

智慧人生 | 高品味 | 成功 | 价值大 | 超越

大智慧成功方案教程

个性的树立

—— 展示形象的魅力 ——

罗哈德 / 主编

INDIVIDUALITY



人生的个性是使你出类拔萃的羽翼，如果没有个性就只能混同于一般，就不能凸现你的才能和特点。

那么，我们如何摒弃不良的个性呢？如何树立良好的个性呢？

如何借助良好的个性使我们从芸芸众生中凸现出来呢？

The Wisest Strategy of success

吉林音像出版社
吉林大学出版社

中国著名企业培训师 中国管理培训第一人

刘智勇成功六项原则

个性的树立

——成功学大师刘智勇

刘智勇 / 著

INDIVIDUALITY



成功学大师刘智勇的六项原则
成功学大师刘智勇的六项原则
成功学大师刘智勇的六项原则

The Most Strategy of Success

成功学大师

大智慧成功方案教程

个性的树立

—— 展示形象的魅力 ——

罗哈德 / 主编

INDIVIDUALITY



吉林音像出版社
吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大智慧成功方案教程/罗哈德主编. —长春:吉林大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-5601-2857-2

I. 大... II. 罗... III. 成功—教育方案 IV. G·363

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081201 号

大智慧成功方案教程

个性的树立

(全 20 册)

罗哈德 主编

吉林音像出版社

吉林大学出版社

三河德隆彩印包装有限公司

新华书店发行 各地新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:160 字数:5000 千字

2004 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

印数:1-3000

ISBN 7-5601-2857-2/G·363

全套 20 册 定价:560.00 元(本册 28.00 元)

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

个性的塑造

完全掌控自己的情绪	3
自制是储蓄力量的绝佳方式	8
控制、注意自己的坏脾气	12
要具有高度完美的自制能力	19
敢于对诱惑说“不”	23
追求精确是一种美德	27
机智使你的人生路越走越宽	33
机智使你畅通无阻	40
不能适应现实生活的高材生	41
控制自己方能控制别人	46
你是否热情	49

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

个性的展示

无与伦比的热忱能扫清一切障碍	55
凭借生命的热忱成就天才	60
尽善尽美能赢得崇高的尊重	65
精确最受人们欢迎	71
智慧可以征服一切	75
机智可以应付突然的袭击	77
机智的人具有极强的生存能力	80
机智的人能推动世界向前发展	82

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

个性的控制

控制情绪的要诀	87
排除“制约”干扰的刺激	90
抛掉不快乐的记忆	92
要具有精益求精的品质	96
培养乐观主义精神	102
学会感恩和知足	107
清除掉自己的烦恼念头和悲观情绪	122
忧虑是一种极大的精力浪费	125
与其生气发怒,不如保持冷静	129
学会喜欢自己	131
做管理情绪的高手	134
把“自卑”这家伙扔得越远越好	142

THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS



目 录

CONTENTS

个性的魅力

利用热忱造就奇迹	151
激励自己拼搏进取	155
情绪能够改变命运	159
找到快乐的途径	165
从日常的工作中找到乐趣	170
激情拥抱	176
乐观主义	180
在绝境中抓住快乐	183



个性的塑造



THE WISEST STRATEGY OF SUCCESS

完全掌控自己的情绪

“人之所以高贵只在于人能思考……人的职责就是要学会正确思考和运用它。”帕斯卡的这些话是发人深醒的。我们说的每一句话，做的每一件事，都是我们思想的外在表现。如果我们学会了正确思考，我们的生命就会像上帝的旨意那样高贵、幸福和美好，否则，等待我们的将是庸俗、痛苦和失败。

达到完满的人生首先要有一个健康的身体，它包括充沛的精力、充足的元气和永久的活力，只有这样，人生才会快乐。然而，健康的身体又要依赖于正确的思想。思想支配着我们身体的每一项机能、每一个器官和每一个细胞。思想塑造了我们的身体，增加或削弱了身体的力量和活力，这是一条公认的法则。

慈爱、善良、纯朴、无私、满足、恬静、欢快等等这些好的精神品质都得心而形于外，能够使人体的各种机能和谐运转，给你一个健康的体魄。

卡莱尔说：“从人们的神情和目光中，我看到了一种境界，一种洒脱的境界。”这种境界就是正确的心态、健康的身体和幸福的生活。然而，要保持这种境界，克服错误的思想，并非易事。怨天忧人、心胸狭

