走向成功

在人生的道路上，成功的秘诀在于持之以恒、锲而不舍，失败的教训在于疲疲沓沓、抓而不紧。自古至今，人人都渴望事业成功，然而成功却不会轻易地降临到每个人头上。对有的人来说，常伴左右的可能还是失败。其实你不必害怕失败，只要设法避免失败，战胜失败，就是成功。最普遍的失败原因不外乎有以下几种：

一、处世无方

你可能有很高深的学问，但却缺乏与人交往的社会知识——耐心倾听、推己及人、批评中肯而又能接受批评。

如果人们不喜欢你，他们对你可能败事有余。

有一天在飞机场，一位旅客见到一个衣冠楚楚的商人在责骂搬运工处理行李不当。商人骂得越凶，搬运工越显得若无其事。商人走后，这位旅客称赞搬运工有涵养。“噢，没关系。”搬运工微笑着说，“那个人是到佛罗里达去的，可他的行李将会运到密西根去。”

和你共事的人——即使是下属，只要受了气，都会跟你捣蛋。处世之道是后天养成的技巧，就像有礼貌一样，是可以学的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、入错了行

布朗是美国一位最成功的电影制片家。在此之前，他曾先后被三家公司革职，由此他体会到在大机构工作对他并不合适。他开始仔细检查自己的工作态度。在大机构做事他一向敢发言，肯冒险，喜欢凭直觉处世，而这些都应当是老板的作风而不是雇员的作风。

找到失败的原因之后，布朗即和柴纳克联手自立门户，摄制了《大白鲨》、《裁决》、《天网》等影片,获得了极大的成功。事实证明，布朗是个天生的企业家，只是过去没有发挥出潜力而已。

三、不能投入

一位律师在全国一家有名望的政法学院毕业后，加入了一家大商行，希望在娱乐事业方面有所发展，可是不知为什么，结果却事与愿违。他于是说：“我采取了不冷不热的做事态度。”

后来他加入了一家律师事务所。6个月之后，上级示意他辞职，因为他显得没有主动自觉的干劲。他又说：“反正我本来就不喜欢这家律师事务所。”现在，他仍然在为寻找事业的方向而苦恼，殊不知妄自菲薄是他失败的主要原因。如果想立志做一件事，你就一定要全身心地投入。

四、目标太散

有些人做了很多事情，结果没有一样做得精。

有一位房产商人，他居然记不清自己手头到底有多少宗交易。有一天，银行来了通知，说他扩张过度，风险太大，并停止给他贷款。在失败面前，这位先生起初怨天尤人——埋怨银行，

埋怨经济环境，埋怨职员。最后他说：“我明白了，是我没有量力而行，结果欲速则不达。”

后来他重订目标，集中精力做最拿手的生意——地产。熬了几年，终于慢慢好起来了。如今，他又是一位成功的商人，做事也更有分寸了。

五、无形障碍

年龄、性别、种族，有时是事业的无形障碍。

有一位雕塑家，她的作品在一家美术馆展出多年，后来这家美术馆的老板过世，美术馆也关门了。这位四十多岁的女雕塑家发现别的美术馆都不要她的作品，大为诧异。最后，一位美术品商人向她解释说：“你的年纪太大了。美术馆要的是能够让批评家去‘发现’的新秀，不然就要那些作品售价最高的成名大师。你年龄不老不小，价钱又不高不低……”

她从此不再漫无目的地去找艺术商，而是开始自己推销作品，结果非常成功。

六、运气不好

有时一些事情真的叫人无可奈何。比如有一天，你发现最高管理阶层人事大变动，一位陌生人做了你的上司，他要聘用自己的班子，你被挤走或者被革职了。

汤马士本来是战斗机驾驶员，脱离空军后，在费城入了保险行业。8 年过去了，公司老早就答应给他升级，却一直没有下文。他辞职不干了，接着他又做了一家较小的保险公司的区域经理。过了 9 年，他却被开除了。有一段时间，他试着做财务顾问生意，但由于资金不足，很快就关门了。他说：“我那时已 47 岁，经济十分拮据，真是走投无路，我觉得自己是个失败者。”

