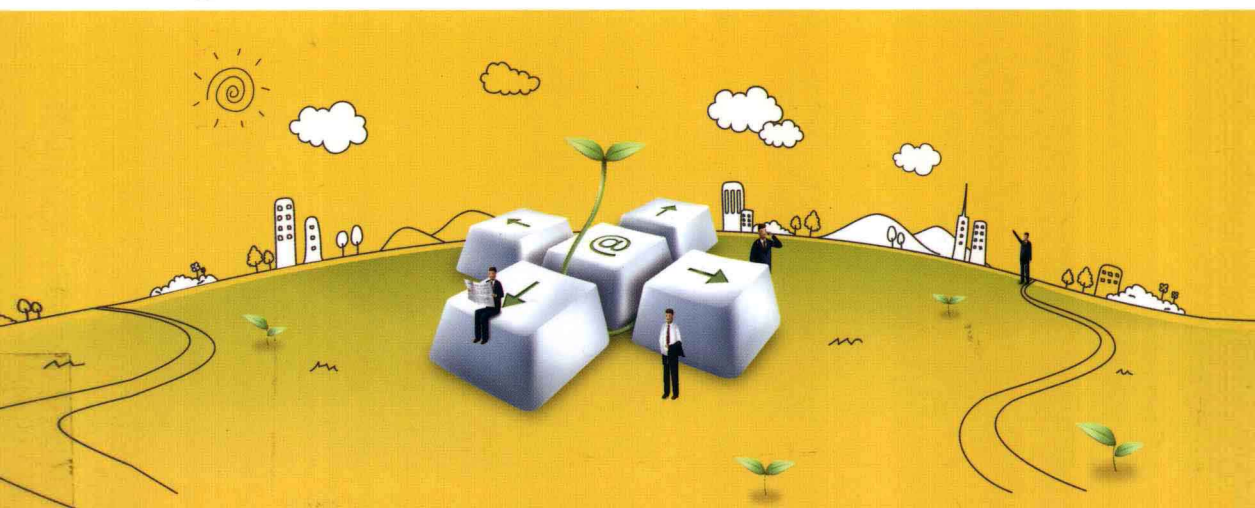


一部探寻成功生命的奇书，一部不可多得的励志佳作。

成功有捷径

龙 柒◎主编

给青年人的成长计划



最大限度地挖掘自身潜能，
冲破消极的思维定势，
跨越阻碍你成功的无形障碍！

只要你肯花一个下午阅读这本书，就可以找到改变你一生的成功捷径。



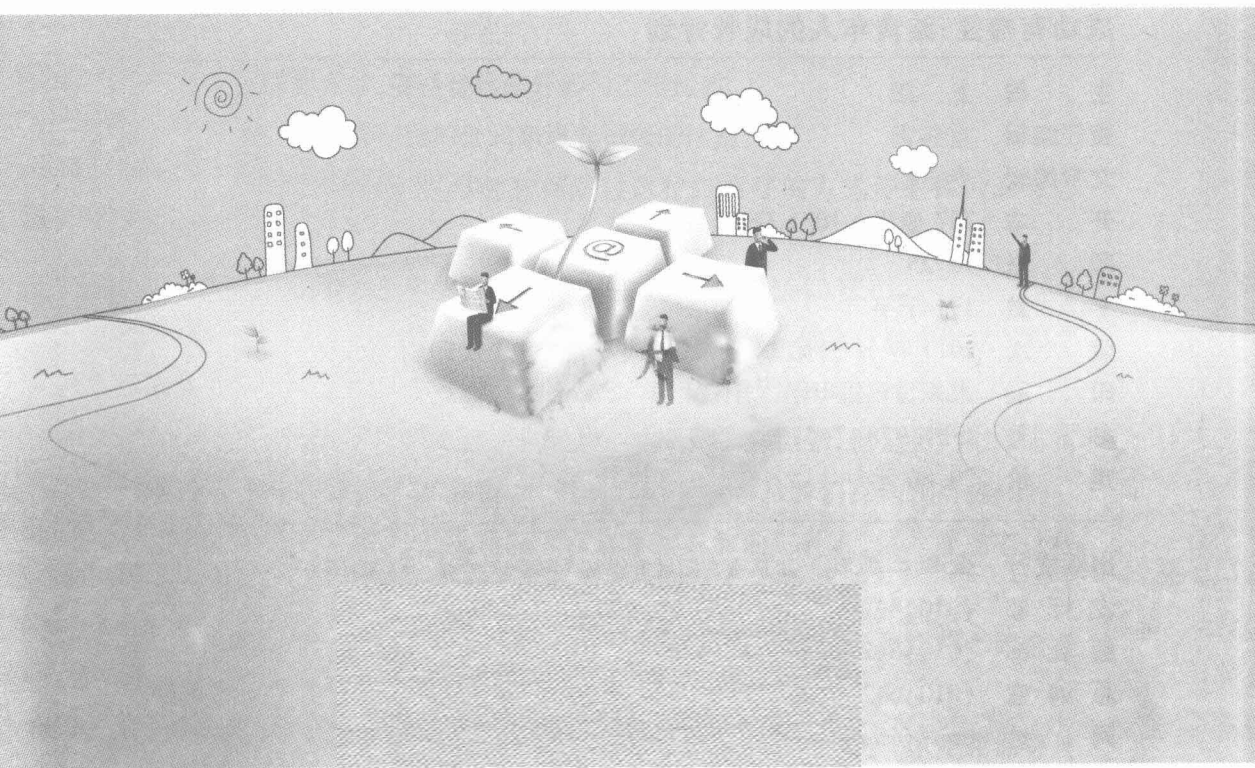
金城出版社
GOLD WALL PRESS

一部探寻成功生命的奇书，一部

成功有捷径

龙 柒◎主编

给青年人的成长计划



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

成功有捷径:给青年人的成长计划/龙柒主编. —北京:金城出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5155-0089-8

I. ①成… II. ①龙… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 170531 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁以任何方
式使用。

成功有捷径:给青年人的成长计划

主 编 龙 柒
责任编辑 雷燕青
文字编辑 李雪松
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 13.25
字 数 191 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0089-8
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 15 区 37 号楼 邮编:100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)84250838
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



目录

心态训练 平衡心态,突破内心的挣扎

消极心态:成年人的毒药	2
为什么失败的总是我	3
学会豁达,不轻易怀疑	5
别让抑郁的枷锁束缚了高效能的翅膀	5
