

<<心理助你成功>>

图书基本信息

书名：<<心理助你成功>>

13位ISBN编号：9787504467799

10位ISBN编号：7504467790

出版时间：2010-4

出版时间：中国商业出版社

作者：泓露沛霖

页数：306

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心理助你成功>>

前言

生活中，当我们遭遇失败时，当我们迷失方向时，当我们陷入低谷时，很多人经常会产生这样的想法：“别人能成功，为什么我不能？”

这样的发问，不应该是抱怨，不应该是无奈，而应该是自省，是对自我心灵的审视和探究。

布鲁斯·巴顿曾说：“只有那些敢于相信自己内心有某种东西能够战胜周围环境的人，才能创造辉煌。

”成功的力量源于我们的心灵，在我们追求成功的过程中，心理将起到神奇的作用，它会让你的情绪稳定，意志坚定，心态平衡，信念坚强，潜能得到开发，效能得到提高。

在这些神奇心理力量的作用下，你将获得巨大的成功动力和力量，你将变得强大起来，你将无所不能！

成功心理学创始人唐纳德·克利夫顿博士的研究证明：截至目前，人类共有400多种优势。每一个人应该知道自己的优势是什么，之后要做的则是将自己的生活、工作和事业发展都建立在这个优势之上，这样方能成功。

乔丹是篮球飞人，帕瓦罗蒂是美声歌王，索菲亚·罗兰是电影皇后，杨振宁是诺贝尔物理学奖得主，韦尔奇是企业家的领袖……这些精英之所以出类拔萃，获得了令世人为之瞩目的成就，是因为他们自身的优势都得到了最充分、最大限度的发挥。

普通人在对这些人深怀敬佩和羡慕时，是否也明白，优势并不是这些天才的专利，每个人都有天生的、未被开发的优势。

只要普通人能发现自己的优势，并且发挥出来，在通向成功的道路上百折不挠、坚持不懈，那么也一样可以成为成功者。

相信这个世界上的很多人是不甘于平庸的。

暂时的平凡往往是因为有太多的陈旧观念误导了自己，太多的框框束缚了自己，从而没有发挥出自己的优势。

其实，只要能开发出自己潜在的成功能量，坚定成功的信念，培养成功的心理，养成成功的做事习惯，并且发挥人的主观能动性，运用心灵的力量，保持内在心理世界的和谐，成功则指日可待。

