



NIYE NENG CHENG GONG

张胜利 著

你也能成功

NIYE NENG CHENG GONG



黄河出版社

你也能成功

张胜利 著

黄河出版社

2003年·济南

书名题字 曹学德
责任编辑 卢建明
封面设计 张宪峰
内文插图 张胜利

图书在版编目 (CIP) 数据

你也能成功/张胜利著. — 济南: 黄河出版社,
2003.1

ISBN 7-80152-462-4

I. 你... II. 张... 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 004009 号

书 名 你也能成功
著 者 张胜利
出 版 黄河出版社
发 行 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路 19 号 250002)
销书热线 (0421) 87211 军 (0531) 2053374 地
印 刷 济南申汇印务有限责任公司
规 格 850×1168 毫米 32 开本
12.125 印张 310 千字
版 次 2003 年 1 月第 1 版
印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册
书 号 ISBN7-80152-462-4/C·005
定 价 23.90 元

(如有质量问题, 请直接与责编联系调换)

写在前面的话

成功学于 20 世纪 30 年代正式作为一门学科在美国提出，这是一门研究成功的新兴的边缘科学，属于心理学范畴。它的主要任务是总结前人的成功经验、成功思想，运用多种学科，研究揭示成功的规律，总结成功的方法，指导、激励和训练更多的人能够走上成功之路。

我国古代虽然没有专门的“成功学”，但却有一系列的成功思想和理论。比如，关于“成功”的标准，《左传》认为：“大上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不变，此谓之不朽。”也即是说：最大的成功，是树立天下道德楷模和规范，

如圣人或领袖；其次的成功，就是立大功建大业，如国家的缔造者；再次的成功，就是要有思想传世，如科学家、哲学家、文学家等。关于成功的步骤，儒家在《礼记》中指明了一条道路：格物——致知——诚意——正心——修身——齐家——治国——平天下。此外，各个朝代产生的名人大家，他们的成功经历、经验和方法都是教育和激励后人成功的最好教材。

由此可见，我国的成功学，源远流长，博大精深。遗憾的是由于我国古代成功学思想过于庞杂，加之后来者又没有很好地挖掘整理，因此没有形成系统。

我国近现代由于历史原因，成功学研究停滞不前，远远落后于西方国家。20世纪80年代以来，伴随着我国改革开放的步伐，国外成功学大师拿破仑·希尔、戴尔·卡耐基、奥里森·马登、安东尼·罗宾等人的理论飘洋过海，传遍长城内外，引起我国社会学家、心理学家、教育家、演讲家以及作家的极大兴趣，纷纷结合我国实际，积极研究并传播。从此，我国也有了“成功学”一说。现在，有中国特色的成功学理论正在逐渐形成，研究和实践成功学理论的人越来越多。

我军现在虽然没有专门的成功学理论和研究机构，但对官兵成功素质的培养和成功理念的灌输却没有终止过。比如，对官兵实施人生观教育、理想信念教育，树立先进典型，激励官兵学习成才等，都是成功学在部队的实践活动。

近几年，随着我国社会主义市场经济体制的建立和完善，社会竞争愈加激烈，“成功”成了当代有志青年共同的渴望与追求。当然，我们军人也不例外。因此，我强烈地感受到，今天的青年官兵急需系统地学习成功理论、树立成功理念、掌握成功方法，早日踏上成功之道。

怀着为战友们提供一本成功指导读物的愿望，从1998年开始，我利用业余时间认真收集、研究有关“成功”的资料和信息，几经酝酿和思考，我决定撰写《你也能成功》一书奉献给渴望成功的战友们。

在写作中，我努力提炼新颖、鲜明、通俗的成功学观点，着力揭示成功者的成功方法，探索成功的一般规律，并注意运用古今中外、军内军外大量的典型成功案例予以说明和阐发。同时，书中选用了二十幅漫画作插图，都是我近两年在军内报刊上发表的与人生成功有关的军营哲理漫画，力求使战友们在阅读中不觉枯燥与乏味。

如果您读过此书，能从中受到一些有益的启示，我便得到了极大的安慰与鼓舞。

您的成功是我最大的心愿。

作 者

2002年12月于济南

目 录

写在前面的话·····	(1)
引论 人人都可以成功·····	(1)
第一节 成功的定义·····	(1)
一、成功具有多样性·····	(3)
二、成功具有层次性·····	(4)
三、成功具有连续性·····	(4)
第二节 成功的方法·····	(4)
第三节 成功面前人人平等·····	(7)
一、成功不受年龄限制·····	(9)

