

RENSHENG
QIEMAN
LUNSHUYING

青年人成功的75个关键因素



人生且慢论输赢

莫凡◎编著

暂时不得志并不可怕，年纪轻轻不成功更无需忧伤。
人生如棋局变幻莫测，输赢得失都相伴其中，只要保持一种
积极的心态，树立正确的人生态度和目标，就能获得成功与幸福。

朝華出版社

人生且慢论输赢

——青年人成功的 75 个关键因素

莫凡

朝华出版社

目 录

前言	5
第一章 心态——不急不躁，输赢别定论太早	6
1.成功是急不来的	6
2.成功需要平和冷静的心态	7
3.往好的一面想，你便有可能获得成功	9
4.培养积极的心态就是培养成功	10
5.自信是胜利的坚强后盾	11
6.让进取心成为前进的助力	13
7.要保持乐观的人生态度	14
8.良好的心态是成功的一半	15
9.愿意接受失败的人才能取得成功	16
10.永远保持年轻的心态	17
11.正确认识自己才能找准走向成功的方向	18
12.自卑是成功路上的一块绊脚石	20
13.用足够的耐心去等待成功	21
第二章 目标——目标越明确，你离成功就越近	24
14.有目标的人生才有希望	24
15.成功的道路是由一个个目标铺成的	25
16.敢于给自己设置更高的目标	26
17.向着一个目标前进	28
18.不要把赚钱当做目标	29
19.把自己的理想落实在行动上	30
20.做自己最喜欢做的事	31
21.选择错了就要立即放弃	33
第三章 习惯——良好的习惯让人受益终生	36
22.成功永远都眷顾勤奋的人	36
23.只有不断学习才能不断进步	37
24.养成勤于思考的好习惯	38
25.把敬业变成一种习惯	40
26.勤俭节约是立身、立家、立业的美德	41
27.养成定期储蓄的习惯	42
28.学会合理地运用时间	44
29.学会取人之长补己之短	45
30.改掉眼高手低的毛病	46

第四章 性格——好性格助你收获好命运.....	48
31.谦虚是成功的奠基石.....	48
32.诚实的人更容易握住成功的手.....	49
33.以一颗宽容的心对待他人.....	50
34.做一个善良的人.....	52
35.做人要保持自己的尊严.....	53
36.做人要信守承诺.....	54
37.嫉妒心是成功者的大敌.....	55
38.凡事不要苛求完美.....	57
39.不要盲目地和他人攀比.....	58
40.不要一味地效仿别人.....	59
第五章 信念——坚定的信念会点亮人生的希望.....	64
41.信念是取之不尽的力量源泉.....	64
42.把成功变成一种欲望.....	65
43.要想成功就必须有恒心.....	66
44.成功就在于那延长一点的坚持.....	68
45.不要把成功想得太复杂.....	69
46.满怀希望地活着.....	70
47.要抓住哪怕万分之一的希望.....	72
48.要满怀热忱地面对生活.....	73
49.不断激励和塑造自己.....	74
第六章 机遇——想获得好运就要抓住机遇.....	78
50.机会只留给有准备的人.....	78
51.学会在平常的生活中找机遇.....	79
52.挫折的另一面就是机遇.....	81
53.善于把握最佳时机.....	82
54.把自己的潜能充分发挥出来.....	83
55.把握住今天才能拥有美好的明天.....	84
56.细节往往能决定成败.....	86
57.适度冒险是成功的捷径之一.....	87
58.善于抓住问题的关键.....	88
第七章 人脉——人脉是事业成功的助推器.....	91
59.良好的人际关系是成功的一半.....	91
60.凡事多为他人着想.....	92
61.你永远有说“不行”的权力.....	93
62.学会理性地谦让他人.....	94
63.正确地对待他人的赞美.....	96
64.要给他人留面子.....	97
65.要学会把赞美送给别人.....	98
66.朋友之间应保持适当的距离.....	99
67.掌握有效沟通的行为法则.....	101
68.不要给自己树立太多的敌人.....	102
第八章 健康——拥有健康才有取得成功的“本钱”.....	106
69.多了解一些健康知识.....	106

70.劳逸结合才能提高做事效率.....	107
71.健康的身体是成功的基础.....	108
72.忙中偷闲可以放松身心.....	109
73.生气是健康的大敌.....	110
74.给自己的心灵减减压.....	112
75.保持心静是修身的一剂良药.....	113

前言

如今，很多人年纪轻轻就已功成名就，这使得很多同样渴望成功但暂时没有取得成功的年轻人变得心浮气躁起来。“为什么我们俩条件相当，他有房有车出入风光，而我依然……难道我就是比别人……”当你有这种想法的时候，不妨对自己说：人生且慢论输赢！

美国著名牧师内德·兰赛姆在 94 岁临终时留下这样一句遗言：“假如时光可以倒流，世上将有一半的人可以成功。”可见，一个人能否成功，取决于他的思想认识和对成功的态度。青年人如果经历了社会的检验，重新选择人生，必然会少走不少弯路。如果能早一些认识现实，消解身上的生涩、偏执和意气，成功或许就会来得更顺畅一些。

“胜败乃兵家常事。”在人生中，输赢也是人生常事。虽说如此，但多数人在仕途上、名利上、商场上、情场上，都很难学会超脱。“不以成败论英雄”多少带有点安慰人的味道，那么“人生且慢论输赢”则是实实在在的，因为很多人都是大器晚成的。

吴承恩 50 岁左右，写了《西游记》的前十几回，后来因故中断了多年，直到晚年辞官离任回到故里，才得以真正开始《西游记》的创作。

摩西“奶奶”（安娜·玛丽·罗伯逊）在 75 岁以后开始作画，80 岁举行了首次个人画展。

爵士音乐钢琴演奏家、作曲家尤比·布莱克在他 100 岁时，才第一次举办了自己的专场音乐会。他在去世前 5 天过生日时说：“如果我早知道我能活这么长，我一定会更好地保养自己。”

