

成功的秘密在每个人的心中

人作为万物之灵，不仅是一个被创造者，而且也是一个创造者。

人人都能 成功

SUCCESS



相天◎主编

挖掘自己最大的潜能，活出自己最大的可能

破译从偶然到必然的成功规律、寻觅从复杂到简单的成功法则、实行从盲目到理性的成功行动。请记住苏格拉底临终时说的最后一句话：“每个人身上都有太阳，只要让它发光……”愿天下人皆能把成功的天梯搬到自己的脚下。



海潮出版社
HaiChao Press

人人都能

成功



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

人人都能成功 / 相天主编. —北京:海潮出版社,2009.3
ISBN 978-7-80213-572-7

I. 人… II. 相… 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(2009)第 000572 号

书 名:人人都能成功

主 编:相 天

责任编辑:韩红月 崔树森

封面设计:尹 帅

责任校对:韩红月

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市荣海印刷厂印刷装订

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:17

字 数:260 千字

版 次:2009 年 4 月第 1 版

印 次:2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-572-7

定 价:32.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

挖掘自己最大的潜能 (代序)

孙中山说：“人类要在竞争中求生存，便要奋斗。生命不息，奋斗不止。”

莎士比亚也说：“人在活着的时候，如果主要的长处与价值只是吃饭和睡觉，这样只是像一个畜牲如此而已。”

生命的价值就在于奋斗，在于不断地进取。

另一位智者也说：“生，非我所求；死，非我所愿；但生死之间的岁月，却为我所用。”

松鼠不用教就能采集果实，就能把果实囤积起来过冬。春天出生的松鼠从来没有领略寒冬，但是秋天一到，就可以看到它忙于采集果实，留待没有果实可采集的冬天享用。小鸟不用教就能筑巢，就能飞行，甚至能飞上数千里，飞越茫茫大海。

要解释这种现象，我们通常说动物有某种指引它的“本能”。你分析一下这些本能就能发现，它们帮助动物成功地适应环境。简而言之，动物有一种“成长本能”。

我们往往忽略了这样一个事实：人也有一种成长的本能，向上的本能，它比其他任何动物的本能都更为奇特，更为复杂。

人还具有动物所没有的东西——创造力。因此，人作为万物之灵不仅仅是一个被创造者，而且是一个创造者。

可是，在我们的生活中已经有太多灰色的日子，太多蒙尘的记忆，太多的敷衍了事与得过且过。我们会为几块钱的损失而懊丧不已，却听任最富贵的财富——生命的能量白白流失而无动于衷。

虽然我们不能决定生命的长度，但是我们可以控制生命的宽度；虽然我们不能左右天气的变化，但是我们可以改变自己的心情；虽然我们不能预知明天，但是我们可以把握今天；虽然我们不能样样胜利，但是我们可以事事尽力。

追求成功，如同草木追求成长一样，那么自然，那么顺乎本性。没有成功，何来卓越？请记住苏格拉底临终时说的最后一句话：“每个人身上都有太阳，只要让它发光……”愿天下人皆能把成功的天梯搬到自己的脚下。

你希望自己永远是这个样子吗？希望自己终其一生都是个庸庸碌碌，无所作为，无人尊敬与信赖，除了一堆破碎的幻梦之外一无所有的人吗？是时候了，如果你还没有获得成功，那么你就到了改变这一切的时候了。

一个造山运动，使原本处在浩浩渺渺的汪洋大海里的一片土地成了雪域高原，成了世界屋脊。而在社会和经济的变革中，我们不也正面临着这么一次雄伟的造山运动吗？这次造山运动将造就中国经济腾飞的传奇与神话，同时也将造就无以计数的成功者和胜利者。祝贺我们自己吧，欢呼我们自己吧，因为我们正在这个时代的经济大舞台上，等待我们的是群雄逐鹿且各展风采的历史机遇。认识这一点，洞察这一点，你就站在了时代的高处，你就已经置身在成功的起跑线上了。

目 录



挖掘自己最大的潜能(代序) 1

一、呼唤心中成功的“才能”

