



青年成功自助文库

励志
畅销
经典

Exploiting the Successful Potentials

Exploiting the Successful Potentials

Potentials

Exploiting the Successful Potentials

发掘

成功的潜能

有了目标，内心的力量才会找到方向。茫无目标的漂荡终归会迷路。而你心中那一座无价的金矿，也因不开采而与平凡的尘土无异。

——〔美〕拿破仑·希尔

如果能够发掘和利用人的智慧潜能，人们就会走出忧郁和苦闷的泥潭；至少会大大地帮助他清除人生道路上的困难和阻力，使他能够实现自己的梦想，成为他所想成为的人。

——〔美〕奥里森·马登

宛 长/编译

中国致公出版社



Exploiting the Successful Potentials

Exploiting the Successful Potentials

Potentials

Exploiting the Successful Potentials

发掘

成功的潜能

有了目标，内心的力量才会找到方向。茫无目标的漂荡终归会迷路。而你心中那一座无价的金矿，也因不开采而与平凡的尘土无异。

——〔美〕拿破仑·希尔

如果能够发掘和利用人的智慧潜能，人们就会走出忧郁和苦闷的泥潭；至少会大大地帮助他清除人生道路上的困难和阻力，使他能够实现自己的梦想，成为他所想成为的人。

——〔美〕奥里森·马登

宛 长 编译

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

发掘成功的潜能/宛长编译. —北京:中国致公出版社, 2003. 1
(青年成功自助文库)

ISBN 7-80179-109-6

I. 发… II. 宛… III. 能力-开发-青年读物

IV. B848.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109893 号

发掘成功的潜能

编 译:宛 长

责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100810)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市燕山印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:139

字 数:3101 千字

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数:1-10000 册

ISBN 7-80179-109-6/E·017 定价:300.00 元(全十二册) 本册:25.60 元

版权所有 翻印必究

序 言

成功是每个人心中的梦想。尤其在现代社会,做一个成功者是每个人内心深深的渴望。然而要想获得成功,我们就要全方位地具备成功的素质。成功心理学所要达到的正是这样的目的。它通过对成功人士的研究,发现他们身上共同的特质,并将其归纳总结出来,作为激励和启示对后来者起到一定的教育和示范作用。

本书正是基于这样的想法和主旨编写的。希望对渴望具备成功素质的朋友起到一定的启发作用。若说此书是“教”人如何成功或许有欠妥当,因为更为重要的是读者能在阅读此书过程中感受和捕捉到对自己最有启迪和助益的内容,并且身体力行之。世界上很难有什么万能的方法,对于成功也是这样。本书如能起到“抛砖引玉”之用,编者就感到欣慰了。

全书共分 20 部分,每部分独立成篇,在内容上也有内在的联系,是一个全方位的体系结构,涉及到认识自我,明确目标,树立信心,克服心理障碍,学会人际交往,应对失败,懂得学习等多方面的具体内容。读者可以根据自己的兴趣和需要有选择地阅读,比如,若觉得自己在信心方面有所欠缺,就可以先阅读讲述如何树立信心的章节;若觉得自己在与人相处的过程中,总是遇到麻烦,就可以先阅读讲述人际交往技巧的相关章节。这样做,就能让书中的内容更好地为你服务,做到了分清主次。按着这样的方法读下去,最终通读完全书的时候,相信你已经对自己有一个更深刻的认识,并且知道自己该如何去做了。

每个部分又分为 5 个小节,如果每天能读其中的一节,这样读完全书也不过 100 天。而用 100 天的时间让自己有一个全面的提升,是非常值得的。但也不要完全拘泥于这样的速度,如果对哪些章节

比较感兴趣,完全可以利用相对集中的一段时间把它读完,因为每个人的具体情况不同,所面临的问题不同,每个人身上的弱点也不同,因此要结合自己的实际情况有重点地阅读。比如,有的人可能缺乏对自己认识,但对自己追求的某个事物有坚定的信念和信心,有的人可能处在失败和挫折的阴影中不能自拔,有的人因不能很好地与上司、同事相处而痛苦不已,而有的人因不能正确地应对压力而身心疲惫……