一位家庭主妇，从前没有学过任何工业设计知识，50 岁以后开始学习，竟然成了杰出的工业设计师。

一位老先生，70 岁才进医学院学习，成了名医。

一位 70 岁的老人进了法学院，后来成了一名优秀的律师……

现实生活中的很多事例也都告诉我们：大器可以晚成，成功不分先后。对于青年人来说，对现实问题认识得越早、越明确，就越可以稳妥地把握自己的人生历程。

本书共分心态、目标、习惯、性格、信念、机遇、人脉、健康八个部分，详细论述了青年人走向成功的 75 个关键因素。它契合现代年轻人渴望成功的心理特点，循循善诱，告诉他们现在就给自己下结论定输赢还为时过早。人生的路很长，无论是少年得志，还是大器晚成，都是再正常不过的事情。书中所讲述的观念，是很多成功学大师的理念，也是众多成功人士的成功秘诀。它不仅是对成功的一些关键因素的诠释，同时也是对青年人的一种睿智的提携。

电影《美梦成真》里有一句极为经典的台词：“有时你以为输了，其实你赢了。”人生也是这样，总在输赢之间徘徊，输输赢赢，磕磕绊绊。有人谈“输”色变，未“输”先衰，如霜打的茄子抬不起头。有人赢不骄、输不馁，愈战愈勇，举重若轻。

如果你还没取得什么成就，请不要给自己下“我就这样了”的定论，如果你还没有达到你的目标，请不要给自己下“我没指望了”的定论。暂时不得志并不可怕，年纪轻轻不成功更无需忧伤。人生如棋局变幻莫测，输赢得失都相伴其中。只要保持一种积极的心态，树立正确的人生态度和目标，就能获得成功与幸福。

第一章 心态——不急不躁，输赢别定论太早

如今，年纪轻轻就功成名就的大有人在，这也使得很多同样渴望成功但一时找不到途径的年轻人难免急躁与彷徨。事实上，对于青年人来说，现在就给自己下结论定输赢还为时过早。人生的路很长，无论是少年得志，还是大器晚成，都是再正常不过的事情。所以，渴望成功的你不妨告诉自己：放平心态，不急不躁，多积累经验，相信有朝一日那个一飞冲天的就是你！

1.成功是急不来的

◎要想取得成功，就要丢掉浮躁，一步一个脚印，踏踏实实地做事，因为成功是急不来的。在我们的心灵深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫浮躁。浮躁就是心浮气躁，它是成功最大的敌人。

在现实生活中，常有人犯浮躁的毛病。他们一味地追求效率和速度，做起事来往往既无准备，也无计划，只凭脑子一热，兴头一来就动手去干。他们不是循序渐进地稳步向前，而是恨不得一锄头挖成一眼井，一口气吃成个胖子。结果必然是欲速不达，与成功背道而驰。

许多刚走出校门、正处在新工作环境中的年轻人，过不了多久就会对自己的工作失去信心，问题主要出在浮躁、急于求成的毛病上。他们往往做事太过理想化，希望一步就能登天。当在短时间内见不到工作的成效时，他们就心灰意冷，觉得工作没有什么意思，于是不断寻找新工作。到最后，如同愚人挖井一样，一口井也没有挖成。急于求成，不能一门深入，到最后只能是前功尽弃。

如果我们想取得长久的成功，就必须静下心来，摆脱浮躁和速成心理的牵制，看清人生最根本的目的，一步一个脚印地走下去。只有这样，才能实现自己的目标，最终走上成功甚至是实现自我价值的道路。

人生且慢论输赢，成功是急不来的。做事若急于求成，就会像饥饿的人乍看到食物一样，狼吞虎咽地吞食，反而会引起消化不良。

做事迅速的人，并不是事事贪多图快的人，而是办事富于成效的人。赛跑中率先抵达终点的人，并非因为步子迈得大、脚步跨得高，而是身体的协调使他在最后一刻冲到对手的前面。因此，不能以耗时长短来论英雄。

一位智者说过，慢些，我们就会更快。没错，有人为了显示效率，凡事草草了事，结果得不偿失，使得一件本需一次完成的事情，要回头重复多次。所以，做事情不要急于求成。

急于求成是永远不会获得想要的效果的，只有脚踏实地才能获得最终的成功。

事实上，很多历史上的名人也用过早求速成的方法，但在追求的过程中，又转向了下苦功。例如，宋朝的朱夫子是个绝顶聪明之人，他十五六岁就开始研究禅学。而到了中年之时，才感觉到，速成不是创作良方。于是他坚信“欲速则不达”这句话，狠下苦功，方获得了一定的成就。他有一句十六字箴言：“宁详毋略，宁近毋远，宁下毋高，宁拙毋巧。”

此外，还有许多大器晚成的人。

苏洵年轻时，读书不努力，糊里糊涂地混日子，直到 27 岁方有觉悟，于是发愤学习。学了一年多，自以为差不多了，就去考进士，结果没有考中。这才使他认识到，学习并不容易，要得到成果非下苦功不可。

一天，苏洵的书房里忽然不断地向外冒黑烟。家里人都很吃惊，不知出了什么事。走进去看，只见苏洵正把一叠叠的文稿往火炉里送。原来，他要把自己过去所有不成熟的作品全部烧掉，决心从头开始。从此，他谢绝宾客，闭门攻读，夜以继日，手不释卷。如此发愤攻读了五六年，终于文才大进，下笔如有神，顷刻数千言。

宋仁宗嘉祐年间，苏洵带了儿子苏轼、苏辙，不远数千里，从家乡四川来到京师开封。当时翰林学士欧阳修把他的作品 22 篇呈上朝廷，得到了极高的评价。宰相韩琦见他文章写得极好，上奏皇帝，召试舍人院，苏洵推病不愿应试。后来又任命他为秘书省校书郎。这时他已年过五十了。

明朝的李贽，从小家境贫寒，青年时代在颠沛流离中度过，立志著书时已 54 岁了。他的名著《焚书》和《藏书》是在 60 岁后完成的。近代画坛巨匠齐白石 30 岁才开始学画，后来成了蜚声海内外的大画家……