唯有伟大的人才能成就伟大的事。他们之所以伟大,是因为决心要做出伟大的事。

——戴高乐

成功的根源在于人的潜意识 3

人的区别在于自我暗示不同 7

成功始于思想的“自我编程” 9

不要低估你的潜能 12

燃烧成功的欲望 15

自己是自己命运的决定者 19

把成功的意念视觉化 22

对自己说积极的“心语” 25

用积极心态控制意念 26

二、卓越的品格成就卓越的人

所有的胜利,与征服自己
的胜利比起来,都是微不足道。

——里格尔

- 自信,成就如此之美丽 35
- 热情是成功者必备的条件 38
- 勇敢与成功如影随形 40
- 要欣赏那种心跳的感觉 43
- 一分成功需要十二分努力 47
- 九九进一,成在其一 50
- 业精于勤,功成于专 52
- 凡事零缺点,凡事 No. 1 56
- 小事永远是大事的根 59
- 最有价值的是最有探索精神的人 61
- 一个月培养一个好习惯 63

三、为梦想画出路线图

宁可因梦想而忙碌,不要
因忙碌而失去梦想。

——爱默生

- 这个世界永远属于追梦的人 71
- 明确的目标是成功的一半 73
- 自己的目标应在登高望远处 77
- 你的目标,是为你特定的 81

没有不合理的目标,只有不合理的期限	83
没有量化,就不是目标	84
分段实现大目标	86
男怕入错行,女怕嫁错郎	90

四、你要行动——永恒地行动

一般人在进入坟墓时,仍带着他尚未演奏的乐章。很不幸的是,所有的乐章都是尚未演奏的。

——荷尔

天行健,君子以自强不息	95
大而慢等于弱,小而快可变强	97
在行动中去完善	99
用行动去推动精神	103
用行动去推动行动	105
“现在”就是行动的时候	108
宁可去碰壁,也不要在家里面壁	111
把精力聚焦在一个点上	113
勇于放大自己	115

五、做一个积极的思考者

智慧不仅仅存在于知识中,而且还存在于运用知识的能力中。

——亚里士多德

- 行成于思,思者无疆 121
- 凡事都问个“为什么” 123
- 成功者敢于与众不同 126
- 创新,明天的强者 128
- 最像神的想象力 131
- 张开联想思维的翅膀 134
- 换个角度去思考 138
- 天才能一眼看穿本质 140
- 灵感是思维的高潮 143

六、日日求新,变中取胜

有时一扇门虽然关上了,
其余的门却是敞开的。

——塞万提斯

- 改变自己,适应变化 149
- 顺势才能造势 152
- 没有对手,自己就不会强大 154
- 机会成事,机遇成人 156

抓住万分之一的机会	160
机会偏爱有准备的人	162
机遇隐含在变化的风险之中	164
智者创造的机会比他得到的机会要多	167
只有不被时代淘汰才称得上人才	169
有所为,有所不为	171

七、智商很重要,情商更重要

一个人能否成功,不在于你知道什么(what you know),而是在于你认识谁(whom you know)。

——美国流行语

人脉是一个人最重要的资产	175
选好成功的外套	177
努力使自己被人信服	180
让自己的谈话充满魅力	182
让对方感觉自己很重要	185
善用他人之长补自己之短	187
合作的目的是双赢	190
让贵人来帮助你	192
把最重要的时间花在最重要的人身上	196
要在最顶尖的环境下工作	198
只有站在巨人的肩上,才能成为超人	200

八、用有限的生命谱写无限的乐章

你爱生命吗？那么就别
浪费时间，因为生命是时间构
成的。

——富兰克林

时间在哪里，成功就在哪里	205
没有时间管理时间吗	207
找出隐藏的时间	210
克服拖拉，遇事马上做	213
凡事按计划进行	216
有秩序是成功的习惯	220
从最重要的事情下手	222
时间管理的 80/20 定律	224
不值得做，千万别做	227
适时见好就收	230
以简驭繁，化繁为简	232
不要让别人浪费你的时间	235
休息时要完全放松	238

九、成功并不比失败更难

失败可能是变相的成功，
最低潮可能就是高潮的开始。

——朗费罗

伟大来自于苦难	245
有压力才会有抗争的动力	248
逆水行舟,不进则退	250
要善于总结失败的经验	254
失败未必是成功之母	256
不要在自己心理制造失败	258