汤马士太太是个天主教徒，她说：“每天早上我都到教堂祷告，祈求时来运转。有一天，我重复听到 3 个字——做芥末。”我觉得前一年去世的婆婆要告诉我什么事情似的。她家有一份俄国做芥末的食谱，每年的圣诞节，汤马士夫妇都要做这种芥末送给亲友。他们找到当地的超级商场，店主尝过芥末后，立刻向汤马士夫妇买下了整批货品。

机缘、巧合、灵机一动，都有可能帮我们摆脱困境，获得成功。

分析事业失败的各类原因，并非我们的主题，关键在于如何从失败中吸取教训，设法避免失败，战胜失败，走向成功。

素质篇

乐观健康	自信自强
文明教养	宽容大度
负责守信	应变创新
坚韧顽强	博学多思
信任合作	挑战冒险

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、乐观使你健康向上，悲观使你萎靡忧伤

一个青年来到绿洲，碰到一位老先生，年轻人问：“这里如何？”老人家反问：“你的家乡如何？”年轻人答：“糟透了！我很讨厌。”老人家接着说：“那你快走，这里同你的家乡一样糟。”

后来，又来了另一个青年问同样的问题，老先生也同样反问，年轻人回答说：“我的家乡很好，我很想念家乡的人、花、事物……”老人家便说：“这里也是同样的好。”旁听者觉得诧异，便问老人家为何前后说法不一致。老者说：“当你以乐观的态度去看一件事，你便会看到许多优点，以悲观的态度，你便会看到无数缺点。”

在过去的 365 天里，你有几天真正过得心满意足呢？假若你像大多数人一样，至少有几天这样的好日子——足以使你念念不忘，那就该知足了。

每个人体内都有一种最有助于健康的力量，那就是良好的情绪。教育子女应以培养乐观愉快的性格为中心目标，子女得了这个厚赐，他们将一生受用不尽。如果你已成年，却没有天生的愉快性格，现在培养还来得及。

植物学家殷格利殊已 60 多岁了，对一切事物还是那么兴味盎然。他旅行不需要汽车，走 1 公里所看到的有趣事物比别人坐车走了 10000 公里所见到的还要多。每种草、每种灌木、每种树，他都认识。他知道何处长有粉红色的杓兰，何处可以看到毛边的水杨梅，如何诱使一只狡猾的兔子暴露它的窟。他有很多知识却不卖弄学问，是个对万物都有兴趣，懂得享受人生快乐的人。

世界上最痛苦的人，就是那些老以为自己身体有大毛病的人，他们总是担心自己机能失灵。每天早上醒来，第一件事就是“我今天什么地方不舒服？”有个很有趣的心理现象，我们要是突然问自己：“我哪儿痛？”接着自己检查，准可发现有地方在痛。对于一些无关紧要的小病痛，他们只要不断注意它，准可以把它弄成真病，很快就可加重十倍。

为了避免对健康作无谓的操心，可请一位高明的医生每年做一次彻底检查——偶有疑虑，不妨检查得更勤些。一经证实自己健康无病，就不必再多管它了。

乐观健康是现代人应该具备的基本素质之一。

话剧演员波尔赫德就是这样一位乐观的女性。她风靡四大洲的戏剧舞台 50 多年之久，当她 71 岁时，突然发现自己破产了。

更糟糕的是，她在乘船横渡大西洋时，不小心摔了一跤，腿部伤势严重，引起了静脉炎。医生认为必须截肢，可他不敢把这个决定告诉波尔赫德，怕她忍受不了这个打击。他错了，波尔赫德知道这个消息后，注视着这位医生，平静地说：“既然没有别的办法,就这么办吧。”

