

舒闻铭 编著

young **SUCCEED** Training
青年成功训练



young **SUCCEED** Training

中国商业出版社

young **SUCCEED** Thinking

青年成功训练

.....

舒闻铭 编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年成功训练/舒闻铭编著. —北京:中国商业出版社,2004.4

ISBN 7-5044-4997-0

I. 青… II. 舒… III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125756 号

责任编辑:刘树林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市星月印刷厂印刷

850×1168 毫米 大32开 12.625印张 310千字

2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

定价:22.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



目 录

总论 关于成功训练 / 1 /

第 一 部 分

青 年 成 功 训 练 方 法

第一章 潜意识训练 / 25 /

第一节 故事引入 / 25 /

第二节 解释和分析 / 26 /

第三节 成功法则 / 29 /

第四节 心灵启示录 / 30 /

第五节 具体操作 / 32 /

第六节 作业 / 44 /

第二章 心理健康训练 / 45 /

第一节 故事引入 / 45 /

第二节 解释和分析 / 47 /

第三节 成功法则 / 48 /

第四节 心灵启示录 / 50 /

第五节 具体操作 / 52 /

第六节 作业 / 61 /

附：心理健康测验 / 62 /





第三章 兴趣训练 / 67 /

第一节 故事引入 / 67 /

第二节 解释和分析 / 70 /

第三节 成功法则 / 71 /

第四节 心灵启示录 / 72 /

第五节 具体操作 / 74 /

第六节 作业 / 79 /

第四章 信念训练 / 81 /

第一节 故事引入 / 81 /

第二节 解释和分析 / 82 /

第三节 成功法则 / 91 /

第四节 心灵启示录 / 93 /

第五节 具体操作 / 95 /

第六节 作业 / 103 /

第五章 情绪训练 / 105 /

第一节 故事引入 / 105 /

第二节 解释和分析 / 106 /

第三节 成功法则 / 112 /

第四节 心灵启示录 / 113 /

第五节 具体操作 / 115 /

第六节 作业 / 122 /

附：情绪测验 / 123 /

第六章 性格训练 / 131 /

第一节 故事引入 / 131 /

第二节 解释和分析 / 133 /

第三节 成功法则 / 140 /



青年成功训练

第四节	心灵启示录 / 140 /
第五节	具体操作 / 143 /
第六节	作业 / 163 /
附:	性格测验 / 165 /
第七章	挫折训练 / 181 /
第一节	故事引入 / 181 /
第二节	解释和分析 / 183 /
第三节	成功法则 / 191 /
第四节	心灵启示录 / 191 /
第五节	具体操作 / 193 /
第六节	作业 / 202 /
附:	受挫折性测验 / 203 /
第八章	交往训练 / 209 /
第一节	故事引入 / 209 /
第二节	解释和分析 / 210 /
第三节	成功法则 / 220 /
第四节	心灵启示录 / 221 /
第五节	具体操作 / 223 /
第六节	作业 / 238 /
附:	交往测验 / 241 /
第九章	思维训练 / 249 /
第一节	故事引入 / 249 /
第二节	解释和分析 / 251 /
第三节	成功法则 / 258 /
第四节	心灵启示录 / 259 /
第五节	具体操作 / 261 /
第六节	作业 / 269 /
附:	思维测验 / 270 /