哈奈尔先生曾说：“我们生活在一个可塑的、深不可测的精神物质海洋之中。

这些物质一直处于生命和运动之中。

并且，它达到高度敏感的程度。

它按照精神的要求构造思想的形式。

思想形式的模式或者矩阵，按照这些物质所表达的形式展现。

我们的理想由这个模具所塑造，并浮现出我们的将来。

”从本书中，你可以惊奇地发现，你以及你的思想、感受和心理正在形成你周遭的世界。

同时，你也能够惊喜地发现，自己也能够运用心理的力量控制生活中所发生的事。

心理的力量是巨大的，“相信你能，你就无所不能”。

本书就是要引领你发现自己的优势，并赋予你战胜困难、通向成功的力量。

有了成功心理的感召，你就会带着无所畏惧的心态，冲破任何阻力的力量，以诚实执著的工作态度、负责敬业而又灵活机动的思维，走向成功！

<<心理助你成功>>

内容概要

布鲁斯·巴顿曾说：“只有那些敢于相信自己内心有某种东西能够战胜周围环境的人，才能创造辉煌。

” 成功的力量源于我们的心灵，在我们追求成功的过程中，心理将起到神奇的作用，它会使你的情绪稳定，意志坚定，心态平衡，信念坚强，潜能得到开发，效能得到提高。

在这些神奇心理力量的作用下，你将获得巨大的成功动力，进而变得强大起来，这时你将无所不能！

<<心理助你成功>>

书籍目录

第一章 挖掘潜在的力量，唤醒沉睡的巨人每个人身上都具有强而有力的潜能，只是看你有没有发挥出来。

如果能够最大程度地开发和利用，那么在追求成功的道路上便会如虎添翼，带给你无穷的信心和能量。

反之，成功的进程则可能会推慢。

一、认识潜能，了解内在的能量二、有潜能存在，就有奇迹出现三、激发潜能，才能释放能量四、潜意识，蕴藏着无穷的宝藏五、刺激潜意识，树立必胜心六、向潜意识说出要求和渴望七、自我意象，由内而外改变自己八、唤醒你内心的自动成功机制九、尽己所能，成就完美人生第二章 运用积极的暗示，提升必胜的信心追求成功时，暗示能够产生一种巨大的心理影响，它通过语言、手势、表情，把某种概念或者结论输入一个人的大脑，使之不加考虑地接受某种一件或者某种事情。

如果你想获得成功，那么就用积极的心理暗示来改变自己吧！

一、积极性暗示带来运气和财富二、暗示的力量来源于自我三、遭遇困境时，给自己积极的暗示四、相信你能，你就无所不能五、告诉自己，没有什么不可能六、有精神支柱，就不会被困难打倒七、成功的秘诀是注入积极的基因八、积极的态度，帮你创造成功的辉煌第三章 点燃激情的火种，激发成功的欲望有激情、有欲望、有野心、有胆识才能到达成功的巅峰。

而这些，是植根于每一个人心中的，是对未来自己的强烈期待；只要你坚信成功，并具备这些因素，那么你就一定能够成功。

一、对成功要有强烈的企图心二、梦想让我们有高瞻远瞩的能力三、野心有多大，成功就有多大四、欲望多强烈，爆发的力量就多大五、梦想催生激情，激情铸就成功六、抓住梦想，你绝不会一事无成七、对你的追求投入百分百的热情八、凭借热情，让自己充满活力九、培养对工作的兴趣和热情十、撑死胆大的，饿死胆小的第四章 探索自身的能力，打造竞争的资本一个人的能力到底有多大，这是每个人都关心的问题。

事实上，一个人的能力是无限的，但关键是你能否挖掘出来。

如果你能够克服掉自身的弱点，能力也会随之显现，那么你就会多了一份竞争的资本。

一、突破自卑，拥有成功二、性格怎样，命运就怎样三、做人当如水，懂得顺势而行四、坚忍不拔，成大事的必备条件五、成功也许就差那么一小步六、坚持到底，便能最后取胜七、罗马并不是一日建成的八、关注细节，不放过每个机会九、专注于心，才能专注于行十、韧性，勇于对抗挫折的能力第五章 提高心理的素质，培养生存的优势追求成功的道路上，良好的心理素质是最重要的因素之一。

一般而言，成功者所具备的心理素质有：自信、自尊、自立、自制等。

那么，在为成功做准备时，你准备好这些了吗？

如果没有，从现在开始吧！

一、自信，成功的第一秘诀二、自尊，成就卓越的原动力三、自立，成功生存的开始四、自制，让自己变得强有力五、自省，在错误中提高自己六、放弃，有所舍才会有所得七、勇敢，不害怕才能够前进八、忍耐，小不忍则乱大谋九、勤奋，业勤于勤荒于嬉十、豁达，超然自在的洒脱第六章 树立正确的目标，追求最大的成功目标是一个人心中不灭的信念，是一个人通往成功的必要条件，没有目标可能会失去人生重要的支点，失去追求理想生活的动力。

但目标在保持远大的同时，也一定要确保能够够得着，这样也就一定会取得成功。

一、明确的目标是成功的起点二、成功的道路是由目标铺成的三、树立目标，马上出发四、消除不切实际的幻想五、抹去棱角，适应社会六、在众多目标中做出选择七、确定目标，立即行动八、竭尽全力赢得机遇九、时时与成功者为伍十、竞争，让我们努力超越第七章 坚定非凡的信念，突破自身的极限信念具有一种极大的力量，它可以创造出令人难以置信的奇迹。

