

影响你一生的
★成功★
励志书

BOOKS LEADING You Your Successful Life

减压心理

如何减轻成功的心理压力

邢春茹 王晓茵 / 编著

压力并不可怕，可怕的是我们是否受压力的摆布。命运是由自己来创造的，我们应该主宰命运，应该向压力挑战，不应该逃避压力；而且，为了挖掘自己的潜能，往往应为自己创造一定的压力环境。

——（世界顶尖潜能学权威）安东尼·罗宾斯

珍藏版

河南大学出版社

影响你一生的成功励志

减压心理

B848.4-49
252

——如何减轻成功的心理压力

邢春茹 王晓茵 编著

主

林

谢志吴

主

(现代式)

书

林

王

王

李

李

吴

李

李

李

李

宋

李

邢

李

李

同

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 释放心中的激情

用成功者的行动激励自己	3
用远大的目标激励自己	8
激励人生的若干动机	10
激励人生的成功法则	21
用成功法则激励他人	23

II 清除消极的心理

改善你的自我心像	37
消除不良心态的办法	40
做一个潇洒的失败者	46
集中精力阻止思想之敌	48
恐惧是人生的拦路虎	50
摆脱怀疑的心态	56

心态的发展应因势利导	63
不良情绪危害人的身心健康	66
敏感多疑是人生祸患	68
不要扭曲自我心像	70

III 发掘自己的能量

人生需要激情	77
热忱能够感染他人	82
用热忱释放你的能量	87
热忱能够提高工作效率	94
不要让热忱溜走	102

IV 走出失败的阴影

失败是成功之母	119
怎样从失败中崛起	126
错误观念导致失败	128
反败为胜的技巧	137
不怕失败才能成功	147
如何避免失败	155

V 保持健康的身心

摆脱畸形的心理	161
视压力为动力	165
有好身体才能奋斗	171
健康长寿的秘诀	183
合理饮食有益健康	196
健全的心理有益健康	201

BOOKS LEADING YOU TO
YOUR SUCCESSFUL LIFE

I

释放心中的激情

用成功者的行动激励自己

我们很多人已经读过了富兰克林的自传，然而却并没有学会怎样去应用这本书中所包含的成功原则。

然而，至少有一个人照着做了，他就是富兰克·贝特吉。

贝特吉是商业上的失败者，因此他经常搜索可供他应用的信息，寻求一种可行的、切合实际的公式，这公式将有助于他帮助自己。

这时，他发现了富兰克林成功的秘密。

富兰克林说：他的一切成功和幸福都只是归功于一个概念——即前一节所提到的 13 种品德及其注解说明（自我暗示）。

富兰克·贝特吉了解并应用了那个公式，结果让自己从失败走向了成功。他在伟大的鼓舞人心的《我怎样在销售中从失败走向成功》一书中进行了非常详细的阐述。

为何你不去用富兰克林的公式来赢得成功呢？

如果你用了的话，你也会像贝特吉那样从失败走向成功，从而获得你所寻求的东西，比如智慧、品质、幸福、健康或财富。

贝特吉曾把他的目标分别写在 13 张卡片上。

第一张卡片的标题是“热情”。附上的自我激励警句是“要热情，就要行动热情。”

威廉·詹姆斯作为伟大的心理学家，已经令人深信地证明了这一点：情绪不能马上屈服于理智，但情绪却往往能够立即降服于行动。

行动也许是生理上的，也可能是心理上的。

一种思想能够像一种行动一样激励人，并有效地把消极的情绪转变为积极的情绪。在这种情况下，不论是生理上的行动，还是心理上的行动，都是优先于情绪的。

研习到此，可以说，你对希尔博士的成功学已经明白很多了。当然，由于本书的目的是帮助你，从而让你再自我帮助；又由于我们不断要你进行行动，因此我们现在就来说我们是如何激励人采用富兰克·贝特吉的体系采取行动的。

先说明这种办法是怎样激励了数以万计的学生去应用富兰克·贝特吉的方案，应用“热情”卡和自我激励警句：“要热情，就要行动热情。”

