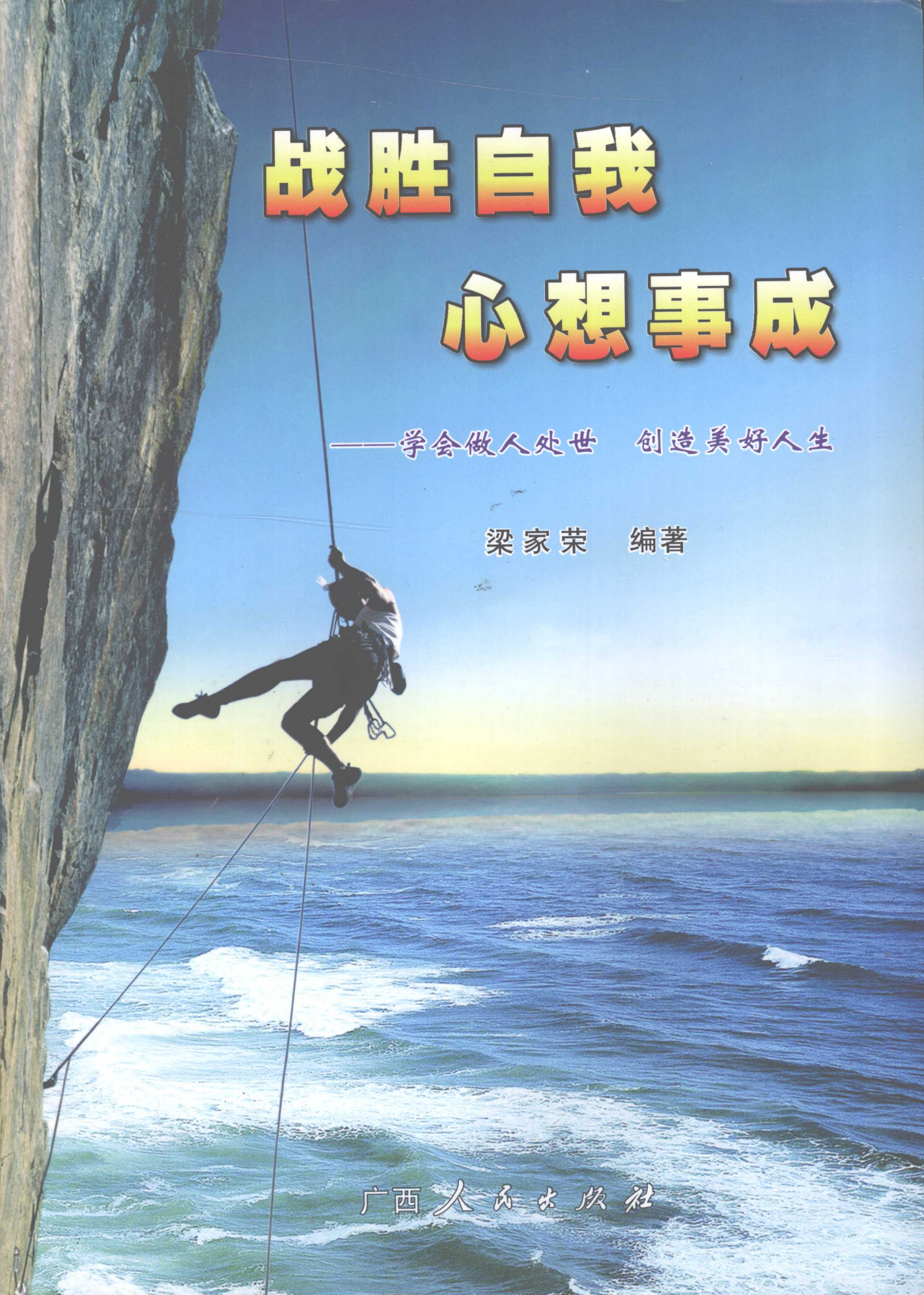


A full-page background image showing a person rappelling down a dark, craggy rock face. The person is wearing a white shirt and dark pants, and is suspended by ropes. Below the rock face is a vast blue ocean with white-capped waves. The sky is a clear, bright blue.

