

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 坚定的信心是成功基石

人生之路上的心灵防线	3
引导心灵与机体充分合作	7
制约心态的主客观因素	11
顺从自己的天性	17
积极心态能导致成功	22
坚定的信念是成功的保障	28
获得良好心态的法则	31
心态决定心理承受力	38
人的行为来自于心灵	42
充分适应自身的情感	47

II 不良的情绪是失败先兆

解除忧虑的秘诀	53
怎样医治心理疾病	62
改变一生的金玉良言	75

多借鉴成功法则	87
竭力将生意上的忧虑减半	95
忧虑是重大疾病的隐患	100
扫除自卑的阴影	112

III 健康的身心是力量源泉

心理失调对工作质量是致命的	121
保持自身和谐	124
超越自己的情感	126
精神力量的巨大奇迹	127
人身都有难以预知的潜力	129
充分认识自身高贵的一面	132
抑制不良的情绪	137
播种高尚的种子	141
传播仁爱与快乐	145

IV 坚韧的个性是求胜资本

不要依赖他人	151
模仿导致懦弱	154
以坚韧不拔的毅力奋斗	159
梦想并不是空中楼阁	162

我们的使命并非仅仅为攫取金钱	168
信心是一切成就的基础	171
更新我们的思想观念	176
改善脑力方面的缺陷	181
炉火纯青的境界	186

V 真挚的友谊是奋发动力

明智的交友之道	191
变质的友谊	195
真挚友谊是怎样形成的	200
人生的力量	206
人性的开发	213

人生之路上的心灵防线

器官的缺陷造成了许多阻碍，但是这些阻碍却绝不是无法摆脱的命运。如果心灵主动地运用其能力以设法克服其困难，则个人可能会和原先负担即比较轻的人一样的成功。事实上，器官有缺陷的儿童，尽管遭受到许多困扰，他们却经常比身体正常的人有更大的成就。身体障碍是一种能使人向前迈进的刺激。例如，视力不良的儿童可能因为他的缺陷而感觉异常的压力。他要花费较多的精神，才能看清东西。对视觉的世界必须给予较多的注意力。他也必须更努力地区分色彩和形状。结果，他对视觉的世界即必须努力注意微小差异的儿童有更多的经验。

由此可见，只要心灵找出了克服困难的正确技术，有缺陷的器官即能成为重大利益的来源。在画家和诗人之间有许多人都曾蒙受视力缺陷之害。这些缺陷被训练有素的心灵驾驭之后，它们的主人即比正常人更能运用他们的眼睛来达到多种目的。在天生惯用左手而又未被当作是左撇子看待的儿童之中，也很容易看到同样种类的补偿。在家庭里，或在其学校生活开始之际，他们会被训练运用他们不灵巧的右手。事实上，它们是不十分适合于书写、绘画或作手工艺的。但是，假使心灵能被妥善运用以克服此种

困难，我们相信：不灵巧的右手必定会发展出高度的技巧。事实也正如此。在许多例子中，惯用左手的儿童都比其他人学会较漂亮的书法、较有绘画的才能，在工艺方面也较有技巧。找寻出正确的技术后，再加上兴趣、训练和练习，他们即能够将劣势转变成优势。

只有决心要对团体有所贡献而兴趣又不集中于自己身上的儿童，才能成功地学会补偿其缺憾之道。只想避开困难的儿童，必将继续落于他人之后。只有在他们眼前有一个可供努力的目标，而此目标的实现又比挡在面前的障碍对他们更为重要，他们才会继续鼓起勇气前进。这是他们的兴趣和注意指向何处的问题。如果他们努力地争取某种身外之物，他们自然会训练自己，使自己具有获得它们的能力。困难只是通向成功之路必须克服的关卡。反过来说，假使他们的兴趣只在于担心他们不如别人，或除了想摆脱它们外，便无其他目标地和此种落后状态争战，那么他们就不会真正地有所进步，一只笨拙的右手是无法用凭空妄想，希望它们较不笨拙，或甚至避开笨拙等方法，来训练使其成为灵巧的。它们只有在练习出实际的成就之后，才会变得较为灵巧；而取得此种成就的诱因，也必须比长期存在的笨拙所造成的气馁，更深刻地被人感觉到。如果一个孩子想要集中全力来克服他的困难，则在他身外必须有一个他要全力以赴的目标，这个目标是以他对现实的兴趣、对别人的兴趣，以及对合作的兴趣为基础的事实上，心灵不仅能影响某种特殊病症的选择，而且它还能支配整个身体的结构。对这个假设我们还没有直接的证明，