因此,读成功心理学的书,重要的是去体会、去感悟,而不是追求速度。因为书中的内容往往没有难于理解的地方,读起来会很快,不注重体会的、走马观花式的阅读恐怕难以收到良好的效果。在阅读的过程中,切记不要放过那些让你有所触动、有所警醒的观点或事例,一定要牢牢地抓住它,反复仔细去体会,结合自己的经验深入地思考下去,很可能这就是你改变的开始!相信经过这样的努力和尝试,你一定能受益匪浅。

本书在编写的过程中参考和运用了大量的资料,凡编者知道的大都注明了出处,在书后列了参考书目。但由于编者学识有限和时间仓促,对于没有注明出处的内容,还望谅解,并在此一并表示感谢。

作 者

2002年10月

目 录

一、认识你自己,确立成功的起点

认识自我方能立于不败之地	(1)
自我评估决定人生轨迹	(4)
发掘内在动力,点燃成功欲望	(7)
发现你的优点,改变你的命运	(11)
自我挑战创造人生新境界	(15)

二、明确目标与理想,掌控人生方向

价值观指引人生	(18)
目标决定人生	(24)
世界上只有你想不到的事	(26)
规划人生的蓝图	(30)
短期目标是走向成功的关键	(31)

三、发掘内在动力,点燃成功欲望

成就动机使你获得一生的财富	(39)
点燃内心的成功欲望	(44)
提高你内心的驱动力	(46)
哀莫大于心死	(48)
发现动机,自我实现	(50)

四、铸造必胜信心,全面提升自己

信心是成功的关键	(54)
----------------	--------

驱除自卑	(57)
勇敢地肯定自己	(59)
全方位确立你的自信	(61)
六种建立自信的具体法则	(67)

五、培养积极心态,改变你的人生

成功是一种心态	(72)
消极心态是成功的最大敌人	(76)
改变你的人生从改变心态开始	(77)
自我暗示的神奇力量	(80)
自我激励获得积极心态	(87)

六、运用信念力量,创造非凡奇迹

信念是成功的原动力	(90)
信念创造奇迹	(92)
抛弃旧有的消极信念	(95)
缔造必胜的信念	(97)
走向成功必备的七条信念	(99)

七、驾驭竞争,走向成功

竞争无处不在	(104)
认识竞争的不同类型	(107)
合作才是生存之道	(110)
不要为竞争所累	(111)
了解你的竞争状态	(114)

八、超越失败,化解失败

失败并不可怕	(121)
塞翁失马,焉知非福	(123)
反败为胜	(126)
树立必胜信念	(132)

化悲痛为力量·····	(135)
-------------	-------

九、善用沟通技巧,赢得他人尊重

微笑·····	(138)
倾听·····	(141)
欣赏·····	(145)
有容乃大·····	(149)
善用帮助·····	(151)

十、巧用自身素质,掌握沟通必胜之道

突显个人魅力·····	(155)
判断自己是否具有魅力·····	(156)
幽默是一种智慧·····	(158)
幽默的神奇效果·····	(159)
掌握幽默的八大要领·····	(162)

十一、化解人际矛盾,驾驭人际关系

控制情绪是避免矛盾的前提·····	(170)
避免直接指责别人·····	(175)
求同存异,退一步海阔天空·····	(178)
掌握批评的技巧·····	(180)
完美沟通必备的三种姿态·····	(183)

十二、学会与人相处,做到游刃有余

与上司相处的艺术·····	(187)
与下属相处的艺术·····	(193)
上下级之间的谈话艺术·····	(194)
与其他人交往的艺术·····	(196)
赞扬的艺术·····	(197)

十三、提高个人魅力,不断完善自我

魅力与个性·····	(200)
非凡的谈吐让你获得魅力·····	(203)
美妙的姿态让你获得魅力·····	(206)
恰当的举止让你拥有魅力·····	(209)
与无魅力的日子说再见·····	(212)

