

我不知道我的祖父是何许人，我更为关心的是他的孙子将成为一个怎样的人。

——美国第16任总统亚伯拉罕·林肯



影响美国一代人的 励志书

YINGXIA

AIRENDE

肖汉◎编著

成功不是命运的安排，也不是造化的结果，
而是自我设计、自我规划、自我实现的结果。生
活和事业上的成功，需要有正确的思想和理念的
指引……



地震出版社

影响美国一代人的 励志书

YINGXIANGMEIGUOYIDAIRENDE
LIZHISHU



肖汉◎编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响美国一代人的励志书/肖汉编著. —北京:

地震出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5028-4190-4

I. ①影… II. ①肖… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 002427 号

地震版 XM2884

影响美国一代人的励志书

肖 汉 编著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68721982

http: //www. dzpress. com. cn

E-mail: seis@mailbox. rol. cn. net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68455221

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2013 年 3 月第一版 2013 年 3 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 327 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-4190-4/B (4878)

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

放眼全球，美国是世界头号经济强国，也是富人最多的地方。不管怎么说，这和美国文化和美国人的成功理念是分不开的。

在世界上许多国家里，人事关系、家庭背景是一个人获得成功的必不可少的条件。但在美国，人事关系固然有助于人们取得成功，但更重要的，是个人的努力精神、才能智慧、进取勇气和灵活的性格。美国是个“自己动手”的社会，人们对机会均等的观念坚信不移。在那里，成功既不靠家世“祖传”，也不靠他人赐予。个人进步，全在于自己的艰辛努力和不息奋斗；个人进步，也是自我价值实现的主要标志。

美国是个尊重个性、崇尚个人主义的国家，个人奋斗成功的故事是“美国梦”的精髓部分。

在人类历史上，可能没有任何时代的人像今天这样渴望成功，人们对于成功的关注达到了前所未有的高度，成功的含义被阐述得越来越深刻。越来越多的美国人相信，成功者不一定具有超常的智能，也大都没有特殊的机遇和优越的条件，只是他们知道如何去努力，如何去拼搏而已。

成功并非一场竞赛，也不是一座难以逾越的高山。它其实只是每个人生来就具有的权利，它是我们生活的本来面目。人生在世，每个人都有自己独特的禀性和天赋，每个人都有自己独特的实现人生价值的切入点，你只要按照自己的禀赋发展自己，不断地去努力奋斗，你就不会埋没自己的潜能，获得应有的回报。

上苍给了全世界每一个人均等的机会，只要努力奋斗，都可以实现自己的梦想。成功取决于自己的才能和努力。

多数美国人相信，掌控命运的那颗星在自己的心里，自己前途的决定



权握在自己的手里。因此，他们主张，人们要珍视自己的潜能，牢牢把握机会，坚持不懈，直至人生理想的实现。

个人的人生和命运，主要取决于个人后天的努力，取决于个人后天的个性、精神等因素。生活不会来迁就我们，成功的秘密只有两个：一是适应，二是改变。在很多时候，只有适当改变自我，才能最大限度地适应生活，进而获得理想的人生。要想获得理想的人生，就必须抱持正确的准则，积极面对生活，热情地去努力，生活才会如你所愿。

岁月的长河中，我们所做的每一件事，都如同我们随手撒下的一粒种子，在时光的滋润下，那些种子慢慢地生根、发芽、抽枝、开花，最终结出属于自己的果实。漫长的一生中，每个人的命运看似变化莫测，但实际上，我们今天所走的每一步，都已为明天埋下了伏笔。也就是说，我们的明天，是由今天的所作所为决定的。

《影响美国一代人的励志书》通过大量通俗睿智的思想和富有哲理、启人心智的故事，多角度、全方位地对现代美国成功学思想进行了展示和阐释。每一个志在成功、追求卓越、愿意通过学习和努力改变平凡人生的读者，都将获得有益的启迪。



