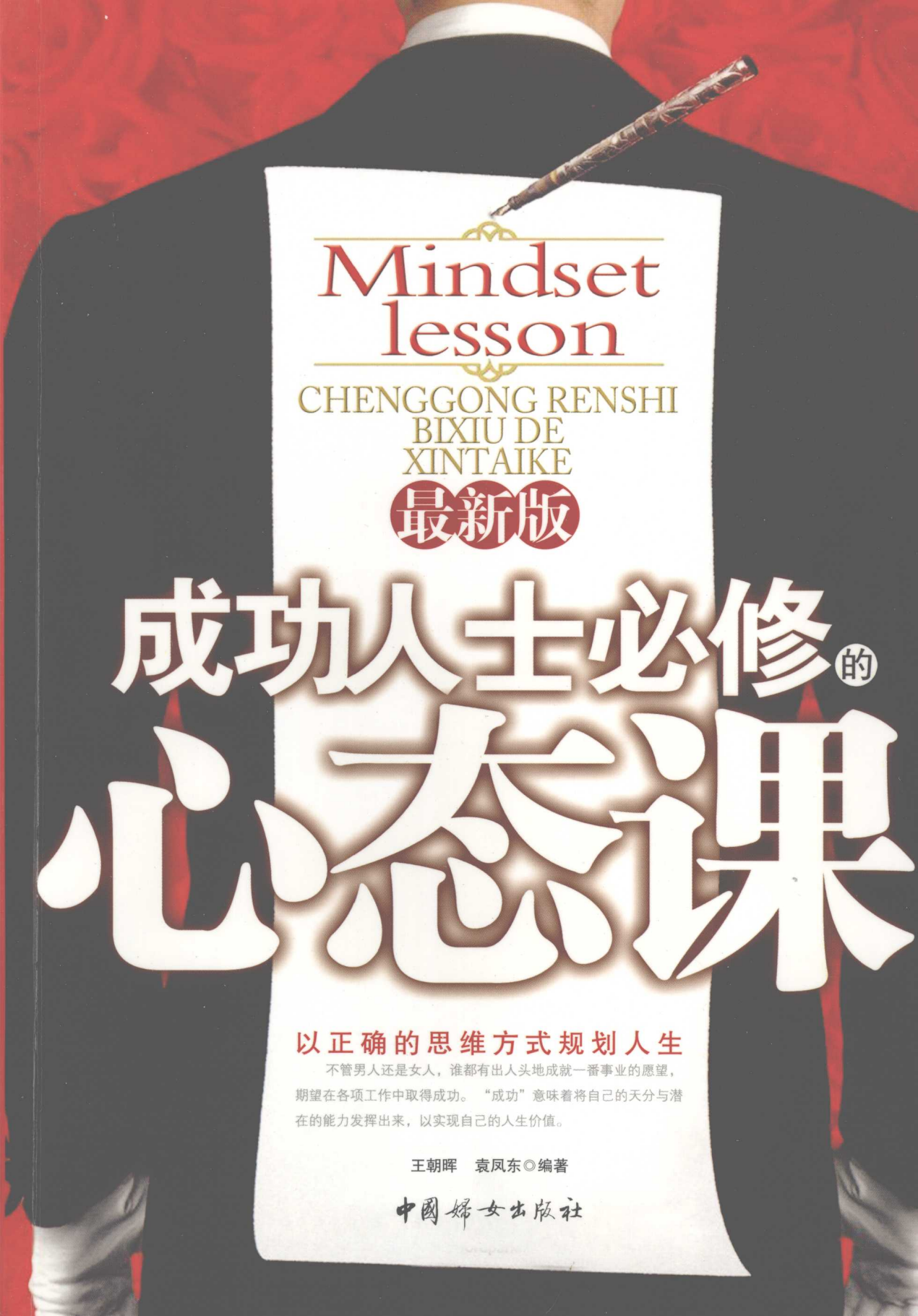


The background of the cover features a person from the back, wearing a dark suit jacket and a white shirt. They are holding a fountain pen over a large, white rectangular area that serves as the book's cover. The overall color scheme is dominated by red and black.

