

羊皮卷丛书



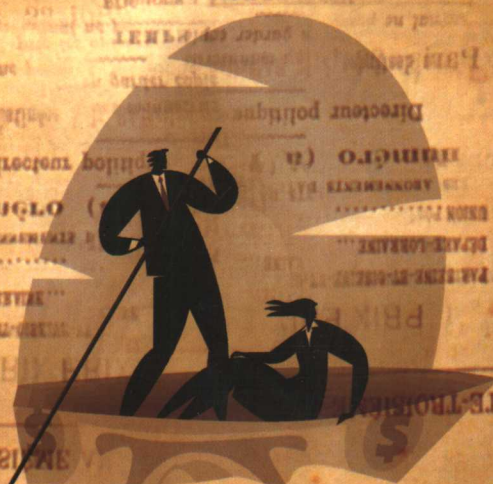
QUARANTE-TROISIEME

自我激励成功

ZIWO JILICHENG GONG

羊皮卷

འགྲུ་སྐུ་ལྷན་ཁྲུ་



QUARANTE-TROISIEME

中国戏剧出版社



羊皮卷丛书

自我激励成功羊皮卷

叶可行 主编

中国戏剧出版社



图书在版编目(CIP)数据

羊皮卷丛书/叶可行主编. —北京:中国戏剧出版社, 2005. 11

ISBN 7-104-02305-4

I. 羊… II. 叶… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 133117 号

羊皮卷丛书

责任编辑:张榕 李宝云

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84002504(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京海德印务有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:166

字 数:2800 千字

版 次:2005 年 11 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02305-4/C·217

定 价:566.00 元(全二十册)

版权所有 违者必究

目 录

第一篇 成功者的风范	(1)
成就大业者的 10 大自我观念	(1)
迈向成功的 17 条原则	(5)
成功者的 12 个共同特点	(9)
成功者的步态	(11)
保罗·盖蒂的王者之风	(15)
保罗·盖蒂的 10 点建议	(21)
第二篇 真正认识自我	(28)
我就是我	(28)
透过别人的眼睛看自己	(30)
你是独一无二的	(34)
你最大的敌人是自己	(36)
惟我独尊	(40)
学会享受苦难	(44)
不怕失败	(47)
相信自己	(50)
画张自画像	(54)
超越能力评估与策略	(61)
培养成功者的心理素质	(73)

第三篇 让自己与成功结缘	(82)
三十天的改善计划	(82)
最简单而又有效的训练	(84)
激发生命潜力的 10 条建议	(85)
自我尊重的每天训练法	(87)
找出你才能的 19 项测验	(88)
不做软弱可欺的人	(90)
创富个性的 7 大因素	(92)
创富定律	(105)
拥有适度的野心	(115)
优良品格,卓越成就	(120)
达到业绩顶峰的 128 条可行之道	(122)
做大事少,做小事多	(128)
大度能容	(132)
引爆自己体内的巨大潜能	(134)
第四篇 善于沟通好人缘	(141)
创富沟通与人脉	(141)
大方的卡耐基	(146)
拟定终生事业的人脉计划	(153)
敞开心扉	(165)
真诚地赞美他人	(167)
委婉的说话艺术	(169)
成功交际“三板斧”	(172)
生涯沟通的 7 大技术	(175)
克服怯懦的 10 项法则	(183)
克服“难为情”的 4 种诀窍	(185)

目 录

排除畏惧的 8 个妙方	(186)
克服胆怯心理的 10 项秘诀	(188)
6 种道歉的艺术	(190)
正确地辩论与争吵	(191)
人际沟通本无术	(193)
第五篇 创造辉煌人生	(197)
成功的一半是立志	(197)
自己的命运自己掌握	(199)
让欲望膨胀	(202)
清除思想上的障碍	(205)
正确的思考方法	(211)
树立精明强干形象的 26 项要诀	(224)
获得智慧的 10 种方法	(232)
创造性思维的 15 个诀窍	(233)
把握幸运之门的 6 种策略	(238)
创造奇迹的 8 个步骤	(239)

第一篇 成功者的风范

成就大业者的 10 大自我观念

在生活的竞争中包含着 3 种类型的人：

第一种是旁观者。他们是大多数的人。他们观望生活，回避一切重要的竞争事实。他们怕被别人否认，怕被嘲笑和被害，怕失败。他们喜欢平静，不喜欢陷在事端之中，宁愿在电视中观望生活。

