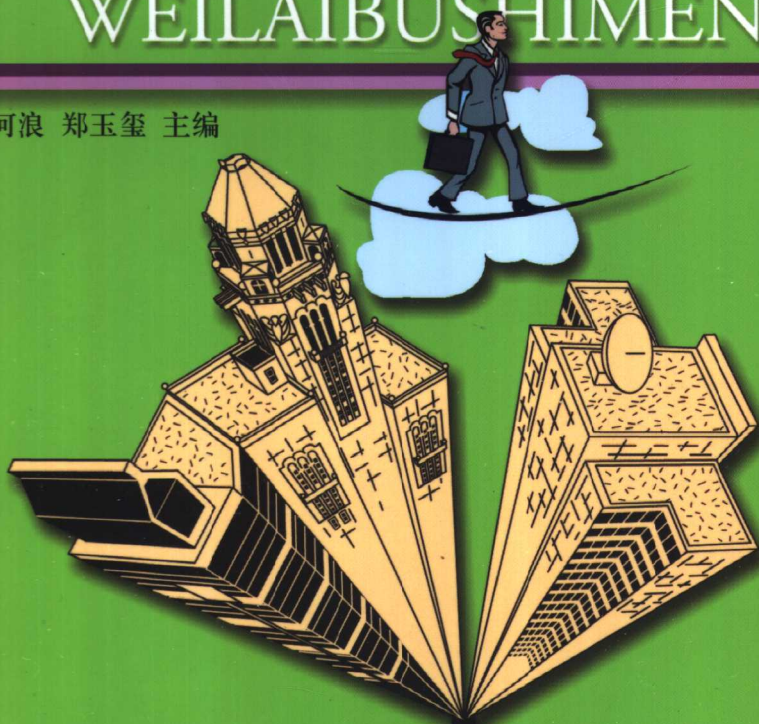


成功

未来不是梦

CHENGGONG
WEILAIBUSHIMENG

黄河浪 郑玉玺 主编



成功潜能开发简明教程



世界图书出版公司

成功

未来不是梦

CHENGGO
WEILAIBUS

黄河浪 郑玉玺 主编



成功潜能开发简明教程

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

成功未来不是梦/黄河浪,郑玉玺主编. —上海:上海世界图书出版公司,2003.9

ISBN 7-5062-6108-1

I. 成... II. ①黄... ②郑... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060903 号

成功未来不是梦

——成功潜能开发简明教程

黄河浪 郑玉玺 主编

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010 电话: (021)63783016

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

上海竟成印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 890×1240 1/32 印张: 14.625 字数: 360 000

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-6108-1/Z·158

定价: 26.00 元

中国成功素质教育丛书

编委会名单

总 顾 问：刘 吉(国务院稽察特派员、著名理论家)

编委主任：李永田(国家有突出贡献专家、著名演讲家)

编委副主任：李成俊(中国长城电视台筹备处主任 香港
孔教学永远名誉院长 南京大学北京校友会
副会长)

选题策划：黄河浪 郑玉玺

主 编：黄河浪 郑玉玺

副 主 编：秦扶一 汪义生 朱虹霞

编 委：(以姓氏笔画为序)

王勇鹏	王 磊	司马文	孔令文	史 逊
白凤德	朱虹霞	冯 涛	刘剑锋	刘 萍
汪义生	余修林	李晓静	李增宏	李莉莉
张晓文	杨思清	陈振民	郑玉玺	郁 尉
胡树镛	秦扶一	黄河浪	黄 杰	黄敬依
董志敏	蒋林蓉	葛 新	蓝 萍	谢裕昕
鞠 慧				

终生受惠

《成功未来不是梦》从素质、潜能、学习、信念、意志、抉择、目标、行动、创造等 20 多个方面,系统、完整、准确地揭示了成功的素质、成功的潜能、成功本领三方面内容,使读者较为全面地领略成功的基本情况,同时创造性地解决了培训认识力、决策力、行动力、创造力、生存力、发展力等综合能力的实际问题,为实现人生成功目标开辟了崭新的全方位的快捷通道。

