



复制

成功

——像成功者那样去做

◎ 舒闻铭 编著

成功的人善于规划他们的人生。
理想再伟大，它也仅仅是一种想象；
要想成功，关键在于行动。
追求成功是一个漫长的过程，
它不仅需要智慧和能力，
还需要耐心。

复制成功

像成功者那样去做

● 舒闻铭 编著

B848.4

sh12-1



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

复制成功——像成功者那样去做 / 舒闻铭编著.
—天津:天津教育出版社,2005.1
ISBN 7-5309-4183-6

I.复... II.舒... III.成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP数据核字(2004)第 135766 号

复制成功——像成功者那样去做

出 版 人 肖占鹏

编 著 舒闻铭

选题策划 张纪欣

责任编辑 田 昕

装帧设计 张丽丽

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 迁安市鑫丰印刷有限公司

版 次 2005 年 1 月第 1 版

印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷

规 格 32 开(850×1168 毫米)

字 数 145 千字

印 张 7.625

插 页 1

书 号 ISBN 7-5309-4183-6 / G·3582

定 价 12.80 元

CONTENT

- 一 像成功者那样善于制定目标 / 001
- 二 像成功者那样保持积极的心态 / 011
- 三 像成功者那样充满自信 / 023
- 四 像成功者那样要有信念 / 039
- 五 像成功者那样坚韧不拔 / 047
- 六 像成功者那样具有勇气 / 059
- 七 像成功者那样果断 / 073
- 八 像成功者那样勇于开拓创新 / 081
- 九 像成功者那样敬业 / 096
- 十 像成功者那样善待挫折和失败 / 105
- 十一 像成功者那样善于与人沟通 / 116
- 十二 像成功者那样善于与人合作 / 130

CONTENT

- 十三 像成功者那样谦虚谨慎 / 137**
- 十四 像成功者那样善于激励 / 144**
- 十五 像成功者那样以诚信为本 / 154**
- 十六 像成功者那样善于借助他人的力量 / 165**
- 十七 像成功者那样善于捕捉灵感 / 170**
- 十八 像成功者那样善于管理时间 / 182**
- 十九 像成功者那样经常居安思危 / 189**
- 二十 像成功者那样善于突破思维的定势 / 195**
- 二十一 像成功者那样富有爱心 / 210**
- 二十二 像成功者那样善于做积极的自我暗示 / 217**
- 二十三 像成功者那样善于行动 / 227**

像成功者 那样 善于 制定目标

◆ 一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益，我确信这也是一个真理。

——高尔基

◆ 只有伟大的目的才能产生伟大的毅力。

——斯大林

◆ 向着某一天终要达到的那个终极目标迈步还不够，还要把每一步骤看成目标，使它作为步骤而起作用。

——歌德

◆ 工作中，你要把每一件小事都和远大的固定的目标结合起来。

——马雅可夫斯基

◆ 生活不能没有理想，但缺乏知识的理想，就像折断了翅膀的飞鸟。只有用知识武装的人，才能在理想的蓝天中自由地翱翔。

——张海迪

没有目标就没有成功，

没有目标的人生，就像一叶无人驾驭的小舟，漫无目标地随风飘荡。明确的目标，正是成功的基础。

有这样一个故事，父亲带着他的三个儿子到草原上猎杀野兔。到达目的地后，一切准备停当、开始行动之前，父亲向三个儿子提出了一个问题：

“你看到了什么呢？”

老大回答道：“我看到了我们手里的猎枪，在草原上奔跑的野兔，还有一望无际的草原。”

父亲摇摇头说：“不对。”

老二的回答是：“我看到了爸爸、大哥、弟弟、猎枪、野兔，还有茫茫无际的草原。”

父亲又摇摇头说：“不对。”

而老三的回答只有一句话：“我只看到了野兔。”

这时父亲才说：“你答对了。”