十四、克服障碍心理,全面完善人格

自私心理·····	(218)
自我封闭心理与压抑心理·····	(221)
贪婪心理·····	(226)
吝啬心理·····	(229)
虚荣心理·····	(233)

十五、有效管理时间,提高生存效率

时间是最宝贵的资源·····	(236)
把握现在·····	(239)
有效率地生存·····	(241)
分清主次才是制胜之道·····	(243)
管理时间,充实生命·····	(246)

十六、驾驭压力,保持健康

认识压力·····	(253)
压力的危害·····	(257)
面对压力·····	(261)
挑战压力,克服压力·····	(263)
掌握健康之道,拥有旺盛的生命力·····	(269)

十七、勇往直前,大胆行动

敢于去想·····	(272)
-----------	-------

敢作敢为·····	(275)
抛弃优柔寡断·····	(277)
敢于冒险·····	(279)
战胜恐惧·····	(287)

十八、自己拯救自己,独立才是生存之道

依赖使你成为一个脆弱的人·····	(290)
依赖心理的形成原因·····	(293)
打破依赖,迈向独立人格 ·····	(298)
自怜自贱能够让你毁灭·····	(300)
克服自怜,走向强大 ·····	(303)

十九、坚持不懈,人生终将辉煌

难在坚持,贵在坚持 ·····	(306)
坚韧不拔·····	(308)
学会忍耐与自制·····	(314)
果断与果敢·····	(316)
十年磨一剑,一朝显光华 ·····	(319)

二十、知识就是财富,学习丰富人生

知识是一生的财富·····	(323)
知识的伟大力量·····	(326)
养成良好的学习习惯·····	(331)
掌握恰当的学习方法·····	(334)
掌握记忆的策略·····	(338)

参考书目 ·····	(344)
------------	-------

一、认识你自己，确立成功的起点

认识自我方能立于不败之地

把认识自我作为一种追求

“认识你自己”是镂刻在古希腊特尔斐神庙上的一句名言。著名哲人苏格拉底曾以此为训，一生虚怀若谷地把认识自我作为不懈的追求。这向我们昭示了人对自我的认识是一件很重要的事情，也是一个人取得成功的重要条件。一个人要达到对自己的全面正确的认识是一个很困难的过程。自我认识是伴随着人的年龄的增长和阅历的丰富完成的。认识自我不是一个一蹴而就的事，它需要不断探询和反思。当然，对于一般人来说，在走入成年时，就可以大致地对自己有一个恰当的认识。应该说，一个人的成功过程就是一个不断自我认识的过程，因为人只有达到了对自己的正确认识才可以做出正确的决断和适当的选择，才能不失时机地把握机会，正确制定自己的奋斗目标，并保持持久的信心和耐力。

虽然认识自我不是一件容易的事情，但是人是完全有能力正确地认识自我的。

从一般意义上讲，人不仅能意识到外界的客观事物，而且也能意识到自己的心理和行为，并把自己的意图、体验、思想、感觉传达给自己，进而调节自己，控制和完善自己，根据人的自身需要和自身的特点结合社会的需要有意地调整和指导自己的行动。人的思想的这一过程正是认识自我的一个过程，这说明人是能够认识自我的。

认识自我需要一个很长的过程，因为人的成长是一个过程，而自我意识的发展和完善也同样是一个过程。

根据心理学的结论,人在童年时期是物我不分的,也就是儿童分不出自己和自己以外的他人和世界是个什么样的关系。在儿童的眼中,自己就是个核心,而自己之外的所有东西都是围绕这个核心的。儿童只知道自己需要什么,不会考虑到别人的需要,也不会调整自己和外界的关系。儿童的这种“自我中心”伴随着成长的过程是要逐渐被打破的。

观察我们周围的例子就可以发现这一点。比如,家长或老师经常会问孩子这样的问题:“你长大了想做什么啊?”而孩子们的回答往往是简单而直截了当的:“我想成为一名伟大的科学家,让世界不再神秘”,“我要当一个著名歌唱家,让全世界都听到我的声音”,“我要……”诸如此类。这样的回答往往说明孩子还没有一个对自己的正确估价,还没有考虑到成功的很多因素。而在成年人的口中,却很少听到这样的话。当然,鼓励孩子树立远大的理想是应该的。

