

DAXUESHENG

CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG

DEAOMI

成功学

—— 大学生成人、成才、成功的奥秘

◎ 姜文 著

CHENGREN CHE
CHENGGONG CHENGCAI
CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI
CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG
DAXUESHENG CHENGREN CHENGCAI CHE
CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG CHENGR
CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI CHENGGON
DAXUESHENG CHENGREN CHENGCAI CHENGGON
CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI CHENGGON C
CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG CHENGGONG C
DAXUESHENG CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG
CHENGGONG DAXUESHENG CHENGREN CHENGCAI
CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI CHENGGONG
CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI C
DAXUESHENG CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG
CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI C
CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI CHENGGONG
CHENGGONG CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI
DAXUESHENG CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG
CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI C
CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI CHENGGONG C
CHENGGONG CHENGCAI CHENGGONG CHENGCAI
DAXUESHENG CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG
DAXUESHENG CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG
CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG CHENGRE
CHENGCAI CHENGGONG CHENGREN CHENGCAI
CHENGGONG CHENGREN CHENGCAI CHEN
DAXUESHENG CHENGREN CHENGCAI CHE
CHENGREN CHENGCAI CHENGGONG CHE
CHENGCAI CHENGGONG CHENGREN CH
CHENGGONG DAXUESHENG CHENGREN
CHENGREN CHENGCAI CH
CHENGCAI CHENGGONG
CHENGGONG CHENGREN
CHENGREN CHENGCAI
CHENGCAI CHENGGON

中南大学出版社

成 功 学

——大学生成人、成才、成功的奥秘

姜 文 著

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功学/姜文著. —长沙:中南大学出版社, 2006. 6
ISBN 7-81105-343-8

I. 成... II. 姜... III. 成功心理学 - 青年读物
IV. R848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049140 号

成 功 学

——大学生成人、成才、成功的奥秘

姜 文 著

☐责任编辑 何彩章

☐责任印制 文桂武

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 长沙金鹰印务有限公司

☐开 本 850 × 1168 1/32 ☐印张 9.75 ☐字数 240 千字

☐版 次 2006 年 6 月第 1 版 ☐2006 年 6 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81105-343-8/G · 125

☐定 价 20.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换

作者小语

成功学从西方传到东方，不少年轻人也曾抢购过这类书籍，但看过之后总觉得离自己太远。而在现实中，年轻一代，尤其是当代大学生成才欲望非常强烈，关键是如何加以引导，如何帮助他们学会用智慧求生存、用头脑去发展，不仅要懂得经济致富，更要立足于建立完善人格，夯实成功基础，明白立学、立德、立身三位一体的道理。也正是出于这个初衷，作者编写了这本书。

本书从成功的前提、方法、源泉、力量、平衡器、基石、处世、效率及其训练等10个方面系统阐述了成功学的科学内容及操作方法。

本书的最大特点是贴近于当代大学生，立足于成功个性、素质、人格的培养，帮助其夯实成功基础。交谈式的写法、鲜活的例证、朴实无华的文字更容易被学生认同，学生说：“不知不觉中就接受了情感、思想、行为的洗礼。”书中提供的相关测试、调适及训练，更是具有一定的针对性、实践性，有明显的指导意义。连续几届学生在使用该教材后均认为“管用”、“爱读”。

前 言

如果说《圣经》是人类第一畅销书，那么，有关助人成功的书籍则是人类第二畅销书。然而，《圣经》只是帮助人们在精神上找到寄托，而“成功学”则是帮助人们寻找事业有成的捷径与方法。《圣经》告诉人们，人死了以后才能到达“天堂”，“成功学”却叫人们明白：你在世时就能进入“天堂”。《圣经》告诉人们，上帝是耶和华，人是上帝的奴仆，“成功学”告诉人们：上帝死了，你，自己就是上帝！主宰命运的不是别人，而是你自己。“成功学”还告诉人们，每个人都有“亿万吨”潜能，只要乐于并善于“挖掘”自己，潜能便会像涌泉一样源源不断地冒出来。当然，这不仅需要积极的心态、卓越的知识，还要学会为人处世，讲究用智慧去生存，用头脑去发展。

美国钢铁大王安德鲁·卡耐基，本是一贫困移民的儿子，他身体力行，成为20世纪初美国最富有的人物。他，就是提倡“成功学”的开山鼻祖。历任美国四位总统顾问的希尔博士则是“成功学”的第二代宗师。他强调“自我创富”和“思考创富”，他不仅自己成了巨富，还造就了无数富豪。他不但实践了这门学问，而且还发扬了这门学说。印度“救星”圣雄甘地读了希尔的“成功学”，不禁热血沸腾，并向全印人民推荐这本书。曾经最多只有100元零花钱的克里特曼·斯通，后来摇身一变成了“美国联合保险公司”的创立者，身价竟达4亿美元，算得上是“成功学”的第三代大师。管理学家斯蒂芬·柯雄，年轻时四处游荡，后迷途