二、成功不受学历限制	(11)
三、成功不受体格限制	(13)
第四节 军营是成功的摇篮	(14)
第一章 成功者有明确的目标	(17)
第一节 设立人生目标的意义	(18)
第二节 科学地制定你的人生目标	(24)
一、目标要远大	(24)
二、目标要具体明确	(27)
三、目标要符合实际	(29)
第三节 要明确完成目标的期限	(30)
一、要把目标清楚地印记在心里	(31)
二、要把目标写下来	(32)
三、要重视长期目标的订立	(37)
第四节 制定实现人生目标的计划	(39)
一、计划是成功的第一步	(39)
二、计划使你事半功倍	(40)
三、想成功一定要有计划	(40)
四、要把计划写下来	(41)
五、要适时调整你的计划	(42)
六、制订你的长期计划	(43)
第五节 如何实现自己的目标	(46)
一、向着目标立即行动	(46)
二、专心致志于一个目标	(50)
三、持之以恒地实现人生目标	(53)
四、分阶段实现大目标	(56)
第二章 成功者具有坚定不移的信念	(59)

第一节	信念能够创造奇迹	(59)
第二节	信念由你自己决定	(63)
第三节	坚定的信念是艰难境地的向导	(67)
第四节	坚定的信念是行动成功的保障	(70)
第五节	坚定的信念是持久不懈的动力	(72)
第六节	坚定的信念是通向成功的桥梁	(76)
第七节	建立信念的途径	(78)
第三章	成功者始终满怀自信	(83)
第一节	自信心的神威	(83)
第二节	自信是成功的第一秘诀	(85)
第三节	自信是人生最可靠的资本	(87)
第四节	自信是激发成功的巨大动力	(90)
第五节	请你振臂高呼“我能行!”	(92)
第六节	把“我不能”埋葬	(95)
第七节	如何培养自信心	(98)
一、	破除迷信, 建立自信	(98)
二、	努力学习, 充实自信	(99)
三、	克服自卑, 升华自信	(101)
四、	放弃逃避, 坚强自信	(103)
五、	点滴养成, 累积自信	(104)
六、	坚持不懈, 保持自信	(105)
七、	遵守约束, 强化自信	(107)
八、	专注一事, 聚合自信	(107)
第八节	增强自信心的十四条建议	(109)
第四章	成功者始终保持积极的心态	(112)
第一节	成功者与失败者有着不同的心态	(112)

第二节 积极心态的奇迹·····	(114)
第三节 积极心态的应用·····	(115)
一、用积极心态对待自己·····	(115)
二、用积极心态对待别人·····	(116)
三、用积极心态对待工作·····	(118)
第四节 做自己心态的主人·····	(120)
第五节 不要成为角落里的猴子·····	(124)
第六节 战胜消极的灵魂·····	(127)
第七节 积极心态的培养·····	(129)
一、积极的心态从早上起床开始·····	(129)
二、远离消极的人·····	(130)
三、从消极中寻找积极·····	(130)
四、用积极的语言来强化积极心态·····	(131)
第五章 成功者积极挖掘自身的潜能·····	(133)
第一节 人的潜能无限·····	(134)
第二节 人人都平等地拥有 140 亿个脑细胞·····	(136)
第三节 别用马拉你的豪华汽车·····	(137)
第四节 立即解除自我设限·····	(139)
第五节 积极开发潜在的能力·····	(142)
一、外界刺激能够激发潜能·····	(147)
二、意外事件能够激发潜能·····	(149)
三、遭遇挫折能够激发潜能·····	(150)
四、积极的行动能够激发潜能·····	(151)
五、积极的暗示能够激发潜能·····	(152)
第六章 成功者善于把握人生机遇·····	(155)
第一节 揭开机遇女神的面纱·····	(156)

