自己的限制。这些限制是：

- （1）消极的心态和漠视向积极心态的转变。
- （2）由于无知，你不注意学习如何应用你的心理力量。
- （3）你未能花时间从事思考、学习和计划，以便建立和达到值得向往的目标。
- （4）当你知道应该做以及如何做什么时，你未能采取必要的行动。
- （5）你未能学习如何认识、讲述、消化和应用普遍的原则，当你应用这些原则时，它们能帮助你达到你的目的，而不违背道德标准，也不损害你同胞的利益。
- （6）你把在自己心里建立起来的或接受下来的东西视为不可改变的东西，而不管这些东西的本身是否正确或合理。

还要记住：忽视是抹煞或征服某事物最快、最容易的习惯之一，如果你要抹煞或征服它时。

现在是测定你自己成功的时候了

测定成功商数的意义

除这最后三章以外，你已读完了这本《人人都能成功》。现在来看看你自己的心态或许是合时宜的。你可以自行做一个测验。

但是，在做这个测验之前，我们先提醒你注意：当你读本章时，我们会经常要求你回答关于你自己的问题。虽然它们表面看起来似乎是一些简单的问题。但实际上：还有什么比正确评价自己更难的呢？“要了解你自己”，也许是曾经提供给人们的最难的忠告。

为了帮助你了解自己，本书作者准备了一张个人问题分析表，此表已帮助许多人正确地了解了他们自己。你也许进行过许多测试——智力、才能、性格、词汇量以及其他等等。但是这个测试和其他的测试是有区别的，我们把它称为你的“成功商数分析”。它基于17条成功原则，这些原则是对世界各领域杰出人物有价值的成就的总结。这个测试有许多目的：

- (1) 指导你的思想进入你所希望的渠道。
- (2) 指明你在成功的路上现在所处的位置。
- (3) 帮助你确定你该向何处去。
- (4) 估量你到达你所向往的目的地的可能性。
- (5) 指明你现在应有的抱负和其他特点。
- (6) 激励你用积极的心态去行动。

我们的建议

现在我们的建议是：你立即尽力回答下面“成功商数分析表”上的问题，尽量做到准确和真实，而不要愚弄自己。只有真实地回答每一个问题，这个测试才能有效。

成功商数分析表

一、确定的目的是否

- (1) 你已确定了一生的主要目标吗？
- (2) 你已定下了达到那个目标的时限吗？
- (3) 你制订了达到那个目标的具体计划吗？
- (4) 你规定了那个目标将给你带来什么一定的利益吗？

二、积极的心态

- (5) 你知道积极心态的意义是什么吗？
- (6) 你能控制你的心态吗？
- (7) 你知道任何人都能用充分的力量去控制的唯一的东

西是什么吗？

- (8) 你知道怎样去发现你自己的和别人的消极心态吗？
- (9) 你知道怎样使积极的心态成为一种习惯吗？

三、“多走些路”

