

A NATURAL BORN WINNER



→ NO.20

改变你的想法就能改变你的世界

THE PSYCHOLOGY OF WINNING



袖珍励志馆
(第二辑)

SUCCESS
CLASSIC

天生赢家

刘津·编译

海潮出版社



天生赢家

刘 津●编译

A NATURAL
BORN WINNER

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

天生赢家/刘津编译. —北京:海潮出版社,2003

ISBN 7 - 80151 - 702 - 4

(袖珍励志馆)

I .天… II .刘… III .成功心理学 IV .B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017758 号

海潮出版社出版发行

(北京西三环中路 19 号 100841)

(电话:010 - 66969738)

全国新华书店经销

北京铁建印刷厂印刷

880 × 1230 1/64 开本 7 印张 240 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 7 - 80151 - 702 - 4/C·92

定价:10.00 元

目 录

1. 赢家时代的到来 (1)

- 改变你的想法,就能改变你的世界。
- 要想成为赢家,关键在于你的想法。如果你像一位赢家一样思考,你就会越来越像一位赢家!
- 成功是使一个有价值的目标逐步实现。

2. 赢家思考的过程与方式 (19)

- 思考是了解事物的方法,人的思想是解答一切问题的过程。
- 潜意识就像一个花园,你种什么花草它都不会介意。如果你播下良种,你的花园就会十分美丽,否则就会杂草丛生。

3. 赢家的行为模式 (54)

- 我们有的不只是一个大脑,我们有一个充满智慧火花之心。
- 你天生就具有一种创造和开发潜力的能力,但是你总是根据对自己、你的能力及你的世界的基本看法而创造。

4. 赢家内在的成功机制 (72)

- 我们这一时代最伟大的发现是,人类可以通过改变自己的思想来改变自己的一生。
- 潜意识是一个顺从的仆人,是意识知觉过程中勤勉的奴隶,它受你的心理意象所驱使。
- 生活中每一件事情的好坏都取决于你的态度。你对自己的看法形成你的自我意象,你的自我意象决定你的自尊高低。

5. 控制你内心的基本法则 (88)

- 道德文化最高的阶段,是我们明白应该控制自己的思想。
- 信念是一种对你的人生产生积极改变的最大力

量。即使你相信的根据并不充足、不确实或不合理,它们对你的思考和行为方式有着直接的影响。

6.良好的人际关系是赢家的共性 …………… (109)

- 把人们当成他们应该做到的样子,帮助他们成为理想的样子。
- 为了激励别人和你合作,你必须满足他人的欲望和需求。
- 良好人际关系的目的是,以一种积极而可预期的方式,激励并有效地影响他人。

7.耐心是赢家成功的基石 …………… (129)

- 阻挡在你和重大成就之间的敌人就是缺乏耐心,勇敢地反省和检讨自己不够耐心的原因,然后去克服那些弱点。
- 赚钱一向遵守四个原则:第一个原则是不要受制于钱。第二个原则是要有耐心。第三个原则是永远不要在投资上赌博。第四个原则是绝不要利用那些你请来一道投资的人。

8. 赢家善于激励自己和他人 (155)

- 激励的力量其大无穷,它足以穿透一个人的心灵,使你彻底改变自己。我们每个人都具有这种激励他人的能力,应该善加利用。
- 激励就像生火一样——除非你不断给它添加燃料,否则它就会熄灭。
- 外部激励来自于身外之物,例如金钱、社会认可、名望或恐惧。

9. 赢家敢于冒险与尝试 (168)

- 勇敢地尝试新事物,也许能开启新的机遇,使你迈进从未探险的领域。生命的旅程充满着机会,千万别错过。
- 人类通常面临的最大障碍就是自己,并且这种障碍只存在于人的头脑中。
- 有价值的人不是批评家,也不是指出强者是如何摔倒的人,或者指出“哪里,哪里”实干家可以做得更好的人。

10. 赢家是最好的时间管理者 (183)

- 如果你热爱生命,那么不要浪费时间,因为时间

就是生命。

- 我们大多数人都在感慨时间的流逝,但很少有人体会到时间真正的价值。
- 每个人都有足够的时间做必须做的事情,至少是最重要的事情。

11. 自信是赢家的随身之宝 (193)

- 如果你想要像赢家一样思考,就必须对自己充满信心。
- 有两种方式很容易混过一辈子:相信一切或是怀疑一切。两种方式都可以省掉思考。
- 信心是一种无形的品质,不是你吃片药就能得到的东西,但它却可以被开发出来。开发自信心是对未来的一项重要投资。

12. 健康是成为赢家的资本 (220)

