赢在心态与智慧

曹　浩⊙编著

金城出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

赢在心态与智慧／曹浩编著．－北京：金城出版社，
2004.7
ISBN 7－80084－608－3

Ⅰ.**赢…** Ⅱ.**曹…** Ⅲ.**成功心理学－青年读物**
Ⅳ.B848.4－49

中国版本图书馆 CIP **数据核字（**2004**）第** 051170 **号**

金城出版社出版发行
（北京市朝阳区和平街 11 **区** 37 **号楼** 100013**）**
电话：（发行部） 84254364 **（总编室）** 64228516
印刷厂印刷
850×1168 1／32 10．25 **印张** 150 **千字**
2004 **年** 7 **月第** 1 **版** 2004 **年** 7 **月第** 1 **次印刷**
印数：1－6000 **册**
ISBN 7－80084－608－3／B·89
定价：20.00 **元**

让智慧的火炬伴我们前行
（代序言）

王　铁

圣贤之道，一为修德，二为弘志。德志兴而事可成，事可成而志愈行。则名实相符，圣贤之道可揽，人生之路可观。若此，平凡之人，心路可史载、言行能利人。或可大有成效者，即谓真丈夫。本书以上项之言为炬，正人心态、授人智慧、活人潜能、促人成功。其核心主题是要以智慧之思，指点问津有路者，突破人生瓶颈，走出人生洼谷，抓住各种机遇，成就辉煌事业。简言之，本书盈篇之文，尽皆真诚语、贴心语之建构，且语语动情，情流纸上。

年轻人（当然不只是年轻人），最可怕的是自暴自弃，最可贵的是保持积极的心态，并拥有敢于拼搏的勇气和智慧。智慧是什么？智慧就是见识，是指人拥有的能够辨析判断、发明创造的能力。读书，是增长见识的最有效的可靠途径。本书中的一段段“智慧火炬”，或许可为希望增长见识的读者们提供些许参照。当然如果能将书中所提供的内容信息加以开发利用，并在实践中有更多的体验与创新，那便是读者和作者的共同心愿了。

就人与人之间的基础智慧来讲，并无大的差别，之所以后

来有了较大差距，关键在于积累与不积累之间。智慧高者，从不放过任何提高自我修养的机会，一遇有价值的信息，包括思想语言、事例等，便立即收集、积累起来。就如同身上有口袋，把有用的东西装进去，久而久之，积累的东西越来越多，知道、了解的事物也就随之增多，也就如同浑身上下装满了“智慧”。所以，智慧高深的人，无论是在语言表达，还是在实际工作中，都显得较为容易。说话办事，都能运用自如，就像“探囊取物”一般。而智慧缺乏的人，就很难做到这一点。由于这些人不善于积累，就像身上没有口袋一样，遇到有用的东西也没地方装，又不主动地去收集，结果是，许多特别有价值的信息就这样被随意地丢掉了。天长日久，因为浑身上下没有一个可以用作收藏“智慧的口袋”，其所知道、了解的东西也就无法保存了。一遇事情，总是一问三不知，脑中和手中免不了总是空空的。缺乏智慧的人，无论是要表达思想，还是要实际操作，都显得很困难，很不自如。一个人身上有“口袋”和没有“口袋”，那是大不一样的。人与人之间，有智慧或缺乏智慧的差距就这样拉开了。

由此可言，人与人之间的智慧差别并非天性使然，而很多时候是因为前者有心积累，后者无所用心罢了。亲爱的读者朋友们，为了你的生活能够畅快自如，为了你的事业能够成功、多彩，赶快积累智慧吧！本书作者愿为特别的你，献出特别的爱……

行文至此，本该打住。然心中有话，禁不住再絮叨一段。学习是最好的积累，当然，学习的过程很苦、很难。然而，学会了，学好了，就不苦、不难了。相反，不学习就不会遇到学习之难。但学习之难是无法逃避的，你不受学习之难，就要受生活之难。学习之难只是一阵子，生活之难却是要一辈子。可

