

成功

CHENG GONG
SAN BU QU

郭刚毅◎编著

三部曲

一部成就您辉煌人生的经典读物
每一个渴望成功的人的必备手册

理想的种子需要正确播撒，人生的考验需要坚强面对，事业的辉煌需要汗水浇灌，让我们一起奏响成功的三部曲！

成功

三部曲

CHENG GONG
SAN BU QU

郭刚毅◎编著

一部成就辉煌人生的经典读物
每个追求成功人士的必备手册

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功三部曲 / 郭刚毅 编著. —北京: 北京工业大学出版社,
2010.6

ISBN 978-7-5639-2384-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 078785 号

成功在三部曲

编 著: 郭刚毅

责任编辑: 康 路

封面设计: 侯泰设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 香河县宏润印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 16

印 张: 14.25

字 数: 245 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2384-7

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

综观古今，取得辉煌成就的成功人士，都有一个共同点，就是能用毕生的努力去实现自己确定的目标，面对困难，信念坚定，执著追求，纵然风吹雨打，也丝毫无法动摇他们心中必胜的信念。一个人要想取得成功，首先要做到的就是坚定执著，为成功打下基础，只有坚持下去才能取得成功。著名漫画大师沃尔特·迪士尼就是以这样的。他极富想象力的画曾被老师多次撕毁过，但他没有灰心，凭着坚强的意志和战胜困难的决心，创建了沃尔特·迪斯尼公司，创造出许多深受孩子们喜爱的卡通形象。由此可见，坚持对于最后的成功是多么的重要。

世上的人都会经历失败和挫折，有的人虽然屡屡失败，却从未萎靡退缩，总是顽强地站起来，不但能从失败和挫折中积累经验，而且失败和挫折会激起他们的战斗精神，使他们更加勇敢、强大。《钢铁是怎样炼成的》一书中的主人公保尔·柯察金出生在乌克兰一个普通工人家庭。由于家庭贫困，只念了3年书。十月革命后，他积极投身于保卫苏维埃政权的斗争中，成为一名战士。他热情奔放，抓住一切机会提高自己，为自己打下了坚实的基础。可不幸的事终究发生了：在战斗中，他负伤了，死神六次来到他身边，但他凭借坚强的意志活了下来。从此，保尔带病写作，眼看一本巨著即将问世，但没想到，在邮寄时，手稿弄丢了。多年的心血就这样没了。这时，24岁的保尔已双目失明了，可他仍克服困难，并请人代笔写下了中篇小说《暴风雨所诞生的》。

生活中，那些最后能够取得成功的人，并没有因外在环境或自身条件的困难而气馁，也没有因他人的不良评价而否定自己。面对困境，他们努力拼搏，沿着自己的梦想之路坚定地走了下去，用百折不挠的意志最终唱响了生命的赞歌。人的一生必会经历许多坎坷，但这往往是成功的必需。跌倒后爬起来继续前进，成功之门将永远向你敞开。

过去，也许你成功过，但过去只能代表过去，不能决定未来。过去你成功了，并不代表未来还会成功。当你小有成就时，你更应该冷静，用更加积极的心态，更加宽广的心胸，更加敏锐的眼光对待周围的人和事，勇敢地向自己发起挑战。宋代书法家米芾，早年曾醉心于临摹、仿写，虽然能达到以假乱真的地步，但其书作难登大雅之堂。直到有一天，一位书法大师提醒他，临摹得再像，也没有一笔是他自己的。米芾如梦初醒，闭门思过，终有所悟。后来，他在吸纳名家之长的基础上，开创了自己的一代书风。

一个人要想取得更大的成就，就要学会挑战自己，不要被自己曾经取得的成功所迷惑，沉醉于自己过去的小成就中停滞不前，而要把目光放得更高、更远，如此方能不断谱写人生的壮丽诗篇。

