

Thinking  
**SUCCEEDED**  
young

舒闻铭 李巍 编著

**青年成功新思维**

**就这样成为强者**



积极的心态是成功的起点

中国商业出版社

young **SUCCEED** Thinking

# 青年成功新思维

就这样成为强者

舒国铭 李魏 编著



中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

青年成功新思维/舒闻铭,李巍编著. —北京:中国商业出版社,2004.4

ISBN 7-5044-4940-7

I.青… II.①舒…②李… III.成功心理学—青少年读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 099750 号

责任编辑:刘树林

中国商业出版社出版发行  
(100053 北京广安门内报国寺1号)  
新华书店总店北京发行所经销  
北京市星月印刷厂印刷

850×1168 毫米 大32开 10.5印张 229千字

2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

定价:20.00元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



# 目 录



## 第一篇 人格篇

- 积极的心态是成功的起点 ..... (3)
- 内向不可怕 ..... (9)
- 自信造就奇迹 ..... (13)
- 只有自己才能克服自卑感 ..... (21)
- 行动会增强信心 ..... (26)
- 经营自己的长处 ..... (30)
- 下定决心就可以创造奇迹 ..... (34)
- 信念左右你一生的成败 ..... (38)
- 我虽丑,但我心地温柔 ..... (48)
- 性格改变命运 ..... (50)
- 懒惰是成功的敌人 ..... (57)
- 成功需要有耐心 ..... (61)
- 嫉妒使人远离成功 ..... (65)
- 把别人对你的嘲笑视为称赞 ..... (69)
- 别跟自己过不去 ..... (73)
- 人生应少点贪欲 ..... (76)

- 爱心会感动上帝 .....(84)
- 诚信是金 .....(89)



## 第二篇 奋斗篇

- 没有理想就没有成功 .....(99)
- 勤能补拙 .....(107)
- 学如逆水行舟,不进则退 .....(110)
- 骄傲使人落后 .....(114)
- 成功既需要合作也需要竞争 .....(118)
- 让每一天都有意义 .....(123)
- 兴趣爱好成就伟业 .....(127)
- 未雨绸缪,有备无患 .....(142)
- 我要有忧患意识 .....(144)
- 灵感是成功之源 .....(148)
- 锁定目标,全力以赴 .....(159)



## 第三篇 交往篇

- 有什么样的朋友就有什么样的未来 .....(167)
- 多与成功的人交往 .....(172)
- 善待别人就是善待自己 .....(175)

- 理解是人际关系的核心 ..... (179)
- 学会称赞别人 ..... (183)
- 交流使人进步 ..... (185)
- 人际关系越好机遇越多 ..... (189)
- 沟通是成功的基础 ..... (195)



## 第四篇 生活篇

- 伟大来自于苦难 ..... (199)
- 挫折是不请自来的常客 ..... (203)
- 吃苦耐劳也是一种资本 ..... (207)
- 我很穷,但我不怨天尤人 ..... (213)
- 不要随波逐流 ..... (217)
- 我要主宰自己的命运 ..... (219)
- 没有苦闷就没有创造 ..... (223)
- 成功的人是一个热爱生活的人 ..... (227)
- 爱情是成功的动力源 ..... (230)
- 美满的婚姻是事业成功的保障 ..... (233)
- 学会微笑 ..... (242)
- 学会用逆境来激励自己 ..... (244)
- 任何时候都要自己给自己打气 ..... (252)
- 不屈不挠,勇往直前 ..... (256)
- 一切成就,一切财富,都始于一个健康的心理 ..... (262)



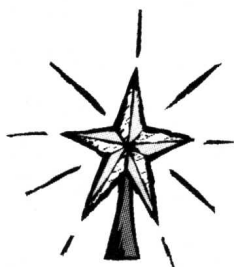
第五篇 职业篇

- 先就业后择业再创业 ..... (279)
- 360行,行行出状元 ..... (285)
- 学历职称不能说明一切 ..... (288)
- 所有的成功者都是从小事做起的 ..... (293)
- 善待工作等于创造机会 ..... (301)
- 失业也是一次机遇 ..... (305)
- 借花献佛.....(311)
- 绝处逢生.....(315)
- 发现机会就不放手 ..... (318)
- 与时俱进,开拓创新 .....(322)

