

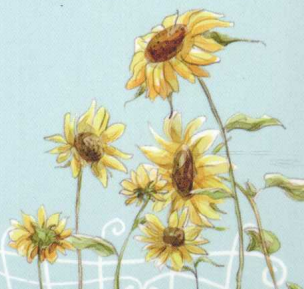


石语默◎编

青少年**成功**启示录

一年之计在于春。青少年，正值人生春天，更是读书的黄金期。
读书，犹若一日三餐。餐者，在于长身体。书者，在于长智慧，长精神。青少年读书，期于人生奠基，根基越深，后劲越足。

吉林人民出版社



Q 青少年求知文库
QingShaoNianQiuZhiWenKu

青少年成功启示录

石语默 编

青少年成功启示录

吉林人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

青少年成功启示录 / 石语默编. — 长春: 吉林人民出版社, 2010.7
(青少年求知文库)

ISBN 978-7-206-06891-1

I. ①青… II. ①石… 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 120601 号

青少年成功启示录

编 者: 石语默

责任编辑: 关 静

吉林人民出版社出版(长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 700mm×970mm 1/16

印 张: 13 字数: 110 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-06891-1

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



目 录

001

- 1 拒绝令人沮丧的生活方式 / 001
- 2 成功者的风月宝鉴 / 005
- 3 积极心态是成功的驱动力 / 009
- 4 成功者不会自我设限 / 013
- 5 时刻培养自己的积极心态 / 018
- 6 为今天而活，趋向你的成功 / 023
- 7 信心拯救命运 / 026
- 8 成功者无畏 / 030
- 9 设定清晰的目标 / 034
- 10 善于计划者最终成功 / 037
- 11 将成功的愿景变成可行的计划 / 041
- 12 不要轻易怀疑自我 / 044



让进取的能量达到沸点	/ 048
做思想上的富有者	/ 052
靠有限的资金也能成功	/ 056
你要有将自我与生活磨合的准备	/ 059
灵光一现时，不要回避	/ 063
成功有时需要另辟蹊径	/ 066
生命的转弯处——选择一种具有发展性的工作	/ 069
行动是思想的生产力	/ 073
专注于一种成功轨迹	/ 078
在行动中完善自我	/ 082
聪明地利用他人的力量	/ 085
不要幻想一步登天	/ 089
最优秀的人也并非无懈可击	/ 092
勇于改变自身不当的行为模式	/ 098
成功者拓宽时间的疆域	/ 101
不要习惯性地拖延生命	/ 105
做大事者都是讲求效率的人	/ 108
成功者要善于拓展广泛的人际网络	/ 111
先去付出，再谈收获	/ 115
不介意与他人双赢	/ 119
成功者活得依然真实	/ 122
善于影响他人的神奇魅力	/ 127



成功者不可缺少的自律品质	/ 130
要善于控制自己的情绪	/ 133
学会不去抱怨客观因素	/ 139
抱团赢世界	/ 143
各得其位，各行其职	/ 147
不要回避比你优秀的人	/ 151
要激发成员发挥潜能	/ 155
时刻警惕“踢猫效应”	/ 159
不妨从对方观点考虑问题	/ 163
让自己成为众望所归的人	/ 166
勇者笑对压力	/ 170
每个人都会遭遇挫折	/ 174
将逆境变成成功的田圃	/ 177
绽放意志的力量	/ 182
把吃苦当做是进补	/ 186
在问题中发现机会	/ 190
绝不轻言放弃：人不是生来就被打败的	/ 194
走出你的困境	/ 197
你是那条想跳龙门的鲤鱼吗？	/ 201





拒绝令人沮丧的生活方式



001

美国某家人寿保险公司花了 45 年的时间调查了 100 人的生活方式并做出如下的报道。

以 100 位年轻人作为对象，调查他们未来的梦想，喜欢从事什么职业，获得多少收入，想要得到什么地位，且经过 45 年之后，也就是在 65 岁时希望拥有什么样的人生。

结果有 54 人一生过得很凄惨，另外有 36 人因为罹患疾病或遭遇不幸的事故而夭亡，还有 5 人收入很少，过着微寒的生活。

100 人中有 95 人过着普通的人生，只有 5 人位于第一线，朝着目标前进而过着有朝气的人生，拥有美满幸福的家庭，充实而快乐地生活着。如此换算一下，也就是说，只有 5% 的人迈向成功的道路。