第一章 人生必须有梦想，有追求

美国黑人教育家本杰明·梅斯博士说：“必须牢牢记住，没有实现自己的目标并非生活的悲剧，没有目标才是真正的悲剧；带着未完成梦想死去不是什么不幸，没有梦想才是真正的不幸；没有实现自己的理想不是什么灾难，没有理想才是真正的灾难；没有到达别的星球不是什么耻辱，没想过到达那些星球才是真正的耻辱。不是失败，而是很低的目标，才是罪过！”美国人相信，为了获得理想的人生，对于人生价值和人生的意义，应该正确认识；对自我的人生目标，应该深入了解；对于自己人生的战略，要能够从总体上把握，只有这样，才可能获得理想的人生。

- 一个人必须有目标，为自己的目标而努力 / 3
- 没有明确的生活方向，就无法发挥自己的潜力 / 5
- 要在设计人生方面花费最大的心思 / 7
- 了解自己能做什么、该做什么和喜欢做什么 / 9
- 调整好自我心像，开拓新的生活 / 11
- 给自己找准位置，扬长避短 / 13
- 为充分发挥自己的天分与潜在做好精神上的准备 / 15
- 精心为自己设计未来，促使梦想成真 / 17
- 将“野心”调整在一个合适的限度之内 / 21
- 扯住金制长袍的人，或许可以得到一只金袖子 / 23
- 工作随着志向走，成功随着工作来 / 26
- 远大的目标不仅是一种挑战，也是激励你的原动力 / 28

- 不断为自己制订后续的人生目标 / 30
- 尽量遵循自己的梦想，做出最佳的抉择 / 32
- 无法付诸实现的事物，是不值得我们去追求的 / 34

第二章 梦想只有被付诸积极的行动，才会变得神圣

追求卓越的美国人非常崇尚行动。正如爱默生所言，他们是自发地“让此刻熠熠生辉”。美国人的一句口头禅是：“别站在那儿！干活儿！”美国人注重实干，不尚空谈。美国人认为，只说不做或者只坐不动，是在浪费生命，简直是犯罪。不管你现在决定做什么事，不管你设定了多少目标，你一定要立刻行动。现在做，马上做，是一切成功者必备的品格。只有行动赋予生命力量；只有行动，决定你的人生价值。

- 事业获得成功的诀窍，就是将意志和行动联结起来 / 39
- 在确定了目标和使命之后，就应该尽快地着手做起来 / 41
- 积极勇敢地去承担艰难棘手的工作 / 44
- 通过有效的行动把你的现状和期待的将来紧密结合在一起 / 48
- 人生的每一天都要进行必要的努力，都要有所进步 / 50
- 衡量成功的标准不在每天的产量，而在于每天付出的努力 / 53
- 勤奋外加不断自我要求和积极的思维的人容易达到生活的顶峰 / 56
- 约束自己一步步沿着既定的目标稳妥地前进 / 59
- 集中精力，始终走在有助于实现目标的方向上 / 61
- 无论做什么，你都要竭尽全力 / 63

第三章 把拥有好的品格作为人生的最高目标

美国是一个崇尚信用的国家。无论是企业，还是个人，都深知诚信是立身之本，谁也不敢拿一次不诚信开玩笑。美国人是非常重视品德的。美国一家教育机构的综合报告显示，70%的美国公众和51%的教师认为对于学校来说，向学生传授伦理道德观念比传授学术知识更重要。有教育机构呼吁，所有的成年人都有责任践行优良



品格，共同加强美国的公民和道德基础，从而使今后更多的美国人对实现美国理想充满希望。越来越多的美国人信奉这样的原则：无论你出身高贵或者低贱，都无关宏旨，但你必须有做人之道。

