

韩娜◎编著

成功的程度**取决于**你的**信念程度**。
心存疑惑，就会失败；**相信胜利，必定成功**。



成

的力量

相信自己能移山的人/注定会把大山踩在脚下
认为自己不能成功的人/只能是一事无成

中国华侨出版社



的力量

韩娜◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功的力量 / 韩娜编著. - 北京: 中国华侨出版社, 2009.1

ISBN 978 - 7 - 80222 - 834 - 4

I. 成… II. 韩… 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(2009)第 002939 号

• **成功的力量**

编 著 / 韩 娜

责任编辑 / 文 慧

装帧设计 / 纸衣裳书装

版式设计 / 皮雅静

责任校对 / 雷一平

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京朝阳印刷厂有限责任公司

版 次 / 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 834 - 4

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传 真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •

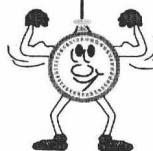
前言

成功是一种过程

我们都知道,在这个世界上,聪明绝顶和愚蠢至极的人都很少,一般人都具有正常的能力和智力,但其中很多人为什么都没有获得成功呢?

有的时候,我们经常会看到一些很有希望成功、并非池中之物的人,但他们最后没有像我们预期的那样,成为非凡的人物,这是为什么呢?很大一部分原因可能要归结为:他们因为惯于投机取巧而吝于付出与成功相对应的努力;他们渴望达到顶峰,却又不甘愿走艰险的道路;他们希求胜利,又不愿为胜利做任何一点牺牲。而有的人之所以能够成功,恰恰是因为他们能够认识到这种普遍的社会心态,并极力地超越它们,获取成功。

在我的生命历程中,在我来到人间之后,我曾去过天堂,也曾下过地狱。正因为我有如此丰富的人生历程,才让我真正地认识了成功是一种过程。在走向成功的过程中,我们将要承受生活的洗礼,将要承受沉重的打击,也要面对各种恐惧、挫折与失败。但是,这一切都是不可怕的,只要





我们有一个坚强的信念，有一个为之永不放弃的目标，只要我们坚持不懈，努力拼搏，我们终将会实现自己的梦想。

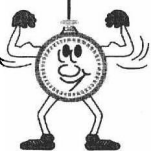
在我们的生活中，当我们接触到成功人士时，我们就会领略到这段话的含义：“每个人到了某一个年纪，都会开始明白成功的重要性与意义，因而对它产生‘期望’。但空泛的‘期望’是不会导致财富的。相反，对成功强大的信念——执著于你的理想、筹划确定的路线去开发财富，动用坚忍不拔的精神去支援自己，永不言败、不胜不归——将会使你做出惊人的业绩。”

在我们的眼里，那些成功人士信念强大，令他们活像一只无时不在等候的狮子；一部勇往直前而不可停止的火车头；一枚用核子能源推动，目标确定不击中鸿鹄誓不回头的成功导弹。他们毋须别人鞭打监管，而能自制自律；他们不曾浪费一分一秒的时间，懂得尽用资源。他们矢志不渝、无所畏惧，所以无往不利。

他们在走向成功的过程中，他们认为信念是一个最重要的精神内核，人和人最大的区分不是身体上的差异，而是在于信念的坚持和肯定。成功之人，他们有锐矢，也有强弩；他们有伟大的梦想，但却不浸淫于虚泛的空想，他们是有计划的行动家，能付诸实现的理想家。

时间其实是我们制造的最大一个谎言！时间是什么没有人能回答，因为时间是我们自己编织出来的。可是没有人会怀疑时间的存在，因为大家都相信时间的存在。这证明了信念的巨大力量。信念本身已经成为一种存在。

信念可以是你最有力的武器，也可以是你最大的敌人。这取决于你把你的信念放在积极的地方，还是消极的地方。当你的信念积极，你相信自

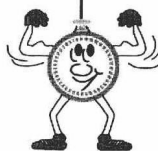


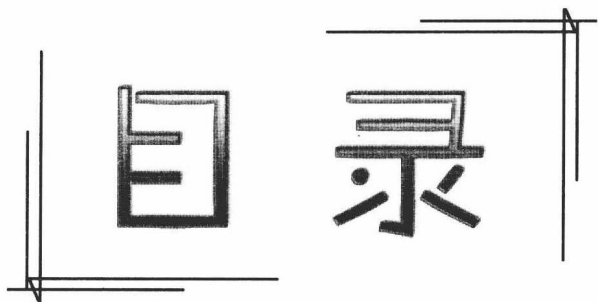
己必然成功时,信念的力量会帮助你克服一切困难;但当你的信念消极,你认为自己永远是个失败者时,你即使拥有天生的智慧和机遇,也会被失败信念抵消得一干二净。