而且要找出怎样做才能建立这种证明，也是相当困难之事。然而，它的证据看来却似乎相当明显。如果一个孩子是胆小的，他的胆小便会表现在他的整个发展过程中。他不关心体格上的成就，甚至不敢想象自己可能取得此种成就。结果，他便不会用有效的方法来锻炼他的肌肉，而且也拒绝接受通常会引人发展肌肉的所有外来刺激。当其他对锻炼自己肌肉有兴趣的孩子，在体格健美方面遥遥领先时，他却由于兴趣的缺乏而远落于他人之后。

由此，我们可顺理成章地得出结论：身体的整个形状和发展不仅受心灵的影响，而且可反映出心灵的错误和缺点。我们经常可以观察到：有许多肉体的表现只是心灵无法找出补偿其困难的正确方法所造成的结果而已。例如，我们已经确知，在生命开始的最初四五年之间，内分泌腺本身也会受到心灵的影响。有缺陷的腺体对行为并不会有强迫性的影响，反之，整个外在环境，儿童想接受印象的方向和心灵在他感兴趣情境中的创造性活动等等，都能不断地影响腺体。

另外一个证据可能较容易被了解并被接受，因为它对它较为熟悉，而且它引起的是身体短暂的表现，不是固定的气质。每一种情绪都会以某种程度表现在身体上。而每个人也都会将他的情绪表现在某种可见的形式中，这也许是他的姿势或态度，也许是他脸部的表情，也许是他腿或膝盖的颤抖。例如，当他脸色变红或转白时，他的血液循环必然已经受到影响。在愤怒、焦急或忧愁的状态之下，肉体都会说话，而肉体在说话时，都是使用着自己的

语言。当一个人处于他所害怕的情境中时，他可能全身发抖，另一个人可能毛发竖立，第三个人可能心跳加快，还有些人会冷汗直流、呼吸困难、声音变哑，全身摇晃而畏缩不前。有时，身体的健康状态也会受到影响，例如胃口丧失或引起呕吐。

在科学的领域中，我们看到许多心理学家宣称：性和焦虑有密不可分关联，而另外的心理学家却主张：它们一点关系也没有。他们的观点是依他们个人的经验而定的，对某些人，它们之间有关联，对其他人则否。

这几种不同的反应都属于不同类型的个人。它们很可能被发现多多少少是由遗传得来的，而这些种类的身体表现也经常能给我们许多暗示，让我们看出其家族的弱点和特质；因为同一家族的其他分子也可能作出非常类似的身体反应。然而，此处最有趣的事是：观察心灵如何利用情绪来激起某种身体状态。情绪和它在身体上的表现告诉我们：心灵在一个被它解释为有利或有害的情境之中，如何作出动作和反应。例如，当脾气发作时，个人是希望尽快地克服其困难，而他找到的最好方法似乎就是：打击、辱骂或诋毁另一个人。另一方面，愤怒也能影响身体器官，它使之僵止不动，或给予额外的压力。有些人在生气时，同时会发生胃部的毛病或脸孔涨得通红。他们血液循环改变的程度甚至会使他发生头痛。在偏头痛或习惯性头痛的后面，我们常会发现异乎寻常的愤怒或羞辱。对某些人，愤怒还能造成三叉神经痛或癫痫性的痉挛。

