

XIN RUI REN SHENG LI ZHI SHU XI  
人生黄金法则书系

# 积极的人生 积极的工作

JI JI DE REN SHENG JI JI DE GONG ZUO

主编：张弘/贾瑞英



远方出版社

人生黄金法则书系

# 积极的人生积极的工作

张弘 贾瑞英 主编

远方出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

积极的人生积极的工作 / 贾瑞英编. — 呼和浩特: 远方出版社, 2007. 1

(人生黄金法则书系 / 张弘主编)

ISBN 7-80723-198-X

I. 积... II. 贾... III. 成功心理学—通俗读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015383 号

## 人生黄金法则书系

---

责任编辑: 王 福

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 字数: 3000 千字 印张: 220

印 数: 5000 册

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80723-198-X

总 定 价: 600.00 元

---

版权所有, 侵权必究。

# 目 录

|                            |      |
|----------------------------|------|
| <b>第一章 不找任何借口来推诿</b> ..... | (1)  |
| 1 借口,无能者的托词.....           | (2)  |
| 2 借口导致惰性.....              | (11) |
| 3 借口等于拖延.....              | (19) |
| <b>第二章 落实行动,执行第一</b> ..... | (23) |
| 1 成功的第一要素——行动.....         | (24) |
| 2 自动自发.....                | (31) |
| 3 激发潜能迎接挑战.....            | (43) |
| 4 坚持,远离借口.....             | (48) |
| <b>第三章 责任重于生命</b> .....    | (53) |
| 1 好像没有明天似的工作.....          | (54) |
| 2 责任感让你全力以赴.....           | (63) |
| 3 永远比别人领先一步.....           | (69) |
| <b>第四章 用勤奋代替借口</b> .....   | (77) |
| 1 比薪水更重要的.....             | (78) |
| 2 每一件事都值得我们去.....          | (84) |
| 3 关注细节打造零缺陷.....           | (86) |
| 4 机会来自于苦干.....             | (88) |
| <b>第五章 敬业,让你如此美丽</b> ..... | (93) |
| 1 认真工作是对自己负责.....          | (94) |

|            |                        |              |
|------------|------------------------|--------------|
| 2          | 工作,生命的第一选择 .....       | (99)         |
| 3          | 专注的人最容易成功 .....        | (102)        |
| <b>第六章</b> | <b>远离寻找借口的思想 .....</b> | <b>(107)</b> |
| 1          | 不屈不挠——获得成功的秘诀 .....    | (108)        |
| 2          | 做自己思想的主宰 .....         | (113)        |
| 3          | 笑看失败 .....             | (119)        |
| 4          | 在工作中获得满足 .....         | (128)        |
| 5          | 工作上的敬重 .....           | (132)        |
| <b>第七章</b> | <b>为成功找方法 .....</b>    | <b>(135)</b> |
| 1          | 善于将目标“化整为零” .....      | (136)        |
| 2          | 为创意留下空间 .....          | (141)        |
| 3          | 敢于去尝试 .....            | (150)        |
| 4          | 让自己忙着 .....            | (152)        |

## 第一章

---

积极就是不找任何借口来推诿

# 1

## 借口，无能者的托词

每当你遭受挫折时便放弃，不再努力了，那么你就绝不会胜利。失败者总是说：“你要是尝试失败的话，就退却、停止、放弃、逃跑吧！你不过是无名小辈。”不但如此，他还会找各种借口来为自己的失职或应负的责任寻找借口，并且这种借口在他看来是那样合情合理，天衣无缝但你千万不要听信这种劝言和表面上振振有词的解释因为。成功者对此从来都不加理会，他们在失败时总会再去尝试。他们总不会找什么借口推诿他们会对自己说：“既然我失败了，我就要承担相应的责任！”

世上确实有很多不幸的事，有很多值得埋怨的东西。但是，如果我们回过头来想想，世上是根本不可能会有什么十全十美的人、事、物的。如果我们一味追求完美，抱怨社会，抱怨他人，如果我们一定要等到世上所有条件都完美后才开始行动，那么只好永远等下去了。有的人为什么一辈子都干不了一件事情，原因正在于此。相反，有的人也对自己的现状不满，但他却起来行动，力求改变现状，而不是埋怨，结果行动者却成功了，而埋怨者依旧一事无成。

