

找回自信 重塑自我 成功其实就这么简单

成功 就这么简单

SUCCESS
IS SO
EASY

徐望华◇编著

青少年必读的励志学习宝典；
无数学生因为它而改变命运；
中华感恩教育首席演说家、高考心理辅导专家、青少年心灵成长教练——徐望华老师的最新力作。

感恩教育
演说家徐望华
励志宝典

中国物资出版社

成功 就这么简单

| SUCCESS |
IS SO
EASY |

徐望华◇编著

感恩教育
演说家徐望华
励志宝典

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功就这么简单/徐望华编著. —北京: 中国物资出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3944 - 5

I. ①成… II. ①徐… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 160513 号

策划编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任编辑 范虹轶

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http: //www. clph. cn](http://www.clph.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 3944 - 5/B · 0287

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 17. 5

版 次 2011 年 8 月第 1 版

字 数 260 千字

印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

印 数 0001—9000 册

定 价 45. 00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

每天朗读 时刻反省 溶入血液 形成性格

我的誓言

为了父母的健康、快乐和长寿，

我要主动承担家务，因为我知道家务的繁重！

我要主动关心父母的健康，因为我知道他们的健康就是我的财富！

我要主动忍让父母，因为我知道他们都是为了我好！

我要每天大声朗读英语，因为我知道学好英语就意味着将拥有国际化素质和才能！

我要每天疯狂操练口才，因为我知道好口才是未来人生最好的通行证！

我要珍惜每一分、每一秒，因为我知道我的每一天都是由父母的付出和血汗支撑起来的！

在这个世界上没有理所当然！

每一天、每一件事、每一个人都是上天给我的神秘礼物！

每天都要以感恩的心感谢这个世界给我的一切！

我每天都要做自己不愿意、不敢做的事情！

我每天都要做失败者不愿意做的事情！

我要为我的一切负百分之百的责任！

我要全力以赴、想尽一切办法让父母开心、快乐和骄傲！

我每天都要变得更善良、更懂事、更出色！

我的签名：_____ 父亲签名：_____ 母亲签名：_____

见证奇迹签名页

一定要请你尊重的人在这本书上签名，让爱你的人和你爱的人一起来鼓励和见证你的人生成长！

记住，为你见证和鼓励的人越多，你的能量和磁场就会越大，马上行动！

赠言：永远不要让爱你的人和你爱的人失望！

徐望华



自序：活在当下 活出精彩



成功

就这么简单

CHENG GONG JIU ZHE MEI JIAN DAN

2008年5月12日发生的一切，让我们再次见证了大自然的力量。人在灾难面前是那么的卑微，八九万个鲜活的生命在一瞬间就永远被掩埋在废墟下面！或许就在地震来临前的10分钟，很多人还在讨论，这个周末到哪里郊游；或许就在地震前的夜晚，很多父母仍然在为孩子准备上大学的费用；或许很多像你们一样大的学生，正在编织自己美好的未来；或许还有很多更小的孩子，正在操场上和小朋友较劲，他们正在享受生活，他们中的很多人还没有坐过火车！

但是，残酷的灾难将很多人的生命和未来都终结了！不管你是班级的第一名还是最后一名，不管你是高的、矮的、胖的、瘦的、漂亮的、难看的、有钱的还是贫穷的，在上帝面前，人人平等！

灾难让我们学会了坚强，让不认识的人相互温暖，让很多人的灵魂得到了冲刷和洗涤！

意大利古罗马庞贝城旅游的人们，在最近出土的饮杯和壁画上面看到一段碑文：没有任何东西可以永恒，尽情享受生活吧！明天无法预定！

这是古人在经受人世间最浩大的灾难以后得到的启示！

明天无法预定，活在当下！

美国人尤金·奥凯利在自己事业最辉煌的时候，被查出患上了现代医学无法治愈的疾病，医生宣布：他的生命只有100天！





“人生的尽头非得是最灰暗的吗？它能否成为最美好的时光呢？”他饱含深情地记录下了自己在走向生命终点时，与病魔抗争，对生与死、爱与成功、精神与人生价值不断追寻的点点滴滴。他在生命的最后 100 天里所感悟的人生体验对所有活着的人都是一份赠言：人生不能重来，我们只能选择以一种最有意义的方式度过，那就是：追逐阳光，活在当下。

云南有个古城，气候宜人，土地肥沃，物产丰富，人们生活悠闲，节奏慢悠悠的。有一个英国绅士看到这里的人们生活悠闲，就问一个老太太：“夫人，你们这里的人生活节奏为什么是慢悠悠的？”老太太说：“先生，你说人最终的结果是什么？”英国绅士想了想说：“是死亡。”老太太说：“既然是死亡，你忙什么？”