引导心灵与机体充分合作

心灵影响肉体的方法，尚未完全被探讨清楚，所以我们也无法对它们做完全的描述。心情的紧张对自主神经系统和非自主神经系统二者都能发生影响。只要一紧张，自主神经系统一定有所动作。个人拍桌子、咬嘴唇或撕纸头，只要他紧张，他必然会依某种方式作出动作。咬铅笔或吸香烟也能作为其紧张的发泄。这些动作都告诉我们：他对自己所面临的情境，已经觉得受不了了。他在陌生人之间变得脸红耳赤、手足无措、肌肉颤抖，也一样都是紧张的结果。紧张能经由自主神经而传至全身，因此，每种情绪发生时，整个身体都会处于紧张状态之下。可是，这种紧张的表现并不是在每一点都一样的清楚，我们所讨论的病症，只在于其结果能够被发现之点。如果我们更仔细地检查，我们将会发现：身体的每一部分都包含于情绪的表现之中，而这些身体的表现又都是心灵和肉体活动的结果。我们必须检视心灵对肉体、肉体对心灵之间的相互活动，因为它们二者都是我们所关心的整体的一部分。

我们可以从这些证据中，得出一个结论：生活的样式和其对应的情绪倾向，会不停地对身体发展施加影响，假使儿童很早就固定下他的生活样式，而我们本身又有足够

经验，那么我们便能预见他以后生活中的身体表现。勇敢的人会把他的态度的结果表现于他的体格中。他的身体会长得与众不同：他的肌肉较为强壮，他身体的姿势也较为坚定。态度对身体的发展可能有相当大的影响，而它也可能是肌肉较为健美的部分原因。勇敢者的脸部表情也和普通人不一样，结果他的整个外形都会异于常人，甚至他骨骼的构造也会受到影响。

今日，我们很难否认：心灵也能够影响大脑。病理学的许多个案显示：由于大脑右半球受损而丧失阅读或书写能力的人，能够训练大脑的其他部分，来恢复这些能力。常常有许多中风的患者，其大脑受损的部分已经完全没有复原的可能性，可是大脑的其他部分却能补偿并承受起整个器官的功能，而使大脑的官能再度恢复完全。当我们想证实个体心理学所主张的教育应用的可能性时，这件事是特别重要的。如果心灵能够对大脑施加这样的影响，如果大脑只不过是心灵的工具——虽然是最重要的工具，但仍然只是工具而已——那么我们就找出发展或增进此种工具的方法。生来大脑便不合于某种标准的人，并不必在一生之中都无可逃避地受其拘束，他可以找出使大脑更适合于生活的方法。

将目标固定于错误方向的心灵——例如，未努力发展合作能力者——对大脑的成长即无法施以有益的影响。因此，我们发现，有许多缺乏合作能力的儿童，在以后的生活中，总显得好象没有发展出他们的智力，以及他们的理解能力。因为成人的举止能显出，他最初四五年间所建立

的生活样式对他的影响，而且我们也能清楚地看出，他赋予生活意义的结果，所以，我们能够发现他所蒙受到的合作障碍，并帮助他矫正其失败。在个体心理学中，我们已经朝这门科学迈出了第一步。

有许多学者曾指出，在心灵和肉体的表现之间，有一种固定的关系存在。但是，他们却似乎没有那一个人曾经试图找出此二者之间的确实关系。

如果我们有丰富的经验，我们便能从个人的各种部分表现中，看出其与人合作的程度。人们一直都不知不觉地在找寻此种暗号。合作的需要总是不断地压迫着我们，而我们也一直要想凭直觉找出许多暗示，来指导我们如何在混乱的生活中更稳妥地决定自己的方向。我们知道，在每次历史大变革之前，人类的心灵都已认识到变革的需要，而努力奋斗着要想达到它。然而，这种奋斗如果单靠本能来决定，便很容易犯上错误。同样的，人们总是不喜欢有非常引人注目特质的人，例如身体畸形或驼背者。人们对他们虽然还没有十分了解，可是却已经判断他们不适于合作。这是一种很大的错误，不过，他们的判断也可能是以其经验为基础的。目前尚未发现有什么方法可以增加蒙受这些特质之受害者的合作程度，他们的缺点因此而被过分强调，而他们也变成大众迷信的牺牲品。

现在，让我们作一总结。在生命最初的四五年间，儿童会统一起其心灵奋斗的方向，而在心灵和肉体之间，建立起最根本的关系。他会采用一种固定的生活样式，及对应的情绪和行为习惯。它的发展包括了或多或少、程度不

