



影响力思想库 ★ 易发久管理思想文集

# 成功 一定有方法

*There is Always a Way  
to Success*

易发久 ◇ 著



## 解决问题的思路

10万多家知名企业(含150多家世界500强在华企业)

正以本书的理念与方法指导员工的工作



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



影响力思想库 ★ 易发久管理思想文集

# 成功 一定有方法

*There is Always a Way  
to Success*

易发久 ◇ 著

## 解决问题的思路



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

## 内 容 简 介

成功不是少数人的传奇，它其实是一种思维模式和生活方式，是一门可以系统学习并熟练掌握的学问。本书作者结合自身丰富的人生经历和职业经验，系统讲述了成功者应该具备的思维方式、信念和态度，如何制定并按步骤实现成功的目标，如何有效开发潜意识，如何养成成功的习惯和练习成功等，将积极、正面的成功理念和行之有效的方法传达给每位梦想成功、立志成功，以及正在成功的道路上苦苦摸索的人们。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

成功一定有方法：白金版 / 易发久著. —北京：电子工业出版社，2012.8  
（影响力思想库·易发久管理思想文集）

ISBN 978-7-121-17293-9

I. ①成… II. ①易… III. ①成功心理—通俗读物IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 120808 号

责任编辑：李 静

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11.75 字数：139 千字

印 次：2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价：29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。

## —| 推荐序

易发久先生是我在培训界的忘年之交，他是影响力集团董事长，又是中国十大杰出培训师。他在海内外享有盛誉，其思想具有广泛深远的影响。易发久的“易发久管理思想文集”即将再次改版问世，我感到十分高兴。

易发久先生多年来一直从事企业家培训工作，他不仅有从事企业经营管理经验及理论，又有在长期教学培训工作中形成的许多独特的教育理念，朋友们评价他是“企业家中的教育家，教育家中的企业家”，两者结合形成了他独特的智慧。

在培训事业中，他既能向西方一些培训师学习，又能向国内新兴企业中的培训师学习，同时，他还能从中国古代传统文化（如国学和各种兵法谋略）中学习，逐步形成了博古而通今的思想体系与教学方式。中外古今的全面学习，使得他的理念与方法不仅底蕴深厚，而且能够与时俱进；既有思想文化做基础和支撑，又符合时代的需要和市场的变化。

他教学严谨，在专注于经验传授的同时，更注重教学反馈。他

奉行“只有适合的，才是最好的”的道理，因此他从不盲目灌输知识，而总是将学员的实际与理念结合起来，有针对性地讲授。听过他讲课的学员们普遍认为：易发久先生授课，既有理论更有实践，既有哲理思辨又有教学技巧，他讲授的内容切实可行，行之有效，所以他的课场场爆满，总是最受欢迎的课；他的理念不胫而走，成为流行思想；他的著作被争相传阅，成为畅销书，甚至有很多企业家将他的著作视为成功、成才的宝典。

易发久先生年富力强，精力旺盛，为人谦和，处世淡定。他认为“成功一定有方法”，“不是不可能”，因此不管遇到什么困难、什么问题，他总是在不断地学习、探索、追求和完善。在金融海啸到来之时，他能高瞻远瞩、举棋若定，积极思考、认真研究，有针对性又有建设性地提出许多适合当今严峻形势的新理念、新思辨、新方法，既鼓舞了士气，又提供了方法；既有宏观战略，又讲微观战术。特别是他既能强化企业事业发展的预测力、对各种矛盾的承受力，又能强化对员工的动员力，与此同时还能不断创新，形成平衡力、掌控力，并且能开启在困难面前的再造力，这些都深得众企业家和教育界同行的赞赏和钦佩。

他对自己要求甚高，不论是自己企业的经营，还是对学员知识的传授、经验的分享，他都尽心、尽力、尽责。他关注时代进步、国家发展，在为国家建设以及经济发展添砖加瓦的同时，又将帮助本土中小企业做大、做强视为己任，充分展现了一名成功的企业家、教育家胸怀家国天下的风范和情操。

他的思想与理念，物化在他的著作之中，愿与更多的企业家和

有志成为企业家的朋友们一起学习、分享。我愿为他的著作写序，并向广大读者推介。我相信，大家读过这些著作之后，会像我一样感到欣喜和受益良多。我想，这也是易发久先生最简单朴实的初衷了。



李燕杰

首都师范大学教授，著名教育艺术演讲家

# — 前 言

2012年是我从事企业管理培训和成功训练事业的第17个年头，也是我创建的影响力集团成立的第15个年头。这些年来，我走遍大江南北，亲自为10万余家知名企业提供过专业培训，其中包括150余家世界500强在华企业；我亲自培训的学员也超过50万人次，他们希望解决问题的迫切需要，成为我不断进步、不断思考的最大动力。

