

舒闻铭 编著

成功

九
戒

青岛出版社

舒闻铭 编著 青岛出版社

成功

九
戒



图书在版编目 (C I P) 数据

成功九诫 / 舒闻铭编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2004.1

ISBN 7-5436-2961-5

I. 成... II. 舒... III. 成功心理学 - 通俗读物

IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 082365 号

书 名	成功九诫
编 著 者	舒闻铭
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	(0532)5814759 5814611-8662 传真 (0532)5814750
责任编辑	杨成舜 E-mail: ychsh@qdpub.com
装帧设计	申尧
插 图	司海英
制 版	青岛人印设计制版有限公司
印 刷	青岛星球印刷有限公司
出版日期	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
开 本	24 开(850mm×1168mm)
印 张	$7\frac{2}{3}$
字 数	80 千
书 号	ISBN 7-5436-2961-5
定 价	18.00 元

盗版举报电话(0532)5814926

(青岛版图书售出后发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,请寄回承印公司调换。地址:胶南市珠山路 120 号 电话:0532-8183519 邮编:266400)

目录

一、设定目标

树立目标的意义

树立目标的步骤

树立目标应注意的几个问题

7

二、培育积极的心态

积极的心态是成功的起点

培养积极的心态的方法

21

三、培养创造性思维

思维的不同导致人生命运的不同

创造性思维的类型

创造性思维的培养

35

四、树立自信心

自信的人生意义

如何树立自信心

信心训练题

9

五、学会控制你的情绪

情绪是什么

做情绪的主人

如何控制你的情绪

情绪训练题

89

目录

目 录

109

六、正确对待挫折

认识挫折

挫折是通向成功的阶梯

怎样正确对待挫折和失败

挫折训练题

七、建立良好的人际关系

影响人际关系的因素

人际关系是成功的润滑剂

如何建立良好的人际关系

131

153

八、立即行动

只有行动，人生才有意义

让你行动起来的办法

行动应注意的几个问题

九、坚持到底

认识你的意志

坚韧不拔 直到成功

培养坚韧不拔意志的途径

作业

167

1

法则

设定目标



1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西几英里的卡塔林纳岛上，一个34岁的女人涉水下到太平洋中，开始向加州海岸游过去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前，她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个女人。

那天早晨，海水冻得她身体发麻，雾很大，她连护送自己的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头过去，千千万万的人在电视上看着。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑，她仍然在游。在以往这类渡海游泳中，她最大的问题不是疲劳，而是刺骨的水温。

法则1 设定目标

15个小时之后，她又累又冻得浑身发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。

几十分钟之后，从她出发算起15个小时零55分钟之后，人们把她拉上船。又过了几个小时，她渐渐觉得暖和多了，这时却开始感到失败的打击，她不假思索地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。”

人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。两个月后，她成功地游过同一个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个小时。

这个故事说明，目标对人来说是何等重要，目标会使人产生意志和勇气。但当人看不到目标时，即使还有能量，也难坚持下去。



卡耐基的结论

所谓目标，就是指一个想要达到的境地或标准。一个人的理想、

志向和抱负都是指人的目标，只不过它们是一个人的远大目标。一个人是否有奋斗目标，对人生成功至关重要。

每一天，我们都可能遇到对自己的人生和周围的世界不满意的人。你可知道，在这些对自己处境不满意的人中，有98%的人对心目中喜欢的世界没有一幅清晰的图景，他们没有改善生活的目标，没有一个人生目的去鞭策自己，结果是，他们始终生活在一个自己无意改

变的世界里。

人的一生不能没有一个明确的目标，目标主导了我们一生的命运与成就，它是驱使人生不断向前迈进的原动力。在1953年时，美国哈佛大学曾对当时的应届毕业生做过一次追踪研究，在这个研究中询问当时那些毕业生是否对未来有清晰明确的目标，以及达成目标的书面计划，结果只有不到3%的学生有肯定的答复。而在20年后的1973年，再次访问了当年接

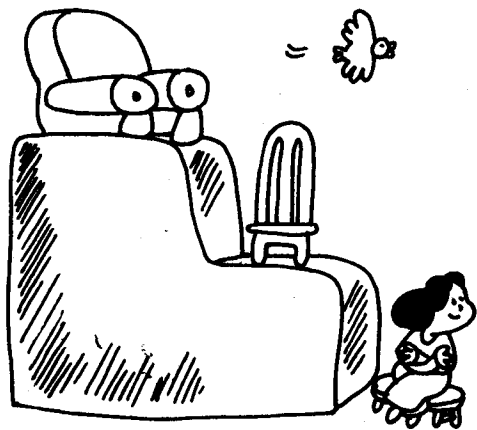
受调查的毕业生，结果发现那些有明确目标及计划的3%的学生，在20年后他们不仅在事业成就、快乐及幸福程度上都高于其他人，尤其甚者，这3%的人的财富总和，居然大于另外97%的所有学生的财富总和，而这就是设定目标的力量。

