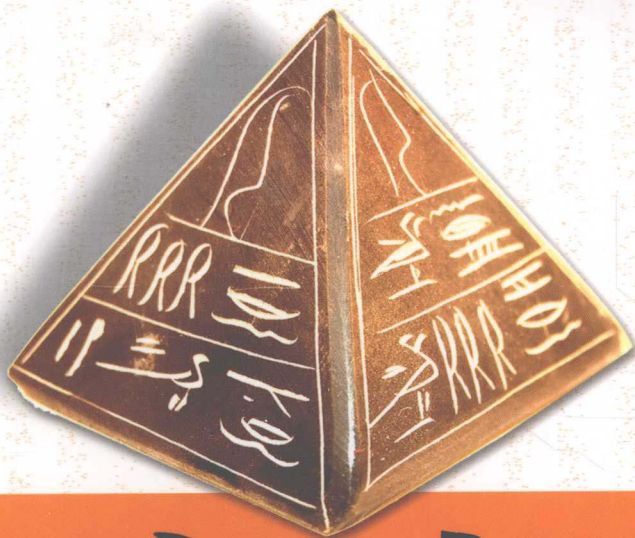


破解成功密码

POJIE CHENGGONG MIMA

成功是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉！每个人对于成功的定义是各不相同的，而到达成功的方法只有一个，那就是先得学会付出常人所能付出的东西！人生所缺乏的不是才干而是志向，不是成功的能力而是勤劳的意志。成功是陡峭的阶梯，两手插在裤袋里是爬不上去的。许多次失败总会造就一次成功。



黄河浪◎编著

奠定素质 基石

任何成功者获得成功的根本原因首先都是因为拥有良好的成功素质。我们只要以积极的心态去认识成功、领会成功；只要相信自己，勇于挑战，就一定能够提高成功所需要的各种素质。



中国出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

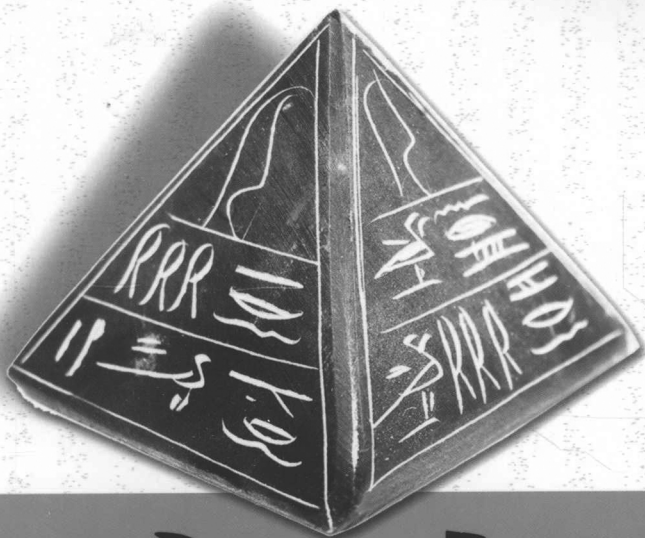
破解成功密码

POJIE CHENGGONG MIMA

成功是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉！每个人对于成功的定义是各不相同的，而到达成功的方法

只有一个，那就是先得学会付出常人所不能付出的东西！人生所缺乏的不是才干而是志向，不是成功的能力而是勤劳的意志。

成功是陡峭的阶梯，两手插在裤袋里是爬不上去的。许多次失败总会造就一次成功。



黄河浪◎编著

奠定素质 基石

任何成功者获得成功的根本原因首先都是因为拥有良好的成功素质。我们只要以积极的心态去认识成功、领会成功；只要相信自己，勇于挑战，就一定能够提高成功所需要的各种素质。

中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

奠定素质基石 / 黄河浪编著. —北京: 中国
出版社, 2010. 10

(破解成功密码)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3381 - 4

I. ①莫… II. ①黄… 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 195669 号

丛 书 名: 破解成功密码

书 名: 奠定素质基石

编 著: 黄河浪

责任编辑: 魏光洁

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 编辑部: (010) 66083600

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66080300 传真: (010) 66051713

(010) 66051698 传真: (010) 66080880

(010) 66080360 传真: (010) 66063678

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 260 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