在与学员的一次次互动中，我总结出一条规律，但凡取得成功的人，都有一些共同点：积极、自信、主动、自律，等等。我们也经常说：成功只留给有准备的人。那么，我要说的是：成功只留给准备成功的人！

我本身的创业历程，其实就是一个白手起家走向成功的励志故事！我1991年南下创业，成立了一家房地产公司，公司投资规模一度达到9000多万元人民币，后来在“房地产泡沫”中宣告破产。1995年，我又只身来到上海，开始了人生的又一次创业，饱受挫折，历经数次失败，曾前后从事过十几种职业。后来，机缘巧合，我成为

一名职业培训师，创办了影响力集团，培训过的学员达数十万。看到难以数计的企业和学员因为我的理念、方法而收获成长和成功，我发自内心地觉得这也就是我自己的成功！

古人云“成功之难如升天，覆坠之易如燎毛”，由此可见成功的不容易。正因为不容易，成功之后的甘醇才格外醉人！每当我回顾这些年来自己的奋斗历程，总是百感交集。其实，当时跟我遭遇相似的朋友有很多，他们中的很多人先天都很优秀，但为什么到今天他们很多人都没有成功？机会对所有人都是公平的，在成功的大门打开一点缝隙的时候，一些人在犹豫，一些人在抱怨，还有更多的人在等待。我之所以能够迈出这一步，“积极”二字起了很大的作用，积极思考、积极准备、积极寻找方法、积极行动、积极承担……我越研究成功学，越发现成功本质上是一个哲学范畴的命题，是一种思维模式，是一种生活方式！归根结底，成功是因为态度！

本书第一次出版就创造了连续 34 周荣登畅销书排行榜的奇迹！在本书中，我将自己的人生经历和职业经验，结合我十余年来与众多成功人士的思想碰撞，进行了提炼升华，奉献给所有立志追求成功的人。本书共分 8 章，分别从什么是成功，成功者所具备的思维方式、信念和态度，如何制定和按步骤实现成功，如何有效开发潜意识，如何养成成功习惯，以及如何练习成功等涉及成功的方方面面进行了系统的阐释。为了满足广大读者尤其是青年朋友的需求，本书介绍的案例力求贴近现实、生动有趣，方法力求简单实用、便于实践，努力做到寓教于乐、深入浅出。

社会上有一种思潮，认为成功是个性的、不可复制的，甚至有

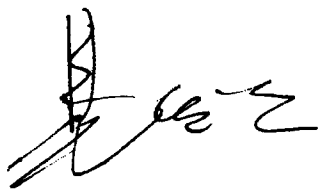


人认为成功学是一门伪科学。我个人认为，其实那是对成功的一种偏见和误解。成功并不是少数人独享的传奇和专利，它其实是一门可以系统学习、训练并掌握的学问。成功的路径各有各的不同，但成功的规律其实是一样的。所谓成功学，其实就是一门研究成功规律的学问。

沿着过去成功者的足迹，我们往往可以总结出一些可以借鉴的规律，且完全可以提炼出一套教会人如何成功的方法。只要把这些方法运用到我们日常的生活和工作实践中，那么，你就离成功不远了！

让每个梦想成功的人都能最终圆梦，是我一直以来的心愿，也是我们影响力集团一贯努力的方向和目标。我希望将这种积极正面的“成功观”传达给每一位梦想成功、立志成功，以及正在成功道路上苦苦摸索的朋友。所以不要犹豫，赶快和我一起开始这趟神奇的成功之旅吧！如果你能坚持按照书中的方法认真实践，你最终一定能够登上胜利的巅峰，收获成功的果实！

