



成功的 100 法则

[日] 青柳宏 著 李文庚 译

- 今日事莫待明日做
- 要有值得骄傲的特长
- 座右铭可以调动潜在意识
- 打破固定观念
- 要慎重地制定目标
- 坚持就是胜利





成功的 100 法则

[日] 青柳宏 著 李文庚 译



国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

成功的 100 法则/[日]青柳宏 著;李文庚 译. -2 版.
-北京:国际文化出版公司出版,1998.5
ISBN 7-80049-587-6

I. 成… II. ①青… ②李… III. 情格-通俗读物
IV. B818.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07361 号

实用心理学丛书 成功的 100 法则

著 者	[日]青柳宏
译 者	李文庚
责任编辑	白昆荣
版式设计	傅芝发
出 版	国际文化出版公司
发 行	国际文化出版公司
经 销	全国新华书店
印 刷	北京新兴胶印厂
开 本	850·1168 32 开
	8.625 印张 134 千字
版 次	1990 年 10 月第 1 版
	1998 年 6 月第 2 版第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
书 号	ISBN 7-80049-587-6/G·163
定 价	17.00 元

国际文化出版公司
北京安定门内大街 40 号 邮编 100009
电话 64010831 64010840

前 言

近年来，在一些发达的国家中，心理学已经成为热门科学。例如，在日本的一些地区，为了便于从事心理学方面的研究，有关人士和部门都相继成立了许多心理研究中心。此外，在美国和欧洲的许多国家的大城市中也都设有心理咨询服务中心。虽然目前在我国的一些大专院校中也都设有心理学专业课程，但在社会上尚未得到普及和足够的重视。因此，编辑出版这套《实用心理学丛书》，将大大有助于广大读者对心理学的深入研究和广泛应用。

心理学是研究人的心理现象的客观规律的科学。医学家和心理学家通过大量的实验证明，人的心理健康直接影响人的生理健康。尽管我们自己还没有察觉，但实际上，很多人正在受到心理疾病的威胁。虽然，先进的科学技术能治愈越来越多的生理上的疾病，但却不能消除心理上的伤痛。帮助人们排忧解难、祛除心理痼疾，正是我们出版这套丛书的目的。

此系列丛书的最大特点就是既实用又通俗。丛书中的每一本书都是由短小精悍的文章所组成，文章的内容朴实易懂、言简意赅，不仅为广大读者提供了获得成功的秘诀和做人的哲理，而且提供了医治心理伤痛的最佳处方。因此，每篇文章都能令人开心解颐、发人深省，从而达到对世界和人生的更深刻的理解和认识。

有关实用心理学的书近些年在许多国家非常畅销，尤其深受现代青年人的欢迎。我们翻译介绍了一批国外出版的此类图书，组成《实用心理学丛书》，以供广大中国读者借鉴，同时也能为我国的心理学研究做出一点贡献。

目 录

1. 人生的舞台 …… (1)
2. 今日事莫待明日做
…………… (4)
3. 音乐影响人生 …… (7)
4. 大声讲话 …… (10)
5. 钟爱自己 …… (13)
6. 要有值得骄傲的特长
…………… (16)
7. 利用自己的照片 …… (18)
8. 不要同情 …… (20)
9. 选择朋友 …… (23)
10. 早下决断 …… (26)

11. 掌握意念法	(29)
12. 座右铭可以调动潜在意识	(32)
13. 提倡提反对意见	(35)
14. 时间解决一切问题	(38)
15. 挤时间	(41)
16. 我行我素	(44)
17. 不要担心年龄	(47)
18. 是与否都要说清楚	(49)
19. 加强主动性	(51)
20. 做一张魔力卡片	(54)
21. 暗示要用肯定语气	(57)
22. 严于律己	(60)
23. 使思考合理化	(63)
24. 打破固定观念	(66)
25. 好钢用在刀刃上	(69)
26. 学会照镜子	(72)
27. 丰富自己的表情	(75)
28. 设置危险信号	(78)
29. 要用上等货	(80)
30. 相信自己	(82)
31. 否定不良暗示	(85)
32. 要读好书	(88)

33. 健康地生活	(91)
34. 昂首走路	(94)
35. 练习集中精力	(96)
36. 用直率的语言说话	(99)
37. 睡前的祈祷	(102)
38. 放松自己的身体	(105)
39. 充分表扬他人并肯定自己	(108)
40. 要充实地生活	(111)
41. 用想象控制潜在意识	(114)
42. 想象比意志更重要	(116)
43. 把想象引向正轨	(119)
44. 要学会积极地想象	(122)
45. 丰富自己的感情	(125)
46. 想象使你的感情升华	(127)
47. 不要墨守成规	(129)
48. 少说对不起，多说谢谢	(131)
49. 要慎重地制定目标	(133)
50. 先模仿样本	(136)
51. 行动带来自信	(139)
52. 利用周围的暗示	(142)
53. 要用积极的语言鼓励自己	(145)
54. 要事前多做排练	(148)

55. 要多记笔记	(151)
56. 高度评价自己	(153)
57. 给自己制定目标	(155)
58. 坚持就是胜利	(157)
59. 要会说“充其量”一词	(159)
60. 做事要全力以赴	(162)
61. 不要陷入利己主义	(165)
62. 要写日记	(168)
63. 记住五个 W、一个 H	(170)
64. 凡事不要后悔	(172)
65. 要相信自己的身体	(175)
66. 相信你的能力	(178)
67. 吟唱校歌	(181)
68. 把握好今天	(183)
69. 相信自己的记忆超群	(185)
70. 加强时间观念	(188)
71. 看电视要有选择	(191)
72. 正确使用你的潜在能量	(194)
73. 四海之内皆兄弟	(197)
74. 干你喜欢干的事	(200)
75. 积极行动莫徘徊	(202)
76. 要有胜利的信心	(204)