第 二 部 分 青 年 成 功 训 练 学 员 问 答

目
录

第一章 成功有标准吗 / 279 /

第一节 成功有标准吗? / 279 /

第二节 成功和进步有什么不同 / 279 /

第三节 如何理解锁定目标 / 280 /

第四节 好想有出人头地的一天 / 284 /

第二章 修炼自我 / 287 /

第一节 立即行动 / 287 /

第二节 想成为一个大方、风趣的人 / 292 /

第三节 怎样让自己变得自我感觉良好 / 295 /

第四节 怎样使性格内向的人变得开朗 / 298 /

第五节 不喜欢别人欣赏自己 / 299 /

第三章 超越自卑 / 305 /

第一节 怎样走出自卑的阴影 / 305 /

第二节 自卑者不容易发现自己的优点 / 309 /

第三节 越自卑反而把目标定得越高 / 310 /

第四节 我该如何自信地与人交往 / 311 /

第五节 别人对我都那么平淡 / 313 /

第四章 学会交往 / 315 /

第一节 与异性交往时,别人总误会我 / 315 /

第二节 与朋友在一起,也有处不好的时候 / 316 /





第三节	怎样做,朋友才能多起来 / 317 /
第四节	总喜欢与别人发生争吵 / 323 /
第五节	一遇到人就心慌 / 325 /
第六节	我与同学之间的友谊总是很脆弱 / 327 /
第七节	我不相信友谊 / 328 /
第八节	我怕被别人误会 / 330 /
第九节	与同性交往更有压抑感 / 331 /
第五章	家庭是青年成才的大后方 / 333 /
第一节	父母再婚,我像一个多余的人 / 333 /
第二节	从小就被家庭束缚着 / 334 /
第三节	如何填补自己与父母间的代沟 / 335 /
第四节	与父亲关系比较僵,怎么处理 / 337 /
第六章	笑对挫折 / 339 /
第一节	许多的时候禁不住为自己叹息 / 339 /
第二节	一辈子不遇挫折可能吗? / 340 /
第三节	同等的努力,不同的结果 / 342 /
第四节	在逆境中也能含笑自如吗? / 343 /
第五节	试着创业最终以失败结束 / 346 /
第六节	“五音不全”,你会不会去唱 / 347 /
第七节	怎样才能走出低谷 / 348 /
第八节	面对生活中的打击 / 350 /
第七章	增强自控力 / 353 /
第一节	怎样让自己有恒心 / 353 /
第二节	不能坚持 / 358 /
第三节	心里明想学习,可情不自禁地还是去干别的 / 359 /
第四节	说得好,但做不到 / 362 /





第五节	我总是静不下心来学习 / 363 /
第六节	常常被一些小问题所困扰 / 364 /
第七节	怎样使自己不再多愁善感 / 365 /
第八章	如何排除成功道路上的干扰 / 367 /
第一节	许多因素干扰我,阻碍了我的成功 / 367 /
第二节	我常因一些不公平而悲愤 / 368 /
第三节	常对自己的决定举棋不定 / 369 /
第四节	面对数千观众非常紧张 / 371 /
第九章	赢得恋爱 / 373 /
第一节	怎样忘掉一个人 / 373 /
第二节	青梅竹马并不等于婚姻就和谐 / 374 /
第三节	如何理解婚姻中的性格不合 / 375 /
第四节	如何理解婚恋中的缘分 / 377 /
第五节	一个已不是第三者女孩的遭遇 / 378 /
第六节	自己的恋人与她人结婚后 / 379 /
第十章	婚姻不是围城 / 381 /
第一节	担心丈夫会变心 / 381 /
第二节	关于丈夫过去的事 / 382 /
第三节	夫妻间无话可说的烦恼 / 384 /
第四节	婚姻中的第三者 / 386 /
第五节	关于婚外恋的问题 / 388 /
第六节	离婚的打击 / 390 /
第七节	离婚女人再婚的非议 / 391 /
第八节	婆媳相处不好怎么办 / 393 /



总 论 关于成功训练

一、什么是成功训练

每个人都渴望成功。成功意味着许多美好的事物,意味着获得赞美,赢得尊敬,意味着自我价值的实现。每个人都希望自己是一个成功者。没有人喜欢成为一个可有可无的二流角色,任人摆布,平庸地度过一生。可以说,每个人来到世上就是为了获得成功,实现人生的理想。然而事实上,成功者只是少数人,更多的人似乎没有这么幸运,终其一生都过着普通人的生活,永远找不着通往成功之路。阿里巴巴的故事之所以令人们神往,原因在于每个人都渴望掌握一个芝麻开门的神奇咒语。人的成功当然不能指望那神奇咒语,天上是不会掉下馅饼的。但成功是有捷径可走的。成功训练就是帮助那些想获得成功的青年提供一种良好的方法。

所谓成功训练,就是利用心理学、教育学、行为科学和成功学的原理和方法,通过改变人的认知和行为,受到领悟,使人的心理和行为处于良好状态,从而迈向成功之路的一种科学训练方法。

