

渴望成功的心态始终都是引导和鼓舞成功人士朝着
既定目标前进的指路明灯和推进器。

把握人生 秀自己

陈德军◎著

主动出击

沉默并非金

当今的社会，逐渐进入了一个崇尚个性
色彩，通常会为你赢得更多的机会，如果你总
进被人们遗忘的角落。所以，与其羡慕别人，

的时代，张扬出自己的个性，活出自己的精
是默默无闻，没有属于自己的东西，就会走
不如把握机会秀出一个最好的自己。

SEIZE THE OPPORTUNITY
TO SHOW YOURSELF

中国华侨出版社

渴望成功的心态始终都是引导和鼓舞成功人士朝着
既定目标前进的指路明灯和推进器。

把握人生 秀自己

陈德军◎著



主动出击 沉默并非金

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

把握人生秀自己 / 陈德军著. - 北京:中国华侨出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 80222 - 396 - 7

I. 把… II. 陈… 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(2007)第 100184 号

• **把握人生秀自己**

著 者 / 陈德军

责任编辑 / 文 博

装帧设计 / 纸衣裳书装

版式设计 / 李 萍

责任校对 / 雷一平

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2007 年 10 月第 1 版, 2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 396 - 7 / G · 309

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传 真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •

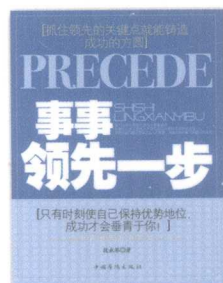
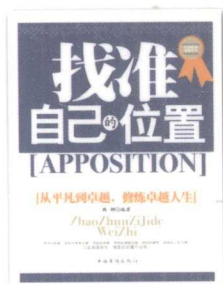


作者简介

陈德军,祖籍山东兖州,生于七十年代。1998年毕业于陕西师范大学中文系,曾任陕西师范大学《写作导报》、《西安商报》社记者、编辑、主编等职位。曾用笔名:路寂,泰山,笔风沉稳尖锐,在众多媒体发表文学作品百余篇。曾编辑出版过畅销书《终生拼搏》。



SEIZE THE OPPORTUNITY
TO SHOW YOURSELF



责任编辑：文 博

封面设计： 灏洋

前言

由于我国的改革开放，全国各地经济遍地开花，快速发展的潮流势不可挡。城市和乡村的面貌发生了翻天覆地的变化，发展使越来越多的人走上了成功道路。

这样的变化，很可能就发生在你的身边，张家可能买了比你家更宽敞的房子，而你家却租房居住；李家可能买了新车，而你出行还是以公共汽车代步；王家有人升了局长，你可能还是一个科长、科员……如此这般，别人家为什么如此“辉煌”，而你却又显得有点“落魄”，甚至可能连你的亲友都为你捏一把汗……

由于羡慕所带来的失衡心理，许多人经常抱怨自己生不逢时、命运不公，感叹人生苦涩，成功无门，却对自身拥有的一切优势视而不见。在一定意义上讲，你能来到这个世界本身就是一种幸运，能有一个健康的身体则是最大的恩赐。无论你是谁，在实际的生活中，一定会有许多相识或不相识的人在由衷地羡慕你，羡慕你的健康，羡慕你的年轻，羡慕你的高大，羡慕你的聪明才智……

或许那些所谓比你“富足”的人使你羡慕不已，太多的“榜样”令你有些应接不暇，由于此等心态的影响，几年后，或许各种原因，你还是原地踏步。久而久之，你的心理难免要失衡，你的压力也无端地加大。于是在你的人生路上又

一次方寸大乱……形成“马太”效应，你和人家的距离会越来越远。

我们当今的社会，逐渐进入了一个崇尚个性的时代，张扬出自己的个性，活出自己的精彩，通常会为你赢得更多的机会，如果你总是默默无闻，没有属于自己的东西，就逐渐会成为被人们遗忘的角落。所以，与其羡慕别人，不如秀出一个优秀的自己。本书就是从此出发，它会像一把钥匙，轻轻打开你的心扉和心智，使你及时地获得心灵的浇灌和抚慰，从而变得理性而坚强无比，豪气万千。