编委会名单

选题策划：龙 坤

整体策划：弘波教育集体公司

主 编：黄河浪

副 主 编：连 丹 黄 杰 汪 萍

编 委：（以姓氏笔画为序）

王善玺 龙 坤 刘剑峰 刘端华 朱虹霞 何康梅

连 丹 汪 萍 黄河浪 黄 杰 董志敏 蒋莉蓉

序言

终生受用

《破解成功密码》丛书从素质、潜能、行动、个性、习惯、意志、信念、思维、突破、目标、决策、创意、创造等 50 多个方面，系统、完整、准确地揭示了人生成功的 560 多种法则、规律、途径、方式、方法、技巧、策略。它们能够有效地培养人们的认识力、自信力、适应力、生存力、创造力、观察力、感化力、领导力、决策力、开拓力、行动力、控制力、援助力、交际力等 180 多种智力、潜力、能力；它们能够提高人们生存、生活、学习、工作、事业等方面的整体综合素质；它们能够激励人们谋求发展，获得成就，走向成功，跨入辉煌；它们能够强化人们的物质满足与精神需求，实现人生的自我价值，推动社会繁荣昌盛。

每个人都应当渴望成功。成功就是拥有美好事物，成功就是欣欣向荣，成功就是繁荣昌盛；成功就是物质财富，成功就是精神食粮；成功就是获得赞美，成功就是赢得尊敬；成功就是免于压迫，成功就是得到自由；成功就是追求欢乐，成功就是去除痛苦，成功就是身心健康；成功就是奉献，成功就是成就事业，成功就是不白活一生，成功就是实现自我价值……人生在世界上，都应该渴望成功！

每个人都一定能够成功。生命就是成功的种子，身躯就是成功的沃土，大脑就是成功的指挥部，眼睛就是成功的望远镜，耳朵就是成功的传导器，口舌就是成功的传播机，手臂就是成功的翅膀，腿足就是成功的千里马，知识就是成功的加油库，潜能就是成功的千斤顶，目标就是成功的方向盘，行动就是成功的航程表，人生就是成功的舞台，社会就是成功的疆场。人生在世界上，一定都能够获得成功！

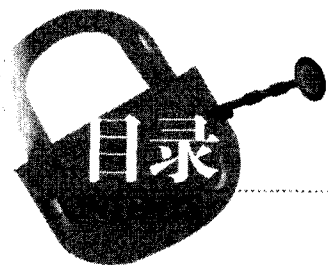
我们生存在经济快速发展的时代，竞争席卷着地球的每一个角落，人生的成功

由遥远的征战变成了短兵相接，时刻给我们敲响征战危机的警钟。在知识经济社会里，知识、技能、智能等老化周期的加快，使任何人都无法在青少年时期形成足够其一生使用的知识、技能、智能等综合素质体系。优胜劣汰的社会竞争现实，迫使我们无法安睡在现有学历、学位、知识、技能、智能、财富等的“席梦思”上。我们要想成为知识经济建设需要的高素质人才，要想在激烈的社会竞争中立于不败之地，除了需要精通专业知识和技能以外，更需要提高生存、生活、学习、工作、事业等各方面的整体综合素质，特别需要掌握迈向人生成功之路的各种法则、法律、方法、策略。

