

成功学讲义

王廷志 著

江南大学创造教育工程研究所

成功学讲义

王廷志 著

江南大学创造教育工程研究所

目 录

绪论	(1)
第一章 身 心〈成功学公式〉	
一 目标	(4)
二 积极的心理态度	(8)
三 思考	(16)
四 立即行动,持之以恒	(18)
五 成功学公式	(27)
第二章 品 格	
一 人生观	(29)
二 幸福观	(33)
三 爱情观	(47)
四 战胜烦恼	(50)
五 拥有一份好心情	(52)
六 解放思想	(56)
第三章 知 识	
一 为什么要终身学习?	(58)
二 学习现状	(60)
三 教学方法	(67)
四 学会学习	(68)

五	如何自学、科研?	(70)
六	如何提高学习效率?	(72)

第四章 能力

一	交往能力	(74)
二	创新能力	(85)
三	预见能力与参与能力	(94)
四	表达能力	(96)
五	管理能力	(99)
六	发挥潜能	(102)

后 记	(106)
-----------	---------

绪 论

一、成功学简介

渴望成功、追求卓越是当代青年共同的心愿。什么是成功呢？有许多人误以为有了钱、权、名才算是成功的。其实，一个完美的社会不可能都是由比尔·盖茨们组成的。只要是在实践自己的理想、兴趣，就是走在成功的路上，只要将自己的梦想变成现实，就是成功。因此，大家都是成功者，都圆了大学梦。与成功相对应的是失败，由于客观世界的复杂性和人们认识的局限性，失败是不可避免的。一个成功者的历史，其实也是一部失败的历史。正如爱迪生所说："失败也是我所需要的，它和成功对我一样有价值。只有在我知道一切做不好的方法以后，我才知道做好一件工作的方法是什么。"

成功学就是研究 如何使一个人的梦想早日变成现实的科学。

最早研究如何取得成功的著作当属《卡耐基的成功之道》，该书主讲如何与人相处，如何快乐生活。卡耐基是美国钢铁大王，在卡耐基提议并资助下，希尔于1960年出版《人人都能成功》，是成功学的经典著作。主讲个人奋斗。为写此书，希尔花费20年时间，访问了500位总统、富豪等成功人士，分析了16000人，发现只有5%的人取得了成功。美国的罗宾发展了成功学，成为美国现代成功学的集大成者，他主要研究如何发挥人的潜能。

在国内，98年底香港成立"成功者协会"，其宗旨是：困难不在，强者永在。广州有成功者 培训班，北京有成功之路研究所。美国哈佛等著名高校开设此课，但在国内高校几乎是空白。

二、为什么开设此课？

无论是在学校还是走入社会，面对竞争日益激烈的社会，如何工作？如何学习？如何生活？如何创新？如何面对严峻的就业形势？如何面对困境？如何获得幸福？如何战胜烦恼？这些都是许多人经常碰到而又迷茫的问题，而这恰是成功学要研究解决的问题。一个忠告往往可改变人的一生，本课程中的许多忠告将成为你前进路上的指路明灯。

三、应讲什么内容？

要想面对市场取得成功需要外因与内因的结合。外因就是机遇，而内因就是自己的才能。只有自己有才能，才不会坐失良机。由于机遇是社会提供的，常不以人的意志为转移，而人的才能是可以培养的。对于学生，主要通过素质教育来培养才能。素质教育主要包括四个方面的内容：品格、知识、能力、身心。其中，

品格是成功的灵魂。品格教育是高等教育的核心问题，是素质教育的灵魂，因为他解决的是人的世界观和方法论问题，支配人的行动。惟有固本才能祛邪，遗憾的是近年来，我们对科学世界观和方法论的教育淡薄了，于是邪教“法轮功”才乘虚而入，得以蔓延。正如学生所讲：“在我们的课本中，最干净的除了劳动课，就是思想品德课。老师讲的都正确，很崇高、很伟大，但在实际生活中用不上。”在这门课上，你将实实在在地感觉到：一个人要想取得成功，没有良好的道德素养是不行的；

