

打造成功的人生

TO BUILD A SUCCESSFUL LIFE

汪中森 / 著

认真思考我们的人生目标有助于提高我们生活的质量，
有助于我们走向成功。

一个人若想拥有成功，
首先要定义“成功”的界面，
这个界面就是为人生树立目标。

只要我们最终打造了成功的人生，
我们就能完成自身的人生使命。

打造

成功的人生

TO BUILD A
SUCCESSFUL LIFE

认真思考我们的人生目标有助于提高我们生活的质量，
有助于我们走向成功。

汪中森 / 著

只要我们最终打造了成功的人生，
我们就能完成自身的人生使命。

图书在版 编目(CIP)数据

打造成功的人生 / 汪中森著. — 北京 : 中国言实出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5171-1302-7

I. ①打… II. ①汪… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第083642号

责任编辑: 陈昌财

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄路甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市梨园彩印厂

版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张18

字 数 200千字

定 价 39.80元 ISBN 978-7-5171-1302-7

| 前 言 |

◆ 相信自己行就一定能创造奇迹

没有什么器官是我们不具备的，尽管可能某些器官处于活跃的状态，而某些器官则处在休眠的状态，但只要是属于我们的器官，就要想办法将其激活，使其不断发展活跃。然而我们的目标是充分利用现有的条件，尽可能取得更大的成就。因此我们最好是先发展我们原本就具有的某些才能。原本就有些发明创造才能的人，应该相信自己的能力，这样就会使自己的发明创造才能不断增长；原本就有些音乐才华的人应该相信自己的音乐才华，这样就可以将思想的创造性能量凝聚到掌管音乐的器官上，使自己的音乐才能不断增长；而对于原本就有些艺术才华的人来说，同样也是如此；原本就显示出某些文学天赋的人，则应该相信自己的文学才华，这样就可以发展自己的文学天赋，成为一个天才的作家。

不管一个人具有干哪一行的天赋，都应该相信自己的能力，相信自己如果做就能取得成功。一旦他真的入了这一行，并且能做到对自

己的能力深信不疑，而且能够努力和坚持，那么他离成功就不远了。

不管一个人认为自己能做什么，都要着手去做，并且始终相信自己，他会从一开始就取得成功的，而且会一直不断地进步，不断取得更大的成就。但是不应拘泥于某一个单一的目标，如果我们有能力实现更高的目标，或者如果我们希望能激发自己渴望拥有的某方面潜能，那么就要相信自己具有这方面的才能，这样就可以使相应的器官越来越强大，最终具备我们想要的能力。与此同时还要始终相信自己可以做得比现在更好，这样以来我们不仅可以使目前的工作稳步前进，而且可以为将来实现更高的目标打下基础。要想充分发挥思想的建设性作用，我们应从“相信自己行就一定能行”的观点出发，无论做什么都深信自己一定能行，这种思想可以给我们带来无穷的力量。这个观点得到了大多数人的赞同，但赞同归赞同，一般说来却不相信这是个绝对的真理。他们承认相信自己能行，可以给自己增加自信，使自己变得更加坚定，但除此之外并不觉得这样想还能有什么作用。他们并没有意识到这确实是一个绝对的真理，而且是玄学领域最重要的真理之一，因为它可以提高我们的能力和工作效率。

这种观点的科学原理及其应用具有无尽的潜能，因此相信这种观点的人，几乎可以成就一切。当一个人认为自己有能力做好某件事情的时候，思想就会对与目标实现紧密相关的器官采取行动，器官在采取行动后会为身体提供源源不断的营养，就会使其生命与能量不断增强。其结果就是相应的器官会不断发展壮大，变得越来越发达、强大、高效，直至最终完全有能力去做我们想做的事。这样我们就明白为什么相信自己行的人就一定能行了。

当一个人想发挥自己的发明创造才能时，思想就会对负责发明创造的器官起作用，激活它内在的潜力，使它越来越活跃。不仅如此当我们把思想集中到某一特定的器官时，还会将体内的其他能量吸引到这一器官上来，而外来的能量与内在的能量相叠加又能吸引更多的能量加入进来，如此无限地增长下去，与之相对应的器官也会无限地增长。经过一段时间后，也许几个月，或许几年，终会使自己的发明创造力达到相当的程度，成为一个成功的发明家。如果继续运用同样的原理，使发明创造的器官进一步发展，年复一年，最后就可以成为一个发明天才。如果一个人原本就具有一些发明创造的才能，那么运用起这一原理来就可以在更短的时间内取得更大成就；但即使原本并没有什么这方面的才能，通过这一伟大原理的应用，也可以发展出这样的才能——因为认为自己行的人就一定能行，或者换句话说——相信自己的能力就能发展自己的能力。

