

写给创业者、初入职者及在职场中一直挣扎在成功边缘的人：
成功是训练出来的！

不逼自己一下 你凭什么成功

张锋波◎著

如何走在成功的轨道上

实用：本书给出了具体的训练方法，让你快速提高

实在：针对诸多职场人士的痛点，逐条剖析解答

实战：实操训练“三、十、六”技，易学易用



清华大学出版社

不逼自己一下 你凭什么成功

张锋波◎著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

为了帮助刚刚走向社会的大学生、创业者以及一直在职场中挣扎的人走向成功,本书作者通过实践总结,阐述了成功人士与普通人的差距,这个差距的根源在于心态、习惯、方法的不同,进而决定你是否能走上成功的轨道。本书从成功者的心态、习惯、方法三个关键方面切入实操训练,简称“三、十、六”,帮助读者走上成功的轨道,是一本通向成功的桥梁之作。

本书实用性强,既是初入职场者的宝典,又是创业者、渴望成功的职场人士的工作准则和方法。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

不逼自己一下,你凭什么成功/张锋波著. — 北京:清华大学出版社,2017
ISBN 978-7-302-46546-1

I. ①不… II. ①张… 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(2017)第 030386 号

责任编辑:张立红

封面设计:邱晓俐

版式设计:方加青

责任校对:萧庆敏

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印 张:6.625 字 数:127 千字

版 次:2017 年 5 月第 1 版 印 次:2017 年 5 月第 1 次印刷

定 价:35.00 元

产品编号:073317-01

前言

当今这个时代，是社会发展速度最快的时代，以往任何时代的发展速度都无法与当今的发展速度相比。对于我们每一个人来说，个人的发展也要与社会的发展齐头并进，这就要求我们不断学习，不断反省，不断改进，并且要学习最有效、最实用的东西，因为我们的时间是极其有限的。只有这样，我们才能取得更大的成就。

我们每个人都希望自己的人生能够获得成功，能够有所成就，而在通往成功的路途中很多人掉队了，不是他们不努力，也不是他们不渴望成功，而是他们不知道取得成功要靠什么，自己如何才能拥有它们。

我上大学的时候就喜欢看成功学类的书籍，也经常读名人传记，梦想有朝一日自己也能成功，可是一直没有成功。经过十几年的学习实践，我终于发现成功者和我们的区别主要在于心态、习惯和行动三个方面，而这三个方面我们也都知道，问题完全出在一个字上，那就是“练”，在实践中训练。我们知道要取得成功，就要有成功者那样的心态，可当我们做事的时候却没有用那样的心态去做；我们知道成功者做事的习惯，而做事的时候却按照自己的习惯去做；我们懂得成功者行动的方法，而行动时却按照

自己的方法去做。我把这三个方面归结起来统称为“能力”，即成功者应具备的能力。这种能力不是与生俱来的，也不是通过听、讲就能学会的，而是必须通过训练才能具备的。不过有些人从小受家庭环境影响较大，具备了这方面的基础。而大部分人受家庭、学校及社会环境影响并不具备这方面的基础，也没有取得成功。

我们每个人在学校受教育的时间很长，学习、训练的方式基本上一样，大家在思想上都比较接近，都是以学、听为主，都是被动的学习状态，学的都是公理、定理、真理。我们从来不会想它是否正确，否则就偏离了学习的方向。最好的方法就是接受，而且接受得越快，就会学得越好。对我们来说，所学的内容都是神圣不可侵犯的，这就已经扼杀了自己的胆识和创造性，而这正是成功者必备的关键能力。这就像我们教育小孩一样，小孩认为父母说的话都是正确的，都是权威的，慢慢地就缺少了自己的判断。

当然，我并不是说让大家学习时否定前辈正确的结论，而是要发挥自己的主动性。随着教育的不断改进，有些学校也开始重视对学生各方面能力的提升和训练。

当我们走向社会后，除了少数人有较好的环境、受到良好的培训、得到了很大的提升外，大多数人都是凭着自己的经验在单位里、在人生的路上摸索前进，大家的经验几乎相同，大家的处境基本一样，最终的结果也不相上下。

