

立体人生

全方位个人成功管理

华中 吴琳 著



中国商业出版社

立 体 人 生

——全方位个人成功管理

华 中 吴 琳 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

立体人生:全方位个人成功管理/华中,吴琳著. - 北京:
中国商业出版社, 1999. 10
ISBN 7 - 5044 - 3980 - 0

I . 立… II . ①华… ②吴… III . 成功心理学 - 通俗读物
IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 65948 号

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行
(100055 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京星月印刷厂印刷

*

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷
850 × 1168 毫米 32 开 8.5 印张 160 千字
定价:16.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言
第一章
第二章
第三章
第四章
第五章
第六章
第七章
第八章
第九章
第十章
第十一章
第十二章
第十三章
第十四章
第十五章
第十六章
第十七章
第十八章
第十九章
第二十章
第二十一章
第二十二章
第二十三章
第二十四章
第二十五章
第二十六章
第二十七章
第二十八章
第二十九章
第三十章
第三十一章
第三十二章
第三十三章
第三十四章
第三十五章
第三十六章
第三十七章
第三十八章
第三十九章
第四十章
第四十一章
第四十二章
第四十三章
第四十四章
第四十五章
第四十六章
第四十七章
第四十八章
第四十九章
第五十章
第五十一章
第五十二章
第五十三章
第五十四章
第五十五章
第五十六章
第五十七章
第五十八章
第五十九章
第六十章
第六十一章
第六十二章
第六十三章
第六十四章
第六十五章
第六十六章
第六十七章
第六十八章
第六十九章
第七十章
第七十一章
第七十二章
第七十三章
第七十四章
第七十五章
第七十六章
第七十七章
第七十八章
第七十九章
第八十章
第八十一章
第八十二章
第八十三章
第八十四章
第八十五章
第八十六章
第八十七章
第八十八章
第八十九章
第九十章
第九十一章
第九十二章
第九十三章
第九十四章
第九十五章
第九十六章
第九十七章
第九十八章
第九十九章
第一百章

前 言

人们都知道“人生”这个词,但是真正懂得人生的内涵的人却不多;同样,“成功”这个词也为众人所熟知,而真正领悟成功奥秘的人并不多。因为很多人都生活在一种不知所措的,甚至是极其迷茫的状态中。

我们相信,每个人生来都不愿意很茫然地活着,也都不愿意在失败的阴影下生活。每个人都渴望自己的生活充满幸福,都渴望自己有成功的事业。是的,人有渴望固然不错,可是,如何拥有幸福、如何走向成功却令许多人感到困惑。于是,就有了人为情所困的种种自卑、艾怨和失落绝望;就有了人为财所困的种种无奈、忧愁和心灰意冷;就有了人为权所困的种种贪婪、迷失和人性的堕落;就有了少年不识愁,老来空悲叹的虚度光阴的缺憾。

立

体

人

生

当然,没有人愿意一生在忧郁、麻木、平庸乃至错误中度过,也就是说,每个人都希望自己有个理想的归宿。如何才能实现这种夙愿?这就需要人们沉下来认真地思考人的存在价值、人生的目标、生命的意义等一系列与人有关的问题,弄明白自己活着究竟是为了什么?只有弄明白这些问题后,你才会认清自我,并知道自己该往哪个方面努力,才能在尽可能短的时间里,实现人生的价值,全方位地发展自己,最终走向辉煌的成功。

为了给迷茫中的人们一点启示,使人们用最少的时间认清自己的存在目标和如何才能实现这一目标,本书从如何减轻心理压力、增长处世学问、营造爱情童话、创意现代生活、管理商务观念、塑造成功人生等方面,全方位地阐述了做人的道理,认清人生目标的方法和个人成功管理的观点。该书是一本为普通人而写的、使人读后获益匪浅的心理励志的书。

