

世界七大成功学家的

53条成功定律



Differences Life Book Series — **53 scientists**
of the world's seven major success successful law

主编 ◆ 张弘 董国红



远 方 出 版 社

人生黄金法则书系

世界七大成功学家的 53 条成功定律

(上册)

张弘 董国红 主编

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界七大成功学家的 53 条成功定律. 上 / 张弘, 董国红编. —呼和浩特: 远方出版社, 2007. 1

(人生黄金法则书系 / 张弘主编)

ISBN 7-80723-198-X

I. 世... II. ①张... ②董... 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 (2007) 第 015406 号

人生黄金法则书系

责任编辑: 王 福

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 字数: 3000 千字 印张: 220

印 数: 5000 册

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80723-198-X

总 定 价: 600.00 元

版权所有, 侵权必究。

目 录

第一章 戴尔·卡耐基——飞向成功	(1)
1 快乐的人生	(3)
2 人际关系魔方	(12)
3 美好的人生	(20)
4 成功的人生	(24)
第二章 拿破仑·希尔——创造百万富翁	(31)
1 积极的心态(PMA 黄金定律)	(33)
2 明确的目标	(43)
3 多走些路	(45)
4 正确的思考方法	(53)
5 高度的自制力	(64)
6 培养领导才能	(73)
7 建立自信心	(77)
8 迷人的个性	(82)
9 创新制胜	(86)
10 充满热忱	(89)
11 专心致志	(95)
12 富有合作精神	(99)
13 正确对待失败	(105)
14 永葆进取心	(108)
15 合理安排时间和金钱	(111)
16 身心健康	(130)
17 养成良好的习惯	(134)

第三章 史蒂芬·柯维——与成功有约	(137)
1 重新探索自我	(139)
2 重新塑造自我	(143)
3 个人的成功	(147)
4 全面观照生命	(155)
第四章 安东尼·罗宾——激发心灵潜能	(159)
1 巨大的潜能	(161)
2 人类只发挥了十分之一的潜能	(169)
3 认识自我——潜能开发的源泉	(174)
4 信念——潜能的正负催化剂	(181)
5 信心——潜能的高效催化剂	(186)
6 趋乐避苦是人的本能	(189)
7 良好的人际关系能激发潜能	(195)
8 激励处方	(202)
9 规划人生蓝图	(208)
10 决定——开启潜能之道	(212)
11 先做生命中最重要的事	(219)
第五章 金克拉——迈向成功的巅峰	(225)
1 心态	(227)
2 抉择	(234)
3 目标	(237)
4 勇气	(240)
5 方法	(244)
6 毅力	(250)

第六章 派翠克·波特——唤醒内在天才	(253)
1 天才是什么	(255)
2 个性化的学习	(256)
3 不寻常的你	(260)
4 天下无难事	(263)
5 神奇的身体	(269)
6 目标和结果	(275)
第七章 魏特利——志在夺标	(281)
1 赢的动力	(283)
2 承诺——成功入场券	(292)
3 心灵眼睛彩绘胜利	(294)
4 冠军的秘密武器	(297)
5 寻访金牌教练	(304)

第一章

戴尔·卡耐基——飞向成功

戴尔·卡耐基，美国著名成人教育家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构，多达一千七百余个。接受这种教育的，不仅有明星巨商、各界领袖，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了本世纪的几代人。

一、如何抗拒忧虑

得过诺贝尔医学奖的亚力西斯·柯锐尔博士说，“不知道怎么抗拒忧虑的商人，都会短命而死。”其实不止商人，家庭主妇、兽医和泥水匠都是如此。

精神失常的原因何在？没有人知道全部的答案。可是在大多数情况下，极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁不安的人，多半不能适应现实的世界，而跟周围的环境断了所有的关系，缩到他自己的梦想世界，借此解决他所有的忧虑问题。

再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快，而摧毁了她的容貌。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们的脸上产生皱纹，会使我们老是愁眉苦脸，会使我们头发灰白，有时甚至会使头发脱落。忧虑会使你脸上的皮肤发生斑点、溃烂和粉刺。

忧虑就像不停往下滴、滴、滴的水，而那不停地往下滴、滴、滴的忧虑，通常会使人心神丧失而自杀。这里再重复柯锐尔博士的话：不知怎样抗拒忧虑的人，都会短命而死。

1. 忘掉忧虑的万灵公式

有句关于法律的名言：“法律不管小事。”如果你不想烦恼而要安心的话，必须取法此道，拒绝琐事来叩门。

为了不让琐事烦心，得改变一下努力的重点——尽量创造愉快的心境与想法。卡耐基有一个作家朋友霍马·克洛伊在纽约公寓执笔写作，常被暖气的噪音吵得心浮气躁、心神不宁。他说——