(一)成功训练是一种激励模式

凡有人群的地方,就需要激励,激励是促使人迈向成功的要件之一。在人的生活中,不是所有的人都会受到激励,也不是所有的人都会用激励去帮助人的。

激励作为一种调动人积极性的正向反馈,它有着促使和引导人们向着激励发出者的旨意趋近——无论是品格良好者,还是意志薄弱者;不论是成熟的老者,还是幼稚的弱者,皆不能免





——只是主观能动性的强弱不同罢了。人们要求得到他人或社会的激励,已经成为人们的人格特征之一。

激励能开发人的潜能,使人得到意想不到的收获,产生无比巨大的力量,足以使人克服前进中遇到的种种困难。

成功训练是一种激励模式,它使用切实可行的一些方法来提升人的自信心,强化人的信念,坚定人的意志,这样的人经过努力,怎会不成功呢!

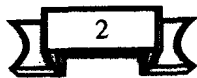
(二)成功训练是一种教育模式

教育是培养人的活动,从古到今,以至未来,只要培养人的职能还存在,就可称之为教育。教育常常被看做是对一个人从生到死的全部感化的总和。这包括有计划的和偶然的,有组织的和无组织的,自觉的和自发的感化等。所以,任何社会的教育都包括:表现为对儿童饮食的照料和预防外来的侵害;使儿童与周围世界建立初步的联系;以语言这个与人交往的有力工具来武装儿童;向青年一代传授并用某种形式使他们掌握生产劳动经验、社会传统和行为规范;向青年一代灌输某种思想体系等等。

教育作为传授知识、传递思想的职能,随着社会的发展,不是越来越减弱,而是越来越加强了。成功训练重视素质教育,反对应试教育。在集体中,它强调人人都能成功,重视人的非智力因素发展,培养个别天才和尖子生不是成功训练所追求的目标。当然,由于人的领悟能力不同,有的人通过训练,会接受而采取行动,并最终走向成功之路。而应试教育所培养的尖子生并不是全才,往往经不起实践的检验。

(三)成功训练是一种管理模式

管理,不仅仅是对物 and 财的管理,而且有对人的管理,物、财、人三者比较起来,对人的管理更重要。因为物和财是由人来支配的。因此,现代管理特别强调要以人为中心。



青年成功训练

在我们这个充满无穷智慧的社会人群中，蕴藏着巨大的创造性和积极性，一旦被激发，就会取之不尽用之不竭，就会变成长江大河，一泻千里。

成功训练是一种软管理，是一种人性化的管理。它重视创新思维、团队协作、人的生产和学习积极性。同样是成功企业，美国和日本很有区别，日本企业强调团队协作精神，因此，它们有了风靡世界的魔鬼训练法（一种成功训练方法），而美国企业强调创新和冒险，当然，这也是训练所追求的目标。

人是最活跃、最具潜力、最具创新精神的因素，管理好人，企业就会成功。成功训练重视沟通和凝聚力，而这正是我们企业所需要的。试想，一个不会沟通的管理者，将怎会成为一个好的管理者，将怎会使企业有凝聚力呢？完全不会。

（四）成功训练是一种开放式的心理咨询

心理咨询是指来访者与心理咨询师之间，就来访者提出的问题和要求进行共同分析、研究和讨论，找出问题的所在，经过心理咨询师的启发和指导，找出解决问题的方法，以克服情绪障碍，恢复与社会环境的协调适应能力，维护身心健康。心理咨询不仅仅是一对一地进行，也可一对多地进行。成功训练所要解决的问题，如自信心、意志、沟通，也是心理咨询研究和要解决的问题。成功训练与心理咨询的相同之处在于，它们都是在帮助人们解决心理问题，都是在认识、情感、意志和行为四个层次上进行，都立足于教育模式和发展模式。成功训练具有集体性、激励性和开放性，但不要求保密性，在一定程度上，我们认为，成功训练是一种开放式心理咨询。

二、成功训练的意义

（一）在职业技术学院开展成功训练的意义

职院生要比大学生面临更大的压力和挑战，尤其是在择业





方面。很多学生对人生缺乏信心,学习目的不明确,学习热情不高。他们认为职院文凭不如大学文凭。由于存在这样的认识,以至于他们认为自身也远不如大学生。因此,学习时只是出于应付,考试时也是出于应付,更多业余时间都用来看看小说、上网、谈恋爱,甚至去玩。

