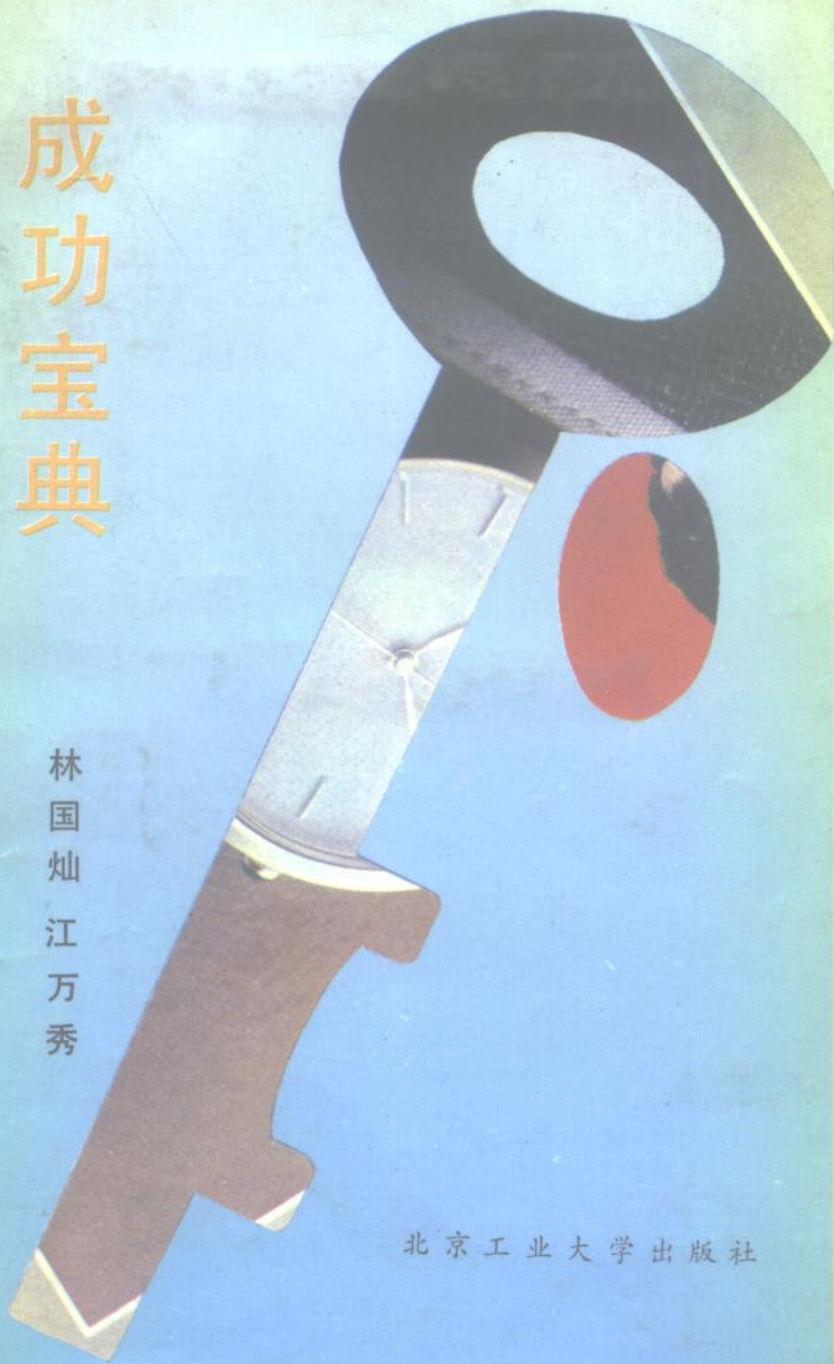


# 成功宝典

林国灿  
江万秀



北京工业大学出版社

C960/2

78102

# 成功宝典

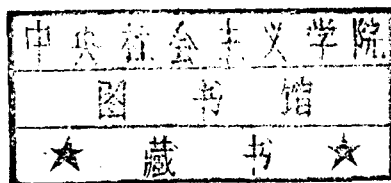
林国灿  
江万秀

主编

241/0/50



\*200124793\*



北京工业大学出版社

# **成 功 宝 典**

林国灿 江万秀 主编

\*

北京工业大学出版社出版发行

新华书店经销

北京通县燕山印刷厂印刷

\*

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

787×1092毫米32开本 10.25印张 228千字

印数: 1~20000册

ISBN7-5639-0066-7/C·4

定价: 3.95元

## 内 容 简 介

“成功宝典”是一部高度实用的有关成功知识的全书。该书收集了使人成功的思想、哲理、语言、行为准则、具体的技巧、方法，这些都是前人总结的成功经验。有了这些经验，你就可以轻驾熟路地在成功的大道上奔驰，去摘取那一个又一个的成功之果。

本书分为准备成功、战胜失败、开发自己、获得支持、掌握秘诀、提高管理六个部分。

# 前言

《成功宝典》是我国第一部高度浓缩、高度实用、具有秘诀性质的成功知识全书。

编者像辛勤的蜜蜂一样，用数年时间，研讨近百本最具震撼性、激励性、启发性的成功名著，汲取精华，向渴求成功知识的读者奉献出内容异常丰富并极具实效的一条条成功经验。

一句良言可以引发千万人的思考；一部好书可以改变无数人的命运。阅读此书将使您挣脱困境，走向成功；阅读此书将使您事半功倍，出类拔萃；阅读此书将使您获得支持，受人欢迎；阅读此书将带给您崭新的、最富成就的人生。

这是一本经得起时间考验的书。愿此书像一粒成功的种子，在我国广阔的土地上结出丰硕的成果。

参加本书编著工作的有：林国灿、江万秀、尹力平、柯春晖、刘真福、陈春花、臧北燕等。

编 者

1989年10月

# 目 录

## 前 言

### 一、准备成功 ..... ( 1 )

1. 成功是目的地还是旅程.....( 1 )
2. 成功的宇宙定律.....( 1 )
3. 成功的准备.....( 2 )
4. 事业成功者的12个共同特点.....( 3 )