本书作为一本成功励志书籍，会使你真正懂得成功其实并不难，别人能做到的，你一定也能做得到。书里面有很多成功人士曾经走过的路，它能助你尽快找到生活的方向，从而在人生的旅途上少走弯路。细心研读，仔细品味，它还会使你犹如拉满弓的箭，加快自己成功的脚步，成功就会水到渠成，所剩下的只不过是时间的问题了。

目 录

※ 前 言	(1)
-------------	-------

第一章 莫让别人的辉煌刺伤了自己

在现在这个日新月异、五彩缤纷的社会里,人们生活的差别无处不在,看着身边的人一天天成功富有起来,而自己却没有大的起色……于是在别人的辉煌中不禁地产生了过度羡慕别人的心理。时间久了,会产生自责、自卑、嫉妒……最后伤害的只能是自己的快乐和幸福。

其实,人生没有永远的赢家,不要让过度羡慕别人而扰乱了自身心理的平衡。不如把注意力放在自己的身上,拿出勇气,“秀”出自我,生活一定会多一份快乐与满足。与其陷入对别人的艳羡之中,不如及时找到别人的非凡之处,然后根据自身条件加以吸取和运用,受益最多的,其实还是自己。

※ 1.1 不要过度地羡慕别人	(3)
-----------------------	-------

※ 1.2 其实人人都在相互羡慕	(5)
------------------------	-------

- ※ 1.3 羡慕别人,不如秀自己 (7)
- ※ 1.4 坚持做个不盲从的人 (8)
- ※ 1.5 与其羡慕,不如模仿 (10)

第二章 成功其实有规律可寻

有的人忙忙碌碌、辛勤一生,甚至到了快要撒手人寰时,仍然没有成绩,这种人最大的缺点就是任何时候都来去匆匆,走路时从来不看路,就像一头蒙面拉磨的驴子,为工作而工作,从没有属于自己的东西……

成功其实有规律可寻。智者云:成功有方法,失败有原因。作为个人的你,一定要找到自己的方法,然后利用它,一步步地去获取自己的成功。

- ※ 2.1 要想成功,先学“成功学” (15)
- ※ 2.2 成功就是简单的事情反复做 (17)
- ※ 2.3 要建立心目中的成功构想 (20)
- ※ 2.4 遵从成功的心智模式和行动 (22)
- ※ 2.5 近朱者赤,近墨者黑 (24)
- ※ 2.6 帮助成功者也是帮助你自己 (27)
- ※ 2.7 行动不必“未雨绸缪” (29)

第三章 准成功者的姿态

一些成功学家认为,对于那些已经被人们证明最有效的成功的做事办法,也可以让人们运用到自己的实践中去。借鉴成功者所做过的事情,找出一套成功的参考模式,形成自己可以运用的思想方法,再根据自身的特点,运用在自己做事的过程中,肯定会让你在做事方面卓有成效,从而能使自己快速地通向成功的大道。

- ※ 3.1 只有志在成功,你才能成功 (35)
- ※ 3.2 学会低头弯腰 (36)
- ※ 3.3 如果你坚持只要最好的,往往都能如愿 (39)
- ※ 3.4 比对手提前“五分钟”抢占制高点 (41)
- ※ 3.5 细节处到位必然领先 (43)
- ※ 3.6 营造出自己的影响力 (46)

第四章 心态决定命运

伟大的思想家詹姆斯说:“我们这一代最伟大的发现,就是人类可以凭借改变态度而改变自己的命运。”如今,心态问题已经是世界上最受关注的话题之一,如果一个人调整出好的心态,他就能在人生成功路上无往不胜。

大多数成功的人都认为,人的生命轨迹是完全可以由自己的思想来规划的,人生每一段的生活历程,都是心的体验;每一件事情的发生,都是事先一个人的思想、判断的反应。

而那些成功者,集自信、自爱、坚强、热忱、积极心态于一身,使他们的能力源源涌出,攀越了人生一个又一个的高峰,他们的脱颖而出也是在意料之中了。

-
- ※ 4.1 把忧虑清出你的头脑 (51)
 - ※ 4.2 铲除成功人生的毒瘤——浮躁 (54)
 - ※ 4.3 把心理压力变成前进的动力 (58)
 - ※ 4.4 战胜恐惧——人生最大的动力是信心 (60)
 - ※ 4.5 放下抱怨的包袱 (62)
 - ※ 4.6 好心态可以改变残酷的现实 (65)
 - ※ 4.7 正确地衡量得失 (67)
 - ※ 4.8 保持一颗平常心 (69)
 - ※ 4.9 宰相肚里能撑船 (72)
 - ※ 4.10 思维的高度决定人生的高度 (76)
 - ※ 4.11 怀有感恩之心 (78)
 - ※ 4.12 做人要有乐观的精神 (81)
 - ※ 4.13 学会忍耐 (84)

