

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 成长的困惑

认为重任是“苦差事”	3
对工作总是抱怨	6
被工作恐惧统治	9
大事干不了,小事不愿干	14
总是说“我做不到”	17
马虎轻率,缺乏专注心	19
懒惰,觉得工作无聊	21
看不起自己的工作	23
浮躁得无法安心工作	26

II 成长的修炼

把眼前利益与长远利益相结合	31
专注自己的目标	35

干一行 ,爱一行	38
专心工作 积极上进	42
努力摆正自己的位置	46
少说闲话 ,多做实事	49
力戒做事拖拉	51
拖延会使你一事无成	57
从细节中寻找专注的起点	61
尊重你的工作	64

III 成长的激励

文凭不是万能凭证	69
灵活运用书本知识	72
在工作中接受实效教育	75
在工作中逐步提高自己	79
不要把自己限制在一个框框之内	85
成功人士并非都是来自学校教育	90
要利用一切机会来提升自己	92
发掘自己的潜在智力	94
树立专一的目标才能成功	99

有志者事竟成 106

IV 成长的奋斗

专注敬业是奋斗的起点 113

勤奋是成长的要素 118

崇高的责任感激励你成长 123

对工作充满成功的信心 127

专注还须以专业致胜 132

努力提高职业技能 135

绝不可为懒惰寻找借口 139

利用自己身优势奠定成功基础 142

控制不良情绪调节社会关系 145

持之一恒 ,玉汝于成 150

热情是奋斗的润滑剂 154

言必行 ,行必果 158

说做就做 ,立即行动 161

竭力达到完美 163

多一点儿耐性 ,少一点浮躁 166

正确的做事方法是成功的关键 169

打破常规进行创新	172
不断充电完善自身	174

V 成长的荣耀

确立奋斗的方向	179
精通工作的技艺	184
拥有永恒的追求	187
培养果断的性格	197
用行动证明理想	200
从小事情干起	203
注意细节者才能成大业	206
办事切忌忙乱	208
一步一步走向成功	213

认为重任是“苦差事”

在工作中，许多年轻人都颇有才华，但却有个致命弱点——缺乏挑战重任的勇气，把重任当作“苦差事”，总认为工作安排不合理，采取惟恐避之不及的态度。这种职业心态将妨碍员工的专注工作。

其实，重任是你展露才能、勇气和责任心的大好机会。有时候，即使你拥有担重任的精神，也未必有这样的机会让你做。所以，碰到这种自我表现的机会时，决不要有一丝一毫的勉强，要心存感激才对。

当然，这样做需要有相应的心理准备。因为这一类工作，大都是非常辛苦而且吃力不讨好的，即使你付出了全部的心血，也不一定能达到效果。即使如此，你还是应该勇气百倍地默默耕耘。

一位老板在描述自己心目中的杰出员工时说：“我们所急需的人才，是有专注于本职工作的精神，勇于向重任挑战的人。”具有讽刺意味的是，世界上到处都是惧怕挑战的人。而勇于向重任挑战的员工，犹如稀有动物一样，简直供不应求。

事实上，“苦差事”往往比那些表面看起来华丽动人的工作，更能激发人的斗志及潜在的乐趣。专注员工之所

以能得到老板的赏识，因为他们能够从这样的工作中找到乐趣，即使心中不满也从不抱怨，仍然默默地做事，而且他们并不在乎别人怎么看怎么说，甚至什么时候才能得到他人的认同，也不多想。因为他们坚信，只要付出肯定就会有回报，而且付出与回报是成正比的。所以，如果你惟恐自己吃亏而跟着大家一样推卸重任，那就等于自己把机会往外推。

当然，人生谁也难免会碰到徒劳无功的事情，然而，惟有专注工作的员工，才有可能在职场的角斗中赢得老板的青睐。如同禾苗的茁壮成长必须经种子的发芽一样，专注员工之所以成功，很大程度上取决于他们勇于挑战重任的精神。在复杂的职场中，只有经过磨砺，不断力争上游，才能脱颖而出。

人生道路是很漫长的，从眼前分析来看或许所有的努力都是徒劳无功的，甚至是“瞎忙活”，但日后说不定就会有意外的收获。相反的，眼前看起来很荣耀的事，或许很快就褪色而变成食之无味、弃之可惜的“鸡肋”。