在追求成功的道路上，不可避免地会出现各种困难险阻，挫折失败；但只要你有足够坚定的信念，就一定能够追逐到成功，你的生命也会因此焕发出灿烂的光芒。

一、坚定的信念能使人成功二、坚持信念，就是成功三、信念造就“成功第一人”四、角色假定有惊人的力量五、心理定向与学有所成六、成功是可以掌控的七、抱定成功的信心八、做一只与众不同的

<<心理助你成功>>

狼九、想象，成功的“核反应堆”十、苦中作乐，成功相伴第八章 挣脱思维的束缚，汇聚成功的能量
一、创新思维，拒绝平庸二、匠心独具，离经叛道三、善于借势，青云直上四、成功，有另一种出路
五、走出墨守陈规的牢笼六、保持一个开放的头脑七、到创造的前沿去淘金八、生命因灵机一动而改变
九、独辟蹊径，变通才有出路十、成功就是不走寻常路第九章 调控浮躁的情绪，沉淀智慧的人生
一、智慧的人生少抱怨二、摒弃心弦上的浮躁三、别因小事错过成功四、平静是一种大智慧五、凡事欲
速则不达六、快乐是生命开出的一朵花七、乐观是成功的催化剂八、愤怒是破坏成功的大敌九、压力
可以这样缓解十、情绪可以这样调节第十章 摒弃无谓的怯懦，勇摘胜者的王冠
一、成功的路上最忌讳恐惧二、克服怯懦就能通过考验三、获取成功是需要代价的四、不妨试着把失败写在背面
五、即使失败也要昂首挺胸六、逆境中才能得到好的历练七、挫折就是人生的炼金石八、在适应中学会坚强生存
九、成功只眷顾充满希望的人十、胜利者永远不会选择逃避

章节摘录

第一章 挖掘潜在的力量，唤醒沉睡的巨人 一、认识潜能，了解内在的能量 人的潜能就像一种力量强大的动力，有时候，它爆发出来的能量会让所有人大吃一惊。

——歌德 在每个人的身体里面，都蕴含着一种神秘的、巨大的能量。只要你能认识到并对这种能量加以开发和利用，你就可以实现自己的理想和抱负，甚至成就自己所向往的一切东西。

如果能打开你心智的大门，亮出你内在超大的“能量宝库”，你会发现里面聚满了财富。其实，它就是你内心贮存已久的那座金矿，你可以从金矿里得到一切你想要的东西，让你的生活变得幸福，使你的事业获得成功。

一位农夫在粮仓面前注视着—辆轻型卡车快速地开过他的土地。他的14岁的儿子正在开着这辆车，由于年纪还小，他还不允许考驾驶执照。但是他对汽车很着迷，似乎已经能够操作—辆车子，于是这位农夫准许他的儿子在农场里开这辆客货两用车，但是不准上外面的路。

突然间，农夫眼看着儿子开的汽车翻到水沟里去了，他大为惊慌，急忙跑到出事地点。他看到沟里有水，而他的儿子被压在车子下面，躺在那里，只有头的一部分透出水面。

这位农夫并不怎么高大，他只有170厘米高，70公斤重，但是他毫不犹豫地跳进水沟，双手伸到车下，把车子抬了起来，让另一位跑来援助的工人把失去知觉的孩子从下面拉出来。

当地医生很快赶来了，给孩子检查—遍，只有一点皮肉伤，其他毫无损伤。这个时候，农夫却开始觉得奇怪起来了。

刚才去抬车子的时候根本来不及想—下自己是否抬得动，由于好奇，他就再试—下。结果根本就动不了那辆车子。

这样的故事还有很多，无数事实和科学家的研究成果告诉我们：每个人身上都蕴藏着巨大的潜能，它就像心中“沉睡的巨人”，如果能够唤醒这种沉睡的巨大力量，就一定会出现奇迹。