(10) 你是否养成了一种习惯：使你所付出的劳动比你所得的报酬更多更好？ _____

(11) 你知道职工何时才有资格多得报酬吗？ _____

(12) 你是否听说过有人在某种职业中取得了成功，而他做的事并不比他得的报酬所要他做的事更多？ _____

(13) 你是否认为任何人都有权要求增加工资，只要他付出的劳动超过他所得的工资？ _____

(14) 如果你是你自己的雇主，你会对你现在作为一个雇工所作的服务感到满意吗？ _____

四、正确的思想

(15) 你是否把不断学习有关你的职业的更多知识作为你的职责？ _____

(16) 你是否有一种习惯：对你所不熟悉的问题发表“意见”？ _____

(17) 当你需要知识时，你知道如何寻找吗？ _____

五、自我控制

(18) 当你生气时，你能沉默不语吗？ _____

(19) 你习惯于三思而行吗？ _____

(20) 你易于丧失耐心吗？ _____

(21) 你的性情一般是平和的吗？ _____

(22) 你习惯于让你的情绪控制你的理智吗？ _____

六、集体心理

(23) 你总是通过影响别人来使自己达到目的吗？ _____

(24) 你相信一个人没有别人的帮助也能成功吗？ _____

(25) 你相信一个人如果受到他的妻子或其他家庭成员的反对，他在工作中也能很容易地取得成功吗？ _____

(26) 雇主和雇工融洽地在一起工作有好处吗？ _____

(27) 当你所属的团体受到赞扬时，你感到自豪吗？ _____

七、应用信心

(28) 你相信你有无穷的智慧吗？ _____

(29) 你是一个正直的人吗？ _____

(30) 你相信你有能力去做你决定要做的事吗？ _____

(31) 你是否合理地摆脱了下列七种基本恐惧：

恐惧贫穷？ 恐惧批评？

恐惧健康不佳？ 恐惧失去爱？

恐惧失去自由？ 恐惧年老？

恐惧死亡？ _____

八、令人愉快的性格

(32) 你有令人讨厌的习惯吗？ _____

(33) 你有应用“金科玉律”的习惯吗？ _____

(34) 同你在一起工作的人喜欢你吗？ _____

(35) 你常打扰别人吗？ _____

九、个人的首创精神

(36) 你能按计划工作吗？ _____

- (37) 你的工作有计划性吗? _____
- (38) 你在工作方面具有别人所没有的卓越才能吗? _____
- (39) 你有拖延的习惯吗? _____
- (40) 你有力图将计划制订得更完备,以提高工效的习惯吗? _____
- 十、热情
- (41) 你是富有热情的人吗? _____
- (42) 你能倾注你的热情去执行你的计划吗? _____
- (43) 你的热情会干扰你的判断吗? _____
- 十一、控制注意力
- (44) 你习惯于把你的思想集注到你所做的工作上吗? _____
- (45) 你易于受外界的影响而改变你的计划或决定吗? _____
- (46) 当你遇到反对时,你就倾向于放弃你的目标和计划吗? _____
- (47) 你能排除不可避免的烦恼而不断地工作吗? _____
- 十二、协作精神
- (48) 你能同别人和谐相处吗? _____
- (49) 你能像你随便要别人给予帮助那样,给予别人帮助吗? _____
- (50) 你经常同别人发生争论吗? _____
- (51) 你认为同事间的友好合作有巨大的好处吗? _____
- (52) 你知道一个人不和他的同事合作会造成损失吗? _____
- 十三、从失败中学习
- (53) 你遇到失败就停止努力吗? _____
- (54) 如果你在某次尝试中失败了,你能继续努力吗? _____
- (55) 你认为暂时的挫折就是永久的失败吗? _____
- (56) 你从失败中学到了什么教训吗? _____
- (57) 你知道如何将失败转变为成功吗? _____
- 十四、创造性的想象力
- (58) 你能运用你的建设性的想象力吗? _____
- (59) 你具有决断力吗? _____
- (60) 你认为只能照章遵命办事的人比能提出新主意的人更有价值吗? _____
- (61) 你是创造发明型的人吗? _____
- (62) 你能就你的工作提出行之有效的主意吗? _____
- (63) 当情况令人满意的时候,你能听从合理的忠告吗? _____
- 十五、安排好时间和金钱
- (64) 你能按固定的比例节省你的收入吗? _____
- (65) 你花钱不考虑将来吗? _____
- (66) 你每夜都睡得很充足吗? _____
- (67) 你是否养成了利用业余时间研读自我修养书籍的习惯? _____
- 十六、保持身心健康
- (68) 你知道保持健康的五要素吗? _____

- (69) 你知道良好健康的起点吗? _____
- (70) 你知道休息与健康的关系吗? _____
- (71) 你知道调节健康所必需的四要素吗? _____
- (72) 你知道“忧郁症”和“心病”的意义吗? _____
- 十七、个人习惯
- (73) 你养成了你所不能控制的习惯吗? _____
- (74) 你已戒除了不良的习惯吗? _____
- (75) 近来你培养了良好的新习惯吗? _____

“成功商数分析”评分标准

(1) 下面的21题都应答“否”:

