

修炼自己

Cultivate eself
XIULIAN ZIJI
Cultivate eself

沛霖·泓露 著

伟大的人是决不会滥用他们的优点的，他们看出他们超过别人的地方，并且意识到这一点，然而绝不会因此就不谦虚。他们的过人之处越多，他们越认识到他们的不足。

——（法）卢梭

修炼自己

Cultivate eself
XIULIAN ZIJI
Cultivate eself

沛霖·泓露 / 著



伟大的人是决不会滥用他们的优点的，他们看出他们超过别人的地方，并且意识到这一点，然而绝不会因此就不谦虚。他们的过人之处越多，他们越认识到他们的不足。

——（法）卢梭

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

修炼自己 / 沛霖·泓露著. — 北京 : 中国商业出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5044-9779-6

I. ①修… II. ①沛… 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064278号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 16印张 200千字

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

定价: 38.00元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言

什么是成功？每个人都想知道，也都想获得成功。

其实，成功的定义随便你怎么下，当你清楚成功是什么的时候，你就有了一个明确的目标要达成，当你可以预见你的目标，每天不断地改善你自己，让自己每天进步一点点，成功是迟早的事情。

我们每个人都心中有梦，有的人希望能过着高品质的生活，有的人则希望能改造这个社会，然而因为生活中的诸多挫折和日常琐碎，许多人的梦就此缩水，甚至再也提不起劲想去实现。各位可知道，当你没有了做梦的念头，就注定一辈子不会成为赢家。

过去这些年，我的人生就一直受着这些想法的引导：到底是什么因素决定了我们每个人不同的命运？为什么有的人虽在困难环境中却能开创出不凡的人生？又为什么有的人却在优越环境中毁掉自己的一生？是什么因素使得有些人成为后人的榜样或警惕？

为此我不时想，我得如何才能有效地掌握人生？我目前得怎么

做才能开创前途并帮助他人？我得怎样用有效且愉快的方式去拓展知识、学习成长，并把心得与他人一同分享？在我很小的时候，便认为世上每一个人都是不同的个体，而在每个人的身上也都蕴藏着一份特殊的才能，那份才能有如一位熟睡的巨人，就等我们去唤醒他。我之所以有这样的看法，是因为相信上天绝不会亏待任何一个人，它给我们每个人无穷的机会去充分发挥所长。因而多年以前我就下定决心，要做出一番能够长存的事业，也就是说这个事业不会因为我的逝去而夭折。

今天我有幸能借着所著的书、录音带、录像带及所主持的研讨会、演讲会，得以把理念告诉成千上万的人，帮助他们克服各种心理障碍，过着快乐、成功的人生，对于这样的机会我十分珍惜。累积这些年的经验使我确信，在我们每个人的身上都藏有可以“立即”支取的能力，借着这个能力我们可以完全改变自己的人生，只要我们下定决心要有所改变，那么长久以来所作的美梦便可以实现。写这本书我只有一个心愿，那就是希望其中所阐述的观念及方法，能帮助各位产生具体、持久的改变。

为此我希望各位能好好地阅读这本书，尽量把其中所教的用在自己的生活之中，而不是把它当成一些死知识，看完便将本书束之高阁。根据统计，买一本书而能看完其中第一章的读者往往不到一成，想想看，这是多大的浪费呢！请你不要小看本书，它能帮助你充分发挥潜能，在人生中做出不凡的成就。

第一篇 修炼自身

人会因为各自文化层次和经历的不同，在做同一件事时他们会有不同的表现：有的会表现得很热情，有的会显得很勉强；有的做得好，有的做得不好；有的会因此而功成名就，有的会与成功擦肩而过……造成这不同结果的原因，都是因为他们各自心态的不同。我国的荀子就说：“心者，形之君也，而神明之主也。”意思即“心”是身体和精神的主宰。

