



成功无限书系

NO.4

4

我能

改变命运的7大力量

I'm Possible

肖卫◎著

如果你对自己说：我能！那么，一切皆能！
影响无数中国年轻人命运的励志书



中国电影出版社

我能

改变命运的7大力量
I'm Possible

肖卫◎著

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我能 / 肖卫著. —北京: 中国电影出版社, 2005. 8
ISBN 7-106-02340-X

I. 我... II. 肖... 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(2005)第 080534 号

责任编辑: 杨郁暄
封面设计: 大象工作室
版式设计: 刘亦玲
责任校对: 肖祥银

我 能
肖 卫 著

出版发行	中国电影出版社(北京北三环东路 22 号) 邮编 100013 电话: 64299917(总编室) 64216278(发行部) E-mail: Jsja@netchina.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京泰山兴业印务有限责任公司
版 次	2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月北京第 1 次印刷
规 格	开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 8 字数 / 100 千字
印 数	1 — 8000 册

书 号	ISBN 7 — 106 — 02340 — X/B • 0029
定 价	22.00 元

成功就在你心中！

朋友你好，我相信，你一定是非常想成功，想要有所改变，才翻开这本书的。我知道，你是那么的渴望成功，因为，我和你也一样，我曾经阅读过无数的成功学图书，我也参加过很多的培训，我制定了计划，采取了行动，也有了一定的成绩，可是，我常常在想，我真的成功了吗？到底什么是成功？什么样的人才是成功的人物。

成功是什么？

说到成功，可能有各种各样的定义：

很多成功学家说：成功等于目标。但是，我发现很多人达成目标后并没有成功的感觉。有的人说，成功就是做自己想做的事，做自己想做的事，好像也不对。

后来，看到这样一个故事：

上帝听说世间鼎盛，人人都前所未有地崇尚成功，心下窃喜，决定去探听虚实。他召集来若干凡人，问：“你们认为什么是成功？”

张三说：“成功就是像大款那样有闲有钱。”李四答：“成功就是像明星那样有型有款。”王老五喊：“成功就是像名人那样有头有脸。”

上帝摇头，禁止他们用“像某某一样”的句型，众人面面相觑，不明所以。

上帝索性问：“成功的标准是谁给的？”

大家小声嘀咕：管他是谁，反正不是我！

上帝不甘心，决心继续考察。他先是变成了一个有钱人，在花园里，他远远地望见一个年轻女人正在微笑地注视着在不远处玩耍的孩子和老人，他走上去，说：“我是有钱人，你认为我和你谁更成功？”

女人笑了，回答：“我是孩子的好母亲，父母的好女儿，丈夫的好妻子，单位的好员工，社会的好公民，而你只是有钱人，你说谁更成功？”

“有钱人”继续问：“成功的标准难道不是我们这些有钱人给的吗？”

女人说：“上帝造我们这些人出来是干什么的？”

上帝满意地走了。

他接着变成了一个明星，在路边，他远远地望见一个中年男子正在悠闲地蹬着自行车，他迎上去，说：“我是明星，你认为我和你谁更成功？”

男人乐了，回答：“我活得坦荡而自由，而你只是个连结没结婚都不敢承认的明星，你说谁更成功？”

“明星”继续问：“成功的标准不是我们这些明星给的吗？”

男人说：“那这世界岂不是像娱乐圈一样无聊？”

上帝满意地走了。

他最后变成了一个名人，在稻田里，他远远地望见一个老农在种地，他走上去，说：“我是名人，你认为我和你谁更成功？”

老农擦了把汗，想了想，回答：“俺不知道什么是成功，俺只知道俺把四个娃都供着念书成人。”

“名人”不屑地说：“我能供40个娃。”

老农说：“可是，你有俺这样的自豪感吗？”