21 世纪将进入知识经济的新时代,竞争席卷着地球的每一个角落,人生的成功由遥远的征战变成了短兵相接,时刻给我们敲响征战危机的警钟。优胜劣汰的社会竞争现实,迫使我们无法安睡在现有学历、学位、知识、技能、财富的“席梦思”上。我们要想成为知识经济时代的高素质人才,除了需要精通专业知识和技能以外,更需要提高成功的整体综合素质,特别需要掌握人生成功的各种方法。我们要想在激烈的社会竞争中立于不败之地,就必须以强烈的使命感、紧迫感,立即行动起来,掌握成功方法,提高成功素质,挖掘成功潜能,为推动人类社会的发展和实现自我人生价值而努力打拼。

著名青年学者,成功学、行为学研究专家黄河浪先生这部《成功未来不是梦》是我国目前较为完整论述成功方法的专著。这部书将带领人们到达一个理想的境地,使人们在社会实践活动中左右逢源、得心应手,从而获得生活和事业的巨大成功。这部书是献给想要获得成功人士的宝典,使人们终生受用——时刻引导人们去发现自信与活力、成功与快乐的内在潜质,从而激励人们创造枝繁叶茂的人生并取得丰硕成果。这部书集创新性、系统性、操作性于一体,对人们适应知识经济社会的必然变化会产生积极的影响,对提高人们整体综合素质具有重要的指导意义,对人们满足物质与精神需求会发挥应有的作用,对人们实现人生既定成功目标具有很强的实用价值。本书也是保险业及营销从业人员的良师益友。

顾明远(北京大学博士生导师)

癸未年春于北京大学



成功潜能教育的风暴已来临

相约月桂树下

试问,谁不想成功?谁不想获得更大的成功?谁不想自己拥有一个光环四射的人生?如果我们要想拥有人生智慧,如果我们要想掌握成功方略,如果我们要想将自己铸造成物质富豪,如果我们要想将自己锤炼成精神巨人,那么,就让我们相约在成功潜能开发和成功教育传播的月桂树下……

点燃生命的火焰

竞争,是自然的本元,是人类以及各种生物的天性,更是人类社会进步的法宝。若人类丢掉竞争这个法宝,那么世界上的万物就会静止窒息。人类也只有在竞争中才充满着创造,充满着幻想,充满着最原始的欲望和最文明的希冀。人们在竞争中缔造着行行色色的自由王国,同时也构架着社会或人生的兴衰。一些人经营物品和数字,而另一些人却在经营着闪亮的人格和远大的理想。我们每一个人常常问自己活着为什么?我需要什么?我们的社会也面临着这些问题。擎起社会的脊梁,实现人生自我价值,应该是怎样的创业者?有道是,世上从来就没有什么救世主,创造成功的业绩、锻造成功的人生,只有靠我们自己,只有我们用竞争意识去创造幸福时,

我们方可感知和享有真正成功意义上的喜悦。由著名青年学者、行为学和成功学研究专家黄河浪教授撰写的《成功未来不是梦》，正是点燃人生成功里程的火焰。

激发潜能，时不我待

成功潜能培训在许多发达国家是一种经久不衰的终身激励教育。国际成功潜能大师戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔、安东尼·罗宾等令受训者不断获得成就，迈向成功。如美国前总统伍德罗·威尔逊、菲律宾总统桂桑尔、印度国父圣甘地、银行家约翰·摩根、出版大王赫斯特、电话大王贝尔、商界巨人李嘉诚等数以千万计的政要商贾都是成功潜能培训的受益者及验证者。联合国科教文组织指出，惟有全面的终生教育培训，才能培养完善的社会发展需要人才。知识经济的大潮汹涌地席卷着全球的每一个角落。如今，学历和学位、现有的财富和职位……都只能视为能力的外在标志，而不是内在标准。在新一轮的激烈竞争中财富、知识、一切资源将会随之有新一轮的优势整合。因为，在知识经济社会里，知识、技能、智能等老化周期在不断加快。为此，任何人无法安睡在过去的财富和知识累积的“席梦思”上。让我们立即行动起来，迅速加入到成功潜能开发和成功教育传播的行列中，去收获、传播成功所需的各种营养元素。让我们的细胞更有活力。让我们去开发我们的潜质，去创造成功。在科学技术飞速发展的新时代，多元领域在无界限地发展，地球在缩小，事物在裂变。没有硝烟的生命旅程，时刻在给我们敲响征战危机的警钟，我们必须以强烈的责任感和使命感，携起手来，为实现人类社会的进步及自我人生价值而努力打拼……