著名学者黄河浪先生长期致力于我国成功心理学、行为学等励志文化的传播、研究、写作，矢志不移，勤奋耕耘，已出版30多部1000多万字专著，发行100多万册，可谓是大有所为，成果丰硕，贡献于社会，惠赐于大众。河浪先生在总结自我励志文化传播成果的基础上，历时5年而撰著的《破解成功密码》4部100多万字的丛书，是我国一套创新型广普性大众励志文化成功心理学专著。其主要成就是在前沿理论基础上，赋予励志文化大量的成功案例、自我测试、问题思考的内容和形式，具有创新性、系统性、可读性、趣味性、实效性的显著特点。这套丛书将对发展我国大众励志文化具有一定的促进作用，带领人们到达一个理想的境地，使人们在社会实践活动中左右逢源、得心应手，从而获得生活与事业的巨大成功。这套丛书是献给想要获得成功人士的宝典，使人们终生受用——时刻引导人们去发现自信与活力、成功与快乐的内在潜质，从而激励人们创造枝繁叶茂的人生并取得丰硕成果。这套丛书将对人们适应知识经济社会发生的必然变化而产生积极的影响，对人们满足物质与精神需求将会发挥应有的作用，对人们提高整体综合素质和培养所需能力具有重要的指导意义，对实现人生既定的成功目标具有长久的实用价值。但是，该丛书中的一些观点与论述，还有待于商榷及在实践中进一步完善。望黄河浪先生温故纳新，更上一层楼，为我国大众励志文化事业的发展作出更多的新的贡献。

刘家权（励志文化教授、博士生导师）

庚寅年冬，中国人民大学



序言：终生受用	刘家权 1
---------------	-------

第一章 垒积成就人生的素质基石	1
-----------------------	---

- 一、你一生不变的追求 / 1
- 二、你既定到达的人生港湾 / 2
- 三、你生命历程的伴随者 / 3
- 四、自我感受你的成功 / 4
- 五、素质是你成功的基石 / 6
- 六、把握成功的三大要素 / 7
- 七、态度决定你的成败 / 8
- 案例分析 1：素质是成功的基础 / 9
- 自我测试 1：人生态度 / 10
- 自我测试 2：压力承受能力 / 12

第二章 相信有把握的自我感觉	18
----------------------	----

- 一、你的成功从兴趣开始 / 18
- 二、你要相信你自己 / 19
- 三、你在掌控你的命运 / 20
- 四、你能够创造一切财富 / 22
- 五、你不能满足于现状 / 22



- 六、勇于向你自己挑战 / 23
- 七、拒绝你的消极借口 / 24
- 八、坚定你的成功信念 / 24
- 案例分析 2：不同信念产生不同结果 / 25
- 自我测试 3：人生自信心 / 25

第三章 培养无所不能的意志品质 29

- 一、意志支配你的言行 / 29
- 二、志不强者智不达 / 30
- 三、塑造健康坚定的性格 / 31
- 四、锤炼你的意志品质 / 33
- 五、把失败转为成功的力量 / 35
- 六、强化你的忍耐力 / 36
- 案例分析 3：在实践中培养品质 / 37
- 案例分析 4：战胜艰难险阻 / 37
- 自我测试 4：意志力 / 38
- 自我测试 5：心理适应力 / 41

第四章 锤炼独一无二的成熟个性 45

- 一、养成你的自制习惯 / 45
- 二、遵循个性发展的原则 / 46
- 三、你不能失去应有的热情 / 47
- 四、把你的关怀送给他人 / 48
- 五、传播你的赞美信息 / 49
- 六、感谢可以建立你的忠诚度 / 50
- 七、你要坚持自我约束 / 51
- 八、按照生活规律去生活 / 52
- 九、消除你的心理压力 / 52
- 十、激发你的良好动机 / 53
- 十一、培养你的人生美德 / 55