- 健康是他人夺不走的财富,拥有这笔财富,你就能赚取更多的财富,使你终生受用不尽,不珍惜它就太蠢了。
- 活得长寿是智慧的主要工作,其中最困难的部分是伟大的生活艺术。长寿应该是蛋糕上的糖衣,

充实与建设性人生的红利。

- 爱默生曾经说过：“一切都能往好处想，这是衡量心理健康的指标。”

13. 做一位具有创造力的赢家 (251)

- 一个有价值的东西，如果你与人分享，其价值也会增加。
- 有局限的思想只能造成有局限的创造力，而一生的格局永远会那么小。

14. 培养一种富有吸引力的个性 (261)

- 吸引人的个性犹如磁石，会把所有人吸到你这里来。培养这种魅力是你的权利，也是你的义务。
- 只有迷人外表而无良好品格的人，就像中看不中用的东西。做人最起码的一条标准就是永远把迷人的外表与内在的品质结合起来。
- 真正的友谊就像一种慢慢成熟的植物，只有经历而且经得起灾难的打击，才能称得上友谊。

15. 不可忽视的精神力量 (272)

- 一个人储备的精神力量是取之不尽、用之不竭

的。人们凭借这种力量可以在生活中无往不利。

- 力量与勇气是发展体格、智力、人缘的主要精髓。发展精神力量也同样需要它们。
- 生命中最可贵的是可以用来与人分享而不变少的东西。那些给了人家会减少的都不是宝，前者才是宝。

16. 发现并增加自己的价值 (277)

- 处理所有问题时，一项重要的技巧是，知道何时分散、何时归纳，因为大多数人习惯于只用一种方式思考。
- 要成为一个具有创意的人，一个重要的部分是，不断接触外来的新观念。

17. 追求卓越的品质 (290)

- 杰出成就者与其他人之间往往仅有一线之隔。
- 顶尖的成就者出人头地并非偶然，他们努力学习所需的技巧和知识。他们喜欢自己所做的事情，并全力以赴。
- 顶尖的赢家可以获得巨大的利益，在物质和精神上都得到更多的报酬，能够享受更高的生活水

准,并且更加独立。

18. 坚毅是一种永不妥协的精神 (295)

- 高远的目标和解决困难的能力会使一个人功成名就。在奋斗过程中,击不倒的才是最后的赢家。
- 95%的人只看到阻难,只有5%的人看准目标。
- 如果你要像赢家一样思考,必须注意自己的态度!

19. 借助他人的力量获得成功 (305)

- 成功意味着许多美好的事。成功意味着完成重大的目标,得到你真正想得到的工作,克服困难和障碍。
- 懂得授权,可以让你得到他人的帮助,并获得更多你想要的东西。
- 分层授权就是让别人一起分担你的工作,这样不但可以让你更省时省力地完成工作,而且也可以让他人感到自己多么重要。分层授权也可以改善你和他人的关系。

20. 影响他人而使自己获得更多 (326)

- 在工作、家庭和团体的环境中,人们表现出恶劣的行为是因为他们所吃的是“自我毒药”。
- 如果你要别人为你多干些事,你可以照这个规则去做:赞美你所交往的每个人,称赞他们的想法、建议和聪明才智。
- 有一简单的方法可以有效地影响他人:只要听听,他们想告诉你什么。

21. 胸怀一种远大而有挑战性的目标 …… (355)

- 我们的计划因为没有目标而流产。一个人如果不知道自己驶向哪一个港口,什么风都不是好风。
- 当你畏缩不前时,你变得渺小;当你胸怀大志时,你变得伟大。
- 没有目标的人,一生注定要为有目标的人工作。

22. 运用 ASK 法则 …… (374)

- 如果你认为你应该获得升迁的话,提出你的要求。
- 许多人常犯的错误是,尽可能找些费用低廉的专家。

23. 以个人魅力和信誉赢得众人 (402)

- 那些成功而有抱负的人身上都有很多共同的特质,而且其中有两个基本要素:非凡的领导能力和信守诺言。
- 一个受到伤害的人,想要报复的欲望,就像饥饿口渴时需要吃饭喝水一样,是与生俱来的,但它却是无益的。

24. 要想获得,必先付出 (418)

- 如果你想获得更多,你可以有两个基本途径:自私的做法和慷慨的做法。
- 在我们每个人的生活中,有一个应该正视的事实就是,“要获得,就必须先付出”。

25. 结束语 (434)



赢家时代的到来

改变你的想法,就能改变你的世界。

——诺曼·文森特·皮尔

在很多人的脑子里,可能一直有个想不通的问题:成功者与普通人和失败者究竟有什么不同?为什么有些人一生成就非凡、名利双全,而另一些人却平平庸庸、一事无成?也许有些人觉得生活就是不公平,自己每日付出努力、辛辛苦苦地工作,但凡事都没有多大改观,而别人似乎不费吹灰之力,总能如愿以偿。这究竟何故?