手术那天，她坐在轮椅上高声朗诵戏里的一段台词。有人问她是不是在安慰自己，她回答：“不，我是在安慰医生和护士，他们太辛苦了。”

用精力同不可避免的事件抗争，就不能再有精力重建新生。为什么车子的轮胎能经得起长途辗磨呢？因为它有弹性。开始人们设计出很硬的抗震车胎，但用不了多久，就被震得七零八落。后来造出有弹力的防震车胎，这才经得住磨损。如果我们也能像车胎一样，那我们也会生活得稳定和长久。

契诃夫在《生活是美好的》一文中表达了这样的观点：

生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好却也不很难。为了做到这点，光是中头彩赢 20 万卢布，得个“白鹰”勋章，娶个漂亮女人，以好人出名，还是不够——这些福分都是无常的，而且也很容易习惯。为了不断地感到幸福，那就需要：

首先，善于满足现状。

其次，很高兴地感到：“事情原本可能更糟呢。”这是不难的。

要是火柴在你的衣袋里燃起来了，你应当高兴，而且感谢上苍：多亏衣袋不是火药库。

要是有穷亲戚上别墅来找你，你不要脸色发白，而要喜气洋洋地叫道“挺好，幸亏来的不是警察！”

要是你的手指头扎了一根刺，你应当庆幸：“多亏这根刺不是扎在眼睛里！”

要是你的妻子或者小姨练钢琴，你不要发脾气，而要感激这份福气：你是在听音乐，而不是在听狼嗥或者猫叫。

要是你有一颗牙痛起来，那你就该高兴：幸亏不是满口的牙都痛。

要是你挨了一顿桦木棍子的打，你该高兴得蹦蹦跳跳，叫道：“我多运气，人家总算没有拿带刺的棒子打我！”

要是妻子对你变了心，你也该高兴：多亏她背叛的是你，不是国家。

你该高兴，因为你不是拉长途马车的马，不是寇克的“小点”，不是旋毛虫，不是猪，不是驴，不是茨冈人牵的熊，不是臭虫……

朋友，照着我的劝告去做吧，你的生活一定会快乐无穷。

人人都渴望健康。事业的发展，家庭的美满，生活质量的提高，都与健康息息相关。拥有健康，才能创造出生命的辉煌。

究竟什么是健康？一般人认为无病就是健康。怎样才算“无病”？据报道，俄国医学博士、内科医生科诺瓦洛夫，经过 20 年的研究、实践，提出了“集成系统医学”的新理论，并以此为指导，治愈了许多“不治之症”及疑难病症。他明确指出，人的健康不仅与人是否有病有关，还与人的身体、精神和意识之间是否协调有关，还要看人是否遭受比病更不易察觉的干扰。并指出正是这些“不易察觉”的干扰因素决定着人的健康。

世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种身体上、精神上和社会上完全安宁的状态，不只是没有疾病或病症。”由此可见，健康不仅仅涉及个人，更关系到整个社会、民族的命运和前途。

俄国另一位学者兹马诺夫斯基博士经过长期研究，提出这样的健康长寿等式。

健康长寿＝情绪稳定＋经常运动＋合理饮食／懒惰＋嗜酒＋酗酒

世界卫生组织曾经宣布：人的健康与寿命，15％取决于遗传因素，60％取决于自己（生活方式），10％取决于社会因素，8％取决于医疗条件，7％取决于气候（严寒和酷暑）。这个科学的诊断表明非遗传因素是可以改变健康状况的。