上帝有点儿糊涂了，他反复想着老农的话，心说：难道成功只是享受成功那一刻的快乐？难道成功只是一种快活的情绪？如此说来——他继而形而上地想：成功只是一种审美情趣？他带着疑问去找马克思，马克思说：“上帝先生，美，就是人自身本质力量的对象化。”

“什么意思？通俗点。”

“一个人通过自己的行动和努力，感受到了自己的力量，看到了自己的内心，就会获得美的愉悦。”

上帝突然明白了。是啊，成功啊成功！多少人白天想成功！晚上想成功！连做梦也想成功。可是，他们一直觉得自己没有成功。一直连成功到底是什么也不知道。

我不断地思考，后来终于明白，没有人能给成功最终的定义，成功的定义只有你自己才能够给你自己。

其实成功就是一种心态，我非常赞同美国著名的篮球教练约翰·伍登对成功的定义：“成功就是心态平和，即知道了你尽了全力，做到了你力所能及的一切后的那种自我满足的直接成果。”成功不是你拿到奖杯、不是你成为了公司总裁、不是成为亿万富翁，真正的成功与名誉、财富无关。我们常常看到很多人获得了名誉与财富，然而，他们却失去了人生中比财富和名誉更重要的东西。

每个人都有过成功的经历

不管我们对成功的定义如何，在我们的人生中，每一个人都曾经有过成功的经历，只不过那些成功的经历已经在我们的记忆中慢慢消失了。我们忘记了自己，其实也有着非常优秀的一面。

你还记得你刚刚学会走路的时候吗？记得你第一次拿到“三好学生”奖状的时候吗？记得你拿到一笔大单的时候，你获得一份工作的时候，记得你完成一项艰难工作的时候吗？那时候的你是什么心情？那时候的你是不是觉得自己非常成功？也许你当时的成功对别人来说是那么的微不足道，但是，对你自己来说，那就是全部。当时的你觉得自己就是世界上最棒的。

现在，就让我们一起来回顾一下你过去生命中最成功的那次经历吧！请你闭上眼睛认真地思考一分钟，回忆在你过去的人生经历中，你最难以忘记的那件事情吧。

我能

在我过去的人生经历中，我最成功的一件事情是：

我当时觉得我自己……

这件事情发生的时间是哪年哪月哪天？在什么地方？

当时我的身边有什么人？什么画面？什么声音？

当时我的体验是……

当你写下这些的时候，你有什么样的感觉？你是不是回到了当时那种环境，找到了当时那种兴奋、那种喜悦，你是不是觉得自己原来也是那么的充满力量，原来自己也有非常棒的一面。

在你的心中，有一个巨人，不过，那个巨人常常沉睡着，他需要你去唤醒，需要你去活出你心中的巨人。因为，你原本就是一个巨人，你有着举世无双的力量。只要你在心底对自己说：我能！那么，你就一定能！

成功者的共同特征

这个世界上有着各种各样的成功者，他们有的是政治家、有的是

企业家、有的是艺术家、有的是运动员、有的是普通的劳动者。当我们认真去分析他们的时候，我们发现，他们的成功各有不同，成功之路也各不一样。比如今天的世界首富比尔·盖茨，我们觉得他非常成功；而著名的印度圣雄甘地，他的一生都在为了印度人民的幸福而努力，他没有什么个人财富，我们同样认为他也非常成功。这个世界上的成功者，并不一定是那些拥有权力与名誉的人。但是，我们发现，世界上的成功者都有一个共性，那就是他们都有一个积极、正面的心态。

先让我们来看看这几个人的故事吧！

1. 永不被命运击倒

在这个世界上，有一位最著名的音乐家，他一生经历了无数的挫折，在他成名的时候，却双耳失聪，但是，他没有对命运屈服，反而创作出了著名的《命运交响曲》，他就是贝多芬。

贝多芬是一个不幸的人——贫穷、残废、孤独。世界不给他欢乐，他却为这个世界创造了欢乐。他17岁失母，23岁失父，28岁失聪，25—41岁失恋了七八次，42岁兄弟失和，晚年被人们厌弃，至死独身竟没有哪个女子愿意嫁给他。懦弱的人永远用愁苦去挖掘；坚强的人始终用奋斗去开垦。