朋友，或许你正在人生的道路上迷茫失措，或许你正在通往成功的路上披荆斩棘，或许你正在困境和挫折中举步维艰。然而，无论深处何时何地，也不管你的境遇如何，只要细细品味本书，就会有一种灵光、一股清新、一缕芬芳让你豁然开朗。它能帮你找到方向，它能为你抚平忧伤，它会让你轻装上阵。有它与你相伴，你的成功之路将不再崎岖，你的人生必将充满辉煌！

目 录

奠基篇 坚定执著，奠定成功基础

第一章 坚定必胜的信心

保持强烈的成功欲望	003
科学地制订奋斗目标	006
相信自己的能力	008
敢于向困难发起挑战	011
懂得如何发挥自己的优势	015
坚信付出终究会有回报	018

第二章 成功源自坚持不懈

沉湎空想毫无益处	022
从内心接纳自己	025
勤能补拙	028
专注于你的信念	031
积极的心态是成功的推进器	034
拥有坚持不懈的好习惯	037

第三章 为成功创造条件

以诚信为处世之本	041
注重知识积累	045
学他人之长，充实自己	047
善待他人，广结人脉	050

听取别人的建议要谨慎	053
健康是成功的本钱	055

第四章 保持独立的人格

学会欣赏自己	059
“天生我材必有用”	063
“金无足赤，人无完人”	065
自立更要自强	068
及时纠正依赖心理	071
克服从众心理	073

奋进篇 百折不挠，永远不轻言放弃

第一章 拥有坚强的意志

困境也是人生的财富	079
勇敢地迈出前进的步伐	082
失败并不可怕	086
你也能创造奇迹	088
凡事尽力而为	091
向挫折主动出击	094

第二章 认真走好每一步

客观地审视自己	098
学会给自己鼓劲	101
由量变实现质变	103



抛去急躁，循序渐进	107
从今天就开始努力	110
学会灵活应变	112

第三章 放得下更要拿得起

优柔寡断只会错失良机	116
乐观地面对挫折	119
适时舍弃是成功的开始	122
人非圣贤，孰能无过	125
卸掉包袱，轻装上阵	128
学会接受任何一种情况	131

第四章 扼住命运的咽喉

选择了就坚持到底	134
做时间的主人	137
敢于挑战自己	140
让坏情绪无处藏身	143
让自己的自制力更强大	146
自己主导，无怨无悔	149

续航篇 继往开来，续写辉煌篇章

第一章 始终抱持正确的态度

时刻保持一颗平常心	155
用积极的思想指引行动	158

即使一无所有，你还有希望	161
用美的心灵去发现美	163
让心灵时常放个假	166
尽力了就是成功了	168

第二章 从失败中积聚成功因素

“失败乃成功之母”	171
认真反省，激发斗志	174
败中求胜，会打“翻身仗”	176
寻找的是方法而不是借口	179
以人为鉴，从他人的失败中得到教训	183
用崭新的面貌迎接明天	185

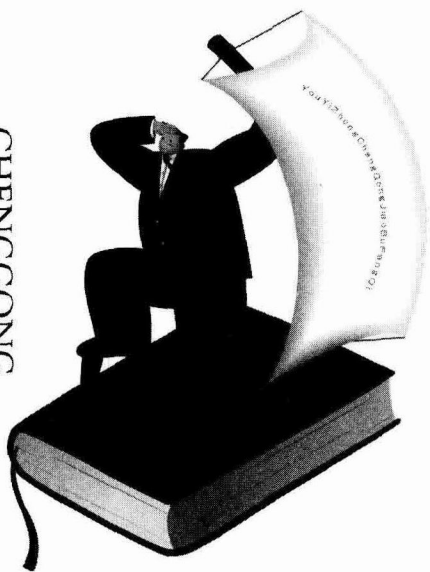
第三章 不被自己的成绩迷惑

把目光放得更长远	188
明天的你应该更强大	191
切不可安于现状	193
胜而不骄，方能成事	196
让昔日的成绩鼓舞自己	199
拥有逆水行舟的勇气	201

