

## 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 珍视潜在自我意识

要能包容万物 .....	3
脚踏实地地生活在现实世界 .....	6
坦然面对逆境 .....	10
缓解持续性的紧张 .....	22
选择自己喜欢的工作 .....	30
为责任感而工作 .....	39
珍视潜在自我意识 .....	41
实现自我的途径 .....	43

## II 清除消极的思想垃圾

清除消极的思想垃圾 .....	51
爱可以抵消憎恨与嫉妒 .....	58
正确利用“否定的思考” .....	65

触发积极心情的“信号钟” .....	71
别被消极的情绪“缠绕” .....	74
不要陷于坏脾气中 .....	79
做个积极的思想者 .....	91
人不能成为环境的俘虏 .....	96

### III 提升超值的竞争能力

创新,是竞争的基本要素 .....	105
研探科学知识 .....	109
用成熟的性格提升竞争力 .....	114
走自己独创的路 .....	122
跨越文化的界限 .....	128
以快乐的心态对待竞争 .....	131
运用心理学提升竞争力 .....	138
冲破传统的禁锢 .....	141
充分挖掘有效智商 .....	143

### IV 锤炼人生的懦弱个性

学会忍耐,等待胜利 .....	147
-----------------	-----

学会在逆境中生存 .....	149
从懦弱中变得坚强 .....	155
及时从压力中解脱出来 .....	157
用微笑迎接挑战 .....	160
保持坚定的信心、持久的毅力 .....	164

## V 追求远大的人生目标

无比执着地追求前进的目标 .....	169
空想永远不会成功 .....	174
努力攀登的人才能达到巅峰 .....	188
充发展展示自己的才能 .....	193
坚韧可以战胜一切威胁 .....	196
用生命捍卫坚定的信仰 .....	200
跨过一步就是成功 .....	202
生存竞争的向导 .....	205
保持永恒的决心 .....	210

## 要能包容万物

心理学教科书中没有提到过这样一种防御机制，但对于某些青年人来说却是一种非常重要的防御机制，这就是“去圣化”。这些青年人怀疑价值观念和美德的可能性。他们觉得生活中人们欺骗自己或压迫自己。他们大多数人的父母本身不是很高明，他们并不怎么尊敬他们的父母。这些父母自己的价值观念也是混乱的，他们看到自己的孩子的行为仅仅是感到很吃惊，从来也不惩罚他们或阻止他们做坏事。

于是，便出现了这样一种情况，这些年轻人把他们的长辈看得很卑鄙，而且通常有确切充分的理由。这样的年轻人已经由此得出一个广泛的结论：他们不愿意听从任何大人的劝告，假如这位长辈说的话和他们从伪善者的口中听到的一样就更不愿听从了。他们曾听到他们的父辈谈论要诚实或勇敢或大胆，而他们又看到他们父辈的行为却与此截然相反。

这些年轻人能够将人还原为具体的物，却不从人的象征价值或恒久意义看人，不去看人可能成为什么。例如，我们的青少年已经使性“去圣化”。性无所谓，它是一件自然的事情。他们已把它弄得那么自然，使它已经在很多

场合失去了它的诗意，这意味着它实际上已经失去了一切。自我实现意味着放弃这一防御机制并学会再圣化。

再圣化的意思是，愿意再次从“永恒的方向”看一个人，像斯宾诺莎所说的那样，或在中世纪基督教的统一理解中看一个人。那就是说，能看到神圣的、永恒的、象征的意义。那就是以尊敬的态度看女性，以尊敬所包含的一切意义看待她，即使是看某一个毫不相干的妇女也一样。

另一个例子：一个人到医科学学校去学解剖脑。如果这位医科学生没有敬畏之心而是缺乏统一理解，把脑仅仅看成一个具体的东西，那么肯定不会学得很全面。对再圣化开放，一个人就会把脑也看作一个神圣的东西，看到它的象征价值，把它看作一种修辞的用法，从它的诗意一面看它。

再圣化往往意味着一大堆会过时的谈论？——非常古板”，年轻的孩子们会这样说。然而，对于咨询家，特别是对老年人提供劝告的咨询家（由于人到老年这些关于宗教和生活意义的哲学问题开始出现），这就成为帮助人趋向自我实现的最重要途径。年轻人可能说这是古板，逻辑实证论者可能说这是无意义的，但对于在这样的过程中来寻求帮助的人，这显然是非常有意义而且非常重要的，我们最好是回答他，否则我们就是没有尽到责任。

综上所述，我们看到，自我实现不是某一伟大时刻的问题。并不是说在星期四下午四时，当号角吹响的时候，你就永远地、完完全全地步入万神殿了。自我实现是一个程序问题，是许多次微小进展的日积月累。然而往往可以

见到，来咨询者倾向于等待某种灵感来临，使他们能够说：“在本星期四三时二十三分我成为自我实现的人了！”

能选为自我实现榜样的人，能符合自我实现标准的人，不过是从这些小路上走过来的：他们尊重自我；他们承担责任；他们是忠诚的；而且，他们工作勤奋。他们能正确估价自己，他们是什么，这不仅是依据他们一生的使命说的，而且也是依据他们日常的经验说的。

