

图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的成功励志书/邢春茹 王晓茵 编著 开封：
河南大学出版社，2005. 1

ISBN 7 - 81091 - 243 - 7

I. 影... II. ①邢... ②王... III. 中国—当代—青少年读物
IV. K811

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013723 号

影响你一生的成功励志书

邢春茹 王晓茵 编著

出 版：河南大学出版社

发 行：各地新华书店

印 刷：北京海德印务有限公司

开 本：850 × 1168 1/32

印 张：225 字数：5300 千字

版 次：2006 年 3 月修订版

印 次：2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7 - 81091 - 243 - 7/G · 782

全套定价：798.00 元

本书编委会

主 编 邢春茹 王晓茵

副主编 吴志樵 张 林

作 者 (排名不分先后)

王晓茵	王 鑫	张 林
吴志樵	李金凤	李丽丽
李铭传	刘 华	张仁海
张凤龙	宋 涛	魏茂峰
黄 涌	李桂华	邢春茹
徐克奇	阎 淼	

前 言

心态决定一切！智慧创造一切！这是一个人人追求成功的时代，心智的力量具有创造成功态势的无穷魔力！即具有成功暗示的随着灵感牵引的成功力。

美国著名成功大师戴尔·卡耐基说：“只要你想成功，你就一定能够成功”。

美国著名潜能学权威安东尼·罗宾斯说：“成功总是伴随那些有自我成功意识的人！”

其实也是这样，如果一个人连敢想、敢做和敢干的心理准备都没有，那还谈何成功呢？

成功是一种无限的高度，成功是一种追求的过程。可是很多人不敢去追求成功，不是他们追求不到成功，而是因为他们心里面默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这是没有办法做到的。

“心理高度”是人无法取得成就的根本原因之一。人生要不要获得跳跃？能不能跳过人生的高度？人生能有多大的成功？人生能否实现自我超越？这一切问题并不需要等到事实结果的出现，而只要看看一开始每个人对这些问题是如何思考的，就已经知道答案了。

在人生追求成功的过程中不可能没有障碍，但只要有智慧相伴，我们就可以从人生的谷地走出，攀援到人生的峰顶。我们等待成功的到来，这种成功是伴随智慧的人生记录，而每个人的智慧汇成了成功追求过程中最精彩的篇章和最动人的驿站。

在这个时代里，我们需要有懂得成功智慧的热切，需要有重视成功智慧的心智，需要有开启成功智慧的行为。智慧不在我们成功旅程的终点，也不在寒不可及的高处，它就自然贮存在你的心灵，静静地等待你的开启。

为了掌握开启心智的金钥匙，实现成功的财智人生，我们根据当今成功励志的热点思潮，编撰了这套《影响你一生的成功励志书》丛书，包括《激励成长》、《策划人生》、《励志生存》、《超越自我》、《打造心态》、《开拓潜力》、《展现人格》、《营造素质》、《健全习惯》、《构筑目标》、《致力行动》、《探寻捷径》、《把握机会》、《打破常规》、《强势竞争》、《有效执行》、《挑战挫折》、《坚定信心》、《创新思维》、《凝聚人脉》、《超然沟通》、《减压心理》、《胜出职场》、《拓展工作》、《积累财富》、《奠定资本》、《开创事业》、《赢取成功》、《实现卓越》、《尊享生活》，共计 30 册。

整套书系内容纵横，伴随整个人生成功发展历程，思想蕴含丰富，表达深入浅出，闪耀着智慧的光芒和精神的力量，具有成功心理暗示和潜在智慧力量开发的功能，具有很强的理念性、系统性和实用性，能够起到启迪思想、增强心智、鼓舞斗志、指导成功的作用。这套书系是当代成功励志著作的高度浓缩和精华荟萃，是成功的奥秘，智慧的源泉，生命的明灯，是当代青年树立现代观念、实现财智人生的精神奠基之作，也是各级图书馆珍藏的最佳精品。

目 录

I 积累人生的经验

早日实施自我的完善	3
优化人性使之丰满	9
广施爱心充实人生	11
生活繁复不可“随风漂流”	14
健康的心理是成功的标志	37
掌握科学的学习方法	48
客观评价自己的能力	59
着力打造优良的品格	61

