

[KUAYUE
CHENGGONGDE
13GEZHANGAI]

跨越

成功的13个障碍

优秀的成功者，总是从减少成功的障碍开始。

面对前进道路上的种种障碍，

跨越还是逃避，

是决定成功与否的重要因素。

华章 编著 ■

金城出版社

跨越

成功的13个障碍

华章 编著 ■

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

跨越成功的 13 个障碍/华章编著. - 北京:金城出版社,
2004.5

ISBN 7-80084-591-5

I. 跨… II. 华… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 028561 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部) 84254364 (总编室) 64228516

北京兴达印刷有限公司印刷

880×1230 1/32 10 印张 200 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-80084-591-5/B·85

定价: 19.80 元

[KUAYUE] CHENGGONGDE 13GEZHANGAI

优秀的成功者，总是从减少成功的障碍开始。

面对前进道路上的种种障碍，

跨越还是逃避，

是决定成功与否的重要因素。



前 言

前

言

“成功始于发现和克服障碍。”每个人都渴望成功，但在现实生活中，却并非每个人都能获得成功。原因何在？很简单，由于人们在面对成功的障碍时采取了各不相同的应对方法。在寻求成功的道路上，出现或多或少的障碍是很正常的事，然而令人遗憾的是，人们在面对障碍时并非都能采取正确的方法去从容应对，所以，他们才在障碍面前手足无措，止步不前。

本书的编写，是参考了多位成功者经验的基础上的分析与总结。如果你能够细心体味成功大师们的经历，就会发现，他们之所以成功，关键就在于他们能够发现并清除成功过程中的各种障碍。

本书总结了影响成功的 13 种障碍，基本涵盖了在追求成功的过程中人们所能遇到的主要问题。这些障碍有的来自人们自身的内在缺陷，有的来自外部环境的阻碍。在追求成功的过程中，人们所遇到的障碍各有不同，但道理是相通的，那就是“遇到一个，解决一个”。本书详尽阐述了各种障碍给人们制造的不同困难，并根据其各自不同





的特点，提供了相应的对策。在遇到障碍的困扰时，只有正视它，才能成功地克服它。当然，这并非一个简单的环节，它需要你发挥自己的全部能力才能实现。在追求成功的道路上，减少成功的障碍无疑是前进过程中的基点。

跨越障碍，是人们从“心想”到“事成”的必经阶段。但是，发现障碍也是一个重要的环节。在现实世界里，真正善于追求成功的人，他的目光不会只停留在一个地方，只考虑眼前困难，他会把目光投向远方，去发掘那些未知的、隐蔽的障碍，并预先做好准备，信心百倍地迎击“敌人”。这种预知性，并非每个人都能拥有。所以，有的人获得了成功，有的人则是原地踏步、徘徊不前。如果你能拥有洞悉障碍的能力，再辅以恰当的应对措施，就会顺利地跨越障碍，从而走向成功。

本书作为一部人生“智典”，是陪伴你追求成功的良师益友，是引导你走向成功的“灯塔”。拥有它，你的前途将充满光明，你的人生将会更加美好。

编者





目 录

目

第一章 走出不良性格的迷雾	1
性格特征对人的影响	2
性格倾向的作用	4
性格导致的心理障碍	5
性格特征的类型	7
寻找性格类型的差距	10
避免陷入性格的误区	14
追求完美型性格的误区	16
乐于助人型性格的误区	21
追逐成功型性格的误区	24
渴望自我型性格的误区	29
渴求知识型性格的误区	33

录





寻求安全型性格的误区	38
乐观开朗型性格的误区	42
自我主张型性格的误区	47
协调平衡型性格的误区	51

第二章 突破消极心态的阻碍

56

心态改变人生	57
积极的心态促进健康	59
良好的心态可以远离失败	61
自卑的心态使人陷入泥潭	63
如何培养积极的心态	66
改变忧虑的情绪	70
保持乐观的态度	72
让心情变得轻松	73

第三章 战胜心胸狭隘的症结

75

心胸狭隘对人生的影响	76
导致狭隘的主要原因	77
不能正确认识自己	78
猜疑有碍成功	79
嫉妒是私心的产物	81
淡化自我，容纳他人	84





减弱私心，消除偏见	85
拓宽心胸，去除猜疑	87

第四章 解除优柔寡断的枷锁

90

学会主动接受挑战	91
把握机遇，掌握命运	93
不要惧怕犯错	95
今日事，今日毕	97
战胜恐惧心理	99
学会冒险	100
胆大一点最聪明	102
摆脱优柔寡断	104

目

录

第五章 控制情绪的波动

106

全面的自我意识	107
克制愤怒	108
悲观使人偏激	113
从孤芳自赏中觉醒	115
控制冲动行为	117
保持头脑清醒	119
远离烦恼的困扰	122
避免争强好胜	124





接受不可避免的事实·····	126
做驾驭情绪的主人·····	127

第六章 勇于面对挫折的打击····· 130

逆境也是机会·····	131
从挫折中练就成功·····	133
挫折中的享受·····	135
敢于面对错误·····	137
勇于承认失败·····	138
笑对失败·····	140
绝不自暴自弃·····	141
积极应对难题·····	143
摆脱逆境的困扰·····	145
“跌倒”后的勇气·····	147
正确审视困难·····	149

第七章 弥补学识方面的不足····· 152

知识改变命运·····	153
经验与知识·····	154
能力来源于学习·····	156
建立合理的知识结构·····	158
如何获取知识·····	160