贝多芬——这位生命舞台上的音乐之父。音乐是他的生命，他与音乐同在。失聪犹如一块巨石从天而降，重重地压在他的身上。他没有放弃，他要与音乐同在，直到生命的最后一刻，一部《命运交响曲》足以诠释他生命的硬度。这位虽不能说听不见雷声，但已聋得听不见大型交响乐队演奏自己乐曲的57岁的倔强的单身老人，最后一次举拳向着咆哮的天空，然后逝去了。

贝多芬曾说：“你想收获欢乐吗？那就得播种眼泪。”今天，全世界每分钟都有地方播放贝多芬的音乐。当我们听到那些振奋抑或悲哀

我能

沉痛的乐章，悟透了贝多芬音乐的意义，便能超脱寻常人无法自拔的苦难。

我永远难以忘记第一次读《贝多芬传》时的心情，也难以忘记傅雷在序言中所说的那一段话：

不经过战斗的舍弃是虚伪的，不经劫难磨练的超脱是轻佻的，逃避现实的明哲是卑怯的；中庸，苟且，小智小慧，是我们的致命伤。这是我15年来与日俱增的信念，而这一切都由于贝多芬的启示。

疗治我青年时世纪病的是贝多芬，扶植我在人生中的战斗意志的是贝多芬，在我灵智的成长中给我大影响的是贝多芬，多少次的颠仆曾由他搀扶，多少的创伤曾由他抚慰——且不说引我进音乐王国的这件次要的恩泽。

如果生活没有向贝多芬露出它的真面目，让他耳聋、失恋、独身、刚过而立便要自杀；如果婚姻美满家庭幸福，整个人融在其中，贝多芬写得出《命运》吗？他能在爱乐者心的天空中，把自己燃成太阳，拥有九大行星般的九大交响曲吗？

如果英雄是“你可以打败我，但绝不可以使我屈服”（海明威），那么删去那些失败、苦难、耻辱，贝多芬也做不成一名英雄。

在我们的人生中，会受到各种各样的打击、会有各种各样的挫败，只要我们没有被自己打倒，告诉自己，我能！那么，任何困难也打不倒你。

2. 做到最好的你自己

记得是在我小学的语文课本上，那是一则关于爱因斯坦小时候的小故事。

故事说的是：小爱因斯坦不擅手工，在一次手工课上，老师检查大家的手工作品，发现小爱因斯坦的作品是个很难看的小板凳，便讥笑说：“还有谁看见过比这个更丑陋的小板凳？”哄堂大笑。笑声中

有一个异样的声音：“有的！”众人将目光投向小爱因斯坦，但见他从抽屉中取出一个更丑的小板凳。而后，他再从抽屉拿出第三只小板凳——它比第二只板凳还要丑，说：“这是我做的第一只小板凳。”又指着之前取出的稍微好看的说：“这是我做的第二只小板凳。”最后，他举起刚才为大家所讥笑的小板凳说：“这是我的第三只小板凳。”众皆默然。

当全世界说你不行、不能的时候，你是否能够正视自己？你是否也有勇气像小爱因斯坦一样，能够拿出你的“那两只小板凳”？成功是什么，就是做到最好的你自己。

3. 你对命运微笑，命运就对你微笑

无数的人一旦遇到困境，就开始怨天尤人，抱怨社会制度不好、抱怨自己运气不好等等。而从来不去想自己应该如何去面对困境。

今天，迪斯尼已经成为世界上著名的企业，迪斯尼创造的米老鼠、唐老鸭变成了很多人熟悉的形象，给这个世界带来了数不清的欢笑。可是，你知道迪斯尼是怎么创造出这些欢乐的形象吗？