Mindset lesson

CHENGGONG RENSHI
BIXIU DE
XINTAIKE

最新版

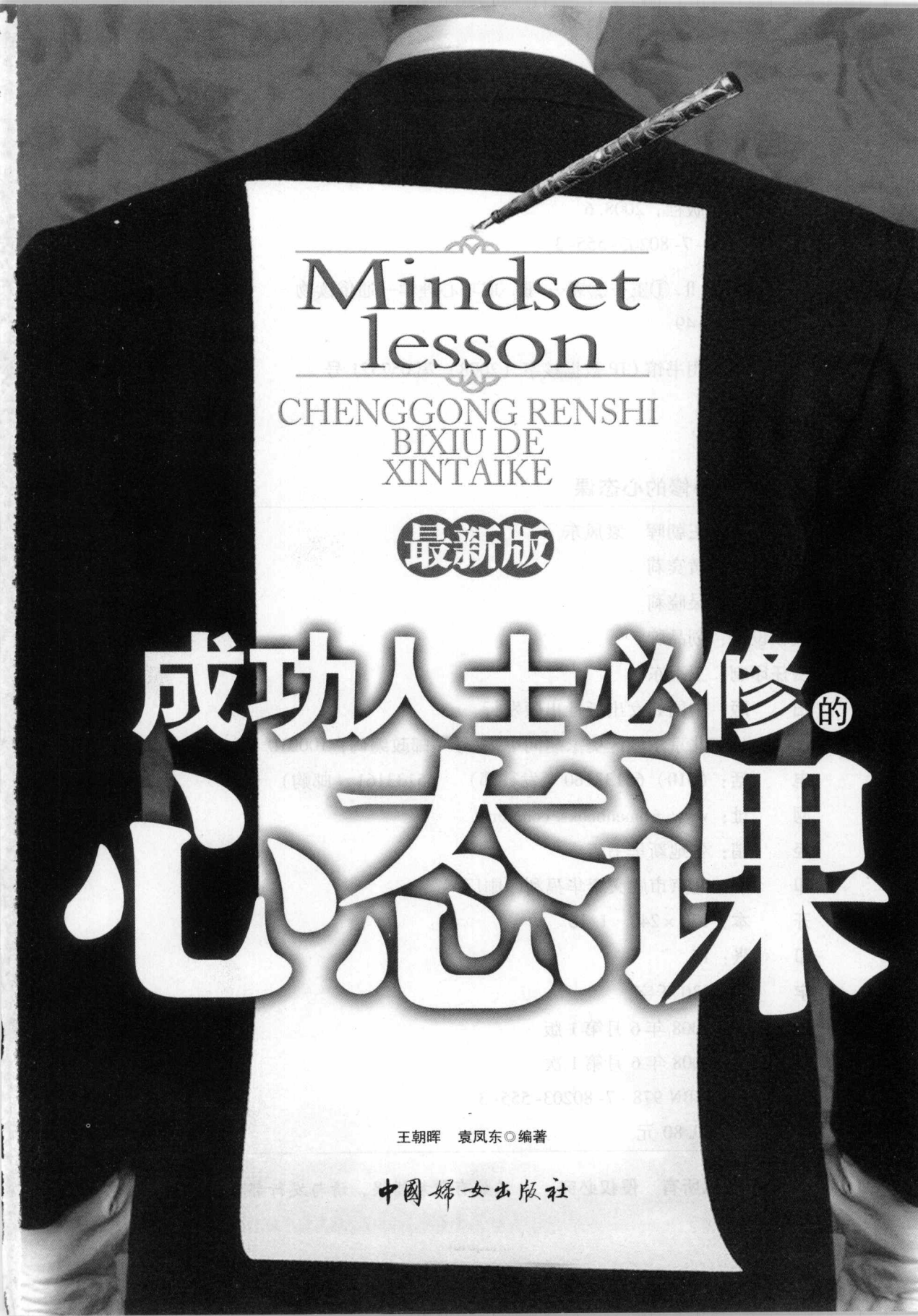
成功人士必修的 心态课

以正确的思维方式规划人生

不管男人还是女人，谁都有出人头地成就一番事业的愿望，
期望在各项工作中取得成功。“成功”意味着将自己的天分与潜
在的能力发挥出来，以实现自己的人生价值。

王朝晖 袁凤东◎编著

中国妇女出版社

A black and white photograph of a person from the back, wearing a dark suit jacket and a white shirt. A fountain pen is balanced on their back, resting on a white rectangular card that serves as the book cover. The card contains the title and author information.