在 95% 的人中，对于人生的目的毫无计划是他们的共同点。这些人虽然过着凄惨的生活，但这种生活不是他们最初的选择，“而是在不知不觉中进入这种状况，变成这样的。”每天重复相同的生活，到 65 岁时已经太迟了。

我们来看看乔治是如何打发他的一天的。想想看，有许多的人，有些甚至是你的熟人，他们不也是这样生活的吗？

乔治晚起了 20 分钟，因为他不喜欢他的工作（所以他下意识地要求比实际需要更多的睡眠）。他只是因为不得已才去上班的。

乔治草草地冲了个澡，替自己倒了一杯咖啡，坐下来收听早间新闻。

然后，乔治开车挤上交通阻塞的公路（又是一大群晚起的乔治），准备去上班。

乔治抵达办公大楼，惯常的停车位置让人占了（也许是哪个老手抢先了一步）。

在办公室，乔治没待多大工夫就挨了一顿斥责，因为他的计划方案落后了。

时钟指到 10 点 15 分，休息的时间。乔治和他的老搭档喝完咖啡，抽着烟聊了会儿。他的老搭档说：人家说莉丝和贝蒂在搞同性恋，那是真的；同蒂蒂安随时都可以搭上线。

到了午餐时间。乔治到街上去吃了一份三明治，然后回到办公室，打开一本流行小说。



下午的休息时间和早上差不多，只是他那消息灵通的同事又有了其他“新闻”。

总算挨到5点钟，乔治第一次觉得快乐了些，因为他可以直接到酒吧里去左拥右抱，销魂一番。

消磨一阵子后，乔治挑了莎莉。和莎莉一起吃晚饭。饭后玩“顶头”的游戏，看谁今天最倒霉。结束时，两人开始争论起怎样消磨下个周末。

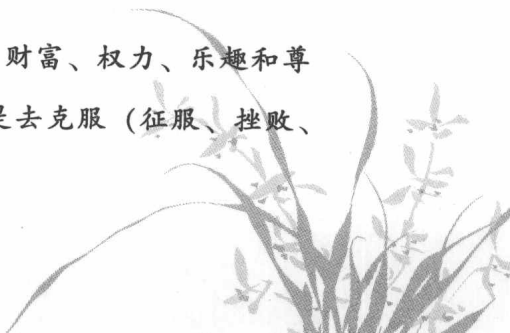
最后，乔治回到家里，打开收音机收听新闻。新闻结束后，“星期犯罪剧场”开始。

好不容易，乔治精疲力竭爬上床，临了想到这一天惟一值得安慰的是：感谢上帝，明天是星期五，这个星期只剩一天受人奴役的日子了。

夸张吗？一点也不。上述对于正常生活的描绘，可能因年纪、社会地位、职业或其他因素略有不同。可是从整体上说，对于当代生活方式的形容可谓十分具体。而如果你细心阅读的话，字里行间分明透出心灵的荒芜。

你是否已经拟定人生的计划，并且确定实行的结果可以使自己拥有幸福的生活？要选择那5%的路或是95%的路，完全靠你自己了。

想要追求真正美好的生活（健康、财富、权力、乐趣和尊敬）最基本、最重要、最绝对的秘密是去克服（征服、挫败、



毁灭)任何反面的影响(你做不到、算了吧、行不通、还是妥协吧等等),包括来自你的亲人、朋友、同事和其他竞争者的压力。

追求真正美好生活的最基本秘密是:克服任何阻碍你理想现实的反面影响,包括来自你的亲人、朋友、工作伙伴或是其他人的压力。

请再三阅读以上字句,充分了解它的意义,然后身体力行,你便掌握了打通财富、自由、安全和平静心灵之门的一把钥匙。

——火花塞发明人德国工业家 罗伯特·博世





成功者的风月宝鉴



005

《红楼梦》中有这样一个情节：贾瑞因错看了风月宝鉴的一面，而命丧凤姐设下的相思局。同样，人的心态不是单一的，它是积极心态（PMA）和消极心态（NMA）的对立统一体，人一生的成功与失败的最大秘密也就隐藏于此。世上芸芸众生，对作为个体的你来说，最重要的往往不是别人，而是你自己。要知道，在人们与生俱来的心态之镜上，一面刻着PMA三个字头，另一面则是NMA。PMA一面的力道能够吸引财富、成功、快乐与健康；另一面（反面）NMA力道则排斥这些事物——它把你感到人生值得依赖的一切都剥夺掉。第一道力道PMA会使得某些人能攀上成功与财富的高位，而且永远停留在上面；第二道力道NMA则会使得另外一些人永远留在底层，或者在爬到高位之后再将他拖下来。