叫一个学生站到全班同学的前面，给他上一节简单而行之有效的课，并要他马上学会。

下面就是经过。这是在教师和学生间常常会发生的话：

教师：你想让自己有热情吗？

学生：是的。

教师：那么就请你学习这句自我激励警句：“要热情，就要行动热情。”请重复说出这句话。

学生：要热情，就要行动热情。

教师：很对！在这个肯定句中，关键词是什么，学生：行动。

教师：说得很好，现在我们来解释这句话，如此，你就能够学会这个原则。倘若你要作出生病的样子，你该怎么做？

学生：在行动上病了。

教师：你说得好。倘若你想变得忧郁，你又该怎样做呢？

学生：在行动上很忧郁。

教师：说得也很好。倘若你想变得热情，你该怎样做呢？

学生：要变得热情，就要在行动上很热情。

我们接着就要指出：你要把这句自我激励警句同一切值得向往的德行或人生目的联系起来。

这样，我们可以用“公正”为例，在一张卡片上写：“要公正，就要在行动上公正。”

然而，教师可以这样讲下去：

教师：切记，当你接受了别人的什么观念时，它就成了你的观念，为你所用。现在我要用热情的语调谈话，也要你热情地行动。

伟大的希尔博士的成功学让你知道，为了能热情地谈话，你可照下面的7点意见去做：

第一，大声地讲话！

倘若你的情绪已经紊乱不堪，倘若当你站在听众面前



怕得发抖，你就特别需要大声地讲话。

第二，迅速地讲话！

当你迅速讲话时，你的心理机能便能更快地发挥其应有的功能。一旦你能集中力量快速阅读，那么，在读一本书的时间内，你就能读两本书，并且获得对其更透彻的理解。

第三，强调！

要强调关键的词，也就是强调那些对你或你的听众而言重要的词，例如，“你”这样的词。

第四，暂停！

当你在迅速讲话时，在书面文字中出现顿号、逗号、句号或其他标点符号的地方，要作出适当的停顿。如此，你就能够获得戏剧性的静默效果。

这样，听众就能赶上你所表达的思想。在你想要强调的词后面停顿一下，强调才能起作用。

第五，使声音带着微笑。

这样，你大声而迅速地说话时，你就能避免声音粗哑。

你倘若面带笑容，眼含微笑，你就能让你的话音包含着微笑。

第六，改变声调！

倘若你讲话的时间较长，这一点就举足轻重。记住，你能改变音高和音量。你能大声讲话，如果你愿意的话，你还能间歇地改变你谈话的语调和较低的音高。

第七，热情。当你镇定自若以后，你就能用热情的、

谈话的语调讲话了。

然而，有关这所有的先决因素却是你必须立即行动。前面，你已经研习了富兰克林所用过的 13 条定律。

这儿，你已经知道了热情是富兰克·贝特吉所用过的 13 条定律中的首条定律。

你也知道，在希尔博士的成功学中：“积极的心态”是 17 条成功定律中的第一条。

因而，如果你还没有按照富兰克林的方法去做，那么，你就开始实践这 17 张卡片中的第一张所示的定律。

接下来，把其余的成功原则都写在卡片上，并一一去实践。

这时，你根据自我发出的警句“立即行动！”而作出的行动，一定能证明你能激励自己。

你能！

如果你特意激励自己，你就会发现，激励别人也是很容易的事。

激励自己和别人。

这样，你就准备好了开启成功之门的钥匙。



用远大的目标激励自己

什么是激励？

拿破仑·希尔让我们知道，激励就是鼓舞人们作出抉择并开始行动。

激励能够提供你成功的动因。

动因则仅仅是在个人体内的“内部催动力”，比如本能、热情、情绪、习惯、态度、冲动、愿望或想法，它能激励你行动起来。

希望或别的力量也能引起你的行动，从而让你希望获得特殊的成就。

要是你知道某些原则可以激励自己，那么你也会知道这些原则同样能激励别人。

拿破仑·希尔的成功学在这里不断地讲述别人成功和失败的特殊经历就是为了激励你去从事理想的工作。

所以，为了激励自己，你要努力了解激励别人的原则；为了激励别人，你又要努力了解激励自己的原则。

养成用积极的心态激励自己的习惯。这样，你就能把握自己的命运。

那么，什么是神妙的成分？

神妙又是如何发现的呢？