迪斯尼夫妇原本生活在社会底层，生活极为贫困。有一次，他们因为付不起房租被房东赶了出来。可怜他们夫妇俩无处安身，只得提着行李箱来到公园，相伴坐在公园的长椅上，思索如何摆脱贫困、找到一个安身之处，解决这个迫在眉睫的难题。愁苦之中，他们看到从他们带来的行李箱里，突然伸出一只可爱的小老鼠的脑袋，那机灵的小生命给愁苦的迪斯尼夫妇带来了一点儿开心和快乐，使他们暂时忘记了无家可归的忧愁。

就是这种感觉给了迪斯尼先生一个启示：对呀，世界上像我们这样穷困的人谁不喜欢小老鼠的可爱模样？我干脆把它画出来吧，也许喜欢它的人会有很多很多，也许自己能够从这里开始摆脱贫困，走向富裕。迪斯尼把自己的这个想法告诉了妻子，妻子觉得丈夫的这个主意

不错，全力支持丈夫。就这样，在无家可归的迪斯尼先生笔下诞生了后来全世界人都熟悉的米老鼠、唐老鸭。这可爱的米老鼠、唐老鸭形象不仅使迪斯尼夫妇摆脱了贫困，而且给他们带来了几十亿美元的财富。

这个世界有无数人和迪斯尼一样有过贫困的遭遇，但是，多数人在贫困之中不过是不断地去埋怨，而不是以积极的心态去创造新的东西。

有一句话说得非常好，当你去抱怨的时候，你的心就没有办法去爱了！

4. 你具备成功的一切天资

有位青年总是怨天尤人。一位老人对他说：“你具有如此丰厚的财富，为什么还要怨天尤人呢？”

“它在哪儿呢？”年轻人问道。

老人说：“你的一双眼睛，只要你能给我你的一双眼睛，我就可以把你想要的给你。”

年轻人连忙说：“不，我不能失去我的眼睛。”