海罗德·劳埃德在两三年前画过一幅画。

一个乡下小男孩，非常害怕自己的影子。因为这个原因，他遭到了小伙伴们的羞辱。这种情况直到他的祖母送给他一个护身符，才有所改观。她的祖母说，这个护身符曾为他的祖父带来过好运，让他在美国内战中幸运地生还。所以她肯定这个护身符可以让它的拥有者无所不能，只要孩子带上护身符，就再没有什么能伤害他或与他对抗。男孩对祖母的话深信不疑。从那以后，村子里爱欺负人的坏小子们都开始围在他周围逢迎他，甚至心甘情愿为他掸去裤腿上的尘土。这才仅仅是故事的开始，多年之后他已经成为社会上享有声誉的、最具开创精神的人。当他的祖母感到他已经完全摆脱从前的阴影时，才把真

相告诉他，其实那块具有魔力的护身符只不过是她在路边捡起的一块旧舢板部件。她知道男孩所需要的是对自己持有信心，相信自己可以把这些事情做得很好。

这样的故事还有很多。你只能做你认为有能力做的事，这是一个很明显的道理。作家和导演都喜欢这种题材。我想起几年前曾看过的一个故事：主人公是普普通通的画家。有一次，当他参观滑铁卢战役的战场时，偶然发现了一块半掩在泥土中的金属块。它的样子很奇特，一下完全吸引了他的注意，于是画家把它拣起来放进了口袋。在那之后不久，他发现自己的自信心猛增，他完全信任自己的能力，不仅在自己选择的工作领域中，在其他方面也相信自己可以解决各种可能遇到的问题和困难。后来他画了一幅伟大的油画，仅仅为了说明他有能力做到。但他并不满足于此，他还在头脑中设想了一个以墨西哥为基础不断向外扩张壮大的帝国。事实上那次设想差一点就完成了，但就在他雄心勃勃的时候，他的护身符却弄丢了，然后他的梦想也迅速地被破灭了。

最终，本书告诉了大家一个道理：相信自己，就能会创造奇迹。

| 目 录 |

第一章 树立成功的目标

没有目标的人，只能把精力放在不相关的小事情上，而小事情使他们忘记了自己本应做的事情。目标达到时，你自己成为什么样的人比你得到什么东西重要得多。

- ◆ 目标的真谛 3
- ◆ 明确目标是成功的关键 6
- ◆ 思考的目标 13
- ◆ 找准你的人生目标 16
- ◆ 有一个明确的目标 23
- ◆ 制订属于自己的目标 26

第二章 制订一生的成功计划

对自己的未来没有预见的人，往往会被眼前的利益蒙蔽住双眼，而看不到远方的危险，他们的权力会在这个过程中丧失。所以，要学会高瞻远瞩，培养自己预见未来的能力。

- ◆ 掌控生命始于规划人生 33
- ◆ 规划自己的人生线路 36
- ◆ 不给自己留退路 39
- ◆ 你能控制一切 41
- ◆ 模仿他人就会失去自己 44
- ◆ 改变自己才能改变世界 49

第三章 找到自己的舞台

你是自己命运的主人，是自己灵魂的领航人，要走什么样的路是你自己的选择。因此，不要忽视你自己的工作舞台在那儿。只有找到属于自己的舞台，才能把握自己的人生。

- ◆ 定位决定地位 55
- ◆ 找准自己的定位 58
- ◆ 设定位置要适可而止 61
- ◆ 明白想要的是什么 65
- ◆ 做自己喜欢的工作 70

第四章 把握自己

这个世界上，有许多默默无闻的人大都不明白自己究竟为什么而活？因为清楚自己为什么而活的人，都成为了富甲一方的富豪或者过上了无忧无虑的生活。如果你想换一种活法，开始一个新的人生，那么，你就必须先把握好心态与选择。

- ◆ 命运就攥在你自己手里 77
- ◆ 操之在我，控制情绪 80
- ◆ 做最优秀的自己 87
- ◆ 不要自寻烦恼 92
- ◆ 跨越恐惧的困惑 97

第五章 开发自身的潜力

每个人的一生都不可能是风平浪静、一路平坦的，会遇到许多的坎坷和困难，若不去正视与克服这些关隘，就会彻底地堵塞通往成功的大路，而克服这些困难就需要我们具备这种知难而进的精神，这便是我们通向成功的必经之路，也同样能够成为我们通向成功的捷径。

- ◆ 成功就是不断开发自己的潜能 107
- ◆ 你的潜能是无穷的 111
- ◆ 提升他人的感觉阈限 113
- ◆ 挖掘自身的宝藏 116
- ◆ 善用你的潜能 121
- ◆ 自我超越，打开沉睡心中的潜能 125

第六章 发挥决定成功的力量

每攻克一个困难，每获得一次成功，你就会对自己的力量更自信，就会拥有更强的能力。力量源于心态。如果具备成功的心态和坚定的目标，那么你就能从无形的精神世界中汲取力量。