这些名人都有一个共同的特点：大器晚成。如果他们也急于求成，在年轻时，面对成功离自己遥遥无期的艰难处境而罢手，就不会有后来举世瞩目的成就。

这些事实也向我们说明了这样一个道理：成功是靠一点一滴的积累铸就的，不要梦想着一夜之间就能功成名就或者是一口气就能吃个大胖子。“千里之行，始于足下”、“水滴石穿”的古训要铭刻在心。青年人千万不要急于成功，唯有一步一步地脚踏实地，慢慢地积累成功的经验，才会等到成功降临的那一刻。

要想成为一个有所作为的人，就要明白凡事要一步一步地来完成，急是解决不了问题的。如未成熟的瓜，摘下来是不能吃的；电池若没有足够时间充电，就不能发出强大的光……做大事的人大都是善于调和急缓的人，脚踏实地，一步一个脚印。慢慢地等待成功的到来亦是事业成功的关键。

2.成功需要平和冷静的心态

◎拥有平和冷静的心态，是一个人成功必不可少的关键因素。在竞争日益激烈的今天，有一种平和的心态，对身体健康和事业的成败都是至关重要的。当然，平和的心态是一种经历挫折失败，不断努力奋斗才能历练出的人生境界。通俗地说，平和的心态就是能保持一颗平常心。

保持平常心，换句话说就是：凡事不要和别人去比较。有的人爱拿自己和别人去比：比地位高低，比权力大小，比钱财多少，比车子贵贱，比房子好坏，比孩子学业如何……带着比较的心态去生活，会使自己常处于一种不平衡的状态，内心会充满了紧张、焦虑、惶恐和不安。俗话说：人比人得死，货比货得扔，总有一种高度令我们难以企及。

保持一颗平常心就是对一切身外之物、功名利禄、荣华富贵视为过眼云烟，保持一颗淡泊、宁静的心。

19 世纪中叶，美国实业家菲尔德率领他的船员和工程师们，用海底电缆把“欧美两个大陆联结起来”。菲尔德因此被誉为“两个世界的统一者”，一举而成为美国最光荣、最受尊敬的英雄。但因技术故障，刚接通的电缆传送信号中断，顷刻之间，人们的赞辞颂语变成愤怒的波涛，纷纷指责菲尔德是“骗子”。面对如此悬殊的宠辱逆差，菲尔德泰然自若，一如既往地坚持自己的事业。经过 6 年努力，海底电缆最终成功地架起了欧美大陆的信息之桥。

宠也自然，辱也自在，一往无前，自然会否极泰来。宠辱不惊，是一门生活艺术，更是

一种处世智慧。人生在世，有褒有贬，有毁有誉，有荣有辱，这是人生的寻常际遇，不足为奇。古往今来万千的事实证明，凡是有所成就的人无不具有这种“宠辱不惊”的宝贵品格。

下面我们再来说一说冷静的心态。可以说冷静的心态是平和心态的延伸和发展，一个人若没有平和的心态，就无法做到冷静。

我们在现实生活中免不了要遭到不幸和烦恼的突然袭击，有的人面临突变而方寸大乱，一蹶不振，从此浑浑噩噩；而有的人面对从天而降的灾难，处之泰然，总能使平静和开朗永驻心中。为什么受到同样的心理刺激，不同的人会产生如此大的反差呢？原因在于能否学会冷静应变。

凡是成功的人，定有遇事不慌、沉着冷静的特点，也只有这样，他们才能正确地判断局势，应变局势，取得成功。冷静的心态往往是成功的必要因素。一般来说，人们只要不是处在激怒或疯狂的状态下，都能够保持自制并做出正确的决定。健康稳定的情绪，不仅可以给我们平时的生活带来幸福和畅快，而且能在大难临头的时候，帮助一个人逢凶化吉，转危为安。

一位有 27 年飞行经验的美国老驾驶员，曾经在一次采访中介绍过一段他飞行史中最不平常的经历。

在第二次世界大战时，他是 F6 型飞机的飞行员。一天，他接到战斗命令，从航空母舰上起飞后，来到东京湾。他按要求把飞机升到距离海面 300 英尺的高度做俯冲轰炸。300 英尺在今天可能不算什么，但在当时，这是个很高的高度。正当他以极快的速度下降并开始做水平飞行的时候，他的飞机的左翼突然被击中，整架飞机翻了过来。

人在飞机中，是很容易失去平衡感的。飞机中弹后，他需要马上判断他的位置，以便决定他应该向上还是向下操纵他的飞机。在飞机中弹的最初一瞬，在那生死攸关的关键时刻，他什么也没有做，没有去碰驾驶舱里的任何控制开关，他只是强迫自己冷静思考，绝不能激动。

终于，他发现蓝色的海面在他的头顶上，他知道了自己的确切位置，知道了自己的飞机是翻转的。这时，他迅速推动操纵杆，把他的位置调整过来。在那一瞬间里，如果他冲动地依靠他的本能，一定会把大海当做蓝天，一头撞进海里葬身鱼腹的。

这位老飞行员在回忆过后，语重心长地对记者感慨道：“是我的冷静挽救了我的生命。”

总的来说，保持平和和冷静的心态很重要，那么，我们应如何保持平和的心态呢？

★经常想想自己做成的事情

一天之中，我们可能做了很多事情，可是有几件小事情没做完，这时我们的情绪就会受影响。多想那些做完了的事情，不要去想那些没能做成的事情。这样，我们就能以平和的心态看待这一天。

★态度要超脱

面对没有按照预期计划完成的事情，态度要超脱一些。超脱会使一个人冷静，有助于控制自己的情绪。但超脱并不是麻木不仁，而是好事坏事都能接受，这样心态就会平和。

★换个角度看问题

很多事情，只要我们站在不同的角度去看待，便会有不同的看法。与其愁苦自怨，倒不如换个角度，变换一下心情。负面悲观的思想只能给我们带来消极的效果，只有正面乐观的思想才有助于我们保持平和的心态。

一个人要想取得成功，平和冷静的心态是必不可少的关键因素之一。但是仅仅具有平和冷静的心态还是不够的，还需要持之以恒的精神，坚持不懈的努力等因素。一口吃不成胖子，年轻人不要过于心急，因为心急恰恰是一种不平和的心态。保持平和冷静的心态，不断地完善自己，才能一步步地走向成功。

