

成功学

CHENGGONG
XUE

韩建通 等著



国防工业出版社

National Defense Industry Press <http://www.ndip.cn>

成功学

韩建通
等著

知道“力量对获得举重冠军非常重要”并不能使你获得力量。要获得力量必须训练，训练才会使力量成为你的“肉、骨头与血液”。本书要求你完成大量训练，因为仅仅阅读对成功是不充分的。

成功需要训练、实践。

国防工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

成功学/韩建通等著. —北京:国防工业出版社,
2004.1

ISBN 7-118-03296-4

I. 成... II. 韩... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 092267 号

国防工业出版社出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

北京奥隆印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 10 1/4 276 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:1—4000 册 定价:16.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

前 言

本书是4年多来成功学研究与实践的结果。

坚持学习,坚持训练,
坚持实践,梦想成真!

4年前,我接触拿破仑·希尔的成功学,一下子就被吸引。通过学习,从中获得启示,获得动力,获得成功的方法。

20多年来,我一直在努力,在奋斗,但成就不是很大。为了使我的学生不再走我走过的弯路,我决定把成功学介绍给我的学生和更多渴望成功的人。

作为教师我有这一责任。

2000年9月,我率先在西安交通大学开设成功学课程,以后又把成功学介绍给更多人。我先后在西安30多所学校做成功学演讲,举办10多期野外成功训练,开办2期成功学培训班。在4年时间,开发了比较完整的成功学课程,建立了一整套成功训练的方法,建立了专业成功学网站。现在,成功学课程成为西安交通大学、上海交通大学、浙江大学3校网上互选课程,受到许多同学的欢迎。

许多参加成功学课程学习与训练的学生,通过学习与训练,发生了明显变化,许多学生由迷茫变为清醒,由自卑变为自信,由懦弱变为坚强。就像许多同学所讲的:“选这门课选对了。”“我收获最大的一门课就是成功学。”“很庆幸在大学4年里选了这么一门好课程,可能就是因为这门课我比别人更成功!”“时间虽然不长,短短的8周,可我的的确确发生了很大变化。我更加深刻地理解了超人的意义,更加坚定了我做超人的决心;我的目标也更明确;

通过阅读卡耐基的书,也更成熟、更理智地认识每一个问题,并尽量采取最好的办法去解决;我也消除了人身上最难剔除的惰性,并有了一种持之以恒的毅力,而现在的这种毅力远远超过原来的那种毅力。真的,我变了许多,我真的变了一个人!”

成功学是新事物,在发展过程中,困难是有的,如果没有许许多多人的帮助、支持与参与,也就不会有本书。当本书在今天与读者见面的时候,我诚恳地感谢那些帮助过、支持过成功学发展的人。

首先要感谢西安交通大学人文学院哲学与社会学系主任李建群教授,没有他的指导、支持,就不会有西安交通大学的成功学,也就不会有本书;也要感谢吕晓宁老师,几年来他对我的工作给予直接帮助与大力支持;还要感谢人文学院党委书记王宏波教授,他是在我开始研究成功学时就给予支持的人;我还要感谢韩鹏杰教授、陆卫明教授、杨华等许多老师的支持;要特别感谢权林山、周柏舟、孙强、梁伦有、郭俊峰、何博、罗聪等一大批学生对我的支持。成功学能够为许多同学所喜欢,并得到发展,要感谢广大同学的参与。他们的参与、他们每天的训练,才使成功学发挥了很好的效果。也要感谢上海交通大学、浙江大学的同学参加成功学的学习,他们的参与与所获得的改变是对我极大的支持。衷心地感谢我的学校——西安交通大学这几年对我的大力支持,没有学校支持,成功学也很难有今天的发展。

成功学的发展是许多人共同参与的结果,在此无法一一列出他们的名字,我只能说声谢谢了!

特别感谢新疆大学侯晓星副教授,他在新疆大学开设成功学课程,并取得很好的效果。感谢他在百忙中撰写了第4章时间管理、第5章情绪管理、第6章人际关系管理,对本书的编写提出了建设性意见,并参与本书的修改与校对工作。

吕晓宁老师是我的同事也是我的老师,在我们共同开设成功学课程的同时,他主要从事策划学的教学与研究。很荣幸邀请他撰写第7章就业与创业。

最后,我非常感谢国防工业出版社朱秀芬老师,是她才使得本书与读者见面。她对本书的内容与出版作了大量工作,付出了艰苦的劳动。希望本书能够了却她的心愿——给读者的成功带来最大帮助!

