

Guide to Success
成功人生经典

Success by Myself

依靠自己创造辉煌人生

成功 在我

郭志江 编著

■ 靠自己成功，必须具备 7 个方面 92 种观念和素养 ■

理解成功的真谛，认识自己，砺炼完美品格，培养良好
习惯，构筑和谐的人际关系，扫除心灵的障碍，

坚持梦想直至成功！

中国发展出版社

依靠自己创造辉煌人生

成功 在我

郭志江 编著

中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功在我/郭志江编著.—北京:中国发展出版社,
2004.6

ISBN 7-80087-739-6

I. 成... II. 郭... 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(2004)第 042729 号

书 名: 成功在我

著作责任者: 郭志江

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 7-80087-739-6/Z·117

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京星月印刷厂

开 本: 880×1230mm 1/32

印 张: 11.75

字 数: 267 千字

版 次: 2004 年 6 月第 1 版

印 次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

定 价: 20.00 元

联系电话: (010) 68990692 68990630

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.developpress.com.cn/>

电子邮件: fazhan@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

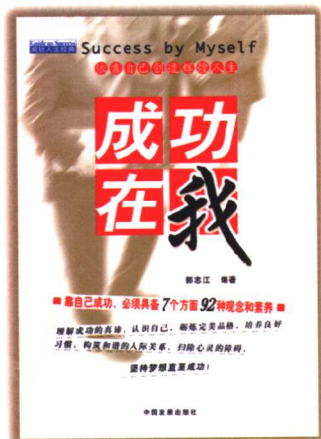
本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

成功 在我



郭志江，1964年出生，河北省大名县人，青年作家，高级经济师，河北经贸大学兼职教授，资深管理顾问。自80年代中期开始文学创作。90年代初期，进入市场经济理论研究领域。十多年来，曾多次主持企业大型公关策划活动，以及区域经济和企业发展战略的制定与论证。先后六次承担国家和省级社会科学科研项目，并有两项科研成果获省级以上社会科学成果一等奖。

代表作有长篇纪实文学《再铸农民的辉煌》、《魂系农民》，政论性纪实作品《农业的二次革命》、《民族双星》。同年著有传记文学《敢说不可的汪海》。



靠自己成功，必须具备7
个方面92种观念和素养：理解
成功的真谛，认识自己，砺炼
完美品格，培养良好习惯，构
筑和谐的人际关系，扫除心灵
的障碍，坚持梦想直至成功！

责任编辑：彭志辉

封面设计：弓禾碧 KONGHEBIBI



目录

CONTENTS

成功的真谛

- ☐ 成功是一种雄心和意念 / 4
- ☐ 成功是一种心态 / 9
- ☐ 成功是一种超越 / 13
- ☐ 成功是志向的表白 / 17
- ☐ 成功是抱负的增进和实现 / 21
- ☐ 成功是“心行一处” / 24
- ☐ 成功是奋斗的见证 / 29
- ☐ 成功是合作的链接 / 32

认识自己

- ☐ 人生，从自我认识开始 / 38
- ☐ 认清自己，正视自己 / 42
- ☐ 保持真我本色 / 45

- ☐ 勇敢地成为我们自己 / 49
- ☐ 遵从内心的渴望 / 53
- ☐ 选择适合自己的人生轨道 / 57
- ☐ 发掘我们的潜能 / 61
- ☐ 开发我们的弱点 / 65
- ☐ 不断改进自己 / 69

砺炼完美品格

- ☐ 品格，我们力量的源泉 / 74
- ☐ 正直使人充满希望 / 77
- ☐ 善良是人间最感人的力量 / 82
- ☐ 自制自律是一切美德的基石 / 86
- ☐ 恪尽职守塑造平凡而卓越的人生 / 90
- ☐ 勤劳是成功和幸福之本 / 93
- ☐ 苦难是生活的宝藏 / 96
- ☐ 勇于奉献，常怀感恩 / 100
- ☐ 错了就要勇于承担 / 104
- ☐ 信守我们的诺言 / 108
- ☐ 谦虚使人进步 / 112
- ☐ 多一点宽容忍让 / 115
- ☐ 自信是人生最可靠的资本 / 119
- ☐ 锻炼坚韧不拔的意志 / 122
- ☐ 面对挫折，勇往直前 / 127
- ☐ 坚定果断成大事 / 130
- ☐ 勇气是成功的助推器 / 135
- ☐ 要有点冒险的精神 / 139