5. 迈向成功的17条原则.....( 4 )
6. 人生成功的 9 条秘诀.....( 7 )
7. 走向成功的10个步骤.....( 7 )
8. 成功的21要诀.....( 11 )
9. 成功的5种精神调节法.....( 14 )
10. 成功旅程11站.....( 20 )
11. 成功中的3条人性因素.....( 21 )
12. 成功动机的3重本质.....( 21 )
13. 世界豪富梅耶的成功论.....( 22 )
14. 3个错误的成功论.....( 22 )
15. 建立成功计划的 4 个步骤.....( 23 )
16. 四十岁前成功的公式.....( 24 )
17. 助你取得成功的3种习惯.....( 26 )
18. 与成功相关的 9 个词.....( 27 )
19. 成功者与失败者的口头禅.....( 28 )
20. 成功新解.....( 29 )
21. 自测：你能成为一个成功者吗.....( 29 )

|                  |        |
|------------------|--------|
| 22. 成功的5种障碍..... | ( 31 ) |
|------------------|--------|

## 二、战胜失败

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. 失败新解.....        | ( 33 ) |
| 2. 失败意味着什么.....     | ( 33 ) |
| 3. 造成失败的72种因素.....  | ( 34 ) |
| 4. 失败的12个原因.....    | ( 35 ) |
| 5. 必须避免的12种错误.....  | ( 36 ) |
| 6. 对付挫折的自卫术.....    | ( 36 ) |
| 7. 12个惹麻烦的观念.....   | ( 38 ) |
| 8. 对付恶性麻烦的建议.....   | ( 38 ) |
| 9. 处理麻烦10招.....     | ( 39 ) |
| 10. 应付危机的3种方法.....  | ( 39 ) |
| 11. 面临逆境的4种选择.....  | ( 40 ) |
| 12. 使人失败的7种致命伤..... | ( 40 ) |
| 13. 导致失败的31条途径..... | ( 43 ) |