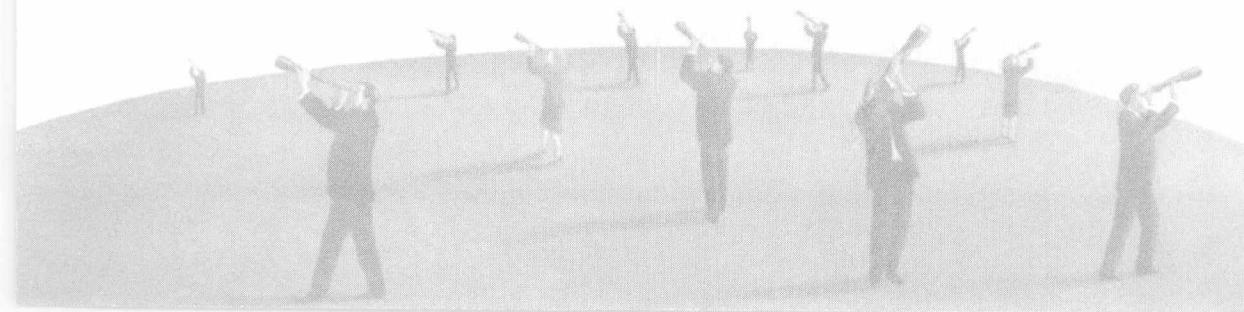


一、呼唤心中成功的“才能”



唯有伟大的人才能成就伟大的事。他们之所以伟大，是因为决心要做出伟大的事。

——戴高乐



成功的根源在于人的潜意识

成亦潜意识，败亦潜意识。

人的思维分两个层次：意识（显意识）和潜意识。从简单的字面意义上，所谓意识（显意识），也就是人的较明显的认知世界的大脑心智活动；而所谓潜意识，就是那些不明显的、不露在表面的大脑认知、思维等心智活动。众所周知，著名的精神分析学家弗洛伊德第一个全面地研究并分析了这两种心智活动状态，他曾用海上冰山作比喻——在他看来，浮在海平面上的可以看得见的冰山一角，是意识；而隐藏在海平面以下的，看不见的更巨大的冰山主体便是潜意识。潜意识是人类精神活动的最为主要的部分。不仅如此，他还把这个广大的潜意识中的推动力确定为人的性欲冲动。因此，整个人类文明都只是这种潜意识中的性欲冲动的结果。抛开其理论的极端性不说，他最起码看到了这个广大的潜意识在人类精神活动中的重要性。

一般人都是运用意识的力量。然而，世界潜能大师博恩·崔西曾经说过：“潜意识比意识大三万倍以上。”所以，任何的潜能开发，任何的希望要实现，都要依靠我们的潜意识。

潜意识的特点是多少能够被人知觉，但又比较模糊；多少能够由人支配，但又不是自觉地，自动自发地被支配，即不是由人们自主的。潜意识是在有意识的长期练习与经验积累中沉淀下来的观察、思考与处理问题的各种习惯模式，包括固定化了的观念与思维定式。如人们的吃饭穿衣，一开始都要用心去学，一门心思去做，因而都是有意识的行为。一旦成熟，达到不假思索、自动调节的程度，就会成为习惯，成为条件反射，成为下意识行为，就可同时把意识腾出来去干其他事情。如我们现在能一边吃饭、穿衣，一边有意识地观察、谈话、思考。

心理学研究证明：任何行为一旦成为习惯，便会从意识转移给潜意

识去管理，好把意识腾出来研究新事物，解决新问题。因此说，习惯的特点反映了潜意识的特点。

潜意识不受人支配，而且直接觉察不到，颇有点来无踪、去无影的玄妙。从某种意义上讲，就像一个多年未交往的朋友，不期而至，又不告而别。潜意识思维对记忆形象自发地分割与组合，放纵不羁，不受逻辑与经验的束缚，它是产生意识闪念、迸发灵感火花的基础。