第五章 唤醒沉睡的潜力

一个人成就的大小是与他精神的成长、思想的格局成正比的,行为是受思想控制和指导的。有什么样的思想就有什么样的行为,有什么样的行为就有什么样的人生际遇。

脑力激荡的创始人亚力士·奥斯本认为:开动人的脑力可以获得无穷的智慧,

他就是这样一个人革命性的思考者,思考变成了他的嗜好,他相信每个人都具有创造力,而且可以由学习变得更有创意。

一个人到底有多大的潜能呢?美国心理学家威廉认为:通常,人们实际上只发挥出了其能力的10%,还有90%的能力可以发掘。美国学者米德则指出:人们只使出了6%的个人能力,还有94%的潜能有待发掘。前苏联学者伊凡则说:“如果我们迫使头脑开足一半马力,我们就会毫不费力地学会40种语言,把苏联百科全书从头到尾背下来,完成几十个大学的必修课程。”

※ 5.1	思想决定命运	(89)
※ 5.2	改变世界从思考开始	(91)
※ 5.3	系统思考,见树木更见森林	(93)
※ 5.4	学会反思,就能超越自我	(94)
※ 5.5	开发属于你的无限潜能	(96)
※ 5.6	潜移默化——每天进步一点	(98)
※ 5.7	成功就是无限的积累	(100)
※ 5.8	使用积极暗示	(103)
※ 5.9	学会把你的潜意识变成现实	(105)

第六章 用恰当的目标为成功引路

如果生活没有目标,你的努力就没有方向。好像一个断了线的风筝,随风而飘,不知所往。目标能够激发人们的意志和激情,产生一种强大的动力。

你如果为自己设计了一个远大而切实可行的目标并且制订出相应可行的计划之后,就付诸行动,这样你的未来就操纵在自己的手里了。这时,成功对你来说,只

是时间的问题。

-
- ※ 6.1 没有明确的目标是很难成功的 (109)
 - ※ 6.2 为人生定向 (112)
 - ※ 6.3 为自己准确定位 (113)
 - ※ 6.4 专注一个核心目标 (115)
 - ※ 6.5 把重要事情摆在第一位 (117)
 - ※ 6.6 将既定目标细化,逐步实现 (120)

第七章 珍惜时间奔向成功

时间对每个人都是公平的。谁重视时间,时间就对谁慷慨;谁会利用时间,时间就服服帖帖地为谁服务。时间给遗弃它的人留下遗憾和惆怅;时间给珍惜它的人献上壮美的人生。

会利用时间的人,总能够在工作中掌握先机,比别人能早一点理解事物的本质,这样就能掌控事物发展的主动权。

- ※ 7.1 节省时间,就是抓住机会 (125)
- ※ 7.2 合理地按计划行事就是珍惜时间 (127)
- ※ 7.3 珍惜时间就是珍惜生命 (129)
- ※ 7.4 抓住今天,你就抓住了成功 (130)
- ※ 7.5 珍惜生命的每一分钟 (133)
- ※ 7.6 今日事,今日毕——最佳做事的方法 (136)

第八章 勇于尝试改变命运

一些最为先进、创新的生存理念就蕴藏在我们日常的生活之中,由于我们的生活有如一潭死水,我们只是循规蹈矩地生活着,如果我们在生活中多一些风险意识,多一些探索和探险的勇气,我们就会发现生活中的至真至诚的东西,也才能锻炼和展现出自己的才华。安于现状、没有危机感、不愿参与竞争和拼搏的人,有如小马过河,不亲自蹚一下河水,是永远不会知道河水的深度的。所以,唯有那些勇于追求、实现追求的人才能领略到人生最高的喜悦和欢愉。

- ※ 8.1 不怕做不到,就怕想不到..... (141)
- ※ 8.2 敢想敢干,才能做成大事..... (143)
- ※ 8.3 飞跃就在于敢于突破创新..... (145)
- ※ 8.4 敢于冒险才能抓住发展机遇 (147)
- ※ 8.5 孤注一掷,放手一搏 (150)
- ※ 8.6 扬长避短,敢于发掘 (151)
- ※ 8.7 要勇于把梦想变成现实 (153)