生命是一个过程而不是一个结果，有人看透，有人看破。

有一个年轻人自认为看破了红尘，每天啥也不干，懒洋洋地坐在树底下晒太阳。有一位智者问：“年轻人，这么大好的时光，你怎么不去赚钱？”年轻人说：“没意思，赚了钱还得花完。”智者问：“你怎么不结婚？”年轻人说：“没劲，弄不好还得离婚。”智者问：“你怎么不交朋友？”年轻人说：“没意思，交了朋友弄不好会反目成仇。”智者听完，拿出一根绳子交给年轻人，说：“干脆你上吊吧，反正也得死，还不如现在死了算了。”年轻人说：“我不想死。”智者说：“生命是一个过程而不是一个结果。”年轻人恍然大悟，这就叫一句话点醒梦中人。

怎样享受生命这个过程呢？那就是活在当下，珍惜此时此刻，享受眼前的风景，把注意力放在积极的事情上。有的人总喜欢找最讨厌的地方去体会，这个世界总会有阴暗面，一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方。如果你的眼睛只盯在黑暗面，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。

我认为生命如同旅游，记忆如同摄像；注意决定选择，选择决定内容。旅游的特点是从原点出发再回到原点。有甲、乙两个人看风景，开始的时候你看我也看，两人都很开心。后来甲耍了一个小聪明，走得快

一点比乙早看一眼风景，乙一看你想比我早看一眼，就走得更快一点超过了甲，于是两人越走越快直至最后跑了起来，原来是来看风景的，现在变成了赛跑，沿途风景连一眼也没看到，到了终点两人都很后悔。生命的本质是活在当下，享受过程，观赏一路上的风景，而不是尽快走到终点。

佛家常劝人要“活在当下”。到底什么叫做“当下”？简单地说，“当下”指的就是你现在正在做的事、待的地方、周围一起工作和生活的人；“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意认真地去接纳、品尝、投入和体验这一切。

人生中最可悲的一件事情就是，我们喜欢拖延而不去珍惜现在的每一瞬间，我们喜欢梦想天边的玫瑰花园，而不去欣赏今天开放在我们窗口的玫瑰。

人是一种很奇怪的动物。小时候，我们经常说，等我长大了以后，我要怎样怎样！等自己长大了，成为一个大男孩儿了，我们又告诉别人，等我走上社会以后，我要怎样怎样！等终于走上社会了，也有了自己的工作，然后告诉别人，我结婚以后，准备怎样怎样！等结婚以后，想法又变成了“退休以后再说吧”！等自己快走完人生里程的时候，回头盘点自己的人生，猛然醒悟，自己错过了很多美丽的风景！而这一切都已成为过去，唯一留下的是遗憾和叹息。问自己一个问题：我认为想做的事我都做了吗？我有没有好好笑过、真正快乐过？我们总是无法明白下面的道理：生命就在生活里面，就在我们度过的每一天和每一时刻。

把今天过好，让这一刻快乐、充实，才可能有成功的人生！

假如你时时刻刻都将力气耗费在未知的未来，却对眼前的一切视若无睹，你就永远也不会得到快乐。一位作家这样说过：“当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在‘此时此刻’，全神贯注于周围的事物，快乐便会不请自来。”

走在马路上，你会发现很多人脸色凝重、脚步匆匆，似乎在思考着

什么，可能在为昨天的事情懊恼，可能在为未来的事情担忧！很少有人怀着美好的心情去欣赏周围的一切！他们没有时间去关注婴儿纯洁的笑容，他们没有精力去发现周围的感动，他们没有心情去聆听春天的气息，他们没有心情去和别人大声地说：早上好！

每天都这样忙碌着，重复着！

你呢？年轻的同学们！

你在埋头苦干的时候，是否经常为自己的心情放假，抬头听听外面鸟叫的声音！

在你努力复习的时候，你是否有心情去享受随风而来的桂花香！

无论现在多么的艰辛，我们都要学会享受生活。你可以将一张红色的树叶放在书里面，将它当成书签！你可以在笔记本里面放上几朵小野花，让自己的心情豁然开朗！你更可以将邻居小孩儿甜美的微笑装在自己的大脑里面，或者贴在自己的床头，心情不好的时候，看看这些可爱的宝贝！

