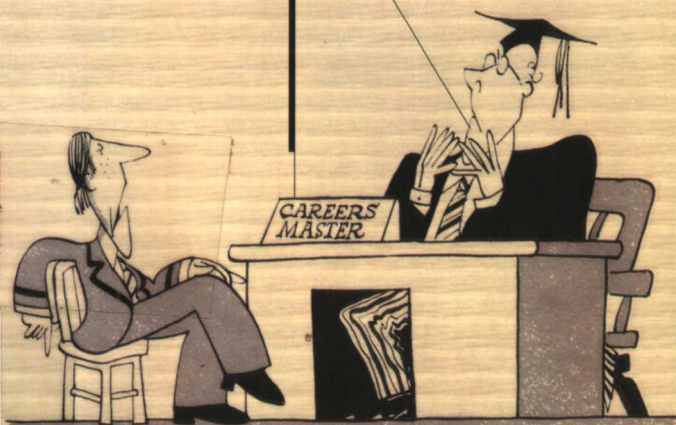


卡耐基心理透视丛书

怎样

获得成功

要想获得成功，你首先要有一个成功的心理与形象



卡耐基心理透视丛书

怎样获得成功



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基心理透视丛书/李平收主编. - 北京:中国致公出版社,2001.9

ISBN 7-80096-688-7

I. 卡… II. 李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061902 号

卡耐基心理透视丛书

编 著:李平收

责任编辑:于建平

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:北京市通县金华彩印厂

开 本:787×960 1/32

印 张:66.25

字 数:900千字

版 次:2001年9月第1版

印 数:1-10000册

ISBN 7-80096-688-7/Z·31

定价:90.00元

版权所有 翻印必究

编者的话

卡耐基是美国著名的成人教育家。他教给学员的不是知识,而是技能,教那些有一定专业知识的人,甚至是某专门领域中的专家提高各种能力,提高工作的质量,提高生活的质量。

他在这一领域作出了杰出的贡献。上过他的课的人,都会感谢他。他使一个笨嘴拙舌的人成为讲演高手,他使孤独忧虑的人乐观开朗,他使心灰意冷的人意气风发,他使幼稚莽撞的人成熟、理性,他教大家怎样使别人喜欢你,他教大家怎样使家庭变成温馨的港湾。而这些,正是我们——向市场经济过渡过程中遇到一系列人生、事业、家庭方面的问题的中国人所急需的。

但是,卡耐基的方法、观点固然很好,却有一些不符合中国社会实际的地方。我们这套丛书,依据卡耐基的观点与方法,结合中国社会的实际,针对中国人在学习、工作、生活中面临的具体问题,提出适合中国人的解决

问题的方法,显得更实际、更有用。

读者朋友,假如你在学习、工作、生活中存在这套丛书论及的那些问题,请你不必担心。仔细阅读这套书,运用其观点与方法,一定会找到解决这些问题的利器。

编 者

2001 年 8 月

目 录

编者的话

第1章 渴求成功的信念才是不断成功的源泉

1. 思想造就我们的一生——树立成功的思想 /2
2. 将成功愿望转化为成功“信念” /6
3. 唤醒我们内心沉睡的女神——潜能 /13
4. 其实每个人都能成功 /17

第2章 成功的动力取决于你的目标

1. 缺乏目标的人生毫无意义可言 /30
2. 成功就是达成目标 /33
3. 如何订立人生目标 /38
4. 如何实现目标 /44

第3章 成功的心态开创成功的道路

1. 态度决定人生 /51
2. 积极思考的力量 /54
3. 如何培养积极态度 /56

第4章 失败是成功之母

1. 成功需要冒险精神 /62
2. 从失败中学习 /63
3. 勿让机会流失 /65

第5章 打造成功的形象

1. 培养自己的幽默感 /74
2. 积极的形象 /76
3. 确立对人和事都充满热忱的形象 /78
4. 迅速做决定,确立果断形象 /83
5. 确立谦虚礼貌的形象 /85
6. 确立宽容亲和形象 /87
7. 多才多艺的形象 /90
8. 展示你的信心和形象 /94
9. 富有活力和机敏的形象 /103
10. 确立卓越领导的形象 /112
11. 注意你的仪容 /114

