

决定成败的36堂心理课，改变命运的36个心理秘诀。

心理 决定成败

- 心理的力量是巨大的，
相信你能，你就无所不能。
- 引领你发现自己的心灵优势，
赋予你战胜困难、通向成功的力量。

李 敏◎编著

XINLI
JUEDING
CHENGBAI

天津科学技术出版社

心理 决定成败

李敏/著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理决定成败/李敏编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5308-4782-4

I. 心... II. 李... 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 (2008) 第138842号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张19 字数291 000

2009年1月第1版第1次印刷

定价: 32.80元

前言

PREFACE

寻找成功的力量

布鲁斯·巴顿曾说：“只有那些敢于相信自己内心有某种东西能够战胜周围环境的人，才能创造辉煌。”

或许，我们经常会产生这样的想法：“别人能成功，为什么我不能？”当你意识到这些后，你就能一步一步走向成功，走向辉煌。

在这个过程中，你的心理将起到神奇的作用，它会使你的情绪稳定，意志坚定，心态平衡，信念坚强，潜能得到开发，效能得到提高。在这些神奇心理力量的作用下，你将获得巨大的成功动力和力量，你将变得强大起来，你将无所不能！

成功心理学创始人唐纳德·克利夫顿博士的研究证明：截至目前，人类共有400多种优势。每一个人应该知道自己的优势是什么，之后要做的则是将自己的生活、工作和事业发展都建立在这个优势之上，这样方能成功。

乔丹是篮球飞人，帕瓦罗蒂是美声歌王，索菲亚·罗兰是电影皇后，杨振宁是诺贝尔物理学奖得主，韦尔奇是企业家的领袖……这些精英之所以出类拔萃，获得了令世人为之瞩目的成就，是因为他们自身的优势都得到了最充分、最大限度的发挥。

普通人在对这些人深怀敬佩和羡慕时，是否也明白，优势并不是这些天才的专利，每个人都有天生的、未被开发的优势。只要普通人能发现自己的优势，并且发挥出来，在通向成功的道路上百折不挠、坚持不懈，那么也一样可以成为成功者。

相信这个世界上的很多人是不甘于平庸的。暂时的平凡往往是因为有太多的陈旧观念误导了自己，太多的框框束缚了自己，从而没有发挥出自己的优势。其实，只要能开发出自己潜在的成功能量，坚定成功的信念，培养成功的

心理，养成成功的做事习惯，并且发挥人的主观能动性，运用心灵的力量，保持内在心理世界的和谐，成功则指日可待。

哈奈尔先生曾说：“我们生活在一个可塑的、深不可测的精神物质海洋之中。这些物质一直处于生命和运动之中。并且，它达到高度敏感的程度。它按照精神的要求构造思想的形式。思想形式的模式或者矩阵，按照这些物质所表达的形式展现。我们的理想由这个模具所塑造，并浮现出我们的将来。”

从本书中，你可以惊奇地发现，你以及你的思想、感受和心理正在形成你周遭的世界。同时，你也能够惊喜地发现，自己也能够运用心理的力量控制生活中所发生的事。

心理的力量是巨大的，“相信你能，你就无所不能”。《心理决定成败》的36堂课，就是要引领你发现自己的优势，并赋予你战胜困难、通向成功的力量。

有了成功心理的感召，你就会带着无所畏惧的心态，冲破任何阻力的力量，以诚实执著的工作态度、负责敬业而又灵活机动的思维，走向成功！

第1课 内在的世界，巨大的力量

潜能就是人类原本具备却忘了使用的能力，这种能力又称为“潜力”，也就是存在但却未被开发与利用的能力。每个个体内部都蕴藏有巨大的待以开发的潜能，只是我们没有发现而已。而一旦这种力量被引发出来，将会带给我们无穷的信心和能量。

认识你的潜能	001
潜能可以创造奇迹	003
激发你的潜能	005
潜能开发训练	007

第2课 潜意识蕴藏着无穷的宝藏

人类的潜意识具有超越一般常识，几乎可称之为全然未知的超意识能力。人类的直觉、灵感、梦境、催眠、念力、透视力、预知力等都是潜意识的具体表现。有人常以“奇迹”或“超能力”来解释某种神奇的力量，其实指的就是潜意识的力量。任何人只要懂得开发这种与生俱来的能力，就没有实现不了的愿望。

