

谁

WHO READS WHO WINS
CHUANG ZAO QI YE
GE REN QI JI DE

10

TANG PEI XUN KE

看

谁

创造企业（个人）
奇迹的

10

堂培训课

杨光 / 编著

海潮出版社

赢

谁

WHO READS WHO WINS
CHUANG ZAO QI YE
GE REN QI DE

10

TANG PEI XUN KE

看

谁

创造企业（个人）
奇迹的

堂培训课

赢

杨光/编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁看谁赢 / 杨光编著. —北京:海潮出版社, 2005

ISBN 7-80213-027-1

I. 谁... II. 杨... 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 085264 号

谁看谁赢

——创造企业(个人)奇迹的 10 堂培训课

杨光 编著

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:12.75 字数:120 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-80213-027-X/C·11

定价:28.00 元

改变就在一瞬间

我们很难察觉到自己原来每天总是在重复着昨天的行为，日复一日，年复一年，猛然回头，却后悔莫及！我们可以想像，当一个人的
人生轨迹、一个企业的发展历程也这样一再重复昨天的行为时，久而久之，我们每个人、每个企业都会形成了固有的习惯模式，结果呢？企业将一筹莫展，个人会穷困潦倒。确实，成功者有成功者的习惯模式，失败者有失败者的习惯模式。我们时不时在羡慕别人雍容华贵、富甲一方总认为他们运气实在太好，却为什么不去思考、研究他们每天到底做对了哪些事情而导致他们那么成功呢？而你每天都习惯做些什么事情呢？如果你不相信，你不妨回忆一下你自己生活中一些琐事，然后再回答下面的问题：

你走路时经常是昂着头还是低着头走呢？

你习惯去哪个地方买衣服、鞋子穿？

刷牙时，你是先拿牙刷，还是先拿牙膏？

你常去什么样的餐厅吃饭？

你的朋友都是什么样的人？你喜欢和什么样的人交朋友呢？

你是不是就这样在不知不觉地重复着相同的习惯呢？甚至就连早晨起床做什么、临睡前做什么、怎么思考、怎么做事、怎么反应，都有一定的“行为模式”？这就叫做惯性。

在物理学上，有所谓的“惯性定律”——那就是“动者恒动，静

者恒静”。行为一再重复之后，就变成习惯模式。简单地说，如果你想形成某种习惯，就多做那件事；不想形成某种习惯，就别做那件事，而改做另一件事，养成另一种习惯。

如果你觉得自己是个失败者，或者是厌恶你目前的生活，除非你能改变那些早已根深蒂固的习惯，否则要想拥有不同的结果，那是不可能的。

爱因斯坦就直言不讳地说：“人和其他动物一样，都有惰性。假如不加以驱策，就懒得思考，凡事因循旧习，像部自动机器。”

成功铁定是有规律的，根据我多年来对成功人士、成功企业的潜心研究并进行归纳总结，我在本书中设置了 10 堂培训课，寓教于乐，重在提供方法，在本书中每堂课我都提供读者一些建立新的行为模式的方法，只要确保每天去做，在不知不觉中你就会建立新习惯，并培养出能改变你一生的好习惯。改变就在你建立新习惯的一瞬间，奇迹就在出现在你的眼前！

当然，改变的初期会给你带来一些苦痛，苦痛之后的甜却是恒久的，你愿意选择一时的痛还是恒久的甜呢？我们都听说过天空中展翅高飞的鹰蜕变的故事，它们是世界上寿命最长的鸟类。它们在活到 40 岁左右的时候，它们的翅膀发生变化，新旧羽毛掺杂在一起，变得十分沉重，飞翔起来十分吃力；它们的爪子开始老化，无法有力准确地抓住猎物；这一切严重影响了它们的正常生活！面对未来，它们只有两种选择：等死或经过一个痛苦的更新过程。于是，它们选择飞到一个偏僻的悬崖上去，老鹰首先用它的喙击打岩石，直到完全脱落。然后静静地等候新的喙长出来。它会用新长出的喙把指甲一根一根的拔出来。当新的指甲长出来后，它们便把羽毛一根一根的拔掉。5 个月以后，新的羽毛长出来了。老鹰开始飞翔。它们将重新得力再过 30 年的岁月！

在我们的生命中,有时候我们必须做出困难的决定。我们要开始一个更新的过程。我们必须把旧的习惯,旧的传统抛弃,使我们可以重新飞翔。

只要我们愿意放下旧的包袱,愿意学习新的技能,我们就能发挥我们的潜能,创造新的未来。

你不用等到读完这本书的最后一章,你可以现在就开始。

每一个小小的改变,它都可以让你建立新的习惯,帮助你一步一步迈向成功的顶峰!