到了青年时代,人开始走向独立生活,自我中心也逐渐被打破,开始认识到自己和他人的区别,了解到世界上还有很多的事情是自己左右不了的。因此,青年时代是人正确认识自我的关键时期。但由于各种原因,又常常表现出某些偏见。这都说明了认识自我是一个过程。为了让这个过程顺利地进行,从现在开始行动起来吧,把认识自我作为一种追求,你一定能成功的。

认识自我不能一蹴而就

事实上,许多人对自我的认识都是经历了很长的过程的,也伴随着各种各样的曲折。有一个小男孩,家庭教育不错,从小就在很多方面表现出一定的潜能。各门课程他都很喜欢,成绩都不错。同时他也比较喜欢运动,乒乓球打得特别好,但是他对成为一个优秀的运动员不怎么感兴趣。他也喜欢创作,写出不少作品在各种刊物上发表,但他也不特别想成为一名作家。对于这点,他的父亲很担心,觉得应该着重培养他在某一方面的才能。

到了大学,这个男孩的兴趣依然变换不定,最初他所选的课程全部都是物理方面的,一时之间迷恋上了理论物理,并想将来能成为杨振宁、李政道一样的物理学家。后来,他又逐渐发现,物理学中真正

吸引他的是抽象的理论部分，是和数学相关的部分，因此他觉得数学在纯理论的方面更完善，于是他就改为主修数学。这样的变化让他的父亲很不高兴，他曾对儿子说：“你这样变来变去，究竟什么时候能选择你的人生道路啊？你要知道，大学的这几年可是你人生的关键时期。”其实，这个男孩对自己的这种变化有时候也很矛盾，他也想充分地认识自我，然后选择正确的目标，但同时他想尽量地尝试更多的东西，这样才能发现自己究竟在哪些方面有更大的兴趣和潜能。

经过了一段时间，男孩已上大三了，这时候他发现自己对建筑学很感兴趣，于是他想做一名建筑师。他把这个想法告诉了父亲，父亲对这样的现状感到很无奈，但儿子的选择他也只能支持。从此以后，这个年轻人再也没有改变过志向，最终成为了一个优秀的建筑师，在这个领域取得了很大的成就。后来，他回想自己年轻时的经历说道：“年轻时最重要的就是不断地去尝试，然后尽快找到你自己的兴趣爱好和理想的目标。一个人的青年时代可以说主要的事情就是认识你自己，但要经历一个过程。”父亲也为儿子的成就感到高兴，而不再担心和忧虑了。

从这个故事中我们可以看出，人对自己的认识不是一件很容易的事情，也不可能很早的时候就完成。

经常有学生或是年轻人面临着这样的问题：如果我到16岁还没有决定自己是否要学法律或者是在大学里未修完企业管理的课程，是否一生就没有指望了？其实这是个错误的看法，看看上面的例子，我们就知道这样的情况是很正常的，很少有人能在这样的年龄就定下自己一生的发展方向，因为人对自己的认识和把握是要经历一个时期的，而我们要给予自己充分地认识自我的时间。即使我们在很小的时候就决定了自己的人生方向，那恐怕也是不现实的，也会很不稳定，因为这样的人生方向还没有经过检验和论证，如果勉强为之的话，恐怕也是弊多利少。

有一个例子，一个很优秀的中学生，对经济、法律和艺术都很感兴趣，也读了很多这些方面的书籍，但是对于自己将来从事什么职业却没有成熟的想法。鉴于家人和朋友的意见，他最终选择了经济学，想在这个领域有所建树。经过大学几年的学习，他的经济学知识和