第二种是失败者。我们讲的失败者，不是指世界上千百万饥饿和贫穷的人，而是指生活在我们富有社会中的人们。那些从不成功的人——看起来像，穿着像，开玩笑像，挣钱像，有房子像，行动像——你可以从他们的嫉妒、挑剔别人的态度中认出失败者们，尤其可以从自我贬低的态度中认出他们。

第三种是成功者。他们是少数人。他们是那样的自然，以各种方式生活、学习和索取。他们全面地发展自己，在工作中，在家庭中，在集体中，在社会中。他们制订和完成的目标有益于自己，也有益于别人。

真正的成功，不仅仅是个人在自己长处方面的追求。它不

是在生活中去碰运气，也不是去打败别人或是使别人遭受损失而自己攫取成功。成功就是利用你的天资或潜在力使你获得幸福的目标而不断地奋斗。

成功就是实现自己的梦想，满足个人的高度自尊。

成功就是一种友爱、互助、充满社会关心和在责任的环境中给予和获取。

成功就是不断地进取、就是慷慨地把自己奉献给别人。

成功者的 10 大自我观念是：

现实的自我觉察

成功者了解他们自己是什么样的人，相信什么，了解自己在生活现实中所扮演的角色、潜在能力和将来要去承担的角色及要达到的目标。他们从经验中，或凭借着洞察力、回馈信念，及判断能力去不断学习和加深对自己的了解。他们在生活中不是靠力气做事。而是时常动脑筋，避免发生错误和纠正不足。他们习惯以最诚实的方式鉴别一切，他们不欺骗别人，也不欺骗自己。

现实的自我尊重

成功者对他们的自我价值有着很深刻的体验。他们知道。与一般的想法不同，自我接受和自我帮助不需要从聪明的和可爱的父母那里遗传而来。成功者不会失去方向，他们了解自己长处，只会使自己更进一步。

要了解，尽管我们天生的条件不一样，但我们生来就有感受兴奋、享受美好生活的权利。大多数成功的人都相信他们的自我价值。健康的自我尊重是通向成功和幸福的大道。

现实的自我控制

在舒适的生活里，失败者定是漫无边际地想：“有一天我要……”

成功者把生活的每一天都看做是最后一天。成功者的现实自我控制表现在他们在生活中有百分之百的责任感，以一种责任感去实现自己的目标。成功者掌握着自己行动的钥匙，能对付那些想打扰他们的人。他们记住，在生活中没有“发生了什么”，有的是“怎样对待它”。

现实的自我动机

我们都有或多或少的自我动机。动机是一种内在的作用。行动消极的人和积极向上的人，他们的取舍是截然不同的。只是当人们想要去做时，他们才会有效地去做，也才能发生变化。就像伯纳姆·丹尼尔说的：“一个渺小的计划使我们无法激起热情行动，要制订一个宏伟的计划，崇高的目标。”

现实的自我期望

乐观和热情的综合态度是真正成功者的共同特质。成功者们懂得心理可引起身心的疾病，肉体表达着精神所包含的内涵。他们懂得生活是一个自证预言。失败者说：“以我的运气，我必定要失败。”成功者说：“我今天很好，我明天会更好。”

现实的自我意像

你的行动和表现常常包含自我意像。自我意像是一个复杂的概念。它由你全部的感情、畏惧、情绪的反应和目前的经历所

组成。

成功者能意识到自我意象的重要性。他们想象中的角色可以在自我意象的创造和升级中扮演。他们还知道，自我意象可以改变。成功者自勉说：“我看到自己在变化，在成长，在成功。”失败者则说：“它们是我的障碍、缺点和愚蠢。我被困住了。”

现实的自我调节

成功者很清楚地确定了自己的一生。他们目标的排列是从每天生活计划到一生的目标。当他们没有追寻到目标时，他们想到的是要努力，他们注重实现目标的每一个具体行动。成功者说：“我有一个实施的计划，我要尽一切努力去完成它。”失败者则说：“我把它放在那里，混日子过。”

现实的自我修养

现实的自我修养是在心中进行自我锻炼的能力。成功者了解，是他们的思想产生习惯，因此不断地修养自己的思想，以形成优良的行为习惯。没有坚持不懈的自我修养，即使有充分的自信，也难以达到自己的目标和自己的愿望。

现实的自我范围

成功者们客观地认识自己，以使自己成为生活“大画卷”的一部分。他们从学习中认识自己的本质，从学习中懂得透过别人来认识自己。他们在学习中感觉到一个人要与整个自然界和宇宙联系在一起。他们在学习中意识到时间，并利用机会向过去学习，为未来做好计划，并在现实中尽可能地充实自己。成功者帮助他人成功并不是为了相互利用。现实的自我范围懂得生

