

善待自己， 追求卓越

做最好的自己，活出自己的風采

生命只有一回，就該要精采地活著，千萬不要放棄追求卓越的夢想！



Treat Yourself Well
and
Be Outstanding

徐憲江◆著



追求卓越是一種積極的人生態度，激發我們勇往直前的勇氣和爭取一流的精神。

想要擁有卓越人生的人不少，但是真正能夠坐擁卓越人生的人卻不多。

許多人之所以想要卻不能享有卓越人生，是因為他們只把追求卓越當成一種人生理想，沒有付諸行動。

而那些最終得享卓越人生的人之所以成功，則是因為他們不但有理想，而且他們知道把理想變為行動的方法，更重要的，他們真的去做。

頂尖領導 017



善待自己，追求卓越：做最好的自己，活出自己的風采 海洋文化

編 著／徐憲江

執行編輯／紀乃文

版面設計／泓工作室

出版者／海洋文化事業有限公司

Ocean Culture CO.,Ltd

社 址／台北市中正區寧波西街3號10樓

電 話／(02)2937-7206

傳 真／(02)2936-3170

郵政信箱／(116)木柵郵政179號信箱

印 刷／普林特斯資訊有限公司

總經銷／旭昇圖書有限公司

地 址／台北縣中和市中山路二段352號2樓

電 話／(02)2245-1480

傳 真／(02)2245-1479

出版日期／2004年7月初版一刷

定 價／200元

尊重智慧財產權未經同意請勿翻印

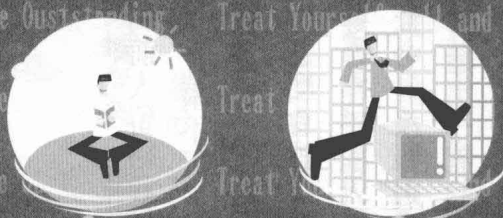
ISBN 957 - 29795 - 2 - 3

Printed in Taiwan

善待自己， 追求卓越

做最好的自己，活出自己的風采

生命只有一回，就該要精采地活著，千萬不要放棄追求卓越的夢想！



Treat Yourself Well
and
Be Outstanding

徐憲江◆著

追求卓越是一種積極的人生態度，激發我們勇往直前的勇氣和爭取一流的精神。

想要擁有卓越人生的人不少，但是真正能夠坐擁卓越人生的人卻不多。

許多人之所以想要卻不能享有卓越人生，是因為他們只把追求卓越當成一種人生理想，沒有付諸行動。

而那些最終得享卓越人生的人之所以成功，則是因為他們不但有理想，而且他們知道把理想變為行動的方法，更重要的是他們真的去做。

前言——爲什麼不追求卓越？

透過歷史的明鑑，我們總是能夠感受到前人留給我們的經驗和教訓。先人的古訓非常嚴肅地告訴我們凡事不可太計較、凡事不可太在乎、凡事必須禮讓三分。這些千古遺訓表面上教導我們做一個謙謙君子，但是事實上卻害人不淺。

試想一個連自己利益都不會計較的人，怎麼會維護他人、企業乃至國家的利益？一個對自己的事都不在乎的人，又怎麼會在乎他人、企業乃至國家的事？

同樣地，一個凡事馬馬虎虎、缺乏責任心、沒有追求卓越精神的民族，又怎麼可能做出一流的事、產生一流的企業、製造出一流的产品呢？

殘酷的現實世界告訴我們，在一切溫情脈脈的背後，實際主宰世界的真正規則就是：你不是選擇追求卓越，擁有更多的資源，支配自己的命運；就是選擇隨波逐流，等待別人來安排你的命運。

所以，我們爲什麼不追求卓越？

英國前首相柴契爾夫人的故事，也許可以給我們更多的啓示。

柴契爾夫人自小就受到嚴格的家庭教育，父親經常向她灌輸這樣的觀點：無論做什麼事都要力爭一流，永遠走在別人前面，而不能落後於人。「即使是坐公共汽車，你也要坐在前排。」父親從來不允許她說「我不能」或「太難了」之



前言

類的話。

正是因為從小受到父親的「殘酷」教育，才培養了柴契爾夫人積極向上的決心和信心。在以後的學習、生活或工作中，她時時牢記父親的教導，總是抱著勇往直前的精神和必勝的信念，盡自己最大努力克服一切困難，做好每一件事，事事必爭一流，以自己的行動實踐「永遠都要追求卓越」的理念。