## 三、开发自己

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 1. 你的真相.....           | ( 46 ) |
| 2. 自我心象——成功的金钥匙.....   | ( 46 ) |
| 3. 自我心象的3个基点.....      | ( 46 ) |
| 4. 建立良好自我心象的15种方法..... | ( 46 ) |
| 5. 利用心象放松.....         | ( 48 ) |
| 6. 被误认为自私的12种行为.....   | ( 48 ) |
| 7. 改变不良习惯的6种做法.....    | ( 49 ) |
| 8. 清晨的祈语.....          | ( 50 ) |
| 9. 不做“别人会怎么看”的奴隶.....  | ( 50 ) |
| 10. 培养适应力10法.....      | ( 51 ) |
| 11. 培养毅力的11个秘诀.....    | ( 53 ) |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 12. 保持坚定信念的 9 要诀·····    | ( 55 ) |
| 13. 了解自己真实情况的60个问题·····  | ( 56 ) |
| 14. 乐观的10个秘方·····        | ( 60 ) |
| 15. 怎样克服“难为情”·····       | ( 62 ) |
| 16. 培养自制的 7 个 C·····     | ( 64 ) |
| 17. 自立的 4 点建议·····       | ( 65 ) |
| 18. 30天的改善计划·····        | ( 66 ) |
| 19. 避免精神动摇的 4 个必要条件····· | ( 67 ) |
| 20. 失败者的借口·····          | ( 69 ) |
| 21. 获得自信的 5 个步骤·····     | ( 71 ) |
| 22. 建立自信的 6 种方法·····     | ( 73 ) |
| 23. 坚定自信心的 5 种行动方式·····  | ( 75 ) |
| 24. 评定自己的3个方法·····       | ( 77 ) |
| 25. 坚韧毅力的7个来源·····       | ( 78 ) |
| 26. 缺乏毅力的16个方面·····      | ( 78 ) |
| 27. 恐惧贫穷的 6 个征兆·····     | ( 80 ) |
| 28. 忘掉忧愁的 9 个方法·····     | ( 81 ) |
| 29. 化解暴躁和愤怒的灵丹·····      | ( 82 ) |
| 30. 舒解愤怒的17种妙药·····      | ( 84 ) |
| 31. 个人力量的10个性质·····      | ( 86 ) |
| 32. 思想有条理的10点好处·····     | ( 87 ) |
| 33. 冷静的自我分析·····         | ( 87 ) |
| 34. 3个不良的口头禅·····        | ( 89 ) |
| 35. 激发生命潜力的10条建议·····    | ( 90 ) |
| 36. 你认为行你就行10要义·····     | ( 92 ) |
| 37. 构成信仰的 5 种元素·····     | ( 94 ) |
| 38. 重新评价你的信念·····        | ( 96 ) |

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 39. 创造崭新人生的12条法则·····     | ( 96 ) |
| 40. 建立自尊的10种方法·····       | ( 98 ) |
| 41. 泄气的7种表现·····          | (100)  |
| 42. 人类左右脑的思维功能·····       | (103)  |
| 43. 自我心理训示·····           | (103)  |
| 44. 使用令人思想远大的语汇·····      | (104)  |
| 45. 培养热心的3个步骤·····        | (105)  |
| 46. 养成现在就做的习惯·····        | (106)  |
| 47. 积极心态的4个方面·····        | (107)  |
| 48. 培养积极心态的6种方法·····      | (109)  |
| 49. 决心13则·····            | (111)  |
| 50. 不快乐的原因·····           | (112)  |
| 51. 如何改换人格模式·····         | (113)  |
| 52. 有害的观念·····            | (113)  |
| 53. 坦然接纳自己弱点的5个暗示·····    | (114)  |
| 54. 最令人悲哀的4个字·····        | (116)  |
| 55. 潜意识的6种功能及5种发挥的方法····· | (117)  |
| 56. 6种常见的“心理奴隶”·····      | (119)  |
| 57. 摆脱“心理奴隶”的14种方法·····   | (123)  |
| 58. 10种常见的心理假象及其清除方法····· | (125)  |
| 59. 还自己本来面目的6个方法·····     | (127)  |