目 录

减轻心理压力

1. 认识自我..... 3

- 不要拿自己和所谓的十全十美的人做比较
- 成熟的人始终接受自己，他无需祈求别人的支持
- 学会宽容自己，而不是折磨自己

2. 控制情绪..... 5

- 在追求成功的道路上，最大的危险不是来自对手而是来自自己的不良情绪
- 生气，是用别人的过错惩罚自己
- 只有健康的和成熟的人，才有可能达到自我升华

3. 超越自卑 16

- 自卑是人们通向成功和幸福道路上的严重障碍

111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200

目

体

人

生

111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

- 不要拿“他人”的标准衡量自己
- 超越自卑是实现人生目标的重要环节

4. 克服恐惧 18

- 不要把忧虑和恐惧隐藏在心中
- 只有不怕困难的人，才可以战胜忧虑和恐惧
- 正视恐惧，用自己的勇气和力量战胜它后，就能领略到一种欣慰

5. 拥有自信 22

- 克服掉不如人的弱者心态，学会喜欢自己
- 学会抱着成功的期望去思考
- 自信是成功的第一步

增长处世学问

1. 自我推销技巧 27

- 推销自己是一种才华、一种艺术
- 在推销中信心是很重要的因素
- 诚实和信心是人们最大的资产

2. 人际交往规则 33

- 言语一旦进入交际，就具有了社会活动的性质。而可接受性规则应是言语交际的第一次规则

- 情境规则、角色规则和距离规则，是人际交往中必要遵守的三项基本的举止行为规则
- 控制和修炼自己的举止，是需要在每一个细节上下功夫的

3. 感情投资学问 51

- 一旦接近了心理的距离，双方很容易推心置腹
- 表现出自己关心对方，必然能赢得对方的好感
- 善意的建议是满足他人自尊心的最佳方法之一

4. 如何与人合作 56

- 为了成功，你必须联合别人，适当地搭配组合、相辅相成
- 别人对你的真诚，通常与你保密能力成正比例
- 拥有值得信赖的合作者，也就具备成功的条件

5. 如何争取信任 60

- 如果你无法成为自己的朋友，也就不可能成为别人的朋友
- 他人能否对你产生信赖感，不仅仅取决于你自

身

体

人

生

身的素质与品质，而且还要自己主动去表现

- 诚实可靠，值得信赖，是一切人际关系的基础，也是赢得朋友信任的前提

6. 宽容的哲学 66

- 学会宽容别人，也就懂得了宽容自己
- 宽容是人的一种较高的思想境界
- 尽快同意反对你的人

营造爱情童话

1. 神圣婚约 73

- 婚约如一道圣符，让人用一生的感情去理解
- 谁愿辛勤耕耘，谁将获得爱心的硕果
- 感情的升华是婚姻的一种乐趣，也是婚姻的一个目的

2. 感受浪漫 80

- 夫妻生活很实际，但是浪漫也是必要的。如果夫妻间的生活就像湖水一样平静，那么来一阵浪漫的风，更能激起美的向往
- 浪漫是一道有趣的几何图，夫妻在其中社会感到其乐无穷
- “爱情的坟墓”上时常有鸟儿的翠鸣，却也

有些惬意

目

录

3. 围城新说 85

- 围城是一座人生大课堂，走进走出是很正常的现象
- 每个人都有两个基本要求：爱和被爱
- 婚姻危机的原因之一，就是双方都等待对方来满足自己的需要

4. 心灵感应 92

- 婚姻生活本身就是一幅幅绚丽多彩的画面
- 相互理解是美丽婚姻的主要成份，也是献给自己所爱的人的最珍贵的礼物
- 爱是一种精神交流，是一种能让人动情的心灵感应

5. 品位管理 96

- 价值观念是一个人需求的体系、追求目标和赖以形成个性的轴心
- 爱，远不止是情感，它还包含一系列的责任
- 爱是成熟的顶点

6. 牵手格调 102

- 与过去告别，为了自己也为了爱人
- 爱恋的力量可以超越别人的中伤和诽谤
- 学会与对方保持格调一致，也就学会了共享

道

体

人

生

111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

幸福的方式

7. 幸福家庭..... 108

- 理想的丈夫就是认为自己有一个理想的妻子的人
- 通过容妨来表现自己的力量和高尚
- 即使你是对的，也不应当发火

创意现代生活

1. 成功的原动力..... 115

- 欲望使人全速前进无后顾之忧
- 欲望是人们实现成功的原动力
- 意志使欲望生出了双翅

2. 成功型个性 118

- 好的个性能使你对环境和现实采取有效措施
- 一个成功者和一个失败者之间的区别，往往不在于能力大小或想法的好坏，而在于是否有勇气信赖自己的想法，在适当的程度上敢于冒险和行动
- 一次小的成功可以成为巨大成功的基石

