



用世界顶级的心理和行为技术
铸就自信超人

A-OK

成功 素质训练

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Action Operating Kit for Successful Quality Training

Successful Quality Training

Action Operating Kit for
Successful Quality Training

Action Operating Kit for
Successful Quality Training

引爆成功心态

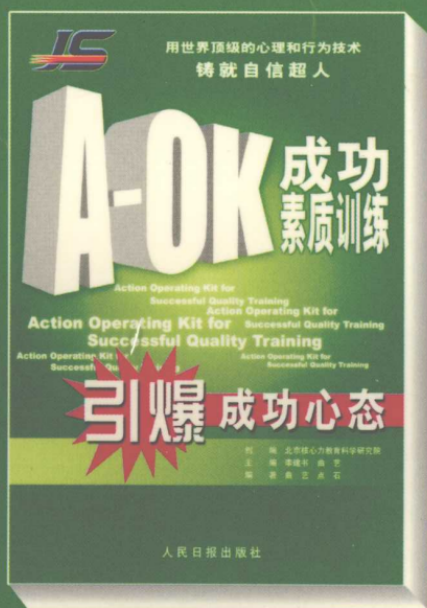
创 编 北京核心力教育科学研究院
主 编 李建书 曲 艺
编 著 曲 艺 点 石

人民日报出版社

责任编辑：胡桂新 任群

封面制作：李志强

我自信 我热情 我成功



ISBN 7-80153-984-2



9 787801 539847 >

ISBN 7-80153-984-2/G · 545

定价：19.00元



用世界顶级的心理和行为技术
铸就自信超人

A-OK

B848-49
L241

**成功
素质训练**

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Action O
S

for Successful Quality Training

Quality Training

ion Operating

Successful Quality Training

Action Operating Kit for

Successful Quality Training

引爆成功心态

创 编 北京核心力教育科学研究院

主 编 李建书 曲 艺

编 著 曲 艺 点 石

参与编写 张惠萍 靳 颖 张春霞 安 利

李丽娟 侯宁宁 于 蕊 贾 梅

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

A-OK 成功素质训练课程/李建书主编. —北京: 人民日报出版社, 2004. 9

ISBN 7 - 80153 - 984 - 2

I. A… II. 李… III. 素质(心理学)—训练 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083397 号

书 名: 《A-OK 成功素质训练课程-引爆成功心态》

主 编: 李建书 曲艺

编 著: 曲艺 点石

责任编辑: 胡桂新 任群

出 版: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号/邮编: 100733)

经 销: 新华书店

印 刷 者: 北京佳益兴彩印有限公司

字 数: 100 千字

开 本: 850×1168 1/32

张: 6.25

次: 2004 年 9 月 第一次印刷

号: ISBN 7 - 80153 - 984 - 2/G · 545

19.00 元

版权所有 翻印必究

目 录 Contents

致渴望成功的朋友·····	1
---------------	---

第一章 树立成功的信念

第一节 认识自己

一、 你了解自己吗·····	8
二、 自我认识的误区·····	20
三、 自我认识的发展·····	27
四、 你到底是誰·····	31
※ A-OK 阶梯训练·····	36

第二节 成功始于意念

一、 站在信念的平台上·····	38
二、 打开潜意识的宝库·····	47
※ A-OK 阶梯训练·····	58



第三节 追求最佳心理状态

- 一、 相信自己.....60
- 二、 克服恐惧.....65
- 三、 捍卫自尊.....72
- 四、 活出自我.....74
- ※ A-OK 阶梯训练.....83

第二章 点燃自信的明灯

第一节 成功的心态——自信

- 一、 心态.....88
- 二、 自信——成功的资本.....89
- 三、 自大——成功的天敌.....94
- 四、 自卑——成功的阻力和动力.....96
- ※ A-OK 阶梯训练.....98

第二节 成功的推动力——压力

- 一、 挫折是人生路上的伴侣.....101
- 二、 压力是成功者的动力.....104





三、 挑战自卑, 拒绝消极·····	115
四、 战胜恐惧, 无畏人生·····	119
※ A-OK 阶梯训练·····	122

第三节 成功的基石——积极心态

一、 淡泊名利——心态平和·····	125
二、 甩掉包袱——心态轻松·····	127
三、 充满激情——心态积极·····	130
四、 保持乐观——心态健康·····	133
※ A-OK 阶梯训练·····	137

第三章 主宰自己的命运——心理调节训练

第一节 放松训练

一、 呼吸训练: 调节紧张心态·····	141
二、 微笑训练: 减轻不愉快感·····	147
三、 放松训练: 内外和谐统一·····	150
四、 冥想训练: 建造心灵圣殿·····	158
※ A-OK 阶梯训练·····	162