3.往好的一面想，你便有可能获得成功

◎一个人只有拥有积极的心态，才能使实现自我价值的航船驶向成功的彼岸。有两个乡下人准备到某城市打工。甲的老乡告诉他，这座城市里的人很慷慨，他们会把馒头、旧衣服送给吃不上饭的人。他想，这样也好，挣不到钱也饿不死。

乙的老乡告诉他，这座城市里的人特别精明，外地人问个路都要收费。他想，这样也好，这个城市肯定到处都有赚钱的机会。

甲和乙在同一天来到了这座城市，在火车站来往的人流中，他们擦肩而过。

甲发现这个城市果然很好。他到这里一个月，什么都没干，竟然没有饿着。银行大厅里的纯净水可以白喝，大商场里欢迎品尝的点心也可以白吃，他整天偷着乐。

乙却发现在这个城市果然干什么都可以赚钱。带路可以赚钱，开厕所可以赚钱，弄盆冷水让人洗脸也可以赚钱。只要想点办法，再花点力气就可以赚钱。

凭着乡下人对泥土的感情和认识，第二天，他在建筑工地装了十包含有沙子和树叶的土，以“花盆土”的名义向不见泥土而又爱花的城里人兜售。当天他在城郊间往返六次，净赚了五十元钱。一年后，凭着“花盆土”他竟然在这城市里拥有了一个小小的门面。

他经常走街串巷，发现一些商店楼面亮丽而招牌较黑，一打听才知道清洗公司只负责洗楼面而不洗招牌。他立即办起一个小型清洗公司，专门负责擦洗招牌。慢慢地他的员工发展到几百人，业务也慢慢壮大起来。

数年后，他准备到外地考察清洗市场，有一个捡破烂的把头探进他的软卧车厢，向他要一个空酒瓶子。他随手把空酒瓶子递给他，却不知道，曾经他们两个人都一无所有地来到这座城市，却收获了完全不一样的人生。

不同的心态可以让本来相似的两个人命运截然不同。他们一个怀着消极的态度来到这座城市，放弃了奋斗和进取，得过且过，结果永远都只能做一个捡破烂的；而另一个则怀着积极的态度看待这座城市，积极做人、积极做事，最终获得了真正的成功。

那么，究竟什么是心态？心态不同又何以能让命运如此不同呢？

其实，心态就是指人们对待事物的心理态度，是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。这种心理反应趋向，无论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈、行为方面等具有导向和支配的作用。心理态度决定人生的成败。

心态主要分为积极心态和消极心态两种类型。积极心态也就是主动的自我意识、明确的自我价值观念、良好的自我状态以及优秀的自我心理品质等与复合心理素质的综合体。积极心态是人们自我行为有效性的坚实基础，是人们在生存、生活、学习、工作、事业取得成功的可靠保障，是人们获得物质财富、精神财富的奠基石。

消极心态也就是被动的自我意识、模糊的自我价值观念和萎靡的自我状态以及低差的自我心理特质等功能与复合素质的综合体。它会导致人们自我行为的盲目性，是人们在生存、生活、学习、工作、事业等方面取得成就的绊脚石，是人们获得物质财富、精神财富的天敌。

一个被消极心态困扰的人，纵然嘴里时常在念叨成功，但就是不能成功，因为他们心中充满着恐惧，这些恐惧让他们泯灭了成功的灵性。一个人要挖掘潜能，获得成功，实现人生的宏伟目标，满足物质和精神财富的需求，就必须摒弃消极心态。

很多时候，我们可以用幽默带动好心情。因为幽默不但可以有效驱除消极因素的影响，还能让我们充满魅力，因而变得更加积极向上。

有两个观光团到日本伊豆半岛旅游，路况很坏，到处都是坑洞。其中一位导游连声抱歉，

说路面简直像麻子一样。而另一个导游却诗意盎然地对游客说，诸位先生女士，我们现在走的这条道路，正是赫赫有名的伊豆迷人酒窝大道。

同样的路况，不同的说法带给游客的感觉肯定是不同的。我们完全相信第二个导游的幽默解说不但能打消游客心中的不快，还能让游客的游兴更浓。

在很多情况下，幽默都能缓解尴尬和糟糕的局面，让当事人拥有一个积极的心态。既然如此，何不现在就开始培养自己的幽默细胞呢？

积极心态是迈向成功不可或缺的要素，是成功理论中最重要的一项原则，你可将这一原则运用到你所做的任何工作上。一个心态积极的人并不会否认消极因素的存在，他只是学着不让自己沉溺其中。积极心态要求你在生活中的一时一事中学习积极的思想，这是一种思维模式，它使我们在面临恶劣的情形时仍能寻求最好的、最有利的结果。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，仍有所指望。事实也证明，当你往好的一面想时，你便有可能获得成功。

4.培养积极的心态就是培养成功

◎要想成功，就要学会用积极的心态武装自己。有这样一个老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，二儿子是卖伞的。她整天愁眉不展，身体也因此非常衰弱。大家就问她为什么。她说：“天一下雨，我的大儿子就不能晒布；天一放晴，我二儿子的伞就没了销路。我真替他们发愁。”有位智者就开导她说：“你为什么不过来想想呢？天一下雨，你就为二儿子高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子高兴，因为他可以晒布了。这样岂不都是好事？”老太太一听，豁然开朗。从此她天天都是乐呵呵的，身体自然也健康了。

由此可见，消极的心态与积极的心态是此消彼长的，懂得培养积极的心态，我们就能变得乐观、开朗、善良，就能在生活中收获很多。如果我们想要成功，就更努力塑造自己的积极心态，使之成为自己成功路上的巨大助力。

那么，怎样才能塑造自己的积极心态呢？你可以参考以下方法：

★向优秀的人学习

从现在开始，向你希望成为的人学习。如果有可能，做他们的朋友。学习他们的言行，学习他们的内在品质。榜样的力量是无穷的，久而久之，你就会有意想不到的收获。

在西藏的传统中，有一个十分特殊的步骤来结束静坐。在静坐最后，你想象自己达到目标，成为你最想成为的人。这样做有什么意义呢？对此，有智者指出，在你想象自己成为最有成就、最有智慧、最具慈悲的人的过程中，它能在你心中形成一个深刻的烙印，使你在未来达到目标。