战胜自我

心想事成

——学会做人处世 创造美好人生

梁家荣 编著

广西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

战胜自我 心想事成 / 梁家荣著. —南宁: 广西人民出版社, 2008.4

ISBN 978-7-219-06155-8

I. 战… II. 梁… 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 (2008) 第044250号

广西人民出版社出版发行

(邮政编码: 530028

南宁市桂春路6号)

开本: 787 × 1092mm 1/16

印张: 26.75

广西贵港市新隆纸业

彩印有限公司 印刷

版次: 2008年8月第1版

印次: 2008年8月第1次印刷

ISBN 978-7-219-06155-8/B · 141

定价: 38.00 元

谁读懂做到谁就

➡ 事业成功

➡ 关系和谐

➡ 家庭幸福

➡ 子女成才

➡ 人生快乐



导 读

人的一生谁都无法保证能样样如意，事事顺心。若不能事遂人愿时怎么办？以下各篇或许能为你解决这个难题：

——当你想事业成功并为之奋斗而受挫感到苦恼或振作不起的时候请读《**事业成功篇**》。

——当你感到与人难相处或不顺心的时候请读《**关系和谐篇**》。

——当你为对爱人或家人不满意或不和谐的时候请读《**家庭幸福篇**》。

——当你为孩子的教育问题感到迷惘或困惑的时候请读《**子女成才篇**》。

——当你为身边琐事感到烦恼或忧虑的时候请读《**人生快乐篇**》。

你只要细读慢琢并加以施行，将会得到你所需要的。



目 录

事业成功篇

心想事成，首先是战胜自我

第一章 凡事要有积极的心态	(3)
一、人的命运由心态所决定.....	(3)
二、积极心态是人生十二大财富之首.....	(6)
三、什么是积极心态.....	(8)
四、战胜自我，就是与自己竞争.....	(9)
五、更新观念，创业处处有生机.....	(11)
六、放下架子 大学毕业生处处可就业	(13)
七、失败源于胆怯.....	(14)
八、永不放弃才能成功.....	(15)
九、唯“勤”才能成功.....	(17)
十、信念是成功的精神支柱.....	(18)
十一、自尊自强是成功的原动力.....	(18)
十二、送上一份“成功锦囊”	(20)
第二章 要成功，必须明确目标	(22)
一、目标是成功的前提.....	(22)
二、目标必须要白纸黑字写出来.....	(24)
三、成功的道路是目标铺出来的.....	(25)
四、抓住时间是抓住黄金.....	(26)
五、关键在于行动.....	(27)
六、成功往往只差一步之遥.....	(29)
七、天才并不是天生的.....	(30)
八、要成功就要永续学习.....	(31)
第三章 成功始于做好点滴小事	(33)
一、坚持做好了就是机会.....	(33)
二、成功始于细节.....	(34)

三、会说话也是一种财富·····	(35)
四、顶尖推销员发现：二百五定律·····	(35)
五、李嘉诚：永远快上十分钟·····	(36)
六、天生我材必有用·····	(37)
七、真诚：修车匠成清华大学红人·····	(38)
八、处处留心皆机遇·····	(41)
九、成功前曾经满身荆棘的大师·····	(42)
第四章 哪些人最容易成功 ·····	(44)
一、百万富翁的共同点·····	(44)
二、未来的成功者将是这样的人·····	(44)
三、七种类型的人最容易成功·····	(45)
四、未必事业很成功 却要成功做人·····	(46)
五、失败也要昂首挺胸·····	(48)
五、领导人失败的十大原因·····	(49)
第五章 成功格言集锦 ·····	(51)
一、李嘉诚14句经典成功格言·····	(51)
二、鲍威尔的成功秘诀·····	(52)
三、10条规则助你增强自信·····	(52)
四、成功箴言·····	(53)
五、成功者与失败者的区别·····	(55)
六、凡事只能靠自己·····	(56)
七、不要等到·····	(57)
八、金句拾零·····	(57)