- ☐ 毅力，不可低估的品格 / 143

培养良好习惯

- ☐ 习惯不造就我们，便毁灭我们 / 148
- ☐ 积极乐观的心态 / 152
- ☐ 独立自主地思考 / 155
- ☐ 先定目标后行动 / 159
- ☐ 珍惜时间，延长生命 / 164
- ☐ 终身学习，终身受益 / 168
- ☐ 做追求效率的赢家 / 172
- ☐ 站在对方的立场上 / 177
- ☐ 追求双赢，共赴成功 / 181
- ☐ 把礼貌当作行为的准则 / 184

构筑和谐的人际关系

- ☐ 悉心经营人际关系 / 190
- ☐ 尊重他人等于尊重自己 / 193
- ☐ 真心付出我们的关爱 / 197
- ☐ 赢得他人的友谊 / 201
- ☐ 帮助别人就是帮助自己 / 205
- ☐ 以德报怨，化敌为友 / 209
- ☐ 善用语言这把双刃剑 / 213
- ☐ 幽默解颐，自嘲脱窘 / 216
- ☐ 真诚地赞美他人 / 220
- ☐ 学会专注地倾听 / 224

- ☐ 时刻不要忘记我们的微笑 / 229
- ☐ 勇敢地说“不” / 233
- ☐ 及时说声“对不起” / 236
- ☐ 学会批评与自我批评 / 239

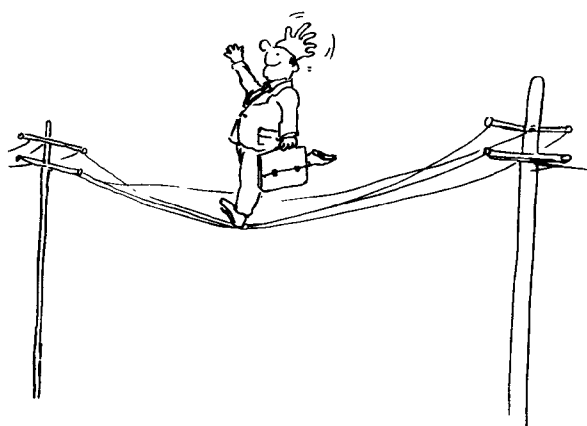
扫除心灵的障碍

- ☐ 净化心灵，升华思想 / 246
- ☐ 让心中充满希望 / 250
- ☐ 以乐观的心态看待世界 / 254
- ☐ 失之东隅，收之桑榆 / 258
- ☐ 克服思维定势 / 262
- ☐ 发挥我们的想像力 / 265
- ☐ 把快乐当成工作的出发点和归宿 / 269
- ☐ 做自己情绪的主人 / 272
- ☐ 摆脱压力的困扰 / 276
- ☐ 切勿自寻烦恼 / 279
- ☐ 莫让愤怒灼伤心 / 283
- ☐ 克服焦虑，保持安宁 / 287
- ☐ 告别寂寞，走出孤独 / 291
- ☐ 克服嫉妒心理 / 295
- ☐ 不要害怕犯错误 / 299
- ☐ 接受既成事实 / 303
- ☐ 不要被心理牢笼囚禁 / 306
- ☐ 打开心灵的枷锁 / 310

坚持梦想直至成功

- ☐ 我们因梦想而伟大 / 316
- ☐ 我们说“能”，我们总能 / 321
- ☐ 不要把命运交给别人 / 325
- ☐ 明确目标，时刻瞄准 / 328
- ☐ 全身心地做自己喜欢的事 / 332
- ☐ 努力做好每一天的工作 / 335
- ☐ 困难是成功的磨刀石 / 338
- ☐ 在逆境中不屈不挠 / 342
- ☐ 失败是成功之母 / 346
- ☐ 爬起来比跌倒永远多一次 / 350
- ☐ 机遇来了要牢牢抓住 / 354
- ☐ 坚守自己的信念 / 358
- ☐ 永不放弃，绝不认输 / 362
- ☐ 坚持，就是胜利！ / 366