12	20	32	43	53	73
13	22	35	45	55	
16	24	37	46	60	
19	25	39	50	65	

(2) 其余54题都应答“是”。

(3) 答对了的题，每题得4分。反之，不得分。

(4) 计算得分数，并从下表查出你的成功商数等级。

成功商数等级表：

0;99分	极差	(下等)
100;199分	较差	(中下)
200;274分	一般	(中等)
275;299分	优良	(中上)
300分	极优	(上等)

不断刷新你的成功商数

你已严格而诚实地回答了“成功商数分析表”上的问题。现在你要记住：你的测试结果并不是不可改变的。如果你得了高分，那就意味着你能够敏捷地吸取和实践本书所阐述的一些原则。如果你的得分并不很高，你也不要失望！运用积极的心态，你能够取得伟大的成就！

当你需要一位心理学家帮助你查明你适合从事什么事业或职业时，他会反复要求你接受一系列的测试。

这些测试的结果可以说明你的个人的倾向性是什么。

然而心理学家也不会认为这些测试结果是最终的。他总是要安排一次面谈，以了解测试所不能反映的问题。他要根据测试和谈话的结果，向你提出建议性的意见。

你的“成功商数”可以作为你努力程度的一种评判标准，然而并不限于此。它还能揭示你特殊才能的领域，以便使你找准前进的方向。

你的前途就在你的前面。你有能力指引你的思想和控制你的情绪。快唤

醒你心中那个酣睡的巨人吧！
怎样去唤醒那个巨人呢？
你会在下一章中找到答案。

第20号领航员领航须知

1.反复进行“成功商数分析”测试，直到你确信自己能对每个问题作出正确的回答。每个问题都能决定你能够和应当做什么。

2.值得付出代价的是：向自己提出适当的问题，从而解决问题或培养良好的习惯。把问题记录下来，然后思考，努力找出适当的解答，以取得你所期望的成果。

唤醒你心中酣睡的巨人

你是一位重要的人。

“停下来想想你自己：在整个世界上，决没有任何别的人跟你一模一样；在整个无穷的未来时间里，也决不会有另一个人像你一样。”

你是你自己的产物，造就你的东西是你自己的遗传基因、肉体、有意识心理和下意识心理、经验、时空上的特殊位置和方向……以及其他东西，当然也包括已知和未知的能力。

你有能力去影响、应用。控制和协调所有这些东西。你能够用积极的心态去指引你的思想，控制你的情绪和掌握你的命运。

你的心理包含着双重潜在的巨大能力：下意识能力和意识能力。一个是决不酣睡的巨人，它叫做下意识心理。另一个是在酣睡的巨人，当醒着的时候，它的潜在能力是无限的。这个巨人通称为有意识心理。当它们和谐地工作时，它们就能影响、应用、控制和协调所有已知和未知的力量。

你想获得什么？

“你想获得什么？我们愿意为你服务，听你的指挥。”神灵说。

唤醒你内心酣睡的巨人！它比阿拉丁神灯的所有神灵更为有力！那些神灵都是虚构的。你的酣睡的巨人是真实的！

你想要获得什么呢？爱？健康？成功？朋友？金钱？住宅？汽车？表扬？宁静的心情？勇气？幸福？或者，你想使得这个世界成为值得生活的更美好的世界？你心中的酣睡的巨人有能力把你的愿望变成现实。

你想要获得什么？你叫出它的名字，它就会成为你的。唤醒你心中酣睡的巨人！怎样唤醒？

思考。用积极的心态进行思考。

酣睡的巨人就像神灵一样，你必须用魔力来唤醒他。而且，你具有这种魔力。这种魔力就是你的法宝——积极的心态。积极心态的特点用具体的、含义正确的词来表示就是：信心、希望、诚实和爱心。

你处在漫长的征途上

我们把每章末了的摘要称为“领航员”，那是因为你正在前往某地，而不是静止地站着，你现在的征途常常是你不熟悉的汹涌的航道。为了成功地到达征途的终点，你需要掌握领航员的许多技术。