关系和谐篇

克服自我，人际关系就和谐

第一章 以人为本，首先是对人的尊重 ·····	(61)
一、人际关系密不可分·····	(61)
二、尊重任何人，把人当人看·····	(62)
三、首先要尊重人格·····	(62)

四、人格没有上下级和贵贱强弱之分·····	(63)
五、尊重人体现在一切举止言行和表情上·····	(64)
六、尊称是与人交往的第一个见面礼·····	(65)
七、尊重孕育着成功·····	(66)
八、开玩笑切勿过头·····	(67)
九、尊不尊重人会有不同的结果·····	(67)
十、血的教训：马加爵连杀4人缘于受辱·····	(69)
第二章 为人处世 重在德行 ·····	(79)
一、诚信是做人之本·····	(79)
二、以心换心 黄土变金·····	(81)
三、替父还债 催人泪下·····	(82)
四、换位想想，理解万岁·····	(86)
五、勇于承认错误的人最聪明·····	(89)
六、敢于主动承担责任者最受欢迎·····	(90)
七、能伸能缩：低头是一种能力·····	(92)
第三章 自律自谦，营造和谐 ·····	(93)
一、要多想别人，别只顾自己·····	(93)
二、善于沟通是减少矛盾与猜疑的灵丹妙药·····	(93)
三、要记得给人留点面子·····	(95)
四、做君子勿做“小人”·····	(96)
五、宽容为怀，善待他人·····	(97)
六、交谈十忌·····	(99)
七、以低姿态化解别人的嫉妒·····	(99)
第四章 应酬是人际关系的最高艺术 ·····	(102)
一、应酬的含义·····	(102)
二、决定着应酬成败的一句话·····	(102)
三、应酬既要有诚意，也要讲究技巧·····	(103)
四、最佳的应酬术是读懂对方心理·····	(104)
五、应酬要专心·····	(108)
六、博取对方好印象对应酬至关重要·····	(109)
七、广交朋友 结好人缘·····	(111)
八、会说不如会听·····	(112)
九、幽默是应酬的润滑剂·····	(114)

十、婉转应酬的八种方法·····	(117)
十一、必要时也要回击·····	(118)
十二、身为上司应注意的问题·····	(120)
十三、身为下属应注意的事项·····	(121)
十四、与同事之间的交往·····	(123)
十五、生意场上的应酬·····	(125)
第五章 控制自我，少惹麻烦 ·····	(129)
一、不能控制冲动势必吃亏·····	(129)
二、克服“冲动”的六个药方·····	(130)
第六章 学会使用打动人的交际语言 ·····	(133)
一、话题的觅取窍门·····	(133)
二、求借的语言技巧·····	(134)
三、“对不起”的神效·····	(135)
四、“谢谢”并非客套话·····	(136)
五、学会微笑，助你成功·····	(137)
六、打电话的技巧·····	(139)
七、如何请求他人帮忙·····	(140)
八、赞美不怕多，技巧更讲究·····	(140)
第七章 交际中要善于积极地自我心理暗示 ·····	(143)
一、当被上司批评时·····	(143)
二、当被下属反对时·····	(143)
三、当恋爱或婚姻失败时·····	(143)
四、在工作中未被评优时·····	(144)
五、当意见得不到支持时·····	(144)
六、当被人歧视时·····	(144)
七、当发现受骗时·····	(145)
八、当对师长或领导感到惧怕时·····	(145)
九、当发现有人造你的谣时·····	(145)
十、当受到父母无端指责时·····	(145)
十一、当发现有人嫉妒你时·····	(146)
十二、当已婚或热恋中还有异性向你示爱时·····	(146)
十三、当有人找你吵架时·····	(146)

