



成功人生系列丛书
SUCCESSFUL LIFE SERIES

决定 一生成功的 十大素质

宿春礼 编著

最新成功
自助畅销书

新世界出版社
New World Press

SUCCESS

华北水利水电学院图书馆



208637126

E SL

B848.4

S874

决定一生成功的十大素质

宿春礼 编著

863712



新世界出版社
New World Press

图书在版编目(CIP)数据

决定一生成功的十大素质/宿春礼编著. —北京:新世界出版社, 2002. 10
ISBN 7-80005-911-1

I. 决… II. 宿… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 077059 号

决定一生成功的十大素质

作 者:宿春礼

责任编辑:李旭忠

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄路 24 号
(100037)

电 话:(010)68994118

传 真:(010)68995974

电子邮件:nwpcn@public.bta.net.cn

网 址:www.newworld-press.com

www.nwp.com.cn

邮箱地址:public@nwp.com.cn

印 刷:北京彩虹印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:880×1230 1/32

字 数:30 万字

印 张:11.25

版 次:2002 年 10 月第 1 版

2002 年 10 月北京第 1 次印刷

印 数:1-10000

书 号:ISBN 7-80005-911-1/G·403

定 价:22.00 元

新世界版图书,版权所有,侵权必究
新世界版图书,印装错误可随时退换

前 言

当生命诞生于世的一瞬间，就意味着一段远航的人生旅程开始了。

我们或早或迟要站到舵手的位置，驾驶一叶生命的扁舟驶进人生茫茫大海，是乘风破浪，还是徐徐前行？是逆水行舟，还是顺流而下？每艘航船选择不同，人生的航行也随之千姿百态。

大海中有汹涌的波涛，有致命的暗礁，有狂风骤雨，生命的航程对每个人来说都不可能是一帆风顺的。从本质上来说，人生就不是件轻而易举的事。但既来世上走一遭，在这人生的单行航道上，就应该淋漓尽致地活一回，寻求最大的幸福和满足，也就是要活出成功和精彩，拥有不悔的人生。

成功和精彩，不是某些特定人士的独享物，而是我们每个人都可拥有的，只要你拥有了成功的个性、素质、理念和方法，成功离你就不遥远。

呈现在您面前的这套成功学丛书，就是将这些决定一个人成功的要素和精髓，用通俗易懂的语言揭示出来，让每个人都能从中领悟、掌握、活化这些成功的真谛。

该丛书由《成功的个性》、《成功的素质》、《成功的理念》、《成功的方法》四本书构成。它们是一个连贯的整体，分别从不同角度剖析了一个人走向成功的要素和资本。例如独特不凡的个性、卓越出众的素质、与众不同的理念、独到可行的成功方法等，通过层层深入地阐述，为我们这些还在苦苦探求成功的人们指明了方向，提供了动力，更让我们领悟到：成功是我们每个人人生的必得之品，是我们每个人都能拥有的境界。

《成功的个性》着重叙谈了获得成功的个性因素。因为个性是缔造成功及维持不败的基础。这本书告诉我们，锻造出自己的成功个性就是最大的成功。该书从科学的立场揭示个性的奥秘，研究成功的个性表现，并剖析了个性成因，更指出了培养个性的途径和创造优良个性的法则。书中蕴含着博大精深的智慧和思想，能给人巨大的启迪和帮助，很值得一读。

《成功的素质》从总体上分析了成为成功人士的必备素质。这些必备素质包括健康的身心、情感素养、头脑的智慧、高贵的人格、成功的形象、深厚的文化底蕴、过硬的专业素质及成功的习惯等。这些素质涵盖一个人最基础、最必需的成功条件，它为我们从自身着眼开创成功指明了强化的方向。

《成功的理念》着重从理念思维的角度畅谈正确思维对于成功的重要性。它告诉我们，人的行为取决于人的思维方式，要成功必须有走向成功的思维方式。该书分析了理念与成功的关系，它教给我们从众多方面通过成功理念走向成功的方法。