“有一次，我和朋友去露营，营火熊熊、劈里啪啦地燃着，我心想：这声音和暖气机的蒸气声好像。然而，为什么我会喜欢这个而讨厌另一个呢？回家后，我告诉自己：‘燃烧的火焰劈里啪啦的声音是快乐的。暖气机的蒸气声不也和它一样吗？那么别去在意它吧！’结果，果真做到了。头两、三天还会为其所苦，不久就全然忘记它的存在了。

大多苦恼都是自寻的。我常常无故讨厌起某事来，也常常对诸事夸张，以致焦躁不安。”

迪斯雷利曾说：“人生苦短，怎堪我们再去拘泥一些小事。”安德雷·摩洛在杂志上就说：“这句话在我最苦难的时候，支撑了我的意志。我们常为一些不足挂齿的芝麻小事而弄得身败名裂……我们活在世上不过数十年，何苦把时间浪费在这些无谓的烦恼上，时间是无价的，没有东西可以取代。该致力于伟大的思想及不朽的事业上，如果拘泥于小事，人生就更短暂了！”

要在忧虑毁了你以前，先改掉忧虑的习惯卡耐基告诉你：

“不要让自己因为一些应该丢开和忘记的小事烦心，要记住：‘生命太短促了，不要再为小事烦恼。’”

2. 拒烦恼于门外

全世界最有名的保险公司——伦敦的罗艾得保险公司——就靠大家对一些根本很难得发生的事情的担忧，而赚进了数不清的几百万元。伦敦的罗艾得保险公司是在跟一般人打赌，说

他们所担心的灾祸几乎永远不可能发生。不过，他们不叫这是赌博，他们称之为保险，实验上这是以平均率为根据的一种赌博。这家大保险公司已经有两百年的历史了，除非人的本性会改变，它至少还可以继续维持五千年。而它只是替你保鞋子的险，保船的险，利用平均率来向你保证那些灾祸发生的情况，并不像一般人想像的那么常见。

如果我们检查一下所谓的平均率，就常常会因我们所发现的事实而惊讶。

比方说，如果你知道在五年以内，会发生一场残酷的战争，你一定会吓坏了。你一定会想尽办法去加保人寿险；写下遗嘱，把所有的财物变卖一空。

但是事实上，根据平均率，在平时，五十岁到五十五岁之间，每一千个人里死去的人数，和盖茨堡战役里十六万三千士兵每一千人中阵亡的人数相同。

当埃尔·史密斯在纽约当州长的时候，他常对攻击他的政敌说，“让我们看看纪录……让我们看看纪录。”然后他就接着把很多事实讲出来。下一次你若再为可能会发生什么事情而忧虑，让我们学一学这位聪明的老埃尔·史密斯，让我们查一查以前的纪录，看看我们这样忧虑到底有没有什么道理。

美国海军也常用平均率所统计的数字，来鼓励士兵的士气。一个以前当海军的人告诉卡耐基，当他和船上的伙伴被派到一艘油船上时，他们都吓坏了。这艘油轮运的都是高单位汽油，因此他们都相信，要是这条油轮被鱼雷击中，就会爆炸开来，把每个人都送上西天。

可是美国海军有他们的办法。海军单位发出了一些很正确的统计数字，指出被鱼雷击中的一百艘油轮里，有六十艘并没有沉到海里去，而真正沉下去的四十艘里，只有五艘是在不到五分钟的时间沉没。

那就是说，有足够的时间让你跳下船——也就是说，死在船上的机会非常小。这样对士气有没有帮助呢？“知道了这些平均数字之后，就使我的顾虑一扫而光。”住在明尼苏达州保罗市的克莱德·马斯——也就是说这个故事的人，说：“船上的人都觉得好多了，我们知道我们有的是机会，根据平均的数字来看，我们可能不会死在这里。”

要在忧虑毁了你以前，先改掉忧虑的习惯，卡耐基告诫你：

“让我们看看以前的纪录，让我们根据平均率问问自己，我现在担心会发生的事情，可能发生的机会如何？”