以肯定地说，不受学习之苦难，必受生活之苦难。学习苦，不学习更苦。尽管本书作者也是位年轻人，尽管书中存在着浅显、直露等年轻人写作时容易犯的毛病，有些提法仍需要推敲，但书中所提供的内容信息却是真实可信的。其思想观点也是作者站在前人的肩头上，于攀登途中辛勤采撷及思考所得。假如这一束束智慧的火炬能将读者的求索之路片刻照亮，那么，作者在本书中所做出的种种努力，也就有了最可自豪的价值。

携手前行吧，我尊敬的读者，我的同道同伴们！

2004 年 5 月 18 日于北京东郊

（作者系人民文学奖励基金委员会副主任、
华夏大家艺术创作中心总撰稿）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一辑　如何开发自己的潜能

每个人都有潜能，如果你能够发掘和利用这种潜能，你就会走出忧郁的沼泽，实现你的梦想，成为自己梦想的主人。

如何打破囚禁潜能的枷锁呢？最重要的，就是把“不可能”这三个字从日常谈话中除掉。这样，当你受到鼓励去实现某些目标或是向你自己发问时，不可能的观念将不再有足够的力量，去干预积极的行动。

敢于去设计未来

1. 掌握改变自我形象的秘诀…… 3
2. 学会接纳真实的自我…… 6
3. 将梦想提升为真实的人生目标…… 9
4. 把自己推到激流中去…… 11

生命的能量来源于自信

5. “塑”个最棒的自己 …… 14
6. 做自己命运的舵手…… 17
7. 让自信添加成功的资本…… 20
8. 热情是一缕心灵的阳光…… 24

人人都可以成为赢家

9. 你也有做老板的天赋…… 26
10. 了解创业成功的条件 …… 28
11. 开创事业的新起点 …… 32
12. 放手一搏就能赢 …… 36
13. 跌倒了站起来就是赢家 …… 39

第二辑　摆脱束缚心灵的枷锁

欲成大事者，若没有坚强的意志力作为内在的支撑，是很难坚持到最后的。

摆脱生活中的一切不如意，让心情在自由和愉悦的阳光下驰骋，不为一时的困难所吓倒，包括自身缺陷的阻碍，因为现实是非常残酷的——犹如大浪淘沙，优胜劣汰。只有那些挣脱心灵枷锁的人，才能迎来成功的明天。

把困难当成一笔财富

14. 逆境是人生的宝藏 …… 45
15. 给弱点补些钙 …… 48
16. 掩饰缺陷的艺术 …… 50
17. 学会自我拯救 …… 53
18. 扔掉拐杖　迈向成功 …… 55
19. 只有尝试才能成功 …… 58

想多远就能赢多久

20. 正确把握取舍的度 …… 60
21. 保持一颗冷静的头脑 …… 63

22. 善待人生规划图 …… 66
23. 好运不会从天而降 …… 69
24. 机会面前人人平等 …… 72
25. 把握现在　面对未来 …… 76
26. 克服身上的 12 个“缺点” …… 79
27. 扔掉“情绪”这个包袱 …… 81
28. 懂得欣赏自己 …… 84
29. 莫在沮丧时做决断 …… 86

第三辑　拥有一个良好的心态

假如我们不能自由地选择成功，但我们可以用自己的智慧自由地选择通向成功的道路。在通往金字塔的求索中，只有真正懂得智慧和运用智慧的人，才是聪明的人。

生活中，随时随地都会有困难摆在我们面前，让我们进退两难，只要我们正确地分析失败的原因，并结合自身的条件，从失败中吸取教训，尽量不让自己的眼睛被“灰尘”蒙住，并勇敢地抛开一切阴霾，你就会拥有阳光般的心情。

挖掘可以拓展的潜能

30. 将信念刻在心中 …… 91
31. 能力是制胜的关键 …… 94
32. 如何让自己既“笨”又“聪明” …… 96
33. 切莫徘徊在十字路口 …… 99
34. 不要低估自己…… 102
35. 充分利用才智…… 104
36. 追寻生命的价值…… 107

勇气是一切力量的源泉

37. 做自己喜欢的工作…… 110

38. 读懂自己的情绪…… 113
39. 跳出思维的怪圈…… 116
40. 活出自我本色…… 119
41. 点亮心中的灯盏…… 122

第四辑　找准迈向成功的最佳突破口

在通往成功的道路上，除了知识和想象外，还要有一个行动计划。

一个人若没有一个比较明确的目标，以及达成这个目标的计划，不管他如何努力，都像是一艘失去方向的船，最终不知漂向何方？因此，寻找人生的最佳突破口，是你实现理想的第一步。

