

图书在版编目(CIP)数据

影响你一生的成功励志书/邢春茹 王晓茵 编著 开封：
河南大学出版社，2005. 1

ISBN 7 - 81091 - 243 - 7

I. 影... II. ①邢... ②王... III. 中国—当代—青少年读物
IV. K811

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013723 号

影响你一生的成功励志书

邢春茹 王晓茵 编著

出 版：河南大学出版社

发 行：各地新华书店

印 刷：北京海德印务有限公司

开 本：850 × 1168 1/32

印 张：225 字数：5300 千字

版 次：2006 年 3 月修订版

印 次：2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7 - 81091 - 243 - 7/G · 782

全套定价：798.00 元

本书编委会

主 编 邢春茹 王晓茵

副主编 吴志樵 张 林

作 者 (排名不分先后)

王晓茵 王 鑫

吴志樵 李金凤

李铭传 刘 华

张凤龙 宋 涛

黄 涌 李桂华

徐克奇 阎 淼

张 林

李丽丽

张仁海

魏茂峰

邢春茹

前 言

心态决定一切！智慧创造一切！这是一个人人追求成功的时代，心智的力量具有创造成功态势的无穷魔力！即具有成功暗示的随着灵感牵引的成功力。

美国著名成功大师戴尔·卡耐基说：“只要你想成功，你就一定能够成功”。

美国著名潜能学权威安东尼·罗宾斯说：“成功总是伴随那些有自我成功意识的人！”

其实也是这样，如果一个人连敢想、敢做和敢干的心理准备都没有，那还谈何成功呢？

成功是一种无限的高度，成功是一种追求的过程。可是很多人不敢去追求成功，不是他们追求不到成功，而是因为他们心里面默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这是没有办法做到的。

“心理高度”是人无法取得成就的根本原因之一。人生要不要获得跳跃？能不能跳过人生的高度？人生能有多大的成功？人生能否实现自我超越？这一切问题并不需要等到事实结果的出现，而只要看看一开始每个人对这些问题是如何思考的，就已经知道答案了。

在人生追求成功的过程中不可能没有障碍，但只要有智慧相伴，我们就可以从人生的谷地走出，攀援到人生的峰顶。我们等待成功的到来，这种成功是伴随智慧的人生记录，而每个人的智慧汇成了成功追求过程中最精彩的篇章和最动人的驿站。

在这个时代里，我们需要有懂得成功智慧的热切，需要有重视成功智慧的心智，需要有开启成功智慧的行为。智慧不在我们成功旅程的终点，也不在寒不可及的高处，它就自然贮存在你的心灵，静静地等待你的开启。

为了掌握开启心智的金钥匙，实现成功的财智人生，我们根据当今成功励志的热点思潮，编撰了这套《影响你一生的成功励志书》丛书，包括《激励成长》、《策划人生》、《励志生存》、《超越自我》、《打造心态》、《开拓潜力》、《展现人格》、《营造素质》、《健全习惯》、《构筑目标》、《致力行动》、《探寻捷径》、《把握机会》、《打破常规》、《强势竞争》、《有效执行》、《挑战挫折》、《坚定信心》、《创新思维》、《凝聚人脉》、《超然沟通》、《减压心理》、《胜出职场》、《拓展工作》、《积累财富》、《奠定资本》、《开创事业》、《赢取成功》、《实现卓越》、《尊享生活》，共计 30 册。

整套书系内容纵横，伴随整个人生成功发展历程，思想蕴含丰富，表达深入浅出，闪耀着智慧的光芒和精神的力量，具有成功心理暗示和潜在智慧力量开发的功能，具有很强的理念性、系统性和实用性，能够起到启迪思想、增强心智、鼓舞斗志、指导成功的作用。这套书系是当代成功励志著作的高度浓缩和精华荟萃，是成功的奥秘，智慧的源泉，生命的明灯，是当代青年树立现代观念、实现财智人生的精神奠基之作，也是各级图书馆珍藏的最佳精品。