由于电磁效应的干扰会使船舶的罗盘发生偏差，领航员需要作出校正，以便保证他的船舶处于正确的航道上。当你在人生的海洋上航行时，也会遇到各种各样的干扰。不管磁差还是自差，罗盘都要加以校正，才能给出正确的读数。这种情况同样可以应用在人生上，人生中的磁差就是环境的影响，自差就是你自己有意识和下意识心理中的消极态度。你从航行图上确定航向发生了偏差时，必须及时校正这种偏差。

在你的前面可能有各种失望、苦难和危险。这些东西就是你的航道上的暗礁和险滩，你必须绕过它们前进。当你修正了罗盘的偏差时，你就能沿着正确的航道行进，以达到你的目的地，而不会遇到灾难。

你想要选定一条正确的航道，就必须依靠你的准确的罗盘。校准罗盘的误差并不是一种很难的技术，保证罗盘准确的必要措施就是航行者不断地校正它。

正如同磁针总是同南北两极处于一条直线上一样，当你校正了你的罗盘时，你就会自动地作出反应，同你的目标，你的最高理想，处于一条直线上。

现在本书将和你一起踏上征途、走向成功

《人人都能成功》将给你带来成功、财富、生理健康、心理健康和幸福，只要你对它作出良好的反应。请记住安德鲁·卡内基所说的话：

“人生任何有价值的东西，都值得我们为它而劳动。”

唤醒那酣睡的巨人！在下一章中，你将发现在某种意义上，阅读励志书籍将会帮助你唤醒你心中酣睡的巨人。

第21号领航员领航须知

1. 你想要什么？爱？健康？成功？朋友？金钱？房子？汽车？表扬？宁静的心情？勇气？幸福？或者你想使你的世界成为一个值得生活的更美好的世界？

2. 你说出你所想要的东西，它就会成为你的——如果你能学习和应用本书告诉你的原则。

3. 思考。用积极的心态思考。接着就行动。

4. 校正你的罗盘，以避免危险，从而安全到达你所选择的目的地。

5. 唤醒你心中酣睡的巨人！

有惊人力量的书目

本章为你提供了一个书目。这个书目具有惊人的潜在力量，因为在这个书目中可能隐藏着一个按钮。按一下这个按钮，就能释放你内心中的能量——你独有的、未经释放、未经开发的巨大资源。我们希望这种能量将引起一个连锁反应，从而帮助你取得真正的成功。如果你需要激励你自己和别人，就可用书籍进行激励。

用书籍进行激励

我们在本书中应用了一种方法，这种方法已被证明是极为有效的。我们向你推荐一些自助书籍，这些书籍已经在读者中引起积极的反响。

在20世纪的今天，美国特别幸运地诞生了一群作者，他们具有极优秀的才能，他们写作的目的是播下思想的种子，激励那些正在寻求自我改进的人去发现这种思想。

我们敬请你经常阅读、研究、理解和应用励志自助书籍、杂志和报纸中所讲的原则。你要阅读你能找到的所有关于成功者的文章，并且确定你在自己的领域中能应用的原则，以取得成功。还要阅读关于某工种的人的成功故事，并发现有关的共同特点和原则。

同别人分享你所拥有的一部分良好而称心的东西：励志、自助的书籍、文章、社论或诗歌。

这是里伯曼已做到了的事。他当了许多年的制造厂代理商。他有崇高的信念。在多年间，他同他的朋友分享了数以千计的励志书籍。正是里伯曼用爱默生的《散文》作礼物，使得爱默生和斯通成了密友。此外，他还介绍斯通与许多书，如《暗示和自我暗示》、《心理现象规律》、《发明和下意识》等等的著者相识。

