

查斯特·费尔德

百年励志文丛

一生的忠告

Yi Sheng De Zhong Gao



远大的理想，造就伟大的人物。一个人拥有什么并不重要，重要的是他如何获得他想要的东西。

余正庆 / 编著

珍藏本

超越平庸，选择完美。

这是一句值得我们每个人一生追求的格言。

有无数人因为养成了轻视工作、马马虎虎的习惯，以及对手头工作敷衍了事的态度，
终致一生碌碌无为，不能取得成功。

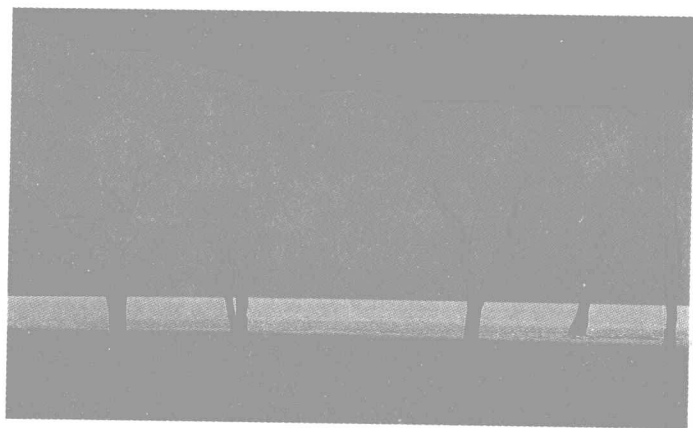
远方出版社

百年励志文丛

查斯特·菲尔德

一生的忠告

Yi Sheng De Zhong Gao



远大的理想，造就伟大的人物。一个人拥有什么并不重要，重要的是他如何获得他想要的东西。

余正庆 / 编著



YISHENGDEZHONGGAO

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的忠告 / 余正庆编译. - 呼和浩特: 远方出版社, 2007. 8
(百年励志文丛)

ISBN 978-7-80723-261-2

I. 一… II. 余… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821—49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117818 号

百年励志文丛 (全 10 册)

一生的忠告

编 译: 余正庆

责任编辑: 胡丽娟

装帧设计: 北京珞珈文化

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话: 0471-4919981(发行部)

邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 690 × 960 1/16

字 数: 2380 千

印 张: 188

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 5000

标准书号: ISBN 978-7-80723-261-2

总 定 价: 298.00 元(单册定价 29.80 元)

前言

成功,从字面的意思解释,即成就功业或获得预期的结果,达到既定的目的。成功具有两方面的含义。一是社会承认了个人的价值,并赋予个人相应的酬谢,如金钱、地位、房屋、尊重等等。二是自己承认自己的价值,从而充满自信、充实感和幸福感。古往今来,各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义,认为只有在获得社会的承认、赢得他人的尊敬,才是成功。事实上,成功是人的一种积极的主观感觉,是每个人达到自己理想后所产生的一种自信和满足心态。

成功学是一门新兴的学科,它的出现只有不到 100 年的时间。成功学是以社会中各种成功现象为研究对象,从中发现规律并指导人们走向成功的一门学问。成功学始于心理学的研究,心理学是研究行为发生规律的科学,而成功则正是人类文化中最璀璨的行为。研究心理学的最终目的是进行心理治疗、发掘潜力、完美人性,与成功学的目的完全一致。

英国 19 世纪著名的社会改革家塞缪尔·斯迈尔斯(Samuel·Smiles)可说是最早的成功学家。斯迈尔斯一生阅历十分丰富,先后当过医生、商人、摄影师、随笔作家、历史学家、记者、编辑、社会改革家、铁路大臣、公众道德家、演说家。这种丰富的人生阅历使他能够深刻地观察人性的优劣、观察人生成败得失的原因。塞缪尔·斯迈尔斯一生写过 20 多部著作,其中最受人喜爱的是有关人生成功与幸福,有关良知、信仰、道德、自由与责任等领域的随笔作品,其中的《自助》被视为西方的成功学发轫之作。他的这些作品所蕴含的思想对西方乃至世界许多国家近、现代道德文明的发展产生了巨大的影响。