生活的感动出现在离你不到 10 米的地方！只要你放眼望去，你就会发现今天的阳光很温暖，发现今天的小雨很清凉，发现今天的一场大雪带给你别样的温馨！

一个点头、一个微笑、一个真诚的歉意，都是生活中精彩和感人的瞬间！

昨天已经逝去，不管发生了什么，都已经成为过去！

明天是虚拟的，我们无法预见未来！

现在是最真实的！不要在后悔和焦虑中，让这一刻也逝去！

人生的事，没有十全十美的。但是，我们应认真地活在当下。

在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐，认真地活在当下。

目 录

绪言：成功就在你心中

成功是什么	3
每个人都有过成功的经历	5
成功者的共同特征	6

第一章 动力引爆潜能

追求快乐	15
逃离痛苦	19
永不自满	23
为使命而读书	24
找一个学习的榜样	29
找一个强劲的对手，向他挑战	32
贫穷使人奋进	34
苦难使人坚强	38
化压力为动力	41
向不可能挑战	43

第二章 态度决定高度

你的态度决定你的高度	49
凡事看正面	51
太棒了，机会来了	51

成功

就这么

简单

CHENGCONGJIUZHEMEJIANDAN





不抱怨	53
不说消极的话	56
成功需要耐心的等待	58
挫折是成功前的礼物	61
珍惜生命，活出价值	63
将“为什么”改成“如何”	66

第三章 信念创造奇迹

造就毁灭与成功的力量	73
你相信你行就一定行	75
过去不等于未来	77
天下无事不可为	79
做万全准备	80
小事就是大事	81
成功者永远志在成功	83
当我相信时，它就会发生	85
相信自己，永不言败	85

第四章 目标引领未来

目标的威力	89
设定目标的黄金步骤	91
目标视觉化	102
快速达成目标的方法	105

第五章 习惯改变命运

习惯是人生的主宰	113
坚持运动	114
专心致志	115

学会独立思考	116
学会问问题	120
谦虚	121
自制	123
微笑	125
诚实守信	127
生活中要小心的坏习惯	128

第六章 学习成就自我

勤奋不等于高效	135
你需要反省	136
方向正确，努力才有意义	137
什么叫高效学习	139
主动学习	139
提前预习	141
学会记录和检查	143
定期复习	144
持续学习	145
查漏补缺	147
学会使用思维导图	148
如何绘制思维导图	149

第七章 行动决定结果

目标 + 计划 + 行动 = 成功	153
检讨是成功之父	154
凡事全力以赴	155
去做害怕做的事	157
坚决地将油门踩下去	158

成功

就这么

简单

CHENGCONGJIUZHEMEJIANDAN





目 录

今天就要成功	160
坚持不懈，直到成功	163
你为什么还不行动	164
凡事要马上行动	166

第八章 关系就是财富

有付出才有收获	169
同学不是你的敌人和对手，而是你的朋友	170
真诚是收获友谊的最好方式	172
换位思考	173
学会倾听	174
学会分享	176
放大镜与望远镜	177
打架是懦夫的行为	177
和自己坐个对面	179
强大自己	180
帮助别人就等于帮助自己	181
赞美他人	182

第九章 时间大于金钱

同样的 24 小时，不同的人生	187
让自己忙得更有意义	189
今日事，今日毕	190
学会放弃	192
聚集的力量	193
两大时间杀手	194
警惕时间的小偷	194
节约时间的几个方法	196

第十章 感恩造就辉煌

母亲是一种岁月	201
父爱如山	202
知恩、感恩、报恩	204
理解并感恩你的老师	209
感谢管你和批评你的人	214
学会感激，凡事感激	215
每天列一份“感恩清单”	218
10 句不能对父母说的话	220
爱的正确定义	221

第十一章 跨越成长障碍

现代文明的负面力量	225
手机与短信	225
网络游戏	229
喜欢游戏是人的天性	230
请远离“电子海洛因”	231
追星	232
早恋	235
给自卑者的一封信	240
坦然面对别人对你的质疑	242
为非议者默哀	243

附 录

我的决心书	245
我的人生总目标	246
我的年度目标	247

成功

就这么简单

前 单

CHENGCONGJIUZHEMEIJIAN DAN



目 录

我的年度阶段目标	248
99 挑战计划	249
清晨八问	250
夜晚八思	251
给爸爸妈妈的一封信	252
后记 感谢一路上有你	253

成功

就这么

简单

CHENG GONG JI U ZHE ME I JIAN DAN



绪 言

成功就在你心中

亲爱的读者朋友，我相信，你一定是非常想成功，想要有所改变，才翻到这本书。我知道你是那么渴望成功，因为，我和你一样，我曾经阅读过无数的成功学书籍，也参加过很多的培训，我制订了计划，采取了行动，也有了一定的成绩，可是，我常常在想，我真的成功了吗？到底什么是成功？什么样的人才是成功的人？