知返，成为公认的培养企业领袖的导师，是美前任总统克林顿的高级顾问，不愧为“成功学”的第四代导师。

世界轮船大亨罗伯特·达拉认为：如果我在 50 年前就学到了“成功学”，可能只需要一半的时间就能取得目前的成就。人际学大师卡耐基说：“我一生的最大成功之一，是帮助希尔完成了他的‘成功学’，这比我的财富更重要。他的‘成功学’，是一个‘经济的哲学’，是异于苏格拉底、柏拉图与传统西方思想史的哲学体系——它不仅是一个帮助人脱离贫困、实现经济富裕的方法，更是一门帮助人建立完善人格、享受丰富人生的大学问。”

“我们这个时代最伟大的发现，就是‘成功学’！”终身残疾的、美国历史上最富传奇色彩的、惟一连任四届的、最成功的总统罗斯福如是说。

自从“成功学”降生于美利坚大陆，那些商界巨人如汽车大王福特、石油巨人洛克菲勒、银行巨子摩根、钢铁强人卡耐基无一例外地沐浴了“成功学”的恩泽，从而创造了一片辉煌和巨额财富。“成功学”顿时从美国风靡到欧洲、日本，从西方传到东方。有关“成功学”的书籍也就成为 20 世纪最抢手、最畅销的书籍。西方国家在成人教育中大多也就陆续开设了这类课程，企图帮助人们寻找脱贫致富的方法。

20 世纪“成功学”传到我国，不少年轻人也曾抢购过这类书，但看过之后，觉得“成功”遥遥无期，离自己太远。而在现实生活中，全日制本科大学生成才欲望非常强烈，成功已成为其热门话题，关键是如何加以引导，帮助他们认识到成功是个过程，是不断积累的过程。要成功先得成才，要成才先得成人——学会做人。帮助他们学会用智慧求生存，用头脑去发展，使其更富于自信、更富于想象、更富于朝气、更富于行动、更富于创新，不仅要懂得经济致富，而且更应明白要立足于建立完善人格，全面发展，为成功不断地夯实基础。在大学生中开设“成功学”课程更有

其现实意义和实践意义，说到底，就是更好地帮助他们懂得如何做人、如何成才、如何成功，明白立学、立德、立身三位一体的道理。也正是出于这个初衷，我们编写了这本更贴近于当代大学生的《成功学》。

让我们一起来认识、学习和掌握成功学，从而更有效地调节自己的情感、思想与行为习惯，积极向上，开发潜能，成为一个极富人格魅力的、创新能力强大的成功者。

目 录

第一章 成功的前提：积极心态	(1)
一、心理素质决定沉浮	(1)
1. 水能载舟，亦能覆舟	(2)
2. 失去勇气，将损失一切	(3)
3. 不利情况下的勇气尤为重要	(4)
二、你，就是上帝	(6)
1. 自信是成功心理的奠基石	(7)
2. 成功心理要素	(8)
3. 自卑是自信的最大敌人	(8)
三、如何建立自信心	(12)
1. 选择建立自信心的正确方法	(12)
2. 自信的前提：行为端正	(14)
四、克服心理障碍	(15)
1. 即算天要塌下来，也不要忧虑	(15)
2. 克服心理异常，变压力为动力	(17)
3. 培养积极心态	(22)
第二章 成功的方法：学会用脑	(28)
一、辩证的思维方法	(28)
1. 矛盾分析法	(29)

2. 用联系的发展的观点分析问题	(30)
3. 学会理智地思考与处理问题	(32)
4. 在游泳中学会游泳	(33)
二、远见卓识	(34)
1. 你能想到第几步	(34)
2. 妨碍远见的因素	(35)
3. 如何使远见成为现实	(36)
三、发挥想象力	(37)
1. 想象力原理	(37)
2. 想象力类型	(38)
3. 如何发挥想象力	(40)
四、充分挖掘你的潜能	(41)
1. 人人都有潜能	(41)
2. 潜能释放练习法	(42)
五、伟大的潜意识	(47)
1. 潜意识的功能	(48)
2. 如何开发、利用潜意识	(50)
六、积极的心理暗示	(51)
1. 暗示及其特征	(52)
2. 暗示的五种方式	(53)
3. 自我暗示方法	(55)
第三章 成功的源泉：创造性思维	(57)
一、创新	(57)
1. 什么是创新	(57)
2. 创新的意义	(58)
3. 影响创新力的因素	(60)
4. 树立创新意识，提高创新能力	(62)