3. 适应无可避免的事实

密苏里州的波特先生说：“我小时候曾和几个朋友一起在一间古老的废屋屋顶玩耍，学习小飞侠从天而降。就在跳下的当儿，中指被钉子钩住，手指头断了一根。

“惊叫、害怕，我担心会因而死掉，但是不久伤口愈合后，就不再害怕了，不再为断指而深感惋惜，因为我接受了命运的安排。

“现在，我已难得去注意左手只剩四根指头的事实了。”

实际上，在不得已的情况下，我们能够接受并适应许多令我们意外的事实，并忘记自己曾受过的伤害。

伊丽莎白·康利学得了一件我们迟早都得知道的事情，就是：“以愉快的心情接受那无法改变的事实，面对它是克服不幸的第一步。”这确属不易，就连头戴皇冠的乔治五世也在白金汉宫里的墙上贴有这一句话“别为逝去的岁月哭泣，别为倾覆的牛奶懊恼。往者已矣，来者可追。”

确实，环境并不能决定一生的幸或不幸。环境本身并不能左右我们悲喜，而是对情境的反应主宰了我们的情绪。所以耶稣说：“天堂就在你的心里”同样地，“地狱也在你的心里”。

我们每个人都能够忍受悲痛、灾难的挑战，而终于获得胜利。也许你觉得不可思议，但是我们确实隐藏着坚强的生存潜力，当我们运用它时，就能得到极大的恩惠，我们比想像中还坚强！

这么说，并不是主张要向不幸低头，也不是所谓的宿命论，而是在可使事态好转的范围里尽力挽回，但是一旦事实已无可改变，就不要再拼命挣扎，而要勇敢的面对命运的安排。

如果不顺应人生的种种打击而一味顽抗又如何呢？不如柳条低垂，而如橡木刚强顽抗又会如何？答案很显然：只是徒生困扰而导致不安、紧张、精神错乱罢了。

因此，如果拒绝面对残酷的现实世界，而一味逃往自筑的梦幻世界，你只有走向疯狂一途了。

除了基督的十字架刑外，名留青史脍炙人口的临终场面要算是苏格拉底的死了。至今人们看了柏拉图的记述——所有文学作品中，最凄美的文章——都还会感动得热泪盈眶。羡慕裸足的苏格拉底的雅典权贵，加给他莫须有的罪名而宣判他死刑。同情他的狱卒一边劝他饮下毒药，一面对他说：“既是无法挽救的事，就勇敢的接受吧！”

苏格拉底照着他的话喝了毒药，神情是令人难以置信的镇定。仿佛已经彻悟人生。

“既已无法挽救，就勇敢的面对。”这句话早在纪元前 399 年就有了，但是在烦恼不断的今日，我们比过去任何时代的人们更需要它。

所以，卡耐基告诫你：接受无法改变的事实。

二、常保充沛的活力

1. 良好的工作习惯

第一种良好的工作习惯：消除你桌上所有的纸张，只留下和你正要处理的问题有关的。

名诗人波浦曾写过这样一句话：“秩序，是天国的第一条法则。”

秩序也应该是生意的第一条法则。但是否如此呢？一般生意人的桌上，都堆满了可能几个礼拜都不会看一眼的文件。

光是看见桌上堆满了还没有回的信、报告和备忘录等等，就足以让人产生混乱、紧张和忧虑的情绪。更坏的事情是，经常让你想到“有一百万件事情待做，可是没有时间去做它们”，不但会使你忧虑得感到紧张和疲倦，也会使你忧虑得患高血压、心脏病和胃溃疡。

以前担任过美国最高法院大法官的查尔斯·伊文斯·休斯说：“人不会死于工作疲劳，而会死于浪费和忧虑。”不错，死于浪费精力——而他们之所以忧虑，是因为他们的工作似乎永远做不完。

第二种良好的工作习惯：按事情的重要程度来做事。

创设遍及全美的市务公司亨瑞·杜哈提说，不论他出多少钱的薪水，都不可能找到一个具有两种能力的人。

这两种能力是：第一、能思想；第二、能按事情的重要程度来做事。

第三种好的工作习惯：当你碰到问题时，如果必须做决定，就当场解决，不要迟疑不决。

卡耐基以前的一个学生、已故的 H·P·霍华曾说，当他在美国钢铁公司任董事的时候，开起董事会总要花很长的时间——在会议里讨论很多很多的问题，达成的决议却很少。其结果是，董事会的每一位董事都得带着一大包的报表回家去看。