沉沦:失败的最大根源	6
切勿盲目励志	7
抛却悔恨,不让它成为心灵的哀叹	10
让压力走开	12
摒弃失败的心态:倒下的绝不是我	18
消除心中的忧虑	25

目标训练 重整理想,明确生命的目标

锁定生命的坐标	32
计划是实现目标的第一步	36
主要目标:要明确而单一	41
为目标而奋斗的才能	45

强烈的成功欲望,是实现目标的基础·····	47
提高个人素养,增加成功的保险系数·····	51

信念训练 永不绝望,积累自信的装备

拒绝恐惧,只有自信才能做到雷厉风行·····	58
了解恐惧产生的原因,彻底克服它·····	59
自信人生最美丽 ·····	66
智慧来自于伟大的思想 ·····	67
认识自己,发现自己的优点·····	71
肯定自己的自我形象 ·····	73
不思进取,必遭淘汰·····	79
不断进取的人生是最美的智慧人生 ·····	82
人生的真正价值在于往前冲 ·····	84
不断进取需要灵活迅速的应变能力 ·····	86
追求自我实现 ·····	90
用学习的策略代替拼命 ·····	91
与成功人士关系最密切的学习内容 ·····	95

习惯训练 更新旧习,活出和谐与美好

养成快乐的习惯·····	102
改变你的坏习惯,进行心灵大扫除 ·····	103
告别愤怒,它是痛苦的引爆线 ·····	111
如何消除你心中的怒气·····	115
珍爱时间,做今天的自己 ·····	116
改掉拖拉的习惯,做时间的主人 ·····	122



养成储蓄的习惯.....	125
--------------	-----

自制力训练 锤炼意志,领悟得失的真谛

生命短暂,活出自己的意愿	132
训练坚持的自制力.....	133
控制你的思想,别让它出格	136
控制自己的情感.....	141
选择自己的幸福.....	144
你的根本自由:选择精神愉快	147
一定要跟自己的惰性过不去.....	149
培养自制力的方法.....	151

思维训练 善学敏思,用智慧开拓捷径

做一个成熟而又充满活力的思考者.....	158
正确思考是在复杂的信息中找到事实.....	160
进行创造性思维:新、奇、妙	165
激发自己的“新思想”	169
思考需要张开想象的翅膀.....	171
走出思维误区.....	175