案例分析 5: 个性魅力无穷 / 56

案例分析 6: 热情最富有感染力 / 56

自我测试 6: 个性成熟度 / 57

自我测试 7: 个性特征 / 64

自我测试 8: 自我克制力 / 69

自我测试 9: 自我包容力 / 71

第五章 完善令人悦目的自我形象 74

一、提升你人生的个性品质 / 74

二、优化你的人格 / 76

三、确认生命有价值的心理定位 / 76

四、建立积极的自我心像 / 77

五、你必须知道你到底是谁 / 78

六、不断塑造你的自我形象 / 80

自我测试 10: 自我形象 / 81

自我测试 11: 自我精神状况 / 84

自我测试 12: 热情心理 / 87

自我测试 13: 人生优缺点 / 89

第六章 调控消极有害的自我情绪 92

一、你应该正确认识情绪 / 92

二、你的情绪由你来调控 / 93

三、培养你成功的积极情绪 / 95

四、努力去爱你的“敌人” / 98

五、没有什么东西使你自卑 / 99

六、不要给自己造成紧张的窘境 / 100

七、愤怒只能给你造成麻烦 / 101

八、振作精神是调节抑郁的灵丹 / 102

九、果断是根治一切恐惧的妙药 / 103

案例分析 7: 不断进取是人生的美德 / 105



- 自我测试 14: 自我情绪 / 107
- 自我测试 15: 情绪稳定度 / 109
- 自我测试 16: 对立情绪 / 111
- 自我测试 17: 紧张情绪 / 113
- 自我测试 18: 愤怒情绪 / 115
- 自我测试 19: 恐惧情绪 / 116

第七章 奖赏自己同时也鼓舞他人 118

- 一、激励自己同时激励他人 / 118
- 二、不要轻易放弃你的目标 / 119
- 三、你认为你能，你就一定能 / 120
- 四、掌握自我激励的有效方法 / 121
- 五、乐观胸怀是你的精神财富 / 122
- 六、接受积极的自我激励训练 / 122
- 案例分析 8: 永远逆风飞扬 / 124
- 案例分析 9: 享受挑战的乐趣 / 124
- 自我测试 20: 快乐人生 / 125
- 自我测试 21: 激励潜能 / 127
- 自我测试 22: 信任评价 / 130

第八章 树立成就未来的意识观念 132

- 一、利用潜在意识 / 132
- 二、树立竞争意识 / 134
- 三、增强冒险意识 / 136
- 四、提高自我意识 / 139
- 五、强化合作意识 / 141
- 案例分析 10: 增强团队的凝聚力 / 144
- 自我测试 23: 自我认识能力 / 145
- 自我测试 24: 金钱使用倾向 / 148
- 自我测试 25: 竞争能力 / 153



第九章 奠定到达彼岸的成功基础 156

- 一、你要成功就要研究成功学 / 156
- 二、借鉴他人的成功经验 / 157
- 三、奠定你的知识基础 / 158
- 四、制订你的每周行动计划 / 161
- 五、建立你的人际关系 / 162
- 六、安排好你重要的工作 / 163
- 七、充分利用你今天的时光 / 164
- 八、你一定要置身于你的事业 / 165
- 案例分析 11: 鼓足勇气探索成功之路 / 165
- 自我测试 26: 自我信心 / 166
- 自我测试 27: 职业兴趣 / 167

第十章 追寻视而未见的成功机遇 172

- 一、提高你的观察能力 / 172
- 二、突破你的常规习惯 / 173
- 三、模仿是你成功的捷径 / 173
- 四、专心致志对你很重要 / 174
- 五、你的机遇靠你自己去把握 / 175
- 六、敢为人所不为 / 177
- 七、机会就在你身边 / 177
- 八、训练你创造成功的机能 / 179
- 案例分析 12: 善于抓住机遇 / 180
- 自我测试 28: 人生成功机会 / 180

第十一章 抉择无法替代的自我人生 184

- 一、你就是创造一切的决定人 / 184
- 二、选择使你充分发挥潜能的工作 / 185
- 三、你要知道你的抉择原则 / 186



DIANMONG SUZHI JISHI

奠定素质基石

四、开启你的抉择系统 / 187

五、抉择方略就在你的手中 / 187

六、你的价值观决定你的人生 / 188

七、审视你的价值体系 / 189

八、制定你的价值目标 / 190

案例分析 13：有志者事竟成 / 191

案例分析 14：锤炼诚实正直的品质 / 192

自我测试 29：人生价值程度 / 193

后 记 197



第一章 垒积成就人生的素质基石

素质是身体、心理、文化、专业、习惯、技能方面相对稳定的能力、智力、潜力、品质和修养的综合体现。成功是实现有益价值的既定目标。我们的任何成功，都必须依靠成功的素质。我们只有用成功的整体综合素质来增强我们的实力，才能获得人生的成功。所以，素质是成功的基础。