Mindset lesson

CHENGGONG RENSHI
BIXIU DE
XINTAIKE

最新版

成功人士必修的 心态课

王朝晖 袁凤东◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功人士必修的心态课 / 王朝晖, 袁凤东编著. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7- 80203- 555- 3

I. 成… II. ①王…②袁… 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 (2008) 第 057521 号

成功人士必修的心态课

编 著: 王朝晖 袁凤东

责任编辑: 黄宾莉

版式设计: 吴晓莉

装帧设计: 创品牌

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 230 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 555- 3

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

成功人士必修的心态课

CHENGGONG RENSHI BIXIU DE XINTAI KE

目 录

第一章 成功从完善自我开始

一、成功之路是由目标开始的	2
二、以正确的思维方式规划人生	3
三、准确的自我定位	4
四、事业的先导是梦想	5
五、大目标与小目标	6
六、活在当下	8
七、天道酬勤	9
八、摆正生活的目光	10
九、保持谦逊才能快乐	11
十、凡事往好处想	12
十一、有耐心的人无往而不利	14
十二、勇敢的坚持者	16
十三、接受真实的自己	17
十四、向上看	18
十五、跌倒了爬起来	19
十六、要勇于冒险	21
十七、赢家的态度	22
十八、自信的人，魅力自生	24
十九、人不能太自私	26

二十、有信念的人不会老	27
二十一、保持身体健康	28
二十二、健全心理，才健康	31
二十三、历练我们完美的人格	33

第二章 成功做人才是真的成功

一、储蓄人生	36
二、谋划自己的人生	37
三、找师傅指点	38
四、多找点“靠山”	40
五、冷庙烧香交贵人	41
六、交“真”朋友	43
七、朋友的圈子	44
八、如何与人相识	46
九、你会鉴别朋友吗	47
十、不要过于亲密了	50
十一、奉献与回报，需要平衡	51
十二、与成功者合作	53
十三、几种不能合伙的人	55
十四、让妻子助你成功	57
十五、婚姻是一场博弈	59

第三章 成功的事业是成功的极致

一、随时把握机会	62
二、是机会放弃你，还是你放弃机会	63

三、走出家门	65
四、有些野心更可爱	66
五、想到就做	67
六、不要贬低自己	69
七、相信运气，不如相信自己	70
八、贫穷就是动力	71
九、积累你的本钱	72
十、谁是环境的奴隶	74
十一、准备越充分事情越顺利	76
十二、你对财富有欲望吗	78
十三、你是不是当老板的材料	79
十四、成功商人六要素	81
十五、大钱从小钱开始	84
十六、跟成功者学	85
十七、门外汉与门内汉	86
十八、竞争才是硬道理	88
十九、竞争三定律	90
二十、竞争的心态与策略	92
二十一、自我表现才有更多机会	94
二十二、做个专家	96
二十三、忍就忍到底	97
二十四、一步一步走	98

第四章 成功一定不能缺少智慧

一、大路车多走小路	102
-----------------	-----

二、直路不通走弯路	104
三、换个角度看问题	105
四、扬长避短求对策	106
五、把问题倒过来看	108
六、找到正确的位置	109
七、另辟蹊径的机智	112
八、简单处理危机	115
九、非常时期要敢于打破常规	116
十、关键时刻要保持冷静	117
十一、当众拥抱你的敌人	120
十二、以低姿态化解别人的嫉妒	121
十三、遭人暗算了怎么办	122
十四、危机意识不能少	122
十五、一叶落而知天下秋	124
十六、有备无患很重要	127
十七、吃苦与吃补	128
十八、人的脚比路要长	129
十九、中年更要跑	131
二十、青年莫轻抛	132
二十一、车到山前未必有路	133
二十二、工作是生命的一种需要	134
二十三、时间决定成败	136