一个人如果满足于他已有的，决不会有什么需求，而伟大人物和庸人最大的区别即在此。庸人有了不满，只知道呆坐呻吟，埋怨自己的境遇不佳；伟人则努力改造环境。

吉恩快40岁了，他受过良好的教育，有一份安定的会计工作，一个人住在芝加哥，他最大的心愿就是早点结婚。他渴望爱情、友谊、甜蜜的家庭、可爱的孩子以及种种相关的事。他有几次差点就要结婚了，有一次只差一天就结婚了。但是每一次临近婚期时，都因不满他的女朋友而作罢。

有一件事可以证明这一点。两年前吉恩终于找到了梦寐以求的好女孩。她端庄大方，聪明漂亮又体贴。但是，吉恩还要证实这件事是否十全十美。有一个晚上当他们谈到婚姻大事时，新娘突然说了几句坦白的話，吉恩听了有点懊恼。

为了确定他是否已经找到理想的对象，吉恩绞尽脑汁写了一份长达4页的婚约，要女友签字同意以后才结婚。这份文件又整齐、又漂亮，看起来冠冕堂皇，内容包括他所能想像到的每一个生活细节。其中有一部分是宗教方面的，里面提到上哪一个教堂、上教堂的次数、每一次奉献金的多少；另一部分与孩子有关，提到他们——共要生几个孩子、在什么时候生。

他把他们未来的朋友、他太太的职业、将来住哪里以及收入如何分配等等，都不厌其烦地事先计划好了。在文件结尾又花了半页的篇幅详列女方必须戒除或必须养成的一些习惯，例如抽烟、喝酒、化妆、娱乐等等。准新娘看完这份最后通牒，勃然大怒。她不但把它退回，又附了一张便条，上面写道：“普通的婚约上有‘有福同享，有难同当’这一条，对任何人都适用，当然对我也适用。我们从此一刀两断！”

当吉恩先生收到被退回的婚约时，还委屈地说：“你看，我只是写一份同意书而已，又有什么错？婚姻毕竟是终身大事，你不能不慎重行事啊！”



吉恩真是大错特错。他可能过分紧张、过度谨慎，但不论是婚姻，或是任何一件事情，你都不能过分吹毛求疵，以免你所订的每一种标准都偏高了。吉恩先生处理问题的做法，跟他对工作、积蓄、朋友的交情，甚至每一件事情都很相像。

成功的人物并不是在问题发生以前，先把它统统消除，而是一旦发生问题时，有勇气克服种种困难，而不是寻找借口来逃避。我们对于一件事情的完美要求必须折中一下，这样才不至于陷入行动以前永远等待的泥沼中。当然最好是有逢山开路、遇水架桥那种大无畏的精神。

当我们遇到一些挫折时，心里一定会很矛盾，都会面对到底要不要继续做下去的困扰。在这种情况下，最好是抛开埋怨与沮丧，放手去干，这样，离成功就不会太远。

桑德斯上校的故事就很有代表性。他是“肯德基炸鸡”连锁店的创办人，你也许想知道他是如何建立起这么成功的事业的？是因为他是生在富家的子弟，念过哈佛这样著名的高等学府，亦或是在很年轻时便投身于这项事业上？

事实上桑德斯上校于年龄高达 65 岁时才开始从事这项事业。那么又是什么原因使他终于拿出行动来呢？因为他身无分文且孑然一身，当他拿到生平第一张救济金支票时，金额只有 105 美元，内心实在是极度沮丧。他不怪这个社会，也未写信去骂国会，而是心平气和地自问：“到底我对人们能做出何种贡献呢？我有什么可以回馈的呢？”随之，他便思量起自己的所有，试图找出可为之处。

头一个浮上他心头的答案是：“很好，我拥有一份人人都曾喜欢的炸鸡秘方，不知道餐馆要不要？我这么做是否划算？”随即他又想到：“我真是笨得可以，卖掉这份秘方所赚的钱还不够我付房租呢！”如果餐馆生意因此提升的话，那又该如何呢？如果上门的顾客增加，且指名要用炸鸡，或许餐馆会让我从中提成

也说不定。”

好点子固然人人都会有，但桑德斯上校就跟大多数人不一样，他不但会想，而且还知道怎样付诸行动。随之，他便挨家挨户地敲，把想法告诉每家餐馆：“我有一份上好的炸鸡秘方，如果你能采用，相信生意一定能够提升，而我希望能从增加的营业额里提成。”