第四章 以百倍的勇气继续拼搏

适时调整自己的目标	203
让经验成为你成功的法宝	206
科学地发挥自身潜能	208
为自己制作时间表	210
相信你比自己想象的要强大	213
增强成功者必备的勇敢精神	216

CHENG GONG
SAN BU QU
奠基篇



坚定执著，奠定成功基础

有这样一句谚语：“有理想而无行动的人，只能在梦中等到收获。”这个世界上，凡是迫切追求成功，并最终取得成功的人，都是那些坚定执著，向着理想的目标顽强迈进的人。生活中我们不难看到，其实成功者与失败者的差距并不是十分明显的，成功者往往能在一条路上坚持走完自己必须走完的一百步，而失败者则往往只走了九十九步就放弃了，不坚定就是他们失败的最大原因。因此，只要是你认准了的目标，就要坚定、执著地去把握、执行，毫不动摇。



第一章 坚定必胜的信心

西方有这样一句名言：“拥有必胜的信心，才能成就伟大的事业。”坚定必胜的信心，能使平凡的人做出惊人的事业。完成伟大的事业不在于体力，而在于坚韧不拔的毅力。生活就像海洋，只有意志坚强、信念坚定的人，才能到达彼岸。要始终保持坚定的信心，学会勇敢地面对生活中的各种打击和挫折，锲而不舍、百折不挠地朝着自己的人生理想奋进。

保持强烈的成功欲望

在现实生活中，有一种凡事都毫不努力的人。他们在行事过程中，只要稍遇困难和麻烦，就立刻感到沮丧。他们在目的还未达成之前就已轻易地放弃，仅仅获得一点儿皮毛的、十分表面化的知识就感到非常满足，而且更要命的是，他们还自作聪明地认为那些努力工作的人是傻瓜，是白痴。这种类型的人，凡事都会先入为主地认为“我做不到”，凡事都会说“我不会”。对这些人而言，只要是有困难的事情就等于是不可能办到的事情。事实上，如果我们以积极的态度去面对每一件事情的话，世上真正办不到的事情是绝对不会有那么多的。

松下幸之助说：“以我的人生经验来看，办不到只是懒惰的借口而已，没有‘再突破’欲望的人，就不会取得实质性的进步。在你办任何事情时，一旦一开始就觉得困难和麻烦，切不可立即就产生沮丧情绪，相反应激发你更加奋发向上的劲头。你一定要在此时咬紧牙关，抱定一定要在某一天出人头地的决心，努力到底。”

我们每个人都曾为不同程度的危机而苦恼过，但你如果要过有意义的人生，就得面对危机，始终保持强烈的成功欲望。事实上，真正能给你带来领悟、体会和有价值的东西的，多数都是危机与挫折。当你以自己对成功的渴求去克服绝望时，你事实上已经战胜了这些挫折。记住，在面对危机时，一定要看到希望，绝不可让绝望把我们带向失败。你必须以勇气去迎接困难，没有第二条路可走。

绝望是大家都经验过的折磨。这种折磨的感受有如我们在那瞬间放弃了生命的希望。但我们要记得，只要活着一天，绝不放弃生命。生命是不容放弃的。放弃生命或创造生命的希望，就是我们面临危机时的一种考验。

一个危急关头就像路上的岔口，一条通向希望和好的结局，另一条通向坏的结局。在医学上，“危急”是一个转折点，患者不是情况恶化或者死亡，就是康复或得到新生。

因此，每一种危急局势都存在两种发展的可能性。棒球赛到第九局（决胜局），双方平手，对方三人在垒，在这种关键时刻上场的投手，可以成为英雄而受到尊敬，也可能丢掉全局而为人唾骂。