Guide to Success
成功人生经典



人类最大的敌人在于一种负面的心理定势，如果你认为自己天生就是一个失败者，那么，谁也不能把你改造成一个成功人士。

——〔美〕拿破仑·希尔

一个人的个性应该像岩石一样坚固，因为所有的东西都建筑在它上面。

——〔俄〕屠格涅夫

只有你的行动，才决定你的价值。

——〔德〕费希特

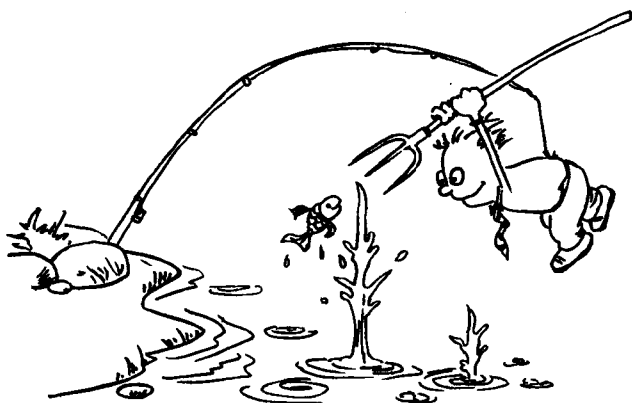
只要有了勇气，命运的打击，就不足挂齿。

——〔古希腊〕德谟克利特

成 / 功 / 在 / 我

成功的真谛

True Essence of Success



成功是一种雄心和意念

 本来是没有太多的差别的，我记得在我很小的时候，农村里的许多长辈就经常说，某某孩子将来一定有出息，某某孩子将来则一般。30年过来了，回过头来看看，长辈们几十年前的话基本上都得到了验证。

一开始，我百思不得其解，慢慢地，我终于悟出了其中的道理：是一种从小就显示出来的雄心和意念将人们的人生变得不一样了。那些渴望成功、驾驭力很强的人，从小在骨子里就渗透着这种意念和雄心，所以，在学习、玩耍甚至在小孩子之间的打闹中，处处反映着他们的这种意念。我们也可能见到过那些从小在孩子们中间当王、当头儿的孩子，他们长大成人后大都与众不同，独当一面者甚多。我认为，美国和中国对孩子教育方式的最大不同，就是美国式的教育偏重对孩子创造力的教育，倡导个性的发挥；而我国则以灌输式教育为主，从小向孩子灌输一些中庸之道。所以，从美国校园里走出来的学生很可能学习成绩不如我们中国的学生，但是，他们更适应这个竞争的社会，因为当他们还是小孩子时，就被灌输事事要争先、要赢的思想和理念，成功的欲望和理念从小就根植于他们心中。

当渴望成功、有了成功的欲望和意念的时候，我们才会去思考、去进步。不论怎样，我们必须首先要有这个愿望和意念，人生就是被一连串的愿望所支配着的。不想当将军的士兵不是好士兵。事实上，许多人之所以没有当上“将军”、创造出自己的人生辉煌，正是因为他们从来没有想过要当将军，没有那种想当将军的雄心和意念。

阿诺德·施瓦辛格——好莱坞票房冠军、现在的加利福尼亚州州长，他就是一个非常渴望成功的人，他的雄心和意念使他一步步走向人生的成功。

世界著名励志大师史蒂夫·钱德勒就很赞叹施瓦辛格的雄心和意念，他曾在文中回忆道：

1976年，当我和阿诺德·施瓦辛格在亚利桑那州德克郡的双树饭店共进午餐之时，他还没有出名，饭店里没人能认出他是谁。

当时他正在城里为他和杰夫·布利茨、莎丽·菲尔德合作的新片《保持饥饿》做宣传，那部影片票房表现平平。当时我是“德克郡公民体育专栏”的撰稿人，我的任务是通过对阿诺德一对一采访，为我们的星期日特刊撰写一篇人物专访。