美国学者詹姆斯指出：“普通人只发现了他蕴藏能力的十分之一。与应当取得的成就相比较，我们不过是在沉睡。

我们只利用了我们身心资源的很小的一部分，甚至可以说—直在荒废。

”所以，世界上有那么多平凡的人，只要激发他们体内潜能的一小部分，就完全可以成就他们伟大、神奇的事业。

我们都知道，—块磁铁可以吸起比它重12倍的金属，但是，如果除去磁铁的磁性，恐怕它连—点儿细细的铁屑也吸不起来。

同样，生活中也存在着不同的两类人。

—类是有磁性的人。

他们有着自己的信仰，对自己更是充满了信心，他们坚信自己生来就是与成功为伴的胜利者；另一类人是没有磁性的人。

他们优柔寡断，思前想后，内心充满了恐惧和怀疑。

当机会降临在他们面前时，他们总会说：“我失败了怎么办？

我受到损失怎么办？

人们嘲笑我怎么办？

”于是他们在生活中真的没有任何成就，因为他们不敢冒险与尝试，就只有停留在原地。

所以，每一个人都要争取成为—个充满磁性的人，并且找出自己身上的那座“能量宝库”——潜能。

每个人都具有潜能，只不过是意外事件和灾祸充当了催化剂，使—部分人有了显露这种能量的机会。

但大多数人并不知道去深入开发那些供给身体和精神力量的源泉，反而坐在那里不停地抱怨命运不济，能力不够……他们不知道，自己的身上就存在着—种力量，—种能使他们获得新生的力量。

所以，他们的生命常常是平庸、枯燥，甚至是毫无生气的。

在我们的生活中，还有的人可能屡屡遭遇逆境，郁郁而不得志。

<<心理助你成功>>

之后，他便形成一种偏激的思维模式：人生是艰难的，人生就是一场没有硝烟的战役，命运总是不按套路出牌，我的努力没有用，我不可能成为赢家。

从此，这个人开始灰心丧气，不思进取，认定自己遇不上好事，也获取不到什么成就。

其实，他满可以获得和成功人士同等的辉煌，只是他没有及时发现能够改变他人生的巨大力量。他甚至并不知道这种力量的存在。

他看见数以万计的人都在以和他相同的方式与命运抗争，然后他认为这可能就是生活。

结果只能是埋没了一种能量，也埋没了他的人生。

所以，从现在开始，就着手认识你的潜能吧！

一旦你发现了自身的潜能，并有效地加以开发和运用，它就会为你开辟出一片崭新的天地来，你的生命就会因此而大放光彩。

成功有方 在追求成功的道路中，拥有潜能我们就好像是如虎添翼，拥有无穷的信心和力量。那么，我们该如何开发自己的潜能呢？

1. 拥有高度的自信 高度的自信是一切成功的基础。

如果你对自己非常自信，你就会进入一种特殊的功能态。

这时你的思维和精神力量的速度和数量都会大大增加，在这种状态下，你的精神力量好像增加了数倍思维机器，这部无比精密的仪器以神奇的速度顺利地运转，此刻你会真正感觉到灵感四溢、随心所欲的心理状态。

2. 拥有超强的意志 意志，是一种很奇怪、很微妙、无法触摸但却非常真实的特殊能量，它与人类潜意识深层次的力量有着非常紧密的联系，当潜意识的神奇力量被激发出来的时候，通常是意志在起作用——强烈的愿望。

而在强烈愿望的推动和刺激下，我们通常会表现出不同寻常的超人力量。

.....

<<心理助你成功>>

编辑推荐

从本书中，你可以惊奇地发现，你以及你的思想、感受和心理正在形成你周遭的世界。同时，你也能够惊喜地发现，自己也能够运用心理的力量控制生活中所发生的事。

心理的力量是巨大的，“相信你能，你就无所不能”。

本书就是要引领你发现自己的优势，并赋予你战胜困难、通向成功的力量。

有了成功心理的感召，你就会带着无所畏惧的心态，冲破任何阻力的力量，以诚实执著的工作态度、负责敬业而又灵活机动的思维，走向成功！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>