休·凯西是最成功、最冷静、善于解围的投手之一。有人曾问他在球赛的关键时刻上场时有什么想法，他说：“我永远是想着我干的事和我希望发生的事，而不去想击球手要怎么样，或者我将面临什么情况。”他说，成功的欲望让他把注意力集中在他希望发生的身上，觉得自己能使它发生，而事情往往就是这样发生了。

这种态度同样是在危急时刻做出良好反应的关键。如果我们面临危机时，能保持成功的欲望采取主动进取的态度而不是消极防御的态度，危机本身就可以作为一种刺激物来释放你的潜在力量。



有一个身材细高而瘦弱的人，当他的房子发生火灾时，他一个人把一架钢琴抓起来走出房间，下了三层台阶，跨过栏杆，然后把钢琴放到草坪的中央；而这部钢琴原来是请了六个强健的男人才在屋子里摆好的。但在危急关头，一个瘦弱的人受到危急的刺激，自己就把它搬出来了。很显然，他获得了一种特别的力量！

神经病学家 J. A. 哈德菲尔德深入研究过在危急时刻对普通人产生极大帮助的非凡力量——身体上的、心理上的、感情上的和精神上的力量。他说：

一个十分平凡的人在紧急情况下，也能忽然产生力量进行自助，这种方式是非常奇妙的。我们能保持强烈的成功欲望时，才会立即产生一种无形的力量。我们面临危险时，勇气就产生了；被迫接受长期的考验时，就发现自己拥有持久的耐力；灾难最终造成我们惧怕的后果时，我们会发现内在的潜力。一般的经验告诉我们，当形势特别需要我们的时候，只要我们保持强烈的成功欲望、自信地发挥我们的能力，那么任何危险或困难都会激发我们的能量。

“保持强烈的成功欲望”意味着保持一种进取的、追求目标的态度，而不是防御的、退避的或消极的态度，即：“不管发生什么情况，我都能应付自如，或者看到解决问题的方法”，而不是“我希望什么事情也别发生”。

心理学家雷奇相信，在困难面前，我们往往只有一种基本的情绪——“激动”，它到底是表现为恐惧、愤怒还是勇气，这取决于我们当时的内在目标：我们是心里充满成功欲望，准备好克服困难还是逃避困难。

如果我们的意向是向前进，如果我们是想把握关键时刻，即使情况危急也要取胜，那么，这时候的兴奋将加强我们的倾向性——它会给我们更多的勇气和更多的力量帮助我们前进。如果我们的目的是逃避危机，寻找方法回避，那么这种逃跑的倾向也会得到加强，我们就会体验到恐慌和忧虑。

《向你挑战》一书的作者丹佛说：“要对自己的能力充满信心，保

持成功的欲望，勇于挑战生活中的一切艰难困苦。对任何事情都兢兢业业、无所畏惧、永不退缩地去做，永远富有勇气和决断力。这样，我们才能坚强地去克服种种困难，发挥出聪明才智。”

科学地制订奋斗目标

一个人无论做什么事情都要有一个目标，有了目标便会有奋斗的方向。这样一个常识性的问题看起来简单，其实具体到某一个人头上，有时也并不那么简单。

聪明的人，有理想、有追求、有上进心的人，一定都有一个明确的奋斗目标，他懂得自己活着是为了什么。因而他的所有的努力，从整体上来说都能围绕一个比较长远的目标进行，他知道自己怎样做是正确的、有用的，不去做无用功，浪费时间和生命。

愚蠢的人，没有上进心的人，没有什么理想、追求，一生便没有什么目标。他同别人一样活着，但他从来没有想过活着有什么意义。

这种人往往凭惯性盲目地活着，从来不追究人生的目的这些“让人头疼”的事情，为活而活，怎么都可以，对什么都无所谓。

显然，成功者总是那些有目标的人，鲜花和荣誉从来不会降临到那些没有目标的人头上。

许多人怀着羡慕、嫉妒的心情看待那些取得成功的人，总认为他们取得成功的原因是有外力相助，于是感叹自己的运气不好。殊不知，成功者取得成功的原因之一，就是由于确立了科学的目标。