《成功的方法》则从更实处着眼，直接讲述成功的众多实用、实际可行的方法。这些方法包括播种梦想、树立目标、把握机遇、发掘优点、打造形象、借助外力、练就口才、正确思考、充实才学、挑战失败等，为我们走向成功列示了操作性极强的成功方法，从而在成功的道路上少走弯路，步入自由的殿堂。

当您读完这四本书，再看那遥远的成功，您对理想和实践便会有一个全新的认识 and 变化，从而愈加接近成功。

真诚祝愿您的生命航程会有更多的风和日丽。

编者
2002年8月

目 录

第一章 强心健体 成功基石

——身心素质的培养	(1)
第一节 健康快乐 青春永驻	(1)
第二节 动静相宜 生命长青	(3)
第三节 “绿色”养生 合理饮食	(6)
杜绝恶习	(6)
合理饮食 科学调养	(8)
第四节 疏缓压力 健康心理	(10)
残缺的健康	(10)
强健心理	(11)
平衡心理	(14)
寻找逝去的纯真	(16)

第二章 幸福人生 成功动力

——情感素质的培养	(19)
第一节 情感天空 浪漫温情	(19)
家庭, 生命的重心	(19)
朋友, 心灵的支点	(22)
爱情, 真善美的境界	(24)
第二节 不倦追求 情趣人生	(25)
需求——对幸福的求索	(25)
幸福——对需求的满足	(27)
快乐——源自内心	(28)
积极——成功的心态	(30)
情趣——提升生活品位	(32)

爱——终生构筑的素养	(35)
第三章 睿智奇思 成功引擎	
——智能素质的开发	(37)
第一节 智能思维力的培养	(37)
智能——指挥成功的中枢	(37)
思维——地球上最美的花朵	(39)
第二节 认知能力的培养	(43)
观察力——发现世界	(43)
记忆力——记载人类的进步	(46)
想象力——人类的翅膀	(50)
注意力——行动的先导	(52)
第三节 行为能力的培养	(54)
口头表达力——展现优秀的自我	(54)
书面表达力——“堆砌”辞藻的艺术	(57)
归属适应力——找准人生坐标	(58)
运筹决断力——体现王者风范	(60)
组织管理力——秩序决定一切	(62)
创造力——世界进步的原动力	(63)
判断力——指示成功的方向	(67)
执行力——用行动缔造成功	(69)
说服力——赢得他人的策略	(70)
自制力——战胜惰性	(79)
第四章 优品塑人 成功后盾	
——品格素养的锻造	(82)
第一节 信念至上 以德为先	(82)
永恒的信念	(82)
责任感——自我存在的体现	(85)
道德——成功的镜子	(87)
第二节 重塑自我 铺开人际	(89)

纷纭人际 游刃有余	(89)
热情——成功之动力	(91)
良好的态度——不战而胜	(93)
乐观豁达 天性怡然	(96)
幽默——直通人心的艺术	(98)
第三节 掌握技巧 学会生活	(101)
成败之间 一笑而过	(101)
倚重朋友 取长补短	(102)
学会独处 净化心灵	(104)
学会爱自己 生命中的花	(106)
简单点 简单点	(108)
第四节 行为意识的培养	(110)
自危意识——学会保护自己	(110)
冒险意识——采摘冰山上的雪莲	(112)
妥协意识——成功的迂回战术	(115)
行善意识——善行必有善报	(117)
预见意识——“遥控”未来	(118)
竞争意识——体现现代人的生存意义	(120)
审美意识——发现美的眼睛	(122)
第五章 美丽人生 成功之旅	
——体魄素质的美化	(126)
第一节 美在和谐 源自内心	(126)
第二节 容貌俊秀 举止端庄	(127)
天生丽质 顾盼生辉	(127)
美目盼兮 巧笑倩兮	(129)
举手投足 自然得体	(135)
第三节 装扮高雅 卓尔不群	(140)
神在气韵 美在衣饰	(140)
因时因地 重视场合	(142)