第一篇 人格篇







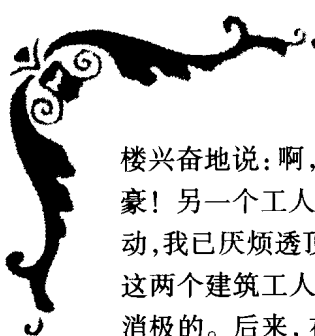
## 积极的心态是成功的起点

从前,有一位老太婆生活得非常愉快和幸福,因为她的心态总是积极的。她遇到晴天会向天感谢,碰到雨天还是会感谢;当她被扒手偷走了钱包之后,她感谢还有些积蓄没有被偷走;有一次不幸发生车祸断了一条腿,亲朋好友去探访她,只见她仍然在感谢,她说:“谢天谢地,老天给我两条腿,现在断了一条腿,还有一条可以用。”

心态是指人个别心理过程的结合和统一,是人综合的当前心理现象。一方面它指人的一种心理状态,另一方面,它又指人的态度。积极心态的人,他是乐观的、为人热情的、善于行动的人,同时,他们的思维也是积极的;积极心态的人,他们的心理是健康的,人际关系是和谐的,性格是随和的;积极心态的人,他们在事业上要比普通的人、消极的人容易获得成功。

看,面对金色的晚霞映红半边天的现象,有人叹息:“夕阳无限好,只是近黄昏。”也有人想到:“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”面对半杯可口的饮料,有人遗憾地说:“可惜只有半杯了。”也有人庆幸地说:“尚好,还有半杯可饮。”不同的人对同一件事有不同的心情,不同的心情就有不同的结果。

有一个建筑公司的老板,在工地上有意问他的两个员工:你们终日在工地上干活,有什么感想?一个工人看看眼前的高



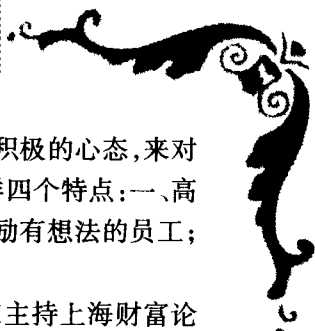
楼兴奋地说：啊，又一座高楼即将从我的手中诞生，我感到自豪！另一个工人神情沮丧地说：唉，每日每夜地重复这种劳动，我已厌烦透顶了。老板听后没说什么就走了。可以看出，这两个建筑工人，第一个的心态是积极的，另一个的心态是消极的。后来，在公司的裁员中，第一个工人被老板留下了，并获得提升，而第二个工人则被老板辞退了。

积极的心态是成功的起点。它能激发你的潜能，愉快地接受意想不到的任务，悦纳意想不到的变化，宽容意想不到的冒犯，做好想做又不敢做的事，获得他人所企望的发展机遇，你自然也就会超越他人。而消极的思想压着你，你像一要长途跋涉的人背着无用的沉重大包袱一样，使你看不到希望，也失掉许多唾手可得的机遇。

积极心态是这样的一些人：他们有必胜的信念，善于称赞别人，乐于助人，具有奉献精神；他们微笑常在，充满自信，能使别人感到自己的重要。

当今世界，企业家无不以登上美国《财富》杂志而自豪。《财富》一年一度评选“全球（全美）富豪”，已成为全球队经济领域的一个焦点。2001年，在推出“全球富豪榜”之前，又出新招，首次推出了“50位国际商界女强人”。在“50位女强人”中间，有一位是MTV全球电视网中国区经理李亦非女士。2001年春天，李亦非入选《财富》“25个全球未来企业新星”，并登上《财富》的封面，且跻身于2001年度“国际商界女强人”之列，充分显示出她的无限魅力。在员工眼里，李亦非属于那种天生精力旺盛的人，每天晚睡早起，却没有丝毫倦意。

李亦非在MTV这个舞台上获得了成功，关键在于，她像对待自己的公司一样，来为她的老板在中国创业。她从不等



待老板来吩咐她做什么,而是以一个创业者积极的心态,来对待自己的工作。她给自己的管理总结了这样四个特点:一、高标准,高要求,高回报;二、足够放权;三、鼓励有想法的员工;四、平和而理性的沟通。

1999年10月,维亚康姆董事长雷石东主持上海财富论坛,有记者问他,在选择管理人才时最看重的素质是什么?雷石东当即回答道:“我们就要像亦非这样的人。”

在MTV总经理的位置上,李亦非并不轻松,每天都有压力,有来自外界的,也有来自公司内部的。她想得很开,把压力看成是生活中必备的一种东西,就像人要喝水吃饭。这样一来,压力在她身上就变成了催人积极向上的动力。