每个人自身就是一座金矿,每个人自身就是一个沉睡的巨人,决定人生能否有所作为,并不是看文凭的高低。人生的目标、自信心、意志、信念等影响人成功的因素要比学历重要得多,人的潜能是巨大的,人的潜能一旦被激发出来,就会不惧怕一切,以极大的意志力朝着自己树立的奋斗目标勇往直前。很多学生一说到理想的重要性和学习的重要性时,他们说这些大道理自己心里明白,可就是做不到,要玩还是去玩,要去上网聊天还是去上网聊天,就是不能约束自己,实际上这是他们缺乏意志力的表现,其根源在于,他们还没有明白目标在人生中的重要性,人应该按自己的目标行动。

很多职院生发出这样的疑问:大学生找工作难,我们还有生存的空间吗?这是缺乏自信心的表现。伟大的奇迹来自于自信心,一个人有了自信心,他们不仅会拿回几个大学文凭,更重要的是,他们会积极去开发自身这座金矿和潜能,去拼搏、去奋斗,而绝不低头。在职院开展成功训练,就是要开发他们的潜能,树立人生的自信心。

(二)在大学生中开展成功训练的意义

当今的大学生,将面临众多的挑战,不包分配,得自己去寻找出路,这对大学生提出了更高的要求。

大学生的心理问题也不少,情感问题处理得好不好,将直接关系到他们的学习、生活,甚至前途。虽然很多大学在大学生中开展心理咨询,但效果往往不佳,因为心理咨询更多的是一种封闭式、被动式的咨询,只是别人来了,你才会为他咨询。实质上,





很多大学生有心理问题,但并没有找心理医生。这些心理问题对大学生都是一种潜在的威胁。这些问题怎么处理,处理得好不好,都是大学的责任。

成功训练是一种自信心训练,是一种性格训练,也是一种意志训练……成功训练是一种开放式、激励式的心理咨询,它克服了心理咨询本身的弱点,而采取一种主动、激励的方式,去影响大学生,改变大学生。在大学生开展成功训练,会使他们自觉地、愉快地去学习,会使他们积极克服自身存在的人格缺陷,充满自信地面对人生。

(三)在企业开展成功训练的意义

市场经济的持续发展,使一部分企业变得越来越强大,同时,我们也看到,另一部分企业越来越举步维艰,有的甚至倒闭和破产。还有另一类企业,如具有垄断性质的国有企业,也开始有了危机感,它们只不过是靠在国家政策这棵大树上,可以设想,国家一旦放开它们,前途即不容乐观。我们通过调查很多国有大中型企业,尤其是调查了那些存在危机感的企业后发现,企业存在很多问题和面临很多困难,主要表现在:

这些企业团结协作精神不够,员工生产积极性不高,内耗严重,缺乏创新精神。这些企业思想政治工作和管理工作偏重硬指标,重视员工思想政治素质,而忽视了员工的情商和潜能开发。例如,员工的性格塑造;人际沟通和互动;员工的家庭问题,尤其是婚姻危机;员工的兴趣特长等等,企业很少涉及和引起足够重视。另一方面,受知识经济的影响,企业重视员工的文凭,但却往往忽视他们的实际能力和思维创新。

两个性质相同的企业,一个效益蒸蒸日上,一个却门庭萧条,最后不得不关闭,这很值得我们去思考。一个企业有一个好的管理者和一批好的中层管理者还不行,还必须要有团队协作精神,这样才能做到风雨同舟,共创未来。员工是最好的生产力,





员工的积极性能不能被调动起来,将直接关系到企业的命运。那么,企业将怎样关心员工,了解员工,重视员工呢?企业可在员工中开展成功训练。

(四)在下岗职工中开展成功训练的意义

越来越多的工人下岗,已成了一个社会问题,这个问题解决得好不好,将直接关系到社会的稳定。同样是下岗,为什么有的人视其为灾难,而有的人又视其为一次机遇?有的人没有多少资本,却能从一穷二白中振作起来,不仅创造出可观的经济效益,同时也创造出很好的社会效益。可也有的人手中有可观的积蓄,却不知怎么去投资,只是干着急。那么,是什么在影响下岗职工,左右着他们呢?