#### 四、获得支持

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. 赢得人心的10大要素·····   | (129) |
| 2. 奉行金科玉律·····       | (130) |
| 3. 让环境助你成功的7个步骤····· | (131) |
| 4. 获得支持的3大方法·····    | (132) |
| 5. 避免结怨的3种措施·····    | (132) |

6. 有效争取协助的4种策略.....(134)
7. 赢得声誉的5种方式.....(137)
8. 锻炼听话技巧的6个妙法.....(140)
9. 破译人心的条件.....(141)
10. 人缘好的22个妙方.....(143)
11. 让他人觉得你诚实可靠的9条建议.....(148)
12. 扩大社交圈的3种方法.....(151)
13. 赢得朋友的6个方法.....(152)
14. 讨人喜欢的10个方法.....(154)
15. 交朋友的5条原则.....(155)
16. 改变不友善形象的“13字”练习法.....(157)
17. 与人沟通10法.....(159)
18. 对待批评的6种高姿态.....(160)
19. 测验你面对小人的反应.....(164)
20. 合作中取得“相乘功效”的5条原则.....(165)

## 五、掌握秘诀

1. 培养创造力的10个步骤.....(171)
2. 发挥创造力的5原则.....(173)
3. 获得知识的三个来源.....(173)
4. 速读5要诀.....(174)
5. 自我推销的8个方针.....(176)
6. 自己推销自己的4条建议.....(177)
7. 树立精明强干形象的26要诀.....(179)
8. 让上级发现你是个人才的5种方法.....(186)
9. 给人留下深刻印象的17条秘诀.....(187)
10. 保持自己特点的4种方法.....(193)

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 11. 卖力气方向           | (194) |
| 12. 在会议中发言的5个技巧     | (198) |
| 13. 增加记忆10招         | (198) |
| 14. 获得一流思考能力的5条原则   | (200) |
| 15. 理性思考的步骤和解决问题的捷径 | (205) |
| 16. 创造性思维的15个诀窍     | (207) |
| 17. 积极性思考的6个阶段      | (212) |
| 18. 实现成功欲望的6个步骤     | (215) |
| 19. 有效利用时间的4个要诀     | (217) |
| 20. 获得一项好工作的5种方法    | (219) |
| 21. 准备简历表的方法        | (219) |
| 22. 面对不幸的3个妙方       | (221) |
| 23. 在失望中解决问题的10个方针  | (222) |
| 24. 改变思想模式的秘方       | (222) |
| 25. 使工作轻松的9个妙法      | (223) |
| 26. 把握幸运之门的6种策略     | (225) |
| 27. 幸福生活的7项法则       | (226) |
| 28. 劳力超过报酬的16点好处    | (227) |
| 29. 运用想象3原则         | (230) |
| 30. 创造奇迹的8个步骤       | (230) |
| 31. 激励他人的3个方式       | (232) |
| 32. 摆脱烦恼的5种方式       | (235) |
| 33. 增添价值的3种方式       | (238) |
| 34. 训练思想集中的3个步骤     | (239) |
| 35. “往大处想”的方法       | (240) |
| 36. 破除思想窠臼的3种方法     | (241) |
| 37. 获得智慧的10种方法      | (242) |