正是因为有了这样一种动力,李亦非很看不起那些为逃避压力而不停跳槽的人。她直言不讳地说:“我招聘员工,一年换一个工作或几个月换一个工作者,绝对不会聘用。”所以,她给自己确立了这样的“座右铭”:不懈努力,从不放弃,从不拖拉,从不允许自己懒惰,不断激励自己克服对失败的恐惧。在她看来,世上的事情其实很简单,如果不去尝试,机会只能是零;只要努力了,就会有50%的成功机会。有了这样一种良好的心态,李亦非就从自己的经历中悟出了更多具有价值的人生哲学。她练过武术,拍过武打电影,武术讲究刚柔相济,轻重缓急,其实就是寻找一种平衡,而这种平衡依靠一味的软弱或者一味的刚强都是做不到的。她在工作上经常碰到一些障碍,都会提醒自己要退一步,不要硬碰硬,做到以柔克刚,刚柔相济。结果,她发现她的退让大都是一种很好的化解。

从类似的领悟中,李亦非得到了更深入的人生体验:任何经历都是一种积累,最重要的是从中学到东西,有所心得,在



工作中加以运用。

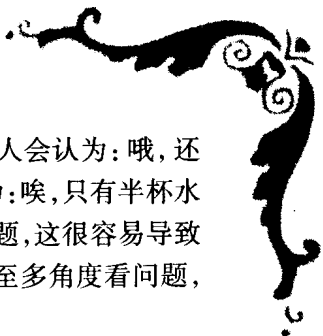
你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能选择容貌，但你可以展现笑容；你不能左右生活，但你可以改变心情。积极的心态不是天生的，而是后天养成的，是人主动创造出来的，换一个角度看问题，心情也换个天地。可从下面几个方面去保持积极心态。

### ○充分认识积极与消极的辩证法

同样一个事实，但消极的人和积极的人有完全不同的见解，他们的差别基本上就在于所抱的态度不同。消极的人喜欢在鸡蛋里挑骨头，这里抱怨，那里挑剔；而积极的人即使在一摊烂泥巴水中还能够发现到那反思的眼光，因为他心中还有着永远的希望和坚定的信仰。一位驾驶帆船的老水手告诉正在接受训练的学员说：“风呀，没有什么好风和坏风，只是看你如何去利用它而已。同样的道理，人的一生和遭遇也无所谓好坏，全看你是如何去想。”积极者和消极者的分别是这样的：积极者是答案的一部分；而消极者是问题的一部分。积极者经常想方法来解决问题，而消极者却老是找借口逃避问题。积极者常说：“我能为你效劳吗？”消极者却说：“那不关我的事！”积极者在沙漠中看到绿洲，对于每一个问题都有答案；消极者即使在绿洲中也会看到沙漠，对于每一个答案都会有问题。积极者会想，这件事或许有点困难，不过还是可以完成的；消极者则想，这件事虽然有可能完成，但是实在太难啦！

### ○学会逆向思维

人的心态是积极还是消极全在于人自身。半杯水，不同心



态的人对它们的认识就不一样，积极心态的人会认为：哦，还有半杯水，他很欣慰；而消极心态的人则认为：唉，只有半杯水了，他很沮丧。有时人总是从单方面看问题，这很容易导致失误。正确的方法是，应该从正反两方面，甚至多角度看问题，这样，最终会获胜，人的心态将是积极的。

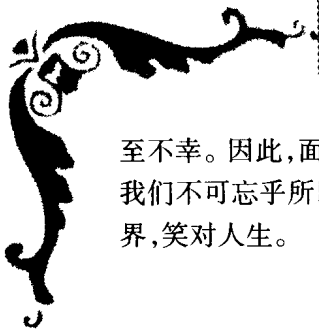
### ○学会接受和适应

学会接受，接受难以接受的东西；学会适应，适应一切社会环境，不会适应，就会感到烦恼，就会被淘汰。香港著名主持人沈殿霞女士正是因为善于利用自己胖的劣势，所以才有自信，才会很自然地与观众交流。但在心理咨询中，我也曾接待过另一种心态的胖子，她们整天为自己太胖发愁、苦恼，整个心思都用在怎样减肥上，结果不自信，苦恼不堪，心态消极。

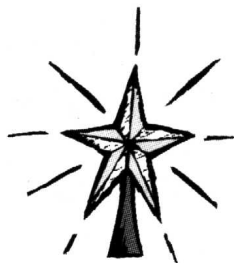
有一位著名企业家在他的办公桌上摆了一个恐龙骨架，以此鞭策自己要适应社会主义市场经济，若不然，就会像恐龙一样绝迹、失败。我们每个人都要学会适应，适应周围人际关系，适应社会环境。