目标是我们的奋斗方向。一个目标并不只是一个设想，而是一个可以得以实施的设想；一个目标不只是模糊的“我希望我能”，而是明确的“这是我的奋斗方向”。没有目标，束手无策，寸步难行；没有目标，人只是在虚度光阴，走路时跌跌爬爬，不知往何处走，结果，哪儿也达不到。

一个经过十几年奋斗从一个小职员成为总裁的成功者，在谈到目标问题时说：“重要的不是你曾经在哪儿，也不是你现在在哪儿，而是你想在哪儿。”生活中的很多人不太注

意树立目标，一些学历高的人也是如此。例如，一些女大学生成就意识弱，往往安于现状。据一些机构调查分析，女大学生成就意识偏弱，表现在有相当一部分的女大学生进入大学后存在着目标失落和目标模糊的问题。她们把上大学作为人生奋斗的顶峰，觉得能够读大学已经很不错了，缺乏干事业的雄心壮志。由于在个人发展上缺乏目标，学习失去了动力，变得胸无大志、懒懒散散，进取意识日趋淡薄。她们

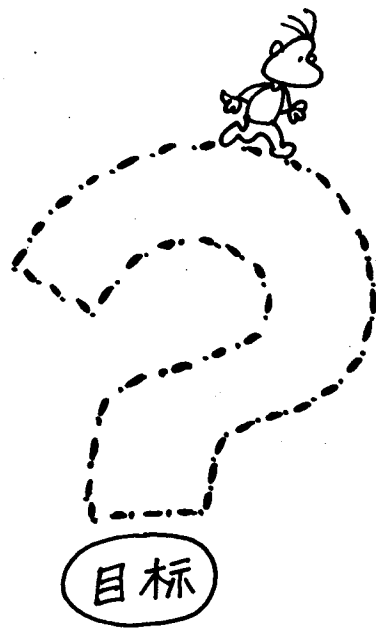
法则1 设定目标



**没有目标的人生，
就像一条无人驾驶的小舟，
漫无目的地随风飘荡。**

在考虑未来时，很少想到自己的社会责任，只想将来能有一位令人羡慕的丈夫。目前，在女大学生中有“干得好”不如“嫁得好”之说，它极大地影响了女大学生的成才与发展。她们局限在“自己是女人”的自我意识之中。据调查，有63%的女大学生“因为自己是女性而在有些事上约束自己”，34.8%的女大学生“很在意”他人对自己的评价与议论，特别是来自男大学生的评价。

目标使我们产生积极性。你给自己定下目标之后，目标就在两个方面起作用：它是你努力的依据，也是对你的鞭策，目标给了你一个看得见的射击靶，随着你努力实现这些目标，你会有成就感。这里有一点很重要，你的目标必须是具体的，可以实现的；如果计划不具体，无法衡量是否实现了，那就会降低你的积极性。为什么？因为向目标迈进是动力的源泉，如果你无法知道自己向目标前进了多少，你就会泄气，甚至甩手



不干了。

卡耐基曾对世界上的一万个不同种族、年龄与性别的人进行过一次关于人生目标的调查。他发现，只有3%的人能够确定目标，并知道怎样把目标落实；而另外的97%的人，要么根本没

有目标，要么目标不明确，要么不知道怎样去实现目标……10年之后，他对上述对象再一次进行调查，结果令他吃惊：调查样本总量的5%找不到了，95%的人还在。属于原来97%范围内的人，除了年龄增长10岁以外，在生活、工作、个人成就上几乎没有太大的起色，还是那么普通与平庸；而原来与众不同的3%，却在各自的领域里都取得了相当的成功，他们10年前提出的目标，都不同程度地得以实现，并正在按原定的人生目标走下去。