个性训练 完善自我,规划精彩的人生

自我意象:让你重新发现自我	180
发现“真正的自我”	183

成功有捷径

——给青年人的成长计划

扮演好自己的角色:成功的个性我拥有	186
成功个性不可缺少的七种元素	187
训练你的开放成功型个性	194
迷人的个性要充满想象力与合作精神	196
塑造迷人个性的方法和途径	203

心态训练

平衡心态，突破内心的挣扎



消极心态：成年人的毒药

在我们的生活中，周围有一些人，当他们受到挫折时，马上就会失去信心。他们未能认识到：只有那些用积极的心态不懈努力的人才能取得成功。

对于社会中的成功人士，他们的第一大主张就是要平衡心态，让积极心态成为成功的动力。

对于正常人而言，我们的心理就是我们不可见的法宝。它的正面是“积极的心态”，反面则隐藏着“消极的心态”。积极的心态具有吸引真善美的力量，消极的心态则排斥它们，而正是消极的心态剥夺了一切能够使你的生活有价值 and 成功的东西。

有些人似乎在所有的时候都能充分使用积极的心态；有些人开始时使用，然后就停止了；而另一些人——我们中的大多数人——并没有真正地拒绝消极心态。而在真正成功的人当中，有许多人是有能力去使用“积极的心态”的。大多数人总是盼望成功会以某种神秘莫测的方式不期而至，可是我们并不具有这样的条件，即使我们确实具有这些条件，视而不见也许会使很明显的东西被忽视。每一个人的积极心态就是他的优点，这没有什么神秘莫测的。

我们有足够的能力把扎根在我们心灵中的思想和态度转化成有形的事实，不管这种思想和态度是什么。

不要由于没有成功就责备别人。应该把你的心放在你所想要的东西上，使你的心远离你所不想要的东西。对于那些有积极心态的人来说，每一种逆境和不愉快都含有等量或更大利益的种子。你可以花费时间，积极思考，以便决定怎样把逆境转化为顺境，把消极的心态转化为动力。

我们决不能低估消极心态的排斥力量，它能阻止人生的快乐，束缚住人的手脚，不让你受益。

不要让你的心态使你成为一个郁闷无所作为的人,只有抱有积极的心态并不懈努力的人才能取得成功。

高效能人士也正是凭借这些才达到高效的目的的。

消极的心态是成功的毒药,它招致的是犯罪与恶行。悲哀、灾难、悲剧便是它的部分后果。

消极排斥成功。

消极心态让你钻入失败的牛角尖,去做一些无意义的事,当然也就很难达到真正的高效了。

应该把自己视为一个成功的无怨无悔的形象,这有助于打破自我怀疑和自我悲伤的心态,因为这种心态是我们天天消极面对生活,经过若干年后在性格中逐渐形成的。另一个同等重要的、能帮助你达到高效技巧的方法就是把你视为会激励自己做出正确决定的某一形象,这种形象可以是一条标语、一幅图画或者任何对你有意义的人当中的一位。

消极心态是幸福与成功的敌人!

为什么失败的总是我

人们都希望走直路,走平坦的路,“宁走十步远,不走一步险。”然而,这不过是人们的一种愿望、一种幻想。

世界上不存在没有坎坷的路,也不存在只走坦途而不遇险境的人。正因为这样,人们难免会因在爱情、友谊、事业等方面受到挫折而悲观失望。在这种时候,人往往就发出了这样的心声——“为什么失败的总是我?”由于认为自己容易遭受挫折与失败,因此就在现实面前屈服,走入了失败的死胡同。有人因此而沉湎于酗酒、抽烟、赌博,甚至吸毒,这不能不说是人类的悲哀。要知道这些并不能给我们带来解脱,相反,由于自甘堕落,成功只能越离越远。

当我们真真切切地去审视目光所及的这段路时,就会发现它并非如我们

想像中那样顺畅,或许险情、逆境与不幸就在眼前。一位诗人说得好:“你之所以觉得是在走直路,是因为你绕了个大弯。”

我们再把目光拉回人类曾走过的历程,就可以发现:人类每前行一步都要付出代价;人类又总是在付出代价之后才赢得了又一个哪怕很小的进步。

我们作为这个世界的一员,又何尝不是如此呢?生活从来都是以其固有的法则,无一例外地赐给人们各种各样的不幸和困境,人们又总是在与这些不幸与困难的搏击中,获得了人生的快乐。

人或许是太脆弱了,在残酷的现实面前,我们往往会抬头问苍天:“为什么失败的总是我!”