仔细想想，不无道理。无论如何，梦想成为自己想成为的人，并从他们的一言一行中汲取到有利于自己发展的优良品质，你就能获得自我提升。民间有谚语云：“跟着好人学好人，跟着巫婆学假神，跟着二流子瞎胡混，跟着强盗成罪人。”当你慢慢地把优秀之人的品质学到手的时候，你无疑也变成了一个优秀的人。

★给自己正面的心理暗示

我们要相信自己，随时给自己鼓励和正面的心理暗示，用乐观的态度看待世界，试着寻找事物的光明面。

三国时期，曹操率领部队去讨伐张绣。时值七八月间，骄阳似火，万里无云，士兵们口渴难忍，行军速度明显变慢，有几个体弱的士兵竟因体力不支晕倒在道旁。曹操见状，非常着急，心想如果再这样下去，军队根本不能如期到达目的地，战斗力也会大大削弱。于是他叫来向导，询问附近可有水源。向导说最近的水源在山谷的另一边，还有不短的路程。曹操沉思一阵之后，一夹马肚子，快速赶到队伍前面，然后很高兴地转过马头对士兵说：“诸位

将士，前边有一大片梅林，那里的梅子红红的，肯定很好吃，我们加快脚步，过了这个山丘就到梅林了！”士兵们一听，不禁口舌生津，精神大振，步伐加快了许多。

虽然曹操不是心理学方面的专家，但他的这招很管用。同样地，我们如果经常给自己正面的心理暗示，让自己凡事都乐观豁达一点，这样不但自己能笑口常开，对世界的认识也会改善很多。看到事物的光明面，有助于我们形成一个积极的心态，遇到任何情况下都能坦然以对。

★在挫折中越战越勇

我们不能被挫折打倒，而要用挫折来砥砺自己的意志。慢慢地，你就会发现自己变得更坚强、更自信，消极的心态就没那么容易乘虚而入了。

英国劳埃德保险公司曾从拍卖市场买下一艘船，这艘船 1894 年下水，在大西洋上曾 138 次遭遇冰山，116 次触礁，13 次起火，207 次被风暴扭断桅杆，然而它从没有沉没过。而相比之下，闻名世界的泰坦尼克号号称“永不沉没的客轮”，却在自己的首次航行中就沉入大海。有时人生就跟航海出行的船一样，不求一帆风顺，只应越挫越勇。挫折来临时，勇敢面对。当你战胜困难时，不但自己坚强了许多，也成长了许多，困难想要撼动你这座“大山”，就没那么容易了。

★稳扎稳打，做好自己能做到的事

我们应该做自己能够做到的事，并努力做到最好。同时还要注意阶段性，一点一点慢慢来，稳扎稳打才能取得牢固的效果。

就是因为我们要一步登天，所以才找不到事做。而做自己做得到的事时，真正的自我就会显现出来。我们可以试着记下马上可以做的事，然后加以实践，没有必要一定得是伟大、不平凡的行动，只要是自己能力所及的事就足够了。

“今日事今日毕”，今天可以轻松做完的工作，如果留到第二天，工作就会变得很沉重。做人就像跑马拉松，如果一直贪功求进，就会疲惫不堪；如果只会望着漫漫长路而唉声叹气，就会越跑越泄气。这时候我们不妨把大目标分成几个小阶段来完成。每完成一个阶段，都会产生新的动力，然后就会激发完成终极目标所需要的动力。这样的话，斗志昂扬地跑到终点绝非难事。

培养积极的心态也是如此，只有我们肯慢慢来，把能做好的做好，不断地给自己订立阶段性的计划，就能不知不觉地走得更远。

一个人的思想是积极还是消极，全在于主观的选择。积极的心态最伟大的地方，就在于你一旦拥有了它，即使处境再落魄潦倒，最终也还是能战胜困难，为自己找到新的出路。这样一来，成功自然是指日可待。

5. 自信是胜利的坚强后盾

◎自信这个词，说白了就是自己相信自己，有自信的人不但魅力十足，而且无坚不摧。安妮一直觉得自己长得不够漂亮，所以她总是低着头，不敢抬头看人。有一天她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮。安妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，连出门与人撞了一下都没在意。

安妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“安妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。她这才明白，原来使自己得到赞美的不是蝴蝶结，而是自己的自信。

自信，就这样让一个本来平凡的小女孩脱胎换骨。

从心理学意义上讲，自信是一种积极的自我认识，一种积极的人生态度。自信的人对自己的能力充满信心，相信通过自己的努力一定能够实现既定的目标；他们相信自己对于社会和他人的价值，也相信自己一定会受到别人的重视；他们相信自己是独特的人，不是可有可无的人；他们尊重别人，也相信能受到别人的尊重和爱护。

有一个小男孩幼年时严重“口吃”，但他对演讲却有着超乎寻常的热情。他开始学习演说时，声音和姿态都十分笨拙，屡屡遭到听众的哄笑和讥讽。可是，他并没有灰心丧气，而是更加努力地练习。他常常独自一人躲在地下室里，面向墙壁刻苦练习发声和姿态。他甚至口中含小石子练习发音，以使发音越来越清楚，呼吸越来越舒展。经过多年苦练，他的演讲得到了认可，他的自信更是为他的演讲注入了独特的魅力，每一次都会赢得经久不息的掌声。他就是闻名于世的卓越雄辩家狄摩西尼。

狄摩西尼的例子说明，先天的不足并不能决定一切，也不能剥夺一个人的自信与尊严。他在辛勤努力的过程中，不但克服了自身的缺点，还改变了人们对他的看法。他并非不自卑，但是他却勇于向自己的自卑挑战，从而战胜它。

英国哈兹里特说：“如果你相信你能得胜，你就会得胜。信心是胜利所必需的。”在现代社会，自信是一个成功人士的必备品质。没有自信，即使是近在咫尺的机会也可能与你失之交臂；没有自信，即使你已经无限接近成功，也可能会半途而废。