个性的塑造



隘、忧心忡忡，这些坏思想、坏习惯就像恶魔一样把我们拉向深渊。只有通过坚韧不拔的意志力和高度的警觉性才能把这些恶魔从思想当中赶出去。

保持错误思想的人是脆弱无力的，只有正确的思想才是健全的。拥有健全思想的人是幸福和成功的。他不会因为错误的思想而使自己陷于险境，自我消亡。

世界上恐怕没有谁不知道错误思想的恶果。让我们来看看它平素是怎样破坏我们的智力和体力的，医生认为，脾气暴躁是血液中的毒素。恐惧、忧愁和担心这些消极思想会严重损坏身体的各种正常机能，杞人忧天则易造成身体机能的瘫痪。

另外，生理上的某些疾病也是因不良思想和情绪引起的。如肝病和消化不良可以由自私和嫉妒引起。严重的身体机能紊乱可由长期荒淫无度和缺乏自我控制，而导致神经系统失调。而最具破坏力的还是恐惧，它可以在人的脸上刻下深刻的皱纹；它能使人心情抑郁，影响消化吸收，引发多种疾病，甚至导致精神失常。

无论在思想上犯的错误有多么微小，都会在人的身体和精神上留下伤痕。它不仅影响一个人的精神，也影响一个人的体质。每一次怒发冲冠时，每一次做了违背良心的事情时，你就会失掉一些元气，一点尊严，失去完善自己个性的动力。你幡然悔悟时，你痛心疾首时，就更加削弱了你的力量。

商人也许都有这样的体会，当生意出出麻烦时，如果你气急败坏，不能自控，那么不但会损害自己的健康，无助于解决生意上的问题，反而会使自己变得更令人讨厌，破坏获取成功的条件。

要取得成功，就必须保持饱满的精神状态。要取得更大的成功，就必须正确地思考。错误的思想不仅会毁掉现有的成绩，还会给自己未来的生活蒙上黑幕。

商场中由于没有学会自我控制而导致公司破产的例子也不少。开始时，因为一些小事他变得闷闷不乐，而后，他开始不安、焦虑，对每个员工都吹毛求疵。渐渐地，他对这种吹毛求疵习以为常，并且有加重的倾向，似乎没有人能让他满意。于是，老职员对他失去信心离开了他，客户们也开始疏远他，债权人在他的信誉上打上了问号。这样一来，他的事业便陷入了低谷，不久便垮台了。

我们能够驾驭情绪，我们能够做自己想做的事。通过积极的创造性思维，我们可以获得伟大的成功。我们能够为成功创造条件，而不是破坏成功的条件。

帕斯卡说：“人类有时候就像个不懂事的小孩子，你说他是一个傻瓜，他就相信了，你说他是什么样的，他就觉得自己是什么样的。”同样的道理，很多人都是想着自己的缺点，这样只能使缺点更加严重。他在潜意识里重复想着这些东西，这些缺点便根深蒂固起来。如果我们希望自己成为一个英雄，却总是认为自己什



么都做不成，那还拿什么去成为英雄呢？摆脱这种恶性循环的惟一办法就是要有一个健康的心态，要看到事物光亮的一面，看到美好、希望和爱。

医生用抗毒剂拯救中毒的病人，那么，当我们被错误思想毒害的时候，就必须用正确的思想来挽救。发生火灾时，我们决不可以火上浇油，应该立刻使用水或化学灭火器扑灭火焰。当一个人愤怒之极、满腔仇恨的时候，我们要做的就是使他平静下来，消除仇恨，使他心中充满宽容和爱。如果你忧心忡忡，心绪烦乱，感到失望；如果你总是为一些小事而闷闷不乐；如果你有其他损害自己健康和进步的缺点，那么就要学会反向想思维，从相反的方向用力，并坚持不懈，直到克服这些缺点。

要相信想像的力量是巨大的，它可以改变忧郁的情绪和体验。如果你正被消极的情绪所困扰，你不防对自己说：我所担心的这些事情都不是真实的，其实我应该是更快乐的，我来到这个世界上的目的就是享受美好的生活。然后，你可以回忆一下以往幸福温馨的日子，快乐的事，再看一看自然界中美好的事物，欣赏一下优秀的艺术作品，读一篇令你兴奋、向往的文章，再想一想你曾取得的辉煌成绩，抚平你受到挫折的心灵。让希望来陪伴你，想像一个光辉的未来，让快乐和幸福环绕着你，仅仅几分钟时间，你就会惊喜地发现，那些久久困扰着你的抑郁和黑暗，都被抛