与别人分享观念和理想是一件极美好的事——你把它们分送给别人，你自己又仍然能保留着它们。

怀丝懂得这一点。怀丝需要维持她和她的儿子的生活。她的儿子病了。她的微薄工资不足以偿付他的医疗费。因此，她承担了一个公司的业余销售工作，以增加收入。

她需要金钱。有了钱，她的儿子才能得到最好的医疗；他们才能搬到气候有助于恢复健康的地方去住。她祈祷帮助。她得到了帮助。

她阅读了一本励志的书《思考致富》。她把这本书读了六遍，于是找到了她所正在寻找的原则。一件事情发生了。

她明白了如何应用这些原则，如何把这些观念付诸行动。过了不久，她在公司里的年薪就超过了1.8万美元，几年后，她成了公司的副总裁和总经理。怀丝享有美国卓越的女销售经理的荣誉称号。她继续发展她的事业，终于成了维维安·伍大德化妆品公司的董事长。

这位著名的女实业家的成功开始于一本书。她的大部分成就是由于她成功地激励了她的代理人。她把她阅读《思考致富》时所学到的东西传授给他们。怀丝买了若干册《思考致富》送给她的销售代理。她敦促他们要像她那样把这本书读上许多遍，并且把书中的原则应用到他们自己的生活中去。

哲学博士米丁格尔和卡斯塞伯里的经历是另一个说明励志、自助书籍有

助于人们取得成功的例子。他们两人成功地出售了能帮助人们维持身体健康的营养素——一种含有维生素和矿物质的副食品。他们的销售每年可赚得几百万美元。

米丁格和卡斯塞伯里也阅读过《思考致富》。他们吸取所读到的有益东西，并投入行动。他们成功的一部分原因也是由于他们能用心理和精神维生素激励他们的销售员。

斯通一直在他的组织中广泛地应用励志著作。他的公司买了几千册书分发给雇员、股东和代理人。他的一些公司的成长与成功一直是惊人的，而这决不是偶然的。

怎样读书

阅读自助书籍是育技巧的。读书时，你要集中思想，要把著者当作自己亲密的朋友，他是为你——为你一个人——而写这本书的。

你应当先决定你当前需要的东西是什么，然后再读自助书籍。如果知道你急需的是什么，你就会比没有特定的目的更易于找到你所需要的东西。如果你真正要认识和应用成功的原则，如果这些原则包含在一本励志书籍里，你就必须钻研这本书。阅读自助书籍不能像阅读侦探小说那样走马观花。亚德勒在《怎样读书》中规劝读者遵循一种特定的方式：下面就是一种理想的读书方式。

第一步：为了解一般内容而读。初读要快，以便迅速掌握该书的思路。但要花时间去理解重要的词和句。在书边记下笔记，并简略记下一些闪念。很明显，这些笔记会使你的书对你更有价值。

第二步：为掌握重点而读。第二次阅读是为了吸收精华。你必须特别注意你是否已了解和真正掌握该书提出的所有的观点。

第三步，为将来应用而读。第三次阅读与其说是一项阅读任务，不如说是下一番记忆功夫。要逐字记住对你具有特殊意义的一些片断，并把这些片断同你目前面临的一些问题联系起来。考验新的观点，尝试应用它们；抛弃无用的部分，把有用的部分深深地溶入你的行为方式中。

第四步：为增强记忆和再鼓劲头而读。我们大家都有泄气的时候，在这样的時候，我们应当重读对我们有帮助的自助书籍，以燃起曾经照亮我们征程、帮助我们前进的火炬。

在你读完了本书时，让我们再一次提醒你：要同别人分享你的良好的、值得向往的东西，还要唤醒你心中那个酣睡的巨人。然而，这本《人人都能成功》并不是一个终点，它仅仅是你人生新纪元的开始。

要把你所选定的目标作为终点。

励志进修书目

- | | |
|----------|------------------|
| (1) 亚德勒 | 《怎样读书》 |
| (2) 阿尔杰 | 《罗伯特的奋斗》 |
| (3) 鲍德茵 | 《暗示和自我暗示》 |
| (4) 贝蒂 | 《路德凡 嘎怒V 参锁 登摇· |
| (5) 贝特吉 | 《我怎样在销售中从失败走向成功》 |
| (6) 宾斯托克 | 《信心的力量》 |