过犹不及 体现个性	(143)
巧配色彩 浓淡相宜	(145)
画龙点睛 巧戴首饰	(146)
职场着装 得体是金	(148)
巧“颜”另“色” 淡点浓妆	(152)
第四节 蕙质兰心 怡情悦性	(153)
礼尚往来 崇尚修养	(153)
剔除瑕疵 日臻完善	(158)
气韵天成 风采独具	(160)
风度优雅 秀外慧中	(163)
第六章 学富五车 成功资本	
——文化素质的积淀	(165)
第一节 终身学习 激发潜能	(165)
有知识,始有能力	(165)
21 世纪生存概念——终身学习	(166)
第二节 善学勤问 厚积薄发	(168)
读书伊始 设定目标	(168)
治学读书 讲究层次	(169)
方法合理 水到渠成	(171)
读书思考 相宜并进	(174)
欲取“真经” “严”字当头	(177)
弱水三千只取一瓢饮	(179)
第三节 紧跟时代 更新学识	(181)
知识更新——新桃换旧符	(181)
信息接受与处理——拨云见日	(183)
第四节 融会贯通 躬亲实践	(186)
活读活用 汲取新知	(186)
文凭不等于能力	(188)
纸上得来终觉浅 绝知此事要躬行	(191)

社会是最好的大学	(193)
第五节 趣味读书 陶冶情操	(194)
第六节 人文底蕴 精神家园	(196)
领悟人文精神底蕴	(196)
自由进取——现代人的文化心理	(197)
读书精神——成就自己 泽被当代	(200)
第七章 专业过硬 成功通道	
——专业素质的提高	(203)
第一节 专业精深 独一无二	(203)
发展专长 做到最好	(203)
专业精进 塑造自我	(205)
持久动力 皆在兴趣	(207)
专注一事 全力以赴	(210)
第二节 工于专项 成功有期	(212)
熟知领域 步入成功	(212)
通才加专长 始成专家	(214)
最适合的土壤结出最美的花朵	(216)
第三节 立足专业 拓展层面	(218)
第八章 一技之长 成功支点	
——技能素质的修炼	(221)
第一节 彰显技能 脱颖而出	(221)
一技在手 事半功倍	(221)
掌握技能——能力行动化的标志	(222)
第二节 有效行动 适应环境	(225)
有效行动的能力	(225)
适应工作环境的能力	(228)
第三节 掌握技艺 猛虎添翼	(231)
掌握精彩演说的技艺	(231)
掌握科学管理时间的技艺	(234)

掌握写作优秀商务公文的技术·····	(236)
掌握企业上网的技术·····	(239)
掌握主持高效会议的技术·····	(242)
第九章 优良习惯 成功保障	
——习性素质的优化·····	(246)
第一节 成功命运 习惯使然 ·····	(246)
好习惯铸就成功·····	(246)
习惯决定命运·····	(248)
趋利避害 重塑人生·····	(249)
成功习惯 重在培养·····	(250)
第二节 优良习惯 缔造成功 ·····	(252)
鞭策警醒——自我反省的习惯·····	(252)
学会欣赏——赞美他人的习惯·····	(254)
慎思慎行——控制情绪的习惯·····	(256)
感受他人——善于倾听的习惯·····	(258)
感谢失败——正视失败的习惯·····	(259)
言行谨慎——避免是非的习惯·····	(262)
珍惜拥有——惜福的习惯·····	(263)
虚怀若谷——谦逊的习惯·····	(264)
从容不迫——遇事镇静的习惯·····	(265)
张弛有度——放松的习惯·····	(266)
天使魔鬼——科学理财的习惯·····	(267)
不求完美——正视缺陷的习惯·····	(269)
第十章 铺展人脉 成功桥梁	
——人际素质的提升·····	(272)
第一节 运用技巧 优化人际 ·····	(272)
塑造迷人个性·····	(272)
提高谈吐技巧·····	(274)
使自己处处受欢迎·····	(279)