一个国家是否伟大，取决于它的人民的品格是否高尚 / 67

品格能决定人生，它比天资更重要 / 69

拥有值得信赖的品行才能赢得别人的尊重和信任 / 71

如果想达到成功的顶峰，绝不可欺骗和说谎 / 73

信用是一种能为人们带来物质财富的精神资源 / 75

一定要避免犯那些可能自毁前途的错误 / 77

在履行生活的各种职责中体现出良好的品德 / 80

要把只顾享乐的念头当作成功的最大敌人 / 82

首先要努力战胜自己的欲望 / 84

把礼貌和教养当作一种重要的财富 / 86

学会自我控制，避免冲动和鲁莽 / 88

第四章 追求卓越，最重要的是要努力去实现自我

一个国家要强大，一个民族要复兴，一个人想要成功，没有进取心那是不可能的。美国人的精神在于“向上、攀登”。美国是一个移民国家，一个刚到美国的移民无论是经济还是社会地位都是很低的，这就要求他们如果想要改变现状，必须进取，向上，超越现状。在短短的 200 多年时间里，他们从无到有，从小到大，从很小的家庭作坊变成了拥有众多跨国公司的托拉斯，从一小块殖民地变成了横跨美洲大陆的庞大国度。美国人创造了奇迹，这与他们用于追求卓越的精神是分不开的。一个经典的美国信条是：“每个人都可以成为总统。”

要认真聆听长者的教诲，借鉴别人的经验 / 93

牢牢把握住人生的方向才是最重要的 / 95

选择自己的路，努力地去实现自我 / 97

敢于向命运挑战，发挥无比的行动力 / 99

挑起人生的方向、梦想和进取之灯 / 102



- 努力成长，认真思考自己生命的历程 / 105
- 努力去追求卓越才能避免被淘汰出局 / 107
- 几乎所有的人都具有充沛而未经开发的才能 / 110
- 尽快发现和利用自己的潜力和才能 / 112
- 超越既有的荣耀，向更高的山峰挑战 / 115
- 不断进步，不断迈向卓越 / 117
- 抱持“我能把事情做得更好”的态度 / 119
- 居安思危，积极去适应环境的变化 / 121

第五章 善于利用时间的人，永远找得到充裕的时间

本杰明·富兰克林说：“浪费时间是所有支出中最奢侈及最昂贵的。”对美国人来说，“时间”是一个最重要的概念。在美国的词语里，与时间有关的字或词组有：on（准时）、kept（赶上）、filled（安排满的）、saved（节约）、used（用掉的）、spent（花掉的）、wasted（浪费掉的）、lost（失去的）、gained（赢得的）、planned（计划的）、given（给定的）、made the most of（充分利用）、kill（虚度）等。许多人都知道“时间就是金钱”这句名言，但在实际生活中，真正能有效地利用时间的人却不多。这也是真正的成功人士很少的一个重要原因。

- 在成功者的眼中时间比金钱更重要 / 125
- 最重要的是抓紧时间，把握现在 / 127
- 在规划人生和努力奋斗中要有长期的时间观念 / 130
- 改变消极和错误的时间观念 / 132
- 勤劳不代表有好报，要学会聪明地工作 / 135
- 掌握在日常生活中节省时间的技巧 / 137
- 把时间视为一项投资，让时间为你工作 / 140
- 学会充分利用每一分钟的零散时间 / 143
- 每晚写下6件明天要做的最重要的事情 / 146
- 按照事情的重要性一件一件地处理 / 148
- 把提高工作和办事效率当作节省时间的有效途径 / 150



有效地运用时间，避免不必要的浪费	/ 152
努力克服容易浪费时间的不良习惯	/ 155

第六章 既要勤奋，又要讲求方法

爱迪生说：“天才是1%的聪明加99%的汗水。”这1%的聪明极其重要，属于成功的必要条件。没有这1%，再努力的人也只能达到99%的高度，离成功永远差一步之遥。如果有这1%，不去花费99%的汗水，也达不到成功。美国人认为，人一出生都是平等的，之所以到以后有的人成功了，为社会做出了贡献，而有的人注定一辈子默默无闻，甚至成为社会的累赘，是因为成功的人懂得了要想成功就必须勤奋、努力的道理。当然，绝大多数美国人都懂得，仅仅知道埋头苦干也是不行的，还要开动脑筋，注重方法，才能取得理想的效果。

天才只是比常人更加全身心地专注于自己的目标	/ 161
通过自己的辛苦劳动赢来的一切才具有意义	/ 164
善于学习，勤于思索，愿意付出更多的努力	/ 166
面对现实，更加努力地做好该做的事	/ 168
依靠顽强的信念和斗志，不懈攀登，克服障碍	/ 170
心无旁骛，专注执着地去追求	/ 172
全身心地投入和不屈不挠地从事要做好的一项工作	/ 176
专心致志是最有成效、最经得起考验的方法	/ 178
振奋精神、满怀豪情、坚持不懈地去努力	/ 182
用时间去思考你所做的事才能充分发挥你的潜力	/ 184
善于思考，努力去解决那些艰难的问题	/ 186
培养忍耐力，避免急躁和冲动心理	/ 189
真正的成功，苦干也许只占1%	/ 191