### ○辩证地看待生活

生活是五颜六色的，有甜酒，也就会有苦涩。这个世界既然有好人，就会有坏人和自私自利的人。我们不要一看到别人有钱，而自己穷困，就心理不平衡，就消极失望，正确的办法是，你要拼搏，要奋斗，以积极心态对待生活和工作。就是因为生活什么都有，所以才有意义。一般来说，生活完全是痛苦，这是人所不希望的，但生活全是幸福，这也是不现实的。名人、伟人、政治家有他辉煌、灿烂的一面，但他们也有他们的苦恼，甚



至不幸。因此,面对生活,我们应该充满乐观,当幸福来临时,我们不可忘乎所以;当不幸降临时,我们应该坚强,笑对世界,笑对人生。



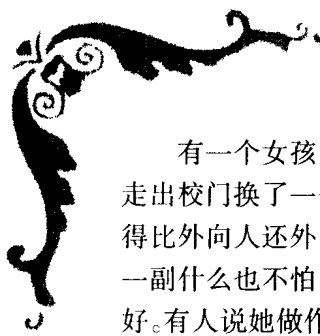
## 内向不可怕

生活中很多青少年和青年朋友都说不喜欢自己内向的性格,我在心理咨询中,曾收到很多这样的咨客的来信。一个咨客在来信中这样写道:我是一名在企业工作的女青年,由于从小父母管教很严,除了上学读书,很少与社会接触。我性格内向、孤僻,很易受暗示影响,有事总留在心上,放不下,意志脆弱。在厂工作两年多来,我感到很多不适应,在宿舍,我喜欢安静,而她们却喜欢热闹,每晚总是很晚才休息,这既影响了我晚上看书、学习,也影响了我的休息,以致我时时失眠,感到焦虑。有时,想对寝室的姐妹说说,叫她们少吵闹,但又怕惹得她们不高兴,这真使我度日如年。还有其他很多使我烦恼和不适应的地方,以致我现在十分痛苦,感到活得好累,好累。请问我应该如何改变这种内向的性格,消除心中的烦恼呢?

与其说不喜欢内向性格,还不如说不喜欢内向性格所掩盖的自卑、自私、心胸狭窄和孤僻等。实际上,这些消极的品质,性格外向者也具有,因此它并不是内向者的专利。性格内向与外向本无好坏之分,他们各有各的优点,同时,又各有各的不足。

一个人的性格内向或外向,如果你特别在意它,着意去改变它,但效果往往适得其反,达不到目的。





有一个女孩,以前特别痛恨自己不敢言语的内向性格。等走出校门换了一个环境以后,她决心“痛改前非”,让自己表现得比外向人还外向。她放肆地说笑,抽烟、喝酒、赌博,表现出一副什么也不怕的样子。然而对她这种“外向性格”,无人叫好。有人说她做作,有人说她没个女孩样,让人接受不了。对她自己呢,好像从此人生变成了演戏,她感到的只是茫然和失落。

内向者来进行心理咨询,其实他们想改变的是自己的不自信、不宽容和孤僻。如果我们能教给他们一些训练的技巧,改正一些不良品质,其目的就达到了。

有个做护士的女孩性格内向,她一直对此深恶痛绝。每当亲朋好友提及她的内向时,她都觉得是一种羞耻。因此她总想把自己的内向性格克服了,比如在生人面前大胆地说话,在同事面前口若悬河地大侃一番。然而这番努力却总没见成效,她依然十分内向。后来,她听了她给我讲的道理,才领悟到自己的问题实际上并不在于内向,而在于不能悦纳自我,不自信。

性格内、外向,亦称性格内、外倾,它是人类性格的基本类型。此概念最初由世界著名心理学家荣格先生提出。他根据人的思想、情感、感觉、行动等等特点划分出性格的类型。他把个体的类型分为:外倾思维型和内倾思维型、外倾情感型和内倾情感型、外倾感觉型和内倾感觉型、外倾直觉型和内倾直觉型。生活中,典型外倾的人,主要表现为善社交、善结交朋友和善谈,不喜欢独自阅读,易激动等等;典型内倾的人,主要表现为安静,自省,不喜欢人际交往,朋友不多,在现实生活中处事谨慎,喜欢整齐有序的生活方式等等。在现实生活中,典型外向和典型内向者都不多,一般中间型居多。