潜意识最常见的表现是：当年的一些经历你已经淡忘，甚至全忘了，可过了一阵之后，竟不费吹灰之力让往事又浮现在你的面前。尽管你说不清它的来龙去脉，但你却不难体验到它的存在。正如我们思考问题时会冒出一些新念头，如不及时记录，便会转瞬即逝，再也记不起来。又如我们对一个问题百思不得其解，放了一段时间后，妙主意竟突然冒出来。

一般而言，从功能上讲，潜意识大约有下面这些特点：

(1) 记忆储蓄

潜意识像个巨大无比的仓库或银行，它可以储存人生所有的认知和思想感情。人从出生到老死的所见所闻、所感所想等一切意识到的东西，都会进入潜意识并储存起来。一些熟悉的事物，如生活环境中的习俗、观念、人物景象等等，常常不经过明显的意识记忆，不知不觉地直接进入人的潜意识中，并储存起来。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，便是潜意识吸收和反馈的结果。

如果你请回忆你童年三岁的时候发生的一件事，你可能会说你早已忘记了。是的，也许没错，你的意识已经忘记了，但是你的潜意识却不会忘记。

只要找对方法就能够打开潜意识的宝库。

人们常说：“事事留心皆学问。”你想要大脑更聪明，更有智慧，更富于创造性，更符合现实性，就必须给潜意识输送更多的相关信息。为了使你的潜意识储蓄功能更有效率，你可以采取一些辅助手段帮助储存。如重要资料重复输入、重复学习、增加记忆功能、建立看得见的信息资料库——分类保存图书、剪报、笔记、日记、电脑光盘等等，以便协助潜意识为你的创造性思维服务。

(2) 自动排列组合并分类

潜意识将保存储蓄的复杂的東西，进行自动地重新排列、组合、分

类，以随时应付各种需要。人们做梦，便是潜意识的一种自动排列组合的反应。当我们思考某个问题的时候，与此有关的潜意识就可能被我们唤醒，从潜意识里升到意识中来为思考服务。而与思考问题无关的潜意识，一般情况下不会被唤醒，它老老实实在那里埋藏着。大脑功能紊乱的“神经病”，便是潜意识排列组合混乱无序造成的。

（3）潜意识的“密码”性和“模糊”性

“密码”是用来比喻的权宜之辞，即潜意识的唤起，应有特定的情景或特定的意识指令才行。“模糊”指存入大脑的潜意识已经变成了我们无法认识的模糊的“代码”，只有通过意识的重新“翻译”，才能清晰起来。这个过程速度之快，我们几乎无法觉察。当我们要回想某件事的时候，比如我们想回忆少年时代一件成功的往事，我们就给潜意识下了一个特定的指令，于是，这方面的潜意识很快便会被唤起，并经过意识的“翻译”而栩栩如生地重现出来。我们在某种特定情景的刺激下，一些相对应的潜意识有时会自动地重现出来。比如你看到电影中的接吻场面，你的潜意识中的某些相关的记忆有可能就闪现在脑屏幕上，与电影中的场面交相辉映，煞是好看。这是潜意识的快速“密码”唤起和快速意识翻译的表现。

（4）直接支配人的行为

人的一些习惯性动作、行为，以及一些自己并没有意识到的行为，实际上就是由潜意识在支配着。一些人遇到难题，马上想到“挑战”、想到“解决办法”，行动也几乎同时跟上。另一些人遇到难题，则不自觉地、甚至不假思考地就想到“退”，想到“失败”，并且在行动上退却。这便是过去不同经验的潜意识在起作用。

还记得你刚学会开车的情景吗？你很紧张，手心里全都是汗水。可是当你熟练之后，你再开车时就非常的轻松，你甚至可以一边开车一边跟旁边人说话聊天，看到红灯你照样会停，该拐弯的时候你的双手会自动地把握方向盘拐弯。又比如说，今天你是用哪只脚先走进这个房间的？已经忘了吧。因为你根本不会注意走路是用哪只脚的，也就是说当你熟练开车、当你走路、可能包括系鞋带等都已经完全由你的潜意识控制，你不需要用意识去指挥它，它完全是自动化的操纵。

由于潜意识是非不分，积极消极、好的坏的统统吸收，常常跳过意