

E

Everybody can be successful

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。但成功是有方法的，掌握了这些方法，那么，人人都能成功。

舒闻铭◎编著

人人都能成功

Everybody
can be successful



中国经济出版社
www.economyph.com

人人都能成功

舒闻铭 著

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

人人都能成功/舒文明,著. —北京:中国经济出版社,2004. 5

ISBN 7-5017-0229-2

I. 人... II. 舒... III. 成功心理学 IV. 13848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027419 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址:WWW.economyph.com

责任编辑:陈 瑞(email:rachel8511@sina.com.cn)

责任印制:常 毅

封面设计:九点工作室

漫画插图:龚 丽 张冬琴

经 销:各地新华书店

承 印:北京市人民文学印刷厂

开 本:850mm×1168mm 印 张:7.75 字 数:162千字

版 次:2004年5月第1版 印 次:2004年5月1次印刷

印 数:1-5000册

书 号:ISBN7-5017-0229-2/Z·62 定 价:18.00元

版权所有 盗版必究 举报电话:68359418 68319282

服务热线:68344225 68353507 68341876 68341879 68353624

目 录

第一章 你认为你行你就行	(1)
1 潜能是你心中沉睡的巨人	(2)
2 从头再来	(15)
第二章 主宰自己的命运	(21)
1 无所事事是一种可怕的习惯	(22)
2 你无力改变世界 但你能改变自己	(23)
3 人是自己命运的舵手	(31)
第三章 超越自卑	(37)
1 自卑从何而来	(38)
2 说不行的人永远不会成功	(40)
3 信心是医治自卑的惟一药方	(41)
第四章 从挫折中变得强大	(49)
1 苦难是人生的老师	(50)
2 挫折是成功的开始	(55)
3 正确对待挫折	(58)
第五章 信念使势单力薄的人强大	(67)
1 成功的程度取决于你信念的程度	(68)

2 信念使势单力薄的人强大 (72)

3 建立强烈的信念 (76)

第六章 看谁笑到最后 (83)

1 你要有危机感 (84)

2 想成功就要忍得住孤独寂寞 (86)

3 后来者居上 (91)

第七章 梅花香自苦寒来 (96)

1 吃苦耐劳也是一种资本 (97)

2 磨难使人走向成功 (103)

3 不屈不挠 勇于拼搏 (107)

第八章 人际关系是成功的助推器 (118)

1 人际关系越好机遇越多 (119)

2 善于与人沟通和合作 (124)

3 建立你的关系网 (130)

第九章 兴趣爱好是人生最好的老师 (137)

1 兴趣能使你获得成功 (138)

2 没有兴趣爱好人生也不会幸福 (145)

3 兴趣集中才能发展成特殊才能 (150)

第十章 成功并不是靠文凭 (156)

1 人人都有创造力 (157)

2 自学也能成功 (160)

人

人

都

能

成

功

2

第十一章 善于利用他人的力量	(163)
1 人生不能没有朋友	(164)
2 同学是一笔财富	(169)
3 借风扬帆	(171)
第十二章 只有行动才有结果	(177)
1 目标要靠自己去选择	(178)
2 心动不如行动	(182)
第十三章 健康的心理金不换	(190)
1 一切的成就和财富都源于有一颗健康的心	(191)
2 心理健康之道	(196)
第十四章 美满的家庭是事业成功的基础	(202)
1 夫妻相处有艺术	(203)
2 婆媳其实是朋友	(213)
3 巧解家庭成员矛盾	(235)

第一章

你认为你行你就行

●在我们每个人的生命中，都会面临许多害怕做不到的时刻，因而画地自限，使无限的化为有限的成就。（成功学家 安东尼 罗宾）

●人类生来是为了成就事业，每个人的生命里都有一颗伟大的种子，这其中自然也包括你，你是一个有价值的人，有能力创造美好事物。

1. 潜能是你心中沉睡的巨人

有一则故事是这样讲的：一个工人总是从下午四点值班到午夜，下班后再走路回家。有一晚，由于月亮不错，他决定抄小路，穿过坟场走回家，那样可以省去半里路。没想到那天有人在路上挖了一个墓穴，值班工人不小心一脚踩了进去。他急着要爬出去，可是墓穴太深，他爬得筋疲力尽，仍然无济于事。最后他决定干脆放松一下，等早上再向经过的人求助。