柴契爾夫人讀大學時，學校規定學程五年的拉丁文課程，她憑著自己堅韌的毅力和拼搏精神，硬是在一年內全部學完。令人難以置信的是，她的考試成績竟然名列前茅。

其實，柴契爾夫人不光是在學業上出類拔萃，她在體育、音樂、演講及學校的其他活動方面也都一直領先群倫，是學生中鳳毛麟角的佼佼者之一。當年她所讀學校的校長對她的評語是：「她無疑是我們學校建校以來最優秀的學生，她總是雄心勃勃，每件事都做得很出色。」

正因為如此，四十多年以後，英國乃至整個歐洲政壇上才出現了一顆耀眼的明星。柴契爾夫人連續四年當選保守黨領袖，並於一九七九年成為英國第一位女首相，雄踞政壇長達十一年之久，被世界政壇譽為「鐵娘子」。

善待自己 追求卓越

目錄

前言——為什麼不追求卓越？

第一篇 生存法則

優勝劣敗·····	10
自己決定命運·····	13
讓自己發光·····	16
用勝利塑造自己·····	19
努力成為勝利者·····	22
選擇正確的態度·····	25
成功是天生的權利·····	28
遠離平庸·····	31
勇於一搏·····	34
敢於打破外殼·····	37

第二篇 選擇

人人都有權利·····	42
涵養氣質·····	45
立即開始·····	48
下定決心·····	51
永不放棄·····	54
追求卓越·····	57
不隨波逐流·····	61
做最好的自己·····	66
從小事做起·····	66
永遠比第一名更努力·····	69
多付出一點點·····	72



目錄

第三篇智慧

善用一切遭遇·····	7 6
把握先機·····	7 9
不怨天尤人·····	8 2
不讓機會溜走·····	8 6
創造機遇·····	8 9
打破信念障礙·····	9 2
培養獲得成功的心態·····	9 5
養成達到成功的習慣·····	9 9
不僅做個聰明人·····	1 0 3

第四篇資產

自信·····	1 0 8
充滿希望·····	1 1 2
活出風采·····	1 1 5
相信自己·····	1 1 8
讓目標為自己開路·····	1 2 2
做一生的計畫·····	1 2 5
顧全大局·····	1 2 9
目光長遠·····	1 3 4
避免顧此失彼·····	1 3 7
不追逐蠅頭小利·····	1 4 1
不好高騖遠·····	1 4 5

第五篇特質

冷靜……	1 5 0
理性……	1 5 3
沈著……	1 5 6
臨危不懼……	1 6 0
不讓小事牽著鼻子走……	1 6 3
自律……	1 6 6
有憂患意識……	1 6 9
善於戰勝危機……	1 7 2
適應環境……	1 7 5

第六篇精神

有進取心……	1 8 0
自動自發……	1 8 3
不耽溺於現狀……	1 8 7
每天進步一點點……	1 9 0
有戰略眼光……	1 9 3
可以放棄……	1 9 8
講誠信……	2 0 2
堅守原則……	2 0 5

善待自己， 追求卓越

做最好的自己，活出自己的風采

一個人生活的態度決定他人生的高度。

如果你真的是一匹千里馬，就不要消極地等待伯樂的賞識。

去爭取屬於你的勝利，只有勝利能夠改變一切。

雖然無法改變環境，但可以選擇生存態度。

如果你能在天空飛翔，為什麼要在地面徘徊？

競爭和享受同樣是一種生活方式，

但一個可以培育成功，一個可以播種平庸。

人生的命運就掌握在自己的手中，人生獲勝與否都由自己決定。

「不怕錯，就怕拖」，

只有行動最果斷、快速的人才能抓住瞬間即逝的時機。

生活中最大的悲劇，不是暫時的失敗，

也不是暫時的貧窮，而是習慣寒酸，甘於平庸！



第一篇 生存法則



全部人類社會進步的歷史，就是人類的生存史，同時也是人類為謀求生存而進行激烈戰爭的歷史；沒有競爭，人類無法從遠古時代生存至今，也就沒有今天和將來的人類。

優勝劣敗



優勝劣敗，是自然界和人類社會的生存法則，對心態消極的人而言，它的確殘酷，但具有積極心態的人，永遠是生活中的贏家。

每天，當太陽升起來的時候，非洲大草原上的動物們就開始奔跑了。

獅子媽媽教育自己的孩子：「孩子，你必須跑得再快一點，再快一點，你要是跑不過最慢的羚羊，你就會活活地餓死。」

在另外一個場地上，羚羊媽媽也在教育自己的孩子：「孩子，你必須跑得再快一點，再快一點，如果你不能比跑得最快的獅子還要快，那你一定會被他們吃掉。」

大魚與小魚，生活在大海裡，大部分的時間，他們可以和平共處，互不相干，這就是為什麼小魚也能夠生存，能夠繼續繁殖發展的原因。



第一篇 生存法則

但是，當大魚肚子餓的時候，那就不行了；沙丁魚必定要吃小魚，鯨魚必定要吃沙丁魚。因為，鯨魚不吃沙丁魚，就找不到食物，沒有食物，鯨魚就活不下去；沙丁魚不吃小魚，沙丁魚就會餓死，就會絕種。