使你的信念纯净和坚强起来,为成功而迈进。

在漫漫人生长途,信念为我们投石问路,指明前进的方向,并永无休止地烛照着我们向目标进发,在大脑深处给我们一个清晰而强烈的储忆,那就是不达目的誓不罢休。如果你缺乏信念或是模棱两可,那么你必定是陆地行舟,不可能取得任何成绩和进步。树立并一以贯之地持守明确具体的信念吧,它为你指明向上之路,帮助你找到梦想的情影,引导、激励你锲而不舍地去奋斗、去争取,进而创造出美妙绝伦的理想人生。

最终使我们认识到成功其实是一种过程,而并不是我们期望和得到某种物质化的结果。

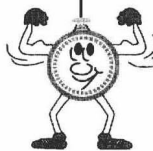




前言	1
----------	---

第一章 立志做个成功者

无论过去如何看待自己,现在都还有改变的动机、方法与能力,可以使自己变得更美好。造物主给我们的所有礼物中,能够选择自己的人生方向,应该是最大的恩赐了。只要我们立志做一个成功者,做一个最伟大的人,最好的事情就会发生在我们的身上。所以说,我们要想自己杰出,就必须把自己变成最好的人。



1. 成功就是不断开发自己的潜能	3
2. 成功就是向自己挑战	7
3. 成功就是每天进步一点点	12
4. 成功就是胜利	16
5. 成功是一种倍增效应	18

第二章 做一个成功者,然后成功

成功需要多种能力、品质和资源,不过,首要的一条是我们要明白,自己究竟是做一个成功者,还是一个失败者。如果我们要做一个成功者,需要具备什么样的品质,需

要遵循什么样的规律。对于前者来说,如果你想成功,就需要明白,无论面对何种情况,都不能只在意一时一事取得了成功或遭到了失败,而要思考如何对待自己的成功和挫败、遭受挫折时表现出什么样的姿态。

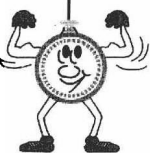
1. 成功的品质 25
2. 成功者的字典里没有“不” 28
3. 任何事情都能办好 31
4. 怀有感恩之心 33
5. 诚信是最大的财富 37
6. 付出多于回报 40

第三章 成功源自健康的心理

弗洛伊德说:“凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人,其心理行为便是健康的。反之,就是病态的。”

伟大的思想家詹姆斯说:“我们这一代最伟大的发现,就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”如今,心理问题已经是世界上最受关注的话题之一,如果一个人调整出好的心态来,他就能在人生成功路上无往不胜。

1. 把忧虑清出你的头脑 45
2. 克服浮躁心理 49
3. 把心理压力变成前进的动力 53
4. 激励自己可以战胜苦难 55
5. 战胜恐惧 58
6. 放下抱怨的包袱 63
7. 好心态可以改变残酷的现实 66



第四章 成功者最重要的心态

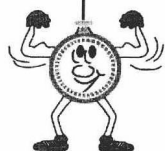
大多数成功的人都认为,人的生命是完全可以由自己的思想来规划的,人生每一段的生活历程,都是心的体验;每一件事情的发生,都是一个人的思想、判断的反应。那些把自信、自爱、坚强、热忱等融于一生的成功者,由于他们身上拥有积极的心态,他们的能力源源不断地涌出,攀越了人生一个又一个的堡垒,最终的脱颖而出也是在意料之中了。

1. 正确地衡量得失 73
2. 保持一颗平常心 76
3. 学会宽容 80
4. 思维的高度决定人生的高度 84
5. 心底的信念是成功的火种 87

第五章 成功与人生定位

每一个人在工作、生活中都应该给自己一个正确的人生定位,说白了就是要找准自己的位置。找准位置,对自己的工作内容、工作范围和工作性质有了相当的了解,自然就会明白自己在这个位置上的责任是什么,并同样明白自己逃避责任的后果是什么。位置意味着责任。

1. 为自己准确定位 95
2. 找准自己的位置 99
3. 把重要事情摆在第一位 103
4. 小小的差异大大的不同 106
5. 看不到将来的希望就激发不出现在的动力 108



第六章 成功与人生的历程

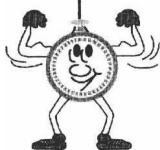
无论在何种情况下都不要忘了自己生存的价值,苦难是对我们的一种考验,兴趣是我们走向成功的一个关键因素。勤奋、严谨、认真地对待每件事,经过一番不懈的努力之后,相信你会最终走出失败的阴影,达到人生的巅峰。