第6章 成功的习惯

1. 说话的技巧和良好的习惯 /118
2. 赞美别人的习惯和技巧 /127
3. 听的习惯 /130
4. 首先把当前本职工作做好的习惯 /137
5. 向成功者学习的习惯 /140

第7章 人际关系左右人生

1. 人际关系是你成功的关键 /148
2. 如何搞好人际关系 /152
3. 为成功作推销 /155
4. 如何推销自己 /161

第8章 工作与职业

1. 订立你的职业发展规划 /166
2. 在目前职业或工作的去留评估 /171
3. 实在没办法就换工作 /176

第9章 性格与成功

1. 性格即命运 /182
2. 性格与成功 /183
3. 性格训练案例 /195

第10章 学生成功学

1. 一个成功学生的要诀 /206
2. 利用时间的技巧 /212
3. 名人成功学习18法 /215
4. 成功学生的心理品格 /217
5. 高考成功的规律 /219

第11章 商贸人士成功之路

第 1 章

渴求成功的信念才是 不断成功的源泉



爱因斯坦的潜能才不过开发出 10%

1. “思想造就我们的一生” ——树立成功的思想

●人是他自己思想的产物

▲自信是成功的第一秘诀。谁相信自己的能力,谁就能征服世界

■只要将一个人内心的态度由恐惧转为振奋,就能克服任何障碍。

戴尔·卡耐基先生是美国著名成功学先驱、伟大的成功学普及者。在他的晚年,电台采访他时间:“你一生中所得到的最大经验是什么?”他答道:“是人的思想的重要性。”

是的,如果了解了一个人的思想,当然也就了解了这个人。我们的思想造就我们这个人,因为我们的思想能够决定我们对待事物的态度,我们对待事物的态度又能决定我们采取的行动,我们采取的行动让我们养成良好的习惯,良好的习惯则决定我们一生的命运,成功的思想才是成功的人生之源。

所以,美国哲学家、思想家爱默生(Emerson)说:“人是他自己思想的产物。”

对于如何获得成功,我们面临的最大问题,事实上这也几乎是我们所面对的惟一决定性的问题,那就是选择和树立成功的思想。如果我们能够做到这

一点，就已找到了成功的捷径。

如果我们的思想是快乐的，我们当然就是快乐的；如果想得凄惨，我们就会凄惨；有恐惧的想法，就会产生恐惧；病态的思想真的会令人生病；终日所想的是失败，我们就注定要失败。诺曼·皮尔说：“你所主观认为的，并非真正的你；反倒是你怎么想，你就是什么样的人。”一句话，你头脑中蕴藏着成功景象的强烈程度很大程度上决定你的人生状态。

现代科学一直用（潜意识）心理学实验来考证和研究思想对人的生理、情绪、工作状态等方面的影响，结果表明：心理状况对我们的生理、情绪等方面有着巨大的令人不可思议的影响力。

●抓力试验

某一位著名的英国心理学家这样叙述他曾做过的一个试验：“我请来三个人，请他们测试心理对生理的影响，我们用测力计来测量。”他请他们全力握住测力计，并给他们两种不同的情况。在正常清醒的状态下，他们的平均抓力是 101 磅。当他们被催眠，并告诉他们都很衰弱时，就只有 20 磅的抓力——只有正常体力的 $\frac{1}{3}$ （三人中有一个是拳击冠军，但在他进入催眠状态，催眠者告知他很衰弱后，他说自己手臂很瘦，像婴儿一样）。

