

编 著 吴 兰 锐
邓 靖 朴

SHUANGYING

双
赢

成功学

SHUANGYING

CHENG GONG XUE

中国物资出版社

双 赢 成 功 学

编 著 吴 锐
 兰 靖
 邓 朴

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

双赢成功学/吴锐等编著. - 北京:中国物资出版社. 2001. 8
ISBN 7-5047-1761-4

I. 双… II. 吴… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 052221 号

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68392746 邮编: 100834

全国各地新华书店经销

北京三木印刷有限公司印刷

开本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 11.25 字数: 292 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-1761-4/G·0388

印数: 0001 册—6000 册

定价: 19.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

NAD54101

前 言

知识爆炸、信息高速流动、经济全球化、世界趋于一体化，互联网将世界连在一个平台上。民族冲突，文化碰撞，国家利益冲突；各方纷争，人心碰撞，个人利益冲突。矛盾无时不有、矛盾无处不在；竞争无时不有、竞争无处不在。作为矛盾中最重要因素的人，不论主动还是被动的参与运作、竞争，成功者、失败者都将面临着“赢”和“输”。

如何辩证的、客观的理解“赢”的内涵——双赢，科学的理解和应用双赢，将有利于我们加强沟通，处理各方面矛盾，共存共荣、互利互惠；将有利于我们在剧烈的竞争中相互理解、把握适“度”竞争，让世界在竞争中稳定繁荣发展；将有利于我们个人在纷繁复杂的社会中寻找更多的理性支点，获得更大的成功。

江泽民指出：“中美双方关于中国加入世贸组织问题达成协议，充分说明我们双方应该从战略的高度和展望二十一世纪的角度来审视和处理事关中美两国人民和世界人民根本利益的大事。正是由于双方从大局着眼、本着平等互利、互谅互让、求同存异的精神，作出了不懈努力，才克服了各种困难，妥善处理和解决了彼此的分歧，取得‘双赢’的结果。双赢是处理国与国、集团与集团之间、人与人之间谋求和谐发展的最高准则。”^①

竞争是不可避免的，但残酷的竞争已不能使双方获得预想的利益，过度竞争的结果往往只会是两败俱伤，谁也不能达到预期的

① 《云南日报》，“江总书记《中美关于中国加入世界贸易组织的双边协议》的讲话”，1999年11月15日。

目的。人人都希望生活在一个安宁、和平的世界里；人人都希望生活在一个和谐、幸福的社会里。正确处理各方利益冲突，双赢将是21世纪人类处理各种事务的最高准则。没有永恒的敌人，只有永恒的利益。我们只能为长远发展奠定基础，用平常的心态，双赢的理念，和谐地处理各种关系，在充满竞争的21世纪里，才能使我们获得更大成功。

成功是你自己的事，成功是属于那些想成功的人。不积跬步，无以致千里。成功要靠实力，成功就是进步，每天的进步如万涓溪流，终将汇成浩瀚大海。

成功就是屡败屡战，热情不减。过去不等于未来。智者先知，勇者先达。从现在开始，心动不如行动，知行合一，用勤劳铸就人生，你终将成功。

成功是一种心态，是一种人生价值实现后而心安理得的自由；是一种空悟后回归自然的潇洒。

人人都希望成功。成功是每个人的梦，这个梦与生命同在、至死方休。成功意味着富有、幸福、快乐，意味着获得比别人更多的尊重和赞美，获得更多的社会地位、获得更多支配别人和金钱的权力。许多人一生都在孜孜不倦地追梦，如何将梦变成现实，许多高人著书立说，指点迷津。美国卡耐基先生的成功之道誉满全球，国内成功教育一浪高过一浪，面对成功之道，我们已基本上无话可说。可面对想成功的人在这本书里，我们将从双赢的角度探讨成功的奥秘；将从双赢的角度，给你提供更多的理性思考；将从双赢的基本规则，指导你在有效的时间里尽早成功。将重新教会你认识自我，用积极心态建立目标体系，建立自信，重视你的情绪管理，加强意志锻炼，终身学习，超越自我。将编排一个成功的训练集，从心理、行为，体能方面助你早日成功。