活进程的艰难,懂得生态的平衡。自我范围就是把精神力量编织进我们生命的每一根纤维。成功者懂得人必有一死,但能有一个完美的结局。在生活的竞争中,他们不想以死作为结局,他们把死看做一种过渡,虽然他们不能完全领会死亡的含义,但他们不怕死亡,他们在死亡之前积极地生活。成功者种下树木,虽然他们知道自己不能坐在那树下纳凉。

现实的自我投射

成功者们实践现实的自我投射。他们每天都在投射他们最好的自我,这包括了他们的看、走、听和反应。他们不仅热心向别人传递讯息和思想,而且也积极地从接触的每一个人那里接受讯息和真实的含义。成功者知道第一印象是最有力的,懂得在谈话的头四分钟里,与人之间的关系就能赢得或失掉。一个成功者明显的标志是他们发自内心的微笑,一张热情的脸以及主动讲出自己名字,同时与人握手的那种坦率态度,他们热忱地关心别人。成功者们懂得尊重别人是最好的社交技巧。一个成功者这样自我勉励:“告诉你,你需要什么,也许我们能一起完成它。”失败者们说:“没有必要讨论它,我们甚至不在相同的波长上。”

迈向成功的 17 条原则

钢铁大王卡耐基在没有资金、背景、又未受什么教育的情况下发迹,进而享有巨大的财富,拥有崇高的企业形象。他把自己的成功哲学整理成 17 条原则,这是他白手起家、迈向成功的原

则。只要能一一精通,并活用出来,就能控制自己的命运,确保恒久的成功。

这 17 项原则是:

奋勇不顾地追求目标

每一个人都有好机遇,但想一直保有它,就必须先确定一个目标,奋斗一番,开创自己辉煌的前途。

充分利用智囊团

有见识、有影响力的人,绝不轻易倾慕或嫉妒别人;相反,他会研究他们的做事方法。另外,他一定会有良好的社交基础。若想达到目标,他必会与他的智囊团成员共同努力。

发展吸引他人的个性

积极的心态,能将个人一切潜在魅力,借着心电感应,吸引他所接触的人,扩大自己的社交圈,增加成功机会。

建立信念

若心里老想:“我痛恨贫穷,不能忍受贫穷。”他真有可能一辈子贫穷;假如他不断地说:“我喜欢成功,我将获得成功。”结果就完全不同。“自信”原则是 17 条成功的原则里最重要的一条。

努力,再努力

养成“做的应比所得报酬更多”的习惯,使人在报酬增加条件下,获得更多晋升或创业的机会,开创更美好的前途。

奋斗进取

奋斗进取是个人的特权，这是成功者的显著特点之一。领袖永远是付诸行动的人，他基于获胜的坚强意志，有选择地行动；而不是基于需要不得不行动。

培养崭新的创意

着魔般的创造欲望，会刺激潜意识发挥想象力，得到新创意、新观念和新机会，开创光辉灿烂的前途。想象力就是创造性的见解。

适当的自律

能驾驭、运用自己心智的人，可轻易获得他心中想要的一切。“自律”是个人成就的一个必要的条件。这 17 项原则的运用，必须透彻了解“自律”与其他原则间的关系。自律是前提，因为“自律”犹如“瓶颈”，所有释放出来的能量必须经过它。

培养思维的条理性

成功永远是有秩序的人生所造成的结果，而有秩序的人生，则受益于思维的条理性。养成正确的思维习惯，就可以自动发挥作用。

从失败中吸取教训

在复杂多变的情况下，人无可避免地会遭遇失败，但每一个失败都附着有等值好处的种子。正确态度是，吸取教训，避开长期挫折的可能。善于自律的人，会排除任何事物的阻挠，不屈

不挠，直至成功。

激发对事业的热忱

所谓的天才，只不过是具有大量的热忱而逐步提高心智活动的层次、兴趣与知识之源的结果。

控制注意力的焦点

许多成功的工商业领袖，都是从像簿记员等位置上起步的，但他们集中所有的心智于一个特定目标上。这种专注，使他在那个范围内拥有专长。

奉行“己所不欲，勿施于人”的金科玉律

“你希望别人怎样待你，你就要怎样待别人”，这项金科玉律是有关人类行为的重大规律。实行这一原则的真正好处是奉行者发展健全的品格，心灵平静，还可以使个人的成功自动增值，并且好处往往来自意外之源。