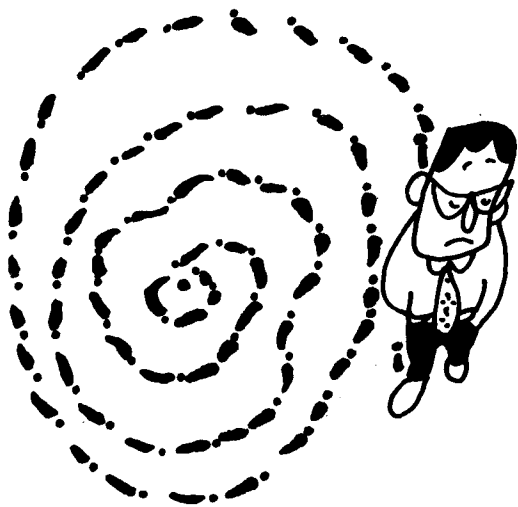
卡耐基的结论令我们感到震惊。原来，杰出人士与平庸之辈最根本的差别，并不在于天赋，也不在于机遇，而是在于有没有人生的目标！

法则1 设定目标

树立目标的步骤

沙漠中没有方向的人们只能徒劳地转着一个又一个圈子，生活中没有目标的人们只能无聊地重复着自己平庸的生活。对沙漠中的人群来说，新生活是从选定方向开始的；而对于现实中的人们来说，新生活是从确定目标开始的。正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。

1. 远期目标



确定起跑线，找到你现在所处的位置。结合你的实际，问问你自己，你今后想干什么，想成为什么，把它定为你的目标。目标定得不能虚无缥缈，也不能定得太伟大，因为这个目标是你力争去实现的，如果不能实现，你会对自己产生怀疑，以致产生失败感。

我们把目标分为长期目标、中期目标和近期目标。你现在制定的是你的长远目标。

2. 中期目标

光有长远目标还不行，万丈高楼平地起，你必须还有近几年的目标，这是你的中期目标。中期目标很重要，它能使你看到奋斗的希望，从而强化你的自信心。很多人在制定目标时，不注意建立中期目标，他们当年只树立了长远目标，可随着岁月的流逝，看到实现目标的希望越来越渺小和不可能，于是他们便轻易地放弃了自己的目标。他们知足而乐，只顾眼前利益。因此，这样的

你必须首先确定自己想干什么，然后才能达到自己确定的目标。

人往往一事无成。

3. 近期目标

当长远目标和中期目标制定后，你就要重视近期目标，近期目标是你实现中期目标和长远目标的第一步。近期目标做得怎么样会影响中期目标。近期目标是基础，是你的起跑线，一个人绝不能输在起跑线上。因此，近期目标必须具体、明确，有时限。

4. 细化目标

结合你的实际情况，确立你的近期目标后，

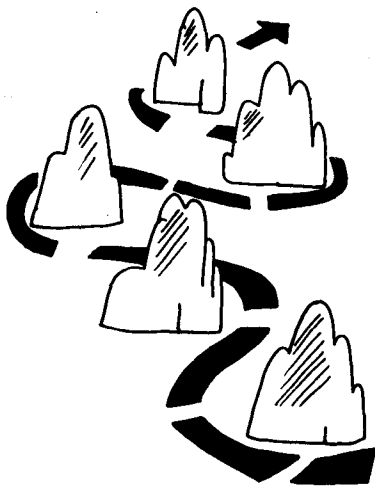
在实现这一目标的过程中，可把这一目标分解成一个个小目标，去逐步实现这些小目标。实现一个小目标，会使你产生成就感和自信感，这样你就会一个一个目标去实现。在小目标实现的过程中，你应该做到去制定一个详细的计划时间表，并严格按照计划执行。正如建造房子一样，先由建筑设计师绘出一幅蓝图，再交由建筑队建造。在蓝图上，就像家中的各个摆设一样都要清楚地画出，一切都要设计得井然有序。

5. 目标的调整

为了达到目标，就要像深谋远虑的将军一样，时常根据战局改变战略。如果此项计划无法进行，就须由另一项计划替代。但是一定要牢记：我们可沿着成功之路改变计划，但不要轻易改变目标。

我在给医学院学生上成功学课时，有一个学生问我，如何确定目标，我就问他：“你大学毕业的理想是什么？”他说：“像爸爸那样，做一名优秀的主刀大夫。”“优秀的主刀大夫就是你的目标。”我对他说，然后告诉他必须把这一目标化为实际行动，于是，他就把目标分解成一个个小目标，即第一学期学什么，第二学期学什么，第三学期学什么……并制定了详细的计划。同时，我还提醒他，面对单

