

改变国人心态的励志人生读本



成功不难

唐晓龙 著



人生就像大海里航行的一条船
只有把好自己的舵，才能走向成功的彼岸

人民出版社

成功不难

唐晓龙 著



人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功不难/唐晓龙著. —北京:人民出版社,2007. 1

ISBN 978-7-01-006022-4

I. 成... II. 唐... III. 成功心理学通俗读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 163905 号

书 名: 成功不难

著作责任者: 唐晓龙

责任编辑: 蒲毅

书 号: ISBN 978-7-01-006022-4

出版发行: 人民出版社

地 址: 北京朝阳门内大街 166 号 100706

网 址: [http://www. peoplepress. net](http://www.peoplepress.net)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京富生印刷厂

开 本: 700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 13.5

字 数: 70 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

版权所有,翻版必究



成功不难

成功是一种心态，良好的心态源自于健康，健康源自于快乐，快乐之源是简单。每个人的潜力都是无限的，有什么样的心态，就有什么样的人生。因为从根本上决定我们生命质量的不是金钱，不是权力，甚至不是知识和能力，而是心态。

积极、健康、乐观的心态可以让生命的杀手望而却步，让生命得以延伸。

本书从作者的亲历写起，结合前人在成功学方面的研究成果，提出了健康新概念，即强健的体魄、乐观的心态、高尚的道德情操和社会适应能力，系统地阐述了健康与成功的关系。只要克服了心魔战胜自我，成功并像您想像的那么难！



唐晓龙：实战型青年管理专家。现任北京大学人才研究中心研究员、直销人才研究室主任，唐人文化集团投资顾问。曾提出了著名的“狼和鹿”良性竞争理论，在成功学研究方面提出了“健康成功学”概念。著有《企业经营与人文环境》、《成功是一种心态》、《感恩的心》等作品。

策 划：北京唐人时代文化传播有限公司
责任编辑：蒲 毅
装帧设计： 装帧设计
xy6001@126.com

健康成功学系列图书（待出）



《简单法则》

简单成就伟业，复杂频添白发，智慧的最高境界即是简单。

本书告诉读者：“简单也是硬道理”，如何以不变应万变在简单中取得成功。



《解读压力》

压力就像旅行携带的包袱，时刻伴随着我们的行程。不能离开它，也不能时刻都背着它。看风景的时候先将它寄存，用得着时再将它取出。人的一生有那么多风景需要我们去欣赏，难道欣赏风景时还有必要携压力前行吗？

本书的目标：教你学会借压、解压，成就辉煌人生！



《缘分新解》

一个人一生中成功的过程，就是结缘、惜缘、续缘、报缘的一个过程。

本书告诉读者，如何结下善缘，珍惜奇缘、再续良缘。把握好了缘分，也能成就人生。



《快乐阳光》

本书告诉你，如何作一个快乐的人。快乐的人如阳光，温暖他人，幸福自己。

阳光滋生万物，孕育生命。

快乐如阳光般的你，一定会成就伟业，并温暖每一位有缘人。

征 订 单

客户名称				收货人	
收货地址					
电 话		发货方式		到 站	
序 号	产品名称	定 价	折 扣	订货数量	实 洋
	《感恩的心》				
	《成功不难》				
					
					

北京时代光华图书有限公司

地 址:北京市海淀区上地信息中路1号创业园A座7层

邮 编:100085

网 址:www.21tbcbooks.com

订购图书联系人:郭老师 潘老师

联系电话:010-82894347 82895147 82896326(传真)

MSN地址:guoying@kg-books.com

汇款银行:

工商银行

户名:胡圣云

账号:9558 8202 0001 8352 023

交通银行

户名:文钊

账号:4055 1250 9126 04604

因为有的人从来就没有成功过,所以,他们对成功有着本能的恐惧。其实,成功不难。

——题记

“健康成功学”系列丛书 | 总序

我们国家在成功学研究方面已渐趋成熟，且涌现了不少成功学研究专家和激励大师。在他们的积极倡导和努力下，让很多人找到了自己的人生定位，并走向成功。

随着社会的发展，各种生存压力接踵而至，堂堂名校里的大学生、研究生、博士生因为找不到工作或找不到生活的方向而迷失自己，动不动就去自杀；一些时代的弄潮儿们因为不能承受生命之重，抛妻别子选择了极乐世界；部分政府官员贪污腐化自毁前程等等。他们或许不理解生命，或许对生命真谛理解的不透。社会上更有许多人直接将成功理解为“成功 = 金钱”，于是坑蒙拐骗、杀人越货，在变态心理的作用下追求所谓的成功。由此可见，健康对一个人能否取