第二节 耐挫训练

- 一、 肯定：增强获胜斗志·····164
- 二、 自我暗示：消除内疚悔恨·····167
- 三、 行为预演：减少恐惧心理·····171
- 四、 脱敏训练：增强耐挫能力·····173
- ※ A-OK 阶梯训练·····180

第三节 激发潜意识训练

- 一、 临终试验：促动潜意识·····183
- 二、 影像描述：开动潜意识·····185
- 三、 镜前模拟：自我激励·····186
- ※ A-OK 阶梯训练·····191



致渴望成功的朋友

“成功”是多么让人心动的词儿，她带给我们喜悦、满足、幸福；她让我们拥有信念、自尊、勇气、希望；她使我们自信、乐观、热情、坚韧、豁达……在她无限的魅力吸引下，我们每个人都发自心底地渴望成功。

但到底什么是成功？我们该如何理解成功呢？成功意味着拥有健康的体魄，意味着竞争获胜，意味着拥有和谐的人际关系，意味着家庭幸福美满，意味着又取得了一点进步，意味着解决了一个难题，意味着追求生命中更多的快乐与满足，意味着最大限度地实现自我价值——成功对我们每个人而言，都是那样的独特而富有个性！

成功的定理是：谁都可以拥有成功，只要方法得当，目标明确，不懈努力；她是我们每个人都在寻找，每个成功的人都能找到的那颗希望的火种。当然，失败的人总会找到很多不成功的理由，因为他们关注失败。成功的标准需要我们来界定，成功的定义需要我们来诠释。

阿里巴巴的故事非常令人神往，我们每个人都希望掌握一个“芝麻开门”的神奇咒语，开启成功之门，不



A-OK 成功
素质训练

是吗？

在这套课程中，我们将一起学习获得成功的方法，开启通向成功的闸门，挖掘潜藏于自己内心的巨大宝库，让蕴藏在我们生命中的无限能量喷涌而出！

让我们马上开始吧！





第一章

树立成功的信念

本章提示：

成功始于意念！

当你在勾画自己的未来时，当你希望世界变成你所选择的模样时，你拥有怎样的信念呢？

一定要达到成功的最高峰，还是要停顿在无望的悲叹中？
你将如何选择呢？

选择从现在开始，从现实条件允许的开始，还是等待幸运之神偶然降临，突然在一夜之间改变你的命运？选择如何减轻痛苦，还是选择如何获得成功？选择从点滴开始，还是选择条件成熟时大手笔运作？选择起而行，还是选择沉迷于想象中？选择继续努力，还是改变目标？选择坚持，还是选择放弃……

20 世纪初，美国亚利桑那州有位男子，找寻一座位于兹莫斯顿小镇附近的丰富银矿矿脉。他努力找寻了几年，在一座小山的侧向掘出了大约 200 米的坑道。但是，这座掘出坑道的





银矿早已被挖掘一空了，这位男子放弃了计划，不久后去世了。过了10年，某矿山公司买下了兹莫斯顿的几处矿区，重新挖掘了当年被放弃的矿脉，就在距离废弃坑道1米左右的地点，发现了从未有过的价值上千万美金的丰富银矿脉。

失败和成功的关键只有1米，其间的差异犹如薄纸之隔。难道不是吗？在生活中，有多少时候，我们是由于一念之差，而使可能的成功化为泡影呢？

从现在开始，后悔、丧气都不再属于我们！从现在开始，我们要用成功者的思想、心态去迎接成功！

让我们张开理想的风帆，瞄准成功的彼岸。从现在起，做自己生命航船的舵手！

一、主要内容

了解我们认识自己时的基本心理过程和常见误区；分析积极心态的表现方式；掌握积极心态的基本要素。

二、知识点

意识、潜意识、信念。

三、学习方法

理解知识点，角色扮演。

沃特·斯塔普斯是当代著名励志大师，他所著的《像赢家一样思考》一书，开宗明义说：“如果你想得到赢家才能得到的结果，你就必须像赢家那样思考！”那么如何才能像赢家那样思考呢？沃特·斯塔普斯推荐所有成功人士特有的十大核心信念：

1. 赢家不是天生的，是靠努力成就的。
2. 你命运的主宰性力量就是你所从事的思考。
3. 你被赋予力量去创造自己的未来。
4. 每次逆境都会令你收益良多。
5. 你的每个信念都是一种选择。
6. 除非你接受失败，并把它看成是不可改变的现实而停止努力，否则你永远也不可能被击倒。
7. 你至少在生活中某一领域里会拥有出类拔萃的能力。
8. 你取得成就的真正限制是你自己加上去的。
9. 没有高度的责任感就不可能有巨大的成功。
10. 要实现任何有价值的目标都需要别人的支持。