有了明确的目标，才会为行动指出正确的方向，才会在实现目标的进程中少走弯路。事实上，漫无目标或目标过多，都会阻碍我们前进。要实现自己的心中所想，如果不明确目标，最终可能是一事无成。

行为所需达到的目的，又是引起需要、激发动机的外部条件刺激。心理学称之为诱因，行为科学称之为目标。根据勒温的观点，人们的社会行为往往是内在条件与外在条件相互作用的结果。动机要能引起行动，不仅要有内在条件，还要有一定的外在条件或环境作为刺激来引起需要，才能激发动机。目标就是

这些外在刺激，它是行为动机的诱因，能刺激人们为达到自己的目的而行动。只有在这种情况下，动机才是有效的。

卡耐基曾对世界上1万个不同种族、年龄与性别的人进行过一次关于人生目标的调查。他发现，只有3%的人能够确定目标，并知道怎样才能实现目标；而另外97%的人，要么根本没有目标，要么目标不确定，要么不知道怎样去实现目标……10年之后，对上述对象再一次进行调查，结果是：被调查者中有5%的人找不到了，其余95%的人再次接受了调查；属于原来97%范围内的人，除了年龄增长10岁以外，在生活、工作、个人成就上几乎没有起色，还是那么平庸；而属于原来与众不同的3%，却在各自的领域里都取得了相当的成功。他们10年前提出的目标，都不同程度地得以实现，并继续按原来的人生目标走下去。人生在世，最紧要的不是我们所处的位置，而是我们活动的方向。何时、何地、以何种方式开始我们的一生，是无法选择的，我们一生下来就处在一种身不由己的环境中。但随着年龄增长，我们的选择就越来越多。我们可以选择居处、婚姻、工作、朋友，可以选择人生的方向。做出越多的人生选择，就越应该为自己的处境负责。

树立明确目标的作用表现在：

1. 目标使你看清使命，产生动力。有了目标，对自己心目中喜欢的世界便有了一幅清晰的图画，你就会集中精力和资源在你所选定的方向和目标上，因而你也就更加热心于你的目标。

2. 目标使人产生信心、勇气和胆量。信心、勇气和胆量来自于“知己知彼”。对目标及实现过程的清晰透彻的认识，必然使你从容不迫、处变不惊。

3. 目标使你感受到生存的意义和价值。人们处事的方式主要取决于他们怎样看待自己的目标。如果觉得自己的目标不重要，那么所付出的努力自然也就没有什么价值。如果觉得目标

很重要,那么情况就会相反。如果你心中有了目标,你就会感到生存的重要意义,就会觉得为目标付出努力是有价值的。

4.目标使你把重点从过程转到结果。成功的尺度不是做了多少工作,而是获得多少成果。

5.目标有助于你分清轻重缓急,把握重点。没有目标我们很容易陷入跟理想无关的现实事务中。一个忘记最重要事情的人,会成为琐事的奴隶。

6.目标使你集中精力,把握现在。目标对目前工作具有指导作用。也就是说,现在所做的,必须是实现未来目标的一部分,因而让人重视现在、把握现在。

7.目标能提高激情,有助于评估进展。目标,使我们心中的想法具体化,更容易实现。干起活来心中有数,热情高涨。目标同时提供了一种自我评估的重要手段,即标准。你可以根据自己距离目标有多远来衡量取得的进步,测知自己的效率。

8.目标使人自我完善,永不停步。自我完善的过程,其实就是潜能不断发挥的过程。而要发挥潜能,你必须全神贯注于自己的优势。目标能使你最大限度地集中精力。当你不停地在自己有优势的方面努力时,这些优势必然进一步发展。

9.目标使你成为一个成功的人。美国19世纪哲学家、诗人爱默生说:“一心向着自己目标前进的人,整个世界都会给他让路。”

一个人的目标要定得符合实际。目标定得太大,虚无缥缈,难以实现,会导致你的失望,久而久之会使你丧失信心。而目标定得符合实际,会使你产生希望,增加你奋斗的信心。不符合实际的目标,只是一种空想。