能力都达到了很高的水平。但是因为他同时也喜欢艺术,所以在这期间他一直保持对艺术的兴趣,也积累了较为完备的知识。到了大四的时候,他觉得经济学领域的东西已经不能吸引他了,而是艺术的东西更能让他投入,能和他融为一体。在艺术中,他能感到更多的充实,同时更能发挥自己的创造才能。这样的想法让他很矛盾很不安,因为在经济学上他已经花费了大量的时间和精力。他为是否放弃经济学很是彷徨,心里经受着激烈的煎熬。经过很长一段心理斗争,他毅然决定主攻艺术,尤其是电影创作。他的这个做法让家里人和朋友都很不理解,认为他不应该放弃前途很光明的经济学而去搞电影。但对于他自己而言,他充分地认识到了自己的兴趣和潜能。虽然经济学也是他的兴趣领域,但是不能燃起他最大的热情。事实证明,他的决定是正确的,他最后成为一名很优秀的电影导演和编剧,创作了很多有艺术价值的作品。

这个故事同样也说明了人对自己的认识不是一个简单的过程,更不可能是一帆风顺的。重要的是,我们要善于去认识自我,发现自我。

自我评估决定人生轨迹

在日常生活中,我们经常听到这样的说法:“我知道自己是怎样的人!”“难道我对自己还不了解吗?”其实,讲这些话的人未必对自己真正地了解,对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等等也未必有正确的评估,而经常是要么估计得过高,要么估计得过低。

对自己估计过高的人,往往自尊心和自信心过强。自尊心和自信心本来是一种可贵的心理品质,它能激发人的进取精神,自觉维护应有的荣誉和人格。但是,自尊心和自信心太强,则是一种有碍成功的因素。这种人时常会拿自己的长处去比别人的短处,容易看不起别人,以为自己处处比别人强,一旦别人在哪方面超过自己就不高兴,容易产生嫉妒心。这样的人不能正确对待自己的缺陷,总是习惯于把自己的不足和缺点包装起来,并且找各种各样的理由为自己辩

护，自欺欺人地进行自我安慰，这在很大程度上阻碍了对自己的正确认识。面对别人的幸福和他自己的不幸都会感到不快，因而对环境的适应能力较差，很容易出现心情沮丧、牢骚满腹并进而导致身心疾病，根本无法走向成功。

对自己估计过低的人，容易产生自卑心理。谦虚谨慎、虚怀若谷本是一种美德和良好的心态。承认自己知识少的人，往往是勤奋好学、有真才实学的聪明人。然而，事事处处都觉得自己不行，也是一种不成熟的心理。例如，在身体上嫌自己长得太矮、太胖或太瘦；在学习上甘居中下游，缺乏进取精神；在事业上缺乏信心，无所作为；在人际交往中有一种羞怯、畏缩、低人一等的感觉。这种有自卑心理的人对外界的反应十分敏感，容易接受消极的暗示，稍受批评就心灰意懒，甚至产生厌世轻生的危险念头。这样的人也是对自己没有一个正确的认识和评估，经常是夸大了自己的缺点而没有看到自己的优点，不能客观地评价自己，因而在行业和心理上都不能走入正确的轨道。

那么，怎样才能正确地认识自己呢？心理学家认为，自我评价要从物质自我、社会自我、精神自我三个方面来完成。

物质自我包括对自己的身体、经济现状及家庭经济状况有一个恰当的评价，追求的目标要量力而行，物质上的享受也要符合自己的经济承受能力。比如，对于一个普通的工薪阶层来说，如果认为有住房了不行，还要大的、豪华的；家电有了基本的还不行，还要更高档的，因此成天想入非非而挖空心思去搞，就可能出现各种各样的问题，不能够脚踏实地地去奋斗。

社会自我是指我们对自己在社会上的名誉地位有一个正确的评价。富有理想，珍惜名誉，对事业具有较高抱负，以百折不挠的拼搏精神去实现它，这是成功者的重要素质，也是时代对于我们的要求。如果过分争强好胜，爱出风头，甚至不择手段地沽名钓誉，这种虚荣心就偏离了社会自我的正确评价，在现实生活中难免遭挫折和失败。

精神自我包括对自己的智力、能力和道德水平等方面的正确评价。例如，对是非、好坏、善恶等道德行为的认识评价；对自己和别人的道德行为所引起的内心体验，即道德情感的评价；以及通过言谈、

举止表现出来的道德行为的评价。

以上是从大的角度来谈自我评估。下面列举八个问题,涉及到你的习惯和心理上的一些方面。认真回答这些问题,可以帮助你正确地认识自我,进而对自己有一个正确的评估。

(1)你是个勤奋的人么?