刘景斓

2005年8月

目 录

第一课 自信

- 3 自信的真谛所在
- 8 战胜恐惧,重拾自信
- 12 自信者的四大特质
- 13 建立自信四大战略

第二课 惜时

- 27 时间从来就是公平的
- 33 对付“时间窃贼”,百招有百解
- 35 妨碍时间管理的四种观念
- 37 时间管理 12 大魔法

第三课 坚持

- 43 坚持的力量
- 51 成功的起源——是取决于人的天赋吗?
- 53 人生贵在持之以恒
- 57 坚持是培养出来的

第四课 积极向上

- 63 你的人生,你积极的态度说了算!
- 65 培养和提高积极态度的能力的9大原则
- 72 史蒂芬·柯维谈积极主动的3个策略

第五课 感恩

- 85 感恩的心——人生向善的原动力
- 90 培养感恩的态度 列出幸福的清单
- 92 学会感恩

第六课 谦虚好学

- 99 难能可贵的谦虚好学
- 107 学习方法的更新让我们超越对手

第七课 热忱

- 115 热忱的影响力,常常超乎想像
- 119 培养热忱

第八课 贡献

- 131 贡献是什么?
- 134 贡献的境界
- 137 不求回报的贡献精神
- 142 掌握贡献的规律

第九课 负责任

- 149 你就是责任者！
- 154 要对每一件事全力负责
- 160 如何释放目标的力量
- 164 追求卓越的承诺书

第十课 团队

- 169 创造团队奇迹的伟大力量——合作
- 180 团队“双赢”策略谁在演绎？
- 184 团队协作能力的特征
- 186 培训你的合作能力

第一课 自信

认识自己

日本保险业泰斗原一平在 27 岁时进入日本明治保险公司开始推销生涯。当时，他穷得连中餐都吃不起，并露宿公园。

有一天，他向一位老先生推销保险，等他详细地说明之后，老先生平静地说：“听完你的介绍之后，丝毫引不起我投保的意愿。”老先生注视原一平良久，接着又说：“人与人之间，像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。”

原一平哑口无言，冷汗直流。

老先生又说：“年轻人，先努力改造自己吧！”

“改造自己？”

“是的，要改造自己首先必须认识自己，你知不知道自己是一个什么样的人呢？”

老先生又说：“你在替别人考虑保险之前，必须先考虑自己，认识自己。”

“考虑自己？认识自己？”

“是的！赤裸裸地注视自己，毫无保留地彻底反省，然后才能认识自己。”

从此，原一平开始努力认识自己，改善自己，大彻大悟，终于成为一代推销大师。

自信才能帮助你具备一种强烈吸引对方的魅力，可以说是你事业成功的关键。“认识自己，改造自己”终将是获得自信的根源。



自信的真谛所在

经验告诉你应该做什么，自信促使你去做。

——斯坦·史密斯

1999年，南非前总统曼德拉度过了他80岁的生日。

历史可以铭记，在曼德拉的一生中，因为公开反对种族隔离，他有着将近30年的岁月是在监狱中度过的。种种磨难考验着曼德拉的自信，是必胜的坚定信心使他最终当选成为国家最高领导人。我们很难想像，到底什么力量能让曼德拉在面对种种磨难时却显得那么安详与平静？就连美国前总统克林顿都曾经因为受到弹劾一度严重缺乏自信时而私下里去请教过曼德拉自信的秘诀，曼德拉送他两个字——宽容！

曼德拉的故事让我们沉思，彻悟！其实，看似简单的自信是一种每天都经受磨炼、每天都更加强大的习惯，在这期间你会受到恐惧、焦虑和患得患失情绪的挑战，这些会使你的生活落入低潮。和负面情绪的斗争没有终点，但如果生活充实，你就会赢得这场精神战。让我们认真阅读一下纳尔逊·曼德拉的就职演讲，请慢慢地读。这是一个接受了挑战并取得胜利的人，他的话可以作为我们获得新的成功的基础。

心灵深处的不安不是因为
我们一无所有 一无是处，
心灵深处的惶恐却是来自

我们年富力强 超乎想像。
是光明 而不是黑暗
使我们惴惴不安，
扪心自问 无尚荣光睿智卓越者
是我还是非我？！
上帝的子民呀 你奉献给造物的
是那样微不足道。
让那些畏缩不前的人们顿悟吧！
让我们环绕你的身旁 充满自信和力量。
与生俱来
我们就已明白
上帝的荣光将与我们同在。
这荣光不归于个别人
而属于芸芸众生。
我们自身的光芒闪烁的瞬间，
就是人类群星闪耀的时刻；
我们挣脱了自身恐惧不安的镣铐之时，
也就给予了他人解脱生命枷锁的钥匙。