爱因斯坦的“相对论”发表之后，有人曾炮制了一本《百人驳相对论》，网罗了一批所谓名流对这一理论进行声势浩大的挞伐。可是，爱因斯坦相信自己的理论必然胜利，对挞伐不屑一顾。他说：“假如我的理论是错的，一个人反驳就够了，一百个零加起来还是零。”他坚定了必胜的信念，坚持研究，终于使“相对论”站稳了脚跟。“相对论”成为20世纪的伟大理论，为世人所瞩目，爱因斯坦的自信和坚持功不可没。

每个人都想成为一个自信的人，但是他们找不到行之有效的办法。其实，想要变得自信，并不像我们想象中的那么难，只要你愿意相信自己，愿意付出努力。

要自信，首先要正确认识你自己。自信建立在对自我的客观认识之上，俗话说的“人贵有自知之明”就是这个意思。在对自己进行客观分析的前提下，明确自己的优缺点，改造自己就有了方向。接着我们可以根据自身情况发展自己、完善自己，挖掘自己的才干和特长，以累积自己的信心。同时，还要找出自己的缺点，用适当的措施来克服和补救，变不利为有利。

同时我们也要注意，培养自信必须建立在适度的基础上，不能过分追求完美、苛责自己。这种心理状态会让自己永远无法对自己满意，稍受打击就会全盘否认自己，进而危及到自信。其实“人非圣贤，孰能无过”，我们大可不必过分强求自己完美无缺，更不能因此轻率否定自己。

很多人提到自卑，都会认为它是坏的，是自信的死敌。但是事实上，它们之间的关系要比人们想象得微妙得多。被称为“现代自我心理学之父”的奥地利著名心理学家阿德勒对我们平日不以为然的“自卑”进行了饶有兴味的探讨和独创性的研究。他认为，事实上，每一个人在幼儿时期都有过自卑的经历，因为他们不依赖成年人就无法生存，而这种依赖总是建立在成人的强大与他们的弱小所形成的巨大反差上。但是，儿童并不永远自甘于这种依附的地位，一种内在的自卑感刺激儿童的想象力，并诱发儿童试图去改善个人的处境。阿德勒称这种机制为“心理补偿”。

双目失明的人全力发展他的听觉和触觉，下肢残疾的人全力发展他的上肢，聋哑人全力发展他的肢体表达能力，就是出于这种“补偿”心理。阿德勒认为，一个人的缺陷感越大，自卑感越重，就会越敏感，个体寻求补偿的愿望也就越迫切，因此孱弱的儿童往往比健全的儿童更好胜。

虽然补偿的努力人人都有，但其程度和效果并不一样。有的人虽然也进行了补偿努力，

但是不能持久，遇到困难便中途退缩，因而达不到补偿的目的；有的人则努力地达到补偿与“卑劣地位”的平衡；还有的人则会使补偿超出原来的“卑劣地位”，形成“超度补偿”，结果，原来的“卑劣地位”反而转化成了“优越地位”。如因为残疾而发奋写书的奥斯特洛夫斯基，他的《钢铁是怎样炼成的》鼓舞了无数的人。

所以说，自卑本身无所谓好，也无所谓坏，关键是向何处发展。我们大可不必被自卑困住，怨天尤人、破罐破摔，也不要惧怕它。只要个人始终努力克服自卑，追求卓越，自卑就会转化为自信。如果一个人有能力克服自卑、成为一个自信的人，那么他也一定能通过努力，取得非凡的成就。

让自己自信起来，离不开刻苦的努力。“勤能补拙”，勤奋的学习、刻苦的努力才能换来成就，这种稳扎稳打的成就才能建立稳固的自信。同时，还要与外部世界保持联系，多接触新鲜事物，开阔自己的视野，积极与人交往。只有这样，才能不断刷新自我，不至于“闭门造车”，与世界失去联系。

6.让进取心成为前进的助力

◎进取心是我们追求幸福和进步的最大动力，也是一个人应具备的最基本的素质。据说，清朝时位居“中兴名臣”之首的曾国藩，小时候天赋并不怎么高。有一天，他在家中读书，一篇文章怎么背也背不会。这时来了一个贼，潜伏于他家屋檐下，想等他读完书睡觉之后下手偷东西。可是，等啊等，他还是在翻来覆去地读那篇文章，怎么也不睡觉。贼人大怒，跳出来说：“这种水平还读什么书？”然后，贼把那篇文章背诵一遍，扬长而去。曾国藩心想，这贼记忆力真好！只可惜，他没把天赋用在做正事上。我天赋不高，应该以勤为径，加倍努力。于是他虚心求教、博采众长，不因平庸而磨灭志向，一生勤奋不息。

曾国藩虽然称不上天才军事家，但他却是一个成功的军事家。他的成功之处就在于他有强烈的进取心，一生学习永不止步。虽然有很多人智力才能远胜于他，但却没有成就他那样的辉煌。

我们不否认天赋使人成才，但空有天赋而没有进取心，再好的天赋也会被白白浪费。江郎虽然有才，但他中途停止努力、沾沾自喜，结果落得个“才尽”的下场。纵观古今事业有成就者，不难发现，一个人是否能够成功，能为社会进步做出多大贡献，往往不取决于其天赋的高低，而在于他是否有进取心，能否为自己的目标而不懈努力。

如果一个人拥有大把的时间却整日无所事事，那么他就很难想到要用行动来改变现实的境况。这样的人之所以失败，不是因为没机会，而是缺少进取心。当别人都在为事业和前途奔波时，他们却在茫然地虚度光阴，根本没有想到跳出误区，结果只能在失落中徘徊。如果一个人安于现状，在碌碌无为中磨灭了自己的斗志，那么他身体中潜伏的力量就会失去原有的效能，这样的人终将一生潦倒，无法脱离失败的境地。

拿破仑·希尔曾经说过，进取心是一种极为难得的美德，它能驱使一个人在不被吩咐应该去做什么事之前，就能主动地去做应该做的事。这就是为什么在同样的境地，有的人永远能比别人做得出色的缘故。

有一个年轻人在一家公司做速记员，跟其他职员相比，他非常有上进心。他一直要求自己把事情做到最好，并且经常在用完晚餐后还回到办公室来，从事不是他分内而且也没有报酬的工作。这样勤恳的员工当然引起了老板的注意。因此当老板的私人秘书辞职时，老板就自然想到了他。