这本书的写作起源于“南方青年进修学院”1997年开始的“成功教育”。由于这个学院的学生多半经历过中、高考落榜的不愉快

体验,入学时情绪低落,自卑严重。而成功教育是一种正面教育,激励教育,自信教育,很受学生欢迎。学院同时配以四轮《八周成功行动计划》,以积极行动来影响心理,以积极行动的重复,来培养学生的学、生活、文明礼貌,遵守纪律等良好行为习惯,并用天天打分,周周检查,月月评比奖励等办法,鼓励学生不断深入,形成成功素质,并收到了较好效果。1999年初,“南方”参加了全国教育科学“九五”规划重点课题“整体构建学校德育体系”的实验研究。成功教育中又渗入了《德育》教材中的政治教育、思想教育、道德教育、心理教育,特别是人际关系方面的一些内容。最后孕育了这本《双赢成功学》。

编写时借用了许多前辈们的大作就不一一述说,感谢你们,同时敬请谅解。由于编者水平、时间有限,不足之处在所难免,望各位海涵、斧正。

感谢南方青年进修学院的关心支持。感谢中央教科所德育实验中心同行长期的、细致的指导和帮助。李佳老师为本书的录入、编排作了大量的工作,特此致谢。

作 者

2001年7月

目 录

第一篇 双赢的成功

淡泊明志,肥甘丧节。德在人先,利在人后。
适度竞争,大利大赢,小利小赢,有利就是赢。无
论我是否同意你的观点,我都将尊重你,双赢是人
际沟通,走向成功的理性支点。

第一章 双赢的 21 世纪 (5)

我们不是哲学家,但必须有哲学头脑。残酷的
竞争与全方位的合作如两根平行的铁轨,只有双赢
才能驾驭高速列车驶向成功。五千年灿烂文化的
中庸之道,已被西方社会称为 21 世纪人类交际的
理性灯塔。中和为福,偏激为灾;君子德行,其道中
庸。成功者:智者先知,勇者先达。

第一节 双赢的内涵 (6)

第二节 双赢的 21 世纪 (10)

第三节 双赢的哲学 (16)

第二章 双赢的心理 (35)

需要决定动机,个性决定命运。上帝造就了人,
人心难测,人言可畏,人情难却,人缘难结。双赢的
心理引导人心,解读人心,教化人心,用平常心理领
悟世界。大智若愚,大巧似拙。谨言慎行,君子之
道。留正气给天地,留清名于乾坤乃真正成功者。

第一节 需要与动机	(36)
第二节 需要层次论	(39)
第三节 双赢与需要	(41)
第四节 双赢的心理突破	(45)
第三章 双赢成功人士的最佳素质	(59)

成功是一种心态,强者方能成功。过去并不等于未来,人人都是天才。世上没有不能成功的人,只有不愿成功的人。顺境不足喜,逆境不足忧。人生无长,不足虚度。知行合一,重塑自我,把握了现在,就把握了未来。

第一节 重塑自我 建立强者心理素质	(60)
第二节 双赢成功人士的最佳素质	(72)
第四章 双赢是人际关系的最高准则	(85)

真诚为人,圆转涉世。冷静观人,理智处世。修身重德,事业之基。处世是人人必修的一门学问,为官一任,为人一世。先做人,后做事,事事皆成。用双赢的智慧搭建一座沟通的金桥。为政、为官,经商、赚钱……一通百通。

第一节 只有双赢 人类才能发展	(85)
第二节 双赢的基本原则	(90)
第三节 双赢的基本规则	(98)
第四节 双赢的人际交往	(103)

第二篇 认识自我 超越自我

在人的—切看法中,对自己的看法最为重要。成功者的一大秘密,就是把失败者的自我形象,改变为成功者的自我形象。正视自我形象,在很大程度上决定一个人走上坡路还是走下坡路,只有说“我能行”的人才能成功。

成功就是认识自我,超越自我,完善自我的奋斗过程。

第一章 梦想成真…………… (119)

一个成功者,一定是一个善于梦想,又能通过实践实现梦想的人。没有前人梦想电灯,今天就没有电灯带来的光明;没有前人梦想“腾云驾雾”就没有今天飞机的快速和方便,梦想与理想、信念、志向,都是人生追求的远景。

第一节 成功者都有梦想…………… (119)

第二节 坚信梦想 实现梦想…………… (136)

第二章 认识自我 超越自我…………… (141)

人类有两大弱点:一是廉价出卖自己,不断贬低自己;二是不知道自己拥有无限的潜能。中国的传统文化主张“谦虚”“含而不露”。据调查,一般在0岁~10岁之间,孩子平均受到两万次伤害,因而,许多人形成了胆小、自卑、退缩等弱点,既不能正确认识自我,更不敢超越自我。