1848 年,奥里森·马登(Orison·Marden)出生于美国的一个农民之家,自幼贫困,他边学习边工作,获得了哈佛医学博士学位。对马登一生影响最大的是他结识了塞缪尔·斯迈尔斯,这位英格兰励志作家成为马登的引路人,马登立志要成为美国的斯迈尔斯,他真的做到了,他被奉为美国的成功学运动的先驱。自奥里森·马登之后,美国这个崇尚英雄、崇尚成功的新兴移民国家出现了学习、研究成功学的热潮,相继又出现了戴尔·卡耐基(Dale·Carnegie)、拿破仑·希尔(Napoleon·Hill)、史蒂芬·柯维(Stephen·R·Covey)、安东尼·罗宾(Anthony·Robbins)、奥格·曼迪诺(Og·Mandino)等一大批著名的成功学家,在以后 100 年的人类发展史上写下了光辉灿烂的一笔。

成功学成为一门学科,虽然仅仅只有百年,但却是几千年人类挑战自然、挑

战自我的经验的凝聚和升华,是人类不屈不挠的伟大精神的总结,是人类思想宝库中一颗光辉夺目的钻石。本套丛书聚集了成功学一百年的发展史上最著名的7位成功学家的10部代表性巨著,是我们学习前人成功思想、吸收前人成功经验并激励自身获得成功的主臬。

查斯特·菲尔德(Chester·field 1694—1773),英国著名的外交家兼学者。曾就读于剑桥大学,后来曾游学于欧洲,并在巴黎居住过一段时间,当时的法国在路易十四的治理下一片繁荣。查斯特·菲尔德虽然仰慕法国的文化、教养与生活,但还是于1714年回到了英国,并开展其外交生涯。

1726年,查斯特·菲尔德继承爵位,进入上议院。1728年出使荷兰,此后开始步入政坛。1745年任爱尔兰总督。1746—1748年间身兼英国国务大臣,表现出了杰出的政治才干,备受人民的爱戴。后来由于身体状况不佳,他开始慢慢退出政坛,并谢绝政府公爵的封位和退休金。

1728—1732年间,查斯特·菲尔德住在荷兰海牙,他在此期间结识了一位女性。1732年,也就是查斯特·菲尔德离开荷兰那年,他们生下了一个儿子,取名菲利普·史达纳布。当菲利普未满6岁时,查斯特·菲尔德便开始给其儿子写信,他在这些书信中赞扬谦虚与谨慎的美德,教育孩子如何保持果敢而有礼的举止。这些书信渗透了查斯特·菲尔德强烈的教育理念,他将自己对孩子的教育思想倾注于笔端。这些理念精深而透彻,让孩子易于接受和领会。这些书信后来结集出版,没想到此书问世后,在英国上流社会广为流传,被誉为是一本“绅士教育的教科书”。这就是《一生的忠告》。查斯特·菲尔德的理念是教育孩子在多方面发展自己,时时刻刻严格要求自己,同时要设计自己的人生,为自己的发展作准备。

现在,呈现在您面前的这本书正是对查斯特·菲尔德教育理念的具体阐释,书中从积累、激励、心态、发展自我、交际、合作等多个方面给年轻人的成长提供借鉴和指导,相信在这些信条的指导下,所有的年轻人都会积极而快乐地长大,成为有用之才。

目 录

CONTENTS

第一篇 给正在积蓄能量的你

第一章 现在是夯实你的人生基础的时候	3
自我意识	3
提高自我意识的诀窍	9
自我认定的决定意义	13
第二章 你现在唯一要做的就是充实自己	23
成功是你的人格资本	23
自我评估——拓展自我的关键	25

第二篇 给进入社会这个巨大迷宫的你

第一章 切忌成为一个凡事怠慢的人	37
成功的第一要素是行动	37
精神散漫会导致一事无成	38
积极主动地做事	40
想好了就开始吧	51
第二章 连小事都不疏忽的人必定会有大发展	54
细节之处见精神	54
思想主宰命运	59
第三章 遇到挫折应有积极的心态	61
不要让你的心态使你成为一个失败者	61
正确对待失败	65
勇气的力量	73
第四章 激励他人	77
什么是激励	77
每个人都渴望被重视	79

激励造就人才	82
激励的方法	83

第五章 对方也与你拥有相同的自尊	96
让他人觉得想法是他自己的	96
善于从他人的立场看待问题	101
请求对手的帮助	105
化冲突为合作	112

第三篇 给对未来抱着梦想的你

第一章 千里之行,始于足下	121
行动是实现目标的关键	121
行动才是我们的目标	122
行动会增强信心	125
行动要有恒心	128
优柔寡断是成功的绊脚石	131
立即采取行动	138