平时的努力有了回报。他不但能胜任这个职务，而且办事效率非常之高。很多别的公司注意到了他，企图用高薪把他挖走。但是，他已经变成了老板的左右手，以至于老板不得不多次提高薪水把他留下。

另外，值得一提的是，这个年轻人的进取心，除了使他的薪水大为增加外，还为他带来了另一个莫大的好处。他已经在工作中培养出来了一种快乐的精神，为他带来其他速记员无法体会到的轻松感。他的工作已经不是工作了，而是一个极为有趣的游戏，由他自己去玩。

任何企业喜欢具有高度进取心、真正想干点事情的人。这些人往往能自觉地、积极地努力，并能不屈不挠地把思想付诸行动，影响和带动周围的人去工作。一个人如果进取心不足，对工作持应付态度，自然不会提出主动性建议，也不会去开拓工作的新局面。

企业都清楚员工的需求，也知道满足这些需求很重要，但在招聘时，他们关心的主要问题仍然是：“这个人能为我们企业做什么？”企业所寻找的，是那种有动力和热情、能够证明自己确实能为企业做出贡献的人。

《追求卓越》的作者汤姆·彼得斯被认为是当代最杰出的管理专家之一。在一次讲演中，他引用了一位咨询专家的话：“如果你说不出你能怎样使公司受益，那你就该走人了！”就是这句话令汤姆·彼得斯激赏。他说，这句话和我们每个人的职业生涯息息相关，影响我们的命运，决定我们的前途。对于这句话的重要性怎样高估都不过分。

任何一个人，都不能只是被动地等待别人告诉他应该做什么，而是应该主动去了解自己应该做什么，还能做什么，怎样精益求精，并且认真规划它们，然后全力以赴地去完成。工作成果本身就像我们自己的孩子，工作是一个人在这个世界上存在的证明，可是扪心自问一下，有几个人真的能做到具有像母亲那样的责任感？果真能做到这点，便没有什么目标是不能达到的。

7.要保持乐观的人生态度

◎每个快乐的人，都藏有一颗快乐种子，那就是乐观的人生态度。一个漂亮的女孩，天天在为买不到一双漂亮的鞋而苦恼。直到有一天，她发现一个没有脚的、长得和她一样漂亮的女孩在地上吃力地爬行，她才感到自己能有一双健全的脚步实在是太幸福了。

乐观，是最为积极的性格因素之一。乐观就是无论在什么情况下，即使再差也保持良好的心态，也相信坏事情总会过去，阳光总会再来。一个人快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何。因为，生活是由思想造成的。如果我们想的都是快乐的事情，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤。

人们常说知足常乐，指的是能心平气和地对待当前的各种境遇，确定一个可望可及的追求目标，没有过高的奢望，也不过低看待自己。乐观地对待自己所拥有的一切，是生活顺利的条件，期望过高或总是感受到不如意，生活反而不顺利，甚至会产生悲观失望之感。

一个国王的花园里曾经发生了这样一件事：植物们因自己的缺陷而消极悲观，纷纷枯萎了。橡树因没有松树高大而撒手人间；松树埋怨自己不能像葡萄那样硕果满枝含恨而死；葡萄因为不能像橡树那样直立而郁郁而终……只有小小的安心草，它乐观地看待生活，并且顽强地生活了下来。最终，越长越茂，越长越盛……这位国王的花园便是我们现实生活中一幕真实的写照。那些安心草一样的乐观者不一定是名人、伟人，但他们是生活的强者，任何困难都打不倒他们。

美国前总统林肯就是一个乐观的人。林肯虽然生活坎坷，饱经挫折，却仍乐观地对待生活。纵观林肯的一生，他欢乐的时刻要远远少于悲痛与烦恼的时刻，但他还是坚持不懈地拼搏。这一点就连他的对手都对他敬佩不已。一位两次击败过林肯的竞选对手在评价老对手时说：“他是他党内强有力的人物，才智超群，阅历丰富。因为他那副滑稽可笑的样子和说笑话不动声色的模样，他是西部最优秀的竞选演说家。”

在一次成功论坛上，一位听众请教亚洲首富李嘉诚“如何面对挫折和失败”。“把苦难看成是上天的考验，凡事乐观应对。乐观是远离失败唯一的灵丹妙药。”李嘉诚铿锵有力地答

道。可见，不能正确面对困难与挫折是乐观不起来的。

其实，一些成功人士积累经验的过程也正是他们战胜挫折和困难的过程。能否保持乐观积极的心态，需要有一种精神状态。那就是把逆境看成是磨炼意志的过程，把失败当成是经验的积累与总结。要有勇于面对一切困难与挫折的信心，不因为取得一点成绩就沾沾自喜，也不会因为遇到一点困难挫折就悲悲戚戚。

总之，在生活中遇到困难时，我们要有乐观精神。当我们一次又一次失败的时候，是乐观精神让我们不轻言放弃。有人说：“乐观者在灾难中看到的是希望，悲观者在希望中看到的却是灾难。”通常乐观的人要比悲观的人更容易成功，这是因为他们总是对事物充满憧憬。

乐观能使人倾向于幸福健康、事业顺利，悲观使人倾向于绝望、失败、忧郁、懦弱。正如约翰逊所说的：“能看到事情好的一面，并养成一种习惯，这是千金不换的珍宝。”拥有乐观的心态就会产生积极向上的精神动力，就能正视面临的挫折与困难，在困难与磨难面前迸发出不屈不挠的勇气。

8.良好的心态是成功的一半

◎心态决定成败。无论情况好坏，都要抱着良好的心态，不要让沮丧取代必胜的信心。有一个人从一棵椰子树下经过，一只猴子从上面扔下来一个椰子，正好打中了他的头。

这人摸了摸肿起来的头，然后把椰子捡起来，喝椰汁，吃果肉，最后还用外壳做了一个碗。

假如猴子丢下的那个椰子打中的是你的头，你会用什么样的态度来对待这个“意外的打击”呢？如果是怨恨，是咒骂，那么不但无济于事，反而还会使你的心情变得更糟糕；如果你选择了良好的心态，就像上述故事中的那个人一样，你也有可能因心情的变好而感谢那只猴子。因为如果没有这一切，或许你就无法解决旅途中的寂寞、饥饿和无聊。