第八章 约束自我，杜绝侵犯他人隐私	(147)
一、侵犯他人隐私而引发的教训.....	(147)
二、不侵犯他人隐私的九种言行.....	(147)
第九章 处世格言集锦	(152)
一、与人相处30条准则.....	(152)
二、华盛顿的礼貌行为准则.....	(153)
三、受用一生的忠告.....	(154)
四、世界首富寄语青年一代.....	(155)
五、做人应知道的25个道理.....	(156)
六、人生十五条警句.....	(157)
七、人总要有有点精神.....	(158)
八、与人为善.....	(158)
九、75条忠告行走天地间.....	(159)
十、生活中的智慧.....	(161)
十一、聪明与愚蠢.....	(162)
十二、知人不易.....	(163)
十二、“落地熟”的10个道理.....	(163)
十四、钱的随想.....	(164)
十五、人要活得有价值.....	(164)
十六、凡事感激.....	(165)
十七、感谢最不该感谢的人.....	(165)
十八、不讨人喜欢的10种个性.....	(165)

家庭幸福篇

奉献自我，家庭美满幸福

第一章 夫妻恩爱是家庭幸福的基础	(169)
一、两情相悦抵万金.....	(169)
二、夫妻之间恩比爱长.....	(170)
三、夫妻恩爱要宽容理解 更要甘愿奉献.....	(172)
四、夫妻平等 情切爱深.....	(174)
五、夫妻恩爱 癌魔退却.....	(176)

六、恩爱夫妻秘诀·····	(177)
七、爱的14个真相·····	(177)
第二章 维系夫妻恩爱的十要点 ·····	(181)
一、家庭责任 夫妻同担·····	(181)
二、从我做起 自尊自爱·····	(182)
三、妻子要读懂丈夫·····	(183)
四、丈夫要读懂妻子·····	(184)
五、丈夫要有博大胸怀·····	(185)
六、共同遵守婚姻“规则”·····	(186)
七、丈夫要体贴关爱妻子·····	(187)
八、妻子要懂得丈夫的情感需要·····	(188)
九、妻子要注意克服自身不足·····	(190)
十、夫妻都不要苛求对方是“完人”·····	(191)
第三章 夫妻相处要用心经营 ·····	(193)
一、也说男人“坏”·····	(193)
二、好丈夫的九大优良品质·····	(194)
三、爱情保鲜的六个“别忘”·····	(195)
四、调节自我，减少矛盾激化·····	(196)
五、情感的七种缺陷·····	(198)
六、学会化解矛盾的六种技巧·····	(199)
七、警惕引起夫妻外遇的六种心理·····	(200)
八、取长补短 相依相存·····	(201)
九、吃醋需有度·····	(201)
十、夫妻相处“六戒”及对策·····	(202)
十一、夫妻吵架 巧破尴尬·····	(203)
十二、吵架时 别和老婆讲理·····	(203)
第四章 对男人：与其赶走不如征服 ·····	(205)
一、勿做“苛妻”·····	(205)
二、忌讳：无形中“杀死”男人的这些话·····	(206)
三、可笑：夺夫反送夫·····	(208)
四、过多唠叨：把丈夫推向别人怀抱·····	(209)
五、聪明：用博大宽容留住男人·····	(210)
六、美德：文盲妻子感化富豪丈夫·····	(211)
七、用心：24招猎获男人心·····	(213)

八、8大谎言：女人让男人爱得更深·····	(216)
第五章 不要轻易放弃婚姻·····	(218)
一、珍惜：首婚女性婚姻最幸福·····	(218)
二、婚姻幸福的秘密·····	(218)
三、思考：离婚进入高峰期·····	(219)
四、一个男人的婚姻哲学·····	(220)
五、体谅：妻子的角色·····	(221)
六、反思：婚姻为什么会出问题·····	(222)
七、慎重：不要轻易放弃婚姻·····	(223)
八、离婚：最大受害者是孩子·····	(224)
九、鸡毛蒜皮可致婚姻解体·····	(225)
十、警惕：10种婚姻易失败·····	(226)
十一、品味：婚姻是一道菜·····	(227)
十二、爱情境界：不敢离婚·····	(228)
十三、妙语婚姻·····	(228)
第六章 家庭和睦非常重要·····	(230)
一、什么样的家庭才算幸福·····	(230)
二、做一个优秀的家庭成员·····	(230)
三、孩子最喜欢这样的父母·····	(231)
四、幸福家庭的“七宝”·····	(232)
五、反思：不受欢迎的妈妈种种·····	(232)
六、警惕：长辈们最可能犯的错误·····	(234)
第七章 家人互爱家庭才美满·····	(235)
一、婆媳关系和谐是家庭美满的关键·····	(235)
二、经验：母亲教我孝敬婆婆·····	(236)
三、与婆婆相处的八个秘诀·····	(237)
四、家人互爱，家庭和睦·····	(237)
五、对家人说话请用良言·····	(239)
六、年轻人要有所为 老者要有所不为·····	(240)
第八章 和谐家庭离不开孝敬老人·····	(242)
一、人总是要老的·····	(242)