目 录

I 语言是人类生存的法宝

训练口才的技巧	3
洞悉环境的特质	11
怎样表达自我	16
公众演说力量	21
自我沟通的艺术	25
口才是不可缺少的交际能力	31
表达能力影响事业成败	37

II 沟通是一门深奥的艺术

暗示他人的重要地位	47
多倾听他人的讲话	62
多准备一些赞誉之词	70
勇于承认自己的错误	76

不要使他人难堪 85

III 激发他人的倾听兴趣

对谈论的内容充满热忱 95

努力激发听众的兴趣 98

培养自信的方法 100

语言表达要清楚准确 105

赋予讲演生命力 112

IV 赢得他人赞同的技巧

让对方赞同自己的秘方 117

倾听他人讲话能赢得好感 122

激发他人高尚的动机 130

多种形式表达自己的意图 136

向自己挑战 142

用信函制造奇迹 145

V 挑战自己的沟通习惯

怎样进行较长的讲演 157

完备的介绍必不可少	160
记忆的秘诀	163
营造一个良好的开端	184

训练口才的技巧

要想拥有一流的口才，首先必须学会仔细地倾听。也就是说，你必须抱着虚怀若谷、海纳百川的态度聆听他人的谈话。

在现实生活中，有许多人不仅仅是蹩脚的谈话者，同时也是拙劣的听众。我们都太缺乏耐心去听别人谈话了。与聚精会神地聆听他人的谈话、迫切地从中汲取有益的养料相反，我们并没有给予谈话者足够的尊重。我们往往是心不在焉、神情恍惚，或者是不耐烦地东张西望，或者是机械地摆弄自己的手表，或者是用指甲无意识地在椅桌上连续地敲击。总之，我们显得如此地百无聊赖，仿佛对谈话者的内容腻烦透顶，恨不得立刻逃之夭夭；而且，在他得出最终结论之前，我们或许已经不礼貌地打断他的谈话了。事实上，在现代社会，我们经常抱着急功近利的心态，生活在急躁不安之中，我们甚至没有给自己留下任何闲暇时光，我们唯一的念头就是不断地前进、前进，在拥挤的人流中左冲右撞，拼命给自己杀出一条路来，以便朝着梦想中的权势和财富奔去。我们的生活是癫狂的、非自然状态的。我们没有时间来培养自己在待人接物、一举一动过程中的优雅魅力，也没有时间来为遣词造句营造清新

悠远的意境。“我们的生活太紧张了，不可能来推敲谈话的技巧或是机智诙谐的应答，我们没有时间。”

精神上的急躁不安是美国人个性中一个显著的特征。任何东西都不会令我们产生兴趣，而只能感到厌烦，除非它能够给我们带来更多的业务或者更多的金钱，或者是有助于我们获得为之辛苦奋斗了多年的职位。对于朋友，我们不是以和他们的交往及友谊为乐，而是更多地把他们看成社会这个等级金字塔上的某个层级，并以他们占据的位置和对自己的好处来衡量他们的价值，比如说，他能否向读者推销我的作品，能否给我带来病人、客户、顾客，或者是能否在我们向着渴望已久的职位攀登时施展他的影响并助我们一臂之力。

而在过去，在现在这样一个紧张匆忙的时代之前，在这样一个嘈杂喧哗、人心浮动的时代之前，能够和一大群人围绕在一个智者身边做默默的听众，聆听他闪烁着智慧火花的谈话，被认为是最大的奢侈和享受之一。聆听这种谈话的效果要远远胜于最时髦的讲座，胜于我们在一本书中所能获得的一切教益；因为在这种面对面的交谈中，我们能活生生地感受到一种个性的触动，一种独特的魅力，能领略到谈话者神秘的吸引力和迷人的风采。对于那些渴望着获得教益的心灵来说，当他们汲取着从那些睿智的嘴唇中源源涌出的知识和营养时，绝对不亚于品尝一次精美的盛宴。