|                                             |       |
|---------------------------------------------|-------|
| 38. 充分睡眠的 5 种方法·····                        | (243) |
| 39. 确立并早日实现目标的 7 个要点·····                   | (244) |
| 40. 目标的 3 程式·····                           | (245) |
| 41. 循序渐进的生活目标·····                          | (246) |
| 42. 制定目标 10 法·····                          | (246) |
| 43. 克服“健康”借口的 4 种方法·····                    | (247) |
| 44. 治疗“才智”借口的 3 种方法·····                    | (249) |
| 45. 克服“运气不好”借口的 方法·····                     | (250) |
| 46. 治疗恐惧的 5 个步骤·····                        | (251) |
| 47. 克服忧虑恐惧心理的 8 个妙方·····                    | (252) |
| 48. 消除紧张与压力的 9 种方法·····                     | (253) |
| 49. 从生活中排除紧张心理的 7 个妙方·····                  | (256) |
| 50. 防治心病的 7 种妙药·····                        | (258) |
| 51. 排除畏惧的 8 个妙法·····                        | (259) |
| 52. 消除沮丧的 3 个 方法·····                       | (261) |
| 53. 治愈感情创伤的 4 个药方·····                      | (261) |
| 54. 胜利过关的 8 个方法·····                        | (263) |
| 55. 避免感情受伤的 3 原则·····                       | (263) |
| 56. 别怕说“我不知道”、“请帮助我”、“我做错了”<br>这 3 句 话····· | (264) |
| 57. 事半功倍的要诀·····                            | (266) |
| 58. 解决问题的奥秘·····                            | (271) |
| 59. 正视问题 5 原则·····                          | (271) |
| 60. 把握解决问题主动权的 16 条建议·····                  | (273) |
| 61. 解决问题的 11 种方法·····                       | (276) |
| 62. 成功处理问题的 7 项原则·····                      | (280) |
| 63. 处理问题 10 注意·····                         | (282) |

## 六、提高管理

1. 领导 4 原则.....(288)
2. 领袖人物的气质特征.....(289)
3. 培养领袖气质的 9 个诀窍.....(291)
4. 领袖人物不可或缺的 10 项品质.....(294)
5. 领导能力的 11 要素.....(294)
6. 杰出的领导者应该具备的 7 个要素.....(296)
7. 经营者必备的 6 项资质.....(298)
8. 主管与参谋的资质.....(298)
9. 统率的 3 项法则.....(299)
10. 统率力的 15 要素.....(299)
11. 指挥的 4 大流程.....(300)
12. 目标管理的 9 种方法.....(300)
13. 参谋的 10 项原则.....(305)
14. 企业参谋的 5 项原则.....(306)
15. 主管统率部属的 4 点内省.....(306)
16. 鼓舞士气的 10 项原则.....(307)
17. 处理员工错误的技巧.....(308)
18. 领导人失败的 10 大原因.....(308)
19. 决定晋升的 3 种模式.....(310)
20. 测一测你是不是企业型的人物.....(311)

# 一、 准备成功

## 1. 成功是目的地还是旅程

问过1134人：“成功是目的地还是旅程？”926人回答：“目的地。”但问拥有巨大财富的百货公司老板：“你什么时候最兴奋？是不是赚到一百万的时候？”他说不是有钱以后，而是开始赚钱的时候。因此，不必等银行存了很多钱或清偿债务后才算是成功者，成功是个过程，在你一开始走上成功之路那一刻，你已经是个成功的人。

## 2. 成功的宇宙定律

成功是人人都向往的。

成功也有基本定律可循。

成功并不神秘，只要你能掌握基本定律，并且会运用基本定律，你也有可能成为成功者。

成功的基本定律有两个：成功的第一定律和成功的第二定律。

成功的第一定律：美好事物的百分之八十，都是由百分之二十或低于百分之二十的人所拥有。

这项定律，就像所有的自然科学定律一样，你不必怀疑，它是永远成立的。

科学上百分之八十的重大突破，新的专利发明，极具影响力的书籍，或是伟大的艺术作品，都是由百分之二十或低于百分之二十的人创造出来的。其它如商品销售的总数量、有价值的创意也是依照这项定律。甚至有关的生命乐趣，爱情的滋润，以精神上的那种无形的“快乐”，也都是百分之二

十或低于百分之二十的人所拥有。

的确，用二——八比例分配定律的观点，去分析观察问题，可以帮助你，抓住事物的本质，抓住对事物起主导作用和决定作用的关键少数——“二”。它帮助你，在处理事物时，首先要对事物的诸多要素进行二——八分解，只要抓住了“二”，就解决了问题的百分之八十；而剩下的“八”，只能解决事物的百分之二十。