第二节	机遇偏爱有准备的头脑·····	(161)
第三节	平凡的岗位充满机遇·····	(164)
第四节	牢牢抓住稍纵即逝的机遇·····	(169)
第五节	用汗水浇开机遇之花·····	(174)
第六节	做一个勇于创造机遇的强者·····	(179)
第七节	机遇不会亏待“多付出一点点”的人·····	(183)
第八节	机遇往往在 100 米处等着你·····	(188)
第七章	成功者善于控制自己的情绪·····	(192)
第一节	认识“EQ”·····	(193)
第二节	是谁踢了可怜的小狗·····	(196)
第三节	控制自己才能控制别人·····	(198)
第四节	学学大楼管理员的自制力·····	(202)
第五节	南霸天也不能“随便打”·····	(206)
第六节	都是苍蝇惹的祸·····	(209)
第七节	控制情绪的“真经”·····	(214)
第八章	成功者坚持终生学习·····	(218)
第一节	知识是一切能力中最强的力量·····	(219)
第二节	学习足以改变命运·····	(222)
第三节	自学也是成才路·····	(231)
第四节	必须坚持每天学习·····	(239)
第五节	学习是一辈子的事·····	(246)
第九章	成功者惜时如命·····	(251)
第一节	时间的特性·····	(251)
第二节	做一个惜时如命的人·····	(256)
第三节	充分利用闲暇时间·····	(261)
第四节	给你的时间做一个合适的预算·····	(268)

第五节 学会管理自己的时间·····	(275)
第六节 要把今天当作生命的最后一天·····	(282)
第十章 成功者勇于挑战人生逆境·····	(287)
第一节 认识逆境·····	(288)
第二节 逆境的作用·····	(290)
第三节 校正身处逆境的态度·····	(291)
第四节 找出生成逆境的原因·····	(294)
第五节 如何走出失败的逆境·····	(296)
第六节 如何走出困厄的逆境·····	(306)
第七节 如何走出病残的逆境·····	(312)
第八节 如何走出贫穷的逆境·····	(319)
第十一章 成功者具备优良的品德·····	(327)
第一节 优良品德是人生成功的基石·····	(327)
第二节 优良品德需要精心培养·····	(330)
第三节 追求成功必备的八种品德·····	(333)
一、正直诚实·····	(333)
二、认真负责·····	(339)
三、严格守纪·····	(342)
四、团结协作·····	(346)
五、沉着冷静·····	(349)
六、宽容大度·····	(353)
七、富有修养·····	(358)
八、坚韧不拔·····	(367)
 主要参考书目·····	 (372)
后记·····	(374)

引 论

人人都可以成功

第一节 成功的定义

人人渴望成功，人人关注成功，人人追求成功。

什么是成功？

《现代汉语词典》的释义为：获得预期的结果。

成功的定义虽然简单，但它却包含着执着追求的寂寞、努力拼搏的艰辛、梦想成真的喜悦。

人们把成功看成衡量人生价值的尺子，它是人类自我实现的需要。美国以人为本主义心理学家，“第三思潮”的创始人马斯洛，把人的需要归结为五个层次：

1. 生理的需要；
2. 安全的需要；
3. 归属和爱的需要；
4. 被人尊重与自尊的需要；
5. 自我实现的需要。

马斯洛把“自我实现的需要”看作是区别于其他四种需要的高级需要，是人类充分发展和利用自身潜力的心理需要，是一种想要实现人的全部潜能的欲望。

而成功的最基本的动机和我们对成功的追求，正是来源于人类的自我实现的心理需要。

成功意味着富足、健康、幸福、快乐、力量……在社会生活中，这些东西总能获得最多的尊重和赞美。

那么，怎样才算是成功呢？

对这一问题的理解因人而异，仁者见仁，智者见智，不同的人会做出不同的回答。

在军营里，有的认为，当两年兵能够学一门实用技术是成功；有的认为，能够加入党组织是成功；有的认为，能够转上士官是成功；有的认为，能够考入军校，当上军官是成功；有的认为，圆满完成一次艰巨的任务是成功；有的认为，通过自学提高一个学历层次是成功；有的认为职务能够不断提升是成功……