知识是成功的潜力。对于一个人来讲，只有应用知识，才能更快地走向成功。如果学的知识没有用，那么知识就变成负担了，你学的越多，头脑就越僵化，不仅不能帮助你，反而会阻碍你走向成功；

能力是成功的翅膀。人与人之间的竞争，最终靠的就是能力，能力强的人当然更容易走向成功；

身心是成功的基础。随着医学模式的转变,联合国世界卫生组织对健康的定义为:"健康不仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的美好状态或安全安宁。"近年来,有许多大学生稍遇挫折就去自杀,其根源就是心理不健康。身体是革命的本钱,但心理支配人的行动。对于心理不健康的人,身体再健康又有什么用?由此我们不难理解鲁迅先生为什么弃医学文。因为,他终于在实践中认识到心理健康比身体健康更重要。

据武汉大学 2000 年的调查,用人单位最为看好的人才素质依次是:敬业精神、合作精神、政治素质、身体健康、吃苦耐劳、心理素质。而这些都包含在素质教育之中。

本讲义将围绕着上述四个方面的内容进行阐述。

第一章 身心(成功学公式)

(一、目标 ;二、积极的心态 ; 三、思考; 四、立即行动,持之以恒。)

要做个成功者,不仅要具有健康的体能,而且还要有健康的心理。在一定意义上讲,健康的心理更重要,因为只有心态良好,方能快乐、愉快地工作及生活,有时心理健康还可弥补身体的缺陷。一个心理上未老先衰的人往往不会长寿,倒是心理上常保持年轻者,虽年过半百仍满面红光、精神焕发、充满活力。因而,身心健康是一个人成功的基础。在本章中,将结合身心健康给出一个成功学公式,照着公式去做,成功就属于你。

一、目 标

四川打工仔上海当老板

四川一青年高考落榜后去上海打工,刚开始他什么活都干,只要能挣钱。但他马上发现:仅靠打工是富不了的,他想当老板。一年后,他用自己辛辛苦苦挣来的一万多元血汗钱回四川烹饪专科学校学厨师。学会后,他便在当地一家餐馆做厨师。当他感到他的理论与实践结合的比较好后,他又来到了上海。他告诉招聘厨师的老板:你先不要讲每月给我多少钱,等试用一段时间后再说。出众的手艺使他获得了高薪,良好的服务态度使他得到了顾客的

好评。当有一家酒店转让时,他靠自己的积蓄,加上从一些老顾客那里借一些钱,他把酒店接过来了。他开始自己做厨师,生意好后,他聘请了一位厨师,自己做起了真正的老板。这前后只有七年的时间,也使许多上海人羡慕不已。

制作"731"网页的田灼

出生在江西南昌市的田灼,14岁看电影《黑太阳731》时,顿觉手心发凉,头皮发麻,冷汗骤下。他永远记住了"731"。1996年高考填报志愿时,他毫不犹豫地选择了哈尔滨,以便更多地了解日本的暴行。他如愿以偿,大三时,他便发起、策划,制作出了"731"网页。该网页有20兆文字和500多副图片。上网后,引起轰动。他打算毕业后去日本,收集更多"731"的罪证。

由此可见,确立目标是事业成功的前提,目标对人生有积极而重要的影响。确立了目标,人生才会有奋斗和努力的方向,工作才能更有效率和效益,一个人才能有目的地为目标积累经验教训和财富,才能捕捉到更多的机遇和机会。没有目标的人生就像生活在不见阳光的地窖里,整天找不着北。即使是简单的走路,如果没有目标,也只能是徘徊。那么,该如何制订目标呢?