重塑一个成功的人生

其实，每个人都能够成功。生命就是成功的种子，身体就是成功的沃土，大脑就是成功的指挥部，眼睛就是成功的望远镜……然而，为什么成功者并不多见呢？那就是人们未能不失良机地把握机会，未能开发出自身成功的巨大潜能。潜能是指深藏于人体未开发和未发挥作用的各种能量，即能力、智力、潜力、体力等，主要包括心理素质、心理态度及生存发展的各种素质。而根本在于心理与思维。潜能是人类最大的宝藏资源。据某些科学家研究成果表明，人类所储存在体内的各种爆

发力大得惊人,每一个普通的人只要发挥体内 50% 的潜能,就完全可以掌握 40 多种语言,就可以背诵整套百科全书,并可以获得 12 个博士学位。人们具有的潜能资源可见一斑。《成功未来不是梦》正是给您开启人生成功潜能宝藏宝库的金钥匙。只要您拥有并接受由作者所传播的系列成功教育课程,您会终生受惠,满足您最大的人生需求,从而获得惊人的丰硕成果,跨入辉煌的人生殿堂。

如今,人们把整个地球称之为“地球村”。显然,竞争变成了“短兵相接”,不再是“遥远的征战”。为此,现代人除了需要精通专业知识和技能外,更需要提高整体综合素质,特别是需要接受成功潜能的开发。成功潜能教育课题组成员经过十余载艰辛奋斗,从理论到实践,融汇中、外、古、今的各类成功人物和成功案例,又从实践到理论,经过反复锻造而成《成功未来不是梦》。成功潜能教育传播者盼望海内外各界的通力支持与合作,共同担当起时代赋予的“传送人生智慧,培训成功方略”的重任。祝愿我们的真诚和心血能够化作春风细雨,在江海湖泊中掀起动人的涟漪。

立即行动,走向成功之路

从遥远的上世纪七十年代末,作者从戴尔·卡耐基《人性的优点》中得到启发,收获多多。虽然历经人生搏击,但作者的夙愿是:研究成功学,让更多的人们在走向成功的大道上充满活力,从容地实现人生价值,为社会创造更多的物质和精神财富。历经反复学习、总结、比较,从中外的成功人士言论到 300 多部世界成功学者专著;从古今成功案例到所涉及的教育学、心理学、逻辑学、决策学等 68 种相关学科;从祖国博大精深成功学说许多成功人士的经验、思想。从成功潜能的角度,把宝贵的精髓提取、升华,立志从事这项推动人类社会进步的“人脑工程”,时下业已出版编著 23 部约 800 万字的成功潜能开发和成功教育系列专著,继而要为成功教育传播产业的发展而奋斗。回首苦尽甘来的十多个春秋,其间的甘苦已酿成一杯红酒。行动伴随着岁月,在不知不觉中,把作者推向成功之路。

传播智慧,演绎文明与进步

是什么阻挡了我们生命中的七彩阳光? 又是什么让我们不能挥洒

自如地直面人生与社会？是因为我们的热情、信心和勇气没有根植于我们的灵魂，是因为我们的巨大潜能未能发挥。《成功未来不是梦》和成功教育系列教材，将带领您到达一个理想的境界，让您从容地投入到社会实践生活中去，从而获得生活和事业的巨大成功。企业间的竞争是人才的竞争，是智慧的竞争，更是新理念、新思维方式的竞争，《成功未来不是梦》系列课程更是企事业单位的益友。

走在人生的旅途上，发生过那么多的事，遇到过那么多的人，令人们的心灵有着不少的记忆。这些记忆因心理不同架构出我们此时不同的生命之风貌，也无形中影响着我们看待事物的方式，一些人透过这些记忆超越了限制，使自己更加成熟，一些人则始终无法摆脱过去的框框，渐渐失去生命的热情。我们都是经由自己的选择，才绽放出绚丽多姿的生命蓓蕾。只有智慧的选择，才能促使成功。“开发人生智慧，培养成功方略”是一个献给智者的课程，一个转变人生的训练，将时刻给您爱的光泽，引导、激发您去发现自信与活力、成功与快乐的内在潜质。让我们珍视每一次相遇，共同去创造枝繁叶茂的人生并取得丰硕成果。