如果处理的事物复杂，经一次二——八分解，找出的“二”，仍然很复杂，找不出主要因素，则对“二”可再行二——八分解。如此，可反复进行下去，直到找出满意的“二”为止。

成功的第二定律：人获得成功的主要原因是，他能控制与运用自己的精神力量。

请注意，这里所说是主要原因，并不是全部原因。对成功的人所做的分析表明，他们的聪明、才智、教育修养、运气或机会都未必最佳，但是却都获得了伟大成就，这些人的共同主要特点，就是因为能控制与运用自己的精神力量。

年创利十万元的人，是不是比年创利一万元的人强十倍呢？以智商来说，不可能差十倍，以技巧、体力来比，也不会差这么多。但是许多人就因为比别人多了百分之十的特点而远胜过竞争对手，并不需要强十倍才多赚十倍的钱。

这项定律，正告诉你，只要你能正确运用自己的精神力量，去开发那额外的百分之十的特点，你就有可能获得成功。

### 3. 成功的准备

(1) 知道我“可以”变成一个成功的人。

(2) 决定我“要”变成一个成功的人。

(3) 针对挡在目标前面的障碍来拟订一个实施步骤。

#### 4. 事业成功者的12个共同特点

美国一位专家向一千名美国最成功的人物访问调查，结果发现凡是能登峰造极的人，通常具有十二个共同特点：

(1) 成功的人热爱他们的工作。这些人正享受着一生中前所未有的快乐：他们在工作时完全投入，似乎阻挡了其他任何事情的干扰。

(2) 他们有积极的态度与十足的信心。成功的人似乎永远不怀疑他们一定可以获得成功。当目标达到后，更能增强他们的自信心。

(3) 他们善于利用反面经验培养实力。例如：有人的父母在生活中经常彼此大吼大叫，而他却学会了从这种情况中找寻幽默，然后加以发挥。

(4) 他们是果断的、训练有素的目标制定者。大多数成功者对生活的需求有明确的观念，他们会选择最便利的捷径去追求目标。

(5) 他们有完整的人格，愿帮助他人成功。一位企业家说：不管作何交易，他都小心翼翼对待对方，崇尚公平原则，使双方都感到快乐。这是成功的基本要素。

(6) 他们有坚韧不拔的毅力。例如：“麦唐纳”创始人柯洛克，为开办连锁事业申请贷款，曾八度被打回票，但他不因阻挠或困难而沮丧，而以勇气和耐心顽强地继续下去，并积极改善他的条件，直到获得贷款为止。

(7) 他们有冒险精神。成功的人犯了错误，不过耸耸肩膀，又继续奋斗下去。

(8) 他们已培养了良好的沟通与解决问题的技巧。许多人遇问题时会自动征求他人的意见。

(9) 他们团结着一批负责、能干和有支持力的人。一个人不管他多么聪明或富有创造力，在他身边一定要有一批他能信赖的人。

(10) 他们有健康的身体、充沛的精力，并能安排时间重振精神。这种重振精神的做法，对他们非常重要，所以成功者往往会妥善安排时间从事活动或休息，保持旺盛的精力与进取心。

(11) 他们认为信念是一种更强大的力量。他们并不因自己的成功而不可一世。

(12) 他们有目标感与对社会的奉献感。

## 5. 迈向成功的17条原则

钢铁大王卡耐基在没有资金、背景、又未受什么教育的情况下发迹，进而享有巨大的财富和崇高的企业形象。他把成功哲学整理成十七条原则，这是他白手起家、迈向成功的原则。只要能一一精通，并活用出来，就能控制自己的命运，确保恒久的成功。

这十七项原则是：

### (1) 奋勇不顾地追求目标

每一个人都有好机遇，但想要一直保有它，就必须先确定一个目标，奋斗一番，开创自己辉煌的前途。

### (2) 充分利用智囊团

有见识、有影响力的人，绝不轻易倾慕或嫉妒别人；相反，他会研究他们做事的方法。另外，他一定会有良好的交友习惯。若想达到目标，他必会与他的智囊团成员共同努力。

### (3) 发展吸引他人的个性

积极的心态，能将个人一切潜在的魅力，借着心电感