II 扫除人生的阴影

重视环境的潜移默化	71
妥善处理非理性的焦虑情绪	73
竭力抵制保守习惯的侵袭	78

尽情展示语言的魅力	87
宽容接纳排斥的概念	91
重视祛除非健康心理	97
区别限制不正确因素	102

III 把握人生的方向

戒掉矫饰 ,恢复自我	107
明确目标 ,避免盲目	109
慎重对待“简单局部”	111
摒弃懦弱 ,直面人生	116
摆脱阴暗心理 ,享受快乐人生	123
切不掉进心理疾病的泥淖中	125
坚定信心 ,勇于承受	128
不满现状才会积极进取	133

IV 挑战人生的极限

从失败的阴影中走进来	139
认清事物的本来面目	145
解除束缚 ,释放天性	155

珍视自己的健康状况	160
切勿丧失主观意志	167
挑战自我 抗拒失败	173

V 成功的实现自我

成功的实现自我	181
顺利的抵达目标	184
自律造就辉煌	191
奋斗达到完善	193
竞技走向颠峰	198
行动拥有一切	211

早日实施自我的完善

在这里值得注意的是，我们时代真正关键的问题正在受着曼哈顿方案的攻击。这种问题不仅对于心理学而且对于一切具有历史迫切感的人极端重要。

第一个和冠盖一切的大问题是造就好人。

我们必须有许多较好的人，否则我们极可能都会被扫除出这个世界。即使不被扫除，肯定也只能生活在紧张和焦虑中，象一般动物一样。这时应该做的是为“好人”下一个准确的定义，此定义在上面已有种种体现，而这种定义的论据已多得完全能够说明曼哈顿方案中的人。相信这一轰动一时的伟大计划是可行的好人也同样被冠以自我演化的人，充分醒悟或有潜力的人，能奋发向上、自我实现的人，等等。无论如何，十分清楚的是，任何社会改革，任何美好宪法或完美计划都不会有任何结果，除非人很健康、很进步、很坚强、很善良，而且足以理解这些计划和法典，并想以正确的方式把这纳入现实的轨道。

同为重大问题的也不乏存在，就如造就良好社会这一大问题。要知道在好人与好社会之间有灵敏反馈的关系，它们是互相需要的，它们此是绝对必需的条件。撇开两者孰先孰后的问题。很明显，它们同时发展，协同动作，串

联在一起。无论如何也不可能在没有其中一个因素的作用下实现另一个目标。

这里所提的良好社会是属于全人种、全人类的，是大同社会，我们已经对自律性社会的安排作了初步讨论。说得更明白些，现在已经清楚，人的善良程度保持不变，有可能作出某些社会安排，迫使这些人或者趋向恶行或者趋向善行。主要重点在于社会缺席的安排必须作为不同于内心健康的问题来看待，而且一个人的好或坏在一定程度上取决于他生存于其中的社会制度和安排。

社会协同作用指出某些社会潮流不可避免地出现在那些大的工业化文化中，在它身上已经无自私和不自私之分。那就是说，某些社会安排使人有必要相互对立，另一些社会制度安排使一个人在寻求个人私利时有必要帮助他人，不论他是否希望如此。

反过来说，追求利他主义并帮助他人的人又必然会赢得私利。这方面的一个例证是我们的所得税一类的经济措施，它从任何单个人的好运气中吮吸利益给予全社会。这和营业税恰成对照，它起的不是吮吸作用，而是本尼迪克特所说的汇集作用。

这些问题都事关重大，应该引起我们高度重视。魏因贝格在他著作中所说的大多数工业技术上的利益、进步和其他人所说的这一类利益，在实质上只能认为是达到以上目的的手段，而不是目的自身。这表明，除非我们把我们的工业技术和生物学的改进交付在好人手中，否则这些改进就是无用的或危险的。

此时，令人惊讶的是，人们增长了对生命的眷恋、对疾病的征服以及对痛苦、悲伤的躲避。问题的焦点在于：谁想使恶人活得更长？或更强大？一个明显的例子是原子能的利用和在一场竞赛中先于纳粹完成它的军事利用。原子能在某一希特勒手中——有许多希特勒掌握国家大权——当然不是好事，那是很大的危险。同样，其他的技术改进也存在类似的规律而我们现在就不得不问这样一个问题：某一希特勒现在是好？还是坏？

而这同时也会造成这样一个现象：恶人是否继续发展下去变成一个更凶恶、更有威胁的人呢？因为先进的技术给予他们的力量更大。很有可能某一极端残酷的人在某一残酷的社会支持下不会被打败。假如希特勒赢得了胜利，反叛会成为不可能，实际上他的帝国也许会延续 1000 年或更长久。