第五章 成功激发自己的潜能

一、开发潜能就像开发宝藏	140
--------------------	-----

二、将目标视觉化	141
三、想象自己达到目标	142
四、要有强烈的成功欲望	143
五、运用你的潜意识	145
六、多给自己正面、积极的暗示	147
七、做一个理性的思考者	147
八、将注意力聚集在一点	149
九、头脑一定要保持清醒	151
十、遇事学会三思而后行	152
十一、做人要学会自我反省	154
十二、吃一堑，长一智	155
十三、找到正确行动的方法	157
十四、逆境的三种类型	158
十五、懂得放弃，舍才会有得	159
十六、你在追求什么	161
十七、知道自己“有限”	162
十八、别让理想与追求成为一种负担	163
十九、做事不能过于固执	165
二十、跟上时代脚步	167
二十一、放弃是一门艺术	169
二十二、弃车保帅	171
二十三、上错舞台演不出好戏	172
二十四、任何时候都不要舍弃生命	175

第六章 成功需要不断地学习和工作

一、“混”个高学历	178
二、学历重要，能力更重要	179
三、报考大学要考虑周全	181
四、选择有前途的专业	184
五、知识是永远的财富	186
六、掌握四种最起码的本事	188
七、条条大路通罗马	191
八、让工作成为一件乐事	193
九、正确看待自己的专业	194
十、筹集事业的资本	196
十一、把握好职业方向	199
十二、没有兴趣的事不要碰	199
十三、打入公司的主流群体	202
十四、赢得高薪不过如此	204
十五、了解上司的个性与领导风格	206
十六、以老板的利益为重	209
十七、把话烂在肚子里	211
十八、关键时刻露一手	213
十九、踏踏实实往上爬	215
二十、人事变动前的“热身”活动	216
二十一、改变你人生命运的五个瞬间	218
二十二、如何向上司要求升职加薪	220
二十三、自我推销十六招	222
二十四、要投奔赏识自己的上司	227
二十五、此事不可轻易做	228

成功人士必修的心态课

CHENGGONG RENSHI BIXIU DE XINTAI KE

第一章

成功从完善自我开始



一、成功之路是由目标开始的

耶鲁大学曾对毕业生进行过一次有关人生目标的调查。当被问及是否有清楚明确的目标以及达到目标的书面计划时，结果只有3%的学生作了肯定的回答。20年后，有关人员又对这些毕业多年的学生进行跟踪调查，结果发现，那些有达到目标书面计划的3%的学生，在财务状况上，远高于其他97%的学生。事实上，每个人都知道在生活中树立目标的重要性，然而，或是受别人影响，或是出于对生活的漠然，大街上的大多数人都在跟着茫然无目的的人流，缓缓走过人生。

一位心理学家发现，在为老年人开办的疗养院里，有一种现象非常有趣：每当节假日或一些特殊的日子，像结婚周年纪念日、生日等来临的时候，死亡率会戏剧性地降低。他们中有许多人为自己立下一个目标：要再多过一个圣诞节、一个纪念日、一个国庆日。等这些日子一过，心中的目标、愿望已经实现，继续活下去的意志就变得微弱了，死亡率便立刻升高。生命是可贵的，并且只有在它还有一些有价值的事情要做、要实现时，才能得以延续下去。

成功的秘诀，就在于确认对你来说什么是最重要的，然后拿出果敢的行动，不达目的誓不罢休。日复一日，年复一年，永远要有目标——属于你自己的目标，不是别人强加在你身上的目标。你必须澄清你的思想，除去不相干的事件并深入你的内心，看清你要达到的目标是什么。凡是目标，不论大小，都有意义——只要它能使你得到完成之感。有句谚语说道：“如果你只想种植几天，就种花；如果你只想种植几年，就种树；如果你想流传千秋万世，就种植观念！”

就如爱迪生所说：“一个观念产生的力量，可能超过一个世纪以来所有人、动物和引擎所产生的力量。”务必使你的观念和明确的目标发挥作用。

三只青蛙掉进了鲜奶桶中。

第一只青蛙说：“这是命。”于是它盘起后腿，一动不动等待着死亡的降临。

第二只青蛙说：“这桶看来太深了，凭我的跳跃能力，是不可能跳出去了。今天死定了。”于是，它沉入桶底淹死了。

第三只青蛙打量着四周说：“真是不幸！但我的后腿还有劲，我要找到垫脚的东西，跳出这可怕的桶！”于是，它一边划一边跳。慢慢地，鲜奶在它的搅拌下变成了奶油块。在奶油块的支撑下，这只青蛙奋力一跃，终于跳出了奶桶。坚持自己的目标，你终有一天会实现它。

