

## 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 锻炼口才

- 学会幽默的谈吐 ..... 3
- 辩论应注意什么 ..... 8
- 怎样进行即席发言 ..... 10
- 如何讲话得体 ..... 13
- 信心百倍地不懈努力 ..... 21
- 不放过一切实践机会 ..... 23
- 口才是个人生存的法宝 ..... 25
- 修炼自己的语言能力 ..... 28
- 展示语言的个性 ..... 33

## II 注重仪表

- 美塑造高贵的心灵 ..... 55
- 散播美丽 ,收获幸福 ..... 60
- 良好的教养就是美 ..... 63
- 仪表的巨大作用 ..... 71

着装的原则 .....	73
改变衣着可能会改变生活 .....	75
把美带进你的生活 .....	80
如何接受美的熏陶 .....	82

### III 确立目标

有雄心才有成功 .....	91
胸无大志是失败的根源 .....	92
远大的目标具有强大的推动力 .....	97
为自己设立一个高度 .....	104
唤醒沉睡的理想 .....	110
不要混乱自己的思想 .....	114
精神抖擞地驱除思想之敌 .....	117
让阳光洒满心田 .....	119
感知目标的动力 .....	123

### IV 积累知识

书中自有黄金屋 .....	129
养成一定的阅读习惯 .....	133
黄金有价书无价 .....	138
好书陶冶性情 .....	144

好书的强大动力 .....	148
鼓舞人心的力量 .....	152
自古英才出寒窑 .....	159
不进则退 适者生存 .....	164
圣经的箴言 .....	167

## V 丰富个性

成功的个性是人生的财富 .....	171
个性导致差异 .....	173
个性的吸引力 .....	177
付出一定有回报 .....	184
不要孤立自己 .....	188
成功者不可缺少的素质 .....	193
洞悉环境的特质 .....	200
改正人性的弱点 .....	205
结识真诚的朋友 .....	209

## 学会幽默的谈吐

幽默话是怎样形成的？它的产生靠哪些条件呢？幽默话语作为语言艺术，形成的基础和条件有哪些呢？

要有高尚的情趣和乐现的信念

恩格斯曾经说：“幽默是表明工人对自己事业具有信心并且表明自己占着优势的标志。”幽默的谈吐是建立在说话者思想健康、情趣高尚的基础上的。它对人提出善意的批评和规劝，它必须要求批评者有较高的思想境界和较高的涵养性。一个心地狭窄，思想颓唐的人是不会幽默的。幽默永远属于那些热心肠的人，属于那些生活的强者。幽默者品德要高尚，要心宽气朗，对人充满热情。老一辈革命家，在与人民群众讲话、攀谈时，言谈话语间有时便流露出一定的幽默感，使人感到分外热情、亲切，这当然与他们具有崇高的共产主义信念和乐观主义精神有关。

要有较高的观察力和想象力

幽默的谈吐具有反应迅速的特点，这就要求说话者思维敏捷、能言善辩，而这些又来自于对生活深刻体验和对事物的认真观察。具有较高的观察力、想象力、才能通过仿拟、移时、降用、拈连、比喻、夸张、等方式说出幽默

的话语。

要有较高的文化素养和语言表达能力

幽默的谈吐是人的聪明才智的标志，它要求有较高的文化素养和较强的驾驭语言的能力。一个人语言修养高、文化知识丰富，对古今中外，天南海北，历史典故，风土人情，各种各样的事情都有所了解和掌握，再加语汇丰富，语言表达方式灵活、多样，这样他平时讲起话来就会得心应手，自然就容易活泼、生动、有趣。

最后，要强调指出的是，幽默只是手段，并不是目的。不能为幽默而幽默。一定要根据具体的题旨语境，适当选用幽默话语。另外，人的才能不一样，有的会幽默，有的不会幽默。不会幽默的，则不必强求。否则，故作幽默，反而会弄巧成拙。

要想学会幽默，必须掌握幽默的方法和技巧。

对比是造成幽默的基本方法之一。

通过对比可以揭示事物的不一致性，使用对比句是逗笑的极好方法。古罗马政治家西塞罗就常用这一方法，比如：

“先生们，这个人什么都不缺，除了财富与美德。”