1. 苦难是宝贵的财富 115
2. 兴趣是最好的老师 118
3. 不要为打翻了的牛奶而哭泣 120
4. 缺陷不一定是坏的 123

第七章 成功就是达成目标

只有我们具备了坚定的人生目标,我们才能越挫越勇。只有我们具有了这种决心,我们才能沿着指定的方向前进。我们知道没有目标,就什么事情也做不成,也不可能采取任何步骤。也就是说,如果一个人没有目标,就只能在人生的旅途上徘徊,永远到不了任何地方。目标对于成功也有绝对的必要,就好像我们的生命永远也离不开水一样。如果生命中没有了水,就没有人能够生存;如果人生没有了目标,就不可能走向成功。

1. 有目标才能走向成功 129
2. 目标使我们看清使命 133
3. 目标引导我们发挥潜能 136
4. 目标的实现源于自信 139
5. 专注一个核心目标 142
6. 将既定目标细化,逐步实现 147
7. 一心向着自己目标前进的人,整个世界都给他让路 ... 149



第八章 成功始于意念

最需要坚强意志的时刻往往不是万事顺心的时刻,而是经历惨痛失败后最想放弃的时刻。失败并不能成为放弃的理由,正好比贫穷不能成为偷窃的理由一样!

1. 改变世界自意念始 155
2. 思想决定命运 158
3. 不怕做不到,就怕想不到 161
4. 成败乃一念之差 165
5. 正确对待成功 167

第九章 成功与信念

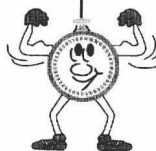
成功人士的一生中,什么是从始至终贯穿一致的?金钱?健康?权力?……这些都不是。只有信念才能带领你一步一步走向卓越,一步一步出类拔萃直到最后的成功。

1. 有信念就年轻 173
2. 人之所以能是因为相信能 175
3. 成功与否,在于信念 178
4. 信念是人生的支柱 182

第十章 信心改变命运

一位哲人曾经说过,一个人之所以失败,是因为他自己要失败;一个人之所以成功,是因为他自己要成功。这就是说,一个人的信心能够改变命运,信心一旦与思考结合,就能激发出一个人无限的智慧和力量,使其梦想变为现实。

1. 信心就是力量 187





- 2. 信心造就奇迹 189
- 3. 信心产生快乐 193

第十一章 成功需要自信

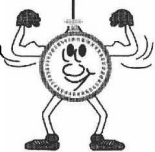
自信是我们走向成功的增速器,若不充分认识到这一点,有一天,你就会连自己曾经拥有的东西也一起丧失。也有人曾这样说:如果拿自信与权势、资本以及亲戚朋友的扶持相比,自信力远为重要,它对人的成功具有不可思议的力量。

- 1. 告诉世界你能行 199
- 2. 去做你害怕的事 203
- 3. 喜欢你自已 205

第十二章 成功没有不可能

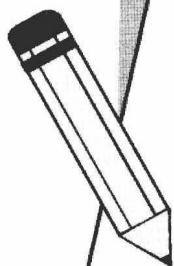
每一个人都渴望成功,渴望鲜花和掌声,但是却又往往害怕遭受打击而畏惧坚持,失败是成功的必经阶梯,经验只有一个,就是:跌倒了,战胜自己的怀疑,坚定地再爬起来。记住:想要成功,必须准备失败,永远不要输给自己的畏惧心理,只要行动,就会有所改观。

- 1. 一切皆有可能 213
- 2. 不放弃就有机会 216
- 3. 相信自己是最棒的 219
- 4. 最不可能的成功恰恰是最可能的成功 221



第一章 立志做个成功者

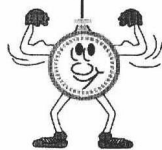
无论过去如何看待自己，现在都还有改变的动机、方法与能力，可以使自己变得更美好。造物主给我们的所有礼物中，能够选择自己的人生方向，应该是最大的恩赐了。只要我们立志做一个成功者，做一个最伟大的人，最好的事情就会发生在我们的身上。所以说，我们要想自己杰出，就必须把自己变成最好的人。