到了九霄云外，现在占据你心灵的只有快乐、轻松和实现希望的信心。然后你就会明白一个道理：无论何时都应该向前看，只有向前看，才能看到光明和希望。

大喜和大悲都有损健全的理智，一定要控制我们的情绪，让理智操控情感，就像将军统领军队一样，否则我们永远别想成功。要么做感情的主人，要么做感情的奴隶。让自己情绪的好坏来决定自己生活快不快乐的人是不自由的，只有能够主宰自己情绪的人才是真正自由和快乐的。

如果一个人每天要靠心情的好坏来决定是否努力工作；如果他只能根据情绪的好坏去决定是否要帮助别人；如果他总是对自己说：“若今天我感觉还算可以，那么我就能够精神饱满地工作一天；如果没有不幸的事情找上门来，打破了我平静的心情，希望我可以控制自己的情绪。”那么这个人就是感情的奴隶，他不会取得成功，也不会获得幸福。

相反，如果一个人早晨一睁开眼就觉得信心百倍，相信自己今天一定会比昨天做得更好、更出色，那么他看上去一定精神振奋、活力四射！如果一个人每天都能充分发挥自己的潜能，没有忧愁、恐惧与焦虑，直到成功，那么他该是多么优秀啊！他坚信自己可以支配自己，任何坏的情绪都不能阻止他前进的步伐，那么他就是自己命运的真正主宰者。

在复杂多变、紧张繁忙的现代生活中，在人人都



在为生存而勾心斗角、激烈奋斗的时候，我们仍可以看到一些安定的身影，他们像日月的运行那样有条不紊地迈向自己的目标。他们给我们带来的是力量、平静和自信。他们知道如何正确地思考，他们掌握了成功生活的秘密。

这种非凡的自我控制能力使一个人最大程度地发挥了他的力量，这也是文化对人的最大作用。自我控制是取得成功的先决条件，而这个条件每个人都可以具备。

我们千万不可以把自我毁灭的思想、情绪请进我们的心灵，哪怕是一秒钟也不行。无论在何种情况下，任何时候，我们都不应该焦虑、害怕、担忧和嫉妒。总有一天，聪明的人们会摆脱种种不良情绪的困扰，不再自我毁灭。

由于不能控制自己的情绪，千千万万的人平庸无为。如果他们能够做情绪的主人，相信他们也一定可以完成只有伟人才能完成的工作。

自制是储蓄力量的绝佳方式

自制是一种强大的力量，是人内心储蓄力量的绝佳方式。自制不仅能使人充满自信，还能够赢得他人

的信任，因此，能够自制的人，也能够影响他人。在商人中间，信用源于自制。那些能够控制自己的年轻人当然会成为银行的合作伙伴，因为拥有自制能力的年轻人更值得信任。在商海中经历沧桑的商人们相信，一个无法控制自己的年轻人既料理不好自己的事务，更处理不好他人的事务。一个年轻人可能在逆境中获得成功，可能在缺乏教育的情况下获得成功，也可能在失去健康的条件下获得成功，但是他绝对无法在没有自制能力的情况下获得成功。因为那种与众不同的自制能力能够激发他的潜能，让他度过艰难的岁月，摆脱困苦的境地，从容地走向成功。

关于伯利克里，希腊著名的历史学家普卢塔克评价道：“我觉得他就是我所崇尚的神圣的‘奥林匹克山神’，他的性格如此冷静，处于权力和职位的顶峰时生活依然纯洁而毫无瑕疵。”“当伯利克里从容地走上讲坛去演讲时，他首先向神祈祷，希望神能够佑护他，使他不会在无意中出现口误。曾经有个人整个下午都跟在伯利克里后面，而且还不厌其烦地辱骂他，甚至到了晚上还站在他家的门口骂个不停，但是伯利克里却不动声色，还吩咐他的仆人提一盏明亮的灯，为这个辱骂他的人照亮回家的路。”

费边·迈克斯是伟大的汉尼拔的敌人。在战争中，有一个非常有名的词语“费边主义”的来源就是与他有关。“费边主义”意指一种“精巧的以静制动”，它

个性的塑造

