前　言

“人生百年常在醉，不过三万六千场。”这样的诗句固然体现了古人的豪迈，但也从另一个侧面说明了人生的短暂。

人生如白驹过隙。现代社会，人的寿命虽然普遍延长了，但是，如果你仔细计算一下就会发现：一个 80 岁的人，25 岁以前一般是在成长和学习中度过，而 60 岁以后就基本要颐养天年了。在工作的 35 年里，大约只有三分之一的时间是真正的工作时间，也就是不到 12 年，而其中真正能有效利用的时间就更少了。这样说，并不是悲观，而是要提醒大家，要珍惜我们有限的生命，活得更精彩。

我们每个人都渴望事业的成功与辉煌、生活的幸福与美满。然而，同为大千世界的芸芸众生，有的人能轻松步入成功的殿堂，有的人却一事无成。

这是为什么呢？难道那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局。”由此可见，人一生的成败更多的是取决于自身的生活态度和行为方式。

人们常说，态度决定高度，细节决定成败。如果

需要全本请访问 www.ertongbook.com

你正在通往成功的路上孜孜不倦地奋斗着，跋涉着，那么，你知道成功和失败的差异吗？你了解阻碍你成功的因素吗？你清楚如何才能找到成功的捷径吗？这些问题也许你曾经思考过，但并没有找到理想的答案。

任何一个人获得成功都不是偶然的。大多数人只是羡慕成功者得到的鲜花和掌声，却很少去探究成功者在成功之前经历了哪些煎熬和辛酸。其实，如果你不希望虚度此生，如果你渴望创造人生的辉煌，你就必须要学习和借鉴成功者的优点，尤其是他们不同于常人的思考方式、性格习惯、处事技巧……

学会像成功者那样去思考，你就已经成功了一半。

这套《袖珍励志经典》是专为那些渴望成功却又很迷惘的年轻朋友编写的。在内容上，它博采中外百家之长，援引古今众多成功者的经典案例，引人深思，发人深省。在形式上，每本独立阐述一个主题，从不同的角度分析了阻碍我们成功的诸多因素，并提供了一系列战胜自我、摆脱困境、成就大业的妙法良方。同时，本丛书采用袖珍口袋本，便于读者利用零散时间随时翻阅。

《袖珍励志经典》出版后，在几年中一直受到广大读者的厚爱。此次再版，我们对全书又做了进一步的修订和完善，相信依然会受到年轻朋友的欢迎。希望这套书能为你的成长提供有益的帮助，希望有更多的朋友从此开始缔造人生的辉煌！

目 录

第一种习惯 争分夺秒:学会和时间赛跑 1

●时间就是生命 / 1

时间是用生命来衡量的,善用时间就是珍惜生命。如果你热爱自己的生命,那你就珍惜时间吧。

●时间创造价值 / 4

爱默生曾说过:“你若是爱永恒,就应当爱现在。昨日不能唤回,明天还不存在,你能确实把握的只有现在。”