心态的力道如此巨大，它是已知和未知力量的源泉。但并不是一切心态力道都能帮我们成功，它可以与你为善，也可以与你作对。只有积极的心态才能指导创富的行动。

从心理学上说，人的神经系统不能分辨真正的失败和想像的失败。当你想像失败时，你的神经系统会以为你真的失败；当你产生必胜的心态时，你的内部机制就已经在成功的方向上定向了。

006

亨利·凯撒是一位著名的工程师，他以前曾沿着河堤做护岸工程，由于暴风雨带来洪水，运土机遭受泥土掩埋，而过去所完成的工程也完全破坏掉。水退时，为检查所受的损害，他亲自到工地现场。此时，工人们均以忧郁的表情看着泥土及被掩埋的机器。

他微笑着走到工人中间，道：“你们的表情为何如此忧郁？”

“你难道不知道情况有多糟？”工人们反问：“所有的机器都被埋在泥土中了。”

“泥土？”他以开朗的口气问。

“是泥土呀！”他们惊讶地重复着，“你看看四周吧！全是一望无际的泥海。”

他笑着说：“不，我没看到泥土。”

“你怎么这样说？”他们惊异地问。

“你们问我为什么？”凯撒先生接着回答，“我是抬头仰望



连一朵云都没有的蓝天，那里连一块泥土都没有，只有太阳在发亮，我从未见过能对抗太阳的泥土。不久之后，泥土会干燥，你们就能轻易地发动机器，重新开始工作了！”

他的确说对了，如果眼睛只俯视着泥土，可能会觉得绝望，最后使自己失败；但如果心中抱定乐观的想法，必然会带来成功。

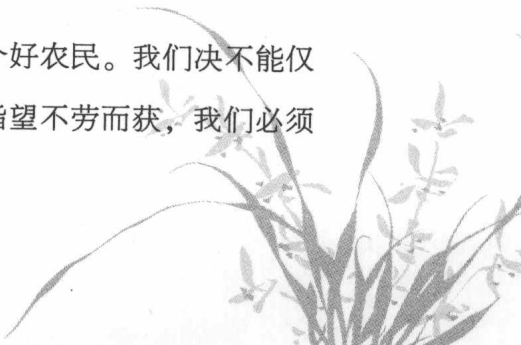
“你并不是，”励志导师诺曼·文森特·皮尔说，“你并不是你想像中的那样，而你却成为你想像中的人。”

007

这么说是不是暗示：对于所有的困难，人们都应该用习惯性的乐天态度去看呢？不是的。不幸得很，生命不会这么单纯；但大家却要趋向正面的态度，而不要采取反面的态度。换句话说，人们必须关心自身的问题，但是不能忧虑。不要做一个受制于自我的困兽，冲出自制的樊笼，做一只翱翔的飞鹰吧！只要是抱着乐观主义的态度，就必定是个实事求是的现实主义者。而这两种心态，是解决问题的孪生子。

许多人总是等到自己有了一种积极的感受再去付诸行动，这些人在本末倒置。积极行动会导致积极思维，而积极思维会导致积极的人生心态。心态是紧跟行动的，如果一个人从一种消极的心态开始，等待着感觉把自己带向行动，那他就永远成不了他想做的积极心态者。

谁想收获成功的人生，谁就要当个好农民。我们决不能仅仅播下几粒积极乐观的种子，然后就指望不劳而获，我们必须



给这些种子烧水，给幼苗培土施肥。要是疏忽这些，消极心态的野草就会丛生，夺去土壤的营养，直到庄稼枯死。

照看好生机勃勃的庄稼，别给野草浇水。

一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。当我们开始应用积极的心态并把自己看成成功者时，我们就开始成功了。