所以说，如果你认为做别人不愿做的事就会吃亏，因而与其他人一样排斥这个工作，那你就和其他人一样了，永远也普普通通的一员。如果你能够主动接受别人所不愿意接受的工作，并能够从中体会到无穷的乐趣，你就能够克服困难，达到他人所无法达到的境界，获得他人所永远得不到的丰厚回报这也包括老板的器重。你也会成为一名超越普通员工的不一般的优秀员工。

挑战重任，就意味着抓住了机遇，因为机会总是装成

“苦差事”的样子。作为公司的一员，要想使老板重用自己，要想展露自己的才能，就必须化重任为推动力，做到面对任何问题都能声色不变，并处之泰然，妥善解决。因为企业在发展过程，总会不可避免地遭遇到“苦差事”的困扰。

所以，工作中遇到重任，不要认为工作分配不合理，不要犹豫不决，不要依赖他人，要敢于做出自己的判断。只要你处理掉这些“苦差事”，你发展的契机也就悄然降临，你无形中取得了胜人一筹的竞争优势，你也就立下了汗马功劳。否则，你一辈子也是碌碌无为、平平庸庸的。

对工作总是抱怨

在每个公司里，都有这样的员工，他们总是对工作吹毛求疵，不断地抱怨，致使心情烦躁不堪，不能安心工作，导致他与其他员工都不能一心一意地做好工作。

人的习惯是在不知不觉中养成的，是某种行为、思想态度在脑海深处逐步成型的一个漫长的过程。习惯因其形成不易，所以一旦某种习惯形成了，也就具有很强的惯性，就很难根除。人的一生中会形成很多种习惯，有的是好的，有的是不好的，良好的习惯对一个人影响很大，而不好的习惯所带来的负面作用会更大。吹毛求疵和抱怨是一种非常不好的习惯，一旦形成这种习惯，将导致你在工作上三心二意，马马虎虎。

专注员工从不会因心中不满而埋怨老板、上司以及同事的不是之处，他们总是兢兢业业地工作，先从自身找原因。

然而，在一些组织里，有些人觉得自己已经在工作中投入了很多，却没有马上得到回报而心有不甘，或感觉不受老板器重时，总是会说些抱怨的话。这样一来，久而久之，你的进取心将被磨灭，你只有通过抱怨来平衡自己。然而，这种吹毛求疵的抱怨行为恰好说明他们所遭遇的处

境是咎由自取的。

汤姆和杰克在某知名企业做秘书工作，此企业在业界口碑很好，发展也极快，有业绩的员工都能快速得到提升，两个人对工作都很满意，他们都表示要尽心尽力做好这份工作，而且他们也的确是这样做的。但过了几个月，二人的工作态度开始有所变化。汤姆因为自己的业绩一时得不到回报，开始抱怨老板，对公司也表示不满。这样一来，本来根基尚浅的汤姆更无法做好本职工作了，甚至有几次还出现了大错误。

杰克与汤姆有所不同，看着那些被提升的同事，心里虽然也羡慕不已，但他把羡慕的心态转化为激励自己奋发的动力，暗地里与那些被提升的员工较劲。杰克做事很认真，他将工作中所遇到的事，诸如重要数据以及老板的指示等都记在工作备忘录上，并随身携带，以备不时之需。

有一次，老板出去洽谈业务，临时需要两个数据，几个业务主管所报数据相差甚远。正在老板和主管不知所措之时，杰克立刻掏出备忘录，报出了老板所需的精确数字。大家都不约而同地向杰克投以钦佩的目光。

自此以后，老板对杰克另眼看待。事隔不久，杰克便会被提升了，而汤姆却被“扫地出门”。

其实，抱怨是无济于事的，只有通过坚持不懈的努力工作才能改善处境。相反，那些抱怨不停的人，终其一生，也无法养成真正专注的习惯。多做一点对你并没有害处，也许会使你多花费一些时间和精力，但会使你养成专注本职工作的好习惯。

抱怨和吹毛求疵对谁都没有好处，少一些抱怨，集中全部精力努力做好本职工作，始终如一地干下去，用实力去证明一切，这样你就会给老板留下深刻的印象，老板会视你为左膀右臂，你难道还没有机会发展吗？