二、创造性思维	(64)
1. 创造性思维的特点	(65)
2. 创造性思维的培养	(67)
三、知识创新与技术创新	(68)
1. 知识创新	(69)
2. 技术创新	(70)
3. 知识创新与技术创新的关系	(72)
4. 国家创新体系在知识创新运行中的作用	(75)
四、创造性思维的测试与调节	(77)
1. 创造性思维中的心理品质的测试与调节	(77)
2. 创造性思维能力的测试与调节	(95)
 第四章 成功的力量：充满热忱.....	(114)
一、热忱——迈向成功的路标.....	(115)
1. 热忱是一种力量	(115)
2. 热忱的魔力	(116)
3. 热忱是做任何事的必要条件	(117)
4. 热忱，就要立即行动	(118)
二、人，一定要充满热忱	(118)
1. 无与伦比的工作热忱	(118)
2. 善用热忱	(120)
三、永远拥有一颗热忱的心.....	(121)
 第五章 成功的平衡器：自制与激励.....	(129)
一、学会控制.....	(129)
1. 要控制别人先得控制自己	(130)
2. 自制才能抓住成功的机会	(131)
3. 抑制愤怒，你会更具魅力	(132)

4. 自制的七个步骤	(134)
二、自我意识	(135)
1. 自我定位	(135)
2. 如何驾驭自我意识	(137)
3. 提高自我意识的诀窍	(139)
三、自我激励	(139)
1. 激励及其作用	(140)
2. 自我激励的“黄金”步骤	(140)
3. 富兰克林的激励公式	(142)
4. 希尔的激励原则	(143)
 第六章 成功的基石：学会学习	 (145)
一、树立崭新的学习观念	(146)
1. 学习是增长学识、提高能力的过程	(147)
2. 学习是人的潜能现实化的过程	(148)
3. 学习是人的一种生存方式	(150)
二、学习科学的学习方法	(151)
1. 自主性学习是学习的基本原则	(152)
2. 结构性学习是学习的有效方法	(155)
3. 创造性学习是学习的出发点与归宿	(159)
三、创造性学习的测试与调节	(166)
1. 学习习惯	(166)
2. 阅读方式	(169)
3. 捕捉创新机遇	(172)
四、端正学习态度	(175)
1. “勤奋、严谨、求实”的学习态度	(175)
2. 学习方法与态度	(177)

第七章 成功的敲门砖：学会说话	(179)
一、口才及其作用	(180)
1. 口才的几项主要功能	(181)
2. 口才是社交的工具	(183)
二、能说会道的秘诀	(184)
1. 把握三个关键	(184)
2. 掌握基本技巧	(191)
3. 训练说话的基本功	(198)
三、梅花香自苦寒来	(205)
1. 口才是练出来的	(205)
2. 功夫在讲外	(206)
第八章 成功的处世妙方：学会做人	(208)
一、建立和谐的人际关系	(208)
1. 人际关系的内涵	(209)
2. 人际交往的作用	(210)
3. 传统道德中的人际关系	(211)
4. 现代人际关系的特征及基本原则	(213)
5. 建立良好人际关系的方法与途径	(215)
二、为人处世	(218)
1. 诚实守信、断齑画粥	(218)
2. 虚怀若谷、豁达大度	(220)
3. 吃亏是福、得理也饶人	(222)
4. 从善如流、力求完美	(224)
5. 成人之美、礼让三分	(227)
6. 察言观色、情感投资	(229)
三、社交礼仪	(231)
1. 社交惯例	(231)

2. 社交语言	(235)
3. 服饰礼仪	(239)
4. 馈赠礼仪	(242)
5. 举止礼仪	(243)
四、几种普通人际关系的处理技巧	(246)
1. 上司与下属如何相处	(246)
2. 同事间相处	(248)
3. 邻里间相处	(249)
4. 家族成员之间相处	(250)
五、交往处世的测试与调节	(251)
1. 处世态度	(251)
2. 交往取向	(254)
第九章 成功的效率：科学运用时间	(257)
一、时间是最特殊而珍贵的资源	(257)
1. 时间是特殊的资源	(257)
2. 时间是珍贵的资源	(258)
3. 时间就是金钱	(259)
二、成功者，皆惜时如金	(259)
1. 今日事，今日毕	(260)
2. “三早当一工”	(261)
3. 忙里偷闲	(263)
三、节约时间提高效率	(265)
1. 专注：节约时间提高效率的法宝	(266)
2. 站立式会议	(267)
3. 整洁有序	(269)
4. 多动脑筋找捷径	(270)
5. 要节省时间，先得投资时间	(271)

6. 充分利用先进工具	(273)
第十章 成功学训练	(276)
一、成功商数(成功训练一)	(277)
1. 成功商数分析表	(277)
2. 成功商数分析	(280)
3. “成功商数分析”评分标准	(283)
二、获取成功的力量(成功训练二)	(284)
1. 测试	(284)
2. 得分标准	(291)
3. 得分表	(291)
4. 如何使曲线图向右移动	(291)
主要参考文献	(294)
后记	(296)