第二章 "以一日为单位"解决问题	136
合理安排时间	136
制订先后顺序	141
制作一份可行的待办计划表并身体力行	145
多用脑就可以少用脚	148

第三章 发展自我	153
在工作中发展自己	153
扩展你的思想领域	155

第四章 为一件事而痴迷是非常幸福的	161
做你所从事行业内的专才	161
专注而完美地做事	163

第五章 从工作中得到享乐	170
在工作中获得满足	170
对工作全力以赴	172

第四篇 正在苦练“内功”的你

第一章 你是否拥有独立思考的优秀头脑	177
正确的思考方法	177
你能想到第几步	185
第二章 自信来自建设性的自我评估	194
认识自我——潜能开发的源泉	194
你比想象中的还要好	196
天生我材必有用	207
自律非常重要	210
第三章 练就一副足以表现自我的谈吐	213
做个会说话的人	213
学会倾听	217
夸奖别人	223

第五篇 给正在寻找人间真情的你

第一章 与人相交不可或缺的要件	233
别吝惜自己的同情	233
告诉他你很欣赏他	242
运用语言艺术的要点	245
第二章 是否真诚地懂得感谢他人	250
欣赏他人,感激他人	250
接受别人	255
表达出你的感激之情	257

第六篇 给正在编织人际网络的你

第一章 人际关系的伟大原则	263
让朋友们助你一臂之力	263

第二章 君子不重则不威	267
威信的重要性	267
如何打造自己的威信	269

第三章 团体中交际成功的秘诀	271
富有合作精神	271
合作有双重的奖励	274
合作加速成功	278

第七篇 给一心谋求终身成就的你

第一章 优秀的品格创造伟大的奇迹	281
要有幽默感	281
不要给自己留退路	283
机会来自于苦干	286

第二章 不要忘掉了勤奋	291
梦想和勤奋	291
可惊可叹的梦想力	294
培养自己思想的种子	296
“勤奋”打破僵局	298
认真工作是对自己负责	302

第三章 人际关系也是你的一种实力	307
化解人与人之间的冲突	307
探察你的了解能力	309
你可以填补人类内心深处的渴求	311
恰如其分地保持友谊	313

第一篇

给正在积蓄能量的你

- * 第一章 现在是夯实你的人生基础的时候
- * 第二章 你现在惟一要做的就是充实自己

衡量我们整个人生，便会发现许多时候我们所遭受的痛苦是因为未能坚持。然而也就因为能够坚持到底，往往就得到许多快乐。



第一章 现在是夯实你的人生基础的时候

自我意识

一切的成就，一切的财富，都始于意念，我们称之为自我意识。

1. 什么是自我意识？

自我意识是一个人对自己的认识、评价和期望，也就是对自己的心理体验，即“我属于哪种人”的自我观念，具体来讲，自我意识包括个人对如下问题的回答：“我是个什么样的人？我有什么样的个性？有什么样的优缺点？我有什么价值？有无巨大的潜能？我期望自己成为什么样的人？达到什么样的目标？”

自我意识是建立在我们对自身的认知和评价基础上的。一般而言，一个人的自我观念都是根据自己过去的成功或失败，他人对自己的反应，自己根据自己与环境中的他人的比较意识，特别是童年经历等四个主要方面不自觉地形成的。根据这些，人们心里便形成了“自我意识”。就我们自身而言，一旦某种与自身有关的思想或信念进入这幅“自我肖像”，它就会变成“真实的”。在此之后，我们很少去

怀疑其可靠性,只会根据它去活动,就像它的确是真实的一样。

心理学家马尔慈说:人的潜意识就是一部“服务机制”——一个有目标的电脑系统。而人的自我意识,就有如电脑程序,直接影响这一机制运作的结果。如果你的自我意识是一个失败的人,你就会不断地在自己内心那“荧光屏”上看到一个垂头丧气、难当大任的自我,听到“我是没出息、没有长进”之类负面的信息;然后感受到沮丧、自卑、无奈与无能——而你在现实生活中便会“注定”失败。

另一方面,如果你的自我意识是一个成功人士,你会不断地在你内心的“荧光屏”上见到一个踌躇满志、不断进取、敢于经受挫折和承受强大压力的自我;听到“我做得很好,而我以后还会做得更好”之类的鼓舞讯息;然后感受到喜悦、自尊、快慰与卓越——而你在现实生活中便会“注定”成功。