第九章 享受工作奔前程

英国伟大的哲学家卡莱尔说:“有事做的人是幸运的,不要让他再祈求别的福分……当一个人的精神倾注于工作时,他的身心就会形成一种真正的和谐,无论那是多么卑微的劳动。”

19 世纪俄国最伟大的作家托尔斯泰也说：“人生的乐趣就隐藏在他的工作中。”能够发现工作中的乐趣、把工作当成一种快乐和享受的人，是执著坚定的人。如果一个人把奋斗当成快乐享受，那么他就没有理由不成功。

-
- ※ 9.1 尝试着热爱工作，你就会真正热爱工作…………… (157)
 - ※ 9.2 不要给工作找借口，更不要给不成功找借口 ……… (159)
 - ※ 9.3 为他人工作，也是更好地为自己工作…………… (161)
 - ※ 9.4 以老板的心态工作，与公司共命运…………… (163)
 - ※ 9.5 在工作中寻找快乐…………… (165)
 - ※ 9.6 工作使人生更有意义…………… (167)

第十章 善于合作获双赢

人犹如大海里的一滴水，水离开了大海会干涸，同样人离开了集体也会“干涸”，会变得孤立无援。俗话说：三个臭皮匠，顶得上一个诸葛亮。唯有合作，我们才会感到自己有归属感，倚仗集体的力量我们会感到生活的愉快和幸福，它使我们变得有底气，有力量。合作使我们知道什么叫双赢。

- ※ 10.1 最有活力的生存心态：合作的心态…………… (171)
- ※ 10.2 利人利己，合作的基本原则…………… (173)
- ※ 10.3 把蛋糕做大的唯一途径：多方位合作…………… (177)
- ※ 10.4 合作能开启成功之门…………… (180)
- ※ 10.5 找值得你与之合作的人…………… (181)

第十一章 把苦难当作人生的财富

苦难犹如人生的重担，压着我们喘息不得。强者选择的是抖擞精神、用毅力和信念奋力跋涉过去……

其实，人生的苦难只是黎明前的黑暗。只要我们勇敢地坚持下去，眼前就会出现宽阔的大道和明媚的万里晴空。那些失去的东西对于我们来说，已经毫无意义。不如随着岁月的流逝，使我们内心的伤痛得到痊愈。在苦难中淡然宽容一切，在人性对比中感知美德，就会在失意中变得更加坚强。

- ※ 11.1 不要为“打翻的牛奶”而哭泣 (185)
- ※ 11.2 用坦然迎接不幸 (187)
- ※ 11.3 苦难是宝贵的财富 (189)
- ※ 11.4 失败孕育着成功 (191)
- ※ 11.5 克服困难，心态要乐观 (192)
- ※ 11.6 低谷只是人生中的一个阶段 (195)

第十二章 信念是个支点

有智者说：除了人格之外，人生最大的损失莫过于失掉自信心。当一个人失去自信心时，一切事情都将不会再有成功的希望。

自信是一种来自心灵的果敢和力量，我们只有自信，只有坚定自己的信念，才能做自己真正的主人，有如舵手，才能在惊涛骇浪中把握住我们人生的航向，

才能穿出重重迷雾，一步步走向成功。

信念是我们人生的精神支柱，也是我们心灵的伟大力量，只要有了它的支撑，我们就一定能战胜生活中的一切障碍。

-
- ※ 12.1 抓住偶然的时机，事情都能办好..... (199)
 - ※ 12.2 你要相信，你就像是一只雄鹰 (201)
 - ※ 12.3 信心就是力量，力量产生奇迹 (203)
 - ※ 12.4 信心产生快乐，快乐让生活异常精彩 (205)
 - ※ 12.5 相信自己，就有机会 (206)
 - ※ 12.6 打造自信心 (208)
 - ※ 12.7 发挥信念的威力..... (210)
 - ※ 12.8 心底的信念是成功的火种 (212)
 - ※ 12.9 学会把潜意识转化成信念 (215)
 - ※ 12.10 信念决定成功 (217)
 - ※ 12.11 信念是人生的支柱 (219)
 - ※ 12.12 胜利的信念——集中目标，心无旁骛..... (221)