

一部教你如何快速成功的智慧宝典

——揭示——
成功
背后的秘诀

韩 健◎著



成功
宝典

北京工业大学出版社

——揭示——
成功
背后的秘诀

韩 健◎著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

揭示成功背后的秘诀 / 韩健著. — 北京: 北京工业大学出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2528 - 5

I. ①揭… II. ①韩… 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 191065 号

揭示成功背后的秘诀

著 者: 韩 健

责任编辑: 龚法忠 李兰丁

封面设计: 天之赋设计室

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: 北京洲际印刷有限责任公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 163 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2528 - 5

定 价: 26.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

目 录

第一章 情绪的力量是惊人的

如果世界上有地狱的话,那就存在于人们的心中。

——罗·伯顿

- 保持好心情,才能做好事 / 3
- 心底的自信是成功的火种 / 8
- 困难是通往成功的阶梯 / 13
- 请选择快乐 / 18
- 怀有热忱的心去做事 / 22
- 不要因别人而变得消极 / 26
- 将烦恼踩在脚下 / 30
- 平常心是快乐和成功的源泉 / 35
- 做一个有主见的人 / 39

第二章 社交处世的智慧

良好的沟通可以使人与人之间更加亲近,如果你能抓住对方的心理,即使是一个非常陌生的人也会很快成为你要好的朋友。走向成功永远离不开沟通,掌握社交心理学,在成功的道路上你会畅通无阻。

第一印象非常重要 / 45

用热情打动别人 / 50

以积极的心态与人交往,令你更具有亲和力 / 54

掌握说话的技巧 / 60

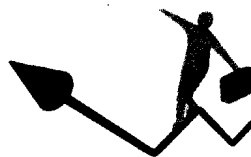
谦虚忍让使你的交际更成功 / 64

把注意力放在彼此的共同点上 / 69

把别人放在第一位 / 73

幽默是人际关系的“最佳调料” / 76

摆正自己的位置 / 80



第三章 意志力

目录

意志是每一个人的精神力量,是要创造或破坏某种东西
的自由憧憬,是能从无中创造奇迹的创造力。

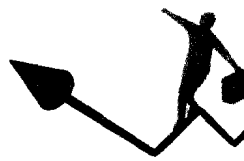
——莱蒙托夫

- 专注做一件事情 / 87
- 竞争效应:如何达成“共好” / 91
- 进取心理——走向成功的动力 / 96
- 拥有自信,告别自卑 / 100
- 确立目标是成功的第一步 / 104
- 挖掘你潜意识的力量 / 108
- 与拖延说再见 / 115
- 坚持,不放弃,才能成功 / 118

第四章 性格决定命运

人生最大的问题似乎就是性格问题。在通往成功的道路上,很多困难和麻烦往往都是由性格引起的。什么样的性格决定什么样的人,什么样的人决定什么样的人生。

- 踢开自私的绊脚石 / 129
- 永远告别嫉妒心理 / 133
- 抛开依赖的扶手 / 139
- 解开心灵的枷锁 / 143
- 告别贪婪,学会放弃 / 147
- 不要陷入虚荣的泥潭 / 152
- 抑郁——心理健康的劲敌 / 159
- 过度猜疑会让你迷失方向 / 164



第五章 习惯的力量

目录



V

马克·吐温说：“习惯创造的奇迹多么惊人呀！习惯的养成又是多么快、多么容易呀——无论是那些无关紧要的习惯，还是使我们起根本变化的习惯，都是一样。”良好的习惯是通往成功最好的帮手，因为它会使你时时刻刻保持向上，一直把你推向成功。

- 要敢于冒险 / 171
- 养成注重细节的好习惯 / 178
- 杜绝攀比的恶习 / 185
- 养成宽容别人的好习惯 / 190
- 养成勤奋的好习惯 / 195
- 养成以诚待人的好习惯 / 200
- 俭省节约，自力更生 / 205
- 培养积极思考的好习惯 / 210
- 养成感恩的好习惯 / 214



第六章 调整心态

生活中人们会遇到很多这样那样的麻烦,这些麻烦都会成为人们走向成功的障碍。只有学会克服生活中的麻烦,人们才会集中精力去做事情,才能事业有成。

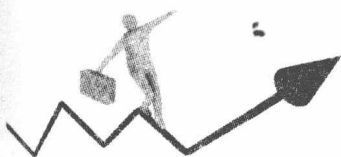
正视工作和生活中的压力 / 221

抓住生活中的快乐 / 225

简单就是快乐 / 230

敞开心扉,用快乐去拥抱生活 / 234

拥有健康,才可能拥有成功 / 239



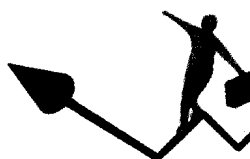
第一章

情绪的力量是惊人的

.....