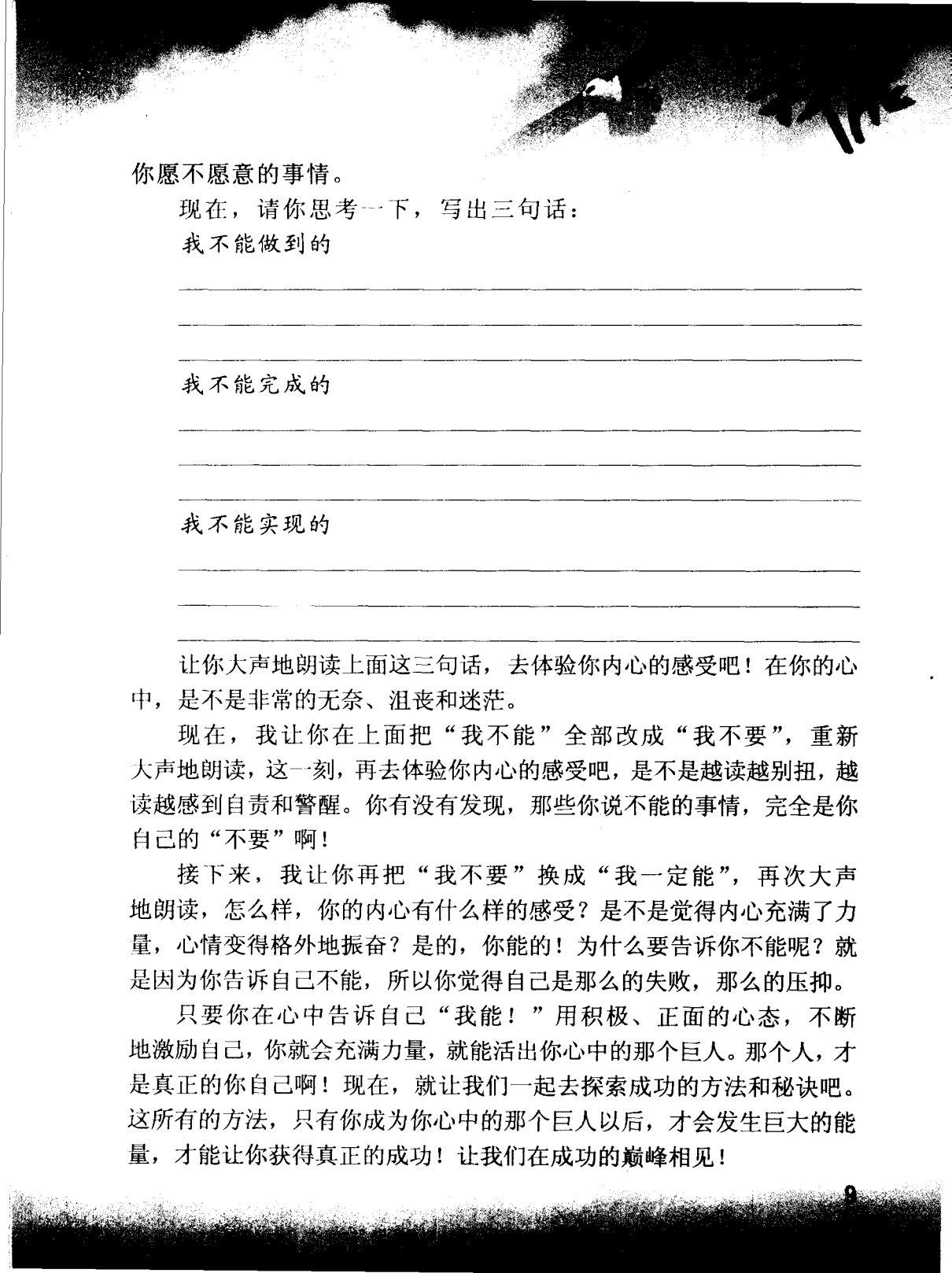
老人又说：“好吧，那么把你的一双手给我吧。为此，我可用一整袋黄金作为交换。”

“不，我的双手也不能失去。”年轻人又说。

老人说：“你有一双眼睛，你就可以学习；有一双手，你就可以劳动。现在，你自己看到了吧，你有如此丰厚的财富啊！”

其实，我们每个人都拥有巨大的财富，我们最大的、最永久的财富就是我们的眼睛、我们的双手以及我们的健康。但是，我们只有依靠我们的心灵才能发挥这些财富的作用。只有我们去行动，我们才有成功的可能。

不过，不管我怎么说，你还是会有很多的借口，很多的理由，告诉你自己，我不可以成功。其实，成功根本不是你能不能的问题，而是



你愿不愿意的事情。

现在，请你思考一下，写出三句话：

我不能做到的

我不能完成的

我不能实现的

让你大声地朗读上面这三句话，去体验你内心的感受吧！在你的心中，是不是非常的无奈、沮丧和迷茫。

现在，我让你在上面把“我不能”全部改成“我不要”，重新大声地朗读，这一刻，再去体验你内心的感受吧，是不是越读越别扭，越读越感到自责和警醒。你有没有发现，那些你说不能的事情，完全是你自己的“不要”啊！

接下来，我让你再把“我不要”换成“我一定能”，再次大声地朗读，怎么样，你的内心有什么样的感受？是不是觉得内心充满了力量，心情变得格外地振奋？是的，你能的！为什么要告诉你不能呢？就是因为你告诉自己不能，所以你觉得自己是那么的失败，那么的压抑。

只要你在心中告诉自己“我能！”用积极、正面的心态，不断地激励自己，你就会充满力量，就能活出你心中的那个巨人。那个人，才是真正的你自己啊！现在，就让我们一起去探索成功的方法和秘诀吧。这所有的方法，只有你成为你心中的那个巨人以后，才会发生巨大的能量，才能让你获得真正的成功！让我们在成功的巅峰相见！