值班工人坐在墓穴的一角，半睡半醒，忽然“通”的一声，一个醉汉也从上面掉了下来，那人没注意到坑里已经有一个人了，一心想要爬出去，双手在两旁乱抓。值班工人不忍看他白费劲，就好心地伸手抓住醉汉的脚，说：“老兄，我试过了，不可能从这里爬出去的……”

谁知他的话音未落，那醉汉尖叫一声：“鬼呀！”然后三下五除二地从坑里蹿了出去！

是的，人总是会紧在紧要关头，才会激发出全部的潜能。

普通人只发挥了他蕴藏能力的一小部分，与应当取得的成就相比较，我们不过是半醒着，我们只利用了我们身心资源的很大一部分。每个人都是一个沉睡的巨人。

潜能是什么？它并不是虚无缥缈的。它实实在在地存在于我们的心中。思维力、意志力、信念、勇气、决心、热情等，这就是我们的潜能。我们只要去完全利用它，发挥它，为已服务，我们就会成为一个了不起的人。

然而，实际的情况是，很多人依然默默无闻，与成功无缘，他们好象对自身的潜能漠不关心。那么是什么原因导致人没

人

人

都

能

成

功

2

有去注意自身的潜能，去掌握自身的潜能呢？第一，自身的情性。上面讲的那个醉汉，他就是一个懒惰的人。第二，意志脆弱。人的意志力并不是随时随地会再现的，它必须有一个刺激源，在特定情况下，他们就产生了无穷无尽的力量。意志脆弱的人，他们什么事也干不成，他们只会是一个默默无闻的人，一个社会上可有可无的人。第三，消极的心态。消极心态的人常说那不关我的事，真是命不好，他有钱，而我没有钱，这个社会真是太不公平了。心态消极的人总把成功归结为外力使然，却不从自身找原因，他们从不会相信人会有什么潜能。

你自身就是一座金矿。如果你善于去开发这座金矿，相信，每个人都会成为一个有所作为的人，成为一个成功者。那么，一个人如何去开发自身的潜能呢？

○善于化压力为助力

在人的生活、学习和工作中，你会遇到形形色色的压力，压力大了，甚至会压得你喘不过气来，从而使你失去对生活的信心。但是，你为什么不去想压力的意义呢？很多事情都是辩证统一的，从一方面想，压力令你讨厌，但是换一个角度看问题，压力又是你前进的助力。因此，每个渴望成功的人，都要善于化压力为助力。

有一位孤苦伶仃的老农户，每天清晨就辛勤地外出工作，直到夜幕低垂的时候才收工回家。他养一头心爱的骡子，老农夫与这头骡子可说是形影不离，相依为命，不管到哪里一定都带它一起出门。有一天晚上回家的途中，骡子一不小心地掉进了一眼已干枯的井里，这个时候，老农户想尽办法用尽力气想要把骡子救出来，但是最后还是无计可施，无能为力。老农夫

想，如果不能把它救出来，干脆就把它活埋算了，因为不忍心看着它等死，于是他看看井的深度，估计要用五、六车的土才能把这口井填满。当第一车的沙土倒进井里之后。转眼间就烟雾弥漫，骡子也看不见了，这个时候骡子在井里拼命地挣扎和践踏沙土，因此烟雾久久不散。老农户又运了第二车土倒进去。接下来第三车、第四车，直到第六车之后老农户心想，应该完全将井填满了，于是站在井边准备等整个烟雾消散之后默哀几分钟再离去。

烟雾完全消散后，使老农夫吓了一跳，因为他竟然看见他的那头骡子就站在井的上边，活得好好的，并没有被活埋。起初他以为看花了眼，于是又仔细瞧瞧，没错，站在面前的就是他那头心爱的骡子。

原来当老农夫每倒进一车的沙土骡子就拼命地践踏挣扎，然后爬到土堆上，就这样一堆土倒下来，骡子就爬得高些，所以当井填满之后，它也就安然无恙地爬了出来，每倒进的一车沙土，原本要将它活埋致它于死地的，但是谁知道反而把它给救了出来。

