

砺练人生 01

Straightening Mental Back

挺起精神脊梁

化精神核能为**成功**的动力

精神核能

灵魂之友

自我立宪

立身之基

远离孤岛

阳光爱我

弓射九日

力动山移

收集绿色

● 主编/侯书森 ● 编著/许恒金

海潮出版社

挺起精神脊梁

——化精神核能为成功的动力

主编 侯书森

编著 许恒金



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

挺起精神脊梁/侯书森主编. —北京:海潮出版社,
2001

ISBN 7-80151-544-7

I. 挺… II. 侯… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 091962 号

挺起精神脊梁——

化精神核能为成功的动力

侯书森 主编

*

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京时事印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:10.375 字数:230 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80151-544-7/C·15

定价:20.00 元

导 言

成功的伟业都是留给人类历史的伟大遗产,后人将从这些伟大的业绩中受益无穷。一个人成功的一生,尽管会随着生命的结束而终结,但是他那耀人的成就,将会给后人留下宝贵的精神财富。

精神的力量是推动人类进步的最强大的动力。高昂的精神状态是生命在追求成功过程中的最高形式的体现,它能最大限度地展现人生的价值。托马斯·欧佛伯里爵士说:“具有崇高精神的人,会把以往发生的所有事情都转化成经验和动力,然后这种经验和他的理性联姻,产生的结果就是他的行动,他的成功。”

人的精神力量在获取成功中具有举足轻重的作用,我们若要走向成功,就必须挺起精神的脊梁。

新世纪的降临,让许多人的梦想展开了双翅,人人都渴望成功,成功意味着许多美好的事物,意味着人生的欣欣向荣,意味着获得赞美、赢得尊重;意味着最大限度的实现自我价值。每个人都希望自己是成功者。然而在现实中,获得成功者往往只是少数人,更多的人似乎没有这种“幸运”,一辈子也未找到通过成功的路径。

世界上许许多多的成功的事例告诉我们,精神的潜能是一座我们取之不尽、用之不竭的能量的宝库,信仰、

志向、信念、积极的心态、自信、自立、斗志、追求……就像一粒粒金色的种子。将这些种子植于心田，成功将会随之萌芽和发展。信仰、志向、信念是我们在向成功路途中所拥有的纯净的蓝色。它们高远而明阔，使我们的行动不断的超越权限，去登临理想的峰巅。积极的心态、充足的自信是我们人生中鲜活的红色，它张扬着我们的生命力，跃动着我们的激情、欲望、进取心和积极的行动，它让我们蕴藏在生命中的无限能量迸发出来。自立、斗志、追求是我们生命最充沛的绿色，拥有它，我们就有足够的勇气和信念面对人生中的黑色阴影和陷阱，不畏惧阴郁诡秘，不可知否的任何阻碍，并能冲破难以自拔的精神误区。到达理想的彼岸。

阿里巴巴的故事家喻户晓，它之所以令人神往，原因就在于每个人都渴望掌握一个“芝麻开门”的神奇的咒语。《挺起精神脊梁》就是要将如何走向成功、如何开启宝库的神奇咒语放在你的手里。

如果你还没有成功，如果你还没有发现自己所拥有的精神的宝藏，本书将帮助你如何挺立自己的精神脊梁，将给你一片广阔的天地，带你去寻找生命的原色，带你去领略成功的辉煌。

目 录

第一章 精神核能

——推动成功的动力

- 一、精神创造了成功人生 \3
 - 1. 精神的力量让成功体验非凡 \3
 - 2. 精神的力量让人生拥抱成功 \9
- 二、精神潜质:积极的成功人生 \14
 - 1. 信仰是生命的灯塔 \14
 - 2. 信念是人生的支柱 \18
 - 3. 志向是生命的坐标 \25
- 三、精神形态:优秀的成功素质 \31
 - 1. 积极的心态催人奋发有为 \31
 - 2. 充足的自信是成功的保证 \40
- 四、精神动力:辉煌的成功密码 \46
 - 1. 自立的人生天地宽 \47
 - 2. 斗志,永不屈服的强者之道 \52
 - 3. 追求尽善尽美的生命目标 \57