我对他一无所知，更不知道他将来会成为一个大明星。当时上司让我用一整天的时间和他呆在一起，这是工作任务，我不得不接受。至今仍然清楚地记得，当时我的态度很不以为然。

那天，最令人难忘的事情发生在共进午餐之时。我一边吃一边整理采访笔录。突然，我问道：“现在你既然已经完成了塑身计划，接下来打算做什么呢？”

他以极其平静的语气，就像在讲述一个平淡无奇的旅行计划一样告诉我：“我要做好莱坞票房冠军。”

我惊呆了，怀疑他是否在开玩笑。因为，当时他的体型根本不像我们现在看到的那么健美和修长，他整个人就像吹起来一样，壮得像座小山。

他在第一部电影中并未显露出什么才华。相反，他的奥

地利口音以及笨拙而鲁莽的举止使观众大倒胃口。然而，为了不失礼节，我尽量装得像他一样平静，继续问道：“那么，你计划如何成为好莱坞的明星呢？”

“就像我做塑身运动一样，”他解释道，“在头脑中勾画一个成功的自我，然后像他一样生活，就像梦想已经成真。”

这些话听起来是如此简单，简单得就像废话。然而，我还是把它们记在了本子上，并且铭记至今。

我永远都不会忘记，当我听到施瓦辛格在第二部影片《终结者》获得票房冠军时的震惊。难道有超自然的能力或者是一切尽在计划之中？

几年后，史蒂夫·钱德勒终于明白了，并且把施瓦辛格的秘诀——成功的雄心与意念作为一种自我激励的方法用于他的研习班。

意念其实是一种潜意识。潜意识与意识是不大相同的。一般人学习的时候，凭借的是意识的力量，世界潜能大师博恩·霍希曾经说过：潜意识力量要比意识大3万倍以上。所以，任何潜能的开发，任何美好愿望的实现，都必须依靠我们的潜意识。当我们的一种愿望和目标在心中不断重复，反复向大脑输入，逐渐形成自己的潜意识的时候，我们所有的思想和行为就都会配合这样一个想法，朝着自己的目标前进。

罗杰·罗尔斯是美国纽约州历史上第一位黑人州长，他出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟。这里环境恶劣，充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。在这儿出生的孩子，耳濡目染，他们从小逃学、打架、偷窃甚至吸毒，长大后很少有人从事体面的职业。然而，罗杰·罗尔斯是个例外，他不仅考上了大学，而且成了州长。在就职记者招待会上，一位记者对他提问：是什么把你

推向州长宝座的？面对 300 多名记者，罗尔斯对自己的奋斗史只字未提，只谈到了他上小学时的校长——皮尔·保罗。

1961 年，皮尔·保罗被聘为诺必塔小学的董事兼校长。当时正值美国嬉皮士流行的时代，他走进大沙头诺必塔小学的时候，发现这儿的穷孩子比“迷惘的一代”还要无所事事。他们不与老师合作，旷课、斗殴，甚至砸烂教室的黑板。皮尔·保罗想了很多办法来引导他们，可是没有一个是奏效的。后来，他发现这些孩子都很迷信，于是在他上课的时候就多了一项内容——给学生看手相。他用这个办法来鼓励学生。

当罗尔斯从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”当时，罗尔斯大吃一惊，因为长这么大，只有他奶奶让他振奋过一次，说他可以成为 5 吨重小船的船长。这一次，皮尔·保罗先生竟说自己可以成为纽约州的州长，着实出乎他的意料。他记下了这句话，并且相信了它。

从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜，罗尔斯的衣服不再沾满泥土，说话时也不再夹杂污言秽语。51 岁那年，他终于成了州长。

假如很想在不远的将来有一所理想中的住房，我们就应该不断地想象自己期望的住房是个什么样子，不断地想象，在自己的大脑中形成一个不可磨灭的印象，并不断地向自己暗示，我要拥有这样的住房，我一定会拥有的。当这种愿望进入潜意识之后，所有的注意力和行动都会向着这方面集中和发展。比如，我们会拼命地挣钱，把过去用来消遣、游玩的时间挤出来，再兼上一份