二、以正确的思维方式规划人生

无论男人还是女人，谁都想出人头地成就一番事业，期望在工作和其他领域取得成功。“成功”意味着将自己的天分与潜在的能力发挥出来，以实现自己的人生目标。然而，成功与否的决定因素是精神上的准备，即加强自身心理品质锻炼。人生在世，面对人世间的各种问题，应该学会以正确的思维方式规划人生。

（1）强烈的自我动机。

动机——来自自身的鼓舞和行动激发，即根据自己的想法、需要、感情或心理状态，主动地促成自己的行动。可以说没有成功的愿望，就没有成功的行为。

成功者总是自觉培育强烈而积极的动机感。他们能自己选定目标，向目的地方向努力，很少灰心丧气。即使有时出现失望、沮丧的情绪，他们也能够从自身内部涌出力量，稍许徘徊又会继续向既定目标迈进。

成功者积极的自我动机有两个来源：第一，个人的和现实的自我期望。第二，无论恐惧还是愿望都是最高的刺激剂。当恐惧和愿望同在心中时，恐惧是有破坏性的，而愿望则引导你实现目标，取得成功，得到幸福。他们集中注意力于成功的报酬，并积极地跳出畏惧和失败的纠缠。成功者总是说：“我想……”“我能！”

（2）炽热的自我期望。

期望即是对未来的事物或人的前途有所希望和等待。成功者期望成功，他们把生活看做一场非常真实的竞争，而不仅仅理解为简单的冒险。他们期望成功，怀有想要成功的欲望，更懂得成功是由自己创造的。

生活中的成功者相信自己的能力，保持着努力向上的心态，期望一个较好的工作，保持健康的身体，有不断增加的收入，有热情的友谊。成功者总是把问题看做向能力和决心挑战的机会。炽热的期望是产生这种向上力量的最实在的方法。人生本来就应为实现自己的目标而存在，人所能获得的都是他曾想象的东西。成功者总是豪情满怀：“今天干得不错，明天肯定更漂亮！”只要我们活着，就应经常向往着最美好的前景，在心里刻画它，想象它。这样我们就能够既从精神上也从肉体上做好迎接成功的准备。

（3）明确的自我调节。

生活中的成功者信奉现实的自我调节，设计生活中的目标。他们有着合理的生活计划、总的目标和明确的任务。他们日复一日地努力着，决心达到确定的目标，在迈向成功的道路上自我指挥。

曾有人巧妙地把人比喻为一条船。在人生海洋中，很多人像无舵船，他们总是幻想着“什么时候能漂到一个富裕繁荣的港湾”。对风浪海潮的起伏变化，他们束手无策，只能任其摆布，听其飘流，结局大多是触礁或搁浅。但那些成功者，他们把时间用在实施计划、确定目标和航向上，研究了最佳航线，学习了航海技巧扬帆远航，从此岸到彼岸，有序地行进。那些无舵船一辈子航行的距离，他们只要几年就达到了。

成功者的自我调节，秘密在于建立一个清楚的、明确的行动计划和目标，并经常思考调整，在完成计划和达到目标中赢得成功。

三、准确的自我定位

今天，人们开始比以往更多地考虑为自己选择适合的职业。职业选择的过程是一种决策过程，是将个人特点与工作要求最大限度地相匹配的过程。就像世上没有完全相同的两片树叶一样，世上也没有完全相同的人。每个人

都具有独特的、与众不同的特质，也总存在着一些更适于自己的工作。

我们不赞成两种极端的观点。一种极端的观点认为：每个人都可能在任何工作上获得成功，每种工作都可能由任何人做好。很显然，一个有色盲的人就不能胜任从画家到化验员的许多种工作；许多人由于自身生理、心理特点的局限，不能成为一名高速战斗机的驾驶员。另一种极端的观点认为：对于每个人来说，都存在着一种最佳职业，对于每一种工作来说，都存在着一类最佳人选。事实上，对于具有某种生理、心理特点的人来说，他都可能在若干职业上获得成功，这些职业对人的生理心理特点有相似的要求。例如，对于一个思维敏捷、擅于言谈、性格外向、喜好与人交往、有感染力的人来说，他既可能在政治领域中获得成功，成为一位出色的政治家，他也可能在经济领域中获得成功，成为一位有名的企业家。