所以在我们走向社会之前，主要的差别来自于家庭教

育，家庭教育主要体现在两个方面，一是教导式教育，二是影响式教育。有的父母用知识或道理进行说教式教育，有的父母不怎么会说，但以身作则，潜移默化地影响着儿女。有些人受家庭环境影响较大，在上学时看不出来，学校主要看的还是学习成绩，而工作之后，他的能力慢慢地就得到发挥，也会和别人拉开差距，最终能成就自己的事业。

这是因为我们在学校、社会及大部分家庭中所受的训练基本相同，也形成了相近的思维方式，所以说成功者都有一些共同的特点和思维方式，而这些恰恰与大多数人不同。正所谓英雄所见略同，比如成功者想到了就立刻去做，否则就可能失去机会；而大多数人想到了却没有去做，他们认为自己想到了别人也可能想到了，如果别人没想到，自己再等等看，看看别人为什么不做，等看到别人做了却又晚了。

所以我们要成为自己心目中的英雄，就要训练自己的能力，本书就是通过训练我们的能力，把我们训练成自己心目中的英雄。只要我们用心体会，用心去做，就一定能做到。

对于不同的人来说，成功的意义不同。有的人认为很有钱就是成功；有的人认为轰轰烈烈干一番事业就是成功；有的人认为这辈子只要能完成家人的心愿就是成功；有的人认为用自己的爱心去帮助那些需要帮助的人就是成功；还有人认为他与成功和失败都没有关系，他不喜欢争

名逐利，也不喜欢坐享其成，他不喜欢艰苦奋斗，也不喜欢无所事事，他认为只要平平淡淡、安安稳稳过一生足矣。

那么，对于大多数人来说，我们都希望自己能够出人头地、功成名就，能够干一番自己想干的事业，成为自己想成为的人，过上自己想要的生活，这就是我们想要的成功，这就是我们的理想，这也是我们的人生奋斗目标。所以，本书所讲的成功，是对大多数人来说所认为的成功。

本书由张锋波组织编写，同时参与编写的还有曹玲侠、李星月、张锋艳、陈潺潺、李涛、刘帅、景建荣、胡雅楠、焦帅伟、李信、王宁、鲍洁、艾海波、张昆、焦玥。

不逼自己一下，
你凭什么成功

写给挣扎在成功边缘的人

你的人生之所以没有成功是因为你没有行驶在你所认为的成功人生的轨道上。

我把那些一直为了自己的理想努力却没有成功的人称为成功边缘外的人，或者没有行驶在成功轨道上的人，他们一直挣扎在成功的边缘。而那些成功边缘内的人，或行驶在成功轨道上的人，则称为成功的人。

我们每个人都有理想或者梦想，即使不明白什么是理想、什么是梦想，也都在为自己的人生拼搏、努力、挣扎着，经历着酸甜苦辣，虽然在别人看来也许并不是这样。但是，最终大多数人没有实现自己的理想，随着年龄的增长，年轻时的梦想一个一个破灭。我们认为自己曾经努力过、奋斗过，或者现在正在努力着、奋斗着。有时我们和成功并肩而行，最终却分道扬镳，我们没有行驶在成功的轨道上，一直挣扎在成功的边缘。有时我们看到了希望，可最终又变成了失望。而成功者却随着一个个目标或理想的实现，反而有了更大的梦想，更坚定了他前进的方向，走向更大的成功。

其实，一直挣扎在成功边缘的人比那些走在成功轨道

上的人可能还要承受更多的负担，每天在努力工作、辛苦挣钱，却总是没有成就感，他的生活没有得到多大改善，他的理想也没有实现。而走上成功轨道的人，他们每天的努力都在向着自己的目标或者理想逼近，很有成就感，越干越有劲。

