

成功者心理学

丹尼斯·维特利



——成就大业者的十种心理品质

成功者心理学

——成就大业者的十种心理品质

(美) 丹尼斯·维特利 著
胡晓珊 张新欣 译

北方妇女儿童出版社

71410

B828
88-1

Nighttiale—Conant edition published 1979

Berkley edition/May 1984

Fifth printig/February 1985

Sixth printing/July 1985

Seventh printing/January 1986

根据南廷格尔—科南特公司1986年1月

第七次印刷版本译出

成功者心理学

——成就大业者的十种心理品质

(美)丹尼斯·维特利 著

胡晓珊 张新欣 译

北方妇女儿童出版社出版 787×1092毫米32开本 4.5印张 87,600字数

吉林省新华书店发行 1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

2插页 印数1—24,406册

长春市第四印刷厂印刷 统一书号: 2377·1 定价: 1.25元

致 读 者

16
DA35/137

本书作者为美国人类行为学家，他通过对各个领域成功者的调查研究，从心理学角度总结出成功者应具备的十种心理品质。这本书在美国出版后，深受读者欢迎，曾先后印刷七次，很多成功者，把它当成必读课本。

为“四化”建设而努力拼搏的广大中国读者，特别是广大青年同志，都想取得事业的成功。这部著作，对每个希望取得事业成功的人，具有参考价值；对每个成功者来说，也值得一读。

“祝您取得成功！”这是译者和编者的美好祝愿。

**读这部书,跟随它的脚步,你也会取得成功
者的业绩。**



丹尼斯·维特利博士

献 辞

给我的父母，
他们赋予我殊荣。

给我的孩子们，
他们为我创造了快乐的生活。

给我的妻子，
她给予我家庭的温暖。

给我亲爱的祖母，
她使我认识了世界是美丽的，
充满爱情和宽容。

前 言

在社会中最常见的并起着一定作用的，大多是那些最令人恶心的、庸俗而又吸引人的描写，以致社会也不得不为生活的失败者们承担下这些乱七八糟的传记，并把它们的内容强加在社会生活中。如果有人要敢反抗这些令人做呕的内容，会立刻被斥为天真的人、跟不上时代潮流的人，或宗教狂。

对于我，生活是一次短暂的旅行。我不愿浪费精力而加入崇拜金钱者的行列，更不愿与伪君子或是空想主义者入伍。同这些人一起去迎接21世纪是不正常的、病态的、令人厌倦的……这就好象毫无目的地经历着一段古代文明在社会弊病中衰退和灭亡的历史。不过，这也展示了未来人类活动可预言的“失败周期”。我们永远是不需要失败和衰退——埃及人、玛雅人、希腊人、罗马人和美国人这么说。生活是我们自己创造出来的，她可能是一个活生生的恶梦，也可能是一个活生生的奇迹，是地球上的一座地狱或是天堂！

对于我，喜欢鲜花胜过对死人的吊唁，喜欢自然美胜过虚构的安慰。我将绕过烈酒、可卡因、兴奋剂和抑制剂带来的虚假幸福，而走近波动的池水，走近同小狗作游戏的顽童，去欣赏晚霞和空中的滑翔机，或是在傍晚进行两公里的散步。我将永远眷恋和热爱生活。

对于我，仅有足够的时间去获得成功，完全没有时间去失败！

本书为那些精神健康超过了精神衰弱的人们、发展的热情超过了冷漠的人们、成功的志向超过了失败的人们指明了方向。

目 录

前言	(1)
总论 生活的竞争——成功者的天地	(1)
成功者的十种品质	
第一章 现实的自我觉察	(11)
第二章 现实的自我尊重	(25)
第三章 现实的自我控制	(37)
第四章 现实的自我动机	(47)
第五章 现实的自我期望	(59)
第六章 现实的自我意象	(71)
第七章 现实的自我调节	(83)
第八章 现实的自我修养	(93)
第九章 现实的自我范围	(107)
第十章 现实的自我投射	(117)
结论 成功的心理	(129)
译者后记	(135)

总论

生活的竞争

——成功者的天地

成功就是不断的进取。

成功就是慷慨地把自

己奉献给别人。

成功是一种毫无保

留的爱！

走在大街上的黑人少年桑·弗朗西斯科营养不良，患有严重的软骨病，弓形的腿虚弱无力。他用双拐支撑着身体，艰难地行走。他在期待着什么哪？也许在生活中他没有什么更多的奢望了吧！