自我意识的确立是十分重要的,其正或负倾向是我们的生命走向成功或失败的方向盘、指南针。自我意识的形成有以下特点:

(1)自我意识是一个“前提”

每个人把自己想像成什么人,就会按那种人的方式行事;而且,即使他做了一切有意识的努力,即使他有意志力,也很难扭转这种行为。

自我意识是一个“前提”,一个根据。人的全部个性、行为,甚至环境都是建立在这个基础之上的。如果一个人从心理上逃避成功,害怕成功,面对机会或挑战,他就可能畏畏缩缩,这样,即使不是一个失败者,也是一个平庸之辈。因为,在其自我意识里已经有了失败的自我意识。其实,只要改变一个人的自我意识,不管是企业家,商人或是学生、教师,其工作绩效都会发生奇迹般的变化。

(2)自我意识可以改变

一个人难于改变某种习惯、个性或者生活方式,似乎有这样一个原因:几乎所有试图改变的努力都集中在所谓自我的行为模式上而不是意识结构上。很多人对心理咨询或指导感到意义不大,是因为他们想要改变的是特定的外在环境或者特定的习惯和性格缺陷,

而从来没有想到改变造成这些状况的自我认识。

普莱斯科特·雷奇是自我意识心理学的先驱之一，他在这个问题上做了最早的也是最有说服力的实验。雷奇认为个性是“一套思想体系”，思想与思想之间必须一致。同这个体系不一致的思想受到排斥和不被相信，因而也不能引导人的行为；相反，与这个体系一致的思想则被采纳。这套思想的中心就是个人的“自我理想”，即自我意识，或者他的自我观念。雷奇是一位教师，他用几千个学生来验证了“自我意识”的理论。

雷奇的理论认为：如果某学生学习某科有困难，可能是因为（从学生的眼光看）他不适于学习这门学科。然而雷奇相信，如果改变学生这种观点体现的自我观念，那么他对这门学科的态度也就会相应改变。如果在几千名学生因改变了自我意识进而改变了成绩的实验中引导学生改变他的自我定义，他的学习能力也会改变。这种理论得到了验证。一个学生在 100 个单词中拼错了 55 个，而且很多课程都不及格，以致丧失了一年的学分；但第二年各科成绩平均 91 分，成了全校拼写最优秀的学生。另一个男孩因成绩太差而被迫退学，进入哥伦比亚大学后却成了全优生。一个姑娘拉丁文考试 4 次不及格，同学校的辅导员谈了 3 次话后，就以 84 分的成绩通过了。一位男生被一个考核机构断定为“英语能力欠缺”者，却在第二年荣获学校文学奖的提名。

这些学生的问题不在于他们智力迟钝或基本能力的缺乏，而在于他们的自我意识不恰当。他们“确认”自己的错误和失败，不是说“我考试失败了”，而是认为“我是个失败者”；不是说“我这门不及格”，而是说“我是个不及格的学生”。

要想有所成就，并全面地完善自己的意识，就必须有一个适当而又现实的自我意识伴随着自己；就必须能接受自己，并有健全的自尊心。必须信任自己，必须不断地强化和肯定自我价值，必须随心所欲地、有创造性地表现自我，而不是把自我隐藏或遮掩起来，必须有与现实相适应的自我，以便在一个现实的世界中有效地发挥作用。此外，可通过长期自我观察或借助心理咨询师的指导，逐步而客



观地认识自己的长处和弱点，并且积极现实地对待这些长处和弱点。

当这个自我意识在对自我扬长避短的基础上日臻完善而稳固的时候，你会有“良好”的感觉。并且会感到自信，会自由地作为“我自己”而存在，自发地表现自己并会适当地发挥作用。如果它成为逃避、否定的对象，个体就会把它隐藏起来，不让它有所表现，创造性的表现也就因此受到阻碍，内心便会产生强烈的压抑机制而无法与人相处。

我们每一个人内心所真正需要的正是更丰富的人生，幸福、成功、宁静以及我们心目中的崇高目标，这在本质上都可以从丰富的生活或积极的创造过程中体验到。当体验到幸福、自信、成功的饱满的感情时，我们就是在享受丰富的生活。当我们落魄到压制自己的能力、浪费自己的天赋本能，使自己蒙受忧虑、恐惧、自我谴责和自我厌恶的程度时，就是在扼杀我们可以利用的生命力，就是在背弃自我发展和完善的道路。