成功一定有方法！我相信，你也一定能够做到！



# — 目 录

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>第一章 成功——你也认为成功说不清楚吗 .....</b>   | <b>1</b>  |
| 你是成功者吗 .....                       | 2         |
| 成功的定义 .....                        | 4         |
| 成功的软件 .....                        | 8         |
| 成功的规律 .....                        | 10        |
| <b>第二章 思维方式——按成功者的方式思考问题 .....</b> | <b>12</b> |
| 改变的轨迹 .....                        | 13        |
| ABC 情绪理论 .....                     | 16        |
| 理性思考与非理性思考 .....                   | 19        |
| <b>第三章 信念——是你的看法在左右你的结果 .....</b>  | <b>25</b> |
| 信念的力量 .....                        | 26        |
| 信念就是牢固的观念 .....                    | 28        |
| 复制成功者的信念系统 .....                   | 31        |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 决定一生成就的 21 个信念 .....              | 33        |
| <b>第四章 态度——今天的态度决定明天的成功 .....</b> | <b>51</b> |
| 成功是因为态度 .....                     | 52        |
| 失败也是因为态度 .....                    | 58        |
| 脑啡 .....                          | 61        |
| 心态树 .....                         | 63        |
| 决定成功的 10 种积极心态 .....              | 66        |
| 塑造积极心态的四大要诀 .....                 | 74        |
| <b>第五章 目标——目标就是你未来的现实 .....</b>   | <b>77</b> |
| 目标的威力 .....                       | 80        |
| 成功成本与期望强度 .....                   | 83        |
| “为何”比“如何”更重要 .....                | 86        |
| 设定终极目标 .....                      | 90        |
| 制定目标的 SMART 原则 .....              | 92        |
| 你的十大目标 .....                      | 95        |
| 避免陷入误区 .....                      | 100       |
| 寻找成功路径 .....                      | 104       |
| 怎样分解目标 .....                      | 107       |
| 如何制定计划 .....                      | 111       |
| 目标的评估标准 .....                     | 113       |
| 判断目标能否达成的方法 .....                 | 115       |
| 系统规划自己的成功生涯 .....                 | 118       |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 怎样修正目标 .....                     | 119        |
| 如何快速达成目标 .....                   | 121        |
| <b>第六章 潜意识——轻松释放无限潜能 .....</b>   | <b>124</b> |
| 潜意识与无限潜能 .....                   | 125        |
| 潜意识的六大特征 .....                   | 128        |
| 潜意识是如何形成的 .....                  | 131        |
| 大脑是怎样工作的 .....                   | 133        |
| 开发潜意识 .....                      | 136        |
| 有效进行自我暗示 .....                   | 139        |
| <b>第七章 习惯——计划习惯，等于计划成功 .....</b> | <b>143</b> |
| 习惯的力量 .....                      | 144        |
| 21 天改变命运 .....                   | 146        |
| 影响力黄金表 .....                     | 148        |
| <b>第八章 练习成功——每天进步一点点 .....</b>   | <b>153</b> |
| 练习成功 .....                       | 154        |
| 成功练习卡 .....                      | 156        |

## 第一章

# 成功—— 你也认为成功 说不清楚吗

你是成功者吗

成功的定义

成功的软件

成功的规律

## 你是成功者吗

自 1995 年开始，我换了一个崭新的职业——成功潜能训练师。这一名词在当时的国内还比较陌生，因此我也许就是国内最早的一批专职从事“成功训练”的训练师之一了。

当时，我刚经历过一次破产，正处于人生的低谷时期，几乎一贫如洗。就这样，在艰难中我开始推广本书即将向你展示的这套成功策略。

我可以自如地回答听众或学员们各式各样的提问，然而，最令我感到尴尬的是人群中突然有人站起来，大声地问：“易老师，你一直在教他人如何成功，请问，你自己是一个成功者吗？”

第一次被这样问时，我被噎了半天。场面之尴尬可想而知。

这个问题，对当时的我来讲，其实是一个“陷阱”：如果我回答“是”，场下可能哄堂大笑，因为种种迹象表明，我除了精神状态颇佳外，其他方面的生活境遇，明眼人一看便知不怎么样；如果我回答“还不是”，场下仍然可能哄堂大笑，因为他们立即心里会说：“既然你不是成功者，你有什么资格教他人如何成功？你还是先把自己教成功吧！”

几千年来，人们都在谈论成功，关于成功的论述数不胜数。然而把成功当做一项专门学问来系统地加以研究，并研究出成功的规律，提炼出成功的方法，进而推广成功的策略者，则少之又少。

人们常常凭经验行事，久而久之就习惯了听成功者来讲述自己



的成功经历，分享他们的成功经验。然而，由于每个成功者所处的历史环境、客观条件等因素不尽相同，因此他们的成功经验都富有浓厚的个性色彩，让人难以模仿。长此以往，以致人们越来越弄不明白什么叫成功，如何才能成功？

如何让一个普通人发掘自身的潜能，一步步走向成功？在走向成功的过程中，是否有普遍适用的规律和具体、可操作的方法？

我相信这一命题意义非凡，价值无限。

我坚信成功的规律客观存在，坚信成功一定有方法。

我选择成功潜能训练师这一职业的初衷并非是因为我已经很成功，而是因为我一定要成功，并且还要帮助普通人有计划地取得成功。我并不认为我是在“教”他人如何成功，只不过是把我认为最有价值的东西竭尽所能地分享给大家，同时我也照自己所说的去做——立志成为一个成功的实践者。

## 成功的定义

到底什么是成功？

对于成功的解释有无数种。生活中，人们常常认为成功是一件说不清楚的事情。之所以有如此观点，也许原因只有一个——忘记查词典了。成功的定义其实十分简单而明确：

**成功就是达成预期目标。**

成功的定义是简单的，但稍加分析，我们可以发现其中至少有五层基本含义。