第七章 抓住更多的机遇，才能更好地发展自我

美国人认为：“人人生而平等。”也就是说，生活中人人享有平等的成功的机会。只不过，如何将理想变为现实，努力把握住发展自我的机会，就取决于努力的方法和技巧了。“天助自助者”，这是美国的信条。的确，在美国人的生活轨迹里，奋进与拼搏的精神无处不在。美国的社会里，充满了竞争。人们相信，一个不怕动脑、努力去创造生活的人，一定能比别人发现和把握更多的机会，获得更加理想的人生。

- 没有机会是平庸者的借口 / 197
- 运气不好往往是不够努力或方向不对的结果 / 199
- 善于抓住时机是伟大人物成功的奥秘 / 202
- 大事业要从小处着手，多数机会就在日常 / 205
- 偶然的机会有对那些勤奋工作的人才有意义 / 207
- 利用一切可能的机会，才能在人群中脱颖而出 / 209
- 采用一些简单的技巧，就容易成为生活中的优胜者 / 212
- 为了获得好运，必须拿出力量、采取行动 / 215
- 用好选择的力量就能够增大赢的机会 / 217
- 使意外事故或偶然遭遇成为发展自我的机会 / 219
- 要肯动脑筋，历练发现机会的眼光 / 222
- 机会属于拥有过人远见和奋斗精神的人 / 224
- 留心周围的小事，更容易捕捉机会 / 228
- 在日常生活中揉合进“幸运儿”的特点 / 230

第八章 谁能够坚持到最后，谁就是最大的赢家

莎士比亚说：“一颗质地坚硬的橡树，即使用一柄小斧去砍，那斧子虽小，但如砍个不停，终将把树砍倒。”美国人的执着，是他们在竞争中成功的动力，他们不怕逆境，不怕挫折，在历史上是这样，在今天也是这样。美国人信奉这样的成功哲学：世界上没有什么可以取代坚持。才干不行，有才干的人不能获得成功的事司空见惯；



天赋不行，没有得到回报的天赋几乎只能成为笑柄；教育不行，世界上到处都是受过教育却被社会抛弃的人。只有坚持和决断才是全能的。一个人想干成任何大事，都要能够坚持下去，坚持下去才能取得成功。

让坚定的信念贯穿于为目标奋斗的整个过程	/ 237
人们成就的高低与遭到失败和打击的承受能力成正比	/ 239
成功在于过人的耐心，在于不懈的坚持	/ 242
遇到艰难险阻选择逃避，是最容易也是损失最大的	/ 244
坚韧不拔的勇气是实现目标过程中不可缺少的条件	/ 248
只要我们持续地用力敲门，它最后总会开的	/ 250
面对各种困难和障碍要选择努力和拼搏	/ 253
多方努力尝试，凭毅力与弹性去追求目标	/ 255
不惧怕错误和挫折，栽倒后重振雄风	/ 258
从挫折中获益，对失败做出积极的反应	/ 261
在每一次忧患中都努力看到一个机会	/ 263
对危机做出良好的反应，咬紧牙关努力到底	/ 265
凡是自强不息者，终能得救	/ 268

第九章 心存乐观，要相信苦难不会持久

美国人不相信天命。他们认为，事在人为，没有不可能的事。美国人最瞧不起不思进取、对前途失去信心或哀叹“命该如此”的人。自己是自己命运的主人。美国人对过去的事（无论是“好事”，还是“坏事”）似乎很“健忘”，也不沉湎于当前，他们总是用更多的精力关注未来，相信明天会更好。美国人总是顽强地去战胜困难，这要归功于他们的乐观向上。他们确信，不管现状多么困难，多么悲惨，坚韧不拔加上勤劳、机智和运气，终会有好的结局。