第一章 做人做事

心态决定思维的状态。成功的人士知道，一个人有了好的心态，他就能控制好自己情绪，这样才能决定自己行为的方向。他们更善于调控心态，对善恶成败能轻松地取舍。

- ◇ 善待别人 5
- ◇ 宽心待事 8
- ◇ 脸皮要厚 11
- ◇ 可眼盲不可心盲 15

第二章 收敛锋芒

根底肤浅而又锋芒太露是成不了大器的，只有建立在谦虚谨慎、永不自满的基础之上的事业才是健康、有益的事，才能真正地对自己、对家人、对社会负起责任，才能担得起大任。

- ◇ 做事不要冲动 21
- ◇ 忍一时风平浪静 24
- ◇ 锋芒不要太露 28

第三章 诚实守信

一个人要成大器、立大业，即使你真诚待人却不可能得到真诚的回报，那你也要坚持自己的原则，做一个诚实守信的人。这样，才能加速你的成功。

- ◇ 一诺千金 33
- ◇ 清白做人 36
- ◇ 诚信赢天下 40

第四章 诚实守信

感恩是人生的一笔珍贵财富，它会在不经意间增加你的魅力；感恩是开启智慧之门的钥匙，将使你出类拔萃；感恩使你成为受人欢迎的人，它可以改善人与人之间的关系。时时拥有感恩的心，它将使你的心灵得到净化，使你更为谦虚，更加受人尊敬和爱戴。

◇ 有一颗感恩的心	47
◇ 用行动感恩	50
◇ 赞扬对方的好	54

第二篇

修炼能力

在社会高度发展的今天，人的追求发生了翻天覆地的改变，人仅会一招一式，是不足以立足于这个社会的，它需要你的能力更全面，这样才能真正获胜。

第一章 口才的艺术

在当下，生意场上有“金口玉言”之说；政治场上有“一言定升迁”之说；文化界有“点睛之笔”之说。可见，在现代交际中，有无言谈交际的技巧，着实在决定着一个人的成功和失败。

◇ 说话要有分寸	63
◇ 和什么人说什么话	67
◇ 忠言也不逆耳	71
◇ 口才是练出来的	75

第二章 涌泉的学识

中国有句古老的民谚，叫“艺多不压身”，意即手艺人有一技之长，社会存活能力强。在当今，行业种类繁多，冷热变化又快，所以是多门手艺多条路。但学手艺，业精于勤是千古不变的道理。

- ◇ 艺多不压身81
- ◇ 业精于勤85

第三章 超凡的气质

成功者的素质，就是我们要打造的成功的特质，使自己能够顺利地走向成功。所以，我们要积极地采取行动，要领悟宝贵的经验和智慧、要善于获得成功的手段和方法，并最终运用在事业上。

- ◇ 营造影响力91
- ◇ 打造自信力95
- ◇ 自我发掘99

第三篇

修炼眼界

世界有多大，你的眼光就要有多远；世界有多复杂，你的心就需要有多细。你想掌控自己的命运，你就要先看明白这个世界。探究历史，你可以以史为鉴；了解时事，你可以与时俱进；熟知人情，你就会左右逢源。

第一章 换个角度看问题

眼力，就是要你有观察这个世界的的能力，它包括你看问题的远度、深度和看世界的方式。你用什么样的方式看世界，世界就会以什么方式回报你的观看。你的眼力有多强，你的潜在能力也就会有多大，你成功的几率就会有多高，因为眼力能破译成功的密码。

- ◇懂得思考 107
- ◇举一反三 112
- ◇眼光要看得远 116
- ◇顺应时势 120

第二章 把握时机

成功有时是用斟酌事情所流的汗水来浇灌的，只有通过自己对眼前事情的把握，美梦才会成真。所以拿准当下，在恰当的时候适时出击，你有智慧的证明就是你把握机会的能力，可以用“拿准事情、把持成败”的能力来打造你不同凡响的人生。

