

## 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

吴志樵      李金凤

李铭传      刘 华

张凤龙      宋 涛

黄 涌      李桂华

徐克奇      阎 淼

张 林

李丽丽

张仁海

魏茂峰

邢春茹

## 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 切忌束缚自己的手脚

- 控制自己的不良情绪 ..... 3
- 挣脱束缚你的枷锁 ..... 7
- 祛除恐惧的良方 ..... 12
- 化解嫉妒的妙法 ..... 18
- 焦虑可能造成的祸患 ..... 20
- 让不良心绪远远走开 ..... 27
- 用自信心鼓励自己 ..... 30
- 控制自己的情绪 ..... 33
- 保持和谐与协调的心态 ..... 51
- 多从积极的一面想办法 ..... 55

### II 挺胸面对人生的挫折

- 心平气和地对待不可避免的事实 ..... 63
- 挺胸面对挫折 ..... 74
- 不要让忧虑折磨自己 ..... 83

不要考虑难以发生的事 .....	91
对人要多一点笑脸 .....	97
敢于承认自己的错误 .....	111
不要杞人忧天 .....	121
让忙碌消除你的忧虑 .....	129

### III 超越自我的故事

大部分烦恼不会发生 .....	141
最难缠的对手 .....	144
看到自己的光明面 .....	147
充满热忱地生活 .....	152
熬得过昨天 就过得了今天 .....	155
只有自己救自己 .....	157
把自己交给主 .....	159
永远给自己留条退路 .....	162
不能再下坠时只有上升 .....	166
请保佑我不进孤儿院 .....	169
折磨人的胃痛 .....	171

### IV 抗拒忧虑的故事

洗碗的心得 .....	177
-------------	-----

我终于找到了答案 .....	179
把忧虑细节清单放进抽屉 .....	181
我逃出了鬼门关 .....	183
排忧解难一高手 .....	185
停止忧虑令我长寿 .....	186
我曾是世界上最大的笨蛋 .....	188
我是“烦恼大王” .....	190
我做过世界上最苦的工作 .....	193

## V 反败为胜的故事

到健身房去 .....	197
一句经文救了我 .....	198
正负烦恼相互抵消 .....	199
做一个乐观的人 .....	201
我住在阿拉的乐园 .....	202
洛克菲勒的快乐法则 .....	206

## 控制自己的不良情绪

生活在这个世界上的大多数人都过着平淡无奇的日子，靠每月得到的微薄薪水养家糊口。究其原因，很重要的一点竟然是脾气暴躁，从而失去了展现才华和能力的机会。生活中，确实不乏脾气暴躁的人，他们总是令人觉得尴尬、困窘，甚至伤害到别人的自尊心、自信心。如此一来，自己苦心经营积累的成绩被恶劣的脾气付之一炬，即使身居高官重职，也能在一夜之荡然无存。

我曾认识这样一个人，兢兢业业、任劳任怨、严于律己，20年如一日，在邻居眼里是妻子的模范丈夫，在公司被誉为“老黄牛”。然而，因一次偶然事件，他没有控制住自己的情绪，大发雷霆，这让周围的人惊讶不已，在他往日的表现上打了一个大问号，他的声誉从此一落千丈。

我认识的另外一个人，结局似乎更糟。他出身名门，有着贵族的姓氏，自己也曾经呼风唤雨、威风凛凛过，但由于性格方面的缺陷，没过多长时间就沦落到了以乞讨为生的境地。因为暴躁脾气而被淘汰出局，这对于他——才华出众、头发灰白、拖家带口的人来说不能不说是一种遗憾。如果一个人聪明能干、头脑灵活，又富于创新，但就

因为性情乖僻，求职无门，不得不借高贷度日，这又多么令人惋惜呀！

因为脾气暴躁而影响前程的例子很多，我的一位很不错的朋友就是这样。凭他的能力完全可以升迁高职，其实同事和领导都很了解他的才干，但他的脾气实在太坏了，简直令人无法容忍。没办法，哪位领导敢冒险提升一个情绪不稳定的人做主管呢，象这种脾气的人又怎么能管理好下属职员呢？所以，几年来，他一直在基层工作，被一个能力平平的主管领导，挣一分与自己才干很不相称的薪水。