强烈的成就动机和必胜的决心有助于成功	/ 273
富有耐心又乐观豁达的人总能迎来光明的生活	/ 276
你对自己的态度可以使你成功，也可以使你失败	/ 279
苦难不会持久，强者却可长存	/ 282



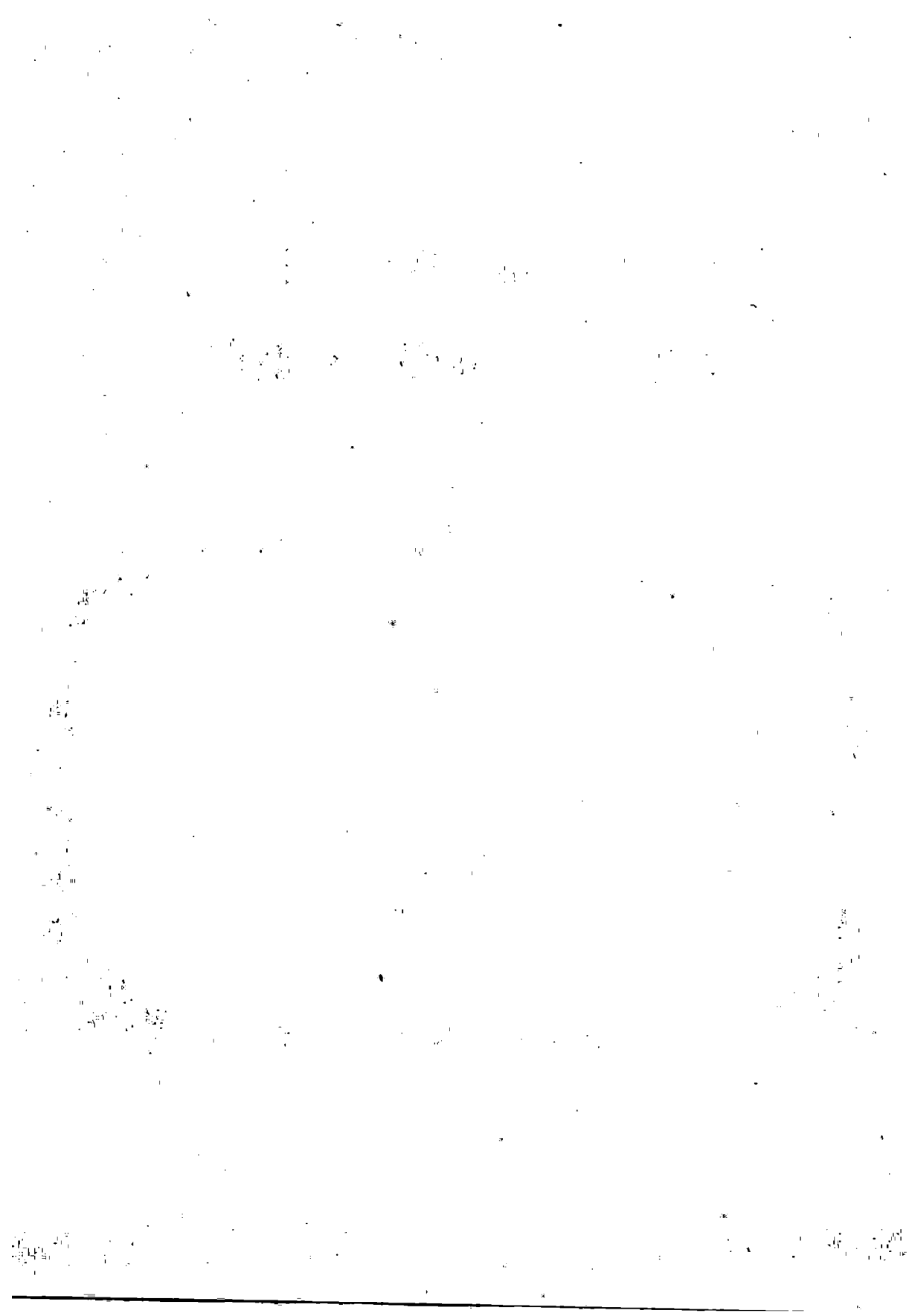
- 危急关头冷静地寻找解决办法就可能绝处逢生 / 284
- 你必须拥有信仰，才能经受住打击 / 287
- 在生活中培养和加强积极的人生态度 / 289
- 告别悲观，努力使自己变得乐观起来 / 291
- 用自我暗示诱导并锻炼积极的心理状态 / 294
- 人不能生活在过去的痛苦中，现在和未来才是最重要的 / 297
- 通过努力提升自己抵御挫折的能力 / 299
- 战胜消极思想，用宽广的眼光看待人生 / 302