例如，当他们穿一双另外类型的鞋子的时候，他们的脚就会受伤，以及他们是否喜欢吃茄子，或喝了大量的啤酒是否整夜不露面，等等。所有这一切都是真正的自我所含有的意思。他们发现了自己的生物学本性，先天的本性，那是不可逆转的或很难改变的。

## 脚踏实地地生活在现实世界

我们应该在两种自我实现的人之间做出区分，若用更恰当的说法，应该是两种程度。一种人是明显健康的，但很少或没有超越体验，另一种超越体验在他们那里很重要，甚至具有核心的意义。作为前一种健康型的自我实现者，典型的人物如罗斯福夫人，或许还有杜鲁门和艾森豪威尔。作为后一种的典型，有阿尔杜斯·赫胥黎，或许还有施魏策尔、布伯和爱因斯坦。

我们发现不仅自我实现者能超越，而且不健康的人、非自我实现者也有重要的超越体验。除自我实现者之外，你觉得你已发现有某种程度的超越，或许它还会更广泛地发展，只要我们能有更好的方法和更明确的概念和理论。

不仅在自我实现的人中有对超越的认识，而且在有很高创造力或才华的人中，在很聪明的人中，在非常坚强的人中，在强有力而负责任的领导者和管理者中，在特别善良（有德性）的人中，在“英雄”人物——那些曾克服逆境并由此而变得更坚强而不是更衰弱的人物中，也有这样的认识。

超越型自我实现者是我所说的“高峰人物”而不是“非高峰人物”，是“说 yes 的人”而不是“说 no 的人”，

是对生活采取积极态度而不是消极态度的人，是渴望生活而不是厌倦生活的人。

健康型的自我实现者主要是更实际、更现实、更入世、更能干和更超凡脱俗的人，他们更多地生活在现实的世界，生活在缺失的王国，生活在缺失需要和缺失性的认知的世界。在这种世界观中，对于人或物主要是以一种实际的、具体的、现实的、实用的方式来看待，当作缺失需要供应者或阻挠者对待，或作为有用或无用，有帮助或危险，对个人重要或不重要来对待。

“有用”既有“对生存有用”的含义，又有“从基本缺失性需要向自我实现和自由的高度成长”的含义。更具体地说，它代表一种生活方式和一种世界观，不仅由基本需要的系列所引起，而且也来自个人特有的潜能发挥的需要。前者需要包括单纯的躯体生存需要，安全和保障需要，归属、友谊和爱的需要，敬重和尊严需要，自尊和价值的追求需要；后者为同一性、真实自我、个体特性、独特性、自我实现等需要。

换个方式来说，它涉及的不只是一个人的人类共性，而且还有一个人自己的特有潜能的实现。这样的人生活在世界上，并在世界上达到自身的实现。他们能有效地把握环境，引导环境，并最终利用环境达到有益的目的，例如健康的政治家或实务家的所作所为。这些人往往是“实干家”，而不是沉思者或冥想者；他们是有效率、重实际的，而不是审美的；重视现实检验和认知，而不是重视情感 and 体验。

另一类型的超越者可以说更经常地意识到存在认知，生活在存在水平；即目的水平，内在价值水平；更明显地受超越性动机支配；或多或少地能经常有统一的意识和“高原体验”有或曾有高峰体验（神秘的，神圣的，极度欢乐）的，并随带着启示或卓识或认识，能改变他们对世界和对他们自身的看法。不过，这一切也许是偶然的，也许是经常性的。

可以公平地说，“仅仅健康的”自我实现者从总体上看能实现罗格利克 Y 理论的期待。但关于超越型自我实现的人，我们必须说，他们不仅已经实现而且已经超越或超过 Y 理论，他们生活在一种我们在这里为了方便可以称之为 Z 理论的水平上。而且，由于它和 X、Y 两种理论同处于一个连续的系统，三者可以形成一种整合的层次。

显而易见，我们这里讨论的是非常错综的问题，而且实际上是讨论的一般生活的哲学。延伸的和推论的处理部分需要写多卷和多种著作。用基斯·戴维斯那非常方便的摘要表作为基础，从理解角度而言，它是很不容易的。但任何真有兴趣的人能从中或多或少地理解我们要传达的意思。更扩充的讨论可以在参考文献的各个项目中找到。

最后需要谨慎的一点是，应该注意到这一层次安排留下了一个困难的有待解决的问题——在以下渐进顺序或层次之间的交迭或相关的程度：

需要的层次系统（能归结为埃里克森年龄系列中的危机，或以年龄不变为条件）。基本需要满足的渐进过

程，从婴儿期，经过童年期、青年期、成年期，到老年，但在任何时代都一样。生物学的、种系的演化。从疾病（萎缩，发育不全）到健康和丰满人性。从生活在不良环境条件下到生活在良好条件下。从成为体质上或总体上的一个“劣等样品”（就生物学家的用语说）到成为一个“优等样品”就动物园管理员的用语说。

