



SUCCESS INSTITUTE DEVELOP YOUR FULL POTENTIAL FOR SUCCESS SUCCESS INSTITUTE DEVELOP YOUR FULL POTENTIAL FOR SUCCESS

成功规律 I

理念篇 ①

达致个人成就的法则

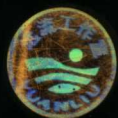
主编 任柏良 魏宏伟

SUCCESS INSTITUTE DEVELOP YOUR FULL POTENTIAL FOR SUCCESS SUCCESS INSTITUTE DEVELOP YOUR FULL POTENTIAL FOR SUCCESS

SUCCESS INSTITUTE DEVELOP YOUR FULL POTENTIAL FOR SUCCESS SUCCESS INSTITUTE DEVELOP YOUR FULL POTENTIAL FOR SUCCESS



SUCCESS INSTITUTE DEVELOP YOUR FULL POTENTIAL FOR SUCCESS SUCCESS INSTITUTE DEVELOP YOUR FULL POTENTIAL FOR SUCCESS



中国检察出版社



成功规律I

送给个人成功的法则

作者：[美] 史蒂夫·柯维



中国出版集团



成功规律

I (理念篇) 下

任柏良
魏宏伟·主编

中国检察出版社

《成功规律》编写人员

魏宏伟	贾 强	李树葳	白 波
赵兴元	刘晓萍	鲍海涛	王静波
陶建琴	梁 信	刘永伟	魏红军

目 录

理念·卷五 逆境的砺炼

1. 逆境的智慧——激发向上意志 /3

- 克服逆境的意志 /4
- 【心灵启示录】考古学家谢利曼的故事 /6
- 失败会引起工作欲 /8
- 马上停止诅咒命运吧！ /9
- 失败与成功仅一线之隔 /11
- 克服最恶劣的运势 /12
- 将悲剧性事件做相反的联想 /13
- 把失败看作磨练 /16
- 不得意正是大得意的转机 /17
- 以忍耐来培养好结果 /18

- 渴望而没有斗志无效 /19
- 最后的胜利 /21
- 意志、斗志、忍耐力 /23
- 失败是你的朋友 /25
- 向成功跨近一步 /28
- 忽略否定的意念 /31
- 以明朗的心情来努力 /33
- 尽管失败也要自我肯定 /35

2. 失败者的症候——为什么不能成功? /38

- 失败者的特性 /39
- 胜利者的问题与失败者的烦恼 /42
- 没有失败就没有胜利 /43
- 借口是失败之源 /45
- 四种常见的借口及其对策 /46
- 孤独是人类的自然本性 /53
- 犹豫不决的时候 /54
- 愤恨不平是精神的毒药 /56
- 内心空虚不该属于成功 /58

3. 全力以赴——突破自我发展的障碍 /61

- 【心灵的寓言】天下没有白吃的午餐 /63
- 用行动去创造自己的好运气 /65
- 追求真正的自我，从现在开始 /67

- 运用“增加10%”的魔术 /68
- 不可和现状妥协 /71
- 一个字也写不出来怎么办? /73
- 【心灵启示录】克服阻滞的心理医生 /76
- 自助者人助 /78
- 好的开始是成功的一半 /81
- 做别人不愿意做的事情 /82
- 开动成功的机器 /84

4. 内心的形象——开启成功机能的钥匙 /86

- 试试才能知道 /88
- 你的一切永远与内心形象相吻合 /90
- 每个人的内心形象是可改变的 /91
- 情感的疤痕使你疏远生活 /93
- 要勇敢地不受威胁 /95
- 轻松的态度避免情感的伤害 /98
- 你造成错误，不是错误造成你 /100
- 情感的整形使你年轻 /102
- 情绪的安全阀门 /104
- 只有奋进的人才会体味到安稳 /106

理念·卷六 人性的超越

1. 突破人性的障碍——重塑新的自我 /111

- 自怜往往由一件不幸的事开始 /112
- 克服障碍的方法只有依靠行动 /115
- 只有朝向光明的一面才能得到快乐 /117
- 羞怯会使你永远与成功无缘 /118
- 羞怯是一种习惯 /121
- 让行动更顺利一些的方法 /124
- 不要逃避，从行动开始 /126
- 培养你胜利的心态 /129
- 培养仁慈内心的方法 /130
- 培养自我尊重的秘诀 /131
- 容纳自己 /134
- “你”不等于错误 /135
- 潜在能力的导航系统 /137
- 指向成功的方向 /139
- 如何注入成功模式 /141
- 决定权在自己 /144

2. 生命的尊贵——清除心灵的垃圾 /148

- 了解克服的乐趣 /150

- 克服人类最大的弱点 /151
- 厄运是自己招致的 /154
- 不要制造心理怪物 /155
- 担心心理的力量是不明智的 /157
- 从行动中消除恐惧感 /159
- 你最致命的敌人 /161
- 经验是恐惧的导师 /163
- 沉重不堪的负疚感 /165
- 去掉羞愧，别让它缠着自己 /168
- 厌倦有如九头怪蛇 /170
- 致命的冷漠 /172
- 怀疑一切？ /174
- 战胜吞噬灵魂的忧虑 /177
- 内心的顽念 /179
- 如何改变顽念 /181
- 憎恨的恶性循环 /182
- 和自己相比较才能超越 /183
- 整形手术能让美梦成真吗？ /185
- 做情绪的主人 /186
- 面对无聊及挫折 /189
- 战胜情绪低潮 /192