西方国家有句谚语说得好："不行动，就别想赢。"的确是这样，要想获得成功的人生，就需要把自己"扔"进社会这个大熔炉里，好好去接受生活的种种磨炼。

寻觅属于自己的成功快车

42. 梦想的力量是伟大而无形的…… 127
43. 为目标而努力奋斗…… 130
44. 看清前进的方向…… 133
45. 把目光看远些…… 137

无处不在的成功大道

46. 成功无处不在…… 139
47. 正确对待自卑…… 143
48. 将"劣势"转化成"优势"…… 146
49. 别将选择权拱手让人…… 150
50. 走出属于自己的道路…… 152

第五辑　抓住机遇　成就自己

机遇是一个人成功的关键。然而，失败者往往会说："我没有机遇！"

其实，机遇对每个人来说都是公平的，主要看你在生活中会不会发现和把握罢了。如果你失去了机遇就等于失去了一次成功的机会。

在生活中猎获机遇

51. 睁大双眼看世界…… 157
52. 给智慧加把火…… 160
53. 将灵感转变成机会…… 164

有坚持才会有发现

54. 积少成多干大事…… 166
55. 在沙漠中寻找花园…… 169
56. 不要轻易放弃…… 172
57. 直面人生的厄运…… 175

第六辑　让成功在奔跑中升华

一个人的真正高度，不在于他的腿有多长、人有多高，而在于他是否有勇气和力量，去书写未来的生活。只有把握住拥有与放弃的度，才能在繁杂与纷争中，把自己打造成永远的赢家。

给成功竖一架天梯

58. 正确看待自尊…… 179
59. 目标应与行动相互结合…… 182
60. 用胜利坚定自信…… 185

怎样才能在竞争中脱颖而出

61. 别为不足找借口…… 188
62. 机遇偏爱有准备的人…… 192
63. 成功人生需要的心理品质…… 195

64. 从事你最擅长的…… 198

第七辑　靠什么赢得生活的青睐

你若想赢得生活的青睐，那么，充分展示你的个性风采，是你征服世界，最权威、最有力，也是最有说服力的武器。因此，发挥自己的个性优势是至关重要的一课。

个性，其实就是一个人向外界呈现的窗口。一个充分驾驭个性，去拓展人际关系的人，无论他最终是否能成功，他的人格魅力，都将会为其储存一笔无价的生命财富。

学会捷足先登

65. 有效地安排每一分钟…… 203
66. 善思者胜…… 206
67. 幽默是智慧的表现…… 209
68. 让梦想叩开现实的大门…… 212
69. 不要说“我不会”…… 215

喊出属于自己的声音

70. 做出正确的人生选择…… 217
71. 经营自己的长处…… 219
72. 正确认识自我　把握成功先机…… 222
73. 用自己的大脑思考…… 224

第八辑　自救是一轮冉冉升起的太阳

自救在人的心里，就像一天的心情，要么是你去驾驭它，要么是它驾驭你。你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。你虽然不能随意去改变它的现况，但你却可以去控制自己的想法，还可以改变自己的思考方式，从而使你改变对新事物的认识。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

自救是一轮冉冉升起的太阳，一切都操纵在你手中。你可以痛恨人生的不如意，最重要的是你必须以轻松的心境，去面对现实。

让好心情如春风般“靓”起来

74. 敢于承担风险…… 229
75. 甩掉恶习…… 232
76. 鼓足勇气做下去…… 234
77. 面对机会你准备好了吗？…… 237
78. 你善于规划吗？…… 239
79. 你能脱离倒退挡吗？…… 241

铺一条通向成功的大道

80. 让音乐叫醒智慧…… 243
81. 音乐可以提高智商…… 246
82. 多问问自己“我是谁？” …… 250
83. 找寻快乐的源泉…… 253
84. 扼住命运的咽喉…… 256

第九辑　让金子在沙漠里闪光

上帝是公平的，她既然将我们抛在这个世界上，就会给我们一种生存的能力。俗话说：“三百六十行，行行出状元。”意思是说：只要你肯努力，肯下功夫，无论干什么，都会做出好成绩。也正因为如此，只有摆正自己的位置，才能成为出众的佼佼者。