要制订目标,应考虑以下原则:

第一、可实现性。法国一家报纸曾进行一次有奖智力竞赛,其中有这样一个题目:如果法国博物馆卢浮宫失火了,情况只允许救出一幅画,你会救哪一幅?结果,在收到的成千上万的回答中,法国著名作家贝尔纳以最佳答案获得该题目的奖金。他的回答是:"我救离出口最近的那副画。"成功的最佳目标不是最有价值的那个,而是最有可能实现的那个。要使自己所定的目标具有可实现性,一个人首先要能正确评价自己,知道自己的优点、缺点、兴趣、爱好、特长。成功人生的诀窍就是经营自己的长处。因为这样才能充分发挥自己的潜能,取得最大的成功,使自己的人生增值。而

经营自己的短处,则会使自己的人生贬值。历来人们给李煜的评语是风流才子,误做人主。如果不是历史给他开了个玩笑,让不擅统治术只擅艺术的他成为一国之君,他何以成为误国误己的亡国之君呢?"陈景润曾是一个不合格的中学数学教师,一旦搞数学研究便成了著名的科学家。如果实在不知道自己的特长是什么,那就做自己喜欢做的事。因为只有自己真正喜欢的事才能做好。当一个人对一件事有兴趣,他必然要投入很大的精力对它进行研究,必然要做得与众不同,必然要学习更多相关的东西解决不断出现的问题。有记者问著名物理学家丁肇中:"你这样刻苦研究,不觉得累吗?"丁肇中笑答:"不、不、不,一点也不,没有任何人强迫我这样做。正相反,我觉得很快活,因为我有兴趣,我急于探索物质世界的奥秘。"

第二、社会性。即个人目标要与社会 的客观需求相一致。比聪明更重要的是找对路子,方向对了,人生的路才会越走越宽。

第三、层次性。制订目标一般有长期、中期、近期和一天 四个目标。关键的是这四个目标要一致。因为水滴之所以能穿石是因为目标专一。正如诺贝尔物理奖获得者,杨振宁博士在谈到自己之所以取得成功时所说:"我很小就发现数学对我很容易,所以我上大学进物理系是很自然的,没有犹豫,没有学了三年物理觉得不好改学化学,又过了两年改学工程。从头至尾我一直向这个方向走。有很多小孩非常聪明,我认识的一个小孩就是这样。他这也念的好,那也念的好,进了大学,先念数学,后念音乐,再后来又念生物。这样的话当然就很吃亏。"

每个大目标中都包含着若干个小目标。从整体看是个需下大功夫才能完成的工程;可从局部 看,它又是由若干个较易完成的小工程构成的,只要分阶段一个一个地完成,那么实现整体 目标就胸有成竹了。这样不仅有助于解决问题,而且有助于增强自己的信

心。比如当你爬一座高山时，仰望高耸入云的山顶，就会产生压力。但你如果计划每天走十步，那么你就可以欣赏鸟语花香了。每天好好走完这十步，不久你就可以“会当凌绝顶”了。

也许有人会说，我不知道自己的爱好是什么、不知道自己应该做什么事业。这是很正常的，但不能总处于无意识的模糊阶段，应该有意地将自己的想法付诸实践，在实践的过程中不断地检验自己，反省自己：“我是否真的适合做这件事？”

追两兔不如追一兔。如果一个人同时有两个目标，到头来可能一事无成。要成功，一次只能选定一个目标。无论在什么情况下都要咬住目标不放，再冷的石头坐上三年也会变暖。在此特别要注意，不要为小事所累，要抓主要矛盾。人生是分阶段的，在不同的阶段有不同的任务，完成则幸福，否则就痛苦。比如大学生，主要任务是学习。而有的人却本末倒置，不惜荒废学业去谈情说爱，到头来，不仅浪费了时间、金钱，爱情之花也因没有事业做基础而凋零。正如著名作家柳青所说：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当我们年轻的时候。”