然而时至今日，一切事情都是“蜻蜓点水，匆匆而就”。我们没有时间停留在街头打一个象模象样的招呼。

当我们碰到熟人时，说得最多的是简短的“你好”，或者是“早上好”，同时简单地点头示意，而不是优雅的鞠躬。我们没有时间来营造优雅和魅力。任何东西都在气势汹汹的物质大潮的冲击下让步了。

我们没有闲暇来培养温文尔雅的态度举止；骑士时代的那种彬彬有礼、从容洒脱的绅士风度几乎已经从我们的现代文明中彻底消失了。一种截然不同于以往的新的生活类型兴起了。我们在白天象特洛伊人一样勤奋忘我地工作，然后在晚上冲进影剧院或者是其他各种各样的娱乐场所。我们没有时间自己动手来制造欢乐或者是象过去的人们那样发展幽默的品性。我们付钱请别人来提供这种服务，而自己则只是默不作声，或是在一旁傻笑。我们就象那些学校里的学生一样，全身心地依赖导师的帮助渡过考试的难关。

生活变得如此充满人为色彩，如此被动，如此远离自然，我们就象机器一样以一种令人恐怖的速度超负荷地运转着，甚至要过一种更为闲适、更为优雅的生活在现实中都很难做到。自然和幽默、更高的文化素养和更具迷人魅力的个性，在我们身上几乎是不可能的了，或者是杳不可觅。

造成谈话质量下降的另一个原因是我们缺乏对他人的关注和同情。我们都太自私自利了，太忙于为自身的利益奔波，每个人都把自己禁锢在个人的小天地里，孜孜热衷于个人的飞黄腾达，而无暇顾及他人。事实上，如果一个人没有对他人的关注或同情的话，他是不可能成为一个出

色的谈话者的。为了成为一个优秀的谈话者或是受人欢迎的倾听者，你必须进入别人的生活，跟他们一起领略和感受个中滋味。

沃尔特·贝森特过去经常谈到这样一个聪明的女士，她尽管说得很少，但却享有盛名，被公认为一个优秀的交谈者。她在交谈时的态度非常热诚且善解人意，因此，在她面前即便是最羞怯最胆小的人，也会在她的鼓励下谈论自己身上最美的闪光点，并感到自己能轻松自如地和她谈话。她解除和驱逐了别人的担忧和疑虑，使得他们能够畅所欲言，向她诉说无法向其他人诉说的东西。人们认为她是一个有趣的、成功的谈话者，因为她能够挖掘别人身上最优秀的内涵。

如果你想使自己成为一个令人愉悦的人，你就必须想方设法地了解与你对话者的生活，并且用他们最感兴趣的内容来打动他们。不管你对一个话题是多么地了解，如果它不能令你的谈话对象产生兴趣，那么你的努力大半都是徒劳的。

有时候，我们会在一些普通的招待会或俱乐部的聚会中看到一些人站在一边，目光呆滞，神情麻木，显得呆板而无助，他们因为只沉浸于个人的小心思而无法全身心地融入众人的谈话。他们无时无刻不在进行着算计；算计着他们的职业生涯、业务和前途；算计着如何才能发展得更快一点，爬得更高一点——获得更多的业务、更多的客户、更多的病人，或者是把他们的作品推销给更多的读者，或者是可以住更宽敞舒适的房子；算计着怎么样才能

提高自己在公众心目中的知名度。但他们对进入他人的生活毫无兴趣，他们压根不想付出努力成为优秀的谈话者。他们是冷酷无情和漠然的，置身于社会生活的千里之外，因为他们的心灵漂泊在某个遥远的地方，他们的头脑只关注自身及自身的事务。在这个世界上，只有两样东西可以令他们感兴趣，那就是业务和他们自身的小天地。如果你谈论这两样东西时，他们就会立刻表现得兴趣盎然；但是他们对与己无关的事务，诸如你的生活、你的境况，或者是你的抱负，或者是他们是否能够助你一臂之力，都漠不关心。所以，在我们所生活的这样一个狂热急躁、自私自利、冷漠无情的环境中，很难奢望我们的谈话能达到一个较高的水准。