对于那头骡子来说，老农夫的一车车沙土就是压力，这种压力就是来埋葬自己的。但是，骡子将其视为一种助力，最终靠这种助力重获新生。我们的人生在很多时候就会像骡子一样，会遇到很多压力，如果一个人善于化压力为助力，就不会不成功。

○给自己布置新任务

给自己布置新任务，就是给自己树立近期目标，有目标就有前进的方向，你就会想方设法地完成自己的任务，这个时候，人的聪明才智最容易被激发。

有一个小青年，刚参加工作那一阵子，他总感觉老板根本不把他放在眼里。“改天我一定要把老板臭骂一顿，然后走人。”他忿忿地对朋友说。

“你对那家公司完全了解吗？对他们公司的运作过程心里有数吗？”朋友反问他，“我建议你好好地把他们的一切业务知识，公司运作情况完全搞清楚，甚至在那里连电脑的小故障都要学会处理，然后辞职不干。你把他们的公司当成自己免费学习的地方，什么东西都通了之后，再一走了之。这不是既出了气，又有许多收获吗？”

他听从了朋友的建议，从此刻苦努力，发奋偷学。下班之后，别的同事都走了，他还留在办公室里学习研究。

可是后来他发现：老板对他刮目相看，并为他加了薪。

一次街上遇到那位朋友，朋友顺口问道：“你是不是准备拍桌子走人呢？”

“我在这里干得好好的，干吗要走人呢？”他反问道。

朋友听后哈哈大笑说：“这是我早就预料到的！”

这个小青年的报复计划，就是他给自己布置的一个新任务，而这个新任务是积极的，建设性的，其实，很多员工不是老板不喜欢，而是他们自己太一般太平庸了，工作不积极，不敬业。试想，这样的人又有几个老板会喜欢呢？

○放弃不满意的工作

让自己放弃自己工作，这确实是件不容易的事，尤其是当你的工作待遇还不错时，就更难放弃，哪怕这项工作令自己不满意。我看到很多大学生参加了工作，专业并不对口，只是工作环境和待遇不错，就将就地生活着，结果很多闲暇时间没被利用，于是就以搓麻将来打发时间。有的人虽然对现实工作环

境不满意,但要他辞掉工作,重新找岗位,也是件难事,首先会有来自家庭的巨大压力,加之前怕狼,后怕虎的,于是远远不敢做出决定。

但是,放弃不满意的工作的人则不然,虽然前景未定,但他们对前途充满信心,他们敢于追求理想,渴望有所作为。事实上,一旦你迈出艰难的一步,你的眼前会豁然开朗,干自己愿意干的工作,人的潜能最容易被激发出来。

我国著名硬笔书法家庞中华先生就是这样一个人,他成名前,是一个地质队的职工,单位里有些人总与他过不去。写字帖出名了,就有人到处给他造谣;中央电视台要请他录书法讲座节目,地质队里有的人先赶到电视台,企图阻止电视台请他主持节目;有大学请他去讲书法课,地质队则派他进山找矿。

难道为了研习书法就得忍受没完没了的“清查”、“打击”吗?难道放弃书法艺术就可以皆大欢喜吗?不!他经过深思熟虑,于1985年愤而辞职,成了一名当时少见的个体户。在今天看来辞职实在算不了什么。但在80年代中期,作为传统的知识分子,游离于正统单位之外,他的失落感是可想而知的。

正因为这次辞职,庞中华才摆脱了复杂的人事纠纷,全身心地投入到自己开创的事业中去,并取得辉煌的成就。可以想象,如果当年他不那么果断地放弃自己不满意的工作,可能就没有他灿烂的今天。

○要有冒险精神

有的人总担心失败,他们总会找出很多合理化理由来使自己不去冒险,最后,他们一事无成。日本《调查月报》调查了231家日本大企业和527家风险企业发现:近三年来,日本风