最后，霍华先生说服了董事会，每次开会只讨论一种，然后做成结论，不耽搁、不拖延。这样所得到的决议也许需要更多的资料加以研究，也许有所作为，也许没有，可是无论如何，在讨论下一个问题之前，这个问题一定能够达成某种决

议。霍华先生告诉我，结果非常惊人，也非常有效。所有的陈年旧账都清理了，日历上干干净净的，董事也不必再带着一大堆报表回家，大家也不会再为没有解决的问题而忧虑。

这是个很好的办法，不仅适用于美国钢铁公司的董事会，也适用于你和我。

第四种好的工作习惯：学会如何组织、分层负责和监督。

很多生意人替自己挖下了个坟墓，因为他不懂得怎样把责任分摊给其他人，而坚持事必躬亲。其结果是：很多枝枝节节的小事使他非常混乱。他总觉得很匆促、忧虑、焦急和紧张。要学会分层负责，是很不容易的。如果找来负责的人不对，也会产生很大的灾难。可是分层负责虽然很困难，一个做上级主管的，如果想要避免忧虑、紧张和疲劳，却非要这样做不可。

三、不为别人批评而不快乐

曾经有一个从纽约《太阳报》来的记者，参加了卡耐基办的成人教育班的示范教学会，在会上攻击卡耐基。卡耐基当时真是气坏了，认为这是他对自已的一种侮辱。卡耐基打电话给《太阳报》执行委员会的主席季尔·何吉斯，特别要求他刊登一篇文章，说明事实的真相，而不能这样嘲弄他。卡耐基当时下定决心要让犯罪的人受到适当的处罚。

可是到现在卡耐基才了解，买那份报的人大概有一半不会看到那篇文章；看到的人里面又有一半会把它只当作一件小事情来看；而真正注意到这篇文章的人里面，又有一半在几个礼拜之后就这件事情整个忘记。

一般人根本就不会想到你我，或是关心别人批评我们的什么话，他们只会想到他们自己——在早饭前，早饭后，一直到半夜十二点过十分。他们对自己的小问题的关心程度，要比能置你或我于死地的大消息更关心一千倍。

即使你和我被人家说了无聊的闲话，被人当作笑柄，被人

骗了，被人从后面刺了一刀，或者被某一个我们最亲密的朋友给出卖了——也千万不要纵容自己只知道自怜，应该要提醒我们自己，想想耶稣基督所碰到的那些事情。他十二个最亲密的友人里，有一个背叛了他，而他所贪图的赏金，如果折合我们现在的钱来算的话，只不过十九块美金；他最亲密的友人里另外还有一个，在他惹上麻烦的时候公开背弃了他，还三次表白他根本不认得耶稣——一面说还一面发誓。出卖他的人占了六分之一，这就是耶稣所碰到的，为什么你跟我希望我们能够比他更好呢？

查尔斯·舒伟伯对普林斯顿大学学生发表演讲的时候表示，他所学到的最重要的一课，是一个在他钢铁厂里做事的老德国人教给他的。那个老德国人跟其他的一些工人为战事问题发生了争执，被那些人丢到了河里。“当他走到我的办公室时，”舒伟伯先生说，“满身都是泥和水。我问他对那些把他丢进河里的人怎么说？他回答说：‘我只是笑一笑。’”

舒伟伯先生说，后来他就把这个老德国人的话当作他的座右铭：“只笑一笑。”

当你成为不公正批评的受害者时，这个座右铭尤其管用。别人骂你的时候，你可以回骂他，可是对那些“只笑一笑”的人，你能说些什么呢？

林肯要不是学会了对那些骂他的话置之不理，恐怕他早就受不住内战的压力而崩溃了。他写下的如何处理对他批评的方法，已经成为一篇文学上的经典之作。在二次大战期间，麦克阿瑟将军曾经把这个抄下来，挂在他总部的写字台后面墙上。而丘吉尔也把这段话镶了框子，挂在他书房的墙上。这段话是这样的：“如果我只是试着要去读——更不用说去回答所有对我的攻击，这片店不如关了门，去做别的生意。我尽我所知的最好办法去做——也尽我所能去做，而我打算一直这样把事情

做完。如果结果证明我是对的，那么即使花十倍的力来说我是对的，也没有什么用。”

当你和我受到不公正的批评时，让我们记住：

“尽你最大的可能去做，然后把你的破伞收起来，免得让批评你的雨水顺着你的脖子后面流下去。”