一个人有了生活和奋斗的目标，也就产生了前进的动力。因而目标不仅是奋斗的方向，更是一种对自己的鞭策。有了目标，就有了热情，有了积极性，有了使命感和成就感。



那么，如何科学地制订适合自己的奋斗目标呢？

(1) 目标应该是明确的

有些人也有自己奋斗的目标，但是他的目标是模糊的、泛泛的、不具体的，因而也是难以把握的，这样的目标同没有差不多。

比如，一个人在青少年时期确定了要做一个科学家的目标，这样的目标就不是很明确。因为科学的门类很多，究竟要做哪一个学科的科学家的目标，确定目标的人并不是很清楚，因而也就难以把握。

目标不明确，行动起来也就有很大的盲目性，就有可能浪费时间和耽误前程。生活中有不少人，有些甚至是相当有潜质的人，就是由于确立的目标不明确、不具体，而一事无成，庸庸碌碌地度过了一生。

(2) 目标应该是实际的

一个人确立奋斗的目标，一定要根据自己的实际情况来确定，要能够发挥自己的长处。

如果目标不切实际，与自己的自身条件相去甚远，那就不可能达到。为一个不可能达到的目标而花费精力，同浪费生命没有什么两样。

(3) 目标应该是专一的

一个人确定的目标要专一，而不能经常变幻不定。确立目标之前需要作深入细致的思考，要权衡各种利弊，考虑各种内外因素，从众多可供选择的目标中确立一个。一个人在某一个时期或一生中一般只能确立一个主要目标，目标过多会使人无所适从，应接不暇，忙于应付。

生活中有一些人之所以没有什么成就，原因之一就是他们经常变换目标，所谓“常立志”者就是这样一种人。

(4) 目标应该是长期的

一个人要想取得巨大的成功，就要确立长期的目标，要有长期作战的思想和心理准备。任何事物的发展都不是一帆风顺的，世界上没有一蹴而就的事情。许多事情，不是一朝一夕就能做到的，需要持之以恒的精神，你必须为之付出时间和代价，甚至是一生的努力。

有了长期的目标，就不怕暂时的挫折，也不会因为前进中有困难就

畏缩不前，这样实现理想的可能性就增加了。

(5) 目标应该是远大的

目标有大小之分，这里讲的主要是有重大价值的目标。只有远大的目标，才会有崇高的意义，才能激起一个人心中的渴望。

一个人确定的目标越远大，他取得的成就就越大。远大的目标总是与远大的理想紧密结合在一起的，那些改变了历史面貌的伟人们，无一不是确立了远大的目标，这样的目标激励着他们时刻都在为理想而奋斗，结果他们成了名垂千古的伟人，因此，在树立自己奋斗目标的时候，也要尽量远大一些。这样，自身的潜能才能得到充分的发展。

相信自己的能力

我们从小就生活在一个被教导要“自谦”、“自制”的环境中，许多人生箴言，如“出头的椽子先烂”、“夹着尾巴做人”等，更无时不在提醒我们要压抑自己、小看自己。尽管这些观念在有的时候可能是一种对外的托词，可能是一种自我保护策略，但是任由这些观念在我们脑海中植根甚至被曲解，就会形成一股不可扼制的洪流，人刚开始就像一个个棱角分明的岩石，处在这种抹杀个性的观念洪流中，久而久之被磨成了没有棱角的鹅卵石，失去了自信，甚至失去了期望，不敢再有什么美好的憧憬，碌碌无为地度过一生。

人们常说：“期望什么，你就会得到什么。”期望平庸，就得到平庸；期望伟大，就有可能真的伟大。人就像一部汽车，期望与信心就像汽车的变速挡，而心中的怀疑、自卑、愤恨、失败感等消极的想法，就像汽车发动机里的锈斑和污垢。只有在清除这些污垢并挂上高速挡时，