- 二、正确对待老人的缺点错误····· (243)
- 三、自问良心：是否孝敬老人····· (243)
- 四、感人泪下的孝敬典型····· (247)

子女成才篇

施教有方，子女成才

- 第一章 因人施教，各得其所····· (253)**
 - 一、潜移默化传授真爱····· (253)
 - 二、溺爱是害，纵容是陷阱····· (255)
 - 三、严管严教极端，效果适得其反····· (258)
 - 四、教育孩子要宽严有度····· (259)
 - 五、做个好父亲····· (260)
 - 六、妙方：一枚硬币激励儿子成名····· (260)
 - 七、用心良苦：儿子被讨厌母亲改造成才····· (261)
 - 八、言传身教 防止黄赌毒侵蚀····· (261)
 - 九、要为孩子营造良好的家庭氛围····· (263)
 - 十、了解心理障碍 做到对症下药····· (264)
- 第二章 千教万教 教孩子学会做人最重要····· (266)**
 - 一、教孩子学会生存····· (266)
 - 二、教育从0岁开始····· (267)
 - 三、保护孩子的好奇心····· (268)
 - 四、把学会做人的金钥匙交给孩子····· (269)
 - 五、从小抓好道德教育····· (270)
 - 六、有钱难买幼时贫····· (272)
 - 七、再富不要富孩子····· (272)
 - 八、经验借鉴：国外的金钱教育····· (274)
 - 九、苦难教育：磨炼孩子更坚强····· (275)
 - 十、让孩子实践挣钱 从小养成节俭····· (278)
- 第三章 施教有方 孩子健康成长····· (281)**
 - 一、挖掘孩子专长促学习····· (281)
 - 二、苹果分法有异，教育效果不同····· (283)
 - 三、注意：每个孩子都有其优点····· (284)

四、不要轻易批评孩子 要批评需讲技巧·····	(285)
五、学会批评这门艺术·····	(286)
六、学会欣赏孩子的“缺点”·····	(287)
七、别刻意贬低孩子·····	(288)
八、做错事与惩罚·····	(289)
九、做个合格的家长·····	(289)
第四章 树立孩子信心 蠢材成天才 ·····	(292)
一、成功从赞赏开始·····	(292)
二、多向孩子竖起大拇指·····	(294)
三、童话大王的“麻辣家教”·····	(295)
四、发现差生的性格优点，培养他的自信心·····	(298)
五、感受不同的两种家长会·····	(299)
第五章 合同教育 孩子更自觉 ·····	(302)
一、用契约约束孩子 父母更省心·····	(302)
二、合同教育 孩子更自觉·····	(302)
三、亿万富豪以家庭协议教育子女·····	(304)
第六章 反思：留给人们的警示 ·····	(307)
一、命案：由攀比酿成·····	(307)
二、爱子纵子杀子 苦果自酿自吞·····	(309)
三、反思：为何孩子们将妈妈“妖魔化”·····	(312)
四、孩子最怕听的十句话·····	(313)
第七章 家教拾零 ·····	(314)
一、毛泽东家教点滴·····	(314)
二、老舍的教子章程·····	(314)
三、家庭教育应遵循的十条原则·····	(315)
四、让孩子聪明的十大秘诀·····	(315)
五、教育孩子的“六多”与“六少”·····	(316)
六、现代家教15招·····	(316)
七、家长不该有的12种宠爱心理·····	(317)
八、教子真经16条·····	(318)
九、正确看待孩子的玩·····	(320)
十、外国人怎样向孩子示爱·····	(318)