其实,这不仅仅是一个普通人关心的问题。许多年来,一些研究人员和学者也在努力寻求这个问题的答案。现实的确如此:同在一个世界之中,为什么有些人一生中无论在哪一方面似乎都比其他人更加成功?他们“要什么就有什么”,“想

什么就获得什么”。他们拥有更多的朋友、身体健康、表现不凡、赚钱更多，人际关系和社会交往比别人更广、更密切。而另一些人呢？他们真是“不幸”。衣食无着、找不到好的工作，入不敷出，疾病缠身……

人与人之间为什么会有如此大的差别？许多人认为，一个人一生的成功是由于遗传、童年时的环境、机遇等因素决定的。表面上看，这种说法似乎颇有几分道理。毕竟我们每个人无法选择自己的父母、出生之地，或是生于哪个国家，也无法决定自己有多少个兄弟姐妹、讲何种语言或与什么样的邻居相处。所以，父母的遗传基因、教养及环境等因素自然而然地成为影响一个人一生的主要原因。但如果我们细想一下，这一观点是否完全正确呢？

首先让我们来看看，成功是否完全是因为遗传因素或命中注定。对于所有成功者而言，他们的体型肤色各异，身体和心理特征也不相同。正如古哲学家所说：“人不可能两次踏入同一条河流。”那么，世上也没有两个完全相同的人，一个很典型的例子，有些双胞胎孩子，他们的遗传基因可以说是再相同不过了，可是他们长大以后，每个人的命运与成就截然不同，有的甚至出现两个极端：一个步入成功之巅，另一个则跌入失败之渊。此外，我们也知道，很多人并非一生下来就获得成功，绝大多数人是通过后来不断努力而获至很高

成就的,但他们的遗传基因丝毫没有改变。因此,把成功归结于先天的遗传基因,这是站不住脚的一种说法。

另一个比较通行的观点是,成功是后天教育与环境的结果,这种说法比较令人信服。俗话说:“近朱者赤,近墨者黑。”一个人所处的环境与所受教育对其一生的发展来说,当然至关重要。研究发现,特定环境容易让人产生某些特定的行为和特质。一般来讲,良好的环境会产生积极的作用,恶劣的环境则相反。通常而论,在贫穷环境中长大的孩子,比起那些受过良好教育的孩子,学业成绩要差一些,而且犯罪率也高一些。但是,我们应该看到,现实中很多成就大业者,其童年都是在贫困环境中长大的,他们也并非都受过良好的教育。而有些受过良好教育的孩子,也不一定人人都能成功,有些人终生一事无成,甚至走上犯罪道路。由此看来,成功也并非单一地由环境因素来决定的。

还有一项假设,并且支持这一观点的人愈来愈多:成功取决于具有某种心理特质的人格特质,人们称之为态度,这一因素对于一个人成功的影响要比其他任何一项单独因素重要得多。态度是你所选择的结果——它能决定你相信或不相信生活中的某些事物。例如,有些人选择坚定地相信诚实、正直、努力、尊重同伴,有些人则不然。在观念形成时期,你很容易接受周围其他人的想法,他

们与你相处,并且成为你的角色模仿对象。

然而,积极的态度和观念并不局限于某种特定环境。它随时随地都可以存在,只是程度的轻重而已,并看你是否选择作为生活的一部分。显然,成功者并非天生,而是后天造就和努力的结果——这是所有杰出者身上一项重要的因素。

让我们一起来大声朗读下面这几句话,并从中领悟所有成就卓著者的心理特质。

- 该来的终究会来,与其坐以待毙,不如奋力一搏。
- 我相信命运掌握在我的手中,一切操之于我。
- 机遇只能扮演某种角色,只要下定决心,就一定能做到。

很显然,成功者相信他们能够把握人生,愿意承担所有行为的责任和后果。最后,我们再看一个观点,这些人往往认为人的成功主要靠运气。是的,成功需要机遇,但那种将成功很大程度上或完全归结于机遇的观点也是站不住脚的。中国古代就有一则“塞翁失马”的寓言故事,它告诉人们,成功不可能完全靠运气来决定,有时好运气并不一定带来良好的结果,相反,坏运气并不一定让你失败。

经过上述简短论证,我们应该相信,一个人的成功不可能由遗传、环境、机遇等因素来单一地决定。让我们再回到前面提到的话题:有些人为何