险企业的销售额和盈利率都远远超过了大企业的平均增长率。日本大企业年销售额增长率平均是 11.7%，而风险企业的年平均销售额增长率达 25.9%，增长幅度是大企业的 2.2 倍；大企业的平均销售盈利率为 5.4%，而风险企业则达到了 8.9% 增长幅度，为大企业的 1.65 倍。日本风险企业所以保持了很高的增长率，其基本原因有二：一是这类企业几乎都属于“成长前期”产业，所选择的是富于增长性的市场；二是坚持小批量多品种生产，适应消费者多方面的需要。这些企业的经营战略主要有三点：一是灵活地面对市场，不拘泥于固定的事业领域，发现有希望的新领域就积极开发；二是不仅重视生产技术，更重视新产品的开发技术，三是能动地积极适应经营环境的变化。

有的人总害怕困难，将一些很有意义的事，推给了别人，但当别人成功后，他们又开始后悔，后悔当初不该……

世界上恐怕没有人心甘情愿地去冒风险，因为风险常常会是失败的导火索。那么是不是不冒风险，就一定不会成功呢？也不是。

做任何一件事，完成任何一种工作都不可能有一百之百的把握。即使在我们的日常生活中，也时常有风险，只是风险率低罢了。

风险可能会导致你失败，但如果你能化险为夷，那么你获得的回报率将远远比不冒风险做事所取得的回报率高得多。瑞典化学家诺贝尔为了完成科学发明，一生都在死亡的威胁下——冒着生命危险去研究烈性炸药。

诺贝尔的课题是寻找一种既方便又安全的引爆装置。从 1862 年夏天一直到 1866 年秋天，他都在冒着危险进行着各种

各样的实验。诺贝尔的一次实验是进行雷酸汞引爆硝化甘油实验。他亲手点燃导火索后，心在怦怦跳动，突然，轰隆一声巨响，天崩地裂，炸药爆炸了。实验室里的柜子、桌子都被抛得远远的，玻璃杯、烧杯都被炸得粉碎。许多人闻声赶来，惊慌地叫“爆炸了！”“爆炸了，炸药爆炸了。”“诺贝尔完了！”“诺贝尔完了！”不一会儿，只见诺贝尔从烟雾中爬出来，满身尘土，鲜血淋漓，用尽全身力量跳了起来，嘴巴里狂呼“我成功了！我成功了！”他顾不上住院养伤，马上研究用金属管装上雷酸汞。终于发明了雷酸汞管，即通常所说的“雷管”。直到今天，炸药、炮弹和炸药中都少不了雷管。

诺贝尔的研究实验都非常危险，制造炸药那简直在与死神打交道。1864年，诺贝尔弟弟和许多工人遇难，老父亲因悲伤过度得了半身不遂。周围人对炸药试验都十分害怕，纷纷向政府控告。内外交困的诺贝尔没有被压垮，他擦干血迹，埋好遗体，又继续进行冒险科研和实验。

正是凭着这种冒险精神，先后发明了烈性炸药、胶体炸药、颗粒状的无烟火药，被人们誉为“炸药大王”。他还建立了“诺贝尔安全炸药托拉斯”，开展对外贸易，不仅把这些先进的炸药推销到欧洲各地，还远销到亚洲、美洲、澳洲和南非去，并成为一名家财万贯的大富翁。诺贝尔将自己的一生都献给了科学事业，并在逝世前立下遗嘱，决定将他的巨额财产的大部分建立一个基金，用每年的利息作为奖金，奖励那些在科学、经济学、文学上成就卓越的人以及献身于和平事业的人，以促进人类科学文化事业的发展。

世界上总要有第一个吃螃蟹的人，要不然，世界上就不会有那么多伟人、著名科学家、企业家和诺贝尔奖获得者。

我们说一件事情有风险，往往就意味着完成这件事困难比较大，不确定因素比较多，而保险系数比较小。就是因为有这些主、客观原因，导致失败的可能性比较大，因此，人们一般不愿冒险。

风险就如一座险滩，渡过了这座险滩，就会风平浪静，就是胜利的喜悦。

○敢于说不

很多人难将“不”字说出口，他们要么就是不自信，要么就是安于现状。但敢于说不的人就不然。他们有自己的见解和勇气。因为一个人如果永远按别人的意见行事，走别人已走过无数遍的路，他就永远不会有有什么创新，他的潜能将永远处于沉睡状态，他会与财富无缘。