然而，这个拖着病腿、有着可笑名字的少年，却提出了一个“成功者心理学”难以解决的问题。当他11岁时，一个偶然的机会使他结识了国家足球协会的著名后卫吉姆·布朗。他向布朗发誓：“我要打破你创造的每一个纪录。”为此，他甚至改了名字，他觉得自己的名字太一般了。

也许，我们不再会记起这个雄心勃勃的少年了，但对于优秀运动员吉姆，却不会忘记。他以惊人的速度跑过足球场地，并发挥出高超的球技，创造了冲刺跑的纪录。他的成绩载入了体育运动史册！

你是自己思想的俘虏还是主人，你可能把自己交付给了平庸，或者你可能敢于梦想去征服宇宙空间，你可能想去引导我们国家的青年，你可能想为消除可怕的疾病去寻求良药，你可能想去帮助不幸的人，你可能想创造出艺术或音乐的杰作，甚至于创造那种改变历史的名作。

梦想作一个女总统就是傻瓜吗？果尔达·梅尔就不这样认为。想象登上月球就是傻瓜吗？尼尔·阿姆斯特朗就敢于

作这样的想象。一位我们尊重的作家说过：“事实上，我们确实成了我们最想成为的人。”这段话适合于我们每一个人，适合于好奇的青年人、有抱负的男人、妇女或是有教养的母亲……适合于东方人或是西方人、黑人或是白人、墨西哥人或是印第安人，适合于信奉伊斯兰教的或是信奉基督教的。当你从思想的深处来认识自己时，那你一定会成为你想成为的人！

尼尔·阿姆斯特朗的幻想是从少年时开始的。后来，他终于在月球上迈出了具有历史意义的第一步。他说：“当我还是一个小孩子时，我就梦想自己一定要在航天飞行中做出重要的贡献。”一个孩子的思想构成了一种命运。这个特殊的孩子长大后，又在人类飞行的百年史中留下了最有意义的足印。这一切是多么令人欢心鼓舞啊。

你在自己的想象中“认识”的，就是你得到的。酒鬼或是强壮的人，妓女或是护士，贩毒者或是教师，无所作为的人或是具有成就的人，失败者或是成功者，我们中的每一个人都在构思自我，我们想象和幻想出了众多的事物。

P. O. W的新概念

不久前，一辆汽车的后面写着P. O. W (Prisoner of war) 三个字母，表示关心战俘的意思，它引起了良心、同情和爱国主义的反响；一个在牛津大学读书的学生恰好也使用了这三个字母；以不同的情绪联想，去询问威尔士亲王 (Prince of wales)；妇女活动家在标语牌上也使用了这三个字母，对于她们，P.O.W (Power of women)

的涵义是妇女权力。可见，情绪的联想是多么的不同。

由于一个人的经历和态度的不同，这三个字母反应了不同的感情。

在观察者看来，生活是无比独特的。依据观察者的个人构想，任何发生的事件将引起积极的、消极的或是中庸的反应。

由于我们能够选择自己的态度，使我们从P. O. W中抹掉了消极的涵义，并给他们选定了新的概念——成功者心理学。在生活中，那些懂得成功的要素，并能加以运用和受益的人们，必定会感到幸福，他们会更积极，眼光更远大，目标更美好。

我们可以把生活比作竞赛，但它不象足球比赛，在生活中没有暂停时间，没有替换，钟表在不停地转动。

有些人把生活看作是一场季节性的“有奖冒险”游戏。只是在几年的时间逝去后，他们才体会到，他生活的每一天都被这种无聊的游戏困扰着。

生活虽然不能重演，但你的梦想可能一次又一次地被中止或打破。但始终存在着一个振奋人心的事实：你没有中止生活，你没有中止这场重要的比赛。如果你认为生活中有决赛的话，那么直到最后的决赛，才能决定真正的成功或是失败。

令人吃惊的是，这种生活竞争的前半部分竟是这样飞快地过去了。35岁的青年人因为走过了“70年”的一半，变得认真了。当他看到10岁的儿子奔跑在足球场上时，他有些退缩了。仅仅就是在昨天，他还在为儿子烦恼。他同女儿一起去