反复也可以成为一种幽默技巧。

反复申说同一语句，能够产生不协调气氛，从而获得幽默效果。比如牛群的一段著名相声中的“领导冒号”。

故意啰嗦也是一种幽默技巧。

画蛇添足常能引人发笑。如马季的相声名段《打电话》，主要用的就是这种技巧。

巧用歇后语同样能达到幽默的效果。

歇后语也是一种转折形式，它分为前后两部分，前面部分一出，造成悬念，后面部分翻转，产生突变，“紧张”从笑中得宣泄。如：

“三九天穿裙子——美丽动（冻）人。”

倒置作为一种幽默方法，颇为人们推崇。

通过语言材料变通使用，把正常情况下人物关系，本末、先后、尊卑关系等在一定条件下互换位置，能够产生强烈的幽默效果。

另外，比较常用的幽默方法还有倒引，即引用对方言论时，能以其人之语还治其人之身。如：

老师对吵闹不休的女学生说：

“两个女子等于一千只鸭子。”

不久，师母来校，一个女学生赶忙向老师报告：“先生，外面有五百只鸭子找您。”

转移也是行之有效的幽默手段。

当一个表达方式原是由于本义，而在特定条件下扭曲成另外的意义时，于是便获得幽默效果。

空中小姐用和谐悦耳的声音对旅客命令道：

“把烟灭掉，把安全带系好。”

所有的旅客都按照空中小姐的吩咐做了。过了五分钟后，空中小姐用比前次还优美的声音又命令道：

“再把安全带系紧点吧，很不幸，我们飞机上忘了带食品。”

夸张的运用更能达到幽默的效果。

运用丰富的想象，把话说得张皇铺饰，也能收到幽默效果。大家比较熟悉的幽默“心不在焉的教授”，也是运用了夸张这一手法的。

教授：为了更确切地讲解青蛙的解剖，我给你们看两只解剖好了的青蛙，请大家仔细观察。

学生：教授！这是两块三明治面包和一只鸡蛋。

教授（惊讶地）：我可以肯定，我已经吃过午餐了，但是那两只解剖好的青蛙呢？

“天真”也是一副有效的笑的验方。

弗洛伊德就曾把天真看成是最能令人接受的滑稽的形式。

一位妇人抱着一个小孩走进银行。小孩手里拿着一块面包直伸过去送给出纳员吃。出纳员微笑着摇了摇头，“不要这样，乖乖，不要这样”，那个妇人对小孩子说，

然后回过头来对出纳员说，“真对不起，请你原谅他。因为他刚刚去过动物园。”

语言幽默的方法还有很多，诸如比喻、转折、双关、故作曲解、故作天真、谐称等也都为人们所喜闻乐见。仅仅懂得了幽默方法还不足以表明富于幽默，正象有了毛笔不一定就能成为书法家一样，问题的关键在于运用。

## 辩论应注意什么

从某种意义看，不同见解的争辩过程就是寻求真理的过程。社会是不断进化的（时间），事物是无限复杂的（空间），那时那地那点被认为是真理，这时这地这点就未必都被认为是真理；而且由于人们的思想、智慧、环境的不同，即使是同一个时代同一个政治背景，对同一件事物也会发生不同的主张见解。辩论，就是为了探求真理，坚持真理，维护真理而互相劝说，论争的任何一方都想推翻对方的看法，树立自己的观点。故此，辩论和寻常的谈话是不同的。

辩论是时常发生的。它随时可能出现在同志、同学、亲朋的谈论过程中。辩论是一种带着“敌意”的语言行为，因而有所谓唇枪舌剑之说。那种对人唯唯诺诺或人云亦云，遇事折中持平和不置可否的人是没有资格参加辩论的。当然，词锋的犀利，又不仅仅是表现于说话时的词语形式，最重要的是表现在语句的含义上。

在实际生活中，应严格确立辩论的价值观。为了分清是非，为了辨别真与假、善与恶、美与丑，为了追求科学的真理、社会的进步、人类的文明，我们应该热情地参加辩论。但对于那些无关宏旨的细节琐事，我们则应“不

屑置辩”。千万不要把精力和时间纠缠在一些琐事上。

此外，辩论还必须做到观点正确，旗帜鲜明。在辩论中，自己爱什么、恨什么、拥护什么、反对什么，都必须鲜明地体现在自己言辞之中，容不得半点含糊。逻辑的力量在辩论中是不可低估的，要取得辩论的胜利，必须有正确的论点，充足的论据和有利的论证。