3. 重塑角色——获得你应有的尊重 /195

- 不做软弱可欺的人 /197

- 让人尊重你的策略 /198
- 克服怯懦的 10 个方法 /200
- 有时让人心怀畏惧是必要的 /202
- 表现权威的 10 大准则 /204
- 在不使用权力之下如何轻易获胜 /206
- 自我放松，不要紧张 /208
- 有时认输就是胜利 /211
- 不要害怕别人的批评 /214
- 成功能够分享吗？ /216
- 你能永远逃避错误吗？ /217
- 以新的方式让自己更坚强 /220
- 留意倾听别人对你的批评 /223

理念·卷七 巅峰的蓝图

1. 生命的创造日——创意化的人生 /227

- 生活轻松法则 /228
- 关于你的创造日的种种方面 /230
- 第一要素：专心致志 /230
- 第二要素：回归自己 /233
- 第三要素：聆听别人 /235
- 第四要素：积极肯定 /236
- 第五要素：自我训练 /236

- 第六要素：善于想象 /237
- 第七要素：获得胜利 /237
- 第八要素：热烈急切 /239
- 第九要素：日日成长 /240
- 第十要素：调节适应 /241
- 第十一要素：渴求改善 /243

2. 向高峰挑战——创意与成功的结合 /248

- 你是一个“创造者” /251
- 你是否怠忽掉自己的创造天赋？ /253
- 培养创造工作中所需要的人格特质 /259
- 为遥远的人而创造 /260
- 请善用你的成功 /261
- 创造力是你成功的动力 /262
- 你的生活节奏是否与自然一致 /263
- 使创意与成功结合的方法 /266
- 【心灵启示录】看清动态并大胆挑战 /269
- 充满智慧的世界 /272
- 想象力是灵魂的工作站 /274
- 打开你的心灵 /275
- 激发内心丰富的创造力 /278
- 【心灵启示录】点石成金的保尔 /279

3. 全新的境地——突破思维的框架 /282

- 为什么那么多技巧都不管用? /283
- 【心灵启示录】能吃到饭的电影院 /285
- 发问的技术 /287
- 意想不到的新形貌 /288
- 透视人生真谛的图示 /290
- 生活方式的设计 /291
- 浮现创意的全像 /292
- 创造整体而完整的视野 /295
- 创造性生活在于不断地发问 /296
- 人生的概念图 /298
- 生命的时间也就是人生 /301
- 生存活动的“人生舞台” /302
- 穷究原理原则的姿态 /304
- 创造力就是为自己定价值观 /305
- 人生最大的财富就是自己 /306
- 以 5W 设计人生框架 /308
- 周围的事物是你的生活形态 /309
- 【心灵的寓言】石头与金子 /310
- 留给你的思考题 /311

4. 创意的引爆点——灵感是怎样出现的? /314

- 资料和问题意识是灵感的基础 /316

- 三天还想不出答案，才称为问题 /317
- 灵感不是偶然产生出来的 /318
- 从集中思考到扩散思考的法则 /320
- 博学多才方产生灵感 /323
- 何以灵感多于夜间浮现 /324
- 运用梦的神奇力量 /326
- 善用你的梦 /328
- 兴趣影响灵感 /330
- 迫切感的需要会使灵感迸发 /331
- 你的思考节约吗？ /335
- 创意出自于潜意识 /337
- 潜意识的创造物 /339
- 充分发掘你的潜意识 /343

理念·卷八 心灵的依归

1. 心灵的宁静——自我情绪的抒解 /347

- 找寻失去的美好记忆 /348
- 洗涤你的心灵 /350
- 寻找心灵的慰藉与安宁 /352
- 如何调节自我情绪 /354
- 用积极的想法代替消极的想法 /356
- 休息是调节情绪的最好方法 /358

- 解消紧张与压力的方法 /362
- 强化心灵，意象冥想最有效 /365
- 设想这是你在地球上的最后一天 /367
- 沉浸在游戏或活动的想象之中 /369
- 给心灵松绑 /370

2. 此时此刻——支配时间的秘诀 /372

- 把握“现在”的瞬间 /375
- 支配时间的秘诀 /377
- 充分利用时间的技巧 /380
- 专注于现在 /383
- 你希望过怎样的一天 /389
- 不用忧虑的两天 /391
- 活在现在的秘诀 /393
- 【心灵的寓言】随手扔掉的钻石 /394

3. 生命的过程——寻找人生的快乐 /399

- 让自己快活一点 /401
- 培养感恩的心 /404
- 懂得宇宙的法则——“顺其自然” /406
- 去寻找你的玫瑰花蕾 /408
- 生命的过程是一种快乐 /409
- 养成快乐的习惯 /412
- 快乐不存在于未来，而是存在于目前 /413

- 态度创造快乐 /415
- 如何学习快乐的习惯 /417
- 放弃扰乱你成功的恶习 /419
- 学会享受过程 /424
- 停、听、看 /426
- 想想“更高的自我” /428
- 在每天的生活中创造变化 /430
- 【心灵的寓言】用心、用心、用心 /432

后 记

逆境的砺炼

【理念·卷五】