●你的时间为何总是被偷走 / 9

窃取时间的“大盗”就潜伏在我们身边——它总是在你不留意的瞬间出击,偷走你那些宝贵的时间。

●做计划是珍惜时间的有效途径 / 15

做出计划,不仅会赢得工作的时间,与家人团聚的时间,还可以改变自己的生活方式,让自己的人生更有意义。

●掌握时间管理的法则 / 22

在时间管理上，要兼顾长远性与急迫性，要高度重视对眼前虽不紧急但有深远影响的事务的处理。

●珍惜时间存在的误区 / 28

有一些人总以为珍惜时间就是把每一分钟、每一秒钟都用于工作上，因为害怕浪费时间，总是来也匆匆，去也匆匆，心急火燎，结果却适得其反。

第二种习惯 敏而善思：用思想改变人生 34

●能创新就能成功 / 34

一个人如果缺少创新思维，那他注定平庸，永远成不了大事。

●敢想才能敢干，会想才能巧成 / 39

只有敢“想”、会“想”，善于思考、思考成功、思考未来的人，才会是成功的候选人。

●突发奇想的价值 / 43

著名的心理学家福尔莫斯博士说，大约95%的人都是在进行发散性的、不连贯的思维，只有大约5%的人能明确思考的方向，并最终能得到确定的结论。

●创新的捷径 / 46

一个人之所以能够成大事，往往全归功于他能建设性地、积极性地走创新之路；他能更多地吸收“创新点子”，也能多创造一些“新点子”。

●捕捉灵感的四大妙招 / 51

从本质上说，灵感仍然是人的一种思维活动，只不过由于它的规律不能为人们所破译，伸缩性极大。

第三种习惯 行动至上：千里之行，始于足下 56

●行动的意义 / 56

如果你想寻找快乐，如果你想开发潜能，如果你想获得成功，就必须积极行动，全力以赴。科学已经证明，人的潜能是可以开发利用的。行动.潜能就会开发；不行动，潜能就会被埋没。

●永不停止时刻追求进步 / 62

一个积极的成功者的特征，就是他能永不停止随时随地的追求进步。

●立刻行动的魔力 / 65

克服任何一种恐惧，最好的办法就是“立刻去做”。

●心动不如行动 / 68

心动不如行动。希望什么，就主动去争争取，去促成它的发生。不要为自己寻找借口，要从今天开始，从现在开始。如果有了目标，需要的就是马上行动。固执于细节，你将一事无成。

●今天的事情今天做 / 71

如果你时时想到“现在”，就会完成许多事情；

需要全本请访问 www.ertongbook.com

如果你常想着还有明天或将来，那就一事无成。

●勇敢去尝试 / 73

如果你不去尝试，你将永远不知道你能做些什么。的确，尝试是成功的秘诀。

●怎样提高自己的“行动能力” / 77

不管你是经营事业、推销产品、研究科学或；是在公司任职，各行各业中，成功的必要条件都包括“行动的能力”，也就是做一个积极主动的人。

●扫清持续行动的障碍 / 83

行动贵在坚持，半途而废意味着放弃成功。坚持不懈是意志顽强的表现，为什么大部分人不能坚持到最后呢?那是因为他们没有扫清持续行动的障碍。我们应该做好面对困难的准备，坚持走自己的路。

第四种习惯 勤奋俭朴：汗水浇灌成功之花 87

●成功的人都有勤奋的好习惯 / 87

世上成功之事，缺了勤奋就会变得不易实现，如果有了勤奋，成功也就不会太难了。一个人要勤奋，就要忌“懒”，忌“惰”。

●养成节俭的习惯 / 93

一个年轻人可能会有很多朋友，但他会发现没有永远的、不变的朋友，他们随时准备向他提出要求，而节俭却是不断推动他向前的朋友，它使人独

立，它使年轻人有立足之地，它使他充满活力，它使他受到恰当的激励。

●节俭是成功的美德 / 105

节俭意味着科学地管理自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。

●储蓄是成功的助手 / 108

机会到处都会出现，但只能提供给那些手中有余钱的人，或是那些已经养成储蓄习惯，而且懂得运用金钱的人，因为他们在养成储蓄习惯的同时，还培养出了其他一些良好的品德。

第五种习惯 积极学习：拒平庸于千里之外 111

●一本好书的力量 / 111

读书的美妙之处：它可以通过你的洞察力产生力量；并立即改变你的人生。它还可以积聚使人生发生渐变的知识。

●每天抽出 15 分钟时间读书 / 114

抽出 15 分钟时间，10 年你就可以轻而易举地读完 120 本书，它可以帮助你在生活的各方面变得更加富有。

●永远不要停止学习 / 116

只要我们始终坚持学习了解自身、了解周围世界，可以说未来的钥匙就掌握在我们自己手里。我们要学习的，包括各种技术的、人的和社会的技能，

其中，与人本身相关的那些技能，是我们学习、掌握其他技能的基础。

●以成功者为师 / 122

一个人的体验是有限的，重要的是应通过向多数人的体验学习，接受多数人的影响，获得多方面的培养。

●书籍是人类进步的阶梯 / 126

书籍蕴涵着千百年来人类的智慧与理性，书籍是一种工具，它能在灰暗的日子里鼓励你，使你大胆地步入一个别开生面的境界，使你适应这种境界的需要。读书，是你事业的必由之路。是你走向成功的钥匙。

