

复 合 型 人 才 自 学 系 列 教 程

# TOP 成功学

## 经典教程

麦 迪 编 著



- ◎成功人生的五大因素
- ◎PMA—成功者的黄金定律
- ◎如何发掘人生终极目标
- ◎信念的力量
- ◎习惯定势的突破
- ◎圆满而成功的人生法则

Classics Course of Successfulness Obstetrics

北 京 出 版 社

TOP 复合型人才自学系列教程

# TOP 成功学经典教程

麦 迪 编著

北京出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

TOP 成功学经典教程/麦迪编著. —北京:北京出版社,1998.11

TOP 复合型人才自学系列教程

ISBN 7-200-03603-X

I. T… II. 麦… III. 人才学-教材 IV.C96

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27662 号

TOP 复合型人才自学系列教程

**TOP 成功学经典教程**

TOP CHENGONGXUE JINGDIAN JIAOCHENG

**麦迪 编著**

\*

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

北京出版社总发行

新华书店经销

北京密云红光印刷厂印刷

\*

850×1168 毫米 1/32 开本 11 印张 222 千字

1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-200-03603-X

定价:19.80 元



# 前 言

现代社会对于我们每个人的生存和发展都提出了越来越多的挑战。不管你是一个部门的主管、一家跨国公司的总裁,还是一般的职员、技师,乃至家庭主妇,你都会经常遇到一系列令人头疼的问题。诸如:面对强大的市场压力和竞争对手的扼制,该如何摆脱困境?怎样才能富有竞争力并使自己的事业蒸蒸日上?怎样才能提高自己的社交技巧?如何开始着手一项有效的计划?怎样才能更快地实现目标?等等等等,这些问题常令我们手足无措。

然而,无论对未来是满怀憧憬还是充满忧虑,我们面对当前挑战的最终答案,只能从我们自己——处在激烈竞争中的个人自身内找到。社会的进步、人生的辉煌,其关键在于人的素质。创造成功的人生,把自己所具有的全部能量作用于社会,作用于人生,是社会和人生的共同呼唤。

有鉴于此,我们通过研究古今中外的成功范例,并借鉴国内外成功学研究者的成果,编著了这本《TOP 成功学经典教程》,旨在为人们提供一套完整的、系统的追求成功人生的理论和方法。

当然,世上并不存在一种所谓“成功术”,而且成功也不仅仅是达到目的。某项工作的圆满完成,某项业绩的取得,

都只是成功人生的一部分,真正重要的,是整个人生的成功。人生的成功是无止境的,它是一个无限追求的过程。

在此我们诚挚地期盼,本书对于相信这种全面成功、且愿意投注全部心力追求成功的读者,能发挥效用。

作者

1998年7月

# 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 前言 .....            | (1)  |
| 第一章 成功学概论 .....     | (1)  |
| 第一节 成功学的理论基础 .....  | (1)  |
| 一、关于人生的哲学 .....     | (1)  |
| 二、成功学的五大理论 .....    | (2)  |
| 第二节 正确的成功理念 .....   | (5)  |
| 一、财富≠成功 .....       | (5)  |
| 二、成名≠成功 .....       | (6)  |
| 三、权力与地位≠成功 .....    | (7)  |
| 四、成功=实现自我 .....     | (8)  |
| 第三节 成功人生的五大因素 ..... | (9)  |
| 一、情绪因素 .....        | (9)  |
| 二、健康因素 .....        | (11) |
| 三、人际关系因素 .....      | (11) |
| 四、钱财因素 .....        | (12) |
| 五、时间因素 .....        | (12) |
| 第四节 成功学核心机制 .....   | (13) |
| 一、目的追求机制 .....      | (13) |
| 二、“二号自我” .....      | (16) |

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 三、“积极暗示” .....                 | (17) |
| <b>第二章 积极的心态</b> .....         | (20) |
| <b>第一节 PMA——成功者的黄金定律</b> ..... | (20) |
| 一、成功的起点 .....                  | (20) |
| 二、PMA 的心理基础 .....              | (22) |
| 三、做自己命运的主人 .....               | (27) |
| 四、消极思想比智力不足更可怕 .....           | (30) |
| 五、NMA 是如何排斥成功的 .....           | (32) |
| <b>第二节 你有选择的自由</b> .....       | (34) |
| 一、正确的自我观念 .....                | (34) |
| 二、操之在我 .....                   | (37) |
| 三、主动出击 .....                   | (40) |
| 四、不要说“我办不到” .....              | (41) |
| <b>第三节 充满热忱</b> .....          | (42) |
| 一、激情有助成功 .....                 | (42) |
| 二、激情、活力与成功 .....               | (44) |
| 三、点燃自我 .....                   | (46) |
| 四、以高尚的动机激励自己 .....             | (48) |
| <b>第四节 愿望效应</b> .....          | (50) |
| 一、愿望也是一种力量 .....               | (50) |
| 二、愿望怎样化为财富 .....               | (52) |
| 三、意志力的作用 .....                 | (55) |
| 四、让梦想飞翔 .....                  | (59) |
| <b>第三章 锁定生命的坐标</b> .....       | (64) |
| <b>第一节 一切成就的起点：目标</b> .....    | (64) |