——美国钢铁大王 安德鲁·卡内基





积极心态是成功的驱动力



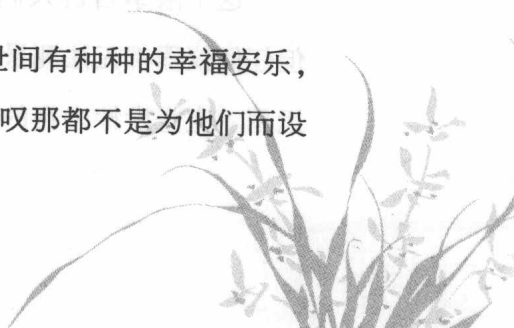
009

人们常常心存良好的期待，期待着将来能前程似锦，能充满着光明与希望，期待着自己将来的志愿与梦想终能实现。因为从这种期望中，人们可以生出无穷的力量。

对生命最有帮助的，莫过于在心中怀着一种乐观的期待态度——一种只关注与期待那些最好、最高、最快乐的事物的态度。

对于自己的前程有着良好的期待，这足以促使人们奋起而努力。人们期待成家立业、安富尊荣，期待着自己在社会上占有一席之地，甚至崭露头角。这种种期待，都能驱策人们努力奋斗。

世界上有许多人，他们都自以为世间有种种的幸福安乐，以及种种的高等物质享受，然而他们哀叹那都不是为他们而设



的。他们顽固地相信，那些东西只有别人才能享受，自己对于这些没有份儿的！

为什么他们与别人拥有不同的生活，别人有份，他们没有份呢？就是因为他们认为自己是与别人不能相提并论；认为自己是属于下等的；因为他们自暴自弃。上苍是没有什么方法可以使人们得到世间的种种幸福，假使他们总是深深地相信那些东西自己是没有份儿的！假使你总是志趣卑微自甘堕落；总是对自己没有多大的期待；总是不相信世间的种种幸福是可以属于你的，你自然只能渺小卑微地度过一生了。

美国大学的篮球队员个子都非常高。相比之下，岱顿大学篮球队的吉斯·布瑞斯威尔真是矮得令人难以置信——只有1.52米。布瑞斯威尔非常敬佩 NBA 黄蜂队 1.60 米的布吉斯，他比第一个真正在 NBA 球赛中扬名的矮球员史巴德·韦伯还要矮上一截。

最奇妙的是他的动作灵敏无比，三分球几乎从不失误，控球技术绝佳，就连篮板球都十分了得。正如对方教练——东肯塔基队的麦克·柯宏所说的：“吉斯是个有心人，他的热情及热忱鼓励了观众。”吉斯·布瑞斯威尔给所有身材矮小——甚至身材有缺陷的人一样最好的礼物，那就是“希望”。

这个故事告诉人们：测量一个人的身高、体重非常容易，但任何仪器都无法测量出那位教练所说的“心”。只要能确认、运用、完全发挥内在的能力，人生的路将是无限的宽广。



每个人都可以向这个年轻人看齐，重建自己的希望。

期待自己做成大事业的心理，最能发挥人们的能力，唤起人们潜在的力量。这种力量要是没有重大的期待，迫切的催唤，它们是会被永久埋没的。

你应该有坚强的自信，相信自己总能实现所有的理想。对于你自己，天下没有做不成的事！不要存有一丝的怀疑念头！你应当将这种念头逐出你的心境，只留下足以帮助你成功的思想。

你要怀着一种乐观的期待态度。期待一切事情都将是吉而非凶，成功而非失败，幸福而非痛苦。这对于你的生命最有裨益。

凡是期待极强的人，不管环境怎样困难，他总会取得成功的，因为他那种坚强的精神态度，会肃清一切阻碍意志薄弱者前进的“成功之敌人”！

你已经知道你内心有无穷的力量，因此，只要你能保持信心，你就能到达任何你想要去的地方。

假如还有信心与希望，即使只是微如星光，也能照亮你前行的远景。因此你需要一幅新的地图，要用一个全新的宏观的眼光，来看待你自己的位置。你必须在心态与认知上，首先跨出一大步，否则你只会陷于目前的不愉快的处境。

圣·保罗说：“更新你们的思想，你们就能获得新生。”即