○发挥想象的作用

假设你想要成功，就念：我会成功，我会成功，我一定会成功；假设你想赚钱，你就念：我很有钱，我很有钱，我一定会很有钱；假设你想要让自己的业绩提升，就告诉自己：我的业绩不断地提升，不断地提升，我的业绩一定会不断地提升；假设你想要存钱，就不断地告诉自己：我很会存钱，我很会存钱，我很会存钱。

这样子不断地经由你反复地练习，反复地输入，当你潜意识可以接受这样一个指令的时候，所有的思想和行为都会配合这样一个想法，朝着你的目标前进，直到达成目标为止。

很多人试了这个方法，没有效果，原因是因为他们重复的次数不够多。

影响一个人潜意识最重要最重要的关键，就是要不断地重复，不断地重复，再一次地重复，大量地重复，随时随地地确认你的目标，不断地想着你的目标，这样的话，你的目标最终会实现的。

想象与创造性思维有密切联系，它是人类创造活动所不可缺少的心理因素。爱因斯坦曾说：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界的一切，推动着进步。”

1910年的一天，德国地质学家魏格纳偶然翻阅世界地图，注意到大西洋两岸轮廓线有着惊人的相似性。于是他想象着这两块大陆原本是连在一起的，后来漂移离开了。为此，他举了古生物说、地质学、古气候学等方面的大量证据，创立了大陆漂移说，在地质界引起了轩然大波。

19世纪法国著名科学幻想作家儒勒·凡尔纳一生写了80多部科幻小说和探险小说，被称为“科学幻想小说之父”。凡尔纳在书中写的霓虹灯、坦克、潜水艇、直升飞机、导弹、电视等，到20世纪都变成了现实。后世的许多科学，如俄国的“航空之父”齐奥尔科夫斯基，美国的火箭先驱罗伯戈德等人，都承认他们的创造受到了凡尔纳的启发。门捷列夫把凡尔纳叫做“科学的天才”，对他评价极高，并经常阅读他写的科幻小说。

人

人

都

能

成

功

○ 在心中描绘达到愿望的喜悦感

我们每个人都有愿望，当愿望实现后，你会亢奋、激动、心潮澎湃，感到人世间的无比美好。

因此，你可在心中描绘一幅图画，即你实现愿望的喜悦之感。经常想象心中的这幅图画，你就会产生激情和灵感，这些都是潜意识给你提供的。这样，会唤醒沉淀在潜意识中与此相

关的体验和经历,也会使你产生无比强大的意志力和勇气。

有一位少年,热烈地渴望移民到美国去,但在当时即使要到海外旅行,都是一件相当困难的事。同时这位少年,对于移民美国的条件,完全外行,而且也没有任何线索可循。在这种情况下,不管你如何去想,如何期待,都只是增加精神失望和疲劳而已。可是摩菲理论和一般的方法不同,先从想象自己的愿望已经被实现了的情境开始,来进行祈求。

我们问这位少年:“你希望用哪一种交通工具到美国去。”而他回答:“我要搭船去。因为搭船比较便宜,而且比较浪漫。”于是就建议他,到搭船港口眺望停在港内的客船,同时心中描绘着,自己正在搭乘客船的情景。他依照我们的吩咐去做。不久之后,就可以生动的描绘出自己搭乘客船的情景了。结果使他很自然地想象了许多移民美国的方法和手段,同时,他也把所想到的构想,一一加以实现,终于替他开辟了一条康庄大道。最后他如愿以偿地移民到美国,完成了他的梦想。

○常想美好的事物

美好的事物会带给你愉快、财富、满足和光明。常想美好的事物,会使你产生希望,有了希望人就会有动力。而这些希望和动力都是你的潜意识给你带来的。与此同时,潜意识还会给你一个希望的路线。

○经常与假想的对手对话

经常与假想的对手对话,你就会发现你现在的不足,就会促使你想出更好的方法来应付局面。这种思考会极大地调动潜意识的积极性,激发你的潜能。在潜意识中,有无数的宝藏,