那么，对于挣扎在成功边缘的人，如何才能摆脱这种久攻不下的现状呢？其实，他可能只需要跨上一小步就走在了成功的轨道上，比如，做事的态度再认真一点点，或者做事的方法再改进一下，在工作上再努力一些，每天自我反省再多一些，每件事做到最后再坚持一下，自己的不良习惯再改掉一个，或者再多一点点付出，也许你就走在成功的轨道上了。

同样的道理，对于那些成功的人来说，也可能一小步就走在成功的边缘外，脱离了成功的轨道。如果他坐享其成，不思进取；或者居功自傲，忘记初心；又或者只图名利，做事不慎等，都有可能脱离成功的轨道，走在成功的边缘外。

对于一直挣扎在成功边缘的人，一旦步入成功的轨道，他就会不断地获得成功，只要他保持谦虚好学的心态，就会走向人生的成功。因为他知道成功对他来说来之不易，否则他还会一直挣扎在成功的边缘，他必须抓住机会取得更大的成功。

所以，如果你还挣扎在成功的边缘，你就要在某些地方做一些改进。对自己的现状做一下分析，认识自

己的处境，调整自己的心态，改变一下自己对人、对事的态度，让自己每天保持最佳的状态。这些方面你都可以通过训练做到，你可以试着改变一下你的心情，你可以试着改进一下你做事的方法，你可以试着改变一下对人、对事的看法，从积极正面的角度去看，你就会发现自己有所改变。

好了，现在就开始跨出你的一小步，跨进成功的边缘，开启你成功的步伐。

路子是试出来的

我们很多人一生都在寻求自己的路子，寻求发财致富的路子，寻求官运亨通的路子，寻求名扬天下的路子，寻求适合自己发展的路子，最终只有少数人找到了自己的路子，他们也是经过跌跌撞撞、摸爬滚打，有的甚至碰得头破血流，最后才找到了自己要走的路。

对于大多数人来说，一生都没有寻找到自己的路子，一生都带着自己的理想或梦想走在自己不愿走的路，自己的才能没有得到真正的发挥，最终留下的是遗憾和感叹。

为什么我们很多人一生都没有找到自己的路子？原因其实很简单，路子不是找出来的，是试出来的。就像我们到一个陌生的地方去寻找宝藏，前面有三条路，我们可以思考一下先走哪条路，但是我们不能确保那条路就是正确的。最有效的方法就是先从一条路开始，如果走不通或者找不到，我们再回来，从第二条开始，还走不通，就从第三条开始，而第三条路当你走到中间的时候，可能又会遇到三条路，你就要以前面的方法继续去试，这样不断地前行，最终你会找到你的宝藏。

如果你前面有三条路，你一直在想到底哪一条是正确的，而且你一定要找出那一条正确的路，才敢迈出自己的步伐。否则，你心里就不踏实，你认为如果走错的话，不但白费力气，还浪费自己的时间和金钱。所以，你一直在思考，一直在选择，一直在寻找。其实，即使你前面只有一条路，你也会这样想，所以你一直没有路子可走。我想告诉你：过于谨慎等于安于现状，一直安于现状等于坐以待毙。

当然，在你试路子之前，你要先设计一下你的路子，以便于你试得更加有效。不要想着你的设计多么完美，而要想着你的设计是否有效。否则，就会像有些人一样，一生都在设计自己的路子，总认为自己设计得不够完美，就是没有试着向前踏出一步。

既然路子是试出来的，我们就要明白它真正的意义，我这里讲的路子不仅仅代表路，而它更代表一种方法，一种寻找路的方法，你在试那三条路的过程中，掌握的一种方法，你知道在那种情况下，应该怎样去试，当你每次遇到类似的情况时，你知道应该怎样去做。路是你明白了自己应该干什么，自己的方向在哪里，是能看得见的。而路子是装在你心里的，它是你成功的宝藏。