任何成功者获得成功的根本原因首先都是因为拥有良好的成功素质。我们只要以积极的心态去认识成功、领会成功，相信自己，勇于挑战，我们就一定能够提高成功所需要的各种素质。

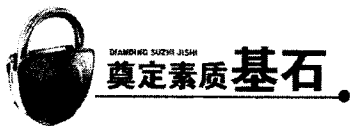
一、你一生不变的追求

无论是昨天、今天，还是明天，每一个人、每一个组织、每一个民族、每一个国家，直至整个人类社会，所有的刻苦努力、艰辛劳作、开拓发展、拼搏奋斗，一切的所思所为，都是为了追求成功。成功是我们每一个人和人类社会追求的目标。

我们每一个人都应当渴望成功。成功可以造就美好事物，成功可以创造物质财富，成功可以得到精神食粮，成功可以获得赞美，成功可以赢得尊敬，成功可以得到自由，成功可以追求欢乐，成功可以去除痛苦，成功可以换来健康，成功可以奉献，成功可以回馈，成功可以满足自我需求，成功可以实现既定目标……

人是万物之灵，人具有成功的欲望，具有获得成功的巨大潜能。人可以创新，也可以创造；可以改变自己，也可以改造世界。李时珍编著《本草纲目》，爱因斯坦发现相对论，陈景润钻研哥德巴赫猜想，比尔·盖茨创建微软……古今中外，所有的物质财富和精神财富，都是人类社会成功的丰碑。

成功主要体现在创造有益价值的物质财富或者精神财富。无论是天才还是凡人，无论是富有还是贫困，无论是少年还是青年，无论是健康还是残疾，无论是昨天的落伍还是今天的先驱，我们只要怀有希望，只要正心、壮志、强能，只要思考、学习、行动，未来的成功就会给我们力量，就会激励我们去获取我们所想



拥有的东西！

我们常常说“马到成功”，“祝你成功”，“他是成功者”，“我要成功”，“我能成功”，等等，到底什么是成功呢？

成功是一个综合学科的概念，不同的学科对成功有不同的解释，不同的人对成功有不同的理解，成功没有一个统一的标准答案。哲学家说：成功是正确认识和正确实践相结合的产物。经济学家说：成功是物质财富或者精神财富的体现。心理学家说：成功是自我需求满足的心理体验。社会学家说：成功是创造有益于人类社会发展的价值。行为学家说：成功是实现既定的目标。能量学家说：成功是潜能开发、利用的自我展示。伦理学家说：成功是奉献于他人的理想。医学家说：成功是身心健康的标志。成功学家说：成功是意向、认知、行动相互作用产生的结果……他们从不同的角度阐述了成功的概念和含义。综合各方面专家的研究成果，我个人认为：成功是人们发挥主观能动性，通过符合事物发展规律的社会实践活动，把我们创造物质财富或精神财富的主观愿望，变成实现自我价值和推动人类社会发展的客观现实。推而广之，成功就是取得成绩，获得成果，达到目的，实现目标，完成任务，满足需求，创造财富，服务社会。

二、你既定到达的人生港湾

成功最直接的表现是“完成”、“获得”、“实现”、“达到”，满足自我需求，成功的特征是实现有意义的既定目标，成功的最终体现是创造物质财富或者精神财富。

想获取成功，这是人的本能。任何人都有希望得到别人赞美和尊重的强烈愿望，而其前提就是获取成功。人的本质里最深远的驱动力是“希望自己有重要性”，让别人知道自己的存在，满足自我需求。例如：考上大学，让别人感到自己重要；获得硕士学位，让别人感到自己重要……很多人之所以能够坚忍不拔地走完人生历程，就是因为对成功的欲望始终存在。方志敏、雷锋、焦裕禄、哥白尼、达尔文、诺贝尔等等，他们心中始终存在着对“成功”的欲望。