困境是个容量很大的词汇,与之相近的还有逆境、困难、不幸、倒霉等。通常人们都习惯于把困境说成是困难的情形和境地。困难有大小、强弱之分,困难的强度大,对人的压力 and 影响就大;反之则小。有的人在困境面前惊慌失措,心灰意冷;有的则镇定自若,坦然自若。这是相对于人的心理品质而言的,所以有人说:“决定我们的命运的,不是我们的机遇,而是我们对机遇的把握。”

生活是五颜六色和五彩缤纷的,生活是酸甜苦辣和五味俱全的。

倘若我们从自然环境的角度去观察,就会想象到那些突如其来的水灾、火灾、地震和风暴的袭击,会使人们在毫无精神准备的情况下,承受家破人亡的巨大不幸。曾有美国科学家做过一项统计,认为坐民航飞机会失事身亡的几率是八十万分之一;从事体育运动时身亡的可能性比被陌生人刺死的可能性大一倍;因医生出错或并发症而死的概率是八万四千分之一。

如果从我们的工作和学习环境上去看,那么大大小小的困境更是接踵而至,其中最常见的是人际关系紧张、工作负担过重以及角色冲突……人们总是把家庭比做“安乐窝”,其实家庭所包容的不幸、困境绝不少于工作环境。生老病死,婚丧嫁娶,衣食住行,哪一样都能把人带入窘境,而我们能去后悔吗?

由此看来,生活中潜在的和暴露的各种困境,无所不在,无时不有。也许,正是因为具有这样普遍的困境,才使得生活如此纷繁多彩,也复杂异常。

学会豁达,不轻易怀疑

人是不可能脱离他人而生存的。人的存在不能局限于个人的存在,因为我们都是不可分割的人际关系网络中的一部分。人们总是通过他人来定义自己的存在的,存在也只有与他人发生联系才有意义可言,完全地隔离就是死亡。有些人总是把自己看成是家庭的一员,群体中的一分子,既为他人所爱,也爱他人。这些人无论如何也要逃离那种荒凉的孤岛,他们认为,所谓成为高效能人士就是成为群体中有突出表现的一分子。

正因为这样,“怀疑”就容易发生,人都需要别人的承认和赞同。“拒绝”表明有一种威胁存在,如果允许这种威胁支配人的生活,就会永远得不到解脱。当某人的意见与看法遭到别人的拒绝之后,心态消极的人就会认为别人是存心跟他过不去,他就会怀疑是不是什么时候得罪了对方。这样的人,往往对自己最亲密的人和最尊敬的人也持怀疑的态度。

怀疑,发展到一定程度,就什么也不相信了,整天疑神疑鬼,甚至不相信自己,成为幽灵般的人。这样的人,容易陷入痛苦中,成为受消极心态支配的又一类人物。

天天处在这种忧心的怀疑状态中的人,当然不可能成为高效能人士。

别让抑郁的枷锁束缚了高效能的翅膀

当你不愉快或者受到强烈的打击时,你能主动去寻求宽慰,让宽慰来减轻你的痛苦——你可以求得别人的同情、关心和爱,还可以乐观地安慰自己。

但是,对抑郁症的患者来说,情形就不同了。所有这些怜悯无一能穿过那堵把你和世人隔开的墙壁,在这封闭的墙内,你不仅拒绝别人哪怕是极微小的帮助,而且还用各种方式来惩罚自己。你戴上了抑郁这副精神的枷锁,也就改变了你对周围环境的正常感觉。从理智上讲,你知道你和别人生活在同一空间,你对他们说话,他们在倾听,但是反过来,他们对你讲的话对你来说却如同从无底深渊掠过的一丝微风,你认为尽管你和他们能互相看得见、摸得着,但这对你并没什么用处,没人能越过你的心理屏障。

抑郁好像是隐藏在角落里的一个阴影,总是伺机冲出来缠住你,它是黑暗、是虚空、是心灵的绝望。你甚至渴望着死后的宁静,却又担心会比活着更糟。你没办法和别人谈论你的悲伤,因为聪明人都会说:“你的悲伤早该过去了。”“为那事而悲伤真是愚蠢。”

你会发现:

第一,无论我表现得如何善良美好,我事实上还是坏的、恶的、无价值的、为自己和别人所不容的。

第二,其他人是这样一些人,我无法不害怕他们、不恨他们、不妒忌他们。

第三,生活是可怕的。

第四,我的过去很不幸,将来好事也轮不到我的头上。

第五,我不能原谅任何人,而最不能原谅的还是我自己。

这些条款成了你生活的定义,还谈什么获得幸福与快乐的愿望呢?你把自己的人生路堵死了,别人的力量是帮不上忙的,这时,你就陷入了悲伤的死胡同!