如果一个人通过刻苦学习、不懈的努力，在事业上刚刚有些成绩，得到了一个不错的政职，却因一时的大发脾气全部失去了，这不是很愚蠢吗？一个雕刻家在一块很名贵的大理石上精雕细刻，工作了五六年，大功告成之时，却突然性起举锤将其砸得粉碎，尔后重新找来一块大理石，又开始工作。你一定会惊呼，这个人疯了吗，一定是脑子出毛病了。当然，这种情况毕竟不多，但与他类似的人在我们日常生活中却屡见不鲜。你敢说你没有发生过类似雕刻家的这种事情吗？你没有过因一时冲动而毁掉了辛辛苦苦换来的成果吗？

受不得批评，一听反对意见就勃然大怒的人，往往不能正确认识自己，这样的人即使身为上司也不会善待下属，甚至会在员工中制造紧张空气，不仅影响自己的工作质量，也扰得他人无法做事。其实身为高层管理人员，在日常管理中，对于那些“钉子”员工完全可以采取另外一种相对勃然大怒缓和一点的方法进行说服教育，要讲究

批评的艺术，言语要讲究分寸，以免激怒他们，或者使自己失态。他们本来就敏感，如果你再不管不顾地说上一堆，无异于雪上加霜，事态发展会越来越严重，你们也就无法再相处了。神经兮兮、暴躁易怒其实是一种内心空虚、狂妄自大，以自我为中心的外在体现。

有一种女孩子最不好管理，也最让上司为难。她们在优越的家庭环境中长大，一身小姐脾气，神经有些过分紧张，有些甚至认为打工挣钱是一种耻辱之事。她们觉得生活很不公平，也就十分敏感，哪怕是别人的一句玩笑话，也会使她们难受上几天。实际上，一个神经兮兮者所谓的伤害，对于精神健康的人来说根本算不让什么的。

如果在生活中总是表里不一，觉得迷失了自我；如果好心救人一命，却被指认为害人凶手；如果兢兢业业地工作，却让取得的成绩毁于一旦，还有什么能比这些更令人心痛呢？你应该时刻提醒自己，不让类似事件发生。你应该经常对此进行反思，确信不管何种环境下都能把握住自我。如果你不能保证这一点，你就别想出人头地，干出一番大事业。

立刻让你改变暴躁的脾气、乖僻的性格，你可能有些接受不了，认为脾气是天生的无法改变。但是，只要你肯静下心来仔细分析一下自己的性格，使其明朗化、具体化，情况就会大不一样。如果你针对构成自己性格的每一个因素都认真去把握，自然就可以控制自己的情绪了。比如：嫉妒心会让人妒火中烧，反感规劝也会令人大发脾气，如此等等。那些性格怪异的人总是唯我独尊，想让别

人俯首听命，如若不能实现，就觉得自己很无能，有强烈的失落感，这就形成了脾气暴躁的人的一个共同特点：喜欢独断专行、思想单一、自私自利、盲目自大和自我中心主义。

每个人都应当积极向上，不断进取，努力提高自身素质，使自己从常人中脱颖而出，体现人生价值。但是，如果不能严格要求自己，不能完全控制自己的情绪，不能主宰自己，就做不到这一点。如果不能自控，就根本无从谈过去管好别人，掌控局面。

不管遭遇多么尴尬的局面，你都能够忍耐；不管受到什么样的挑衅，你都能沉着冷静；不管处于什么样令人生厌的环境，你都能安心平静；不管面对多么狂妄和愤怒的人，你都能心平气和，那么，你就能增强信心，赢得他人敬重，成为一个优秀的领导者。

## 挣脱束缚你的枷锁

很多时候我们都能看到一些很有能力的人却在干着一些平常细小的工作，他们本来有能力做得更加出色，而且也有机会去做，但是他们却被那些愚蠢的迷信思想所束缚捆绑，无法充分地展现自己的能力。

