

影响你一生的  
★成功★  
励志书

**BOOKS  
LEADING**  
You / Your  
**Successful Life**

# 营造素质

如何营建成功的素质要求

邢春茹 王晓茵 / 编著

决定一个人苦恼和幸福的因素，绝非来自外界，而是来自其  
分量和素质不同。

——（德国著名哲学家）阿瑟·叔本华

珍藏版

河南大学出版社

影响你一生的成功励志书

# 营造素质

B848.4-49  
267

——如何营建成功的素质要求

邢春茹 王晓茵 编著

主

林

吴

主

行

书

林

王

王

李

全

吴

洪

中

蔚

洪

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

琳

河南大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的成功励志书/邢春茹 王晓茵 编著 开封:

河南大学出版社, 2005. 1

ISBN 7-81091-243-7

I. 影... II. ①邢... ②王... III. 中国—当代—青少年读物

IV. K811

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013723 号

## 影响你一生的成功励志书

邢春茹 王晓茵 编著

---

出 版: 河南大学出版社

发 行: 各地新华书店

印 刷: 北京海德印务有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 225 字数: 5300 千字

版 次: 2006 年 3 月修订版

印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81091-243-7/G·782

全套定价: 798.00 元

## 本书编委会

**主 编** 邢春茹          王晓茵

**副主编** 吴志樵          张 林

**作 者** (排名不分先后)

王晓茵          王 鑫

吴志樵          李金凤

李铭传          刘 华

张凤龙          宋 涛

黄 涌          李桂华

徐克奇          阎 森

张 林

李丽丽

张仁海

魏茂峰

邢春茹

## 前 言

心态决定一切！智慧创造一切！这是一个人人追求成功的时代，心智的力量具有创造成功态势的无穷魔力！即具有成功暗示的随着灵感牵引的成功力。

美国著名成功大师戴尔·卡耐基说：“只要你想成功，你就一定能够成功”。

美国著名潜能学权威安东尼·罗宾斯说：“成功总是伴随那些有自我成功意识的人！”

其实也是这样，如果一个人连敢想、敢做和敢干的心理准备都没有，那还谈何成功呢？

成功是一种无限的高度，成功是一种追求的过程。可是很多人不敢去追求成功，不是他们追求不到成功，而是因为他们心里面默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这是没有办法做到的。

“心理高度”是人无法取得成就的根本原因之一。人生要不要获得跳跃？能不能跳过人生的高度？人生能有多大的成功？人生能否实现自我超越？这一切问题并不需要等到事实结果的出现，而只要看看一开始每个人对这些问题是如何思考的，就已经知道答案了。

在人生追求成功的过程中不可能没有障碍，但只要有智慧相伴，我们就可以从人生的谷地走出，攀援到人生的峰顶。我们等待成功的到来，这种成功是伴随智慧的人生记录，而每个人的智慧汇成了成功追求过程中最精彩的篇章和最动人的驿站。

在这个时代里，我们需要有懂得成功智慧的热切，需要有重视成功智慧的心智，需要有开启成功智慧的行为。智慧不在我们成功旅程的终点，也不在寒不可及的高处，它就自然贮存在你的心灵，静静地等待你的开启。

为了掌握开启心智的金钥匙，实现成功的财智人生，我们根据当今成功励志的热点思潮，编撰了这套《影响你一生的成功励志书》丛书，包括《激励成长》、《策划人生》、《励志生存》、《超越自我》、《打造心态》、《开拓潜力》、《展现人格》、《营造素质》、《健全习惯》、《构筑目标》、《致力行动》、《探寻捷径》、《把握机会》、《打破常规》、《强势竞争》、《有效执行》、《挑战挫折》、《坚定信心》、《创新思维》、《凝聚人脉》、《超然沟通》、《减压心理》、《胜出职场》、《拓展工作》、《积累财富》、《奠定资本》、《开创事业》、《赢取成功》、《实现卓越》、《尊享生活》，共计30册。

整套书系内容纵横，伴随整个人生成功发展历程，思想蕴含丰富，表达深入浅出，闪耀着智慧的光芒和精神的力量，具有成功心理暗示和潜在智慧力量开发的功能，具有很强的理念性、系统性和实用性，能够起到启迪思想、增强心智、鼓舞斗志、指导成功的作用。这套书系是当代成功励志著作的高度浓缩和精华荟萃，是成功的奥秘，智慧的源泉，生命的明灯，是当代青年树立现代观念、实现财智人生的精神奠基之作，也是各级图书馆珍藏的最佳精品。

## 目 录

### I 消除不良的习惯

抛却痛苦的记忆 .....	3
具备求精的品质 .....	7
培养观主义精神 .....	13
让烦恼远离自己 .....	17
切不可让忧虑缠绕自己 .....	21
冷静是制怒的良方 .....	25
控制情绪的要诀 .....	27
排除干扰的制约 .....	30