如果世界上有地狱的话，那就存在于人们的心中。

——罗·伯顿

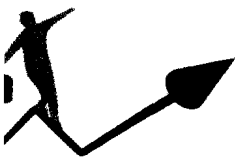


保持好心情，才能做好事

生活与事业，永远不可能一帆风顺，总会有许多不如意的事。保持乐观的心态去面对生活与事业上的难题，怀着好心情去做事，才有利于问题的解决。心情就如一辆汽车的发动机，一旦你的心情出了问题，就会丧失前进的动力。虽然人人都知道好心情会使人生活得快乐、更容易走向成功，但是随着工作、生活节奏的加快，似乎心情不好已经成了一种口头禅、流行病，影响着人们的工作，影响着人们的生活，也影响着人们的事业成就。

马克思有句名言：“一种美好的心情要比十服良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。”一个人心情的好坏，会直接影响到生活、学习和工作。

琼斯是一位 39 岁、具有五年教学经验的教师。一直等到自己最小的孩子上学后，她才注册参加了一年的研究生教师培训课程。作为物理课老师，她在一所大型综合性学校里负责考级工作。在她获得物理学学位之后的几年里，这个学科有了飞速发展。她在完成教学任务之后，除了准备工作以外，就是照顾家庭，几乎没有空闲时间。



她的丈夫是一位工程师，担任一个大型建筑公司的基地负责人，每个月只能在家待上几天。在工程忙的时候，一个月想见上一面都很难。

自从干上教书这一行，琼斯就注意到自己总是感觉疲惫，心情越来越不好。她缺少睡眠，常常熬夜备课直到天亮，这使她整天都打不起精神来。

她还注意到，每天下课后越来越难以放松。她为自己记不住与工作相关的事实和数字、记不住诸如学生姓名之类的平常事而焦虑。

更令她困扰的是，她常因小事而习惯性地责骂孩子。无名的痛苦时常折磨着她，她甚至感到无法喘息。

她曾多次想同系主任和首席教师讨论工作问题，可他们难得有时间听她倾诉。他们只让她振作精神，把工作准备得更充分一些；多在假期参加进修课程，以跟上时代发展。当她把自己的问题向同事诉说后，他们说也有同感，然后很快转移话题。她承认自己为不能胜任工作而愤怒，为自己在工作和家庭中不能尽善尽美而羞愧。

显然，琼斯不能再继续过这种极度紧张、心情糟糕的日子了。她背负着教书的重担，又承担了繁忙的家务，她对自身的能力和 value 产生了怀疑。

后来，她找到了心理咨询专家。专家建议她，应该现实地估计她能做的以及别人期望她做的事情。琼斯的丈夫经常不在家，根本不能给她什么帮助；她有一份需要负责的、全日制的工作；



三个读书的孩子需要照顾，家务需要操持。她不再年轻，她必须清楚自己能做什么，别再对不能做的事情怀有愧疚感。应当让其他人知道她的能力有限。

一般认为承受力是无限的，其实并非如此。当我们在生活中感到不堪重负的时候，就应该明确地向相关的人提出自己的主张，千万不要把“所有的困难都一个人扛”。这样，在承受压力的同时，不仅心情会变得糟糕，而且无论在生活还是工作中，所做的每件事情的效率也都会下降，最终会导致无法取得满意的结果。

从心理学角度来看，一个人心情好的时候，头脑属于最灵活的时期，思维特别灵敏，做事的效率要远远高于心情不好的时候。因此，无论任何时候，我们都要保持良好的心态，用快乐的心情迎接每件事。也只有这样，我们才能把事情做得更好。

当然，好心情并不一定是指兴奋，最好是保持平静的心态。可以说，这是一种难能可贵的精神状态：遇事宠辱不惊，从容不迫。中国著名经济学家、教育家、人口学家马寅初就是这样一位人物。当时，他提出“人口论”，要控制中国人口的发展。现在看这个观点，是非常有道理的。可因为种种原因，当时他的观点受到了质疑，甚至因此而遭到批判和撤职。相信，当遭到如此大的打击后，很多人都会受不了。但出乎意料的是，马寅初却什么事都没有，他写了一副对联：“宠辱不惊闲看庭前花开花落，去留无意漫观天外云卷云舒。”后来，他得到了平反。最后，马寅初活到了102岁。由此可见，好心情对人的生活有多么大的影响。