得成功、对社会发展的制约越来越凸显。当下人的心态健康问题已迫在眉睫，于是“健康成功学”系列丛书应运而生。

“健康成功学”系列丛书共由五大部分组成，分五本书相继出版。

《成功不难》是“健康成功学”系列丛书的第一本书，从作者的亲身经历写起，结合前人在成功学方面的研究成果，提出了健康新概念，即强健的体魄、乐观的心态、高尚的道德情操和社会适应能力，系统地阐述了健康与成功的关系。本书告诉人们只要克服了心魔、战胜自我，成功并不象你想像中的那么难！

现在的大学生们还未出校门、还不知道社会是什么样时，就会有长者和过来人语重心长地告诉他们：“社会比你想像的要复杂。”试想那些未走入社会的年轻人，会带着怎样的恐惧心理来敲开社会这扇门呢？

“简单成就伟业，复杂频添白发。”这是“健康成功学”系列第二本书《简单法则》的题记。它告诉人们如何在有限的生命里，在简单中成就自己的事业，而不要做事“转圈子”、办事“绕弯子”，在复杂中虚耗生命，既增加了时间成本，也增加了信誉成本，更为自己在前进的道路上设置了无数个障碍。人们对复杂的人总有着一种本能的防卫，这种防卫无疑是在你前进的道路上横了一座大山。你复杂了，你的部下也

好，你公司的同事也好，还有合作伙伴也好，为了比肩与你，只有比你变得更复杂。于是现在社会上出现了这样一种怪现象，办公室、公司、上下级之间身体距离很近，而心理距离则遥不可及。这有点像孙悟空用金箍棒给唐僧画的保护圈，圈里的人在被动里将自己保护起来，圈外的人只好在外边徘徊，这样既限制了人和人之间的沟通，又使得圈内的人抵御风险的能力越来越退化。结果是严重浪费了社会资源，限制了社会的发展。本书将带你走出误区，让你在简单的世界里成就智慧人生。不要在复杂的博弈中白白耗去生命，从而让生命的每一秒钟都精彩。

想要有一个成功智慧的人生，简单就是硬道理！

“健康成功学”系列丛书之三是《解读压力》。他分析了现在社会上的两种极端现象，一类是天之骄子大学生和部分成功人士由于压力过大而自杀；另一类在如深圳、长三角地区随着城市的急剧膨胀靠土地而暴发起来的人们。由于生活没有了压力，整天无所事事，不是打麻将、赌博，就是泡茶馆，在无聊和空虚中耗费着生命。这两类人，是社会发展中两种极端现象的代表。所以，如何让人们学会借压、解压已刻不容缓。

石油人有一句名言：人无压力轻飘飘，井无压力不出油。可见有时候压力也是动力。但在压力过大时

也会发生井喷，造成井毁人亡。当今社会生存的压力越来越大，使很多人的精神处于井喷的边缘。本书将告诉你如何自我解压，并将压力变动力，熟练掌握解压与借压的方法，成就辉煌人生。

“健康成功学”系列丛书之四是《缘分新解》。佛说：今生有缘相识，那是上一辈子回了五百次头，今生不得不聚首。我说：地球上有六十亿人，我和你的相识按概率来说，那是六十亿分之一。缘分来的如此不易，我们能不珍惜吗？珍惜缘分，健康成功！

本书告诉人们，如何结下善缘、珍惜奇缘、再续良缘。把握好缘分，也能成就人生。一个人一生中成功的过程，就是结缘、惜缘、续缘的一个过程。

本系列丛书之五是《快乐阳光》。成功是一种心态，良好的心态源自于健康，健康源自于快乐，快乐之源是简单，简单才是硬道理。在一个组织里，有的办公室气氛欢乐轻松，有的办公室则压抑沉闷；在聚会时，有的桌子上一片欢腾，有的却异常沉闷。何以如此？仔细观察会发现，气氛活跃的组织里面，总有那么一两个脸上写满阳光的人；气氛沉闷的组织里面，总有那么一两个脸上写着丧气的人。一个阳光般的人总是快乐自己、温暖他人，他出现的周围总是生气盎然；一个快乐如阳光般的人，他人生中机会和好运总是很多。试想，机会和好运青睐一个满脸写着丧气

的人吗？

阳光滋生万物，温暖孕育生命。快乐如阳光般的你，定能成就伟业，并能温暖成就身边的每位有缘人！

本书将带你走近快乐世界，做个快乐的使者。快乐的人如阳光，温暖他人，成就自己。

“健康成功学”系列丛书是成功学研究领域里的一个新概念。希望本系列图书的出版，能给人们在成功的路上以新的启示，尽量少走弯路、不归路和回头路，以一个健康的、积极乐观的心态去直面人生。在伟大的社会变革中，做个时代的弄潮儿！