人的一生并非听天由命，而是由心态来控制，自己就是心态真正的主人。良好的心态有助于人们克服困难，使人们看到希望，激励人们保持积极的进取心以及昂扬的斗志。

刘扬和吴勇同时被公司解雇了，这如同“晴天霹雳”。刘扬在找不到其他工作时，干脆自己做起了小生意。这是他第一次当老板，做自己以前并不想做、也不熟悉的事。虽然面临很多的困难，但刘扬觉得生活更有意义，更具有挑战性，并认为这一切都是“晴天霹雳”带来的好处。

面对失业，吴勇选择了沮丧、颓废。他不愿重新去工作，也不愿像刘扬那样自谋生路，而是一味地怨天尤人，终日咒骂上苍的不公平。

若干年后，刘扬和吴勇在大街上相遇了。这时的刘扬作为一个施舍者，向街边一个年老的、衣衫褴褛的乞丐递过 10 美元，而那个伸着双手，跪在地上的乞丐正是吴勇。

当灾难突然降临，我们应该用良好的心态去化解。当你以健康、良好的心态去化解灾难时，你就有可能从中得到更大的益处，这对于一个人来说也是另一番大收获。

那么怎样才能拥有良好的心态呢？

★要心存感激地生活

在日常生活中，那些持有消极心态的人常常抱怨：父母抱怨孩子们不听话，孩子们抱怨父母不理解他们；男朋友抱怨女朋友不够温柔，女朋友抱怨男朋友不够体贴。在工作中，也常出现领导埋怨员工工作不得力，而员工埋怨领导不够理解自己，不能让自己发挥才能。他们对生活总是抱怨而不是一种感激。

★改变习惯用语

不要说“我真累坏了”，而要说“忙了一天，现在心情真轻松”；不要说“他们怎么不想办法”，而要说“我将知道怎么办”；不要说“为什么偏偏找上我”，而要说“这也许是对

我的考验”；不要总是对别人抱怨不休，而要试着去赞扬他们。

★与人交往时适当赞美对方

赞美他人会增进和谐、温暖和美好的感情。一个人存在的价值也就被肯定，会有一种成就感。丘吉尔曾经说过这样一句话：“你要别人具有怎样的优点，你就要怎样地去赞美他。”实事求是，而不是夸张的赞美，真诚的而不是虚伪的赞美，会使对方的行为更增加一种规范。同时，为了不辜负你的赞扬，他会在受到赞扬的这方面全力以赴。赞美具有一种不可思议的推动力量，对他人的真诚赞美，就像荒漠中的甘泉一样让人心灵滋润。

因此在生活和工作当中，我们也应该这样，领导多鼓励员工，同事之间相互帮助，这样将会使大家都怀着一种良好的心态，创造出一种和谐的气氛，由衷的赞美所带给对方的愉快及被肯定的心情，也使你分享了一份喜悦和生活的乐趣。

人生就像航海，生命的船舶只有经受住海浪的颠簸，才能到达理想的彼岸。对待困难与挫折的态度，取决于人的心理成熟状态和对生活的不懈追求与热爱。人的一生中既有顺境也有逆境，关键在于以怎样的心理状态去感受，去面对。顺境使人快乐，逆境使人坚强，人生的顺境与逆境是相对的，没有绝对的划分界限。

9.愿意接受失败的人才能取得成功

◎失败是成功的垫脚石，经过一次失败，就意味着离成功更近一步。菲尔德在攀登一座山崖时，没想到岩石突然松动滑落，菲尔德猝不及防，被重重地摔到山崖下。当他苏醒过来时，发现自己少了一条腿。

养好伤的菲尔德拖着那条残腿，决定再一次去征服那座山崖。

有人见了，对他说：“你已经失败了一次，并且为此付出了惨重的代价，你就不怕再失败一次吗？”

“我并没有失败过，”菲尔德坦然地拍着那条残腿说，“我把上次的失败看成是通向成功的踏脚石，因此，我从没有经历过真正意义上的失败。”

事情的确是这样，失败是成功的基础。一个人坐下或躺下不动，当然不用担心被其他东西撞倒。但是如果他想做点什么，就必须站起来前进，这就很可能被路上的石头绊倒，或被路旁的荆棘扎伤。其实，这也没有什么大关系，因为有了这种挫折的经验，以后再走路会更加小心了。

美国著名成功学家奥里森·马登说过：“在当今世界上，很多人都把他们所取得的成就归功于失败。如果没有失败的刺激，他们可能只发掘出 25% 的才能，但一遇到痛苦的刺激，其他 75% 的才能就能被开发出来。”

在现实生活中，任何人都不可能只拥有成功，也不可能只拥有失败。其实，成功和失败在同一轨迹上，它们是一对孪生兄弟，总是相伴而生。人的一生，说到底，就是在成功和失败之间荡秋千。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。既然通向成功的道路都不可能平坦，那就不要因惧怕而逃避失败。如果你一遇到失败就“退避三舍”，你将陷入更大的失败和极度的苦闷之中，永远也看不到成功的曙光。而当你勇敢地面对它时，就会惊异地发现，失败原来也是一种收获，是酝酿成功的肥沃土壤。只要你在跌倒处爬起来，昂起头，挺起胸，继续拼搏，顽强开拓，生命的吉他就会奏出欢快的音符，奉献出迷人的旋律。

唐代大诗人杜牧曾写过一首气宇轩昂的诗：“胜败兵家事不期，包羞忍辱是男儿。江东子弟多才俊，卷土重来未可知。”在人的一生中，遇到挫折打击、艰难困苦都是不可避免的，关键的问题是你被失败打倒，还是你把失败打倒。

富兰克林当年的电学论文曾被科学权威不屑一顾，皇家学会刊物也拒绝刊登，而第二篇论文又遭到皇家学会的一阵嘲笑。在朋友的帮助下设法出版后，又因论点与皇家学院院长的