资料来源：《爱的回归》，玛丽安·威廉森著

有自信的人相信自己能够取得成功。他们确信自己有能力去应付任何棘手的问题，而不会被挫折击倒。有社交自信的人敢于独自参加某个没有熟人的大型聚会，并相信自己会过得很愉快。这样的人认为：“我能与人友好相处，也善于和陌生人交谈。” 因为有这样的态度，即

使最初碰到些困难,他们也不会放弃。他们会大方地与人们交流,直至最后找到某个与他们投缘的人为止。

对工作有自信的人会以一种兴奋的心情去接受一项艰巨的新任务:“我不知道如何去做这件事,但我总乐于去迎接挑战。”一旦他们出错或遇到问题,这些人会总结经验并尝试不同的方法,坚信自己最后是可以战胜困难的。你只要坚信自己行,你就能成功。

其实,很多人对自信的定义都不是一样的,以致于他们在人生的道路上四处碰壁,却始终不知道为什么?因为他们太自负了,也就是自信过头了!你觉得你的自信心如何呢?我们站在全方位的角度如何看待你的自信呢?很多专家、学者从多个角度研究出了一道自信心测试题,如果一个人能在各个方面都表现很自信的话,恭喜你!成功离你近在咫尺了!

自信心测试(10分为最高分,请为自己打分。)

社会上

在社会环境中你通常的感觉如何?

作为朋友

你对自己在结识朋友和保持友谊的能力方面,自信程度如何?

作为自我

你如何评价自己的人气和幸福程度?

职业上

你对于正在从事的工作及晋升的前景,自信程度如何?

身体上

你感觉自己的身体状况怎样,对此你能做些什么?

表现方面

你在表现和展现自己时的自信程度如何？

两性方面

你對自己给予和感受性快乐的能力的自信程度如何？

作为伙伴

与伙伴的关系方面，你的感觉如何？

作为父母

你和自己的孩子互动交流时，开心程度如何？

智能上

你對自己心智素质的感觉如何？

财政上

你对处理自己当前的财政状况感觉如何？

作为一个能干的人

你觉得自己随机应变和应付问题的能力如何？

作为一个有能力者

你對自己拥有一种特殊能力的自信程度如何？

作为一个坚定自信者

你对于自己有能力判断自己的情感，受人尊重，并获取机会的评价如何？

享受快乐的能力

你觉得自己自我娱乐的能力如何？

这些只是你今天的得分。你会发现这些分数是起伏变化的。有时你总体上感觉不错，你的分数就会升高。有时当某些东西打击了你的自信时，你的分数又会下降。如果某些方面这里没有提及，而你又想努

力改善这方面的不自信,可以把它加进来,并依照同样方法来打分。

如何利用你的得分?

你可以立即采取的一个有效方法是:每天监测你所想有所提高方面的分数。为了发挥最大效用,你一次最多只能尝试 3 个方面。你现在的分数是多少?多少分才是你理想中的分数?能使你满意的分数是多少?注意那些当你感到满意甚至更好的时刻,你会发现一件神奇的事情出现了:你比想像中的感觉更好些。这是因为,和过去的所作所为相比,你几乎是不自觉在这一领域投入了更多的精力。比方说,当你给自己的财政信心打分时,你可能会认真地考虑一下自己的购物冲动,当你意识到对仪表自信的感觉时,可能会对自己的穿着打扮更加注意,等等。

当看完这章后,你应该回顾一下这些日常的分数,可以选择某一方面深入下去或者用表格的形式每天检查一下你的自信心进展如何。

战胜恐惧,重拾自信

你可能正在为法律、财务、人际关系、组织、健康或者事业上的种种事情烦恼着,若放任这些烦恼恣意生长,它们就会把你吞没。有许多事情你感到棘手、难以解决,那是因为恐惧,恐惧又带来怀疑,而怀疑导致了丧失自信,这是一个恶性循环。如果你没有警觉到而任其发展,下降螺旋就会出现,并且其破坏力在很短的时间内会加速增长,转瞬间,你的生活就会失去控制,在你的脖子上套上额外的负担,直到你不堪重负而倒下。最终结果就是大量能量的无谓消耗。有的人年复一年累积了太多棘手的事情,就像身后拖着一头大象。恐惧就是一种态度罢了,而事实上你是可以选择对待恐惧的态度的。对这种情况,通常有7种处理方法。

从现在做起

不要让自己的思绪充满了对未来的憧憬,或者徘徊于过去的往事。现在才是你所有的一切,此时此刻才是你完全拥有的。怎样做才能让今天过得既快乐、充实又有意义呢?

如果你在担心别人,那么只有首先保证自己幸福和快乐,才有力量去真正帮助别人,否则你垂头丧气又牢骚满腹的,还没等帮上别人,自己很快就会筋疲力尽的。