如何进行认知学习·····	162
信息的摄取·····	164
学会网上学习·····	166
学习方略的选择很重要·····	169

第八章 克服缺乏毅力的弱点····· 175

毅力创造奇迹·····	176
培养坚强的毅力·····	178
描绘美好前景·····	180
勤奋铸就成功·····	181
一次只做一件事·····	183
从小事做起·····	184
用坚韧克服困难·····	186
激发自身的活力·····	187
抛开依赖的拐杖·····	188
莫让惰性消磨你的意志·····	190
失败是锻炼毅力的载体·····	192

目

录

第九章 绕过好高骛远的泥潭····· 195

目标与成功的关系·····	196
目标与愿望的区别·····	197
目标与自身的条件·····	199





正确选择人生目标·····	202
制定明确的目标·····	205
实现目标的行动·····	207
循序渐进地实现目标·····	209
避免鲁莽行事·····	211
人生需要审时度势·····	212
学会永不放弃·····	214

第十章 打破墨守成规的观念····· 217

固有观念对成功的影响·····	218
克服因循守旧的弊端·····	220
主动出击，把握机会·····	222
打破固步自封·····	223
发掘你的创造机能·····	224
拓展创新思维·····	226
从小事中寻求创意·····	229

第十一章 摆脱不良习惯的困扰····· 232

好习惯储备智慧·····	233
好习惯提高效率·····	236
养成诚实守信的习惯·····	239
怎样养成简洁的习惯·····	242





造就从容不迫的习惯·····	243
养成总结教训的习惯·····	244
培养听取他人意见的习惯·····	247
养成恪守时间的习惯·····	248
根除不良习惯的方法·····	249

第十二章 克服不善思考的缺陷 ····· 252

积极的思维使你走向成功·····	253
直觉的误区·····	255
认识逻辑思维的过程·····	257
练就集中思考的能力·····	259
保持清醒的大脑·····	262
锻炼联想的能力·····	264
展开想像的翅膀·····	266
逆向思维的应用·····	270
发掘创造力·····	271
遏制思维的惯性·····	274

第十三章 化解人际交往中的矛盾 ····· 278

做到人人平等·····	279
学会与人为善·····	281
重视他人的秘诀·····	283





Kuayue chenggong de 13 ge zhangai

跨越成功的 13个障碍

防止惟我独尊.....	285
注重相互了解.....	287
相信对方的妙处.....	289
制造和谐的气氛.....	291
面带微笑, 快乐生活.....	294
保持良好的风度.....	296
友好地与他人相处.....	300
培养默契的人际关系.....	301
机敏圆通, 游刃有余.....	302
正确的语言表达方式.....	304
善待你的对手.....	306





第一章

第一章 走出不良性格的迷雾

走出不良性格的迷雾

每个人都有自己的性格，但在生活与学习中，人们对它的含义有时理解得并不十分准确。性格是人对现实的态度和行为方式中比较稳定而具有核心意义的个性心理特征。

性格与个性心理特征，如兴趣、能力、气质等，是相互影响的，性格在其中起着核心作用。性格不仅制约着能力的发展方向，还制约着能力的发展水准。认识、了解和理解自身的性格，对自己的事业、前途和命运有着重要的作用。





性格特征对人的影响

每个人都具有不同于他人的独特的精神面貌和行为倾向，正像世上没有绝对相同的两片树叶一样，世上也没有性格完全相同的两个人。

性格差异是普遍存在的。现代心理学中把人的性格差异概括为能力、气质和个性三个方面。每个人不同的能力、气质、个性的独特结合，就构成了一个人不同于他人的心理风貌和品格，即性格。例如，有些人能歌善舞，多才多艺，也有些人聪明伶俐、足智多谋，这是人的性格在能力方面的表现。而有些人寡言少语、稳健、持重，有些人则开朗、健谈、直爽、热情，这是性格差异在气质方面的表现。有些人则显得轻浮、委琐，或者虚伪、狡猾，这是性格差异在个性方面的表现。

事实上每个人都有自己的优点和缺点，只有人们意识到自己的独一无二，才能理解为什么大家在修读同一课程，在同样的时间里，由同一位老师讲课，却往往取得不同的成绩。尽管性格的差异是普遍存在的，但是不能否认人们的性格也存在着共同性，性格是在人的社会化过程中形成





的，因此，它总要受到一定社会环境的影响。人是生活在群体之中的，相同的环境条件与实践活
动会使人们的性格带有群体的共性特点。共性是
相对存在的，而性格的差异是绝对的。具体地说，
性格的特征大致包含了整体性、稳定性、独特性
和社会性。

1. 整体性

性格是一个统一的整体结构，是人的整个心理面貌，每个人的性格倾向性和性格心理特征并不是各自孤立的，它们相互联系、相互制约，构成一个统一的整体结构。

2. 稳定性

性格是指一个人较稳定的心理倾向和心理特征的总和，它表现为对人对事所采取的一定的态度和行为方式。一种性格特征在其身上一旦形成，就比较稳固，不论在何时、何地、何种情境下，人总是以他惯用的态度和行为方式行事。所谓“江山易改，本性难移”就形象地说明了性格的稳定性。

3. 独特性

每个人的性格都是由独特的性格倾向性和性格心理特征组成的，即使是孪生兄弟，他们在遗传方面可能是完全相同的，但性格品质却会有所