第三次测试时，测试者被告知：他们在催眠中很强壮。于是，他们的手抓力可达 142 磅，平均每个人都增长了 50% 的体力。

●用意识杀人试验

在第二次世界大战期间,德国法西斯利用战俘做各种试验,其中就有这样一个试验。在战俘中选三名身体健康的战俘,把他们关到一间被用来行刑杀人的房间内,一句话都不给他们讲,将其中一个绑在一把十分牢固的固定的铁椅上,把他的眼睛蒙上,然后由医生用刀将其腕部静脉割开,血便滴在椅下的容器中,一两个小时,这名战俘失血过多而死,而整个过程另两名战俘全部看到了。接下来,又选出一名战俘,同样被用同样的办法致死,而最后一名战俘第二次看到这个杀人场景。

再下来,士兵将最后一名战俘绑在铁椅子上,用刀背抹了一下他的手腕,然后用水龙头流水的声音模仿滴血的声音。两个小时以后,最后一名战俘以同样表情死去。

而不同的是他的手腕并未被割破,因此他并非失血过多而死,而是由于他的意识杀死了他。在他的思想里充满了要死亡的信息和恐惧,他身体的全部机能得到执行死亡行动的命令,因此各个器官功能迅速衰竭,最终使他死亡。

消极思想的作用如此之强大,它能够将一个健康的人杀死,更能将一个人击败击垮。反之,成功思想的作用就在于使头脑中充满积极的信息、树立必定成功的信念、积极主动寻求成功的方法、调动人的无限潜能,使一个人走向成功。

爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。谁相信自己的能力，谁就能征服世界。”他又补充说：“如果你做一件你担心不能成功的事，那么失败的结局是不可避免的。”在生活中缺乏信心，感到害怕，有不安全感，那么你很快就会失去力量。

●要想自己成功，那就要重视思想的重要性

哈佛大学詹姆士·艾伦教授是美国历史上最著名的心理学家及哲学家之一，他在其所著的《思想的力量》中，有这样一段话，“如果改变对事与人的看法，事与人对他发生改变……如果一个人的想法有激烈的改变，他会惊讶地发现生活中的状况也有急速的变化。人的内心都有一份神奇的力量，那就是自我……所有人都是自我思想的产物……人提升了自己的思想才能上进，才能克服并完成某些事。拒绝提升思想的人只有滞留在悲惨的深渊中。”

让我们记住威廉·詹姆士的名言：“只要将一个人内心的态度由恐惧转为振奋，就能克服任何障碍。我们要完成伟大的理想，首先要统治我们自己——控制自己的思想，克服自己的恐惧，控制自己的心智和精神，始终相信，你可以进行自我控制到相当高的程度，始终坚信，只要能控制自己的思想，就能控制自己的行为，能控制自己的行为就能控制自己的反应，能控制自己的行为 and 反应就能把握和开创自己的命运。”亲爱的读者朋友，我们每个人都有一颗渴望成功的心，每个人都有希望成功的愿望，那就

从现在开始,重新认识我们的思想吧,认识并懂得了把握它,你就会在最短的时间内产生巨大的变化,最终使你迈上成功的巅峰。

●[本节作业]请读三遍

如果你认为自己已被打败,那么你就被打败了。

如果你认为自己并未被打败,那么你就未被打败。

如果你想获胜,但又认为自己办不到,那么你必然不会获胜。

如果你认为你将失败,那么你就已经失败了。

因为,在这个世界上,我们发现:

成功开始于一个人的意识中——这完全视心理状态而言。

如果你认为自己已经落伍,那么,你已经落伍。

你必须把自己想得更高尚一点:

你必须先确定自己,才能获得奖品。

生命的战斗并不全会由强壮或跑得快的人获胜;

但不管是迟是早,胜利总是由自信的人获得。

2. 将成功愿望转化为成功“信念”

- 我认为,成功有三个最重要的秘诀:第一是要有强烈的欲望,第二还是要有强烈的欲望,第三还是要有强烈的欲望。

▲只要懂得控制自己的思想,你便可以创造出促使自己成就某事、获得某物的信念。

■时刻提醒自己:“我是不可战胜的!”