- ◇该出手时就出手 127
- ◇有准备才有收获 131
- ◇该放手时就放手 135
- ◇做事分轻重缓急 138

第三章 唯美的个性

自己造就自己的福地，换句话说就是福地可“造”而不可遇。有一个适合自己的环境、能得到贵人相助及抓住更多降临到自己头上的机遇，这就是你找到了属于自己的福地了。

- ◇为自己创造机会 143
- ◇学会用关系 147
- ◇小中求胜 150

第四篇

修炼关系

我们人生的舞台如同戏台，对各种角色的特点都要自我体察了然于胸，对世间的各色人等要冷眼观察，从自身与各个角色的交往中对人要有所取舍，然后在安顿好自己的同时，也能了解、结交一些人，这样你才能把握好眼前的事。

第一章 欲成大事，理顺关系

要做事情就要先搞好各种关系。其中包括内外的人际关系；理顺杂乱的事物之间的关系；甚至还要处理时间关系。如果在关系上不下力气去理顺它的话，轻的将耽误更多的时间，严重的将会导致事情的败局。

- ◇ 理顺人际关系 157
- ◇ 看人要准 161
- ◇ 潇洒职场 165
- ◇ 学会和上司沟通 168

第二章 明辨人心

在谈到人心的险恶时，人人都会感到自危，这也是个体生存危机的正常表现。如果眼下能用敏锐的洞察力去解析一幅幅人心的肖像，辨清一副副令人恐惧畸形嘴脸，能够洞察一点人心险恶，也许会使我们更加了解这个世界。

- ◇看清眼前的芸芸众生 175
- ◇分清眼前的小人 179
- ◇了解你的上司 183

第三章 不同角色，不同对待

步入社会的人，由于交往不慎，都有着被人不同程度的侵扰或伤害的经历。说是那些主持正义、直道而行的正人君子是坏人们的天敌，其实当我们与人狭路相逢时，往往是正人君子被伤害得体无完肤，一败涂地。

- ◇不和小人斗气 189
- ◇学会交朋友 193

第五篇

修炼做事

无论成功者还是失败者，都应洋溢着一张笑脸，我们期待着成功的声音，感受成功带来的喜悦，在拼搏中感悟出一种精神，那就是——永不言败。当你人生的滚打一切归于平静，无论成败，都会在我们心中留下一份安宁，一份永恒，因为拼搏是一种美，是无悔的印记，是永远难忘的回忆。

第一章 要有韧劲

对一件事的坚持，官位、金钱、美女、流言会使你做事半途而废。但无论你从事哪个行业，惟有坚持才能成功。心有韧性，在于有恒心，有毅力。那么，我们就应该培养自己的恒心和毅力，使自己在困难挫折面前能够坚持、坚持、再坚持。

- ◇百折不屈的韧劲 201
- ◇直面挫折 205
- ◇赢在坚持 209
- ◇不要害怕失败 213

第二章 做事做在点子上

有些人一生拼搏、一生勤奋，但就是回报却很少；而有些人在看似逍遥自在中走向成功，于是有人称他为“命好”。其实，任何成功都是靠拼搏得来的，只是各自的拼搏方式不同而已。做事做不到点子上，跑来跑去白辛苦、白忙。所以我们说除了要不懈地追求，积极地进取；要不怕苦不怕累，勇于付出辛苦的汗水以外，还要注意拼搏的方式或手段，把事情做在点子上。

- ◇要突破常规 219
- ◇从小事做起 223
- ◇做事讲究招法 227

第三章 踏踏实实做事

踏踏实实做人，实实在在办事。任何一个双手插在口袋里的人，都爬不上成功的梯子。老天对每一个人都是公平的，一天24小时大家都一样，所以当你在一生或一段时间内选择一个目标时，就应该把所有时间、精力都用在在这方面，在这方面你就会获得比人家更多的回报。

- ◇成功靠的是勤 233
- ◇爱上你的工作 236
- ◇尽职尽责 239

第一篇

修炼自身

人会因为各自文化层次和经历的不同，在做同一件事时他们会有不同的表现：有的会表现得很热情，有的会显得很勉强；有的做得好，有的做得不好；有的会因此而功成名就，有的会与成功擦肩而过……造成这不同结果的原因，都是因为他们各自心态的不同。我国的荀子就说：“心者，形之君也，而神明之主也。”意思即“心”是身体和精神的主宰。