可以说,抑郁是消极心态根源中最可怕的东西,是成功人士最牢固的枷锁。

沉沦:失败的最大根源

人们说本性难移,但却有“浪子回头”的奇迹。所以在困境下,假如你不

心灰意冷的话,假如你不就此放弃的话,你就有可能成为同行眼中的“骄子”——成为高效能人士。

一旦你在困境面前沉沦,那你将一事无成,终生遭受心灵痛苦的煎熬,更别谈要成为成功人士了。

众所周知的日本松下电器公司创始人松下幸之助,是一个只念了四年书、一贫如洗、体质虚弱的穷孩子。这个饱尝人间辛酸的少年,就在别人在充满快乐和浪漫的校园里接受完整教育的时候,默默承受着生活的洗礼和磨炼。但他不愤世嫉俗,不气馁,在人生的“大学”里吸吮着、积累着,从而建立了他的“松下哲学”。

在24岁那年,他终于捕捉到了创业的机遇,用他仅有的100日元创办了“松下电器公司”,凭着他的信念和诚实的品质、缜密的经营方略,终于获得了成功,建立了130个工厂,建成了庞大的“松下帝国”!

倘若松下幸之助当年沉沦于逆境之中,放弃发奋磨炼的信念;倘若他坐享其成,丢掉创业的机遇,也许,他就不会成为如今名扬四海的传奇人物,也不会有所向披靡的“松下帝国”,那毫无疑问,他会后悔一辈子。

现代心理学和生理学的研究发现,人们在困境中往往在生理、心理上都会发生相应的变化。意志力弱、心理品质不好的人往往就沉沦下去,无所作为,庸碌一生。

所以,沉沦是失败最大的根源,是成功最大的绊脚石。

切勿盲目励志

一个头脑清醒的人,一个高效能的人,在采取一些会产生很大影响的行为方式之前,为了强化其目的性,有必要反复地扪心自问:

你将要做什么?

你的选择有足以说服自己的根据吗?

你预期的目的是什么？

你有为达到目的而不懈努力的准备吗？

你的行为是高效的吗？

在这些问题没有考虑清楚之前，有的人就匆忙做出了努力的决定，结果不但未曾讨得一点好处，反而使自己一头扎进了人生的失败中。为什么呢？因为盲目的励志将人推入了失败。

假如一个身材矮小的人，期盼能成为一名出色的篮球队员；

假如一个智商低下的人，幻想成为一名令人羡慕的科学家；

假如一个高度近视的人，期盼能成为一名射击运动员……

这种奢望和为此付出的努力，从一开始就注定了要成为一场悲剧。

为不可能和无意义的事盲目激励自己，结果一定是悲哀的。

当个人受到能力限制，生理上与心理上的缺陷成为阻挡动机与实际目标的障碍时，失败、挫折和困境也就在所难免。

构成这一挫折，通常有五个条件：

第一，具有必要的动机与目标。

第二，要有满足动机和达到目标的手段和行动。

第三，没有达到目标。如果动机和目标能顺利获得满足和实现，则证明了判断正确。但在实际生活中，在通向目标的道路上常常会遇到阻碍，如果不钻人生的死巷，绕过阻碍而达到目标或阻碍虽大但能及时改变目标的话，也不会构成挫折。如果有阻碍而又不能克服或超越，则构成了挫折。

第四，个体在因实现目标的行为受到阻碍而产生挫折时，必须有所知觉。如果虽客观有阻碍存在，但自己并不觉得，也构不成挫折。

第五，有对挫折的反应，失败、抑郁等。

一位身高不足 170 公分的小伙子，在他 18 岁的时候深深地迷上了篮球运动，为此他立志要做一名职业篮球运动员。他几乎每天都泡在篮球场上，平时看的、谈的、干的也几乎都与篮球有关。经过两年的苦练，他成了学校篮球队队员，然而在报考专业队时被淘汰下来了，就因为他个子太矮，主考官为此劝他不要再做篮球梦了。个子矮这个无法克服的障碍，给了他无穷的打击，在很长一段时间里，他夜不能寐，茶饭不香，他为自己无法实现自己的梦想而