法则1 设定目标



目标会使你胸怀远大的抱负，目标会使你在失败时赋予你再去尝试的勇气，目标会使理想中的我与现实中的我相统一。

调的生活、枯燥的学习应该怎么办，如何正确对待你的兴趣爱好，以便他有思想准备。

对一名青少年来说，要学会确立自己的学习目标，因为具有目标意识是非常重要的。目标意识是学习目标的出发点。学习目标受人生目标制约和影响，它们都是复杂的多层次的目标体系。学习目标服

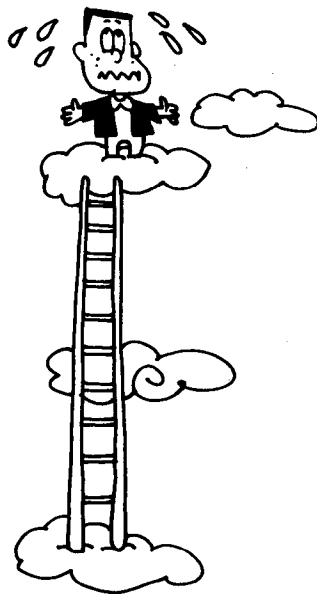
从于人生目标，它也分为远大目标、长期目标、中期目标、短期目标和日常目标。既然说是多层次的目标体系，它们之间是相互联系、相互支持的，上层目标制约下层目标，下层目标是上层目标的基础，为上层目标服务。

应注意的几个问题

很多人埋头苦干，花去了很多青春和汗水，可却不知为何，到头来发现自己所追求的阶梯搭错了边，后悔却为时已晚。因此，你必须深思熟虑后再开始制定你的目标。

你的目标不能靠别人选择

你的目标只能靠自己选择，任何人不能代替你。这不但因为你是目标的实践者，也因为只有你才能坚定目标。能否坚定，就看是否出于你真正的自愿，是否出于你的内心深处，是否会合乎你的现实可能。



许多人埋头苦干，却不知所为何来，到头来发现追求成功的阶梯搭错了边，却为时已晚。因此，我们务必掌握真正的目标，并拟定目标的过程，澄明思虑，凝聚继续前进的力量。

我在给医学院大学生上成功学课时，课后一位女大学生找我谈她的苦恼，她诉说她对医学一点兴趣也没有，倒是十分热爱艺术，并给我现场作画。我一看发现她确有艺术细胞。我问她当初为什么不报考艺术院校而报考医学院，她说那是她母亲为她选择的，她没办法。

她的这种不幸在其他很多大学生中也有表现，我们的父母在为孩子选择未来时，从来不问孩子的感受，而是自己说了算，最后导致很多麻烦和不幸。

靠别人为你选择目标，只会被别人牵着鼻子走，你总是处于一种被动境地，聪明才智得不到发挥，潜能永远被埋藏着。这样的人生，最终的结果只有失败。

我们每个人都愿意干自己愿意干的事，目标也是如此，自己选择的目标才会珍惜，才会有决心和毅力去为之奋斗，虽苦犹乐。这样的目标和人生哪有不成功的呢？

我国著名表演艺术家侯宝林先生学戏就是如此。侯宝林是中国相声界的学唱第一人，这除了他先天的嗓音好之外，还与他对戏剧艺术的钻研有关。从开始学唱的那天起，侯宝林就为自己树立了与众不同的标准：在相声中光说学什么戏还不够，还得挑明了学谁，是马连良还是周信芳？当然了，挑明了就得像，让人家闭上眼听起来真是那个味儿。通过执著的追求，侯宝林先生终于如愿以偿，成为我国一代大师。

当然，在选择目标的过程中，你不能独断专行，应该听取别人的意见。俗话说，众人拾柴火焰高，一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。因为我们每个人的精力和能力都是有限的，听取别人的意见和建议，会打开我们的思路，这对于我们进行科学决策是很有帮助意义的。

听取别人意见是必要的，但决定权还在于

正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。

你。该怎么做，不该怎么做，目标是什么，朝哪个方向，这都由你决定。记住：我们每个人不但要会选择目标，更重要的是我们要会实现目标，这是成功对我们每个人的要求。

人生不能只追求小目标

人生不能只追求小目标，人生还必须有大目标，使你我获得成功的是你的大目标，而不是小目标。

人生不能只追求小目标。报纸曾报道过某海 300 条鲸鱼死亡的消息。原来，这些鲸鱼为追逐小利，想吃掉沙丁鱼，不知不觉被困在一个海湾而暴死。人有时也是如此，如果你只追求小目标，到时你就会