随着人类文明的发展和进步，生产力得到了极大发展。人们已不再是日出而作、日落而息，先进的生产方式把人们从繁重的

体力劳动中解放出来，不仅提高了生产效率，也大大减轻了人们的身体负担。

我们拥有前人想象不到的工作和生活条件：舒适的办公环境，先进的办公手段，极高的经济效益，丰盛的美味佳肴……但我们也为此付出了惨重的代价，那就是健康。

有这样一则故事，或许能说明这个结论。在英国山区有一位叫托马斯·佩普的农民，活到 150 岁时仍然矍铄，照样砍柴种地。他经历了 9个朝代，第九个国王出于好奇与羡慕，特意将这位寿星请进宫中，视为上宾，富丽华贵任其穿戴，山珍海味尽其食用，终日无所事事，结果不到两年，这位 152 岁的老人客死于宫中。医生解剖尸体时发现，他的四肢和内脏还未明显衰老，真正的死因是过多的脂肪堵塞了血管。这是一个因“劳”而长寿，因“逸”而丧生的实例。

生产和办公的自动化减少了人们身体活动的机会，容易造成诸如脂肪堆积等疾病，有时甚至会致命。

现代化的生产方式在减轻人们身体负担的同时，又加重了人们的心理负担，并正在对人们的心理和精神造成危害。今天的社会，竞争日益激烈，工作节奏日益紧张，人们就像一只上满弦的闹钟一样，不停地走着，也许途中会遇到挫折，也许会有不尽人意的时候，却不能发泄，只能长期地压抑在心中，久而久之，就会导致气血紊乱，脏气失调，从而引发各种心理和生理上的疾病。有人曾说，情绪是生命的指挥棒，在一切对人健康不利的因素中，最能使人短命的，莫过于不好的情绪和恶劣的心境。因此，在现代社会中，强调心理调节，情绪调节，保持心理宁静，加强心理保健迫在眉睫。

以往国人的保健意识并不强烈，所进行的也只是规模小、形式单一的活动，诸如长跑、打球、游泳等。人们在保健上投入的

需要全本请访问 www.ertongbook.com

时间、精力、财力很少，甚至觉得保健是可有可无的一件事。随着社会经济环境的变化，人们自愿地加入到越来越庞大的保健队伍中来。如何保健成了人们经常谈论的话题。大家纷纷行动起来，相互交流，开展各种保健活动。

保健所涉及的内容非常广泛，它包括众多领域和环节。首先，它包含精神保健。精神保健的目的是使人提高各方面的修养，有着豁达的心胸，保持良好稳定的心境和情绪，始终抱有乐观向上的态度。保持精神健康的途径多种多样：练习琴棋书画，与朋友聚会沟通情感，漫步于音乐的天堂……这些方法都可以使你永远年轻。

第二，合理饮食是保健的又一重要环节，是健康长寿的物质保证。美国农业部推出的“食物指南金字塔”图形，将成为今后美国人摄取食物的最佳方案。“金字塔”的底层为各类食物，包括面包、麦片、米饭等，是饮食的基础；第二层为蔬菜和水果，是维生素、纤维素的主要来源；第三层为鱼、肉、蛋、奶类，比过去所占比例明显减少，它们是蛋白质的来源；最尖端为脂肪和甜食，意思是保证必要的脂肪，但这类食品不占重要地位，且有潜在性危险。1993 年中国颁布的《90 年代食物结构改革与发展纲要》指出：“食物要多样，粗细要搭配，三餐要合理，饥饱要适当，甜食不宜多，油脂要适量，饮酒要节制，食盐要限量。”

第三，经常运动是生理健康之本。 18 世纪法国著名思想家、哲学家伏尔泰提出的“生命在于运动”，恰如其分地道出了运动对生命的重要性。现代医学研究表明，合理的锻炼能改善人体各系统的功能，是强身的法宝。合理的锻炼以科学为依据，不是随便活动就能达到目的的。要预防衰老，延年益寿，必须使你的肺、骨骼、肌肉、神经系统都得到充分地锻炼。运动量过小达不到锻炼的目的，不适合自己身体状况的锻炼以及过于剧烈的运动

则对身体有害。合理的锻炼贵在循序渐进、持之以恒。“现代闲逸病”就是安逸少动，使身体各器官的功能降低，免疫力下降。患者多为思维迟钝，体态肥胖，四肢懒散，体质虚弱。而治疗“现代闲逸病”的方法可概括为勤——勤运动、勤劳动。