要成功,必须从正确认识自我开始。

第一节 从改变你的思想开始·····	(141)
第二节 全面地认识自我·····	(145)
第三节 积极地悦纳自我·····	(155)
第三章 保持积极心态 ·····	(159)

在任何情况下不悲观、不失望、不退缩、不逃避,在没有路的地方走出路,在没有办法中想出办法,在失望中看到希望,而且立即行动,创造佳绩,这就是成功者的心态。积极心态是把“-”(负)变为“+”(正)的魔术师。

第一节 积极心态创造奇迹·····	(160)
第二节 积极心态的特点及培养·····	(175)
第四章 建立自信 ·····	(187)

凡是有自信的人,都具有一种强烈的自我意识,这种自我意识使他们充满激情、意志和战斗力,没有什么困难可以压倒他们,他们的信条是:我敢赢!我会赢!我能赢!因而能够表现出勇往直前,无攻不克,无坚不摧,逢山开路,遇水搭桥的顽强作风。

第一节 自信是成功之本·····	(188)
第二节 如何培养自信·····	(202)
第五章 建立和落实目标 ·····	(205)

成功者必有大志,或称梦想、理想等。但是志向、梦想、理想是比较概括的,有时还带有浪漫色彩。所以,还必须要有相应的目标、目标体系,以及有关的计划、志向、梦想、理想才能落实。

第一节 目标是成功者的里程碑·····	(205)
第二节 有了目标还得跟上计划、措施、行动·····	(214)
第三节 建立和落实目标的方法·····	(217)

第六章 觉察死亡 热爱生命..... (225)

你热爱生命吗? 那么别浪费时间, 因为时间也是组成生命的材料。节约时间, 也就是使一个人的有限生命, 更加有效, 也即等于延长我们的生命。

第一节 管理时间的三环节..... (226)**第二节 管理时间的五法则**..... (229)**第七章 重视情绪管理**..... (235)

情感是把认识变为行动的催化剂。在任何战争中, 胜利属于谁的问题, 归根到底是由那些在战场上流血牺牲的战士的情绪决定的。情绪既可以使最精明的人变为疯子, 又可以使傻瓜变得精明; 既可以点燃才智的火把, 又可以成为毁灭自己的火焰。

第一节 不要小看情绪..... (235)**第二节 消极情绪是怎样产生的**..... (237)**第三节 重视情绪管理**..... (241)**第八章 加强意志锻炼**..... (249)

从幼儿时期是否能抵制一棵棉花糖的诱惑, 就能预测一个人终身的命运。在重庆谈判时, 嗜烟如命的毛泽东与不能闻一点烟味的蒋介石见面十次, 竟一支烟也没抽。蒋介石从毛泽东的高度自制力竟作出“毛泽东不可轻视”的判断。

第一节 意志铸造强者..... (249)**第二节 加强意志锻炼 提高意志品质**..... (251)**第九章 学习是成功之母**..... (263)

“人力资本”理论创立者、诺贝尔奖获得者舒尔茨说: “当代高收入国家的财富是什么构成的? 主要是人的能力。”市场经济的平等竞

争、优胜劣汰,使能力越来越显得重要。能力从学习中来。时至今日,只有学习狂才能生存。

第一节 学习比经验重要·····	(264)
第二节 终身学习 全民学习·····	(270)
第三节 学会学习是根本·····	(271)
第十章 创新——永不枯竭的成功动力·····	(275)

江泽民指出:“创新是一个民族进步的灵魂,国家兴旺发达的不竭动力。中国将致力于建设国家创新体系,通过营造良好的环境,推进知识创新、技术创新和体制创新,提高社会创新意识和国家创新能力,这是中国实现跨世纪发展的必由之路。”^①

第一节 成功在于创新·····	(276)
第二节 营造创新环境 增强创新意识·····	(283)
第三节 如何发展创新思维·····	(292)

第三篇 成功训练

马克·吐温说:没有什么是训练做不到的,也没有什么是训练所不能达到的。训练能化野性为驯良,使粗野变柔和,把凡人提升为天使。

第一章 心理训练·····	(303)
---------------	-------

① 《云南日报》,“江总书记《中美关于中国加入世界贸易组织的双边协议》的讲话”,1999年11月15日。

人的任何实践活动都是在心理活动的调节下进行的。如何遵循人的心理活动规律,提高人的实践活动效率,是人类各个实践领域共同面临的问题。

第一节 智力训练…………… (303)

第二节 非智力训练…………… (326)