### II 提升内在的教养

良好的仪容仪态至关重要 .....	35
有文明教养的人最受欢迎 .....	38
怎样做一个举止文雅的人 .....	41
教养即是财富 .....	49
品质胜过一切 .....	52

良好的言行上是成功的基础 .....	57
教养体现在你的举止上 .....	63
特殊的素质铺就成才之路 .....	68
谦逊是做人的首要美德 .....	73
品行折射你的教养 .....	81
体现价值的标准是什么 .....	84

### III 保持快乐的心情

激励自己拼搏进取 .....	91
利用热忱造就奇迹 .....	95
自己的命运自己掌握 .....	100
体味工作的乐趣 .....	105
剔除消极的因素 .....	110
热爱美好人生 .....	114
拥抱激情生活 .....	117
坚持乐观主义精神 .....	121
拼搏曲折旅程 .....	124

### IV 杜绝消极的因素

喜欢自己才能热爱生活 .....	129
制约情绪是一门学问 .....	132



远离自卑,奋发上进 .....	140
不要让消极影响人生 .....	146
控制情绪,开朗向上 .....	153
不要被消极击垮 .....	165
树立乐观主义人生观 .....	175
消极使人颓废 .....	177
热情但不要狂热 .....	181

## V 拥有伟大的心灵

跨越平庸走向高尚 .....	185
竭力追求最美好的品质 .....	189
心灵美体现人的综合素质 .....	193
保持纯洁的心 .....	201
拥有伟大的心灵 .....	205
拥有真正的自我 .....	208
摒弃虚假的内涵 .....	212

BOOKS LEADING YOU TO  
YOUR SUCCESSFUL LIFE

I

消除不良的习  
惯



## 抛却痛苦的记忆

马斯洛在论述人的心理活动时，曾引进了一个新名词：“意焦”。意焦会影响我们对于事实的认知，因而我们应当好好控制自己的意焦，免得不小心而被戏弄了。

如果你召开一次业务会议，结果其中有一位主管未能及时到场，这时你心中的感受就取决于你的意焦所在。在你心中对于他之所以不能到场持什么样的看法呢？是他根本就不在乎这场会议，还是他碰巧遇上了什么困难？这就要看你是从什么角度去看了，你用什么样的意焦，就会造成什么样的情绪。如果说他不能及时到场，是因为正和别人如火如荼地谈到一笔大生意，你却因不知情而发火他不在场，待日后知道真相时那如何是好？别忘了，我们的意焦往往会决定我们的情绪，所以最好不要动不动便贸然下结论。

要想控制意焦，最有效的方法便是借助于提问题，因为你提出什么样的问题，脑子便立时会回复有关的答案，也就是说你找寻什么就会得到什么。如果你提出的问题是“这个人为什么要占我的便宜？”这时你的意焦便会放在找寻被占了哪些便宜上，也不管这个人是不是真的占了你的便宜；相反的，若是你问道：“我怎样才能改变不利的



状态呢？”这时你就会去想一些能使你扭转局面的办法。提出问题是改变人生极具威力的一个利器，是开启我们无限潜能的一把钥匙，是改变我们情绪最有效且最简单的一种方法，能在极短时间内扭转我们人生的方向。

当生活中发生了什么问题，要把意焦放在寻求解决办法上，也就是朝向所要的结果上，可千万别把意焦放在让你害怕的方向上。

许多人都有心想改变自己的感受，可就是不知道怎么做。其实要改变自己对任何事的感受，最快的方法就是改变你的意焦，就象是如果你觉得自己很窝囊，很容易就能有这种感觉，是吧？只要你回想过去发生在自己身上的臭事，并且使劲地想，没多久你就会觉得自己够窝囊的了。

想来可笑，若一部电影很糟，不知道你会不会一再去看？我相信绝不会，可是为什么你却经常在自己的心里放映这种差片呢？当你一这么做，很容易就会使自己掉进窝囊的感觉里，无怪乎我们得特别留意意焦的摆放。就算是情况真的很糟，我们也必须把意焦放在自己能做、能掌握的部分上，这样才能鼓起你继续做下去的毅力。

如果你想让心情马上好起来，那也很容易，只要把意焦放在曾经使你快乐的事情上，不管是跟你的家人、朋友或任何人都行。你也可以把意焦放在未来的美梦上，提早感受你将来成功时的兴奋与快乐，那可以带给你拿出行动去付诸实现的干劲。

假想你去参加一个宴会，随身带了一台摄影机。整个晚上，若是你把镜头一直对向大厅左侧一对在争吵的夫妻

身上，是不是连带着自己的心情也不愉快了呢？就由于你一直看着他们的争吵，从而心里便兴起这样的念头：“真是糟糕的一对，好好的宴会都被破坏了。”