处理人际关系的技巧	(283)
第二节 与人交流 贵在真诚	(294)
赞美对方不易被察觉的优点	(294)
经常赞美他人	(294)
该笑就笑	(295)
循序渐进加深印象	(295)
第三节 真诚审慎 避免冲突	(296)
借鉴他人	(296)
直觉的缺憾	(296)
倾听的妙处	(296)
鉴别他人意见	(297)
谦虚诚恳 力戒骄躁	(297)
第四节 积极主动 化解矛盾	(298)
主动协调查找根源	(299)
开诚布公达成谅解	(299)
转变认识努力工作	(299)
第五节 由衷赞美 认同他人	(301)
第六节 广纳贤人 结交知己	(303)
给朋友建档	(303)
弹性交友	(305)
结识诤友	(306)
把握距离分寸	(308)
第七节 他山之石 为己开路	(309)
榜样的力量	(309)
利用现有的人际资源	(310)
拓展自己的“小圈子”	(311)
第八节 讲究方法 赢得友谊	(313)
以诚待人	(313)
以他人为重	(317)

第九节 健康交往 构筑网络	(322)
什么是“关系网”	(322)
剔除不良诱因	(323)
第十一章 家和业兴 成功尺度	
——生活素质的怡养	(325)
第一节 幸福家庭 美好人生	(325)
我想有个家	(325)
幸福归宿	(326)
成功婚姻	(327)
和睦相处	(330)
家和万事兴	(331)
爱与被爱	(333)
第二节 夫妻合作 协同努力	(334)
家庭是一所学校	(334)
成功男人的背后	(336)
爱的鼓励	(339)
夫妻恩爱 事业更长久	(340)
夫妻合作成功要领	(341)
第三节 体能强健 一生财富	(343)
生存质量在于健康体质	(343)
头脑活力在于精神饱满	(344)
身心健康的重要性	(346)
遵循健康的第一原则	(349)
第四节 健康生活 潇洒轻松	(350)
赶走悲伤	(350)
年轻的心灵	(351)
把爱和关怀带给家人	(354)
潇洒走一回	(360)
第五节 快乐主张 人生真谛	(363)

拥有快乐的秘诀.....	(363)
快乐之源.....	(364)
学会快乐.....	(365)
感恩的心.....	(366)
快乐是一种习惯.....	(368)
知足常乐.....	(370)
走出生活的苍白.....	(370)
精心组织生活.....	(372)
培养活力四射的自我.....	(374)

第一章 强心健体 成功基石

——身心素质的培养

第一节 健康快乐 青春永驻

人们站在生命的门槛上，如此清新、年轻、充满希望，清醒地意识到自己拥有应付一切危机的力量，知道自己是世界的主人，还有什么能比这样的状态更重要的呢？一个年轻人的荣耀就在于他的力量。任何形式的虚弱都会贬低他、压抑他，使他变得不完整，这是一种残缺。无论这种虚弱是精力、活力、意志力还是体力的欠缺，即使是勤奋的习惯也无法消除它，而愧疚则更不能遮盖它。

世界上最强烈和最细微敏锐的感觉，可能是感到自己有能力战胜困难的勇气和决心。而生命中最重要的奖赏则是健康、坚强和健壮。人并不是必须具有很大的块头和威武的外表，但应该具有旺盛的生命力和巨大的精神力量。这种东西体现在布瑞汉姆领主连续工作 176 个小时的狂热中，体现在拿破仑 24 小时不离马鞍的精神中；体现在富兰克林 70 岁高龄还露营野外的执著中；体现在格莱斯顿以 84 岁的高龄还能紧握船舵，还能每天行走数公里，到了 85 岁时还能砍倒大树的状态中。上述种种，成就了生命中最重要的东西。

充沛的体力和精力是伟大事业的先决条件，这是一条铁的法则。虚弱、没精打采、无力、犹豫不决、优柔寡断的年轻人，虽有可能过上一种令人尊敬和令人羡慕的高雅生活，但是他很难往上爬，不会成为一个领导者，也几乎不可能在任何重大事件中走在前列。

据说，衣阿华州的有这样一位花花公子，他的四肢非常孱弱，

以至于他根本没有任何支撑自己的力量。认为这样的人能开创一番事业或者成为一行状元的想法，简直就是无稽之谈。尽管身体虚弱的人有时确实也能成就流芳百世的丰功伟绩，但这毕竟是极其罕见的。