第二章 灵魂之友

——信仰是生命的崇高亮色

- 一、信仰是追求卓越的力量源泉 \65

1. 追求卓越的力量源泉来自信仰 \65
 2. 信仰能解开灵魂的羁绊 \66
 3. 依靠坚定的信仰随时进步 \68
 4. 信仰产生期待中的力量 \70
 5. 信仰使人拥有使命感 \73
- 二、改造人生的信仰之美** \76
1. 拥有信仰是一种幸福 \76
 2. 信仰之美存在于人的心中 \78
 3. 让梦想跟着信仰去追寻 \80
 4. 信仰之光在于“爱” \82
 5. 坚定的信仰, 可以让人忍受一切屈辱和不幸 \85
- 三、丢失信仰就是丢失灵魂** \87
1. 失落理想的悲哀 \87
 2. 驱除精神之敌 \88
 3. 信仰使我们具备强烈的崇高感 \90

第三章 自我立宪

——志向是蓝图的绘制者

- 一、志向是人生的航标** \95
1. 不要让心志依然沉睡 \95
 2. 最初的激励来自于志向 \96
 3. 志向是强大的内推力 \98
 4. 找准切合人生志向的支点 \99
 5. 志向的感召 \101
- 二、为自己的志向绘制未来蓝图** \103
1. 播下目标的种子 \103
 2. 理想目标应详细而明确 \104

3. 追求要适合自己	\106
4. 确定成长的激素	\107
5. 固执地走下去	\109
三、志向送你到理想的山峰	\111
1. 安逸是攀登者的绊脚石	\111
2. 志向是生活的最大资本	\112
3. 有志者人生天地宽	\113
4. 用志向衡量理想的高度	\115
5. 登上理想的山峰	\117
6. 希望就是成功的全部	\119

第四章 立身之基

——信念是人生的无上法则

一、信念是生命的法则	\123
1. 成功的信念引导事业成功	\123
2. 强者的信念塑造快乐人生	\124
3. 人生的法则就是信念的法则	\125
4. 有信念就不会在意人生创痛	\126
二、信念是一连串的奋斗	\128
1. 用信念开拓奋斗的激情	\128
2. 奋斗的信念来自于清晰的目标	\130
3. 信念是奋斗的燧石	\131
4. 自己的命运自己主宰	\132
5. 不断培养奋斗的信念	\133
6. 锲而不舍就会成功	\135
三、信念是灵魂的防腐剂	\138
1. 让信念的敌人远离生命	\138

2. 用不幸鉴定自己的信念 \139
3. 铸造信念的“金元工场” \141
4. 信念是思想的清淨剂 \142

第五章 远离孤岛

——积极的心态能开发人生的金矿

一、成功是一种态度 \147

1. 积极的心态是心灵的宝藏 \147
2. 良好的心态是前进的动力 \148
3. 快乐的心态是一剂良药 \150
4. 幸福的心态是生命的原动力 \152
5. 人生的成功源自美好的心态 \154
6. 微笑的生活没有难题 \156
7. 和谐的心态就是幸福 \157

二、成功者的心灵菜单 \159

1. 不要把人生搞复杂 \159
2. 坚持每天做好一件事 \161
3. 用心灵鞭策自己前进 \162
4. 把人生视为我们的朋友 \163
5. 给心灵穿上美丽的服装 \165
6. 让心态永远保持自由 \166
7. 美丽的心态是经常闪光的 \169