重视团队精神

细心的观察者都会注意到，凡是最能与人协调合作的，往往是在他本行中有最大成就的人，他是领导人物。团队精神是美国白手起家哲学中的一项原则，假如没有团队精神，美国的工业化将无法进行。“工业”与团队精神是同义词。

善于运用时间和金钱

绝不要把时间和财务浪费在于国、于民、于己不利的人和事上。这绝不是自私，这是最理想的服务大众的方法，只有这样，

才能利国、利民、利己。

养成良好的习惯

时时告诫自己：“我愈来愈健康。”潜意识便会接收遵行，发挥令人惊异的效果；名望和成功亦复如此。

一直向前永不停步

这个原则是个白手起家哲学的精义所在。大自然挑选历经失败考验、奋斗不懈的人“赋予灵感”，使他成为另一个爱迪生，因为天才出于艰苦奋斗，而非别人的施舍。

成功者的 12 个共同特点

美国一位专家向 1000 名美国最成功的人物访问调查，结果发现凡是能登峰造极的人，通常具有 12 个共同特点：

1. 成功的人热爱他们的工作。

这些人正享受着一生中前所未有的快乐；他们在工作时完全投入，似乎阻挡了其他任何事情的干扰。

2. 他们有积极的态度与十足的信心。

成功的人似乎永远不怀疑他们一定可以获得成功。当目标达到后，更能增强他们的自信心。

3. 他们善于利用反面经验培养实力。

例如：有的人父母在生活中经常彼此大吼大叫，而他却学会了从这种情况中找寻幽默，然后加以发挥。

4. 他们是果断的、训练有素的目标制订者。

大多数成功者对生活的需求有明确的观念，他们会选择最有利的捷径去追求目标。

5. 他们有完整的人格，愿帮助他人成功。

一位企业家说：不管作任何交易，他都小心翼翼对待对方，崇尚公平原则，使对方都感到快乐。这是成功的基本要素。

6. 他们有坚韧不拔的毅力。

例如：“麦唐纳”创始人柯洛克，为开办连锁事业申请贷款，曾八度被打回票，但他不因阻挠或困难而沮丧，而以勇气和耐心顽强地继续下去，并积极改善他的条件，直到获得贷款为止。

7. 他们有冒险精神。

成功的人犯了错误，不过耸耸肩膀，又继续奋斗下去。

8. 他们已经培养了良好的沟通与解决问题的技巧。

许多人遇到问题时会主动征求他人的意见。

9. 他们团结着一批负责、能干和有支持力的人。

一个人不管他多么聪明或富有创造力，在他身边一定要有一批他能信赖的人。

10. 他们有健康的身体、充沛的精力，并能安排时间重振精神。

这种重振精神的做法，对他们非常重要，所以成功者往往会妥善安排时间从事活动或休息，保持旺盛的精力与进取心。

11. 他们认为信念是一种更强大的力量。他们并不因自己的成功而不可一世。

12. 他们有目标感与回报社会的奉献感。

成功者的步态

正确的步态不仅可以使你身体健康,而且也可以增加别人对你的了解和信赖,从步态可以分析一个人的性格。所以,训练自己用正确的方法走路不仅重要,而且是必要的,如果自己原来的走路方法不正确,可以参照下面列出的几种情况,进行矫正。

啪嗒啪嗒走路的人

这种人把重心放在脚后跟,走起路来有种身体向后倾的感觉。但是,为了维持平衡,上半身又必须尽量向前倾,这样,腰部就会变得弯曲。这样类型的人,一般来说没有耐心,性格不稳定,复杂易变。所以,很容易被各种各样的因素所左右,且很难成大事。不过,这些人本身却不易受到什么伤害,由于漫不经心,没有主见,倒很容易适应环境和他人,正因为如此,这种人往往是不守信用,草率行事的人。

由于把重心放在脚跟,而且脚后跟用力,因此,改正这种步态的方法首先就是要做到不再用脚后跟使力,应该把受力部位向脚心方向前移,并进行集中精神的呼吸,逐渐培养起自信心。

向前弯腰走路的人

这种人下半身,特别是腿脚劲弱,没有力量,有种倦怠感,上半身向前倾,走路时不得不抬起下巴,以确保前方的视线。本来,人走路的时候,应该安定腰身,左、右脚掌交替地承受身体重量,方为最佳状态。可是,由于腿脚乏力,腰身就不能稳定,上半