77. 不要找借口	(207)
78. 让生活充实起来	(209)
79. 回顾过去、展望未来	(212)
80. 忠实于自己	(214)
81. 尽可能地引人注目	(216)
82. 不要推卸责任	(219)
83. 行动带来结果	(222)
84. 学会正确使用心灵感应	(225)
85. 多和运气好的人打交道	(228)
86. 多接近吉祥物	(231)
87. 提高灵感度	(234)
88. 热爱植物	(237)
89. 相信“神”的存在	(239)
90. 学会使用线式和球式思维	(241)
91. 放弃点式思维	(244)
92. 不要一味适应社会	(247)
93. 真实反映自己的感受	(249)
94. 要好好珍惜短暂的人生	(251)
95. 充分利用电视、收音机	(253)
96. 饭吃八分饱	(255)
97. 充分利用自我暗示	(257)
98. 不要自暴自弃	(259)

99. 自己制作催眠磁带 (262)
100. 排除不良暗示 (265)

1 人生的舞台

人生是一场戏。从我们降生之日起，它的序幕便已拉开，而生命的终点又敲响了结束它的钟声。一般说来，每演一出戏都要有剧作者、导演和演员，最后还要设置舞台。

你现在要扮演什么样的角色呢？不论你喜不喜欢你的角色，都要记住你既是这场戏的导演，又是演员，而且还是剧作者，你是集三种角色于一身的了不起的人物。

那么，舞台在哪里呢？舞台就在你的家庭、学校、工作单位；在山上、在河旁。凡是你足迹所到之处，都是你的舞台，而且你永远的主角，不是配角，总之，一切都是以你为中心展开的。

现在需要再考虑一下，你到底扮演什么样的主角呢？是好人还是坏人？是活泼开朗的人，还是抑郁怯懦的人？是胜利者，还是失败者？如果你确信自己喜欢现在的角度，不用多说，就按照剧本去充分发挥你的天才吧。假如不喜欢现在的角色，千万不要让自己越陷越深，免得以后难以自拔，而且从现在开始就应当改写你的剧本，写出你认为“象样”的剧本，扮演你所热衷的角色。开始时或许有些不太适应，但如果你能够持之以恒，并在生活中不断探索的话，你一定能愉快地胜任你的角色。

我在和戏剧界人士交谈中发现他们说话基本上都有一个共同点，那就是：当接受了一个新角色后，无论演的是什，都要仔细吟味，直到自己和它融为一体，所以，自己演的角色要是性格开朗的话，自己也会心情舒畅；要是个忧郁的角色，心里也会暗淡无光；若要在剧中扮演无赖的话，即使下了舞台，走起路来也会像无赖那样东

摇西晃，说起话来也会非常粗鲁，而且还想找岔和别人吵架。因此，长期充当某一角色，会使现实中的你不知不觉地和剧中角色水乳般地结合成一体。

假如你认为现在的“我”还不够完善，那么从今天开始，就写一个理想的剧本，并努力演好那个理想的角色吧。

2 今日事 明日做

懒惰是人的天性。有人总是逃避现实，一心只想不劳而获。古语中有这么一句话：“你若想干，今天就是好日子。”所以，无论做什么都要马上行动起来。千万不要优柔寡断，把今天的事拖到明天。

例如：一旦有工作需要打电话联系，那就马上拿起话筒和对方通话。这不过是五六分钟的事。另外，如果要给帮助过自己的人写封感谢信，那就不要把本

来只需 30 分钟就能做完的事从今天拖到明天，从明天拖到后天，以致一天天耽搁下去。这样做只能使你心中感到不安，也无法摆脱希望早日把信发出的焦虑，而且时间拖得越久，就越不知该怎么写才好。如此恶性循环下去，迟迟不写信的理由就更难于启齿了。万一对方先来信，就会更加束手无策，只好找各种理由来搪塞，搞不好失掉信用就更得不偿失了。

做任何工作都是如此，能在今天完成的任务就不要拖到明天，该做的事就立即去做，不要畏首畏尾，迟疑不前。因为，行动可以消除不安与恐惧心理，而且积极努力地行动也可以节省迷惑所浪费的时间，收到事半功倍的效果。能否使自己的愿望变为现实，其关键就在于能否迅速地把自己的理想付诸行动。这句话绝非夸大其辞。

消极的人总是瞻前顾后，犹豫不决，没有任何实际行动。凡事他们只会苦思冥想，把思维引向一片混乱。即使机会就在眼前，他们也一味地慎重考虑。但机不可失，时不再来。当他们从迷梦中醒来时，又要自我抱怨，说什么“当时要那么做就好了”等等。但怨天尤人毕竟是无济于事的。积极的人总是在行动中不断地判断事物发展

动向。一旦发生什么问题也能轻松愉快地改变原有计划，使之适应新的形势。

如果遇上了重大事情，要用足够的时间进行周密的思考，只要前面出现了“前进”的信号，就应抱着“必定成功”的信念去行动。当然，在日常生活中那种生死攸关的重大事件并不常出现，所以，凡事杜绝拖沓。今天该做的事就在今天完成，不要拖到明天。这样，无论何时你都不会感到有什么遗憾。只要你集中精力去做的话，你将无坚不摧，马到成功。若能把这种积极的工作态度输入你的潜在意识，那么你的人生将会朝气蓬勃。