同时，健康成功学还是一门全新的学科，还处于探索阶段，有争议之处难免。望各位老师、专家、读者朋友们能够批评指正，让我不断地在学习与探索中将这一伟大的事业继续下去。

再就是要感谢蒲毅、党敏博、高志红等编辑的全力支持，才使本系列丛书得以面世。

——唐晓龙

激情再造 | 序

一个人一生中三件大事不能耽误：成就伟业不能误，孝敬父母不能误，知恩图报不能误。

然而要完成此三件大事，激情满怀是基础。一旦失缺了激情，谈成功、谈伟业……都是在奢侈地浪费时间。二十余岁的小青年刚开始做事时总是激情万丈，可在做事的过程中遇到点挫折就会偃旗息鼓；而立之后事业已基本定型，激情逐渐进入休眠状态；不惑来时功成名就，激情渐去渐远，理性有余，激情明显不足；到知天命时已看透了天、看透了地，看破了红尘，理性有余，激情不足；到了耳顺之时激情也就基本不存。

现今流行的是什么流程再造、诚信再造……而我何以在这里提出激情再造？这要从著名的青蛙试验说

起：把一只青蛙扔进开水里，青蛙马上就会蹦出来。再把另一只青蛙放入温水里，慢慢加温，它便会在温柔富贵中死去。生命只有不断地激活，生命力才会旺盛。

我们对生命质量做个大概的估算，有多少生命来到这个世上之后就在煎熬里、在绝望中度日，直熬到灯干了油尽了，此生也就拜拜了；又有多少生命在温柔富贵乡里醉生梦死，既不知其生也不知其亡；只有一部分生命挺起了社会的脊梁，不断激活着生命，创造着辉煌的人生，推动着社会向前发展；剩下的生命他们来回穿梭在前三者之间，给人类留下了最珍贵的教科书。所以激情再造，不只是为个人、为社会，而是为了全人类。

提出“成功不难”的概念，肯定会有一部分人说：活着就已经够难的了，成功就更不敢奢望了。其实，活着且活得好本身就是一种成功。当然要追求更高的人生目标的话，照着书中的精神去做，你就会发现成功并不像你想像的那么难。

书中的引子部分，作者亲历亲为做了一次激情再造的试验，胜利拉开成功不难的序幕；第一章，成功需要修炼。要想成佛需要面壁五百年的修炼，炼去尘心，修来佛心，普渡众生。而人要想成功也需要经过修炼，炼去惰性，修来激情；炼去心魔，修来心智；

炼去自私狭隘，修来公益大德；炼去愚昧无知，修来智慧人生。其实一个人成功的过程就是一个不断修炼自我、提升自我的过程。第二章，健康助我成功。论述了健康之于成功的关系，提出了健康新概念，即强健的体魄、乐观的心态、高尚的道德情操和适应社会的能力。这一章节，重点部分是解读癌症情结部分。何为癌症情结，就是总把事情往坏处想，先关闭自己希望的大门，有点小病小灾首先想到的是会不会得的是不治之症；遇到挫折想到的不是知难而进，而是知难而退，或者痛斥自己的无能等等诸如此类的想法，就是典型的癌症情结。现实生活中，有癌症情结的人不在少数。在解读癌症情结时，也对癌症做了解读，并说到了简单治疗的办法，就是在癌症病人的心中点亮一盏希望的灯，希望我们的科学卫士们在打击伪科学的时候，不要把他们心中的那盏希望之灯也一起扑灭。因为有点哲学常识的医生都会知道，信念和希望才是他们惟一的生路。

当编辑编到本章节的时候，曾提出过异议，认为有点偏离主题。若从纯文学的角度来讲，的确如此，但在本书里却是一个亮点。一、用我在名医爷爷熏陶下，用哲学、中医常识为绝症患者多指出了一条生路；二、提出了应该用真正科学的态度，去看待“分科之学”的弊端；三、指出了癌症情结的危害，并就如何

克服癌症情结，战胜心魔最终走向成功作了详尽的阐述。四、倡导了一个多元文化共存的理念。多元文化共存，它能帮助解决政治、法律、道德甚至科学都无法解决的问题。另外书中还提到，在我家乡的白云山菩提寺发生的奇迹，实际上那并非奇迹，而是在无意中点亮了绝症患者心中的那盏希望之灯。当然，我也不希望那些所谓科学的卫士们对其有任何形式的骚扰。

本书的前半部分主要是解决“道”的问题，即成功的要件；后半部分主要是解决“术”的问题，即如何才能走向成功。道和术都能兼顾了，成功还会难吗？是为序。

——唐晓龙