显然，在所有复杂问题面前，用“丰满人性”这个概念代替“心理健康”的概念是很有必要的。因为前者能恰当地应用于所有这些变异情况而无困难，后者的含义甚至比通常的含义更不切实际。反过来说，我们又能用“人性或萎缩”这一概念来取代发育不全不成熟、不幸、病态、先天缺陷、贫乏等等。“人性萎缩”能包含所有这些概念。

## 坦然面对逆境

人生总有迂回曲折，伴随着你的成长过程，总会遭遇更多的挫折现实。在这些人生的转折关头，实际应该如何去看待，进而如何去应付，就全看你自己的了。你可以把它当作是一种“挑战”，你也可以像大多数人一样把它当成是时运不济、灾难……而不想循更靠的道路再尝试一次，并作为自己承认失败的借口。

在失望面前，你必须学会坚强起来，冷静面对失望。

失望与快乐，都是人生的一部分，重要的是，如果你今后在希望落空时，不能把它视为仅是一时的退却或应该克服的考验，反而当作是毫无道理的大失败，那么你将被失败所击溃！这一点你应该铭记在心。只有当你甘心承受失败，并且失去再尝试的意愿时，才是真正的失败。

很多人要是没到大难临头，往往不会发挥出他强大的实力。除非不幸的悲哀、丧家的痛苦及其他种种创伤足以打动其生命内核，不然，他内在的潜力是不会被唤起的。

有许多年轻人，遇到障碍的时候，便对所追求的职业心灰意冷。他们退缩下来，说命运是冷酷的，逐渐地变成胆小的人，这实在是很遗憾的事。真正重要的，并不是我们人生中的偶发事件，而是我们如何面对这些偶发事件，

并创造各种不同的人生，绝不能因为命运而阻碍了自己的前途。面临困境时，就是你向命运挑战的时候，要有拒绝失败的勇气。当然，打消念头，退缩放弃是很容易的，多数人在日常生活中也证实了这一点，但是这些人恐怕不是你所希望成为的。拒绝失败的人，在一个地方吃了闭门羹，会敲另外一扇门，一次又一次不断继续敲门，一直到被接受为止，在年轻时能学习这样处世的人，应该没有不终于获得大成功的。

虽然我们没有办法都成为皇帝或女王，但我们真正没有办法达成的愿望大概也只有这个了。只要抱持着积极应付人生“迂回曲折”的心理，其他的愿望几乎都在伸手可及的范围内。反复地对自己说：“我一定会胜利！我一定会胜利！”不知不觉中，你的心便会自动地指示你下一步应该进行的步骤，因为你的心在基本上会把你所收集来的事实综合研判后，再提出必要的解决方案。

检验一个人的品格，最好是在他失败的时候，看他失败了以后将要怎样。失败能唤起他的更多的勇气？失败能使他发挥出更大的努力吗？失败能使他发现新人量，挖掘潜在力吗？失败了以后，是决心加倍的坚强还是就此心灰意冷？

爱默生说：“伟大、高贵人物最明显的标志，就是他坚韧的意志，不管环境如何恶劣，他的初衷与希望不会有丝毫的改变，并将最终克服阻力达到所企望的目的。”

跌倒以后，立刻站立起来，向失败夺取胜利，这是自古以来伟大人物的成功秘诀。

有人问一个小孩，怎样才能学会溜冰。小孩回答：

“每次跌倒之后，立刻爬起来！”查斯特·菲尔德爵士指出：“促使个人成功或军队胜利的实际上也是由于这种精神。跌倒算不得失败，跌倒后不站起来才是失败。”

过去生命对于你，恐怕是一页页创痛深刻的伤心史！

在检阅过去的一切时，你会觉得你处处失败，碌碌无成！你热烈地期待着成功的事业竟不曾成功；你所爱的亲戚朋友甚至会离弃你！你会失掉职位，甚至会因不能维持家庭而失掉你的家庭！你的前途，似乎是十分惨淡和黑暗！然而，虽有上述各种不幸，只要你不甘心永远屈服，胜利就会向你招手并等待你的到来。

要善于检验你人格的伟大力量。你应该常常扪心自问，在除了自己的生命以外，一切都已丧失了以后，在你的生命中还剩余些什么？即在遭受失败以后，你还有多少勇气？假使你在失败之后，从此振作不起，放手不干而自甘屈服，那么别人就可以断定，你根本算不上什么人物；但假如你能雄心不减、进步向前，不失望、不放弃，则人家可以知道，你的人格之高、勇气之大，是可以超过你的损失、灾祸与失败的。

或许你要说，你已经失败很多次，所以再试也是徒劳无益；你已经跌倒得次数过多，再站立起来也是无用。对于意志永不屈服的人，决没有什么失败！不管失败的次数怎样多，时间怎样晚，胜利仍然是可期的。

狄更斯小说中所描写的守财奴司克拉在他的暮年，忽然能从一个残忍、冷酷、爱财如命，整个灵魂幽禁在黄金