●获得知识的方法 / 134

一个成功者，总是贪婪地获取与其专业及目标有关的知识。一个认为从学校毕业便是学习到终点的人，是不可能成功的。

第六种习惯 健康快乐：身体是成功之源 137

●健康是生命之源 / 137

拥有健康并不能拥有一切，但失去健康却失去一切。

●保持健康的七项自然原则 / 142

保持健康有时非常简单，我们甚至可以利用一些自然原则就能保持健康。

●心理健康影响身体健康 / 147

由于人的心理不健康影响了身体的健康状况，妨碍了身体机能的运行，这就造成了人的身体门户大开，使得疾病长驱直入。

●保持快乐的六大妙招 / 151

你想快乐吗?你可以用以下的六种妙招保持自己的快乐：1. 精神胜利法；2. 难得糊涂法；3. 随遇而安法；4. 幽默人生法；5. 宣泄忧郁法；6. 音乐冥想法。

●如何控制坏情绪 / 153

坏情绪会使一个人食欲不振，精神萎靡、思维迟钝……总之，于已有百害而无一利。控制或消除坏情绪有许多办法，下面是化解坏情绪的六种方法：1. 运动；2. 观花；3. 赏乐；4. 逗笑；5. 阅读；6. 游玩。

●笑容是点亮身心健康的明灯 / 156

很多人为了寻求获得成功人生的灵丹妙药，常常在深夜孤窗秉烛，把群书翻遍，却不知就在自己那紧锁眉头的脸上，就暗含着打开成功之门的钥匙——笑容。

●让心灵充满光明 / 161

肮脏的心灵，对于人体的各个器官，都有着腐蚀性的化学作用。它会使一个原本充满活力与美好前程的青年逐步走向死亡。相反，美好的心灵具有拯救自我与他人的力量，它为生命带来光和养分，对人产生全面的有益影响。

●缓解身心压力的 5 项训练 / 166

我们要缓解压力可以进行下面的 5 项训练：1. 学会丢包袱；2. 善待自己，放低标准；3. 远离虚荣；4. 给自己留一点儿思考的时间；5. 不要忘了休息。

●快乐在于发现 / 169

快乐幸福不会从天而降，需要你去寻找、去发现、去创造、去感受。有一句话说："生活不是缺少美，而是缺少发现。"

第七种习惯 惯诚实守信：
品质的魅力高于一切 172

●诚实品质的力量 / 172

诚实是一种美德，更是一笔财富，每个人都应该培养自己诚实的美德，作为我们成功人生最好的一种投资。

●诚恳的魅力 / 177

诚恳是一种特质，能带来自我满足、自我尊重，是一天 24 小时都伴随我们的精神力量。诚恳是一种动机。向别人证明你的诚意非常困难，但是你必须随时准备好，努力表现出你的诚意。面对困难时，你对于达到目标的诚意，将帮助你度过艰难的时期。真诚地帮助别人，可以达成你自己的人生目标。