美国纽约州州长罗杰·罗尔斯先生的成长历程也可以充分说明这一点。

罗杰·罗尔斯是纽约州历史上第一位黑人州长。他出生在纽约环境肮脏、充满暴力而且是偷渡者和流浪汉聚集地的大沙头贫民窟里，那里声名狼藉。据说在那里出生的孩子由于受环境的影响，长大以后都没什么出息。因为他们从小就学会了逃学、打架，甚至还偷窃和吸毒。就在这种恶劣的环境下，当时几乎没有人看好的罗杰·罗尔斯却成为后来的纽约州州长。说到这里，大家一定会问，罗杰·罗尔斯在如此糟糕的环境下是怎样走向成功的呢？其实，这还要感谢他们的校长皮尔·保罗先生。

皮尔·保罗校长是一个非常细心的人。通过仔细观察，他发现，这些孩子甚至比当时被大家称为最“迷茫的一代”还要懒散，每天都无所事事地虚度着。他们处处与老师作对，逃课对他们来说更是家常便饭。有些时候，他们甚至还会在课堂上趁老师不注意砸烂黑板。为了改变这些学生，皮尔·保罗校长想了很多办法，可最后还是无济于事。不过经过一段时间的仔细观察和近距离接触后，校长发现这些孩子大多都有一个共同的特点，就是缺乏自信。于是，皮尔·保罗校长有了一个大胆的想法：通过预言孩子的未来的方法，来引导他们走出黑暗，告别懒散的生活。皮尔·保罗校长给同学们一个个地看手相，当轮到罗杰·罗尔斯的时候，他把脏兮兮的小手伸到了皮尔·保罗校长的面前，皮尔·保罗校长看了看，对他说：我一看你修长的小拇指就知道，你将来一定能成为纽约州的州长。听完校长的话后，罗杰·罗尔



斯被惊呆了，从他出生到现在，还是第一次听到别人对他说这样的话，而且还是他的校长！这是多么高的评价呀！要知道，罗杰·罗尔斯唯一听到的一次就是他的奶奶说，他能当个船长。不过，比起纽约州的州长来说，简直是小巫见大巫。

此后，罗杰·罗尔斯的心情顿时开朗了许多，他不再没有目标地盲目生活了；相反他对生活充满了希望。他的衣服也不再是沾满泥土，就连说话也变得斯文了，甚至在走路的时候也会昂首挺胸。因为他始终都坚信，自己将来一定会像他的校长说的那样，成为纽约州的州长，所以，他一直都以一个纽约州州长的身份来要求自己。最终，通过不懈的努力，在51岁那年，罗杰·罗尔斯成功地成为纽约的第一位黑人州长。

罗杰·罗尔斯取得成功后曾这样说道：“虽然心情是不值钱的，但是乐观积极向上的心情却是非常有价值的。”确实如此，良好的心态往往会使人实现更多的自我价值；反之，消极的心态总会使人变得堕落，就更谈不上会实现什么价值了。

当一个人心情开朗的时候，对什么都会充满热情，对生活会充满希望，做起事来也会积极上进。那么，自然也就一往直前，最终走向成功。其实，人与人之间并没有太大的区别，命运都掌握在自己的手中。之所以有人成功，有人失败，往往都与心理问题有关——不能用良好的态度面对生活以及自己所做的事情，这才是他们真正走向失败的原因。因此，我们一定要用明亮的心去面对一切，这样，我们的未来才会一片光明。



成功箴言

心情不好将会直接影响到我们的生活、工作和学习。拥有平静的心情，不仅会使我们生活得更加快乐，也会使我们在成功的道路上走得更加顺畅。



心底的自信是成功的火种

D. 杜根在担任美国职业橄榄球联合会主席时曾这样说道：“强者并不一定就是胜利者，但胜利往往都属于那些有信心的人。”一个对自己充满自信的人总是能取得成功，甚至创造奇迹。想要取得成功就一定要点燃心底自信的火种，因为它是我们获得一切的动力。

生活中，我们会看到这样一些人，他们总是在怀疑自己的能力，每当做起事来总爱说：“我能办到吗？这恐怕不行吧？”一个人在做事之前或是做事期间总是质疑自己的能力，是典型的不自信表现。从心理学的角度来说，这是一种自我的心理暗示，悄悄提醒自己不能胜任，或是无法承担。可以说，在通往成功的道路上，没有什么比不自信给人带来的障碍更大了。也许你还没有发