第四，保健品的特殊功效。保健品是随着人们保健意识的增强而涌现出来的新事物。它一方面是指保健性药品，如近年来被广大消费者所熟悉和认可的中华鳖精、北京蜂王浆、太太口服液、三株口服液等等；另一方面，还包括保健用品和器械，如各种医疗按摩器、治疗仪等；再有的就是各种档次的健身器材，现在，保健药品、保健器械、健身器材都理直气壮地进入市场，成了人们强身健体、延年益寿的好帮手。

二、自信是精彩人生的基础，自强是辉煌事业的起点

一只小鹰不慎迷路，被鸡妈妈捡回去和一群小鸡放在一起喂养。小鹰一天天长大，习惯了鸡的生活，从来没试过要飞向高空。一天，在小鹰出外觅食时，忽然碰到鹰妈妈，鹰妈妈见到小鹰惊喜极了，说：“小鹰，你怎么在这里，随我一起去飞向高空吧！”小鹰说：“我可不会飞，天那么高，怎么飞得上去呀？”

鹰妈妈大声地鼓励它说：“小鹰，你是一只搏击蓝天的雄鹰呀！不信！咱们到悬崖边，我教你高飞。”于是，小鹰将信将疑地随鹰妈妈来到悬崖边，紧张得浑身发抖。鹰妈妈耐心地说：“孩子，不要怕。你看我怎么飞，学我的样子，用力，用力。”小鹰战战兢兢，在鹰妈妈的带动下终于飞出了第一步。

假如你是一只鹰，那么迟早你都要高飞。

办任何事，有了自信就成功了一半。不能自信，怎能取信于人？

自信不是盲目乐观，自强不是狂妄自大。

心理学认为，自卑是一种过多地自我否定而产生的自惭形秽

的情绪体验。其主要表现为对自己的能力、学识、品质等自身因素评价过低；心理承受能力脆弱，经不起较强的刺激；谨小慎微、多愁善感，常产生猜疑心理；行为畏缩、瞻前顾后等。自卑心理可能产生在任何年龄阶段和各种各样的人身上，比如说，德才平平、生命仍未闪现出“辉煌”与“亮丽”的人，往往容易产生“看破红尘”的感叹和“流水落花春去也”的无奈，以至把悲观失望当成了人生的主调；经过奋力拼搏，工作有了成绩，事业上创造了“辉煌”，但总担心“风光”不再，容易产生前途渺茫、“四大皆空”的哀叹；随着年龄的增长，青春一去不回头，往往容易哀怨岁月的无情和生发出红日偏西的无奈……这种自卑心理是压抑自我的沉重精神枷锁，是一种消极、不良的心境。它消磨人的意志，软化人的信念，淡化人的追求，使人锐气钝化，畏缩不前，从自我怀疑、自我否定开始，以自我埋没、自我消沉告终，使人陷入悲观哀怨的深渊不能自拔，真是害莫大焉！

自卑的对立面是自信，自信就是自己信得过自己，自己看得起自己。别人看得起自己，不如自己看得起自己。美国作家爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”又说：“自信是英雄主义的本质。”人们常常把自信比做发挥主观能动性的闸门，启动聪明才智的马达，这是很有道理的。确立自信心，就要正确地评价自己，发现自己的长处，肯定自己的能力。人们常说人贵有自知之明，这个“明”，既表现为如实看到自己的短处，也表现为如实分析自己的长处。如果只看到自己的短处，似乎是谦虚，实际上是自卑心理在作怪。“尺有所短，寸有所长。”每个人都有自己的优势和长处。如果我们能客观地估价自己，在认识缺点和短处的基础上，找出自己的长处和优势，并以己之长比人之短，就能激发自信心。要学会欣赏自己，表扬自己，把自己的优点、长处、成绩、满意的事情，通通找出来，在心中“炫耀”一番，反复刺