你是不是总不能摆脱懒惰的纠缠呢?有很多的任务没完成时,你是否还会无所顾忌地去玩呢?如果你的工作没做完,你是否要带回家去做呢?你是否经常把时间花在一些无关紧要的小事或是闲聊之上呢?你是否经常为自己的迟到和晚起找借口呢?你是否在大部分的夜晚把时间花在电视机前而不是去读书呢?……你必须经常反思自己这样的问题,做个勤奋的人。

(2)你持之以恒吗?

你知道自己该做什么时,你做了么?或者你是个拖延者吗?如果你有某项任务要履行,你能坚持到底吗?如果有某一件事情让你受到了挫折,你能继续把它完成吗?

(3)你注意力集中吗?

在你做一件事情的时候,是否很容易受到别人的影响?你是否能以全部的精力投入到一件事情上?是否能全心地去对待自己所做的事情?

(4)你有雄心壮志吗?

你为自己定下了什么样的目标?你的目标是不是能充分激发你的斗志?你是否想着在某些方面超过你身边的某些人?

(5)你是个有创造力的人吗?

你能创造性地解决你身边发生的某些问题吗?如果接受一个新的任务你愿意采取原有的方法还是愿意尝试新的方法?

(6)你对自己的生活和工作安排有序吗?

你的工作经常是杂乱无章一团糟吗?你是否能把自己的事情处理得井井有条呢?你是否经常把自己的事情记在笔记本上?

(7)你正直吗?

当你知道你可以避免歪曲事实时你通常会说实话吗?你经常夸大成绩而掩饰失误吗?你经常欺骗别人吗?

(8)你是个理想主义者吗？

尽管你现在运气不好，但你仍然相信总有一天你会取得大的成功么？你是否相信你的缺点经过努力是能够改变的？

以上问题只是提供给你一种做到正确自我评估的方法。总而言之，认识自己并非易事，需要在现实生活中不断进行陶冶、修炼和自我完善。

发掘内在动力，点燃成功欲望

不能没有自我认同

在进行自我评估之后，我们要对自己有一个正确的自我认同和自我认定。

所谓自我认同就是对自己是个什么样的人、自己有哪些优点和缺点等等属于自己的特点和特征要认同下来，而不是一味否定和自责，尤其是对自己的缺点和不足。事实上，无论是你的优点还是缺点，它在短时间内都是你自己的一部分，你喜欢它也好不喜欢也好，它都不会因此有所改变。我们应该采取的积极态度是，先在心理上接受它们，然后经过认真地思考，改掉自己的缺点，完善自己的优点。

为什么要这样做呢？

首先，无论是你哪方面的特点，是好还是不好，它都是你自己固有的，有时这是没有办法改变的事实。比如，我们的身高和长相，有的人高大漂亮，而有的人矮小、长相一般，这样的事实我们是无法改变的。事实上，这些都不是左右你能否成功的主要因素，我们不要夸大这些差异。草率地对自己进行否定，觉得自己一无是处，这种态度是不对的。这些方面无论好与坏，我们都应该平静地接受，清楚地认识到自己有哪些不足，但不能因此而盲目地否定自己。

其次，如果我们盲目地否定自己，会造成很严重的危害，影响心理健康，阻碍成功的获得。因为归根结底，这些好与不好的特点都是自己的，可能我们在某些方面有欠缺，但不表明我们在方方面面都是差的。如果我们对自我的不足没有适当的认同感，会影响我们的心理平衡。所谓的认同感就是对自己的缺点和优点能平静地把它接受