❧ 第一章 ❧

人生必须有梦想，有追求



美国黑人教育家本杰明·梅斯博士说：“必须牢牢记住，没有实现自己的目标并非生活的悲剧，没有目标才是真正的悲剧；带着未完成的梦想死去不是什么不幸，没有梦想才是真正的不幸；没有实现自己的理想不是什么灾难，没有理想才是真正的灾难；没有到达别的星球不是什么耻辱，没想过到达那些星球才是真正的耻辱。不是失败，而是很低的目标，才是罪过！”美国人相信，为了获得理想的人生，对于人生价值和人生的意义，应该正确认识；对自我的人生目标，应该深入了解；对于自己人生的战略，要能够从总体上把握，只有这样，才可能获得理想的人生。





一个人必须有目标，为自己的目标而努力

表现杰出的人士都是循着一条类似的途径以达成功的，美国学者称这条途径为“必定成功公式”。这一途径的第一步是要知道你所追求的，也就是要有明确的目标；第二步就是要知道该怎么去做，否则你只是在做梦，应立即采取最有可能达成目标的做法。

如果你仔细留意成功者的做法，他们就是遵循这些步骤。一开始先有目标，明确前进的方向；然后采取行动，因为坐着等是不行的；接着是拥有判断和选择的能力，知道该如何去做；然后不断修正、调整、改变他们的做法，直到成功为止。

你必须有目标，为你的目标而努力。辛勤工作并不表示你真正投入工作了。同样砌砖墙，有的人默默埋头苦干，觉得工作很无聊，但还是认命地做下去；有的人却一面砌，一面想象这座墙砌成后的面貌，上面也许会爬满玫瑰花，孩子们也许会攀在墙头看风景等，他努力砌墙的同时，眼睛已经看到努力的成果了。

前一个砌墙人虽然卖力，其实跟牛马差不多，在既有的工作上打转，生活对他而言是一种苦刑。后者却能陶醉在工作中，同时他很可能一面工作，一面思考改善，因此技术会不断进步，工作不仅不让他觉得无聊，还让他有机会成为这一行的高手。

一个叫泰莉的空中小姐，很喜欢环游世界，另一个空中小姐宝玲也一样，但她还希望有自己的事业，最好与旅游有关。宝玲每到一个地方，就不停地记下她经历到的一切，尤其是当地的旅馆及餐厅状况，并不时把自己的经验提供给乘客。

终于，她被调到旅游行程安排的部门，因为她就像一本活百科全书，掌握的旅游知识非常丰富。她在那个部门如鱼得水，更掌握了世界各大城市的



旅游动态，几年之后，她已拥有一家自己的旅行社。

泰莉呢？她还是一个空中小姐，还是努力工作，但显然并没有什么升迁机会，唯一能改变现状的，大概只有结婚。事实上，泰莉和宝玲一样卖力工作，但泰莉没有目标，只是随兴地到世界各地玩，不把旅行看作发展潜力的活动。没有特定目标的人，往往终生在原地打转。

如果一个人知道自己的目标，并且能完全投入，可能的机会都会不断涌现。人都有惰性，即使一心想成功的人，一样有提不起劲的时候。不过，只要你承认这点，并坚持不向惰性屈服，你的成功便指日可待。

我们周围许多人都明白自己在人生中应该做些什么事，可就是迟迟不拿出行动来。根本原因乃是他们欠缺一些能吸引他们的未来目标。若你就是其中之一，那么，从现在开始就应该去学会怎么挖掘出从未想到的机会，进而拿出行动，以实现那些从来不敢想的大梦。