我们认为，只有很少的人可以在几乎所有工作上都能得到满足并获得职业上的成功；只有很少的工作（如马路清扫工作）是几乎任何人都可以胜任的。即使是马路清扫工作这种几乎什么人都可以胜任的工作，也并不能给大多数人带来满足感。对于大多数人来说，总有一些工作更适合他的特点；对于大多数工作来说，也总有一些更适于承担之人。为了获得职业上的成功，为了生活得更好，有必要更多地了解和更准确地认识自己的特质，更多地了解自己的长处和短处。

在考虑职业选择时，能力倾向是最重要的因素。智力水平因为影响到人在各种职业中的成就高低，因此对职业选择来说并不重要。对某一职业领域中专业知识的学习，通常是在职业选择之后进行的，因而对职业选择的意义也不大。由于每个人的能力倾向不同，一个人在某一些职业领域上遇到了较大的困难，他完全可能在另一些职业领域上获得很大的成功。因此，了解自己的能力倾向，对于职业选择来说就非常重要了。

四、事业的先导是梦想

梦想，使人生富有价值，是把人类从卑贱中解放出来、从平庸中提升出来的一种动力。没有梦想者，没有寻梦人，美国也许至今仍是一片未开垦的

土地。世界上最有价值、最有用处的人，就是那些能够远远看见将来，能够预见到事情的发展趋势，同时也有能力去实现它的人。梦想者永远是那些能够成就“似乎绝对不能成就的事业”的人。现实生活中，取得巨大成功的人总是那些梦想者。如工业巨子，商业领袖等大都是想象力很丰富的、有先见之明的人。

梦想常常将自己从一切烦恼痛苦的环境中挣脱出来，沉浸于和谐、美、真的氛围中，假设我们梦想的能力被夺去，恐怕我们中间再没有人能有勇气、有耐心继续战斗下去了。这里所说的空想和梦想是截然不同的。空想是白日做梦、永远难以实现；梦想是指人人可及，以热诚、精力、期望作为后盾，一种具有想象力的思考。

美国旅店大王希尔顿认为，完成大事业的先导是梦想，并配合以祷告、工作，否则祷告就失去了意义，这二者好像是梦想的手和足一样。或许，偶尔有些运气的成分存在，不过，若没有一份完美的宏伟蓝图，一切都是白费。

一切都是白费！记住这六个字的结果。为什么许多人工作十几年甚至几十年，忙忙碌碌却终无所成呢？因为他们没有梦想，一切都是机械、被动地去做，像上了发条的机器，他们尽管兢兢业业地工作，一丝不苟。

梦想有大小，推动它的力量有大小。实现梦想需要努力，努力，再努力！记住，一个人只要敢于大胆梦想，并对自己的信念坚定不移，就没有做不到的事情。

善于梦想是人类神圣的遗传。只要你相信你的事业定会成功，一个美好的明天定会到来，那么，创业的艰辛和今天的痛苦对你来说就不算什么。但是应该注意，只有梦想而不去努力，徒有愿望而不能拿出力量来实现愿望，那是不能成事的。只有实际的梦想，加上坚韧的工作，才能获得成功，才能开花结果。

五、大目标与小目标

每个人的心中都有着无数的欲望和梦想，但并不是所有的人都能脱颖而出，成为佼佼者，这其中的原因大多是没有将这种欲望与梦想明确为具体的

人生目标。如果你想成为一个成功者，就一定要预先规划，确立阶段性的明确目标。没有明确具体的奋斗目标，你会一事无成，毫无建树。

梦想是比较模糊的，短暂的，具有强烈的不定性。有些人今天对自己的未来充满着憧憬，但也许一夜之间，就忘得一干二净，又重新对另一种生活开始执著起来。而目标能够帮助你将这种梦想的不定性消除，使你前进的道路变得有序和清晰，每一阶段的任务都一层层推开展现在你的面前，让你知道如何去行动。