● 你的目标不能游离不定

数以万计的人，他们一个共同的悲哀就是：今天是这样一个目标，明天是那样一个目标，后天又是一个目标，目标游离不定，最后一事无成。

目标游离不定，实际上是没有目标。如果说他们有目标，那只能称为一种小打算。

有一位年轻人，当他每次下田用犁耕作时，由于没有经验，所以走得歪歪斜斜的，他的父亲告诉他：“你应该选定一个目标，然后朝着目标走，这样就不会歪啦。”于是，他以远处的另一头牛作为目标，想应该没有问题了吧，但是耕出来仍然不直。这时他父亲又说：“第一次是你缺乏目标，所以不直。第二次是错在目标的移动，当然就会走歪了，所以呢，你应该找一个固定的目标，并且要看准这个目标才行。”第三次他选择了远方的一棵树作为目标，果然犁出来的田都是直直的。

目标游离不定，实际上就是三心二意，这不但会消耗精力，而且也浪费青春，到时是竹篮打水一场空。一个女大学生找我咨询，诉说了她的苦恼。第一次高考她考上了华侨大学，学校虽不错，可专业她没兴趣，不到一年退了学，她想复读再考清华。第二次，她虽然考上了大学，可不是清华，而是一所普通大学，这次虽然专业不错，可她又认为这个学校没名气，太差了，她又想退学再考。她母亲知道后坚决不同意她退学，为此，她感到苦恼。

正确的方法就是，你必须设定一个固定的目标，而这个目标又必须是清晰、切实可行的，而不是虚无缥缈的。目标一旦确定，就要付诸行动，并执著地追求。我国著名田径教练马俊仁

就认为,确立远大明确的目标是成功的前提。早先,马俊仁只是一名体育老师,但他始终关心着中国体育运动的状况。20世纪70年代,由于各种因素的干扰,我国的体育运动水平在国际上总体来说是落后的。看到在重大的国际田径比赛中,中国队往往连名次都排不上,他暗暗发誓自己一定要培养出能拿世界冠军的运动员!马俊仁确立了自己的目标。1992年世界田径锦标赛在斯图加特举行,“马家军”包揽了女子中长跑的3块金牌,震惊了国际田径界。在1993年举行的七运会上,“马家军”主力王军霞将万米世界纪录缩短了近42秒,曲云霞打破了3000米的世界纪录。马俊仁因确立了明确的目标,全力拼搏,而成为一位成功者。

目标不能游离不定。每个人面对目标,都不能三心二意,谁游戏人生,人生就将会游戏你,到时候只会落得个老大徒伤悲的结局。

● 人生不能只追求小目标

人生必须有大目标,使你能获得成功的是大目标,而不是小目标。

如果你只追求小目标,到时你就会发现,原来你只是空耗了你的青春,最终一无所获。

追求小目标只会使你只顾及眼前利益,变得鼠目寸光。没有解决温饱问题的人,就一心想解决温饱问题,一旦温饱问题解决,他就知足为乐,再不去奋斗,最后,抬起头来一看,后面的人已经跑到前面去了,而自己依然两手空空,毫无所获。

我们每个人来到世上,都应该有所作为,能造福于人类。一味贪图安逸,满足现状,会成为井底之蛙。如果我们追求的是大目标,我们就不会满足于我们的生活,我们就会奋斗不息、追求不止。著名作家柳青为了完成小说《创业史》,忍受着精神和肉

006

像成功者那样善于制定目标

体的双重折磨,度过了“文革”10年的艰难岁月。虽然没有写作的机会,但他始终不曾放弃……

记住:你要为成功而生,不要为无为而活。生命只有一次,成功从确立大目标开始,这样的人生才有意义。

● 你的目标不能靠别人选择

你的目标只能靠自己选择,任何人不能代替你。这不但因为你是目标的实践者,也因为只有你才能坚定目标。能否坚定,就看这个目标是否出于你真正的自愿,是否出于你的内心深处,是否合乎你的现实可能。