1. 成功就是不断开发自己的潜能

我们需要不断地点燃内心的明灯,只有我们内心的灯亮了,我们才能充分地认识自己,才能沿着我们的目标前进,才能不断地激发潜伏在我们内心深处的潜力。无论在何种情形下,我们都要不惜一切代价地激发自身潜能,让自己走上成功之路。我们要竭尽全力亲近那些了解自己、信任自己和鼓励自己的人,他们对我们日后的成功,具有不可忽视的巨大作用。我们更应该与那些努力要在世人面前有所表现的人接近,因为他们有着高雅的志趣和远大的抱负。我们接近那些坚持奋斗的人,他们会使我们在无意中受到感染,从而形成奋发向上的精神。当我们做得不够完美的时候,我们周围那些不断向上的朋友,就会鼓励我们更加努力,更加艰苦奋斗。看看我们自己吧!我们不是生活的弱者,我们同样是生活中的强者,我们都可努力做一个真实的自我,而且我们绝大多数人都有可能做得比现实中的自己更伟大。

我们要获得成功,需要准备的第一件事便是要排除一切限制、阻碍我们的东西进入我们的体内,我们要主动寻找那些使我们能够自由、和谐发





展自己的境界。

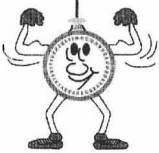
我们的思想一旦闭塞,雄心一旦消沉,我们的志向就会因此被吞没,我们的希望就会因此化成泡影,我们前进的动力就会因此无影无踪。任何一个人无论在什么情况下,都要尽情地释放自己内心深处强烈而伟大的激情,唯有释放并且运用自己的激情,我们才能挖掘自己的潜力,才能因此达到成功。

我们生活中的许多人受了限制却又不能摆脱束缚,我们所从事的工作与所谓的大事相比,其实我们还只是在做一些低劣的工作。因此我们可以看出,阻碍我们事业成功的两点:一是没有做好第一手准备;二是不能摆脱束缚。

想一想,我们就会明白,在我们的生活环境中,那些胸怀成大事立大业的人到处都有,但有的人成功了,有的人却失败了,这是为什么呢?成功者主要是他们有着远大的理想、广阔的胸怀、丰富的经验、闪光的智慧,正是因为他们有了这些成功的素质,才使他们克服种种困难而走向了成功。这些素质他们又是怎么得到的呢?到底又是什么力量在支撑着他们努力奋进呢?答案是他们内心有了志在成功的力量。

我们要做一个永远走在前面的人,只有这样,我们才能认识到自我实现意欲浓烈的人更容易超越自我。只有这样,我们才能认识到唯有奋斗,才能成功。因为我们努力了、奋斗了,我们才有了自由发展的空间,才有了坚强的自信,才能够摆脱各种各样的限制,为实现自己的理想找到捷径。

爱默生说:“我最需要的是有人让我做我力所能及的事情,而这正是表现我自身才能的最佳途径。只要尽我最大的努力,发挥我的才能,那些拿破仑、林肯未必能做的事情,我就能够做到。”这就是说,只要我们能够



第一章 立志做个成功者

认识自我,我们就能把存在我们内心深处的潜在能量激发出来,并能动员起生命中最优良的素质,去实现自己的宏伟理想。

一个人到底有多大的潜能呢?美国心理学家威廉认为:一个普通人只运用了其能力的 10%,还有 90%的潜能可以挖掘。60 年代,美国学者米德则指出人只使用了自身能力的 6%。前苏联学者伊凡认为:“如果我们迫使头脑开足一半马力,我们会毫不费力地学会 40 种语言,把苏联百科全书从头到尾背下来,完成几十个大学的必修课程。”

这就是说,我们大多数人体内酣睡的潜能一旦被激发,我们就能做出惊人壮举。当一个人激发了自己的潜在才能,找到了真正所谓的内心倾向,就使他本人的效率达到最大化。我们要注意我们自身潜能的激活,只有重视这一点,我们才能把自己的能力应用在各个工作环节上,从而实现价值最大化。也就是说,只有我们把自己的才能按照适用、能胜任和最有效率的原则分配在各个工作之中,我们才能体现出自己的创造能力。

有一个叫卡萨尔斯的老人,他已经 90 多岁了,在这个年龄,他看上去非常衰老了,还有各种疾病在折磨着他,尤其是那令人疼痛难忍的关节炎更是折磨得他连穿衣服的能力都没有,每天早晨和晚上都需要有人帮助才能完成。

但是,令人感到诧异的一幕发生了,就在早餐前,他贴近了他最擅长的钢琴前。尽管他走起路来颤颤抖抖,头不时地往前颠。费了很大的劲才坐上钢琴凳,颤抖地把勾曲肿胀的手指抬到琴键上。

刹时,神奇的事发生了。卡萨尔斯突然完全变了个人似的,透出飞扬的神采,而身体也跟着开始动作并弹奏起来,仿佛是一位健康的、有力的、敏捷的钢琴家。