很多人都当面嘲笑他：“得了吧，老家伙，若是有这么好的秘方，你干吗还穿着这么可笑的白色服装？”这些话是否让桑德斯上校打退堂鼓呢？丝毫没有，因为他还拥有天字第一号的成功秘诀，也就是指“不懈地拿出行动”：每当你做什么事时，必得从其中好好学习，找出下次能做好的更好方法。桑德斯上校确实奉行了这一点，从不为前一家餐馆的拒绝而懊恼，反倒用心修正说词，以更有效的方法去说服下一家餐馆。

桑德斯上校的点子最终被接受，你可知先前被拒绝了多少次吗？整整 1009 次之后，他才听到第一声“同意”。后来，他驾着自己那辆又旧又破的老爷车，足迹遍及美国每一个角落。困了就 and 衣睡在后座，醒来逢人便诉说他那些点子。他为人示范所炸的鸡肉，经常就是果腹的餐点，往往匆匆便解决了一顿。历经 1009 次的拒绝，整整两年的时间，有多少人还能够锲而不舍地继续下去呢？真是少之又少了，也无怪乎世上只有一位桑德斯上校。我们相信很难有几个人能受得了 20 次的拒绝，更别说 100 次或 1000 次的拒绝。然而这也就是成功的可贵之处。

如果你好好审视历史上那些成大功、立大业的人物，就会发现他们都有一个共同的特点，不轻易为“拒绝”所打败而退却，不达成他们的理想、目标、心愿，就绝不罢休。华特·迪斯尼为了实现建立“地球上最欢乐之地”的美梦，曾向银行融资，可是被拒绝了 302 次之多。现在，每年有上百万游客享受到前所未有的“迪斯尼欢乐”，这全都出于一个人的决心。

多次去尝试，凭毅力与弹性去追求所期望的目标，最终必然会得到自己所要的，可千万别在中途放弃希望，或者遭遇挫折后，自怨自艾。

在我们周围，有许多身处逆境中的人，他们当中有的人会为了想脱离逆境而奋斗，有的人却会为了无法克服逆境而堕落下去。当然，能成功的一定是前者，埋怨沮丧毁灭自己的则是后者。

然而，我们也无法否认，寻找借口的人往往是非常清醒的人。他们有很明确的期望，期望别人应该如何对待自己，自己应该如何做人等等。他们也有很明确的价值观和人生观，因为他们知道“本来应该怎样做才是理想的方式”。

然而现实给予寻找借口的人最沉重的一击是：现实往往不是按照哪一个人的期望去发展的。当事情完全悖逆他们的期望的时候，他们会因为“生活欺骗了他们”而万分沮丧。当他们明知“应该怎样做”但却完全不能够“这样做”的时候，他们又会产生很深重的愧疚感，这种愧疚使他们完全被剥夺了享受快乐和适当的受宽恕的权利。

他们因此而自怨自艾甚至自我憎恶。寻找借口的念头这时候牢牢地抓住了他们。他们最大的一个错误就是他们完全混淆了“行为”和“行为的主体”，他们会认为“我”即是“行为”，“行为”即是“我”。“我”做出了这样糟糕而不可原谅的“行为”，那“我”就是这样糟糕而不可宽恕的人。

秉持这种态度的人，处世为人必难以成功。因为寻找借口的念头，会影响他脆弱的心，以致陷入恶性漩涡，不能自拔。正如恶劣的品质可以在幸运中暴露一样，最美好的品质也正是在厄运中被显示的。

失败本是人生旅途中难免的事，在对待失败时，应该勇敢地面对它，只要尽了力，便可问心无愧。另一方面，探寻失败的原

因，也要用正大磊落的态度，别人才会对你的作为有所谅解。

研究失败者，你会发现他们都患有一个通病，那便是为自怨自艾，怨天尤人。

你将发现，他们会埋怨失败路上的一切，其中最糟糕的莫过于健康、智力、年龄和运气等为借口，越是成功的人，越极少自怨自艾，怨天尤人。而那些停滞不潜的人却总是抱怨时运的不好、社会的不公、世态的炎凉。