- ◆ 先做成功者，然后成功 131
- ◆ 做自己忠实的信徒 137
- ◆ 完美地表现自我 141
- ◆ 正确地暗示自己 149

第七章 驱走阻碍成功的恐惧

恐惧是每个人生命的一部分，它总是变换不同的方式出现在我们的前面，从我们出生，直到我们生命的结束。我们无法逃离恐惧，但是我们却可以控制它，战胜它，做回自己心灵的主人，重新获得心灵的宁静。

- ◆ 战胜恐惧 157
- ◆ 用自嘲驱散恐惧 162
- ◆ 拥有勇气就不会恐惧 166
- ◆ 自卑不可怕 169
- ◆ 不可宽恕之罪 174

◆ 没有开发的矿产	177
◆ 人人都有机会成功	180
◆ 调整自我，适应变化	184

第八章 智慧主宰成功

没有人会否认，智慧主宰世界！智慧是推动人类进步和发展的神圣之手。但是却很少有人认识到我们自己的头脑也是这种“宇宙智慧”中的一种。就相当于太阳的射线也是太阳的一部分一样。如果我们能够与自然之道和谐相处，我们可以从中获取所有的力量和无穷的智慧，就相当于太阳发射出来的射线从太阳中获取光和热，并把它们带到地球上一样。

◆ 知识就是力量	191
◆ 智慧的力量	194
◆ 智慧主宰世界	197
◆ 宇宙智慧的无限威力	199
◆ 让智慧为你服务	202
◆ 使“假设”创造价值	206
◆ 走向成功的智慧法则	210

第九章 健康是成功的基石

人类是生命物质的一种形态，人体内存在着健康之源。当这种健康之源处在全面的建设性状态时，人体的所有非自发官能将会表现完美。人类即思想物质弥漫在有形的肉体之中，肉体的运作受思想支配。构建健康的力量弥漫在万物之中。人类可以把自己与这种力量联系起来，使自己与这种力量相互统一。同样，人们也能够在思想中把自己与这种力量相分离。

- ◆ 健康的基石 215
- ◆ 长寿的秘密 218
- ◆ 人为什么会死呢 221
- ◆ 自己决定自己的年龄 225
- ◆ 害怕是疾病之源 228
- ◆ 清洁 230

第十章 成功之路

什么样的人能获得最大的成功？是那些只知道捞取每一分钱而不思回报的人吗？还是那些总在努力创造更多的价值，所做的工作永远比应该做的多一些的人？当天平最终平衡时，哪怕是一根稻草也会像一吨货物一样使天平偏向一边。同样道理，多一点价值，多一点付出会使一个人或是一项生意如巨人立于矮人国一样从无数的平庸之辈中脱颖而出，依靠他们额外的努力获得相对更好的结果。

- ◆ 思想之路 233
- ◆ 思维与疾病 238
- ◆ 成功靠一种感觉 241
- ◆ 吸引力法则 245

第十一章 成功总是宠爱勇敢者

在通往成功的旅途中，挫折无处不在，可以说挫折伴随着我们前进的每一步。经历磨难并非坏事，如果能拿出勇气勇敢地面对，困难与挫折过后，往往会迎来胜利和喜悦。

- ◆ 勇于行动 251
- ◆ 要有冒险精神 257
- ◆ 带着勇气上路 263
- ◆ 勇气引领人生 269



第一章 树立成功的目标

没有目标的人，只能把精力放在不相关的小事情上，而小事情使他们忘记了自己本应做的事情。目标达到时，你自己成为什么样的人比你得到什么东西重要得多。



◆ 目标的真谛

在每个人的体内都有一颗生命的种子，以无尽的力量将它认为表达自我所必需的任何东西占为己有。无论你是谁、无论你的境况如何、受过何等教育、有什么样的优势，你体内生命的种子有着同样的力量。

是什么原因使得爱德华·博克这样一个贫穷移民的孩子，克服了一切语言和教育上的不足，最终成为我国历史上最伟大的编辑之一呢？

是什么原因导致如之前所提到的这样一个事实：在第一次世界大战前几年美国的4043个千万富翁中，除了69人外，其他人小时候穷得甚至连中学也上不起。

是不是环境条件越是一同压制它，你体内的生命就越是强烈地渴望表达自我？越是缺乏扩张的渠道，就往往越是要挣脱束缚，朝着四面八方出击呢？

哪条河上筑了坝，哪条河产生的力量就最大。我们大多数人所处的地位有很多表达的机会。而机会就像锅炉上的安全阀——既可以给我们提供充足的蒸汽做有价值的事情，也可以让我们得不到足够的力量挣脱自己的束缚、扫除前进道路上的一切障碍。

然而，只有这样不可抵抗的蒸汽头脑才能获得巨大的成功。这就