目标分为两种：一是人生的大目标，即三十年后你希望成为什么；二是中短期目标，即一年之后你应该做些什么。这两点你都应该有一个明确的认识，并且做出自己的选择。

人生的大目标是你生活的一个总纲，支持着你大半生，甚至一辈子的工作与生活。因此，你更应该树立起一个远大的目标，让你的人生明确而有意义，不再害怕漫漫长夜、不再感叹世事的变迁、不再抱怨身世的坎坷。

正如一个庞大的计划会有许多细节一样，你还必须制订出中短期的目标规划，然后踏着这些阶石走向成功。你可以给自己定下一些细小而明确的目标，比如：半年内完成财会班的自学课程，一年内掌握投资的技巧，三年内升至部门的副主管……当这些目标一个接着一个实现的时候，你就会一步步地接近成功。所以，有了人生的大目标之后，还要有中短期的目标来实现大志，否则，人生的大目标就只是空谈，只是一座海市蜃楼。梦想，只要把它化作奋斗目标，并且分步细化为中短期的目标，那么就比较容易实现了。

戴尔·卡耐基遇到过一对贫穷的夫妇。卡耐基问丈夫，在他生命中他想要的是什么。丈夫回答——车子、房子、游艇及其他物质财产，他的目标集中在他想要拥有什么，而不是他想成为什么或想去做什么。

然后，卡耐基问妻子：“你想要什么？”

妻子说：“我有两个女儿，我爱她们胜过我自己的生命。每天我送她们去学校，心里却很清楚她们是学校里衣服最糟糕的两个女孩。等明年学校拍照的那一天，我要让我的女儿们穿着全新、漂亮的衣服去学校，而不是穿着我们从二手货店挑出来的衣服。我希望她们拍出来的照片里呈现出完美的形象。”

对于其他的人而言，这个目标似乎太微不足道了，但是对这位女士来说

却是非常伟大的目标。目标的大小并不是重点，最重要的是要有一个目标，一个你真正想要去完成的目标。

大约过了一年，那位女士打电话给卡耐基说：“我想寄给您一张照片，我想让您知道，我的女儿们真的穿着新衣到学校照相了。”她实现了她的目标。

六、活在当下

伟大的人总能赋予生活以崭新的意义。它能将我们所有的力量都集中起来，让这些力量拧成一股绳，从而让弱小的、分散的力量变得强大。让我们自己成为真正的强者。

我们在这里，在现在，抓紧现在的时刻，每一种情况的忍耐，每一秒钟的忍耐，都价值无限。我相信，有什么比脚下踩的地更实在？有什么比今生更直接？今生都不积极地把握，凭什么仰望来生？今生都不耕耘，凭什么盼望来生丰收？倾我们最大的力量，以我们最真实的心灵——把握我们有限的今生。

一天，一位时间管理专家为一群商学院学生讲课。他现场做了演示，给学生们留下了一生难以磨灭的印象。站在那些高智商高学历的学生前面，时间管理专家拿出一个广口瓶放在他面前的桌上，说：“我们来做个小测验”。随后，他取出一堆拳头大小的石块，仔细地一块块放进玻璃瓶里，直到石块高出瓶口，再也放不下了，他问道：“瓶子满了吗？”学生应道：“满了。”时间管理专家反问：“真的？”他伸手从桌下拿出一桶砾石，倒了一些进去，并敲击玻璃瓶壁使砾石填满下面石块的间隙。“现在瓶子满了吗？”他第二次问道。但这一次学生有些明白了，“可能还没有”，一位学生应道。“很好！”专家说。他伸手从桌下拿出一桶沙，开始慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块和砾石的所有间隙。他又一次问学生：“瓶子满了吗？”“没满！”学生们大声说。他再一次说：“很好。”然后他拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口平。抬头看着学生，问道：“这个例子说明什么？”一个心急的学生举手发言：“它告诉我们，无论你的时间表多么紧凑，如果你确实努力，你可以做更多的事！”“不！”时间管理专家说，“那不是它真正的意思。这个例子告诉我们，