然而，要是你整个晚上都把意焦放在大厅的右侧，那里围坐着一群高声谈笑的来宾，这时若有人过来同你攀谈你对这场宴会的感觉，相信你一定会这么说：“噢，这场宴会真是棒极了！”

我们的一生有太多地方可以去注意的了，随便你怎么去看，但为何偏偏就是有那么多人只看消极而无法控制的那一面呢？

我们都必须记住，当生活中发生了什么问题，要把意焦放在寻求解决办法上，也就是朝向所要的结果上，可千万别把意焦放在让你害怕的方向上。你越是去想的，就越是会碰上。

为了把意焦放在寻求解决办法上，可以先把所有的事实写下来，再做分析，事情会容易得多。事实上，只是在纸上记下很多的事实，把我们的问题明明白白地写出来，就可能有助于我们得到一个很合理的决定。正如查尔斯所说的：“只要能把问题讲清楚，问题就已经解决了一半。”

一次又一次的经验证明，渐渐地做成决定的确有莫大的价值。我们都是因为不能达到既定的目的和不能控制自己，老在一个令人难过的小圈子里打转，才会精神崩溃和生活难过。

而一旦很清楚、很确定地达成一种决定之后，百分之五十的忧虑都会消失，而另外百分之四十，通常也会在按



照决定去做之后消失。

一旦达成决定，当天就要付诸实行，同时要完全不理  
会责任问题，也不必关心后果。”他的意思是说——一旦  
你以事实为基础，达成了一个很小心的决定，就付诸实  
行，不要停下来再重新考虑，不要迟疑、担忧和犹豫；不  
要怀疑自己，否则会引起其他的怀疑；不要一直回头去  
看。

## 具备求精的品质

人们为了保护自己的劳动果实，想出了各种各样的办法，申请专利和使用防伪商标就是现在在人们普遍采用的防护手段，但这还不足以起到保护作用。实际上，最有效的保护方法不是采取这些被动的防护措施，而是要采取主动态势，那就是创造一流的品质。

斯特拉迪瓦里就不需要在这方面耗费精力，因为他的提琴的品质是一流的，没有任何一个人肯为仿造他的提琴而耗费精力、人力、财力，那些造假者为制造价格低廉获益丰厚的乐器而乐此不疲，他们根本不可能象斯特拉迪瓦里那样肯花费整月整月的时间去制造一把小提琴，而这正保护了斯特拉迪瓦里小提琴应有的荣誉和地位。换一句话说，是斯特拉迪瓦里高水平的技艺和他的诚实、责任感及勤奋真正地保护了他的提琴不被仿造。

提起“格雷厄姆”，人们一定会把精密时钟与它联系起来。因为“格雷厄姆”就是精密时钟最好最有效的防伪商标。格雷厄姆当初把他的名字刻在时钟上就是想声明他的时钟工艺精良、无与伦比。事实上也确是如此，他的泰母本牌和伦敦牌时钟是当时世界上制作工艺最精良的时钟，所以他的名字就是最好品质的证明。





多少年来，人们只要知道是由约瑟夫·杰斐逊扮演瑞普·温克尔的角色，就会相信这场戏剧准错不了，因为约瑟夫·杰斐逊精湛的技艺和严谨认真的工作态度让人们对他深信不疑。

同格雷厄姆一样，蒂法尼把自己的名字刻在了自己的银器上以彰显自己产品的高品质，仅此而已。多少年来，人们还记得一个叫希勒的小孩沿着纽约大街叫卖糖蜜的情景，如今希勒已长大，贴有他名字的各种各样的糕点也出现在各个超市，希勒成了优质糕点的代名词。

不知从何时起，这些名字已深入人们心中，人们已把这些名字与诚实、信任、可靠、高品质划上了等号，这些名字就是最好的商标，人们总是心怀敬意地谈论它们。

8 可并不是所有的名字都能获得人们的敬意，那些靠劣质商品、虚假笑脸、信誓旦旦的承诺欺骗人们的个人或企业就要遭到人们的鄙视，人们不再把信任的目光投向他们，不再把钞票投向他们，他们最终也定会走投无路。人们是喜爱真诚、真实的，不论是商品还是人，人们对货真价实的喜爱是发自内心的，同样，人们对那些劣质、虚假的鄙视也是发自内心的。

这两种获得人们截然相反态度的人，一种人为追求高品质、高信誉而奋斗不已；而另一种人为制造假冒、伪劣产品，贩卖伪劣产品而同样奋斗不已，但是前一种人可以获得人们的信任、爱戴，他们的业绩也会受人瞩目，甚至千古流芳，而后一种人却遭到了人们的鄙视、憎恨，他们的名字也必将遗臭万年。