一个人如果对一件无足轻重的小事情做出反应，他就会偏离主要目标和重要事项。要保证不偏离自己的目标，最有效的方法是早晨有计划，晚上有检查。每天晚上反思自己一天的行为，看是否偏离了自己的目标并加以校正。著名作家托尔斯泰一生在记下的51年的日记中，天天检查学习工作计划的执行情况。

二、积极的心态

在把目标变为现实的过程中,我们肯定会遇到各种各样的困难与挫折。如何对待呢?这便是心态问题。

人对待事物的心理态度称为心态,人的心态是有力量的。曾有这样一个实验:将病人分为两组,分别发给他们药。对第一组讲:这是一种新药,看看效果。对第二组讲:这是一种进口药,非常有效,肯定能治好你的病。结果,第一组有25%的人体验到有明显的疗效,而第二组却有75%的人体验到有明显的疗效。事实上,所给的药都是没有任何作用的药。

其实,人的心态可分为积极的心态和消极的心态。积极的心态是指:信心,希望,诚实和爱心。消极的心态则正好相反。积极的心态和消极的心态像一个活板的两面。当你用积极的心态面向生活时,你将获得幸福,快乐和成功;当你用消极的心态对待生活时,你得到的将是:痛苦,烦恼和失败。生活中,失败平庸者多,主要是心态有问题。遇到困难,他们总是挑选容易的倒退之路:"我不行了,我还是退缩吧。"结果陷入失败的深渊。而成功者遇到困难,仍然保持积极的心态,用"我要!我能!一定会有办法!"等积极的意念来鼓励自己,于是便能想出办法,不断前进,直至成功。爱迪生在几千次失败的实验面前,也决不退缩,最终成功地发明了照亮世界的电灯。林肯幼年时的一段经历颇能说明问题:"我父亲在西雅图有一处农场,上面有许多石头。正因如此,父亲才得以用较低的价格买下它。有一天,母亲建议把上面的石头搬走。父亲说,如果可以搬走的话,主人就不会卖给我们了,它们是一座座山

头,都与大山连着。有一次父亲去城里买马,母亲带着我们在农场里劳动。母亲说,让我们把这些碍事的石头搬走好吗?于是我们开始挖那一块块石头。不长时间,就把它给弄走了,因为他们并不是父亲想象的山头,而是一块块孤伶伶的石块,只要往下挖一英尺,就可以把它们晃动。"林肯也由此得出了他的曾激励无数人的名言:"有些事情一些人之所以不去做,只是因为他们认为不可能。其实,有许多不可能,只存在于人们的想象之中。"

可见,积极的心态是成功的保证。怎样判断一个人的心态是积极的心态或消极的心态呢?方法一:你可以做几件事情,每次问"我能成功吗?"若肯定的次数多,就是积极的心态,反之就是消极的心态。方法二:不惧怕任何困难的人是积极的心态;相反,消极等待,怕行动,怕失败则是消极的心态。

如果你的心态是积极的,那再好不过了;如果你的心态是消极的也不必怕,因为心态是可改变的。你挤过公共汽车吗?当没挤上时,往往会说:"再上一步,挤一下。"一旦挤上车了,往往又会对车下的人讲:"对不起,挤不动了。"心态变化之快,可见一斑。就是在大学校园,有的东西被盗,再偷别人的,还美其名曰:"物质守恒。"使自己由一个受害者变成了一个害人者。我们还是看一下日本丰田汽车缔造者石田退三的经历:他幼年家贫当了八年店员,无奈作了上门女婿,太太家贫养不起他,他便推着车子到处推销货品。就这小贩营生他还干不好,身体也垮了。回家看病时,岳母大人很精辟地说:"你让我惊讶,我还没见过像你这样没有用的人。"石田退三悲上心头,绝望地去"琵琶湖"自杀。面对琵琶湖时,他突然打了一个冷颤:我有跳进琵琶湖的勇气,为什么不利用这种勇气来面对现实,勇往直前呢?于是,他又干上了卑贱的店员工作,直到40岁,这才到丰田纺织公司像一头牛似地认真工作。终于50岁时办起了丰田汽车厂。人的心态完全由自己控制,也许我们无法选

择环境,但无论在何种情况下,我们都有选择自己心态的权利。该如何培养自己积极的心态呢?