被工作恐惧统治

在工作中，恐惧不时出现在我们身边，它会摧毁一个人的意志，让你无法始终如一地、坚持不懈地做好本职工作，使你在挑战面前莫名其妙地却步，不敢承担重任，使你无法更好地掌握和利用时机。无论是面对职场前程的追求，还是在人际关系处理上，恐惧都是妨碍专注员工走向锦绣前程的头号敌人。

工作恐惧的表现形式有很多种，比如害怕在工作中出现错误，担心该做的工作做不好，觉得自己可能会被公司开除，害怕同事在上司面前打你的小报告等等。在内心充满这样那样的恐惧状态下工作，工作状态是可想而知的。即使能力再高的人，也无法一心一意地工作。因为他的的大脑被这种恐惧充溢，犹如天空中笼罩着锅底般的乌云一样，整个人处在黑暗的地狱，神经系统时时受到煎熬，致使自己变得神经兮兮，在种种担忧和恐惧的纠缠中盲目处事，无法始终如一地坚持工作。

更糟糕的是，久而久之，让恐惧统治自己工作的习惯一旦养成，就算没有具体实际或明显的理由，也会感到莫名的恐惧和不安。很显然，你的精力与时间将被这些障碍所消耗，你根本没有精力去做本职工作，而且你会对工作

中所冒的任何风险都恐惧不已。

由此可见，被恐惧统治工作的人，根本无法专注工作，不能专注本职工作的人，就无法在工作中取得业绩。能在职场中脱颖而出的员工，从不掩饰自己的错误，勇于承担责任并积极寻求补救的办法。

萨姆是纽约电气公司的职员，他生来遇事便生恐惧。

他非常在意上司的言行，上司无意中的一句话，一个漠然的表情，都令他感到失业的恐惧。更为严重的是，每做一件事，他总是先想别人会怎么评价他。一想到别人会提出反对意见，会否定他的想法，他就无法安心工作，于是事情也就做不好了。最后，他总是没有让人满意的工作业绩，上司不得不把他列入淘汰的名单。

毫无疑问，萨姆是工作恐惧心理的牺牲品。恐惧会让人盲目，使人无法正常发挥自己的潜能。一旦你在工作中受到了恐惧的控制，那你就不可能专心致志地做好工作。恐惧是意志的地牢，一旦它跑进里面，开始侵占你的思想领地，它就将伪装起来刺杀你的灵魂。恐惧是强盗，它掠夺人们的力量，麻痹人们的思维，摧毁人们的自发性、热情和自信。

卡瑞是个聪明的工程师，他开创了空调制造行业，是世界著名的卡瑞公司的负责人。

年轻的时候，卡瑞在纽约州一家钢铁公司做事。有一次，他要去密苏里州的匹兹堡钢铁公司安装瓦斯清洗器。这是一种新型机器，他们经过一番精心调试，克服了许多意想不到的困难，机器总算可以运行了，但性能还没有达

到他们预期的指标，可以说，卡瑞失败了。

卡瑞对自己的失败深感惊诧，仿佛挨了当头一棒，竟然犯了肚子疼的毛病，好长时间没法睡觉。最后，他觉得忧虑并不能解决问题，便琢磨出一个办法，结果非常有效，这个办法他一用就是 30 年，其实很简单，任何人都可以使用此方法克服工作恐惧：第一步，卡瑞坦然地分析自己面对的最坏结局，如果失败的话，老板会损失两万美元，自己很可能丢掉差事，但没人会把他关起来或枪毙掉。这是肯定的。

第二步，卡瑞鼓励自己接受这个最坏的结果。他告诫自己，自己的人生历史上会出现一个污点，但还可能找到新的工作。至于老板，两万美元还付得起，只当交了实验费。

从心理上接受了最坏的结果以后，他反而轻松下来了，感受到许多天来不曾有过的平静，肚子也不疼了。

第三步，卡瑞开始把自己的时间和精力投入到改善最坏结果的努力中去。

卡瑞尽量想一些补救办法，减少损失的数目，经过几次试验，他发现如果再用 5000 元买些辅助设备，问题就可以解决了。果然，这样做了以后，公司不但没损失那两万美元，反而赚了 1.5 万元。

如果卡瑞当时一直担心的话，恐怕不可能做到这一点。恐惧的最大坏处，就是会毁掉一个人的能力，恐惧使人思维混乱。

人的成功与失败，很大程度上决定于他能不能放开手