第二章 行为训练…………… (339)

行动能克服畏难情绪,行动能增长才干,行动能优化心境,行动能征服世界上任何一座高山!克服怕起床的最好办法,就是立即起床;克服怕劳动的最好办法,就是立即去劳动,克服怕读英语的最好办法就是立即去读英语……

当你迈出强者的第一步后,你会产生一种自豪感、满足感。

第一节 重在培养良好习惯…………… (339)

第二节 培养良好习惯常用的办法——表格法…………… (340)

第一篇 双赢的成功

澹泊明志，肥甘丧节。德在人先，利在人后。适度竞争，大利大赢，小利小赢，有利就是赢。无论我是否同意你的观点，我都将尊重你，双赢是人际沟通，走向成功的理性支点。

人们梦寐以求的追求成功,成功几乎是幸福的代名词。有一位哲人曾说过:“人生的美好,就是人情的美好;人生的丰富,就是人际关系的丰富;人生的成功,就是人际沟通的成功。”仔细品味了几年,在进入不惑之年,感觉果然如此。近年来,许多研究成功之道的学者们有一个相似的发现:一个人一天中约有 60%~80% 的时间花在与亲人、朋友、领导、下属、同事或顾客间“说、听、读、写”的沟通活动上。美国卡耐基研究一万个成功者时发现:一个人的“智慧”、“专门技术”和“经验”只占成功因素的 15%,其余 85% 则取决于良好的人际关系与良好的人际沟通效率。由此可以说,我们事业的成功与生活幸福,并不完全取决于我们的智商、而取决于我们的情商,我们与周边的人沟通如何。现实的社会让每个人都 不容易,我们将在不同的时空扮演着许许多多角色。领导别人的首长、被人领导的下属,既是同事朋友,又是潜在竞争的对手,既是父亲(儿子)、又是母亲(女儿),既是老师、又是学生(终身学习,三人行必有我师),既是上帝(被别人服务),又是奴仆(服务别人)……错综复杂的人际关系、变化复杂的角色转换、心理变化的反差等,使得我们在成功与失败、发展与挫折、幸福与痛苦以及情仇爱恨更要处理好周边的人际关系。

生活中大量的事实说明,我们大多数人的人际沟通并不高明,致使我们有时非常沮丧。比如有一对从少年到青年都是很好的朋友,在生活、工作等方面达到知己知彼无所不说的“恩爱”。他们一起百手创业,风雨同舟、出生入死,五年后成就了一方霸业。可在江山打下,创业难、守业更难之时,由于工作繁忙减少了交流的时间;由于工作的繁忙疏忽了对方的存在;由于听信谗言,误解了对方的善意;由于自己灿烂辉煌而蔑视了对方的存在……由于双方不善于谅解对方的情感,不善于将小矛盾及时化解,采取回避矛盾,躲避现实的态度。最后不得不将矛盾表面化、剧烈化、公开化,这把双刃剑让两位朋友付出了沉重的代价,洒下了伤心的悔恨的

泪水。这就是不愿沟通、不善于沟通而造成的恶果。还比如有些人可能有一个庞大的人际关系网,手上有厚厚的一大堆名片,但他还是碌碌无为。庞大的人际关系网有助于走向成功,但关键起作用的还是人际资产——即一种良好的人际沟通网,更重要的是要善于开发,运作这个网,将人际关系变成生产力。将无形的人际网,通过高效的人际沟通,变成人际资产。

还有的人羡慕别人在各种场合不卑不亢应付自如,八面玲珑谈笑风生,交友如鱼得水,办事如皇上圣旨。但他自己却心理擅抖,面红耳赤无地自容,手足无措,于是他得出结论:我生来就不如别人,没有好的仪表,不会沟通,一生都不可能建立良好的人际关系,一生都不可能成功。错了!希望什么,就能得到什么;努力什么,就会得到什么。我们要用一种积极的心态,主动、自觉的学习沟通的技巧,打开封闭的自我,大胆的实践,在沟通中学习沟通。人际沟通的技巧并不深奥神秘,也不复杂,掌握人际沟通技巧,只需要你积极开发和充分调动自身的组织能力、协调能力、公关能力和分析问题的能力,并在日常生活中不断地总结学习,定会产生成功的兴趣和收到良好的效益。

双赢是人际关系的最高准则,双赢是人际关系沟通的必备平台。21世纪竞争与合作的今天,只有理性的双赢,才能助我们在社会中取得最大成功。