不断进修与社会竞争的才能

85. 再苦也要笑一笑…… 261
86. 打开心灵的窗户…… 264
87. 如何给自己定位…… 267
88. 容貌不是最重要的…… 269
89. 如何施展你的才华…… 274

给成功搭一个平台

90. 做一个有心人…… 276
91. 明白知识的重要性…… 280
92. 给大脑补充营养…… 282
93. 向成功的彼岸靠近…… 284

第十辑　成功是打拼出来的

时光荏苒，日月如梭！短短人生几十年，往往就这样匆匆而过。许多人就这样碌碌无为，白白虚度光阴，不去为这美好景色去拼搏，结果："白了少年头，空悲切"。那么，一个想有所作为的人，就应该趁年轻多搏几回，以实现自己的夙愿。

在工作中添加成功的筹码

94. 工作并快乐着…… 289
95. 抛开薪水看能力…… 293
96. 为将来打下基础…… 296
97. 放飞愉悦的心情…… 299
98. 激情是动力的内燃机…… 302
99. 保持健康的心态…… 305
100. 一切从现在开始 …… 308

第一辑　如何开发自己的潜能

每个人都有潜能，如果你能够很好地发掘和利用这种潜能，你就会走出忧郁的沼泽，实现你的梦想，成为自己梦想的主人。

如何打破囚禁潜能的枷锁呢？最重要的，就是把“不可能”这三个字从日常谈话中除掉。这样，当你受到鼓励去实现某些目标或是向你自己发问时，不可能的观念将不再有足够的力量，去干预积极的行动。

敢于去设计未来

智慧是一切力量中最强大的力量，是世界上最有力量的力量。

1. 掌握改变自我形象的秘诀

在做事之前，要多问问自己到底该做什么？

“如果有个柠檬，就做柠檬水。”这是一名伟大教育家的做法，而傻子的做法正好相反。要是你发现生命给你的只是一个柠檬，你会不会自暴自弃地说：“我垮了，这就是命运，连一点机会也没有。”然后你就开始诅咒这个世界，让自己沉溺在自怜之中。可是，当聪明人拿到一个柠檬的时候，他就会说：“从这件不幸的事情中，我可以学到什么呢？我怎样才能改善我的情况，怎样才能把这个柠檬做成一杯柠檬水？”

伟大的心理学家阿佛瑞德·安德尔花了一辈子的时间来研究人类的潜在能力之后说：“人类最奇妙的特性之一就是

‘把负变为正的力量’。”

美国作家威廉·波里索曾经说过：“生命中最重要的一件事就是不要把你的收入拿来算做资本。任何一个傻子都会这样做，但真正重要的事是要从你的损失里去获利。这就需要有才智才行，而这一点也正是一个聪明人和一个傻子之间的区别。”

在现实生活中，许多在事业上获得大成功的人，他们在开始的时候也会遇到一些阻碍，然而他们能将这些阻碍化为迈向成功的动力。

要培养能带给你平安和快乐的心理，其秘诀是：当命运交给你一个柠檬的时候，不妨试着去做一杯柠檬水。

心理学家指出：一位学生对某学科有困难，可能是因为他觉得这一学科不适合自己。其实，只要能改变这个学生潜伏着的这种消极想法，使他转变对此学科的态度，他的那种不良情绪就会慢慢地改变过来。

关于这些问题，并不在于他们的思想迟钝或基本能力的缺乏，而是在于自我心像的不适合。所谓的自我心像，其实就是“我是何种人”的自我观念，这是由我们的自我信念所塑成的。

生活中，不管你是贫穷者，还是富有者，离开了思想的力量，将是你最大的损失。也许，你不相信这一点，但是当你一旦去接触了那些曾对历史产生过巨大作用的名人时，你就会发现他们之所以成功，就在于他们是思想者——他们靠着这种信念，度过了人生的黑暗和困苦时光。因此，他们也

就成为了巨人！

求索人生是一件痛苦并快乐的事。也许你问了成千上百次，其实人生的始端只有两个：一是思想，二是双脚。

智慧火炬

有了思想，人生就不会平庸；有了双脚，人生就会走出一条成功之路。

需要全本请访问 www.ertongbook.com