●诚信是经商的基础 / 180

罗赛尔·赛奇说："坚守信用是成功的最大关键。"一个人要想赢得人家的信任，一定要立下极大

的决心，花费大量的时间，不断努力才能做到。

●诚信是一笔宝贵的财富 / 186

人无信不立，诚实是一种无可替代的美德。诚实比人的任何其他品质更能深刻地表达人的内心。

●信任是人生存在的重要条件 / 189

只有彼此间的信任，才是我们生存的根源，而绝不是具有法律效力的合同与契约。如果一个人仅仅是因为怀疑，就拒绝了信任，从而也就拒绝了原本可以活下去的希望。

●讲究信誉带来财富 / 192

一个人如果经常失信，一方面会破坏他本人的形象，另一方面还将影响他本人的事业。而讲究信誉的人，本身就已经拥有了一笔宝贵财富。

第八种习惯 宽容忍让：
容人的力量是无穷的 197

●宽容是成大事者必备的品格 / 197

宽容可以避免正面冲突和交锋，宽容能化解人们之间的怨恨与隔阂，使大家团结一致，共同奋斗。

●独享不如众享 / 200

当你在工作上有特别表现而受到别人肯定时，千万要记住一点——别独享荣誉，否则这份荣耀会给你的人际关系带来障碍。

●学会宽容 / 204

需要全本请访问 www.ertongbook.com

宽容是一种积极的人生态度。宽容是一种与人和谐相处的素质，一种时代崇尚的品德，更是吸纳他人长处，充实自我，创造自我价值的良好思维品质。

●处理人际关系要宽容 / 208

在与朋友日常交往中，不可避免地要出现或大或小的误解，这时不要动不动就横加指责，大声呵斥，甚至恨不得将他置于走投无路的境地，而是做到“乐道人之善”，多看到朋友的长处。

第九种习惯 乐观自信：
完美人生的强大支点 210

●乐观是成功的阶梯 / 210

大多数人都喜欢和乐观的人相处，喜欢让他们快乐的天性感染自己。在乐观者的眼里，挫折意味着机会，他们还会把这种健康向上的心态向他们的周围传播开来。乐观者对于未来常常会有一个计划，总是能够知道自己在往哪个方向去。