神奇的潜意识	010
开发利用你的潜意识	013
不要强迫你的潜意识	015
潜意识开发训练	017

第3课 打造成功的心理资本

人的发展、成功和幸福，不仅需要环境和社会文化因素的支撑，更需要充分认识和发掘个人内在的积极心理品质，这就是心理资本。心理资本，是隐藏在我们内心深处的一股永不枯竭的力量，是把人生推向成功的原动力。

成就一生的乐观资本	019
豁达是智者的大度	022
要勇敢，脚下才有路	024
乐观心理训练	027

第4课 心理控制术——改变意象，改变人生

自我意象会控制你能做些什么事、不能做些什么事，哪些事对你来说很难、哪些事很容易，甚至会决定别人对你有何反应。其确定性和科学性，就像一支温度计测量你家中的室内温度那样无可辩驳。

自我意象，由内而外改变自己	029
唤醒你体内的自动成功机制	032
创造一幅你自己的新“意象”	034
自我意象训练	036

第5课 心理影响力是成功的利器

影响力是一种不依靠权力，凭借自己的品德、才能、知识、情感等个人素质对被领导者所产生的自觉自愿追随的能力。所以，影响力是一种综合能力，更是你成功的利器。

发挥你的影响力.....	037
影响你的上级.....	039
影响下级.....	041
影响力提升训练.....	043

第6课 成功取决于心理状态

山不过来，我就过去。要想事情改变，首先得改变自己。只有改变自己，才会最终改变别人；只有改变自己，才可以改变属于自己的世界。山，如果不过来，那就让我过去吧！这是世界上最简单也是最有效的“移山大法”。

心态决定命运.....	045
小不忍则乱大谋.....	047
得意不可忘形.....	049
积极心态训练.....	051

第7课 梦想让我们有高瞻远瞩的能力

梦想，让我们有高瞻远瞩的能力，它给我们希望，鼓舞我们做不敢做的事，鼓励我们变得比原来更好。人的生命是在停止追求的那一刻结束的。只有把梦想锁定，生命才会放出异彩。给自己一个梦想吧！有梦想就有希望，就能最大限度地发挥一个人的潜能，指引他飞向梦想的天空。

梦想的力量.....	052
成功始于梦想.....	054
实现梦想.....	056
成功梦想训练.....	058

第8课 野心在哪里，成功就在哪里

野心，是根植于心中的，是对未来自己的强烈期待，是在脑海中形成一幅明朗的画面，而且从内心深处坚信自己一定能成为画面中的主人翁。只要坚持努力和奋斗，就一定可以成功！

野心有助成功	060
欲望就是力量	062
成功的事业需要强烈的欲望	064
成功欲望训练	066

第9课 用性格打造成功的竞争力

美国著名心理学家威廉·詹姆士曾说：“播下一个动作，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”性格的好坏在很大程度上决定着一个人的成败。优秀的性格，有助于人们做成大事，获得成功。而不良的性格则会影响一个人潜能的发挥，最终不利于其走向成功。

性格决定命运	068
从自卑的阴影中走出来	071
幽默增添你的魅力	073
抛弃自卑训练	075

第10课 相信你能，你就无所不能

人生就有许多这样的奇迹，看似比登天还难的事情，有时轻而易举就可以做到。其中的差别就在于敢于相信自己。所以，在迈出脚步之前，请相信自己一定可以。

告诉自己没有什么不可能	077
相信你能，你就无所不能	079
精神不倒，你就不会被困难压倒	081
成功意识训练	082

第11课 用积极的暗示来改变自己

暗示是一种心理影响，它通过使用语言、手势、表情等，把某种概念或结论输入一个人的大脑，使之不加考虑地接受某种意见或做某种事情。如果你想获得成功，那么就用积极的心理暗示来改变自己吧！