一般有以下几种方法:

(一)、永不找借口。

在美国的西点军校有一个久远的传统,遇到学长或军官问话,只能有四种回答:"报告长官,是";"报告长官,不是";"报告长官,没有任何借口";"报告长官,不知道"。除此以外不能多说一个字。学校之所以这样规定,就是让学生忍受不公平,学会恪尽职责,达不到十全十美是"没有任何借口的"。找到借口的好处是能把自己的过失掩盖掉,心理上得到暂时的平衡。长此以往,因为有各种各样的借口可找,人就会疏于努力,不在是想法设法争取成功,而是把大量的时间和精力放在如何寻找一个更合适的借口上。"没有任何借口"看似冷漠,缺乏人情味,但它可以激发一个人最大限度的潜能,把握一分一秒去争取完成任务。无论是学长或是老板,他只要结果而不要听你长篇大论地解释为什么不完成任务。因而,该校不仅培养出了大批高级军事将领,也培养出了无数商界精英。军令如山倒,它迫使你无论前边是刀山或是火海,你都必须勇往直前。受过严格军营训练的人都具有积极的心理态度。由此可知,大学生进行军训是完全必要的。

(二)、受苦。

"不受苦中苦,难熬人上人"。正是因为吃过苦中苦,使得所有的日常问题在比较之下,全变得微不足道。一个人便能够坦然面对并战胜困难,走向成功。正如五笔字型的发明人王永民所述:"我是农民的儿子,我很自豪。农活、木匠活我全会干,是十八年的农村生活培养了我的坚韧和吃苦精神。如果我不是农民出身,我干不成五笔字型。"在北京推广五笔字型的日子里,由于没有钱,他只好住地下室,一个部委一个部委去推销。不论中午是否管

饭,只要请,他就免费去为他们培训。

(三)、探险和体育竞技。

人们为什么要探险?因为探险不仅可以强健人的身体也能强健人的心态。这可以从中央人民广播电台记者张彬的经历中得到验证。他九八年随中科院科学考察队徒步穿越雅鲁藏布大峡谷后认为:"那里的景色是世界上最美的地方,也是随时都有生命危险的地方。走到最后,腿根本感受不到是在走路,而是机械摆动。但必须走到目的地,否则只有等死,因为人一坐下去,就再也站不起来了。人与自然相比太渺小了。恶劣的环境净化了我的心灵,使我把除生命以外的东西看得很淡。有了这次经历,我以后什么困难都不怕了,还有比这更苦的吗?"另外,体育场上的竞技也是强身健体、培养积极心态的好途径。因为一上竞技场,我们就会专心致志,奋力拼搏。如果没有机会去参加探险或体育竞技,那么就参加体育运动吧,运动可以激发能量,可以改变一个人的精神面貌,每一天开始的最好方式就是锻炼。美国哈佛大学的教育家们认为:培养人才最重要的不是灌输知识,培养性格比什么都重要。因此他们十分强调体育运动。要培养积极的心理态度,体育运动是最简单、最经济、最使用的办法。知道这点,就开始行动吧!首先记录下你现在的精神状态,从明天早上开始,除雨雪天外,每天坚持六点钟起床锻炼,坚持一个月,看看效果如何?