如果你雄心勃勃地要发挥出自己最大的才能，那么请彻底与迷信思想划清界限。因为这样一来，你就能去除束缚你手脚的镣铐，完全依靠自己的智力和能力工作。没有一个人能成就伟大的事业，除非他从迷信和恐惧的囚笼中解放出来。

很多时候我们都能看到，因为恐惧的压制和阻碍，许多才华横溢的人无法发挥自己的聪明才智，而只是干着平凡普通的工作。我们还看到，一些人很有能力，却因为恐惧而使自己的努力化为乌有，使自己的能力受到损害。恐惧使最为果断的人犹豫不决，使最有能力的人胆小怕事、工作效率低下。

恐惧是强盗，它掠夺人们的力量。恐惧会麻痹人们的思维，摧毁人们的自发性、热情和自信。它对一个人的思想、行为和所付出的努力都有着不利的影 响，摧毁雄心和效率。

一家杂志社采访了 2500 人，发现他们有超过 7000 多种不同的恐惧，包括害怕失去职位、害怕供应不足、害怕传染病、害怕某些隐藏的疾​​病或遗传疾病的蔓延、害怕失去健康、害怕死亡、害怕提前埋葬，等等，还有其他几千种因迷信而产生的恐惧。

还有很多人单纯地害怕活着，畏惧死亡，因为他们害怕自己总有一天会死去。他们不知道如何才能驱逐内心的恐惧，恐惧伴随着他们出生直至死亡。

每时每刻都有成千上万的人因迫近的不幸而心生恐惧。即便是在他们最快乐的时候，恐惧还是时时存在他们心中。快乐的感觉被恐惧所冲淡，正因为如此，他们从来没有真正地享受快乐，从中发现乐趣。恐惧是宴会上的幽灵、壁橱里的尸骸。

有些人几乎害怕所有的事情。他们害怕气流，害怕感冒或着凉；害怕吃他们想吃的东西；害怕亏本而不敢去做生意；害怕公众的舆论。他们就象格兰迪夫人（英国戏剧家汤姆·莫顿所创作喜剧中的人物）那样怕这怕那。他们害怕困难的来临、害怕贫穷、害怕失败、害怕庄稼欠收、害怕闪电和惊雷。他们的一生从来就是恐惧、恐惧和恐惧。

还有很多人害怕各种各样的疾病。他们总是想象着那些可怕的症状，想象会因此而失去个人的魅力，想象随之而来的痛苦和折磨。这些种种的暗示，久而久之将会影响食欲，削弱营养，从而降低身体的抵抗能力，这恰恰使他们所担心的那些疾病有机可乘。

众所周知，在一次大规模的疾病流行传染中，人们往往在和病人有真正的身体接触之前，很有可能就会感染上这种疾病，其实这主要是因为这些人整天胡思乱想，惶惶不可终日，害怕自己也染上这种疾病。

在中世纪的历史上曾经有很多这样的例子：囚犯们在看到断头台时就已经被吓得半死，他们中的很多人在被处决之前就因为恐惧而死在监狱里了。

在战争中，那些认为自己受到了致命伤的士兵都很快地死了，其实他们中的很多人并没有被子弹或炮弹所打倒，甚至连一滴血都没有流。极度的恐惧往往能使人一夜白头，某些巨大的厄运和危险的恐惧将缩短一个人几年的寿命。

一本医学杂志曾经报道过一个德国外科医生的例子。一日，当这位医生正开车通过一座桥时，突然看见一个孩子在水中挣扎。他赶紧下车，跑过去救这个孩子。当他把孩子拉上岸时，这才发现原来是自己的儿子。第二天这位医生的朋友们几乎认不出他了，他的头发已经全白了。