成功训练是一种思维训练,成功训练是一种自信心训练,成功训练也是一种意志训练……思维的差异决定人生的差异。择业的观念,对前途的信心等因素极大地影响着下岗职工。成功训练就是要改变下岗职工的思维,让他们轻装上阵,充满信心地、以顽强的意志去迎接生活的挑战,并在激烈的市场竞争中立于不败之地。

(五)在推销中开展成功训练的意义

美国一些著名的成功学家如拿破仑·希尔、安东尼·罗宾等,他们都是推销员出身,他们的理论都是在推销实践中总结出来的。很多社会青年热爱推销这门职业,他们豪情满怀地加入推销员队伍。他们都在为理想而奋斗。但最终能坚持下来的并不多,很多推销员受不了推销中所受挫折之痛,最后打道回府,另从他行。推销业是一种很具挑战性的职业,它不仅是对推销员业务水平的检验,更重要的它是一种意志力的考验。成功训练是一种意志训练。成功属于那些意志坚强的人。一个优秀的推销员,同时又是一个具备积极心态、善于对待挫折、失败,充满自信,具有坚忍不拔意志的人。



(六)在公务员中开展成功训练的意义

在西方国家有句名言,智商决定你是否被录取,情商决定你是否被提拔。同样的学历,同样的年龄,同时工作,可有的提升很快,有的却总是按兵不动,一辈子还是一个极普通的公务员。这些极普通的公务员总是在发牢骚,总是对亲朋好友表达自己的愤怒情绪,他们认为这是自己运气不佳,把原因归结为外部环境,却从不找自身原因。他们可能会重视智商的发展,却从不关心自己的情商,问题就出在此。

成功训练是一种人际沟通训练,是一种性格训练,是一种自信心训练……成功离不开沟通,离不开他人的支持;性格即命运,这正是成功训练所应做的。成功训练公务员,会使他们更富爱心,更善于处理周围关系,对工作对生活更具有热情。成功训练往往能起到一般思想政治工作所起不到的作用。

三、成功训练与思想政治教育

成功训练与思想政治教育既有区别,又有联系。它们的区别主要表现在:

(一)理论基础不同

成功训练以心理学、教育学、行为科学和成功学为理论基础,其具体的训练也来自于这些理论;思想政治教育主要以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为理论指导。

(二)目的不同

成功训练是个体和小团队定向,是为个体和小团队服务的,帮助他们克服在学习和工作中遇到的来自于个体自身的缺点和困难,如自卑、缺乏意志、性格孤僻、心态消极等;思想政治教育是社会定向,是为一定阶级服务的,以促进社会主义精神文明与物质文明进步。





(三)内容不同

成功训练包括人生指导、择业指导、沟通指导、心理品质塑造、潜能开发等；思想政治教育的内容具有鲜明的时代性，在不同历史时期强调不同内容，政治色彩浓，大致可分为三个方面：政治教育，主要解决人们的政治方向、政治信仰、政治立场、政治态度、政治作为等问题；思想教育，主要解决人的世界观、人生观问题，是运用马列主义、毛泽东思想、邓小平理论及“三个代表”重要思想，对人们的思想意识、思想方法施以影响；品德教育，主要培养人的道德意识、道德情感和道德行为。

(四)方法不同

成功训练的方法主要是心理剧、角色扮演、训练剧、心理咨询以及讲座等形式，而思想政治教育主要采取表扬、批评、检查、形势报告会、优秀人物报告会等。

(五)队伍不同

成功训练由训练师训练为主，训练师必须受过专业训练并取得一定资格，他必须懂心理学、教育学、行为科学和成功学的知识；思想教育一般由党的政工干部担任角色，他是代表组织做工作，必须站在党性的立场上。成功训练不带政治性，而思想政治教育带有政治性；成功训练师与学员的关系是平等的，不存在上下级关系，而思想政治教育通常在上级与下级、教育者与被教育者之间进行，透明度较高。

成功训练与思想政治教育，虽然存在一定区别，但它们又有密切的联系，表现在：

第一，成功训练为提高思想政治教育成效提供了新途径。首先，单位组织员工参加成功训练，可促进他们自觉学习与运用现代心理学、教育学、行为科学及成功学的知识，以服务于思想政治教育。其次，借助心理学中的心理测验工具、心理咨询技术来了解人的个性特点，存在的问题以及发展趋势，使思想政