我们把成功的欲望称为信念也好，使命也好，理想也好，人对成功总是有期盼和牵挂，总是有要实现的欲望。如果不能实现成功的欲望，就会日难食，夜难眠，会感到不安和不自在。

在人类社会里，成功能够获得更多的尊重和赞美，成功能够满足“重要性”的自我需求，成功能够实现崇高的理想和宏伟的目标。成功意味着富有、幸福、快乐、



力量等。在人生的舞台上，人人都在渴望成功，人人都在追求成功。

成功是自我的客观认识。目标有高低之分，成功有大小之别。成功因人不同，因时不同，因事不同，因质的高低不同，因量的多少不同，因目标大小不同，因期限长短不同，因难易程度不同。同时对目标的评估、对成功的认可也因人而异。从某种角度上讲，成功是自己对自己的评估和看法，自己认为成功就成功；自己认为不成功，就不成功。这绝对不是阿 Q 精神。我们可能有这样的体会：有时候，别人总是羡慕我们的成功，而我们总认为自己还不够成功；有时候，别人总是以为我们很失败，而我们却心安理得，充满快乐，自有一片宁静祥和的天空。

同时，成功是多元化的。没有任何人能够规定：哪一种成功才是成功，哪一种成功不是成功。有物质的索取，有精神的追求；有目标的牵挂，有使命的期盼……常言说：三百六十行，行行出状元，说明成功是多元化的。例如：考上清华大学是成功，在边防保卫祖国也是成功；出版长篇小说的文学家是成功，手握话筒的艺术家也是成功；培育良种的科学家是成功，养猪专业户也是成功；大学教授是成功，企业经理也是成功等等。

成功也是相对的。在现实生活中，成功者往往陷入有得有失的境地，陷入成功的相对之中。例如：有的事业有成，家庭生活不幸；有的家庭幸福，生意却亏损；有的物质丰富，家庭和睦，自己却体弱多病；等等。我们只有运用自我的主见，去判断成功、享受成功，才是对成功的客观认识。

成功的基本特征就是：成功是人的本能，成功是自我认识，成功是多元的，成功是相对的。成功就是发挥我们的意向、认识、行动的乘积能量，并且把这些能量运用在对他人和社会最有效的地方。成功是做我们能够做到的事情，并且做好我们所做的任何事情。成功是指一个人热爱自己的学习、生活、工作、事业，成功需要我们全神贯注于自己的主要目标。

三、你生命历程的伴随者

成功的本质是对自由的追求——从“必然王国”向“自由王国”过渡的追求，就是实现完整的生命历程，也可以认为是一种无止境的欲望。

成功是对自由的追求。人类社会的发展史，可以说就是对自由的追求史。从石器、铜器到铁器，从地心说、日心说到探测太空，每一个进步，每一次成功，都是一次从“必然王国”到“自由王国”的飞跃。



成功带来了更大的自由度。凡是成功者，他的生活空间和意志范围就必然扩大，可以支配、操纵的物质或者精神就会更多。例如：一位乡长和一位县长以及一位省长，他们的影响范围、掌控的权力、支配的物质是各不相同的；一个人以正当方式实现某一个目标，另一个人以不道德的方式实现类似的目标，他们的物质空间或许相似，而心灵空间却相差很远。古人说：“将军额前跑马，宰相肚里撑船。”一个是面子（物质空间）大，一个是涵养（心灵空间）深，都是成功的表现。在现实生活中，当我们走进超市或者酒楼而钱不够用时，我们感到不自由；当我们知识欠缺却需要运用时，我们感到“书到用时方恨少”，感到不自由；当我们心中有很多愿望不能实现时，我们感到焦虑，感到不自由……于是，我们想尽办法成功，以争取更大的自由度（生存、心灵、空间、支配力等）。成功是人的生命历程。成功不是一个点，成功是由无数个点组成的完整的生命历程。例如：一个人考取硕士研究生是成功，随后做一名大学讲师也是成功；一个人去年当总经理是成功，今年当副总经理也是成功。成功建立在不断克服困难、战胜困难的基础上，贯穿于我们每一个人的的一生，成功与生命同在。