众所周知，当路德维格得知自己的妻子是无辜的时候，他的头发在几天之内变得象雪一样白，因为正是他自己怀疑妻子的不忠而逼死了她。

大家都知道，恐惧的力量能在很短时间改变血液的循环和其他一些分泌物的产生，从而导致了头发变白，或使神经系统瘫痪，甚至于摔死。任何让我们觉得快乐的东西，能使我们产生一种兴奋愉悦的感觉，使毛细血管松弛从而让血液循环流畅；而那些让我们觉得压抑、苦恼、忧

伤、焦虑的，实际上都是恐惧和焦虑的种种形式，它使血管紧缩，从而阻碍了血液的循环。我们可以看到一个受到惊吓的人的脸通常是雪白的。

如果恐惧能对神经系统造成如此大的影响，使他的头发在短短的几个小时内变白，那么长期的恐惧、焦虑和担忧的心理又会给人的生理系统造成什么样的影响呢？是缓慢的死亡吗？

长期的忧虑简直就是慢性自杀！但是很少有人能意识到长期处于一种忧虑担忧的状态会对自己的身心健康造成多大的危害。这的确是一件很奇怪的事情，人类社会已经经历了一段很长的历史，但是以往的经验教训却没能使我们学会如何去摆脱恐惧、焦虑和担忧——这些使我们人类长期受到折磨，体验不到真正的快乐。很早之前我们似乎就能够找出解脱的方法，但是时至今日，我们还在被同样的“恶魔”所折磨——焦虑和担忧；从出生到死亡，我们无时无刻不被这些精神上的敌人所困扰，成为它们的牺牲品，其实我们很容易就可以压制和摧毁它们，只要我们改变自己的想法。

谁能够估计遗传暗示所带来的恐惧和折磨？孩子们经常可以听到对那些可怕疾病的描述，那些疾病夺去了他们祖先的生命，因此孩子们会很自然地关注自身的状况，是否出现相同的症状。

想一想，如果一个孩子从小到大总是想着自己很有可能因家庭遗传得癌症、肺病或是其他导致自己父母死亡

对疾病的恐惧会对一个人产生非常不利的影响，将会阻碍一个孩子以后的发展。

长期生活在恐惧气氛中的孩子很难正常成长，他必将受到很大的束缚。他们的身体发育会受到阻碍，他们的血管会变小，循环变慢，心脏也会因此而变弱。

恐惧使人沮丧、压抑，甚至于扼杀一个人的生命。如果一个人终日沉浸在恐惧之中，那么他的生活态度必将因此而改变，一个原本积极、富有创造力的人将变得消极、无所事事，这样的生活态度是不可能有任何成就的。恐惧对一个人有很大的影响，尤其是当恐惧已成习惯时，一个人的生命之源亦将因此而枯竭。爱能驱除恐惧，爱对一个人的身体和智力有着根本相反的影响。它能够扩大充实一个人的本质，给人以足够的生命细胞，增加人脑的力量。

## 祛除恐惧的良方

恐惧的巨大破坏作用往往是通过一个人的想象力而得以实现的，因为人们总是不停地想象各种各样可怕的事情。信心是最好的解毒剂，当恐惧者只看到黑暗和阴影时，一个人的信心便是不幸中的一线希望，是乌云后的一缕阳光。悲观者充满恐惧，低头俯视，事事只往坏处看；乐观者充满信心，抬头仰望，总能看到好的一面。悲观者总是预测失败，乐观者则是期待成功。如果一个人对自己、对生活充满信心，那么在他心中就不会有对贫穷、对失败的恐惧。怀疑也将因此而不存在。信心将战胜所有的不幸。

强烈的信心将使一个人的生命得到极大的延长。有信心者永远不会焦躁不安，他总是能克服暂时的苦恼、不和和麻烦，他总能看到乌云后的阳光。他坚信天无绝人之路，一切总会好起来，因为他能看清自己的目标，而悲观恐惧者往往看不到这一点。

长寿的人总是有着强烈的信念，或许他们对于信念的理解与我们对于信念的宗教解释有所不同，但是毫无疑问，他们心中的信念是一种永恒的信心，确信一切到头来总会遂人愿。