自我暗示的无限力量	084
暗示的力量来自于自己	086
给自己一个积极的暗示	088
积极暗示训练	090

第12课 抱定成功的信心

信心，是一种坚定的自信，是一种震撼的力量，是一种勇往直前、锐不可当、气壮山河的气势。在信心面前，一切障碍都是渺小的，一切曲折都是微不足道的，一切高度都是可以逾越的。没有信心，就没有追求的成功；没有信心，就没有信念的实现；没有信心，就没有“野火烧不尽”的绿色生命。

信心与成功	092
自信——成功的基石	094
扬起自信的风帆	096
增强自信训练	098

第13课 你所希望的，就是你将得到的

希望就是力量，有了希望就有了成功的可能。成功与失败之间，只隔着是否有一颗充满希望的心。生活中，我们缺少的恰恰就是为了万分之一的希望去拼搏、去追求的信心。一个人，即使他一无所有，只要他有希望，就可能拥有一切；一个人即使拥有一切，却不拥有希望，那就可能失去他拥有的一切。

希望无敌	100
希望就是力量	102
幸运只会眷顾充满希望的人.....	104
希望反思训练	106

第14课 每个人都有同等伟大的信念

信念是一个力大无比的巨人，它可以创造出令人难以置信的奇迹。每个人在自己的一生中，都会遇到困难和挫折，但只要有坚定的信念，你的生命就会焕发出灿烂的光芒。

积极的信念使人成功	107
坚持信念,就是成功	109
信念可以造就“天下第一人”	111
成功信念训练	113

第15课 为自己定一个高目标

目标是成功的基础。有目标又去追求的人，生活的压力和张力的就会减弱，就像障碍赛跑一样，为了达到目标，而不惜冲过一道道关卡和障碍。所以，为自己设定一个目标吧，它会把你引向成功之途。

带着目标上路	115
明确的目标是一切成功的起点	117
成功的道路是由目标铺成的	118
成功目标训练	120

第16课 韧性的复原与超越

阅读世界一流的领导者的传记，他们的韧性都会给我们留下深刻的印象。这些领导者会为自己、组织，甚至整个社会提出崇高的使命，并尽自己最大的努力去实现这些使命，即使遇到困难与挫折也决不退缩。像纳尔逊·曼德拉、温斯顿·丘吉尔、亚伯拉罕·林肯，他们都是有韧性的领导者典范。他们的成功事例告诉我们，“复原”能力对总是处在艰难困境中的领导者来说至关重要，更重要的是，具有“复原”能力的领导者，对其追随者和支持者有着深远的影响。

做人当如水	122
做人要有韧性	124
坚忍不拔与成功	126
韧性的个人反思训练	128

第17课 仅仅因为习惯，一切都将不同

“习惯能成就一个人也能摧毁一个人。”能成就一个人的自然是好习惯。成功者之所以成功，是因为他们身上具有一些常人所没有的习惯，正是这些习惯助他们打开了成功的大门。许多人之所以终生碌碌无为，与成功无缘，是因为他们养成了很多不良的习惯。这些不良习惯就像是一堵墙，把成功与他们无情地隔离开，让他们能看到成功近在眼前，却总是无法获得。

习惯决定你的未来	130
与成功者为伍	132
竭尽全力赢得机遇	134
成功习惯训练	136

第18课 完美人生的伟大信念——心理定向

你认为自己是什么样的人，最终你就能成为什么样的人，只要你坚持不懈地行动。因为雄鹰能够在摔落地上的一百零一次一飞冲天，而成功者也不过是站起来的次数比跌倒的次数多一次而已。

角色假定的惊人力量	138
心理定向与学有所成	140
掌控成功	142
心理定向训练	145

第19课 给自己注入“积极基因”

积极是一个人向上的表现，积极也是任何企业都提倡的一种工作作风。唯有积极的行动才能带来积极的成果，这就要求我们在工作中必须具有热情和活力，表现出自己乐观向上和勇于进取的一面，如此才能获得你想要的成功。