不管什么路子，只有你自己试了，才能变成你自己的；不管什么路，只有你走了，才知道能不能走。而且只有你在试路的过程中，才能找到你真正的路，也才能找到真正属于你的路子。我把这个过程称为“训练”。经过这

样不断地训练，你就会感觉到成功并不难，你自然也会走向成功。因为在这个过程中，成功的诸多因素都会涌现出来，积极、果敢、坚持、努力等都会让你深有体会，让你能够驾驭它们，变成自己真正的力量。

写给未来成功的你

当你看到这篇文章时，我相信你也是一个渴望成功的人，也许你已经成功。你知道自己曾经彷徨过，也努力过，你庆幸自己没有放弃。当你想起自己曾经天天劳苦奔波却始终没有成功时，你为自己当时的处境感到担心，因为很多人的一生都是这样。

你为了自己的成功求学上进、努力奋斗，你知道成功者都是这样做的。随着一天一天过去，你发现还是没有一点起色，你的理想还是没有实现，你为自己的付出没有得到回报感到迷茫，你甚至开始怀疑自己。恰巧这时有人问你：“你觉得自己真的很傻吗？智力真的很低吗？”你的回答是：“我不傻，智力也不算差。”那人说：“那你怕什么，如果你通过不断学习、努力奋斗，还不能成功，那大家都一样，谁也学不会怎样做才能成功。而每一个成功者都说成功不是天生的，是通过自己的不断学习和努力奋斗获得的。我相信他们说的是正确的，虽然成功者有些秘密可能没有告诉我们，而你要做的是坚持和在实践中不断加强训练，只有这样你才能一步一步走向成功。”当你听完那人的话，不再怀疑自己，把它作为你的信仰，相信自

己一定会成功，坚持自己的理想，通过在实践中不断地训练，最终你会取得成功。

当你回忆起曾经的经历时，你对自己当时的做法表示赞赏，你没有荒废自己的时间。你庆幸自己在实践中去实现自己的梦想，你庆幸自己把实现目标当成一次训练，你庆幸这样的训练让你找到了自己的成功之路，你庆幸自己真正体会到了曾经为什么一直没有成功。你感谢成功者所说的那些话给你带来很大的帮助，你为自己能在实践中证实了他们所说的话感到兴奋，这些都能够让你现在淡然处之。

当你看到自己曾经的付出时，你感到很欣慰，你知道没有曾经的付出，也不会有成功这一天。当你曾经取得第一次成功后，你就会开始走向第二次成功，你知道只要继续坚持好学上进、努力奋斗，就会越来越成功，也会觉得成功并不那么难。这就是你的看法。

我祝贺你取得这样的成功，我也希望你将自己的成功分享给那些正在为成功而努力奋斗的人，我相信你乐意这样做。

你凭自己一下，你凭什么成功

第一部分 成功与训练

第一章 成功是训练出来的吗.....2

1.1 成功心态是从实践中训练出来的4

1.2 成功习惯是从实践中训练出来的8

1.3 成功方法是从实践中提炼出来的15

第二章 成功应该如何训练20

2.1 以身试教21

2.2 摸索行动23

2.3 学习实用有效的方法25

第二部分 最实用有效的成功训练方法： 成功“三、十、六”

第三章 成功“三字经”32

3.1 信——目标33

3.2 勤——行动70

3.3	省——检查	86
3.4	“三字经”实用法则	99
第四章	十诫	105
4.1	什么是“十诫”	106
4.2	在实践中如何去除阻力	111
4.3	建立两个未来的你帮助你随时克服任何 阻力	121
4.4	“十诫”训练	128
第五章	成功执行六步训练	137
5.1	定目标	138
5.2	做分解	149
5.3	做计划	159
5.4	抓执行	167
5.5	抓控制	184
5.6	抓结果	188
	成功“三、十、六”训练结果评定	193

不逼自己一下，
你凭什么成功