靠别人为你选择目标,只会被别人牵着鼻子走,你会处于一种被动境地,聪明才智得不到发挥,潜能永远被埋没。这样的人生是可悲的。

自己选择的目标才会珍惜,才会有决心和毅力去为之奋斗,虽苦但犹乐。

侯宝林是中国相声界的学唱第一人,这除了他先天的嗓音好之外,还与他对戏剧艺术的钻研有关。从开始学唱的那天起,侯宝林就为自己树立了与众不同的标准:在相声中光说学什么戏还不够,还得挑明了学谁,是马连良还是周信芳?当然了,挑明了就得像,让人家闭上眼睛听起来真是那个味儿。通过执著的追求,侯宝林终于如愿以偿,成为我国一代相声大师。

当然,在选择目标的过程中,你也不能盲目自信,应该听取别人的意见。俗话说,众人拾柴火焰高。因为我们每个人的精力和能力都是有限的,听取别人的意见和建议,会打开我们的思路,这对于我们进行科学决策是很有帮助的。

虽然听取别人的意见,但决定权还在于你,该怎么做,不该怎么做,目标是什么,朝哪个方向,这都由你决定。记住:我们每个人不但要会选择目标,更重要的是我们要会实现目标,这是

成功对我们每个人的要求。

● 工作一定要有计划

很多人做事情都没有计划。如果说有计划,也只是玩的计划,例如,今天去跳舞,明天去搓麻将,后天去旅游等。至于事业上的计划想都没想过,更谈不上有事业上的目标。他们不求有功,但求无过,过一天算一天,反正领点工资也就足够了。因此,他们最终与成功无缘。

成功的人善于规划他们的人生,他们知道自己要达成哪些目标,拟定好优先顺序,并且有一个详细的计划,按计划行事。

诚然,有的时候你没有办法百分之百按照计划进行。但是,有了计划,就为你提供了做事的合理顺序;让你可以在固定的时间内,完成需要做的事情,从而事半功倍。

做事而没有计划,你就抓不住主次,忙碌了一天结果什么也没完成,从而很容易导致人丧失信心,挫伤锐气。

在人的一生当中,你没办法做好每一件事情,但是你永远有办法去做你认为最重要的事情,计划就是一个排列优先顺序的办法。

记住:凡事要有计划,有了计划再行动,成功的机率会大幅度提升。只有行动,没有计划,是所有失败的开始。

● 目标一旦确定,就立即行动

人生光有目标还不行,必须行动。因为永远是你采取了多少行动让你更成功,而不是你知道了多少。从前,有三个人在一起散步,忽然第一个人发现前方有一枚闪闪发光的金币,他呆住了!几乎同时,第二个人大叫起来:“金币!金币!”话音未落,第三个人已经俯身把金币拾到手里。这第三个人就是善于行动的人。

008

像成功者那样善于制定目标

一张地图,无论多么详尽,比例尺多么精确,永远不能带它的主人在地面上移动半步。一个国家的法律,无论多么公正,永远不可能阻止罪恶的发生。一项成功的原则,无论多么有效,也不能使你成功。只有行动才使一切变得有实际意义。行动像食物和水一样,是滋润你生命成长的养料。

拖延会使你裹足不前,而拖延常来自恐惧,现在你要从勇敢的心灵深处,体会到这一秘密。你知道,要想克服恐惧,最好的办法就是毫不犹豫、立即行动。只有如此,你心中的慌乱才会一扫而光。行动能够产生力量,行动是勇气的源泉。

你看,猎豹在追逐羚羊时,才显示了它矫健、勇猛和美的风格;雄鹰扑捉狡兔时,才展示出了它犀利、疾劲和挥洒的英姿。当你养成了立即行动的习惯,就能抓住机会,创造佳绩。人应该善于抓住眼前的机会,像雄鹰一样,以闪电般的速度立即行动。