高明的谈话者总是机智得体——他在逗趣的同时不会冒犯和得罪他人。如果你想令他人感到诙谐有趣，你就不能戳伤他们的痛处，或者是对他们的家庭琐事喋喋不休。一些人具有那种特殊的品质，他们能够准确地挖掘我们身上最美的闪光点；而另一些人则恰恰相反，总是触到我们的痛处。每次他们出现在我们面前，都惹得我们火冒三丈。而那些善于发现我们优点的人却能够令我们忘掉那些不愉快的东西，他们从来不会触及我们敏感的疮疤和酸楚的痛处，而总能唤起我们身上所有那些自然的、甜蜜的、美好的东西。

林肯就是这样一位非凡的艺术大师，他使得自己在任何人面前都能做到诙谐风趣。他用生动有趣的故事和玩笑使得人们彻底放松紧张的心情，所以，很多人在林肯面前

都感到非常轻松自如，以至于愿意毫无保留地向林肯倾诉心底的秘密。陌生人总是乐于和他谈话，因为他是如此地热诚和风趣，和他谈话时简直感到如沐春风，并且受益良多。

象林肯所具备的这种幽默感当然是增强谈话感染力的重要因素，但是，并不是每个人都能如此幽默风趣；如果你缺少幽默的天赋，而又企图牵强地制造幽默时，结果往往是适得其反，令你自己显得滑稽可笑。

然而，一个高明的谈话者必须不能过于严肃或不苟言笑。他不过多地列举一些枯燥的事实，不管这些事实是多么重要。因为枯燥的事实和单调乏味的统计数据只能令人感到沉闷和厌烦。生动活泼是高明的谈话所不可缺少的。沉重的谈话惹人厌烦；而过于轻浮的谈话同样令人反感。

因此，要想成为一个优秀的谈话者，你必须是自然而不造作，活泼而不轻浮，富于同情心而不惺惺作态，你必须从你的心底流露出一种善良的意愿。你必须真正感觉到那种乐于帮助他人的热诚，并且全身心地投入到那些令他人感兴趣的事物之中去。你必须吸引人们的注意力，并且通过打动他们的内心来牢牢地抓住他们的注意力，而这只有借助于一种令人感到温暖的同情和共鸣——种真正友善的同情和共鸣——才能做到。如果你是冷漠的、缺乏同情心的、拒人于千里之外的，你根本不能抓住他们的注意力。

你必须胸怀开阔，宽容他人。一个胸襟狭小、吝啬小气的人永远都不能成为高明的谈话者。如果某人总是对你

的个人爱好、你的判断力、你的鉴赏力横加干涉，你永远都不会对他感兴趣。如果你紧紧地封锁了任何一条可以靠近你的心灵的途径，所有沟通和交流的渠道都对别人关闭了，那么，你的魅力和热诚就由此被切断了，你们之间的谈话只能是漫不经心的、马马虎虎的和机械单调的，不会带有任何活力或感情。

你必须使你的听众靠近你，必须开放你的心灵，并以一种最自然的状态去拥抱对方。你必须先作出响应，然后他人才会毫无保留地向你展示自己，使得你自由地进入他的内心最深处。

如果一个人在任何地方都是成功者，那么其奥秘只能在于他的个性，在于他拥有一种能够以强有力的、生动有趣的语言有效地表达自己思想的能力。他没有必要通过罗列财富清单的形式向人展示自己有多成功，事实上，只要他一开口说话，财富就会源源而来，他的表达能力就是他最大的财富。