在社会上，更多的人认为，有花不完的钱是成功；有人认为是，地位越来越高，权势越来越大是成功；有人认为，成为舞

台上大红大紫的“星”和“腕”是成功；有人认为，家庭和睦、生活幸福是成功……

答案是丰富多彩的，每个人都有自己成功的标准。

其实，成功是一种美妙动人的人生境界，它是一种追求所体验到的幸福，一种奋斗的快感。

精神不朽是成功，超越自我是成功。成功没有固定的标准和模式，成功不是一个终极目的和不变的结果。

美国成功学大师奥里森·马登认为：真正的成功并非要建立什么样的丰功伟绩，或者一定要成为一个亿万富翁，也不是一定要使自己的名字在报纸杂志上发表出来、闻名世界，更无须做出什么惊天动地的事情来。所谓成功，不过是一个人的道德、学识、才能发展到一定的高度，能够有益于社会和人类的进步。

从以上的认识，我们可以发现，“成功”具有以下三个鲜明的特点：

一、成功具有多样性

社会是个大舞台，每个人扮演各自不同的角色，属于各自不同的群体，在每一个群体中，总有一些积极上进的人，努力实现了人生的价值，获得了耀眼的光环。有的人投身于军营，甘心为祖国、为人民效命沙场，训练场上严格训练，战场上勇敢顽强，终于建功立业，成为统领千军万马的将帅。有的人活跃于政坛，百折不挠，勇往直前，终于有所作为，一步步实现人生理想。有的人游弋于商海，艰苦经营，积小成大，逐渐成为经济界强人。有的人献身于科研，潜心钻研，开拓创新，成为功勋卓著的科学巨匠。有的人醉心于体育事业，常年苦练，奋勇争先，在国际赛场上为祖国赢得了荣誉……大千世界有数

不清的行业，每一种行业里都有数不清的成功者，每一个成功者摘取的成功果实又各不相同。

二、成功具有层次性

由于人们所处的时代、环境、地位不同，所具有的知识、能力、条件不同，因此获得成功的层次也不相同，同样是工作上获得成功，一般性工作与重点难点工作相比，前者成功的层次低于后者。不同的人在同一环境、条件下，努力的程度不同，获得的成功也会不同。

三、成功具有连续性

真正的成功是不断的发展、持续的成功。而有的年轻官兵在某一时期获得过一定的成功之后，比如说成了训练尖子或学习标兵，就不再努力，不愿创新。结果，几年之后便“成功不再”，销声匿迹。像这样昙花一现式的“成功”，不能算是成功的人生，只能算是有过一段“闪光的时期”。把握成功的这一特征，每个有志于成功的人，应该发扬“连续作战”的作风，坚持奋斗一生、学习一生、进取一生，决不能满足于一次的辉煌，陶醉于一时的胜利。

第二节 成功的方法

研究古今中外诸多成功者的传记或事迹材料，不难发现，不同国家、不同行业的成功者有着共同的行为特征和性格习惯。将这些优良的行为特征和性格习惯归结起来，就可发现成功者获取成功的基本方法。

下面，我们一起分享成功者获取成功的“秘方”：

成功者都有明确的人生目标，他们始终把眼光盯向自己的

目标，他们坚持不懈，百折不挠，不实现目标不罢休。

成功者知道自己的生命有限，他们万分珍惜自己的时间，每一分钟都不轻易放过，他们认为“今天”是最重要的一天，决不会把“今天”的一分一秒浪费在无意义的事情上。

成功者从不怨天尤人，不管自己的条件多么不利，他们都始终保持乐观的人生态度，积极提升自己的能力和素质，为取得成功做充分的准备。

成功者知道，成功之路充满困难与挫折，但是坚持到底就是胜利。

成功者敢于直面失败，他们把失败当作成功的借鉴，以便懂得下次如何避免失误。

成功者从不等到“情绪来了”才开始工作，他们不管当时心境如何或情绪高低，马上投入工作。

成功者不耻下问并接受别人帮助，以增加取得成功的可能性。

成功者尽量把自己的工作环境布置得安静有序，以创造一种能够集中精力工作的氛围。

成功者充满自信，他认为自己是“造物主的奇迹”他是世界上独一无二的，他始终坚信自己一定成功。

成功者善于抓住机遇，并通过艰苦的工作去为自己创造机遇，他们从不坐等好运从天而降。

成功者注重行动，他们愿意从事任何微不足道的工作，从工作中取得必要的经验。

成功者从不拖延，说干就干。他们从不为昨日懊悔或为未来空想，他们的日子过得繁忙、充实、振奋。

成功者全身心地投入到本职工作中，他们做事不遗余力，