成功是无止境的欲望。虽然说“大厦万间，夜眠七尺；饮水江河，不过满腹”，但在现实生活中，考上了高中还想考大学，考上了大学后又想考硕士研究生，考上了硕士研究生后还想考博士研究生；当科员时想当科长，当上科长时又想当处长；当有10万元时想有100万元，当有100万元时又想有1000万元，当有1000万元时还想……没有人停止过对“成功”的狂热追求。越是成功的人，确定成功的目标也就越大，对成功的欲望就越强烈。人因不满足而痛苦，因此，又拼命追求新的成功。在这种矛盾中，人们波浪式地前进、螺旋式地运动，用一生的精力，无止境地追求成功。成功欲望无穷，成功与生命共存。

四、自我感受你的成功

每一个人都希望实现成功的目标：做一番事业，有一个理想的学习环境，有一个幸福美满的家庭，有良好的人际关系，身体健康，生活称心如意……所有这些愿望都是美好的，而且，这些愿望也反映出我们不同的成功类型。

事业是成功的一种类型。事业是一个人成功价值的载体。日本经济之所以能够雄居世界经济的前列，这与日本人的敬业精神是分不开的。其实，无论是大国、小国还是个人，如果没有对事业的无比忠诚，绝对不可能在激烈的竞争中获得成功。



诚心敬业并不是每一个人都能做到的，因为，诚心敬业是一种责任，也是一种勇气，意味着能够为事业的成功呕心沥血，甚至作出某些牺牲。诚心敬业是一种民族自尊心，也是一种爱国精神的体现。我们每一个人要想事业成功，就必须诚心敬业。事业成功，体现了一个人智能所达到的高度，体现了一个人成功素质的强弱。

爱情是成功的一种类型，爱情是成功的精神动力。没有爱情的人生，可以说不是一个完整的人生。爱情是人的生物性和社会性的结合，是生理需求和心理需求的结合。爱情如果出于动物的本能而不合乎理性，爱情就没有精神的魅力，只会表现为一时的冲动；爱情如果只是理性的，就无法振奋心灵，也就没有活力。爱情的本质来自个人生理、心理、伦理、道德之间的相互作用，爱情把人的种种体验融为一体。爱情可以是一种生产力，它能够驱散愁苦，使烦恼化为温柔，让焦虑化为平静，为人们增添无穷的生机，推动我们的事业兴旺、生命常青。

学习是成功的一种类型。人是依靠从学习中得到的东西改造自己，走向成功。人从生下来就开始学习说话，学习走路，学习做人，学习所需要的一切东西。任何成功都不是生而知之，生而能之，而是学而知之，学而能之。诸葛亮善于采用“独观大略”的学习方式；苏秦善于采用“简练以为揣摩”的高效方法；毛泽东善于“从战争中学习战争”，善于总结经验，从而统率三军，决胜千里。我们只有善于学习，才能永远立于不败之地；只有善于学习，才能无往而不胜；只有善于学习，才能获得更多、更大的成功。

健康是成功的一种类型。我们战胜了疾病，特别是一些严重的身体疾病或者心理疾病，我们也就获得了成功。像张海迪就是长期在与脊髓血管瘤作斗争中，顽强地生活着、工作着，并且取得了惊人的成绩。战胜身心疾病就是战胜自我，这是每一个人在人生道路上都可能遇到的重大问题。战胜身心疾病，保持心理健康，提高身体素质，也是人生一种重大的成功。

生活是成功的一种类型。在生活中，学会生存，学会适应，学会忍让，学会关爱，就是成功的一种体现。如果我们能够在环境恶劣的高原、沙漠、荒滩中生存、适应，就是成功；如果我们能够坦然接受转岗、下岗或者学非所用等不顺心的事，渡过难关，在新环境里适应甚或作出一定贡献，就是一种成功；如果我们能够忍受一些贫穷、落后、苦难，“人穷志不短”，仍奋发向上，就是一种成功；如果我们能够关爱那些身心残疾的人，就是一种成功。幸福生活，是对成功的一种阐释。

人际关系是成功的一种类型。良好的人际关系是我们人生成功的催化剂。古今