无论你拥有再高的天赋，受过再高深的教育，穿上再漂亮的衣服，拥有规模再大的财产，如果你无法用优美恰当的语言表达自己的思想，你仍旧一无是处。

有雄心才有成功

那些伟人所达到的高度和巅峰，并不是在突然间一蹴而就的，当他们的同伴沉浸在甜美的梦乡中时，他们还在深夜的孤灯下苦苦奋斗。

生活中有那么多人没有确定的目标和抱负，没有规划良好的人生计划，而只是一天天地得过且过时，我们不能

不感到触目惊心。在生活的海洋中，我们随处都可以看到这样一些年轻人，他们只是毫无目标地随波逐流，既没有固定的方向，也不知道停靠在何方，他们在浑浑噩噩中虚掷了多少宝贵的光阴，荒废了多少青春的岁月。他们在做任何事时都不知道其意义的所在，他们只是被挟裹在拥挤的人流中被动前进。如果你问他们中的一个人打算做什么，他的抱负是什么，他会告诉你，他自己也不知道到底要去做什么。他只是在那儿漫无目的地等待机会，希望以此来改变生活。

怎么可能指望一个在生活中没有目标的人到达某个目的地呢？怎么可能指望这样的人不处在混沌和迷惘当中呢？明确的目标能够对生活产生巨大的影响力。它使得我们的努力凝聚到一处，并为我们的工作指明了奋斗的方向，因而我们的每一步都稳重有力，都是朝着目标迈进了一步。

洞悉环境的特质

生活中仿佛有些人看来永远都无法学会机智灵活，因为他们并不能领会到微妙细致的情感。他们自身通常就是粗枝大叶、感觉迟钝的，因而也就无法理解那些感觉敏感的人。

有人曾经说过，“所有成功的秘密就在于对你身边的一切保持高度关注；调整自己以适应周围的环境；做到富有同情心和乐于助人；意识到时间资源的宝贵；在适当的时间说别人想听的话和需要听的话；仅仅做好事情是远远不够的，还必须在适当的时间和适当的场合做……”

机智是良好的性情、敏锐的洞察力以及在紧急时刻快速反应能力的综合产物。机智从来都不是咄咄逼人的，而是象柔和的春风一样消除人们的狐疑，并抚慰着人们的心灵。它善解人意并因而受到人们的欢迎。它是一种迂回的策略，但其中没有任何虚伪的成分和欺骗的成分，它也是出于对他人的考虑而不是出于个人的私心。它从来都不是敌意的、对立的，从来都不会触犯别人的忌讳或揭开他人的伤疤，从来不会令他人烦躁不安或火冒三丈。机智就跟优雅的举止一样，能够为我们的事业铺平道路，使得我们生活的轨道一帆风顺。借助机智所具有的神奇魔力，对他

人紧闭的大门在我们面前依次打开。它使得我们可以在其他人不得不枯坐接待室时悠闲地置身于客厅，使得我们可以在他人遭到无情的拒绝时安然地步入我们想进入的私人办公室。它可以令你进入那些排挤局外人的社交圈，在那里大量的机会和财富等待着你去拥抱。

机智就象是一个强有力的管理者，只要加上一点点的才智，它就可以轻而易举地驾驭别人，而这是那些所谓的天才永远无法企及的。

如果拥有机智，那么，即便是一个才干平平的妇女也可以成为社交圈的领袖人物，并对那些政治家们和各行各业的杰出人物施加巨大的影响；相反，如果另一位妇女缺乏这种特殊的品质，那么，即便她在智力和能力方面远胜于前者，她也依旧只能是默默无闻，毫无影响力可言。

有这样的一个家庭，那家的女主人简直每天都在创造奇迹。她的丈夫每次下楼吃早饭时都是一副匆匆忙忙的样子，往往是手里拿着一张报纸，嘴里嘟嘟囔囔地抱怨白天繁忙枯燥的业务和深夜俱乐部里令人疲惫的聚会。他是一个脾气乖戾的人，尤其是在早晨，仿佛任何事情都在刺激着他的神经并令他烦躁不安。他吃早饭还总是迟到，如果有什么东西没有马上为他准备好的话，他在一瞬间就会勃然大怒。这位先生的怒火是那样的旺盛，所以如果没有他妻子的机智反应的话，将会在一整天里破坏整个家庭的平静和安宁。在他发火时，佣人们都战战兢兢地立在一边，一个个如临深渊、如履薄冰，因为他们都害怕他那刻薄的训斥和火暴的性情。