我能

Contents

序 言 成功就在你心中！ /1

我是最棒的：信念的力量

造就毁灭与成功的力量 /3

你相信你行你就一定行 /7

成功者永远志在成功 /10

当我相信时，它就会发生 /13

我是最优秀的：心态的力量

成功是因为态度，失败也是因为态度 /17

积极心态的力量 /19

五种方法改变消极心态 /22

五种方法塑造良好心态 /24

态度决定着回应 /28

我是我人生的设计师：目标的力量

目标的力量 /33

想要，还是一定要 /36

如何设定一个有效的目标 /38

设定你的人生目标 /40

如何分解目标 /42

人生的目标单 /47

我是我生命的总经理：效率的力量

- 时间的价值 /57
- 我们为什么浪费时间 /60
- 第四代时间管理法 /62
- 要事第一 /64
- 高效时间管理的 20 条准则 /67
- 死神的账单 /71

我能够战胜自己：习惯的力量

- 习惯是人生的主宰 /77
- 成功是一种习惯 /79
- 21 天改掉坏习惯，养成好习惯 /82
- 习惯的力量 /86

我每天都有新的进步：创新的力量

- 你可以更快成功 /91
- 寻找你身边的新机会 /93
- 突破性思考 /95
- 我能创新，我怕谁 /97
- 赛马 /99

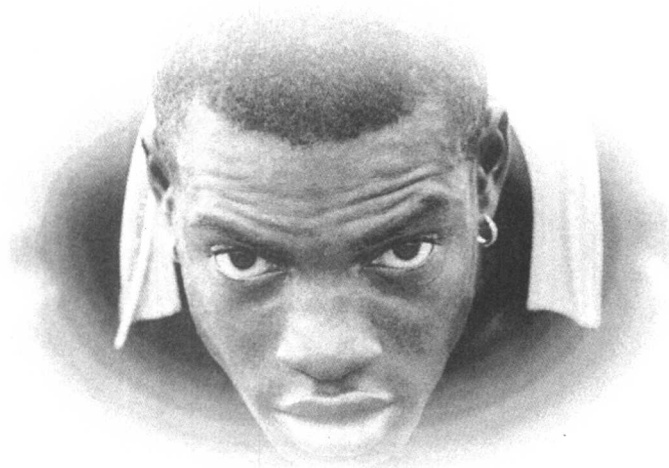
我现在就付诸行动：行动的力量

- 目标 + 计划 + 行动 = 成功 /103
- 检讨是成功之父 /105
- 坚持不懈，直到成功 /107
- 你为什么还不行动 /110

我能

我是最棒的

信念的力量





造就毁灭与成功的力量

在这个世界上，我们可以看到很多的成功者，他们中有的企业家、政治家、明星，或者是其他行业的顶尖成功人士。人们一直迷惑不解的是：这些人依靠什么从而使他们变得与众不同？

是因为他们比别人更聪明吗？未必，这个世界上聪明的人到处都是！

是因为他们有着出色的个人魅力吗？也不是，有个人魅力的人也很多，但是，他们并不都是成功者。

是因为他们有着一个更高的起点吗？奇怪的是，很多成功人士的起点并不比平常人高。

是的，一个人的知识、相貌、出身等等，都和他的成功有非常重要的关联，但是，事实告诉我们，这一切都不是他们获得成功的根本原因，因为，所有的这些都不是这些人独有的，我们从很多平常人身上也能发现他们具备这些条件。

我们要探讨的是：决定一个人成功的最关键因素到底是什么？在所有的成功人士身上，到底是什么让他们在追求成功的道路上拥有源源不断的动力。

经过许多心理学家多年的研究，他们发现：成功人士最大的秘密在于他们有着和普通人不一样的信念。成功者的信念正是推动他们迈向卓越的人生的动力之源：

成功金句

每个人都是自己命运的开拓者。