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 一、辛普森的启迪 .....            | (64)        |
| 二、目标激发人的才智 .....          | (65)        |
| 三、确立目标的益处 .....           | (68)        |
| 四、目标与欲望 .....             | (70)        |
| <b>第二节 确立目标的方法 .....</b>  | <b>(72)</b> |
| 一、目标的范畴 .....             | (72)        |
| 二、个人发现的目标 .....           | (73)        |
| 三、事业经济的目标 .....           | (75)        |
| 四、兴趣喜好的目标 .....           | (77)        |
| 五、服务社会的目标 .....           | (78)        |
| <b>第三节 为自己立“宪法” .....</b> | <b>(80)</b> |
| 一、发掘人生的终极目标 .....         | (80)        |
| 二、确立你的生活重心 .....          | (82)        |
| 三、正确的生活重心 .....           | (85)        |
| <b>第四节 最重要的一步 .....</b>   | <b>(87)</b> |
| 一、拿出行动来 .....             | (87)        |
| 二、达成目标的要诀 .....           | (90)        |
| 三、将目标具体化 .....            | (92)        |
| <b>第四章 信念的力量 .....</b>    | <b>(94)</b> |
| <b>第一节 什么是信念 .....</b>    | <b>(94)</b> |
| 一、关于信念 .....              | (94)        |
| 二、信念到底是什么 .....           | (97)        |
| 三、信念是怎样形成的 .....          | (98)        |
| 四、信念决定人生 .....            | (100)       |
| 五、信念让人扬长避短 .....          | (103)       |



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第二节 信念是可以改变的 .....    | (105) |
| 一、信念由自己创造 .....       | (105) |
| 二、信念是可以改变的 .....      | (106) |
| 第三节 信念的等级 .....       | (109) |
| 一、信念的三个等级 .....       | (109) |
| 二、如何建立强烈的信念 .....     | (112) |
| 三、失败的人生信念模式 .....     | (114) |
| 第四节 六个必须建立的信念 .....   | (115) |
| 一、相信事有可为 .....        | (115) |
| 二、没有失败,只有结果 .....     | (117) |
| 三、勇于负责 .....          | (118) |
| 四、人是最伟大的资源 .....      | (119) |
| 五、工作即游戏 .....         | (120) |
| 六、全力以赴 .....          | (121) |
| 第五章 个人管理 .....        | (123) |
| 第一节 个人管理的前提 .....     | (123) |
| 一、掌握自己 .....          | (123) |
| 二、个人管理的前提——自我意识 ..... | (124) |
| 三、自我意识形成的特点 .....     | (126) |
| 第二节 时间管理 .....        | (130) |
| 一、时间的重要意义 .....       | (130) |
| 二、时间管理的四种理论 .....     | (131) |
| 三、合理安排 .....          | (134) |
| 四、不要浪费时间 .....        | (139) |
| 第三节 有效个人管理法 .....     | (142) |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 一、五个标准 .....                  | (142)        |
| 二、个人管理四步骤 .....               | (149)        |
| <b>第四节 个人管理另一课:享受生活 .....</b> | <b>(156)</b> |
| 一、抓住现在的秘密 .....               | (156)        |
| 二、乐观与悲观的心态 .....              | (157)        |
| <b>第六章 拓展人生的外延 .....</b>      | <b>(160)</b> |
| <b>第一节 建立良好的人际关系 .....</b>    | <b>(160)</b> |
| 一、人生中的重要一课 .....              | (160)        |
| 二、培养品德展示个性 .....              | (161)        |
| 三、人际关系的成功基础 .....             | (163)        |
| <b>第二节 沟通与契合 .....</b>        | <b>(165)</b> |
| 一、拓展人际关系网 .....               | (165)        |
| 二、契合与冲突 .....                 | (166)        |
| 三、找出和别人的相似之处 .....            | (168)        |
| 四、伴随和引导 .....                 | (169)        |
| 五、沟通的原则 .....                 | (171)        |
| 六、沟通的几种技巧 .....               | (173)        |
| <b>第三节 集思广益的合作原则 .....</b>    | <b>(177)</b> |
| 一、合作的价值 .....                 | (177)        |
| 二、1+1 大于 2 .....              | (179)        |
| 三、集思广益的技巧 .....               | (180)        |
| <b>第七章 卓越的原则——正确的思考 .....</b> | <b>(183)</b> |
| <b>第一节 正确思考 .....</b>         | <b>(183)</b> |