解放你的积极心理学	146
积极就是好好生活	148
用积极的态度面对每一天	150
积极心理训练	151

第20课 罗马不是一日建成的

成功之路是一步一步走出来的，在前进的道路上，并不是一日千里，有时候，甚至是一寸一寸地迁移。因此，成功基本上没有什么捷径，如果非要说有的话，那么它唯一的捷径就是一点一滴的“坚持”。

坚持就会成功	153
坚持下去，就是永恒	156
成功也许就差那么一小步	158
意志力训练	162

第21课 积极思考的神奇力量

伟大的成功，始于伟大的思考。成功的关键是在于能够积极思考眼前所发生的一切事情，用具有独创性的眼光去审视，从而产生成功的创意，缔造伟大的成功。

命运因灵机一动而改变	164
只是多了一个想法	166
反其道而思之	168
积极思考训练	170

第22课 专心，汇聚能量

现代社会，机会很多，诱惑很多，欲望也很多。如何在资源有限的今天，还能获得最大的成功？唯有把有限的能量投入到最重要的事情上，才能创造最大的价值，并少走弯路。

专注于心，专注于行	171
细节是一种功夫	173

细节隐藏机遇	175
专注自我训练	176

第23课 让创造力突破思维的束缚

我们不但要善于学习，更要善于创新。不论大小事情，只要善于创新，运用多元层次思考，不因小事而怠忽它，不因常规而束缚它，那么你做任何事情都会取得巨大的成功。

创新其实并不难	178
到创造的前沿去淘金	180
小岗位也会有大创新	182
创造性思维训练	184

第24课 自我反省，离成功更近一些

古人多以“三”为大，大在何处？大在刘备“三顾茅庐”的虔诚，大在孔子“三人行，必有我师”的谦虚，更重要的则是大在“三省吾身”的谦恭和谨慎。古人如此，今人又何尝不应如此？到了今天，我们同样需要“三省吾身”。

有自省才有提高	185
经常自我反省	187
在反省中奋起	189
自我反省训练	191

第25课 保持永远不会冷下来的热情

热情是一种难能可贵的品质。成功学大师拿破仑·希尔说过：“要想获得这个世界上最大的奖赏，你必须像最伟大的开拓者一样，将所拥有的梦想转化为为实现梦想而献身的热情，以此来发展和销售自己的才能。”历史上发生的许多巨变和创造的奇迹，不论是社会、经济、哲学或是艺术，正是因为参与者投入了百分之百的热情才得以进行的。

对你的追求投入百分之百的热情	192
让热情创造奇迹	194
培养对工作的兴趣和热情	196
提升工作热情训练	198

第26课 借力，为成功加速

竞争的社会，只靠自己的力量去取得成功是很难的。幸好，我们还可以借力。借力可以让你借助于身边的各种资源，突破现有条件的限制与束缚，做你想做的事情，做你敢做的事情，最终让你更快地获得成功。

参与的威力	200
良好互动才有力	202
1+1>2	204
借力能力训练	206

第27课 平静的心灵会产生力量

在快速运转的生活节奏中，如果过多地留恋世间的各种诱惑，执著于对功名利禄的追求，失去了内心的平静和淡泊，变得浮躁和贪婪，进而对生活失去了耐性，在急不可耐的忙碌中使生活变得杂乱无章。要想使生活有规律，必须使心中的杂念沉淀下来。生活需要把心沉下来认真体会，平静的心灵更能产生力量。

平静是一种智慧.....	207
没有心灵之平静，就谈不上幸福	209
控制自己，拥有平静的心灵.....	211
自我静心训练	213

第28课 初出茅庐者的“蘑菇定律”

蘑菇定律是指初入世者常常会被置于阴暗的角落，不受重视或打杂跑腿，就像蘑菇培育一样还要被浇上大粪，接受各种无端的批评、指责、代人受过，得不到必要的指导和提携，处于自生自灭过程中。蘑菇生长必须经历这样一个过程，人的成长也肯定会经历这样一个过程。所以，如何高效率地走完生命中的这一历程，尽可能地从中吸取经验教训，是每个刚踏入社会的年轻人必须面对的问题。

程序员编写的蘑菇定律.....	215
消除不切实际的幻想	218
磨去棱角，适应社会	220
“蘑菇”心理训练	222