三、为消极心态整容 \171

1. 学会摆脱内疚和愤怒 \171
2. 尝试松开烦恼的绳索 \174
3. 治疗贫穷这种思想病 \176
4. 尽管失败也要自我肯定 \177

5. 常移的树木长不大	\179
-------------	------

第六章 阳光爱我

——自信的微笑永不凋零

一、自信是一切成就的基础	\185
1. 自信是成功的奠基石	\185
2. 自信是激发成功的原动力	\187
3. 自我暗示——自信的魔力	\189
4. 自信心的无上威力	\190
5. 自信是你内心的主宰	\192
6. 不要让自信败给弱点	\193
二、自信是创造奇迹的源泉	\196
1. 自信造就的奇迹	\196
2. 推销员的两张卡片	\198
3. 被录取的叛逆学生	\199
4. 龙游深水,目标远大	\201
5. 举手的女孩儿	\203
6. 小泽征尔的坚持	\204
7. 把潜能充分地发掘出来	\206
8. 值得回忆的典范	\209
三、不要让自信的微笑凋零	\210
1. 思想消极的灾难	\211
2. 自我贬低等于给自己酿造悲剧	\212
3. 压抑的危害	\214
4. 缺乏自信的“我们”	\215
5. 不要在心里制造失败	\216

第七章 弓射九日

——自立者，天高地阔任行走

- 一、自立是成功者的精神写照 \221
 - 1. 自立是人生战争的常胜武器 \221
 - 2. 相信自己就是千里马 \222
 - 3. 从山重水复中走出的自立者 \224
 - 4. 自立者，绝不向现状妥协 \226
 - 5. 只有自己才能救自己 \227
- 二、自立者先从热爱自己开始 \229
 - 1. 无法替代的自己 \229
 - 2. 抛开拐杖自立独行 \231
 - 3. 跌倒以后爬起来 \233
 - 4. 人生低潮是对自立者的磨砺 \235
 - 5. 自己的天地自己走 \236
- 三、自立天地任君行 \238
 - 1. 要自立首先从平凡事做起 \238
 - 2. 做自己想做的事 \240
 - 3. 自立需要情感的协作 \242
 - 4. 挑战自我：自立者的必要准备 \244

第八章 力动山移

——斗志是推土机

- 一、斗志让生命之树常青 \251
 - 1. 辉煌来源于苦难加斗志 \251
 - 2. 苦己心志，劳己筋骨 \253
 - 3. 败者自败是因缺乏斗志 \255

4. 在失败中磨砺斗志	\256
5. 艰难困苦,玉汝于成	\258
二、斗志让人激发前进的动力	\260
1. 靠斗志闯出新路	\260
2. 斗志使人立于不败之地	\261
3. 坚定意志才能实现目标	\263
4. 斗志需要有坐热冷板凳的耐力	\265
5. 自绝退路,斗志冲天	\267
三、斗志能催发生命产生奇迹	\268
1. 让斗志成就事业	\269
2. “天敌”磨炼斗志	\270
3. 斗志是风雨中的彩虹	\272
4. 在无畏中立斗志	\273
5. 斗志是永不沉没的航船	\274
6. 不屈的斗志诞生了“东方魔水”	\276

第九章 收集绿色

——给自己的追求申请专利

一、执著的追求是人生成功的秘方	\281
1. 追求能使你发现身边的宝藏	\281
2. 不懈的追求,做命运的主宰者	\282
3. 没有追求就没有成功	\284
4. 追求完美:成功的格言	\286
5. 追求明天:成功的开始	\288
二、追求使生命丰富多彩	\289
1. 追求快乐的人生	\290
2. 一生都在追求快乐	\292

3. 追求和谐的生命乐章	\293
4. 生命的意义在于追求爱	\295
5. 自由是追求的果实	\297
6. 不断追求的巨人	\299
三、追求是一种无极限的生命运动	\303
1. 追求从不朽的今日做起	\303
2. 成功在困难的下一页	\305
3. 凭借追求积累一生的资本	\306
4. 用追求塑造成功的丰碑	\308
5. 生命中的美靠追求发现	\310
6. 实现梦想:追求没有极限	\311
7. 追求的能量与方向	\313
主要参考书目	\316