(四)、自我暗示。

人的心理包含着双重潜在的巨大能力:潜意识能力和显意识能力。潜意识是不明显,不露在表面的大脑认知、思想等心智活动。好比浮在水上的冰山,可看得见的是显意识。在海平面以下,看不见的更广大的冰山主体便是潜意识。潜意识是一个巨大的仓库,可以将人从出生到老死的所见所闻,所感所想等一切意识到的东西,全部收入并储存起来。当我们思考问题时,与之有关的潜意

识就可能被唤醒,从潜意识里升到显意识中来为我们服务。如:有些人遇到困难,马上想到"挑战", "想办法解决",行动也几乎同时跟上。而另一些人则不假思索地想到退却、失败,在行动上也退却。这便是过去不同经验的潜意识在起作用。

由于潜意识的无限蓄储记忆功能,应给潜意识输送更多的相关信息,使之有深厚的基础。因为潜意识是非不分,一并吸收。应多输入积极的尤其是成功者的奋斗史、解决问题的方法、励志方面的书。一个简单且行之有效的方法是选择你喜爱的警句作为自己的座右铭,不断重复,加深它在显意识或潜意识中的印象。一旦遇到困难,它便会自动浮现,给你勇气和信心。世界上大凡有成就的人,也都不断进行自我暗示以激励自己。如林肯常说:"如果一个人决心获得某种幸福,那么他就能得到这种幸福。"居里夫人也常讲:"人要有毅力,否则将一事无成。"为使大家更好地进行自我暗示,这里提供一些格言妙语,以供参考:

世上无难事,只要肯登攀;越是艰险越向前;生命不息,奋斗不止。

没有过不去的火焰山;困难不在,强者永在;我多幸福!我多健康!我多快乐!

也可用你最敬仰的人物肖像进行自我暗示,将来成为如他一样的人。如:

政治家:孙中山、林肯、罗斯福、邓小平。

科学家:爱因斯坦、居里夫人。

作家:鲁迅、莎士比亚、马克吐温。

富豪:卡耐基、洛克菲勒、比尔盖茨。

(五)、读名人传记,拓展心空。

我们先看一个人的简历:他,22岁,生意失败;23岁,竞选洲议员失败;24岁,生意再次失败;25岁,当选洲议员;26岁,情人去

世;27岁,精神崩溃;29岁,竞选洲议长失败;31岁,竞选选举人团失败;34岁,竞选国会议员失败;37岁,当选国会议员;39岁,国会议员连任失败;46岁,竞选参议员失败;47岁,竞选副总统失败;49岁,竞选参议员再次失败;51岁,当选美国总统。这个人生道路上充满失败的人就是伟大的亚伯拉罕·林肯!看了林肯的经历,你还害怕失败吗?你所遇到的困难还值得一提吗?

"没有见过高山,不知此地是小丘;没有见过大海,不知此处是小溪。"所以当你遇到困难时,要学会进行对比——和那些真正受过大苦大难、历经坎坷的人相比。读名人传记尤其有用,因为名人之所以成为名人,是由于他们大多经历坎坷,受过大苦大难。

在读名人传记的同时,我们要学会拓展自己的心空。我们对事物的感受,往往与我们在什么样的背景、空间下来看待它有关。有的人心理空间大,生活中的一些麻烦困难相对他来说就显得微不足道;而有的人心理空间小,芝麻大点小事对他而言就重如泰山。现在有许多人靠读毛泽东的诗词来获取力量,因为,毛泽东的诗词气势磅礴,读后使人心胸顿扩,热血沸腾。宰相肚里能撑船,也正说明了一个人心胸有多宽广,他的抱负就有多大。明朝开国君主朱元璋,小时候曾在皇觉寺当沙弥。相传有一次朱元璋外出,回寺时夜已深了,寺门已经关闭,不得已只好在寺外席地而睡。当他躺在地上,望着夜空满天星斗时,兴之所致,吟了一首诗:

天为罗帐地为毡,
日月星辰伴我眠。
夜间不敢长伸足,
恐怕踏破海底天。

(六)、交积极向上的朋友。

近朱者赤,近墨者黑。就连古代的孟母为使小孩学好都知道择邻而居。与经验丰富的人为友,会使你不知不觉学到许多东西;