成功潜能开发风暴已来临

人类社会迎来飞速发展的新世纪，我们最大的醒悟是：我们正生活在一个史无前例的变革时代。我们必须正视变革，并积极地推动变革，为变革清除各种障碍。但最重要的是果断的行动——勇于实践，调查研究。人类社会，自从有了第一个吃螃蟹的人，才有今天昂贵的螃蟹市场，随之四海效仿，这就是我们从事成功潜能开发和教育传播事业的认识基础。

随着人类社会的进步，现代人越来越重视生存质量和生活质量，当然包括工作能力、创造能力。人们渴望最大限度的成功目标是完全可以实现的。成功潜能开发和成功教育传播可谓是应时而生，是社会之急需。以美国为代表的第一世界国家，涌现出一批无限资本家，在完成全球组合、全球新工作后，在没有硝烟的战场上，发起垄断性竞争。成功潜能开发教育事业时代正旭日东升，这是历史给予我们的机遇，也是社会进步的必经之途。成功潜能开发教育事业，是信息化时代教育的特点，是人类科学研究的重要内容之一，是人类自身解放的事业，这是其价值核心之所在。

时值成功潜能开发教育风暴来临之际,在“共同发展,彼此双赢”的原则下,我们可以感情合作,人格合作,智慧合作,资金合作,从各种途径上达成共识。总之,我们彼此是能量的合作。我们所获得的回报是:社会效益+经济效益。成功潜能的开发和成功教育传播事业的文化内涵是“传播成功经验,开发人生智慧,培养成功方略,铸造物质富豪,锤炼精神巨人,推动社会发展”。我们弘扬这种推动社会进步的成功文化理念,要以百折不挠的精神和求实不息的作风,一步一个脚印地去创造物质和精神财富,推动人类社会的繁荣昌盛。我们坚信:我们未来取得的任何成就,都与我们彼此的鼎力合作息息相关!我们会不断反思自己的使命,履行自己的职责和义务,这是我们合作的坚实基础。

在新形势下,每个人都在通往成功大道上你追我赶,应广大读者之要求,为了便于一些院校把成功素质教育纳入教学体系,作者将多年的心血高度浓缩为这部《成功未来不是梦》奉献给社会。

我们热诚欢迎海内外有识之士加入成功潜能开发和成功教育传播事业的行列!

(香港)郑景天

掌握方法

最有价值的知识是方法的知识。行之有效的方法对人生的各种成功都起着决定性作用。方法正确事半功倍,方法不当事倍功半,甚至劳而无功。要想拥有人生智慧,实现自我价值,取得辉煌的成功业绩,创造物质财富或者精神财富,我们就必须掌握有效而科学的成功方法。

《成功未来不是梦》从中外各类成功人物言论到300多部东西方成功学专著,从古今成功案例到所涉及的教育学、心理学、决策学、行为学、创造学等68种相关学科,从祖国博大精深的成功学说到许多成功人士的言行、思想,把那些宝贵的经验提取升华,锤炼而成300多种行之有效的人生成功方法。

素质是身体、心理、文化、专业、技能、习惯方面相对稳定的能力、能量、智力、潜力、品质、修养的综合体现。任何成功人士,其成功的根本原因都是具有良好的成功素质。没有成功的素质,就没有一切的成功。我们只要以积极的心态去认识成功,只要相信自己,勇于挑战,用成功的整体综合素质来增强我们的实力,我们就一定能够获得人生的成功。

信念是一种坚强的内在力量。如果我们具有积极的信念,那么我们会克服人生道路上的各种困难,直到成功的曙光最终出现。

一个有坚强意志的人能不断地约束、调节自己的言行向既定的目标前进。意志是成人、成才、成

成业的关键没有良好的意志品质，就不会有任何成功。

具有成熟个性的人，能够看清楚人生目标，在奉献人类社会的同时也在索取自己想得到的东西。

自我形象有力地影响我们的体验和言行，只有不断完善自我形象，才会在追求目标的过程中体会到它丰富的含义。

当我们负起一项责任时，情绪是决定能否达到目的的重要因素，我们必须以积极情绪来激励我们提高行动效率。我们只要能够在激励自己的同时激励他人，就能够克服和解决人生道路上所面临的一切困难和危机。