参加中学的家长会上，对那些教过自己的老师们的巨大变化大为惊异。他当年的英语老师头发白了，他同老师开玩笑：

“先生，看起来您确实老了。”老师忍耐着，拿出先生的架子反驳他：“你也老了，丹尼斯……我简直认不出你了。”

奥马尔·伽亚姆在他的古典诗《鲁拜集》中，把时间比作一只飞行中的小鸟。当然，这不一定是正确的。但我们大家应该重视时间的价值，充分地利用它。我们应象品味葡萄酒那样去一点一点地品味每一分钟，无论在生活竞争之初，还是在生命的最后三刻钟，都要下决心去获得成功。

我们没有时间去失败！

在生活的竞争中包含着三种类型的人：

第一种是旁观者。他们是大多数。他们观望生活，回避一切重要的竞争现实。他们怕被别人否认，怕被嘲笑和被伤害，怕失败。他们喜欢平静，不喜欢陷在事端之中，宁愿在电视中观望生活。大多数旁观者都害怕成功，在他们看来，成功者肩负的责任太重了，要建树的太多了。这使他们不得不去观望别人做事，而自己却无动于衷。

第二种是失败者。我们所讲的失败者，不是指世界上千百万饥饿和贫穷的人，而是指生活在我们的富裕社会中的心口不一的人。那些从风风火火的人——计划师、经理、着着录干员、空想家、赌徒、钱袋、有房子家、行窃家——你可以从他们的嫉妒、挑剔别人的态度中认出失败者们，尤其可以从自我贬低的态度中认出他们。

第三种是成功者。他们是少数人。他们是那样的自然，以各种方式向生活学习和索取。他们全面地发展自己在工作

中，在家庭中，在集体中，在社会中。他们制定和完成的目标有益于自己，也有益于别人。

“成功”这个词对于你也许太渺茫了，充满了运气或是恩赐，或认为它仅是对一个肌肉发达的运动员而言的。

真正的成功，不仅仅是个人在自己长处方面的追求。它不是在生活中去碰运气，也不是去打败别人或是使别人遭受损失而自己去攫取。成功就是利用你的天资或潜在力为能使你获得幸福的目标去不断地奋斗。

成功就是实现自己的梦想，满足个人的高度自尊。

成功就是在一种友爱、互助、充满社会关心和责任的环境中给予和获取。

成功就是不断地进取。

成功就是慷慨地把自己奉献给别人。

成功就是从不成功。

成功就是对待动物象人一样，对待他人象兄弟姐妹一样。

成功就是一个人玩纸牌游戏，翻遍全部纸牌，不欺骗自己。

成功就是拾起别人扔在海滩上的啤酒罐。

成功就是你本人。

成功是一种习惯形式。

成功是毫无保留的爱。

成功是一种思想方法和一种生活方法。

成功包含了态度中的一切！

才能是便宜的，可以花钱买到它并吸收它。它到处都

是，这个世界充满了才能。

教育并不是廉价的。但如果你有时间和金钱，也可以得到它。你可以得到学士、硕士、博士学位，你也可以用文凭筑起安乐窝，但这世界充满了教育的弃儿，他们不能起到帮助别人的作用。

态度是成功的标准。你不可能用一百万美元买到一种态度，态度是不能出卖的。

每个人不是生来就平等的。由于遗传的因素，一些人遭到了不幸，一些人得到了恩惠。平等不是天生的，经过选择，从平等到不平等的过程是自然的循环。

不是所有的环境都在产生和培育着成功的人物。然而，有多少次我们目睹了冲出逆境的生活实例。在生活的竞争中，有多少成功者战胜了遗传的障碍，冲出了环境的束缚，进入了一个新的天地——充满了自我尊重和尊重别人的天地。

态度是答案。

对于自己潜在力的态度，可能是启开自身完善大门的钥匙，也可能是锁头。

在生活的竞争中有三个主要的环节。它们相互作用，不可独立分开。每一个都充满了使用你巨大潜在力的机会。在失败者看来，它们象是“三环马戏场”，充满了混乱；在成功者看来，它们是相互协调发展的三个同心环带，它们相互补充，一起构成了“成功者的生活范围”。

外环，是你的外部世界，它包含着许多外部的影响，作用于你，影响你的行动。在这个外部世界里还产生着职业的、社会的、家庭的和教育的能动性。在这个外部的世界