人生快乐篇

调节自我，享受快乐人生

第一章 人的一生应在快乐中度过	(325)
一、正确看待自己 自强不自卑	(325)
二、养成看问题往好方面看的习惯	(326)
三、每个人都是“被上帝咬过的苹果”	(327)
四、莫为失去的而懊恼	(328)
五、得未必是福 失未必是祸	(329)
六、别为被批评老是深感不安	(331)
七、不要因委屈而萎靡不振	(333)
八、何必太爱面子	(333)
九、人生至乐莫如读书	(334)
十、人到老年多感悟	(336)
十一、爱美更要爱生命	(337)
第二章 消除烦恼 保持乐观	(339)
一、忧虑和烦恼是健康的大敌	(339)
二、警惕：自杀已列入国人死因第五位	(340)
三、平静：消除和减少忧虑烦恼的灵丹妙药	(341)
四、切勿恐惧 恐惧人垮	(342)
五、战胜恐惧出奇迹	(343)
六、学会安慰自己	(345)
七、学会制怒莫生气	(346)
八、从小要养成控制坏脾气的习惯	(347)
九、自我暗示出奇效	(348)
十、何必忧虑	(349)
十一、心理压力排行榜	(350)
第三章 快乐的金钥匙就在你手里	(352)
一、把事情往好的方面想就可减少烦恼	(352)
二、享乐留给自己 让快乐陪伴在身边	(354)
三、莫烦恼 哈哈笑笑过日子	(355)
四、其实你很富有	(356)

五、换个角度寻快乐·····	(357)
六、常想“一二”不想“八九”·····	(357)
七、感悟：幸福的滋味·····	(358)
八、快乐在于过好每一天·····	(359)
九、八个“忘掉”使你快乐·····	(361)
十、百年前的“心灵鸡汤”·····	(362)
十一、心不老人才不老·····	(363)
十二、笑使你健康快乐·····	(363)
十三、淡泊名利 无忧无烦·····	(365)
十四、墓地志铭留给活人的忠告·····	(367)
第四章 莫做亏心事 谁做谁吃亏·····	(369)
一、消极腐败现象令人担忧·····	(369)
二、做官莫贪 贪则短寿·····	(370)
三、贪官贪色同祸害·····	(373)
四、迟来的感悟：贪官成本如此巨大·····	(374)
五、难得的警示教材：死刑犯郑筱萸的诀别书·····	(375)
六、贪官昔日不可一世 受刑后丑态百出·····	(376)
七、廉洁勤政 治国安邦·····	(377)
八、唯为官清廉 才保一生平安·····	(377)
九、恶有恶报：捐赠500亿买不回一命·····	(379)
十、恃势酿恶果 20分钟丢3命·····	(380)
十一、赌风成灾 悲剧不断该觉醒·····	(381)
第五章 与人为善 利人利己·····	(384)
一、做人的成本是善·····	(384)
二、修身养性，就是最好的烧香拜佛·····	(384)
三、为别人也是为自己·····	(385)
四、对别人好是一种享受和自爱·····	(386)
五、一臂之力=14亿资产·····	(387)
六、昔日助人1斤粮票 今天获报10万元·····	(388)
七、给人留余地 就是为自己留下希望·····	(388)
八、良心助长寿·····	(389)
九、乐于助人易长寿·····	(390)

第六章 快乐园地.....	(392)
一、要美丽 且听美女说.....	(392)
二、减压十二招.....	(393)
三、忠告.....	(394)
四、改善心情的十大诀窍.....	(394)
五、快乐健康格言.....	(395)
六、长寿养生箴言.....	(397)



事业成功篇

心想事成，首先是战胜自我