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 一、行动与思考的关系 .....         | (183)        |
| 二、我思故我在 .....            | (184)        |
| 三、思考使“不可能”变为“可能” .....   | (185)        |
| 四、发展思考能力的 10 条建议 .....   | (186)        |
| <b>第二节 睿智与远见 .....</b>   | <b>(188)</b> |
| 一、你能想到第几步 .....          | (188)        |
| 二、睿智与远见的价值 .....         | (189)        |
| 三、妨碍远见的因素 .....          | (191)        |
| 四、如何将远见变成现实 .....        | (194)        |
| 五、高瞻远瞩 .....             | (196)        |
| <b>第三节 发挥想象力 .....</b>   | <b>(197)</b> |
| 一、灵魂的创造力 .....           | (197)        |
| 二、什么是想象力 .....           | (198)        |
| 三、怎样发挥想象力 .....          | (200)        |
| 四、想象力练习 .....            | (203)        |
| <b>第四节 运用潜意识力量 .....</b> | <b>(206)</b> |
| 一、关于潜意识 .....            | (206)        |
| 二、潜意识与潜能 .....           | (208)        |
| 三、释放潜能练习 .....           | (209)        |
| 四、充分发挥你的潜能 .....         | (214)        |
| <b>第八章 摆脱心灵束缚 .....</b>  | <b>(216)</b> |
| <b>第一节 不要为心灵设限 .....</b> | <b>(216)</b> |
| 一、找到心灵的方向 .....          | (216)        |
| 二、臆想的 12 条原则 .....       | (218)        |
| 三、不断调整方向 .....           | (226)        |

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| <b>第二节 重新框视 .....</b>       | <b>(227)</b> |
| 一、重新框视的功能 .....             | (227)        |
| 二、重新框视的巨大作用 .....           | (228)        |
| 三、重新框视的基本方法 .....           | (230)        |
| 四、利用重新框视确立新行为 .....         | (234)        |
| <b>第三节 观念的突破 .....</b>      | <b>(236)</b> |
| 一、改善观念 .....                | (236)        |
| 二、建立全新的观点 .....             | (239)        |
| 三、欲速则不达 .....               | (241)        |
| 四、反求诸己,由内而外 .....           | (243)        |
| <b>第四节 习惯:定势的突破 .....</b>   | <b>(245)</b> |
| 一、什么是习惯 .....               | (245)        |
| 二、习惯的巨大力量 .....             | (246)        |
| 三、向旧习惯告别 .....              | (250)        |
| 四、良好的习惯是成功的钥匙 .....         | (253)        |
| 五、让习惯接近成功 .....             | (255)        |
| <b>第九章 品格修炼 .....</b>       | <b>(259)</b> |
| <b>第一节 手段、目的和真正成功 .....</b> | <b>(259)</b> |
| 一、成功的观念 .....               | (259)        |
| 二、手段和目的 .....               | (260)        |
| 三、达成有意义的目标 .....            | (261)        |
| 四、真正成功的意义 .....             | (262)        |
| 五、“个人卓越”与“竞争卓越” .....       | (263)        |
| 六、我们需要的卓越 .....             | (266)        |
| <b>第二节 塑造成功者的品格 .....</b>   | <b>(267)</b> |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 一、品格的贡献 .....   | (267) |
| 二、品德与推销能力 ..... | (269) |
| 三、培养内心品格 .....  | (271) |
| 四、待人如己 .....    | (274) |
| 五、有容乃大 .....    | (276) |

### 第三节 奉献社会 .....

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 一、承担社会责任 .....  | (279) |
| 二、跨出崇高的一步 ..... | (281) |
| 三、要敢于面对挑战 ..... | (283) |
| 四、积极参与奉献 .....  | (285) |

## 第十章 圆满而成功的人生境界

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | (289) |
|-------|-------|

### 第一节 均衡发展的成长原则 .....

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、磨炼自己 .....      | (289) |
| 二、保持身体健康 .....    | (290) |
| 三、涤除心灵的尘埃 .....   | (291) |
| 四、自我教育,学无止境 ..... | (293) |
| 五、历练待人处事之道 .....  | (294) |
| 六、帮助他人成长 .....    | (295) |
| 七、企业也须均衡发展 .....  | (296) |
| 八、聆听良知的声音 .....   | (297) |