“在你心灵的眼睛前面长期而稳定地放置一幅自我肖像，你就会越来越与它相近。”哈利·爱默生·佛斯迪克博士说：“生动地把自己想像成失败者，这就使你不能取胜；生动地把自己想像成胜利者，将带来无法估量的成功。伟大的人生以你想像中的图画——你希望带来什么成就，作一个什么样的人——作为开端。”

2. 获取和驾驭自我意识

积极的自我意识不是与生俱来的，而是在长期的积极暗示中形成的，那么如何才能获取自我意识，又如何驾驭自我意识呢？

积极的自我意识的获得必须以正确评价和分析自己为前提。一个人如果能找到自己的优点和缺点，他在学习或工作中就会产生自信心，这将使他不会踌躇或是等待。他事先就会知道他的努力将会带来什么结果。因此，他的学习或工作效率将比其他人高，成就也胜过其他人；其他人则必须摸索前进，因为他们无法了解自我。

下列这些问题可以帮助你了解自己真正的自我，从而发现自己

的闪光点。

你是否经常抱怨“心情不好”，如果有的话，原因是什么？

你是否特别会吹毛求疵，小题大做？

你是否经常在工作中犯错误，其原因是什么？

你说话是否尖刻无礼？

你是否故意避免和任何人结识？如果是的话，为什么？

你是否经常为消化不良而苦恼？为什么？

你是否觉得生活忙碌无用？

你喜欢自己的职业吗？

你是否经常自怨、自艾自怜，为什么？

你是否嫉妒那些超越你的人？

你大部分时间都在想些什么？相信失败还是成功？

你的年纪越大，你的信心是逐渐增加还是逐渐丧失？

你是否能从所犯错误中获得宝贵的教训？

你是否允许某些亲戚或朋友为你担心？如果是的话，为什么？

你是否有时候高兴万分，有时候却一落千丈？

谁对你最具启发性的影响？原因何在？

你是否容忍本来你能够避免的消极或沮丧性的影响？

你是否对你个人的外表毫不在乎？如果是，那是什么时候的事？为什么？

你是否学会了如何“排除你的烦恼”，使自己忙得没有时间去理会这些烦恼？

如果你让其他人代你思考，是否会认为自己是“无用的懦夫”？

有多少原来可以避免的烦恼困扰着你？为什么你会容忍他们？

你是否借着酒、药物或香烟来镇静你的紧张情绪？如果是的话，为什么不改用意志的力量来平静你的紧张情绪？

是否有任何人经常对你责骂或抱怨？如果有的话？是什么原因？

你是否拥有一项明确的目标？

你的目标是什么？又打算如何实现？

你是否有任何方法能够保护你自己不受其他人的消极影响？

你是否懂得利用自我暗示,使你的情绪变得积极?

你最珍视的是什么?是你的世袭财产,还是你控制自己思想的特权?

你是否很容易受别人的影响,而违背自己的判断?

今天是否为你的知识或意识状态的宝库增添了任何有价值的东西?

你是否敢面对令你不愉快的环境,还是回避这种现实?

你是否会去分析你所犯的错误与遭到的失败,从中获得教训?或你认为这不是你的责任?

能够举出你最严重的3个弱点吗?你打算采取什么行动去克服这些弱点?

你是否会鼓励其他人带着他们烦恼来求取你的同情?

你能否从你日常的经验中挑选出你的个人成就和有帮助的教训,并总结他们的影响?

你的存在是否会对其他人产生积极的影响?

别人的什么习惯最令你感到苦恼?

你是否允许自己受其他人的影响?

你是否已学会如何进入一种使你能够保护自己的精神意识状态,而不受所有沮丧情绪的影响?

你的职业是否能使你产生信心与希望?

你是否觉得自己拥有足够的精神力量,使你的意识不受到所有恐惧的威胁?

你的信仰是否能帮助你维持你的积极意识?

你是否觉得你有责任分担别人的忧愁?如果是的话,为什么?

如果你相信?“物以类聚”这句话,你是否能分析一下你所结交的朋友,而对自己增加更深的了解?

你能否看得出来,和你最亲近的人之间存在着什么样的关系?你是否经历过任何不愉快的经验?

你有这种情况吗:你自认为最要好的朋友,实际上是你最可怕的敌人,因为他对你的意识产生了消极的影响?