有什么成就能与健康相提并论呢？“不管是整块的黄金还是数百万的财产，与健康相比又算得了什么呢？”卡莱尔曾这样问爱丁堡的学生。这正是他自己糟糕的健康状态引发的对残缺生活的一种痛苦感，也正是因为他无力完成自己膨胀的雄心催促他去做许多事情，而产生出的强烈感受，使他大声呼喊出这样的句子。

米开朗基罗在他伟大的绘画作品中，无论是描绘天堂还是地狱，无一不体现出强大的身体力量，这就是意大利人对身体力量的热爱与崇拜之情。

饲养赛马不能和饲养运货的马一样。脑力劳动者的食物必须能增强人的精神力量，它们必须含有磷和蛋白，来持续补充用于思考的大脑物质。如果脑力劳动者只吃烤牛肉和咸猪肉，他只能获得体力劳动者强健的肌肉，对大脑和神经没有什么益处。他必须吃鱼、鸡肉、开胃小菜、精制谷类以及大量的蔬菜和水果。另一方面，对体力劳动者来说，他需要的食物应该能增强肌肉力量、体力和耐力。体力劳动者需要很好的体力，才能胜任工作。一个老师需要的食物和一个要干繁重体力劳动的仆人所需要的食物是大相径庭的。学生学习很费脑力，需要特殊的食物；与此同时，他们大多数人处于身体发育成熟的关键阶段，因此还需要吃一些有助于身体成长的食物。由于孩子们运动量大、消耗多，他们需要大量帮助骨骼、神经和肌肉生长的物质。

卡莱尔在没有发现自己的胃出问题前一直以为自己是个幸运儿。直到有一天，他的胃出了毛病，功能性消化不良令他陷入了不幸的生活。与此相反，俾斯麦却有个非常好的胃，一顿晚餐能吃下一打煮得又老又硬的鸡蛋，喝一夸脱啤酒、一夸脱香槟酒，吃无数根香肠。除此之外，在不吃东西的时候，他总是不停地抽雪茄或者

叼着一只烟斗。

洛伦兹·弗尔教授是一位知名学者，他活了85岁。在总结自己长寿经验时，他说了这么几条：“努力工作，但任务不要太繁重；要避免焦虑感和恼怒。尽可能以和你的性情相符的方式来生活，充分利用上天赋予你的才能。尽量不要生活在太大的压力之下。考虑到你的金钱和力量，要量力而行。一日三餐，要进食水果、蔬菜、谷类、鸡蛋和牛奶。从一开始就要成为严格的戒酒者，并且要终生保持这一好习惯。不要抽烟。要进行有规律的日常锻炼。记住，保持清洁几乎是神圣的。不要喝浓咖啡或者浓茶。感到疲倦想睡觉时就睡觉，每个星期至少有一天用来休息。如果你做到了上述这些，十之八九，你会长寿。”

在人的一生中，最重要的两样东西，失去了才知它的宝贵——那就是青春和健康。每一位在通向成功路上勇往直前的人都应当倍加珍惜、呵护上天赋予的宝贵礼物，因为它是成功的资本。

第二节 动静相宜 生命长青

体育锻炼，不仅能增强体质，提高健康水平，发挥体力和智力的潜力，为健康心理打下良好的物质基础，而且还可以培养成功所必备的拼搏精神、竞争精神、协作精神，以及勇敢、坚韧、果断、敏捷等许多优良素质。体育锻炼能健全心血管系统，增强呼吸功能，加强消化系统功能，能改善神经系统的均衡性和灵活性，而且能促进人体生长，提高人体的抗病能力。同时，体育锻炼能增强人体对外界环境的适应能力。

运动能使身心产生愉快感。缺乏体育锻炼，会使人产生多虑和抑郁，生活缺乏兴趣，睡眠不彻底，无精打采，学习效率低，缺少自信心，面对意外情况和社会压力应激状态差，常常摆脱不了心理挫折和失败的阴影等等。这些都是身心不健康的具体表现，应通过加强体育锻炼去改变。