辩论的胜利，不能靠奸猾狡诈的诡辩，不能靠江湖术士的虚言，更不能靠瞪眼睛掀起桌子大吵大闹。世界著名文学家罗曼·罗兰说：“在争论中是不分高低贵贱的，也不管称号姓氏的，重要的只是真理，在它面前人人平等。”“事实胜于雄辩”，只要我们的见解合乎事实，代表真理，加之运用正确的辩论方式，便能立于不败之地。

## 怎样进行即席发言

在许多社交场合中，我们常常会遇到有即席发言的机会。这时，如果你是一位巧辞令、善言谈的“老手”，是不成问题的，但如果你是一位缺乏辞令、害怕在众人面前讲话的“新手”，那也不必紧张、回避，敢于拿出你的全部热情和胆量来，针对不同场合、对象说出能完全表达你的思想、意见或真情实感的精彩语言来。

通常的情况下，有如下几种即席发言：

被人发问时的即席发言

被人发问时的即席发言，通常是在会议上、法庭上或学术性的讨论、答辩会上，它大多是被动式的发言。这种发言受发问内容或发问主题的限定，因此，就发言范围来讲是容易把握的。这种答复式的发言，应问一答一，问二答二，将所需回答的问题，作条理清楚、内容完整而又是非曲直分明的阐述就可以了。如果是被人质疑，那就将“疑点”所在，做出符合事实和理由充分的回答。如果是法庭上的答辩，就将所涉及问题的时间、地点、在场人、事实的经过等加以阐明，或陈述你的申辩理由。如是学术上的答辩或解释，那你就将你的观点或研究成果，用科学的方法加以论述或阐明，倘若遇到深奥艰涩难懂的问题，

可用浅显易懂的形象性的语言加以说明……这样，你便能将你所答的问题说得明明白白了。

#### 必须加以说明的即席发言

这种即席发言，通常是一个问题，一件事情在被人误解、曲解，群众或听众不甚明白或不明真相的一种解释性发言，这种即席发言既可以是指出、纠正他人的问题的事实真相，以达到澄清事实的目的，也可以是自己或世人作辩白。或者和盘托出事实，以明真相，用事实来说明问题；或者在道理上充分地加以阐述或说明，要抓住问题或事实的实质切忌使用“描绘”、“夸张”之类发挥性言词，否则会适得其反，把本该容易说明的问题，搞得复杂化了，致使听众反感。

#### “灵感”勃发时的即席发言

什么是“灵感勃发”呢？就是指触景生情、由二连三或见鸡思鹄的联想、遐想。这种情况，常在讨论会、酒席间、聚会上碰到。由一位讲演者或谈话者的一席话或一句话而发生联想。勾起情思，或见到一位老同学、老同事、老部下或老上级时所勾起的回忆；或是因酒兴奋，情思奔流，话语的闸门开启等情况下而发等等。这种“灵感”涌流式的讲话，通常要视场合、情景而定，应以幽默、趣事、欢乐的内容、语调和气氛为宜。要把握简洁、得体、高雅、乐趣这样四个要素。切忌酒后失言，不要讲那种扫兴话或长篇大论的废话、赘话。

#### 被邀请时的即席发言

被人邀请的发言，①是应该谦逊；②是应该讲出与众

有益的话来；③是应该充分估计听众的客观要求，说出受人欢迎的话来；④是要简短、干练。

“谦逊”，就是对主人（单位、团体）说些适当的谦卑语言。如感谢主人的热情好客，赞扬主人的成绩、善举、为人风格和精神品德等。

“说出于听众有益的话来”。就是讲话的内容能使听众获得思想上的启蒙和知识上的启迪；要注意讲者的自我形象和美的感染力，不仅要以理服人。还要以情感人，以“楷模”出现在讲坛上。

“充分估计听众的客观要求”。就是说，听众需要面包，你就不要去描绘天堂如何美好；听众需要安抚，你就不要去激怒听众；面对需要“疏导”的一帮青年人，你就不要去“堵塞”或横加干涉。

“要简洁，不要空饶舌”。大凡一句话能讲完的就不要用两句话、三句话甚至喋喋不休地大讲空话、大话和废话。做到了上述四点，如果再能艺术地发挥一下讲演技巧，那你的邀请发言是会成功的了。