●成功必须要有强烈的欲望

所谓成功,常常是由想去获得它的努力(无论是心理或是生理方面)的结晶。而努力是伴随着欲望而来的,欲望是开创成功命运的原动力。强烈的欲望常会带来令人惊异的结果。

我们再次重复这句话,请记住这句话吧,成功的欲望思想(信念)导致成功的态度,成功的态度形成成功的行动,成功的行动养成良好的习惯,良好的习惯决定你的成功。

台湾著名成功学大师陈安之说:你到底是想要成功,还是一定要成功?想要,跟一定要有绝对的差别,世界最顶尖的成功人士,都决定一定要,而一般没有成功的人,都只是想要而已。我认为,成功有三个最重要的秘诀:第一是要有强烈的欲望,第二还是要有强烈的欲望,第三还是要有强烈的欲望。

也许有人要问成功的愿望与成功的信念有何不同呢?

我可以告诉你,它们有质量上的不同,也有强度上的不同。所谓成功的愿望,即营养不足的“信念”,是懦弱者的专利,光有愿望是绝成不了大事的。而“信念”则不同了,它是优质的燃料,有了它

便能帮助我们获得成功。在我们这个世界上无奇不有,没有不可能发生的事。一个人只要具备了高度燃烧的欲望,就绝对能够创造出奇迹。

●将模糊微弱的“愿望”变成“成功信念”的方法

如何将“愿望”转变成清晰强烈的“信念”这是一门深奥的学问。若真能转变成功,心中便会萌生一种力量驱使自己向上。

要想获得成功,最忌讳的就是没有目标,终日无所事事。要知道,思想能控制行为,只要懂得控制自己的思想,你便可以创造出促使自己成就某事、获得某物的信念。

成功是一步一步、一点一滴积累出来的,头脑中无论有多么宏伟的理想目标,苦想要实现都要从第一次小的目标获得成功开始。以下就是确立第一次成功信念的方法:

首先,将以后12个月内想做的事情和想要的事物全部列出。基本上应尽量保留每一事物,并全数记在白纸上。写完之后,你再从头到尾看一遍,若发现即使花上十年时间也不见得完成的事项,便加以删除。原则上,留在纸上的事项具备三个月到十个月可以完成的条件。

需要注意的是,列这张表时,心中必须先有明确的概念,即你深知道自己所追求的目的为何。想清楚之后,列表时才能依照愿望强度的大小决定各事

的顺序。而在这种决定顺序的过程中,你便不难发现最适合自己的方向及所谓的“第一信念”,这种列表的方法,对于做决定这件事来说,可以说是最实在也是最有效的方法。

第一个目标望找出之后,应清楚地写在一张明信片大小的纸上,然后把它贴在显而易见的地方,譬如:洗脸池上、梳妆镜上等。每天睡觉前或起床后,便面对它大声(一定要念出声来)念三遍,而且头脑中想像着成功的情景和你为实现之努力的情景。大脑中有空闲的时候,也可以用来思考这件事情。

如此持续一段时间后,相信你会愈来愈感觉到自己正处于走在向目标的途中。

但需注意,这种方法一定得需要一段时间后才显出它的成绩的,如果只做一、二天,你不可能期望得到什么效果。

此外,这种强化欲望强度的方法必须以积极的态度从事,否则就没有意义;而且任何一丝消极的意念,皆有可能使你前功尽弃。

经过四五个星期,透过你的眼睛,卡片上的文字逐渐产生了变化——原本单纯的愿望已经转变成强烈的欲望。这便奠定了迈向成功的第一步。

这种变化是什么呢,答案是:随着时间的发展,欲望已深入潜意识,而潜意识也采取了积极的反映,并与外在意识对接,使之创造出更炽热的欲望,进而策动自己以更积极的心态展开积极的行动,养成好