同的合作。从其合作的程度，我们能判断并了解一个人。在所有的失败者之间，最常见的共同之点是其合作能力非常之低。现在，我们可以给心理学一个更进一步的定义：它是对合作之缺陷的了解。由于心灵是一个整体，而同样的生活样式又会贯穿其所有表现，因此，个人的情绪和思想必定会全部和生活样式调和一致。如果我们看到某种情绪很明显地引起了困难，而且违反了个人的利益。只想改掉这种情绪是完全没有用的。它是个人生活样式的正当表现，只有改变其生活方式，才能将之斩草除根。

在此，个体心理学对教育和治疗的未来，提供了一种特殊的指引。我们绝不能只治疗一种病症或一种单独的表现；我们必须在整个生活的样式中，在心灵解释其经验的方式中，在它赋予生活的意义中，在它为答复由身体和环境接受到。

生活的样式是心理学最适当的主要题材和研究对象，采用其他题材的学派，其主要部分事实上都是充满了生理学和生物学。对那些研究刺激和反应的人，企图找出震惊经验所造成效果的人，以及检视由遗传得来的能力，想看它们如何发展出来的人，这种说法都是正确的。然而，在个体心理学中，我们考虑的是灵魂本身，是统一的心灵。我们研究的是个人赋予世界和他们自身的意义、他们的目标、他们努力的方向，以及他们对生活问题的处理方式。迄至目前，我们所拥有的、了解心理差异的最好方法，就是检视其合作能力的高低。

制约心态的主客观因素

荣格在外倾和内倾两种基本心态之间所作的著名区分，构成了他的分类系统的一个方面。为了充分理解这些关键性术语的含义，有必要首先区分另外两个概念：客观的与主观的。客观的涉及到一个人身外的、他生活于其中的世界。这是一个人与物的世界，传统与习俗的世界，政治的、经济的、社会制度的世界，以及一切物质条件的世界。这个客观世界被归结为环境、外界或外部现实。主观的是指内在的和个人的精神世界。它是个人的世界，因为它不能被局外人直接观察到。它十分隐秘，甚至常常不能被自觉意识所接纳，而往往只有通过心理治疗者的帮助，通过对梦的分析，才能接触到这些无意识的心理要素。

在外倾型的人那里，心理能被引导到客观外部世界的表象之中，它被投入到对客观对象、人与物、周围环境条件的知觉、思维和情感之中。而在内倾型的人那里，流向主体的心理结构和心理过程。外倾是一种客观的心态，内倾则是一种主观的心态。

这两种心态彼此排斥，它们不能同时并存于意识之中，尽管它们可以而且确实是交替地进入意识。一个人可

能在某些时候是外倾的，而在另一些时候则是内倾的。但是，在一个人的整个一生中，通常是其中一种心态占据优势。如果是客观的倾向占据优势，这个人就被认为是外倾的；如果是主观的倾向占据优势，他就被认为是内倾的。

内倾型的人喜欢探究和分析他的内心世界；他是内向的、孤僻的，过分地全神贯注于自己的内心体验。在别人看来他可能显得冷漠、寡言、不喜欢社交。外倾型的人则把注意力集中在和他人的相互交往中，他总是十分活跃和开朗，对周围的一切都很有兴趣。

所谓一种心态对另一种心态占据优势，其实不过是一个程度问题。一个人只是或多或少地属于外倾型或内倾型，他并非整个都是外倾的或者整个都是内倾的。“只有当外倾机制占据优势时，我们才把一种行为模式叫做外倾的。”

何况，在无意识中也还存在着一种与在意识中得到表现的心态刚好相反的心态，这种相反的心态把内倾与外倾的区分搞模糊了。意识中的外倾恰恰是无意识中的内倾，而意识中的内倾则恰好是无意识中的外倾。这正是无意识在人的心理中具有补偿作用的一个例证。

需要指出的是，无意识的心态具有与意识的心态完全不同的特征。自觉意识的外倾或自觉意识的内倾通过有意识的行为直接表现一个人的外倾或内倾。这种行为作为外倾的行为或内倾的行为可以很容易被人们观察到。我们大家都能够识别一个孤僻的、心不在焉的、脱离现实的人。他看上去仿佛沉溺在他自己的思想之中。而补偿性的无意识