### 第二节 自我实现的黄金法则 .....

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 一、关于自我实现 .....    | (299) |
| 二、自我实现的首要条件 ..... | (300) |
| 三、承担起做人的责任 .....  | (302) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 四、人生就是奋斗·····               | (304) |
| 五、法则的真实意义·····              | (305) |
| <b>第三节 掌握永恒的生命力量</b> ·····  | (308) |
| 一、巨大的内推动力·····              | (308) |
| 二、成功的核心力量·····              | (310) |
| 三、智慧力量的超越性·····             | (312) |
| 四、伟大与平庸的区别·····             | (314) |
| <b>第四节 享受人生的幸福与欢乐</b> ····· | (317) |
| 一、成功的另一条途径·····             | (317) |
| 二、享受现在时光·····               | (319) |
| 三、正确处理压力·····               | (321) |
| 四、享受的奥秘·····                | (324) |
| 五、培养享乐的能力·····              | (326) |
| 六、付出的快乐·····                | (328) |

# 第一章 成功学概论

## 第一节 成功学的理论基础

### 一、关于人生的哲学

近些年来,人们对人类行为的原因和方式重新感到了兴趣,又开始致力于研究人类生存的意义。前苏联著名人类学家伊什弗罗洛夫曾预言:“在 21 世纪,恰恰是关于人的科学将成为一门主要学科。”

的确,我们正处于这样的一个新的人生起点:现代社会对我们每个人的生存和发展提出了越来越多的挑战、竞争和机遇,但是不管我们对当今世界的变化和对未来世界所预言的一切变化感到多么令人兴奋和具有怎样的挑战性,我们对这些变化的处理和解决的最终答案,只能从我们每一个活生生的人——作为具有独特性的、有创造力的和生长着的个人自身内找到。社会发展的强大推动力量,其关键在于人的素质。创造成功的人生,把自己所具有的巨大潜能或能量作用于社会,作用于人生,是社会与人生的共同呼唤。

每个人都以全新的面目诞生下来——他以前从未存在。每个人天生具有独特的视、听、触以及思维的方式。每个人都具有潜在的能力与可能的限度。每个人都能成为富

于思想与创造的人——一个有成就的人，一个成功者。而成功学就是将这种潜在的可能化为现实的钥匙。

这样，我们就不难理解，成功学浪潮之所以在当今社会经久不衰的原因了。

## 二、成功学的五大理论

自本世纪以来，成功学著作在世界范围内如雨后春笋般不断涌现。这些著作从各个不同的角度，论述了追求成功的完整理论和方法，并形成了不同派别百家争鸣的局面。

我们姑且抛开这些成功学著作细枝末节的差别不谈，就其理论基础而言，就可分为五大派别，即：品德成功论、素质成功论、人际关系成功论、积极心态成功论、潜能成功论。

### 1. 品德成功论

这是早期成功学著作的基础论调。这些论著强调“品德”为成功之本。品德的内涵较为宽泛，包括正直、谦虚、诚信、朴实、耐心、勇气、公正以及己所不欲勿施于人等等。最有代表性的作品是《富兰克林自传》，它的主要内容就是讲述富兰克林如何修养品德。

品德成功论强调，圆满的生活与基本品德是不可分的。惟有修养自己具备品德，才能享受真正的成功与恒久的快乐。

### 2. 素质成功论

素质成功论强调，人必须具备成功者所必备的素质，才有可能获得成功的人生。持素质成功论观点的人所赞赏的



是那些意志顽强,富于进取精神,坚韧不拔,拯世救民的具有个人魅力的英雄或人物。

### 3. 人际关系成功论

这一理论强调,人不是孤立地生存在这个世界上的,所以,人的成功与否取决于与他人相处的技巧。这类著作有一个显著的特点,即为了他人和自己的事情,不妨撒谎。这种圆滑的处世技巧,被美国成功学家卡耐基在他的著作中发挥到了极点。

### 4. 积极心态成功论

该理论认为,成功是由那些抱有积极心态的人所取得的,并由那些以积极心态努力不懈的人所保持的。它告诫它的信徒:不要让你的心态成为一个失败者。

积极心态成功论的经典之作,是美国成功学研究者拿破仑·希尔博士的《人人都能成功》。希尔博士曾在美国各地开办成功学的学习班和函授班。他把他讲授的课程称为:“成功学——积极的心态”,并总结出 17 条成功原则。他在他的著作中保证说:“如果你在日常生活中能把采用这 17 条成功原则当作自己的责任,你就能发展和保持积极的心态。”

希尔博士的 17 条成功原则是:

- ①积极的心态。
- ②确定的目的。
- ③多走些路。
- ④正确的思考。