●做一个真正乐观的人 / 213

你可以成为一个真正乐观的人。面对未来，理智地分析及评估各项因素，然后决定你的行动，让一切如你所愿。

●永远只看事物的光明面 / 215

如果人们懂得保持快乐是他们的责任。懂得开

开心心地完成自己的职责也是他们的责任，那么，这个世界就会美妙多了。

●微笑地生活 / 219

微笑地面对生活，不管生活给你的是痛苦还是欢乐。如果能这样坚持下去，我们的身体将会更健康，我们的情绪将更昂扬，我们的生活将会更美好。

●自信的力量 / 221

在实现“小目标”的过程中，“我能做到”的自信会在你内心深处扎根。这有助于锻造你的自我形象，使你感觉到并真正明白你可以控制局面。

●培养自信习惯的公式 / 224

那些在贫穷、不幸和痛苦中过一生的人，他们之所以会如此，乃因为他们负面消极地应用自我暗示的原理。

●相信自己才能培养自己 / 226

当你觉得自己能行时，你就会产生积极的意识，一种成功的意识；如果你觉得自己不行，你就会产生消极意识，一种失败的意识。

●自信产生的奇迹 / 230

自信心是比金钱、势力、家世、亲友更有用的要素，它是人生最可靠的资本，它能使人克服困难，排除障碍，不怕冒险。对于事业的成功，它比什么东西都更有效。

●建立自信的四把金钥匙 / 234

找到解决问题的钥匙这才是关键，建立自信也

是如此。下面是建立自信的几把金钥匙：发挥潜意识的作用；做自己害怕的事情；给自己的日常生活制订一些小计划；不断充实自己，优先发展自己的强项。

第十种习惯　持之以恒：渡过一切难关的保障　238

●成败之间往往只差一点 / 238

有心人都会发现，这些成功的人其实都有一个共同点，那就是：应用了其他人未应用的一般规律——坚持，它就是成功与失败的分界。

●耐心让你无往而不胜 / 240

“有耐心的人，”富兰克林说，“将无往而不胜。”耐心需要特别的勇气；对一个理想或目标全身心地投入，而且能够不屈不挠、坚持到底。

●毅力是成功的保证 / 244

没有毅力，你将被打败，甚至在还未开始前，就已经被打败。有毅力，你才会赢。

●永不言败 / 249

坚持就是胜利，而不要做到这一点就要看准目标直向前，当别人说“不”时也不放弃。

●坚持下去，就会有所成就 / 255

大多数成功者知道，在受到挫折时没有理由灰心丧气，不能止步不前。相反的，他们从教训中学到

经验，带着坚定的毅力前进，然后坚持下去，更加努力地朝向目标奋进。

●培养坚强的意志力的步骤 / 259

人的意志力有着极大的力量，它能克服一切困难，不论所经历的时间有多长，付出的代价有多大。无坚不摧的意志力终能帮助人达到成功的目的。

●锻炼忍耐力的 8 要素 / 264

加强忍耐力，我们可以从下面 8 个要素做起：1. 目标明确化；2. 愿望；3. 信心；4. 计划的组织化；5. 正确的知识；6. 合作精神；7. 意志力；8. 习惯。

●克服忍耐力 16 项缺点 / 266

我们必须克服的忍耐力的 16 项缺点是：1. 没有明确的目标；2. 有“拖延”的恶习；3. 缺乏学习意志；4. 优柔寡断；5. 为不解决问题找借口；6. 安于现状；7. 漠不关心；8. 苛求别人，宽容自己；9. 有懒惰的恶习；10. 推卸责任；11. 不列计划；12. 不捕捉机会；13. 得过且过；14. 胸无大志；15. 热衷于赌博，投机；16. 介意别人的想法、行动和批评。

●给你 10 个坚持的理由 / 268

一部分人，他们不愿轻举妄动，只想在自己所在的行业里寻求发展之路，他们同样有坚持的十大理由。

第十一种习惯　坚决果断：
当断不断害人害己　273

●犹豫不决的人难以获得成功 / 273

对一个人的成功来说，犹豫不决、优柔寡断是一个最大的仇敌，在它还没有伤害到你、破坏你的力量、限制你一生的机会之前，你就要即刻把这一敌人置于死地。

●养成决断习惯的良策 / 277

一个人要想成大事，最忌讳的就是没有决断、终日无所事事。要知道，决断能控制行动，只要敢于决断，你便可以创造出促使自己成就大事、获得成功的条件。

●不要被他人的意见所左右 / 281

如果受惑于他人意见，自己不能果敢决断，则做任何事都不可能成功，至于致富就更难了。容易被别人的意见动摇的人，就是没有热切愿望的人。

第十二种习惯　团结合作：双赢胜于单赢　283

●合作的魅力 / 283

成功的人大多数都有与人合作的精神，因为他们知道个人的力量是有限的，只有依靠大家的智慧和力量才可能办成大事。合作能使家庭幸福；领

导魅力有赖于工作;合作可加速成功;合作可以帮人渡过生命险滩。

●双赢胜于单赢 / 287

无论从什么角度来看,那种“你死我活”的争斗在实质利益、长远利益上来看都是不利的,因此你应该活用“双赢”的策略,彼此相依相存。

●合作的三大技巧 / 290

合作的三大技巧:1. 求同存异;2. 用动作求得一致;3. 做一个倾听者。

●组织“智囊团” / 296

一个无法利用“智囊团”的人,就无法具有强大的力量。如果你在选择“智囊团”成员时,有识人之明的话,那么,你可能会在不知不觉间将自己的目标完成了一半。

●培养合作能力的 6 个要素 / 298

为了与他人合作,你需要培养以下几个方面的能力:1.积极参与的能力;2.具备有效讨论的能力;3.尊敬团体的每一位成员;4. 鼓励他人提出多样化的观点;5.客观地评价观点;6.分析团体中各要素之间的关系。

需要全本请访问 www.ertongbook.com