第一章 成功的前提：积极心态

一个人如果心态积极，乐观地面对人生
和挑战，那么他就等于成功了一半。

一、心理素质决定沉浮

现实生活告诉我们：成功卓越者少，失败平庸者多。前者活得充实、自在、潇洒，后者过得空虚、艰难、猥琐。

为什么会这样？

仔细观察、比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时刻的心态，不难发现：不同心态会导致惊人的不同人生。

其实，人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是各人所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异则是成功与失败。

在市场营销学中，广泛地流传着这样一个故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。因为天气炎热，非洲人向来都是打赤脚，见到此情此景，第一个推销员无限失望地说：“这些人无一例外地都打赤脚，我的鞋对他们又有何作用呢？”于是放弃努力，沮丧而归。而第二个推销员看到非洲人全都光着脚丫子，惊喜万分：“这里的人全都没有穿鞋，太好了，市场大得很啊！”于是，他想方设法，引导非洲人穿鞋买鞋，最后大赢而归。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲，同样面对的是打赤脚的人，一个灰心丧气，不战而归，而另一个是满怀信心，大获全胜。这位幸运者的“一念之差”的内涵与实质就在于发展积极心态，树立成功的信念。

在我们的人生旅途中，常常会遇到上述情况，要如何面对？不是在竞争中倒下，而是在拼搏中取胜，除了善于抓住机遇，看来最重要的就是必须具有常人所不具备的勇气和积极的心理素质。不要妄自菲薄，自暴自弃，朝秦暮楚，见异思迁，而要执著地追求，自强不息，宠辱不惊，勇敢地表现自我。心理态度、精神力量是每个人的人生指南。锻炼你的心理承受能力，以良好的心态去面对每一天的每一件事及每一个人，这样，你的每一天肯定都是阳光灿烂的日子，天天都会过得十分充实。反之，老是愁眉苦脸地面对每一天，你的日子必定总是阴云密布、阴雨霏霏，整个人都会空虚至极，烦躁不安。心理良莠决定了你的人生沉浮。因为心理健康的人不仅能正确地面对处境，而且还能积极地改变处境；心理脆弱的人，往往不能主宰自己，使自己丧失机会，最后以碌碌无为而告终，甚至还会沉于失败的深渊而不能自拔。

1. 水能载舟，亦能覆舟

历史上有名的皇帝唐太宗李世民曾经说过：水能载舟，亦能覆舟。说的是治国之道，意思是人民可以拥护执政者，也可以推翻执政者。我们这里将它比喻心理素质与成功的关系，也是不无道理的。心理素质的好坏，对人的一生影响极大。一个强者或成功者不是先有了较大的本领才能攻克难关，而是要有良好的心理素质，勇于进取。只有镇定自若，不惊慌恐惧，只有充满自信，不胆怯犹豫，才能办好每一件事。良好的心理素质就像一股浩大而平静的水流，能将你的事业之船平安地送向成功的彼岸，而败坏的情绪、莫名的恐惧、毫无道理的妄自菲薄、脆弱的意志、瞻

前顾后的忧心忡忡，如同巨浪滔天的洪水，势必打碎人的事业的方舟。

拿破仑·希尔告诉我们，我们的心态在很大程度上决定了人生的成败。

①我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。

②我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。

③我们在一项任务刚刚开始时的心态就决定了最后将有多大的成功，这比任何其他因素都重要。

持积极心态，你就有可能达到成功的彼岸，反之，持消极心态的人，即便碰运气偶尔能取得暂时的成功，恐怕也只是昙花一现。

2. 失去勇气，将损失一切

任何一个人，走向成功的第一步，首先就是需要勇气。一个人心理素质是优是劣，首先要看他是否是个勇敢的人。在现实社会中，提倡的就是重在参与。只有参与了，才会发现潜在的机会，如果没有勇气参与，则什么也得不到。倘若有良好的心理素质，也不会因为参与了却一无所获而沮丧、忧虑、羞涩。因为敢于参与就证明你敢于面对陌生的环境，敢于碰壁，敢于从失败中吸取教训，从而反败为胜。事实上，我们应该尽可能去做这世上值得去做的任何事情，而不应退缩颤抖，想着寒冷和危险；应该纵身跃入，乘风破浪，或者披荆斩棘，努力攀登。

第二次世界大战时，英国加入了反法西斯联盟。为了征服英国，希特勒令成千上万架德国飞机轰炸英国城市，英国无数城市立即变成了废墟瓦砾。面对无论装备还是兵力方面都优于英国的德国，首相丘吉尔发表了演说。他认为要战胜德国，首先要鼓动英国大众，要号召英国人民鼓起勇气面对战争，抵抗德国。他大声疾呼：