激和暗示自己“我可以”“我能行”“我真行”,就能逐步摆脱“事事不如人，处处难为己”阴影的困扰，就会感到生命有活力，生活有盼头，觉得太阳每天都是新的，从而保持奋发向上的劲头。“天生我才必有用。”自己给自己鼓掌，自己给自己加油，自己给自己戴朵花，自己给自己发锦旗，便能撞击出生命的火花，培养出像阿基米德“给我一个支点，我将移动地球”的那种豪迈的自信来！

自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘形，不是毫无根据地自以为是和盲目乐观；而是激励自己奋发进取的一种心理素质，是以高昂的斗志、充沛的干劲迎接生活挑战的一种乐观情绪，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。自信，并非意味着不费吹灰之力就能获得成功，而是说战略上要藐视困难，战术上要重视困难，要从大处着眼、小处动手、脚踏实地、锲而不舍地奋斗拼搏，扎扎实实地做好每一件事，战胜每一个困难，从一次次胜利和成功的喜悦中肯定自己，不断地突破自卑的羁绊，从而创造出生命的亮点，成就事业的辉煌。

办任何事，有了自信就成功了一半。不能自信，怎能取信于人？

自强不息，激励了多少仁人志士！

自信不是盲目乐观，自强不是狂妄自大。

有一个人前去求职，过五关斩六将。最后主考官问他：“什么时候能来上班呢？”他笑着回答：“喏，中餐我已经带来了。”于是，他被录取了。

有一个 8 岁小学生，他有一副暴露在外参差不齐的丑牙，长着一副极不大方的面孔，谁看了都觉得好笑。当他在课堂上被老师叫起来背书时，显得局促不安，两腿站在那里直哆嗦。他喘着气，嘴唇和牙齿颤动着，背诵的句子含糊不清，几乎没有人听得

清。背完后，他便颓然坐下，俨如身经大战，疲乏不堪。

也许你会认为这个孩子的个性十分内向、神经过敏、不善交际、自怨自艾或已不可救药。错了，正是缺陷，激励了他的奋斗精神。他很快就把那被人鄙视的气喘声改掉了，他咬紧牙关，制止唇齿的颤动和内心的胆怯……

这个小学生就是后来受美国人民爱戴的老罗斯福总统。

缺陷造就了老罗斯福一生的奋斗精神，这种精神无疑是他一生伟业中最可贵的资本。

当然，如果是个庸碌无能的人，就会用这些缺陷来作借口疏懒下去。他会到处乞求亲友，救救他这个“生来就注定没有成功希望的人”。但是老罗斯福从来没有把自己看成这样一个可怜虫，“灰心”从未编入他的词典里。

老罗斯福对自己的种种缺陷比谁都清楚。他针对自己的缺陷，一一加以改正。如果实在没法改变，他就极力加以利用。在演说中，他会巧妙地利用他的沙声，利用他那暴露在外的牙齿，甚至利用他打桩工人的姿势。这些本来足以使演说一败涂地的缺陷，后来竟都变成了使他获得成功的不可缺少的条件。

看清楚自己的缺陷，再用适当的行动把它们改正过来，或加以妥善利用，这是最聪明的办法。

有一个美国外科医生，他以善做面部整形手术驰名遐迩。他创造了许多奇迹，把许多丑陋的人变成漂亮的人。他发现，有些接受手术的人，虽然整形很成功，但仍找他抱怨，说他们在手术后还是不漂亮，手术没什么效果，他们自感面貌依旧。

于是，医生悟到这样一个道理：美与丑，并不仅仅在于一个人的本来面貌如何，还在于他是如何看待自己的。

一个人自惭形秽，那她就不会成为一个美人。同样，如果他不觉得自己聪明，那就成不了聪明人。不觉得自己心地善良——

需要全本请访问 www.ertongbook.com