感谢您选择本书,为了给您更多帮助,欢迎登录西安交通大学成功学网站:

<http://www.gochenggong.com>

您可以把训练的体会与我分享,也可以把训练过程中碰到的问题、要求与建议寄给我,我愿意与您交流,提供帮助。

E-mail: hanjiantong@163.com

通信地址:西安交通大学人文社会科学学院

邮政编码:710049

韩建通

2003年10月

目 录

绪论	1
1. 掌握成功知识,提高成功素质	1
2. 人生与下棋	3

成功机理篇

第1章 成功学概论	5
1. 成功学的历史	5
2. 成功学的含义	6
3. 成功学的内容	7
4. 成功学的学科性质	7
5. 成功学的特色	8
6. 拍手训练	8
7. 成功始于对成功的态度	9
8. 态度的重要	11
9. 大山的回应	11
10. “不学习成功学不也照样成功?”	12
11. 熟知并非真知	13
12. 剥洋葱	14
13. 如何说禅	14
14. 对糖的态度——渴望、虔诚	15
15. 农民与农业科学家	15
16. 打网球	16
17. 谁是当代中国最聪明的人	16

18. 知道与做到	17
19. 佛在家中	18
20. 神奇的鹅卵石	18
21. 肉、骨头与血液	19
22. 我要小便	20
23. 塑造瓶子	20
24. 知识与智慧	21
25. 体验	21
26. 情景模拟训练	22
第2章 成功及成功的影响因素	23
1. 成功的含义	23
2. 卡耐基的成功理论	23
3. 中国科学院的理论	24
4. 画人训练	25
5. 影响成功的因素	26
6. 整合资源	28
7. 马上成功法则	29
8. 与国王一起散步	30
第3章 成功的操作程序	32
1. 人人皆可成功	32
2. 操作程序	33
3. 确立目标的意义	34
4. 伟大的目标产生伟大的人物	34
5. 3%与97%	35
6. 设计	35
7. 目标设计的价值原则	37
8. 目标设计的理想性和现实性原则	37
9. 掌握未来最大的趋势	38
10. 做最有生产力的事情	39
11. 目标设计的技术原则	40

12. 简单性原则	41
13. 不要把鸡蛋放在几个篮子中	41
14. 晃动的黑点	43
15. 清楚性原则	44
16. 目标的适应性原则	44
17. 适合自己的才是最好的	45
18. 计划——工艺	46
19. 把复杂的事情,变成最简单的事情	47
20. 草坪的启示——给自己下命令	48
21. 克服老虎吃天无处下爪的困难	49
22. 成功就是克服困难	50
23. 把重要的事情变成紧急的事情	51
24. 看图训练	51
25. 检验	52
26. 把自己提起来的训练	52
27. 当自己的班长	53
第4章 时间管理	54
1. 时间是生命的组成材料	54
2. 时间的特点	57
3. 时间管理的原则	61
4. 找回时间	64
5. 时间管理的步骤	68
第5章 情绪管理	72
1. 情绪是指人们对客观事物所持态度产生的内心 体验	72
2. 情绪是人的正常生理反映	73
3. 情绪与情商	76
4. 情绪管理的技巧	81
5. 成功学家戴尔·卡耐基的建议	91
6. 笑口常开 心情愉快	92

7. 让工作来驱逐烦恼	93
8. 快乐的钥匙	93
9. 我们不能改变世界,但可以改变自己	94
第6章 人际关系管理	95
1. 人际	95
2. 做人之道	99
3. 待人之道	105
4. 处世之道	114
5. 成功学名著点击	119
第7章 就业与创业	123
1. 职业设计的成功秘诀	123
2. 下象棋	124
3. “狼来了,只恨爹娘少生了我两条腿”	125
4. 老师与老板	125
5. 成绩与成功	126
6. 高级打工仔	126
7. 蒙蒙的爸爸	127
8. 五分钱的故事	128
9. 李斯的故事	128
10. 从西安交通大学教室走过	129
11. 好学生的弱点	130
12. 知识与非知识	130
13. 应用软件与系统软件	131
14. 松下幸之助的十条人才标准	132
15. 创业	133
16. 创业的时代	134
17. 人生就是创业	135
18. 用创业精神创建成功的事业和人生	138
19. 创业是学习和历练	142
20. 我能创业吗?	146

21. 评估自己	149
22. 评估市场,选择有价值的事做	157
23. 谋事和做事	164
24. 聚集资源	166

成功素质篇

第1章 自我	171
1. 认识你自己	171
2. 披着人皮的羊	172
3. 你不是娘生的	172
4. 生理与心理	173
5. 三人成虎	173
6. 末人与超人	174
7. 不要作别人眼中的乖孩子	175
8. 自由是没有依靠,自由是责任	177
9. 没有人命定不幸	177
10. 改变	181
11. 不要丧失自我	182
12. 命运解析	182
13. 为了成功向我开炮!	183
14. “我高兴,但我不会骄傲!”	184
15. 注意力等于事实	186
16. 你就是心太软	187
17. 人很容易堕落	187
18. 人的精神	188
19. 解析意志	189
20. 毛泽东的性格	190
21. 值钱的东西	190
22. 脑袋决定口袋	191
23. 可怜之人,必有可恨之处	192