从今之后，就开始像赢家那样思考吧。仔细琢磨每一条，想象如果你拥有了这些信念，并且让它们成为你生活的一部分，那么你的生活将会变成什么样子。



第一节 认识自己

生活就是不断发现自我的历程。

—— 加德纳

每一种生物都有认识自己的本能。

你看，那长角鹿和长颈鹿，为什么宁可在旷野里吃草，或伸着脖子啃稀稀疏疏的树叶，也不肯进入丛林？因为它们知道，善跑的长腿到丛林就没了用武之地，善于远远瞭望，躲避猛兽的长角和颈干，进入枝叶交错的树林反而成为累赘。

再看看老鹰，为什么它们总把巢筑在峭岩树梢，而不像一般鸟类在树林里作巢。它们又为什么喜欢在空旷处的高空盘旋，而不进入密林里寻找猎物？因为它们知道，巨大的翅膀是不适合在密林里翱翔的。把巢筑在树林里，即使是山鹊也能轻松偷袭巢里的小鹰。

最近，有一个报道非洲野生动物的纪录片，能让大家有惊人的发现。我们都知道，有一种身长、腿也长的琪塔豹是世界上跑得最快的动物。看了纪录片后就会发现它们最快的速度居



然只能维持一分钟，接着便得花上二十分钟时间喘息、恢复。

纪录片以精彩刺激的画面不断展现：

琪塔豹飞快地奔向鹿群，鹿群快速分散。它选中一只鹿为猎物，朝着它冲刺着，而那只被追逐的鹿也以惊人的速度狂奔着。猎物不断地改变奔跑的方向，迫使琪塔豹消耗其体力从而减慢速度。突然，琪塔豹停住了，它没有力量再跑了——那只鹿逃脱了。

我们不难发现，即使在这野生动物的世界，它们也是斗智斗勇的，它们认识自己也认识敌人。我们每个人都各有所长，各有所短。短跑高手不见得能在长跑跑道上名列前茅；跳水健将未必在游泳池里游刃有余。上天既然创造不一样的人，人就要以不一样的方式去充分利用自己的长处。如果你没有认识自己，就注定会输。

美国成功学学者吉米·道南和约翰·麦克斯韦尔在其名著《成功的策略》一书中提出：“成功的策略就是：由自己开始。”由自己开始，首要的就是要认识自己，了解真实的自我，以订立合理成功标准，激发我们不懈追求的激情，从而想自己所想，做自己想做，成为真正成功的自己。



一、你了解自己吗

有一天，0遇见了8。8看了一眼0，挠挠头说：“怎么这么眼熟，好像在哪里见过。”0看了看8，撇撇嘴说：“哼，看你这小样，和我有什么区别，胖就胖点吧，还扎一条腰带。”

是呀，对于我们来说，0和8的区别是很明显的。但是，对于那些刚刚接触数字的儿童来说，区分它们却很困难。这就是说，对于我们熟悉的事情，我们很快就能区别其微小的差别，而对不熟悉的事情就很容易混淆。那么，你熟悉自己吗？你完全了解自己吗？我们可不能和0一样，自以为是，不懂装懂；哪怕像8一样，多问问也好。

好吧，我们现在就来测测对自己的了解有多少。

人们在第一时间内所做的举动或无意识的抉择，都会展现人们内心的真正期望。在这些关于生活中的细节方面的测验中，从你的选择就可以了解你对生活、感情的态度和潜意识。希望你能凭直觉进行选择，因为这里的答案无所谓好与坏，正确与错误。放弃你的表面，发掘真实的自己。

1. 假设你一个人住在两室一厅的房子里，你将如何布置其中一间朝阳的房间？

- A. 放张床，当卧室
- B. 摆上书桌、书架当书房
- C. 当会客室
- D. 摆餐桌当餐厅

这道题测试你的性格。

选择A: 你是非常冷静的人, 对任何事都有合理的看法;

选择B: 你好奇心强, 热衷于生活中的一切;

选择C: 你是一个爱热闹的人, 身边的朋友很多, 是一个机会很多的人;

选择D: 你是个极具幻想的人。

2. 如果你到火车站买票, 但是每个售票窗口都排起了长龙。当你看了一会儿之后, 每排的人都差不多, 而且都很混乱。依你的直觉判断, 你会排在哪一队列的后面?

A. 中间 B. 左边 C. 右边

这道题用于测试你是保守型还是挑战型的人。

选择A: 你是一个能顺应目前状况和问题而采取行动的人, 虽没有远大的理想, 却是一个行动胜于思考的踏实者;

选择B: 你是个保守消极的人。左边是表示过去的区域, 你经常以过去的经验来采取行动, 做决定前会作万全的考虑;

选择C: 你是一个有理想, 有梦想的人。

3. 你有时间感吗? 现在要你计算三十秒的时间, 你会用