3. 效法成功者 124

- 模仿中学习的目的是为了超越自我

- 从最基本的做起，才能很扎实地步入成功
- 效法不是单纯的演义，而是自我的崭新设计
- 4. 克服心理障碍 126
 - 心理障碍是自我进步的最大敌人
 - 征服世界的首要前提是征服自己
 - 挑战自我是每个人一生都要不停地做的事
- 5. 创造性思维 130
 - 人的直觉的思想与全面的创造性思考是密不可分的
 - 每个人的思想的影响力和渗透力都是很强大的
 - 想象力是发明、发现和其他所有创造性活动的源泉
- 6. 存在独立宣言 137
 - 别人可以选择自己的看法，却对你丝毫无损
 - 不要让别人或环境阻碍你
 - 没有发展意识的自我意识，很可能把人导入歧途
- 7. 成功的哲学 145
 - 行动是启开生命真谛的钥匙
 - 拖延是恐惧的产物，要征服恐惧就必须奋斗
 - 只有行动才能决定一个人在市场上的价值

管理商务观念

1. 自我管理..... 151

- 凡事业成功者，绝不仅仅是在被别人管理或管理别人获得成功的
- 成功的人生之所以成功，是由因为他们甘愿付出投资为成功打下深厚的基础
- 机会只属于有准备的人

2. 目标管理..... 165

- 目标是生命存在的轴心，偏离了轴心，生命就会失去意义
- 如果你期望伟大，就必须每天朝着目标工作
- 确定目标，然后分配时间去从事最能达到这些目标的活动，是任何动机求得效力的要诀

3. 自我行为管理..... 173

- 行为是心灵的迹象，是精神面貌的独白
- 最容易不过的是忙碌，最难不过的是有效的工作
- 自制力是人们选择行为的标志

4. 时间管理..... 181

- 时间是成才的“载体”，时间是成功者前进的阶梯

- 时间是人生最特殊的，也是一项非常有限的资格

- 合理地利用劳动时间比金钱更重要

5. 失败管理..... 188

- 失败不可怕，可怕的是自己对失败所抱的错误态度
- 要学会正确对待失败，首先就要学会正确对待失败所带来的痛苦
- 真正扭转失败的局面，其决定性的一步就是拿出信心和斗志行动起来

6. 情绪管理..... 196

- 良好情绪给工作与事业带来的促进作用很大
- 情绪是一种可选因素，而不是生活中的必然因素
- 能击败错误思想的人，比攻取城堡的人要强得多

7. 人际关系管理..... 202

- 与不同类型的人交流思想，是乘法而不是加法
- 人际关系已经成为人生不可缺少的重要内容
- 人际交往是一种双向性的感情、信息传导系统

立

体

人

生

217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

营造成功人生

1. 金钱新概念..... 213
 - 有钱才能有独立、有空闲、有隐私，才能支配自己的时间
 - 惟有懂得金钱的真正意义的人，才应该致富
 - 应该把金钱看成是一项“管理”工作，或是对人生的挑战
2. 财富新概念..... 220
 - 拥有朋友、被人崇拜，以及被接纳的是一种无形的精神财富
 - 所谓的财富不仅仅指一个人拥有身外之物，它更重要的是立身处世之道
 - 一个人应该把寻求内在的财富摆在第一位
3. 成功者标准..... 227
 - 生活中的成功秘密只有那些从未获得成功的人知道
 - 成功是能力（天赋）、不断地努力工作、顽强的决心和纯粹的运气之和
 - 成功是个会毁掉人的概念，它已经与声望、名誉及财富纠缠在一起了
4. 成功者教育..... 233

- 重要的是尽可能地多学到内容尽可能广博的知识
- 读书是一个人获得成功的道路上早期重要的一步
- 过于依赖天资而不通过刻苦学习来提高自己的
是很不明智的

5. 成功者圣经..... 236

- 有见识、有影响力的人，绝不轻易倾慕或嫉妒别人
- 奋斗进取是个人的特权，也是成功者的显著特点之一
- 成功永远是有秩序的人生所造成的结果；而有秩序的人生则受益于思维的条理性

6. 成功者启示录..... 244

- 一个人获得成功的主要原因是，他能控制与运用自己的精神力量
- 每一个人都渴望成功，但成功只与全心全意地进行人生自我完善的人有缘
- 如果你能做到积极的自我表现，思考与行动就不会分离，并带你进入胜者的领地

减轻心理压力

1. 认识自我
2. 控制情绪
3. 超越自卑
4. 克服恐惧
5. 拥有自信