绝不要把今天的事留给明天,因为你知道明天是永远不会来临的。现在就行动吧!即使你的行动不会带来成功和快乐,但总比坐以待毙好。行动也许不会马上结出快乐的果实,但是没有行动,所有的果实都会被鸟儿叼去,或者在树上烂掉。

从今往后,你要一遍又一遍地重复这句话,每一天、每一小时都要重复这句话:目标一旦确定,就要立即行动。直到这句话像呼吸一样成为习惯,而紧跟其后的行动,好比眨眼一般成为本能。牢记这句话,你就能调整自己的情绪,迎接失败者避而远之的每一次挑战。

当你筋疲力尽想停下来明天再做时,你要默诵这句话,并立即行动。

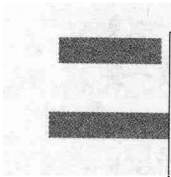
只有行动才能决定你在人生中的价值,你要使自己成功,就必须加倍努力。你要前往失败者惧怕的地方,当失败者疑虑时,你要勇往直前,当失败者沉默时,你要开口说话,当失败者休息时,你要继续工作。你要在失败者认为为时太晚时,用行动

证明你大功告成。

你渴望成功、快乐，并致力于内心的平静，这一切只有立即行动才能实现。在行动中你会感到一切即将来临的机会。如果不采取行动，你必将在这个富裕繁华的世界因苦恼、悔恨、焦虑、失望和虚度年华而死亡。

成功不是等待，如果你迟疑，机会就会投入别人的怀抱，永远弃你远去。

在此时、此地、此意志下，请你记住：目标一旦确定，就要立即行动！



像成功者 那样 保持 积极的心态

◆一种思想进入心中,就会盘踞生长。如果那是一颗消极的种子,就会生出消极的果实。如果那是一颗积极的种子,就会生出积极的果实。

◆成功人士的首要标志,在于他的心态。一个人如果心态积极,乐观地面对人生,乐观地接受挑战 and 应付麻烦事,那他就成功了一半。

——拿破仑·希尔

◆心态是我们命运的控制塔,消极心态是失败、疾病与痛苦的源流,而积极心态是成功、健康、快乐的保证。

——拿破仑·希尔

◆积极的心态是可以学到的,无论他原来的环境、气质与智力怎样。

◆积极行为会导致积极思维,而积极思维会导致人生积极的心态。

- ◆ 积极心态者与消极心态者的不同是这样，积极者是答案的一部分，而消极者是问题的一部分，积极者经常想办法来解决问题，而消极者老是在找借口逃避问题。
- ◆ 积极分子计划去度假，他去了。消极分子计划去度假，但他把假期推迟到明年。积极分子决定发一封信给一位朋友，祝贺他取得了成就，他写了这封信。在同样的情况下，消极分子找一个借口推迟写这封信，结果这封信永远也写不出来。
- ◆ 人与人之间其实只有很少的差异，这极小的差异就是心态的不同。“如果心里有春天，在寒冷的冬日，也会看到温柔的春光；如果心里没有春天，即使是明媚的春光下，也只能品尝苍白的寒意。”
- ◆ 积极的心态不是顺利时的乐观，而是失意时的达观，当全世界的人都认为你遭到了不公平的待遇时，你依然能笑得灿烂，世界就会对你展露笑颜，积极心态在几乎所有成功人士的人生履历上都刻下了深深的烙印。一个人想要成功，首先就要摒弃悲观失望、消极颓废的思想，由积极的思考和乐观的精神去支配自己的人生。

成功启示录

你的心态就是你的真正主人

心态是指人个别心理过程的结合和统一，是人当前综合的心理现象。一方面它指人的一种心理状态，另一方面，它又指人的态度。积极心态的人，他是乐观、为人热情、善于行动的，同时，他们的思维也是积极的；积极心态的人，他们的心理是健康

012

像成功者那样保持积极的心态