产生了自卑心理。从此以后,他无法容忍别人说自己的个子矮,见了比他高的同学也不由自主地生出一种嫉妒……

“忽视自身缺陷和不足的人,常常要受到这种缺陷的惩罚。”这位篮球迷后来成了影坛巨子,他就是张艺谋。十年后在他回想起这段经历时,由衷地说出了这样一句话:是的,遭受创伤的人,常常是由于“扬短避长”而造成的。

在生活中,这种没有根据客观情况盲目励志的人不少。

或许,不幸常常就发生在对自我无知的时候。显然对自我没有一个客观的评价,就不会发现自己身上的真正优势和缺陷,也就无法做到扬长避短,那么挫折及挫折所带来的烦恼、沮丧的绝望也就在所难免。这样的人,不管怎样励志,即使是卧薪尝胆,也不可能取得成功。

在中国有一句谚语:“没有金刚钻,就别揽瓷器活儿。”尽管“三百六十行,行行出状元”,但是一个人行行都得心应手是不可能的,因为人的能力是有限的。就体育比赛而言,你可能成为一名游泳健将,却可能无法成为足球的最佳射手;就写作而言,你可能写得出漂亮的新闻稿,却无法完成长篇小说的创作。当然这并不是说人的能力是静止不变的。当你还没有足够的力量去完成长篇小说创作的时候却硬要去拼,去钻这一人生的死胡同,就可能带来心理上的压力,就会遇到挫折,最终就会后悔。

报社记者刘某,毕业于某名牌大学中文系。两年的记者生涯使他在新闻报道上进步很大,但这不是他的终极目标。大学时的作家梦,依然是他的理想。他自认为积累已经够了,便开始创作长篇小说。事与愿违的是,几年过去了,他的“长篇”依然踪影全无。为此,他患了严重的精神疾病。

从这可以看出,当一个人的目标超过了自己能力所允许的范围,却又拼命为实现这个目标而努力,试图取得成功,那么他注定会失败、后悔、不幸福。

无论是生理或心理上的缺陷还是能力上的不足,都不是造成失败的决定因素。人们产生失败感,在很大程度上是由于没有判明形势,期望目标和期望值超越了自己的能力,那必定会带来心理压力。

所以,当我们放弃了某个不切实际的目标和欲望的时候,后悔和烦恼也就消失了。

不要再为不可能做到的事而孜孜不倦了,不要为无意义的事去“抛头颅,

洒热血”了,不要再在绝路上盲目励志了,离开人生死胡同中的不归路吧!

抛却悔恨,不让它成为心灵的哀叹

我们常听到人们如此哀叹:“要是……就好了!”这是一种明显的内疚悔恨情绪,而我们每个人都会不时地发出这种哀叹。这是一种徒劳无益的情绪,它产生的原因是多重的,而且它既不能帮助你改变自己的过去,又影响着你的现在和将来。从现在开始,丢掉你身上的后悔情绪吧!

一个人具有内疚感,多少表现出他对做错事情的承认,这是好的。每个活着的人,不管其多么好与坏,都会体验到这种内疚的情绪,这种情绪是一种“悄然的小声音”对你说话的结果,这种“悄然的小声音”就是你的良心。

现在让我们想想:如果一个人做错了事情,却没有一点内疚之感,那他会怎样呢?如果一个人在铸成大错后没有内疚的感觉,他就不能辨别是非,或者不了解其行为的是非标准。人的有些内疚情绪是遗传而来的,而另一些则是在生活中获得的。我们知道,处在不同环境中的人可能具有不同甚至相反的道德标准,但是,在每一种场合下,人们的行为都会受到某一特定道德标准的约束,如果违背了这一标准,他就会感到内疚,或者受到他人的指责。

内疚情绪能使你经常为他人着想,体谅别人,这是我们每个人应有的品德。当一个人刚刚生下来时,他很少注意到别人是否舒适和便利,自己想要什么就要什么;当他逐渐长大时,他会慢慢认识到,这一世界上还有别的人活着,自己必须要顾及他人的存在。我们每个人都有自私的一面,当我们了解到自私是一种不良的品行时,就会产生一种内疚的刺痛。

当然内疚情绪并不完全是坏事,它能激励具有德行的人产生一种美好的思想和行为。但是,并非每种内疚都能产生良好的结果,内疚悔恨情绪只有配合积极的心态才会有良好的促进作用。当一个人产生内疚,却又不积极的心态去面对时,这就会产生一种有害的结果。