最大的魚，必定要吃中等大小的魚，中等大小的魚，必定要吃比牠體積小的小魚，只要嘴巴大過小魚，大魚就必定要吃小魚。

是的，這就是競爭，優勝劣敗、弱肉強食，這是自然界和人類社會的生存法則。它就是這樣的殘酷——非勝即敗，你死我活。你想生存，就要永遠比你的對手跑得快；你想不被吃掉，你自身就得足夠強大。

對於人類社會而言，生存法則的確殘酷，但它只針對心態消極的人，具有積極心態的人，他們永遠是生活中的贏家。

◆卓越標靶

一隻獅子強押一隻驢子到森林裡，牠要用驢子當餌來誘捕其他獵物。走著走著，這驢子碰到另外一隻牠認識的驢子，後者向他喊著：「你

好，我的兄弟。」和獅子在一起的驢子竟然罵牠：「別理我，不知羞恥的傢伙。」

碰了一鼻子灰的驢子不明就裡地說：「爲什麼罵我？難道你和獅子走在一起，就比我優越？就比一隻驢子強嗎？」

大人物怎麼做都有理，小人物怎麼做都受氣。



第一篇 生存法則

自己決定命運



在這個世界上沒有什麼做不到的事，只有想不到的事，只要你能想到，下定決心去做，你就一定能得到。

有一則寓言故事，內容是：

在一座山上，有兩塊原本相同的石頭，經過三年，它們發生了截然不同的變化，石頭甲受到很多人的敬仰和膜拜，而石頭乙卻受到別人的唾罵。石頭乙極不平衡地說道：「老兄呀，曾經在三年前，我們同為一座山上的石頭，今天產生這麼大的差距，我心裡特別痛苦。」石頭甲答道：「老兄，你還記得嗎？三年前，有一個雕刻家要為我們倆雕刻，但你害怕一刀刀割在身上的痛，告訴他只要把你簡單雕刻一下就可以了，而我那時想像未來的模樣，不在乎一刀刀割在身上的痛，這才有今天的不同啊。」

這兩塊石頭的差別在於，一個是關注「想要」的，一個是關注「懼怕」

的。過去的幾年裡，也許同是兒時的夥伴、同在一所學校念書、同在一個部隊服役，或同在一個單位工作，但幾年後，你會發現過去的夥伴、同學、朋友、同事都變了，有的人變成受人敬仰和膜拜的石頭，而有的人則變成另外一塊自怨自艾的石頭。

你期望自己怎樣生活在這個世界上？

未來成爲一個什麼樣的人？

你最想得到的是什麼？

一輛超級跑車如果沒有方向盤，即使配備有最強馬力的引擎，也一樣無法行駛；同理，不管你希望擁有財富、事業、快樂，或是其他任何事物，都要明白地確定它是什麼、我爲什麼要得到它、我要以何種態度和行動得到它。

「人生教育之父」卡耐基說：「我們不要看遠方模糊的事情，要著手身邊清晰的的事物。」

假如今天上帝給你一次機會，讓你選擇五個想要的事物，而且都能夢想成真，你第一個想要的是什麼？



假如只讓你選擇一個，你又會做何選擇？

假如生命危在旦夕，你人生最大的遺憾是什麼事沒有去做或者尚未完成？

假如給你一次重生的機會，你最想做的是什麼？

如果發現了你最想要的，就馬上把它明確下來，明確就是力量。

它會植根在你的思想意識裡，深深烙印在腦海中，讓潛意識幫助你達成所想要的一切。在這個世界上沒有什麼做不到的事，只有想不到的事，只要你能想到，下定決心去做，你就一定能得到。

◆卓越標靶

就某個角度而言，這個世界很簡單——你不是個勝利者，就是個失敗者；勝利者享有很多的資源，包括金錢、榮譽，以及更多、更多的勝利。其實，這就是個「贏家通吃」的世界。在這樣的世界裡，贏家只能是少數人，而隨波逐流者絕對不會是贏家。