传统的科学哲学作为道德上中立、价值上中立、脱离价值的哲学不仅是错误的，而且也是极端危险的。它不仅是非道德的；也可能是反道德的。它可能把我们置于极危险的境地。所以，科学只能来自人和人的激情与利益中产生，这也是波兰尼所说的。科学自身应该是一部伦理学法规，如布罗诺夫斯基所说的，因为，假如你承认真理的固有价值，那么，所有各种后果都能由于我们自己为这一固有价值服务而产生。

再附加一条作为第三个论点：科学能寻求价值，并能在人性自身中揭示这些价值。实际上，科学已经这样做了，至少已达到一定水平，这一说法似乎有了一些道理，

尽管还没有适当的和最后的证实。

现在已经可以利用技术找出什么东西是对人种有益的，即什么是人的内在价值。几种不同的操作曾被用来指明这些在人性内部建成的价值是什么。这既是就生存价值的意义说的，也是就成长价值的意义说的。成长价值指能使人更健康，更聪明，更有德性，更幸福，更完满实现自身潜能的那些价值。

人们都知道这些所谓的生物学家研究工作方案的可能性，他们的研究工作其中有一项是研究心理健康和躯体健康之间的反馈。大多数精神病学家和许多心理学家和生物学家现在已经开始设想几乎所有疾病，甚至无一例外，都能称为心身疾病或机体疾病。

那就是说，假如一个人追索任何躯体病的起因达到足够的深程度，他将不可名状地发现心理内部的、个人内部的和社会性的变量也成为有关的决定因素，但这绝不是要使肺结核或骨折弄得神乎其神。通过它可以发现，贫困也是一个影响肺结核研究结果的因素。无独有偶，邓巴尔在研究关于骨折的医疗效果时，也惊奇地发现其中有心理因素在内。

作为这一研究的一个结果，我们现在对于易出事故的个性已经非常有经验了，于是，甚至一次骨折也是心身的和“社会躯体的”，假如我们可以仿造后一个词的话。

所有这些都在于说，甚至传统的生物学家或医师或医学研究者，在力求减轻人类痛苦、苦难、疾病时，最好也能对他所研究的疾患采取更多的整体论看法，比他以前更注

意心理的和社会的决定因素。例如，今天已有足够的论据指出，进攻癌症的富有成果的广阔系谱也应该包括所说的“心身因素”。

换一种说法，精神病疗法能去除疾病，使其心理健康，并可以使生活得以延长且质量更高。

不仅低级需要的剥夺可能引起疾病——在传统意义上称为“缺失症”的疾病，而且这对于超越性病态的那些问题也适用，这里指的是已被称之为精神的、哲学的或存在主义的那些不适或失调，这些也可能不得不称为缺失症。

简单地说，某些人类疾病和缺失症可由从属关系、爱、尊敬、安全和保障等基本需要的不同满足而引发。总体来看，这可以称为神经症和精神病。然而，基本需要满足的人和自我实现的人，具有真、善、美、公正、秩序、法律观念、统一性等超越性动机的人，也可能在超越性动机的水平上受到剥夺。缺乏超越性动机的满足，或缺乏这些价值，能引起一般的和特殊的超越性病态。它们同坏血病、糙皮病、爱的饥饿等一样，都归属于一个连续系统。

此外，传统上证明需要的方式，如对维生素、矿物质、基本的氨基酸等等需要的证明，一直是首先正视某一不知起因的疾病，然后再寻找病源。也就是说，假如某物的被剥夺能引起疾病，它就被认为是一种需要。本着最终目的相同的原则，基本需要和超越需要在一定意义上也是一种生物性需要，也就是说它们的不适应引起肌体的不适。

这一论据已经充分证明，这些需要是和人类机体自己

的基本结构有关联的，有某种遗传基础蕴含在内，虽然这可能是很微弱的。但是它也使我们坚信不疑，终有一天生物化学的、神经学的、内分泌学的基质或躯体装置的发现能在生物学水平上说明这些需要和这些不适。

优化人性使之丰满

存在的特征也就是存在的价值，可以类比为人性丰满者的特征，存在的特征体现在存在的价值上，就如同一切理想心理治疗（道家的不干预）的长远目标；理想人本主义教育的长远目标；某些类型的宗教的长远目标和表现；理想的良好社会和理想的良好环境的特征。