第一章 精神核能

——推动成功的动力

凡是头脑所想象和相信的，
都可以实现。当你为一件事从精
神上做好准备后，这件事就将实
现。

——拿破仑·希尔

有生命的地方就有希望，有希望的地方
就有梦想。成功对任何抱有梦想的人都没有
偏见。只要有了精神的核能，任何梦想都可
以变为现实。

精神是人生的动力，不管你从哪里来，
最重要的是你决定要到哪里去。

精神是成功的希望。不管你过去怎么
样，最宝贵的是你选择现在干什么。

辉煌的成功密码，来自于非凡的精神动
力，这是成功人生的启示，也是成功者必备
的精神脊梁。

一、精神创造了成功人生

当历史经过无数次轮回之后，答案也日益清晰起来。没有人怀疑成功者大多都是具有天赋、十分勤奋、善抓机遇的人，但更让人们感兴趣的是，无数个成功案例得出了这样一个结论：成功的人生首先由精神创造。

1. 精神的力量让成功体验非凡

人生犹如浩瀚博大的一部历史长卷，许多人在其中尝试寻找着成功的答案：

成功人生该怎样迈出第一步？成功之源到底是什么？有没有人人皆可掌握的成功秘诀？……

近年来，科学研究人员在探索精神产生结果方面有了新的发现。其中，特别令人感兴趣的是斯坦福大学神经外科医生卡尔·普利布拉姆博士最新的研究成果。他令人信服地说明，在一个人头脑设想的事情和实际取得的成果之间有着直接的相互关系。普利布拉姆的全息记忆理论认为，头脑包容了它所想象的三维全息影像，反过来这种影像又刺激感官将影像“翻译”为有形的现实生活中的等同物。说得更确切些，如果人的头脑认为某事是真实的，它就刺激你的感官，给你引来将它所包含的大脑影像转化为有形现实所需的一切事情。

由此可见，精神是具有能动力量的，精神也是可以创造物质的。关于精神力量及其控制其主人命运的能力毫无神秘可言。正相反，这种现象的本质是具有科学意义的。因此，一个人若想获得持久性积极精神状态，明智的办法是进行充分的研究，使自

己相信这一现实：精神力量能够为他招引来将愿望转化为实际结果所需的成功。

积极的精神状态虽不能使你成为全能的人，但只要保持这种状态，使它成为一种生活方式，你就能把各种事情做得更好些。维克多·弗兰克尔的积极态度不能保证他在奥斯维辛和达豪集中营中幸存下来，但确实保证：面对能否活下来的问题，如果精神顽强些，活下来的可能性就会增大许多；如果精神消极，活下来的可能性就小得多了。

尽管生活中总有一些不可避免的事情发生，如疾病、事故、自然灾害以及各种困难与挫折，对它采取什么态度，完全由我们自己选择。至少我们可以使形势变得对自己有利，这将明显加大成功的机会。这本身就说明，生活中的每一天都应努力培养保持积极的精神状态。才能让你体验成功的非凡，才能使你获得最后的成功。

在追求成功的过程中，在某种程度上个人的精神是起决定作用的因素，这就是人们熟知的“内因起主导作用”的哲学原理。金庸作为成功的报人、小说家和社会活动家，他的成功就具有这方面的代表性。

金庸在少年时代就立下了成为外交官的志向，为此他曾在专业学校就读外交系，又曾系统学习过国际法。尽管他1948年去了香港《大公报》任职，但一心想成为职业外交官的想法从未泯灭过。新中国成立后，金庸自认为报效国家的愿望可以实现了，于是在一位师长的推荐下，离开香港，北上求职。

选择事业是和一个人的志向分不开的，也是和人的性格和精神状态有关的，有些人习惯了“小富即安”，因此在某一行业取得成功便不再求进取，哪怕在路已走到尽头时仍抱残守缺。自然，这很难有大的成就，而金庸的精神一向是追求“百尺竿头，更