(7) 布兰德	《振作起来生活》
(8) 布雷热	《神经系统的电子活动》
(9) 布里斯托尔	《信心的魔力》
(10) 布里斯托尔	

及谢尔曼	《成功的TNT》
(11) 伯班克及霍尔	《训练人的工厂》
(12) 坎贝尔	《手迹：忠告及策略》
(13) 卡内基	《安德鲁房 译 源 ā·
(14) 戴尔房 译ù	《怎样赢得朋友和影响人们》
(15) 克拉克	《正确思考的技巧》
(16) 克拉森	《巴比伦的秘密》
(17) 科利尔	《时代的秘密》
(18) 科尔森	《再生》
(19) 科皮	《逻辑学导引》
(20) 考艾	《用自觉的自我暗示进行自我控制》
(21) 达金及杜威	《周期》
(22) 丹福斯	《我激励你》
(23) 杜威及曼丁诺	《周期—触发事件的神秘力量》
(24) 戴伊	《奇异的故事》
(25) 道格拉斯	《崇高的信念》
(26) 小仲马	《金钱问题》
(27) 杜兰特	《哲学的故事》
(28) 埃迪	《科学与健康，附圣经之导引》
(29) 爱因斯坦	《科学论文》
(30) 伊里亚特及 威尔考克斯	《物理学—现代的探索》
(31) 富兰克林	《富兰克林自传》
(32) 弗洛伊德	《精神分析学大纲》

(33) 戈登	《诺曼—百万部长》
(34) 早川	《思考和行动的语言》
(35) 希尔	《成功定律》
	《思考致富》
	《怎样提高你的薪金》
	《希尔成功学》(《成功学教程》)
(36) 哈德逊	《人类神圣血统》
(37) 罕特尔	《洗脑》
(38) 詹姆士	《心理学原理》
(39) 弗非砒 ¹	《爱迪生传》
(40) 吉姆非砒 ¹	《如果你能数到四》
(41) 科赫	《你的最大力量》
(42) 莫尔茨	《心理控制论》

(43) 奥格仿 遗μ	《世界上最伟大的推销员》
	《成功天机》
(44) 马登	《向前线挺进》
(45) 米尔斯	《气候造人》
(46) 毛特玛逊	《发明与下意识心理》
(47) 穆尔及舒尔茨	《打开你人生的绿灯》
(48) 纽曼	《林肯自述的故事》
(49) 奥斯本	《应用想象力》
《你的创造力》	(50) 奥弗斯特里特
《共产主义知识须知》	(51) 帕卡德
《神秘的劝说者》	

(52) 皮尔	《积极思考的力量》
(53) 莱茵	《心理的新世界》
(54) 莱茵及柏拉特	《心理研究》
(55) 李科佛	《教育与自由》
(56) 山费尔德	《你与遗传》
(57) 希恩	《人生是值得过的》
(58) 斯迈尔斯	《自助》
(59) 斯通	《必胜的成功体系》
(60) 斯威特兰	《我能》
	《我要》
(61) 瓦克尔	《管理自己的力量》
(62) 爱丽丝及	《敢于自信》
布莱克	(63) 温克勒
《洛克菲勒油画像》	(64) 威蒂
《天才儿童》	

第22号领航员领航须知

1. 你能像怀丝、米丁格尔、卡斯塞伯里、斯通和许多其他成功的销售组织的经理那样，用励志自助书籍激励你自己和别人作出令人满意的成就。

2. 怀丝觉得有必要把《思考致富》阅读六遍，然后她才能认识那些对她有帮助的原则。于是，一件事情发生了——本书引导她走向了成功。只要有必要，你就要时常研究《人人都能成功》，这可以发挥你的心理力量，了解如何达到你向往的目标，同时既不违背道德规范，又不损害你同胞的利益。

3. 当你阅读励志自助书籍时，你要做到：

(1) 集中思想。

(2) 阅读时要好像作者是你个人的亲密朋友，这本书是他为你一个人而写的。

(3) 要了解你正在寻找什么。

(4) 投入行动——试行所学到的原则。