真：诚实，真实，坦率，本分，丰富，本质，应该，美，善良，洁净和未掺假的完全。

善：性本善，形态匀称，活泼，单纯，广泛，完整，完善，完全，独一无二，诚实。

完整：统一，整合，倾向单一，相互联结，单纯，组织，结构，秩序，不分离，协同，同法则和相结合的倾向。

二歧超越：承认，坚决，二歧，两极，矛盾，矛盾的整合或超越，协同，即对立转化为统一，敌对者转化为相互合作或相互鼓励的伙伴。

活泼：过程，生机盎然，自发，自我调整，充分运转，改变着又保持原样，表现自身。

独特：独具的色彩，别于他人的特征，不能类比，新颖，可感受到的特性，就是那样，不象任何别的东西。

完善：没有什么是多余的，也不缺少任何东西，一切都在合适的位子上，无须改善，恰当，正是如此，适宜，正当，完全，不可超越，应该。

必需：逃脱不掉的，只有与那保持一致，不能有一丝不同那样就很好。

完成：结束，结局，符合规定，事情宣告结束，格式塔不再改变，目的实现，终点和末端，没有缺失，全体，命运的实现，终止，顶点，圆满封闭，生命还没开始，生命的结束。

公道：公正合理，应该，适宜，成体系的性质，只有，不能脱离，无偏私，不偏袒。

秩序：合法则，正确，没有多余的东西，完善安排。

单纯：专一，纯真且稍有无知，基本构造，问题的中心，不转弯抹角，仅仅必需的东西，无修饰，没有多余的东西。

丰富：分化，复杂，错综，全体，无缺失或隐藏，都在眼前，“无所谓重要或不重要”，什么都是重点部分，没有非重点，一切顺其自然，无须改善，简化，抽象，重新安排。

不费力：从容镇定，不慌乱，容易，轻轻松松地完成。

欢娱：玩笑，欢乐，有趣，高兴，幽默，生气勃勃，不费力。

自足：独立性强，需自己，不需别的人或工具突破环境，超越环境，分立，依据自己的法则生活，同一性。

广施爱心充实人生

爱带有很大的盲目性、清晰性、迷惑性，但什么时候才体现？又体现哪种呢？

当爱变得对于对象本身非常深切、非常纯洁（无矛盾心理）时，对象的善就成为我们所需要的，而不是看它能为我们做些什么，这时对象由手段而跨越到目的这一阶段（有了我们的容许）。这里可以举苹果树为例：我们能非常喜爱它，不想让它成为任何别的东西；它成为那样子我们就很高兴。任何对它的修理（包括善意的）都使它变得不象苹果树或违反了原来固定的生活。它看来是那样的完美，我们甚至怕碰它，怕削弱了它。自然，假如它被看成是完美的，便没有改善它的可能了。但实际上，事物往往是不完善的，是需要加以改进的，改革者头脑中的“完美发展”画面。据他看，要比苹果树自身的最终结局更好；即他能比苹果树做得更好，他懂得的更多；他能比它自身更好地塑造它。所以我们认为要把狗改变成另外样子的人不是真正喜爱狗，而且这样会引起那些实实在在爱狗者的怒气，或按照来自某一杂志的形式有选择地育种，弄得它神经质、病病恹恹、不怀胎、不能正常生育、患癫痫病，等等。但这样的人确实自称是爱狗者。那些培育矮

树的人，或训练熊骑自行车或训练猩猩吸烟的人也一样。

真正的爱体现在不作要求、不求回报，能从奉献中得到乐趣，当然更不能带有狡诈和预谋。这有利于较少的抽象（或选择对象的局部或某些属性或个别特征，较少的对于整体的观察，较少的原子化或分解。这等于说，这里有较少主动的或强求一致的结构、组织、铸型、或削足适履，以求符合理论或先定概念。也就是说对象应服从整体性，要有自己独特的一面，换句话说要留有本来面目。对象较少按照有关或无关、重要或不重要、形或基、有用或无用、危险或不危险、有价值或无价值、有利或无利、好或坏、或其他自私的观察标准被测定。对象也不那么容易被成规化、类化，或纳入某一历史序列，或只看作一类的一员，作为一种类型的一个样品或一例。

而这无疑代表着有关对象的整体和局部都受到了同等待遇的关注。每一部分都会成为有趣的和奇妙的；存在爱，不论是对爱侣、对婴儿，对一幅画、或对一朵花，都几乎总是能保证这种普遍分布的，以强烈和着迷的关心进行的观察。

带整体印象看有缺陷的局部就会发现缺陷原来也很迷人，也充满魅力，因为它们赋予对象以特性和个性，因为它们使它成为它本身而不是什么别的东西，也许恰恰是因为它们是不重要的、外在的、非本质的。

从中不难发现，存在爱者往往不忽略一些细节，相反的是非爱者或缺乏爱者会忽略这些细节，他会更容易地看到对象自身性质的本来面目，接受它本身的资格和存在方