研究成功者的生活，你将发现，所有通常人所找的借口，在这些成功者的生活中荡然无存。

其实，每一位获得极大成功的企业家、军事家以及其他领域里的专家和领袖，均可找出一个或更多的借口而怨天尤人、停滞不前。罗斯福可以因他的毫无生命力的双腿而沮丧；杜鲁门可说他该受高等教育；肯尼迪能发现“作为一名总统，我实在太年轻了”；艾森豪威尔亦可因其心脏不好而毫无建树。

就像一切病症一样，如果治疗不当，埋怨沮丧会越来越多。这种思想病的后遗症是：“我没有做出我应有的成绩，能否找点什么托词来挽回自己的脸面吗？健康状况不好？受教育程度太低？年岁太大或太轻？个人的不幸？妻子的拖累？或者还是我从小所受的家庭影响？”

一个患这种“思想病”的人每埋怨一次，这种后遗症在他的潜意识中就更进一步扎根。几经反复，“思想病”转为消极的癌症。最初，病人还知道埋怨只不过是一种类似于流言的东西，但谎言重复三次也就成为真理。终于，埋怨便真的成了你不能成功的原因。

相反的，如果我们以积极、快乐的言论告诉自己，并努力试着向这样的方向去做，我们会逐步摆脱寻找借口的念头。

不要让自己长久地囿于沮丧之中，那只会让你做出一些加重自己沮丧感的行为，就好像一名罪犯说过：“反正我会因为从前

的罪行而坐牢。所以多犯几次罪也无妨。虱子多了不痒。”你不要总是让过去的事情及远去的感觉拖着你一步步走向绝望的边缘。你所受的痛苦是你以自己的方式去解释过去的事从而作用于你的心灵。

控制你的行为，使你沮丧的不是已经发生过的事，而是你自己，是你对过去种种挫折的看法。挫折使你沮丧，寻找借口的念头使你降低对自己的自我评价，于是你天性中的许多潜能因此而大打折扣，无法充分显现出来。事实上，你不必把指责之箭对准自己，学会原谅自己，原谅他人。施错对象的愤怒只会伤害自己，永远地埋葬过去，而不是过多地反思过去的挫折。失败的经验会成为一个人重新获得成功的筹码，但失败的自责只会让人一事无成。

有人说：幸福的家庭是相似的，不幸的家庭则各有各的不幸。其实，生活对待每个人都是公平的。人人都有本难念的经，你的痛苦与愧疚会令你难过。他的痛苦和愧疚同样也令他难过。其中受伤害的程度并没有大小之分。也许你觉得沮丧，但你一样可以活下去。你可以活在一个自己不愿与之融合而且也不愿意接受自己的世界中吗？你可以在这样的情况下，仍然快乐地活着吗？有一种极好的说法值得我们学习：

“悲伤有两种，当一个人不断回想所遭遇的不幸，当他畏缩在角落里对援助感到失望时，那是一种不好的悲伤；另外一种是真切的悲伤，出现于一个人的房子被付诸一炬，他感到内心深处的需要，于是开始重新建房子的时候。”

别让沮丧抓住你，即使落入井中，还有满天星光做伴。

我们一再强调你对于挫折所抱持的心态，不知你发现没有，你是否能够掌握积极、快乐的心情对你的成功具有决定性的影响，你可以把挫折看成一种“失”，但你也可以把挫折看成是一次“得”的机会。

在莎士比亚的剧中，凶手布鲁特斯的一段台词正好表现出以埋怨沮丧面对失败的情形：

在人类的世界里有一股海潮，  
当涨潮时便引领我们获得幸福；  
不幸的是，他们的一生都在阴影和痛苦中航行。  
我们现在就正漂浮在这股海潮上；  
当它对我们有利时，就应该充分把握机会，  
否则的话，必将在危险的航行中失败。

这是一位被判处死刑的人所说的话，他根本不了解引领人获得幸福的机会，或海潮绝不止有一个。

由弱而强的积极心态和上面的情形完全不同，马伦在他的一篇名为“机会”的诗中就写道：

当我一度敲门而发现你不在家时，  
他们都说我没希望了，但是他们错了；  
因为我每天都站在你家门口，  
叫你起床并且争取我希望得到的。  
我哭不是因为失去了宝贵的机会，  
我流泪不是因为精华岁月已成云烟，  
每天晚上我都烧毁当天的记录，  
当太阳升起时又再度充满了精神。  
像个小孩似的嘲笑已顺利完成的光彩，  
对消失的欢乐不闻不问，  
我的思考力不再让逝去的岁月重回眼前，  
但却尽情地迎向未来。