利用潜在意识，树立竞争意识，增强冒险意识，提高自我意识，强化合作意识，是我们人生成功的必备素质。

潜能是我们体内或者身边还没有开发利用的各种爆发力。据有关的报道，如果我们开发大脑50%的能力，就可以学会40种语言，背诵整套百科全书，获得12个博士学位。所以，我们只要抱着积极心态去开发利用我们内在的巨大潜能，就会产生用之不竭的各种能量，成功的实力就会越来越强大，我们就一定会有所成就，实现人生的自我价值。

成功必须依靠坚实的基础而铸就，只有奠定好成功的基础，才能实现有益价值的既定目标。

机遇倏忽降临，没有准备就会错失良机；我们还应积极寻找机遇，不能消极等待机遇。

我们的一切言行完全由自己抉择，当我们作出抉择的那一刻，将决定我们的人生是成功还是失败，所以我们必须作出有益于人类和自我价值实现的抉择。

有什么样的目标就有什么样的人生，只有确立切实可行的人生目标，才能沿着一定的人生轨迹走向辉煌的明天。路线是否正确，直接决定是否能够实现人生的既定目标。我们只要规划正确的科学的行动路线，就会使我们沿着航标尽快到达预想的目的地。

我们只有立即行动起来，积极拿出实现人生目标的具体行动，敏捷而稳步地行动，才能最终把我们带向光辉的顶点。

实现既定目标是我们行为活动的目的。我们只要始终存在实现目标的强烈欲望，就能够坚韧不拔地达到人生的理想境界。

成功者与失败者之间的差别就是本领的差别。我们之所以失败，

是因为我们自身没有足以克服前进道路上种种困难的强大本领，因此，我们只有不断地提高人生成功所需的各种本领，才能跟上时代发展的步伐，在优胜劣汰的竞争中立于不败之地。

我们在社会上生存和发展所需要的知识、技能、本领等所有东西，必须通过学习才能获得。我们只有坚持终生学习，才能更好地铸造自己，拥有我们想得到的精神和物质财富。

我们的生命和任何成就都是有限时间的累积，我们只有高度重视时间的价值，加倍珍惜时间，才能使生命闪闪发光，铸造成功人生。

我们把最好的东西给予他人，就会从他人那里得到最好的回报，奉献越多，回报也就越多，良好的人际关系能使我们在人生道路上得心应手。

一个领导者只有具备把理想转化成现实的组织领导能力，才能带领团队到达预定的目的地。

创造发明并不是个人天才的产物，而是经过自我努力对先天能力开发利用的结果。我们只要独立思考，挖掘潜力，勤奋工作，就能够成为一名创造者。

创意成就了成功者的机遇、事业的发展，贯穿于人类社会发展的始终。我们只要按照灵妙的创意去行动，就会找到人生成功的最佳机会。

本书竭力将人生成功的系列有效方法奉献给您，使您全面提高成功素质，挖掘成功潜能，学习成功本领。只要您能够用它陪伴您的人生旅途，认真阅读，精以研究，深刻理解，举一反三，融会贯通，有效使用，它就会使您终生受惠无穷，获得丰硕成果。

目录

MULU

第一章 成功素质

第一节 提高成功素质

- 一、你一生不变的追求 / 1
- 二、你既定到达的人生港湾 / 3
- 三、你生命历程的伴随者 / 4
- 四、自我感受你的成功 / 5
- 五、素质是你成功的基石 / 7
- 六、成功的三大要素 / 8
- 七、态度决定你的成败 / 10

- 案例分析 1: 素质是成功的基础 / 11
- 自我测试 1: 人生态度测试 / 12
- 自我测试 2: 追求成功心理测试 / 14
- 自我测试 3: 压力承受能力自我测试 / 16
- 问题思考 / 23

第二节 坚定成功信念

- 一、你的成功从兴趣开始 / 23
- 二、你要相信自己 / 24
- 三、你在掌控你的命运 / 26
- 四、你能够创造一切财富 / 27
- 五、你不能满足于现状 / 28
- 六、勇于向你自己挑战 / 28
- 七、拒绝你的消极借口 / 29

- 八、坚定你的成功信念 / 30
- 案例分析 2: 不同信念产生不同结果 / 31
- 自我测试 4: 人生自信心测试 / 31
- 自我测试 5: 自信水平测试 / 34
- 问题思考 / 35