24. 爬出泥坑	193
25. 谁来决定我的行为?	193
第2章 思维	194
1. 你是谁?	194
2. 你是谁的训练	194
3. 镰刀与割草机	194
4. 心灵的功能	195
5. 气球	196
6. 放弃普通的思考	196
7. 影响致富的八大错误观念	198
8. 成为世界巨富的奥秘	199
9. 思维是万物之源	199
10. 贫穷的根源	204
11. 方法是成功的关键	205
12. 心中的佛	206
13. 原因来自“我”	206
14. 蜘蛛无辜	207
15. 敲门的故事	207
16. 独木桥的走法	208
第3章 创新原则	210
1. 创新是人生的真谛	210
2. 人生是冒险家的乐园	211
3. 从来只见新人笑,哪里见过旧人哭	213
4. 无知创造	213
5. 在过去的延长线上没有未来	214
6. 爬山与人生	216
7. 转到根本问题上来思考	216
8. 池塘中放屁	217
9. 运用联想的网络	218
10. 将军与驴子——经验与创造力	219

11. 毛毛虫的故事	219
12. 灵魂	220
13. 两种生命	220
14. 逆向思维	221
15. 抓住意外	221
16. 司马光破缸救人	222
17. 触类旁通	223
18. 关于突现观念	223
19. 猜谜与捏泥巴	225
20. 死结思维训练	226
21. 中国小丫怯场有原因——太乖的孩子往往胆小	226
第4章 工作原则	228
1. 不可抗拒的吸引	228
2. 成功在于喜欢工作	228
3. 李嘉诚疯狂工作的理由	229
4. 工作原则的理由	230
5. 结果导向	233
6. 居里夫人对待奖章	233
7. 无欲则刚	234
8. 短视与狭隘	235
9. 叶公好龙	235
10. 两个年轻人	236
11. 好人家难求	237
第5章 超越成功与失败	238
1. 将军的古玩	238
2. 失败的主要原因	238
3. 奇迹	242
4. 创新超越安全	243
5. 不要让明天的死亡给今天的快乐蒙上阴影	245

6. 超越死亡	246
7. 正确对待风险	247
8. 两种不同的眼睛	248
9. 大雨训练	248
10. 大雨	248
11. 老鹰的再生	249
12. 幸好她不在	250
13. 超越失败	250
14. 石佛对 11 连霸浑然不知	252
第 6 章 欲望	253
1. 癞蛤蟆要吃天鹅肉	253
2. 愿望一定要转化为明确、具体的目标	253
3. 产生饥饿	254
4. 得与失	255
5. 如何消除对失败的害怕	256
6. 心若在,梦就在	260
7. 寻找成功理由的训练	260
8. 狮子与兔子	261
9. 猴子与农民	262
10. 编织你的口袋	262
11. 价值 3000 万美元的梦想	263
第 7 章 热情	266
1. 为你的汽车加油	266
2. 使愿望充分地燃烧	266
3. 热情并非累加	267
4. 穷人的孩子早当家	269
5. 心中的绿洲	270
6. 一棵草,一点露	271
7. 不要背负过去走向未来	271
8. 不足与自信	272

9. 愿望与成功之间	273
10. 你说能,你说不能,你都对	274
11. 你该不会是在安慰我吧?	275
12. 旧鞋的故事	275
13. 舍得	276
14. 成功在于克服困难	276
15. 不要活在别人的意见中	277
16. 跳蚤训练	278
17. 松下幸之助论困难	279
18. 谁是老板?	280
19. 增加自信的训练方法	280
第8章 行动	282
1. 没有那匹马	282
2. 一旦开始纺织,上帝便会提供线团	282
3. 永远不晚	285
4. 感悟	285
5. 莫失良机	285
6. 拾海星的故事	286
第9章 毅力	287
1. 米勒是谁	287
2. 两种不同的毅力	287
3. 多勇敢五分钟	288
4. 再苦、再难,都要坚强	289
5. 穷人与富人	290
第10章 潜意识与自我暗示	291
1. 意识和潜意识	291
2. “奋斗吧,查理大帝的后代,伟大的事业在等着你”	293
3. 潜意识的实例	294
4. 沃尔多夫饭店	296

5. 人类的悲剧	296
6. “啊呀！这么大的一个洞！”	297
7. 一道题目	297
8. 习惯	297
9. 心愿石	298
10. 绝处逢生	299
11. 跳高	299
12. 你是拿破仑转世	300

成功训练篇

第1章 训练项目	301
1. 目标训练	302
2. 疯狂呐喊	303
3. 阅读与写感受	304
4. 自我暗示	304
5. 执行计划	305
6. 激活思维训练	305
7. 毅力训练	307
8. 想象力训练	309
9. 微笑训练	310
10. 爱心训练	311
11. 自信心训练	311
12. 寻找同陌生人交谈的突破口训练	312
13. 见人易脸红的心理调适	313
14. 封闭性格的自我心理训练	313
第2章 世界上最伟大的人	316
1. 今天,我开始新的生活	316
2. 坚持不懈,直到成功	318
3. 我是世界上最伟大的人	319
4. 今天是我生命的最后一天	321

5. 今天,我要学会控制情绪	323
6. 我是世界上最勇敢的人	324
7. 我现在就付诸行动	326