如果你发现在每一次失败中都有成功的种子时，你就会接受马伦关于失败的观点，你就不再埋怨和沮丧了。记住：“当太阳下山时，每个灵魂都会再度诞生。”而再度诞生就是你把失败抛到脑后的机会。

一味地怨天尤人，生活在沮丧之中，最后只会像莎士比亚所说的使你“困在沙洲和痛苦之中”，但是你可以借着应用信心、积极心态和明确目标来克服这些弱点。

写过《包法利夫人》一书的福楼拜曾说：“你一生中最光辉的日子，并非是成功的那一天，而是能从悲叹和绝望中涌出对人生挑战的心情和干劲的日子。”

成功并不是最美的，最美的是能在逆境中，继续奋斗努力的精神。成功只是那些努力的一个成果而已。

所以，不管环境如何，也不管曾经失败过多少次，始终认为自己一定要成功的人最后一定会成功。凡事应该认真奋斗，否则会被自己压垮，而无法成功，尤其被自己的埋怨沮丧压垮时，人的意志容易消沉。最重要的还是，愈处于逆境中愈要有想挣脱出来的这种强烈意志才好。我们要牢记借口只是无能者的托词，它只有阻碍你到达成功的彼岸

皮鲁克斯克先生在《说与做》一书中写道：只说不做最大的缺点就是——懒惰，凡是晓得自己需要什么，晓得从目前所处的地位达到内心所想要的地位要经过什么路程，而且不易觉得自满，那么，这样的人就可成就事业。那么一个人怎么晓得他需要什么呢？那些大人物的伟大志愿不是与生俱来的，他们是根据许多经验，以及留心别人所未见到的，而造就出来的；他们是因为不满足现在，自我觉悟出来的。

每天有每天的事。今天的事是新鲜的，与昨日的事不同，明天也有明天的事。今天之事应该就在今天做完，千万不要拖延到明天！惰性有碍于人做事。因为，懈怠会引起无聊，无聊也会导致懒散。相反，工作可以引发兴趣，兴趣则促成热忱和进取心。如果你寻找借口，那你不久将会沾染上懒惰的恶习。

克莱门特·斯通曾说：“理智无法支配情绪，相反行动才能改变情绪。”选定你最擅长、最乐意投入的事，然后全力以赴付诸行动！

许多人都抱着这样一种想法，我的老板太苛刻了，根本不值



得如此勤奋地为他工作。然而，他们忽略了这样一个道理：工作时虚度光阴会伤害你的雇主，但受伤害更深的是你自己。一些人花费很多精力来逃避工作，却不愿花相同的精力努力完成工作。他们以为自己骗得过老板，其实，他们愚弄的只是自己。老板或许并不了解每个员工的表现或熟知每一份工作的细节，但是一位优秀的管理者很清楚，努力最终带来的结果是什么。可以肯定的是，升迁和奖励是不会落在玩世不恭的人身上的。

如果你永远保持勤奋的工作态度，你就会得到他人的称许和赞扬，就会赢得老板的器重，同时也会获取一份最可贵的资产——自信，对自己所拥有的才能赢得一个人或者一个机构的器重的自信。懒惰会吞噬人的心灵，使心灵中对那些勤奋之人充满了嫉妒。那些思想贫乏的人、愚蠢的人和慵懒怠惰的人只注重事物的表象，无法看透事物的本质。他们只相信运气、机缘、天命之类的东西。看到人家发财了，他们就说：“那是幸运！”看到他人知识渊博、聪明机智，他们就说：“那是天分。”发现有人德高望重、影响广泛，他们就说：“那是机缘。”

他们不曾亲眼目睹那些人在实现理想过程中经受的考验与挫折；他们对黑暗与痛苦视而不见，光明与喜悦才是他们注意的焦点；他们不明白没有付出非凡的代价，没有不懈的努力，没有克服重重困难，是根本无法实现自己的梦想。

任何人都要经过不懈努力才能有所收获。收获的成果取决于这个人努力的程度，它与个人的付出是成正比的。

卡耐基先生在论他的成功时，不无感触地说过这样的一段话：

“我们都有自己并不晓得的能力，能做到连自己做梦都会想不到的事，只有在面对需要时，我们才会奋起而应付环境，并且做到迄今为止似乎不可能的事。”

“我们也有一些连自己都不知晓的时间，足以学习自己所需