第三节 培养意志品质

- 一、意志的含义 / 35
- 二、志不强者智不达 / 37
- 三、塑造健康坚定的性格 / 38
- 四、锤炼你的意志品质 / 40
- 五、把失败转为成功的力量 / 42
- 六、强化你的忍耐力 / 43

案例分析 3: 在实践中培养品质 / 44

案例分析 4: 战胜艰难险阻 / 44

自我测试 6: 意志力测试 / 46

自我测试 7: 心理适应力测试 / 49

问题思考 / 52

第四节 锤炼成熟个性

- 一、养成你的自制习惯 / 52
- 二、遵循个性发展的原则 / 54
- 三、你不能失去应有的热情 / 55
- 四、把你的关怀送给他人 / 56
- 五、传播你的赞美信息 / 57
- 六、感谢可以建立你的忠诚度 / 58
- 七、你要坚持自我约束 / 59
- 八、按照生活规律去生活 / 60
- 九、消除你的心理压力 / 61

十、激发你的良好动机 / 62

十一、培养你的人生美德 / 63

案例分析 5: 个性的无穷魅力 / 65

案例分析 6: 热情最富有感染力 / 66

自我测试 8: 个性成熟度测试 / 66

自我测试 9: 个性特征测试 / 74

自我测试 10: 自我克制力测试 / 80

自我测试 11: 自我包容力测试 / 83

问题思考 / 85

第五节 完善自我形象

- 一、提升你人生的个性品质 / 85
- 二、优化你的人格 / 87
- 三、确认生命有价值的心理定位 / 88
- 四、建立积极的自我心像 / 88
- 五、你必须知道你到底是谁 / 89
- 六、不断塑造你的自我形象 / 91

案例分析 7: 你只有败给你自己 / 93

自我测试 12: 自我形象测试 / 94

自我测试 13: 自我精神状况测试 / 96

自我测试 14: 热情心理测试 / 100

自我测试 15: 人生优缺点测试 / 102

问题思考 / 105

第六节 调控自我情绪

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 一、你应该正确认识情绪 / 106 | 案例分析 8: 不断进取是人生的美德 / 120 |
| 二、你的情绪由你来调控 / 107 | 自我测试 16: 情绪自我测试 / 123 |
| 三、培养你成功的积极情绪 / 109 | 自我测试 17: 情绪稳定度测试 / 125 |
| 四、努力去爱你的“敌人” / 112 | 自我测试 18: 对立情绪测试 / 128 |
| 五、没有什么东西使你自卑 / 113 | 自我测试 19: 紧张情绪测试 / 130 |
| 六、不要给自己造成紧张的窘境 / 115 | 自我测试 20: 愤怒情绪测试 / 132 |
| 七、愤怒只能给你造成麻烦 / 116 | 自我测试 21: 恐惧情绪测试 / 134 |
| 八、振作精神是调节抑郁的灵丹 / 117 | 问题思考 / 135 |
| 九、果断是根治一切恐惧的妙药 / 118 | |

第七节 激励自我人生

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 一、激励自己同时激励他人 / 136 | 案例分析 9: 永远迎风飞扬 / 142 |
| 二、不要轻易放弃你的目标 / 137 | 案例分析 10: 享受挑战的乐趣 / 143 |
| 三、你认为你能你就一定能 / 138 | 自我测试 22: 快乐人生测试 / 144 |
| 四、掌握自我激励的有效方法 / 139 | 自我测试 23: 激励潜能测试 / 147 |
| 五、乐观胸怀是你的精神财富 / 140 | 自我测试 24: 信任评价测试 / 150 |
| 六、接受积极的自我激励训练 / 141 | 问题思考 / 151 |

第八节 树立意识观念

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 一、利用潜在意识 / 151 | 案例分析 11: 增强团队的凝聚力 / 166 |
| 二、树立竞争意识 / 154 | 自我测试 25: 自我认识能力测试 / 167 |
| 三、增强冒险意识 / 157 | 自我测试 26: 金钱使用倾向测试 / 170 |
| 四、提高自我意识 / 160 | 自我测试 27: 竞争能力测试 / 176 |
| 五、强化合作意识 / 162 | 问题思考 / 179 |