

正确掌握自己命运的方法

也许你正为命运困惑，也许你正为前途担忧，打开此书可以让你得到一些启示，这些简单实用的人际准则和生活技巧，将会彻底浣洗你的大脑，重塑自我，踏上成功之路！

Gei DaNao XiGeZao QuanJi

给大脑洗个澡

隋晓明 古月轩◎编著

人生中，每一件事情都有转向的可能，就看我们怎么想、怎么转。我们不会在3分钟内成功，但也许只花1分钟，生命就会从此不同。

[全集]



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

正确掌握自己命运的方法

也许你正为命运困惑，也许你正为前途担忧，打开此书可以让你得到一些启示，这些简单实用的人际准则和生活技巧，将会彻底浣洗你的大脑，重塑自我，踏上成功之路！



Gei DaNao XiGeZao QuanJi

给大脑洗个澡

隋晓明 古月轩◎编著

人生中，每一件事情都有转向的可能，就看我们怎么想、怎么转。我们不会在3分钟内成功，但也许只花1分钟，生命就会从此不同。

[全集]



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

给大脑洗个澡全集/古月轩,隋晓明编著. —北京:金城出版社,
2007.1

ISBN 978 - 7 - 80084 - 888 - 9

I. 给... II. ①古... ②隋... 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(2006)第 132208 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑部)6421 0080

网址:www.jccb.com.cn

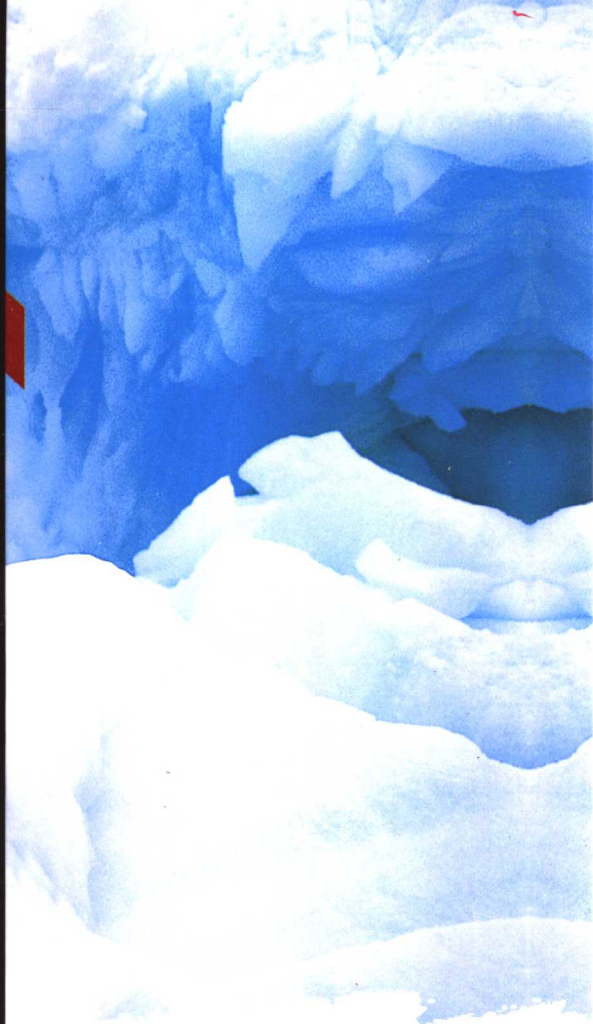
北京才智印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 1/16 22.5 印张 320 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

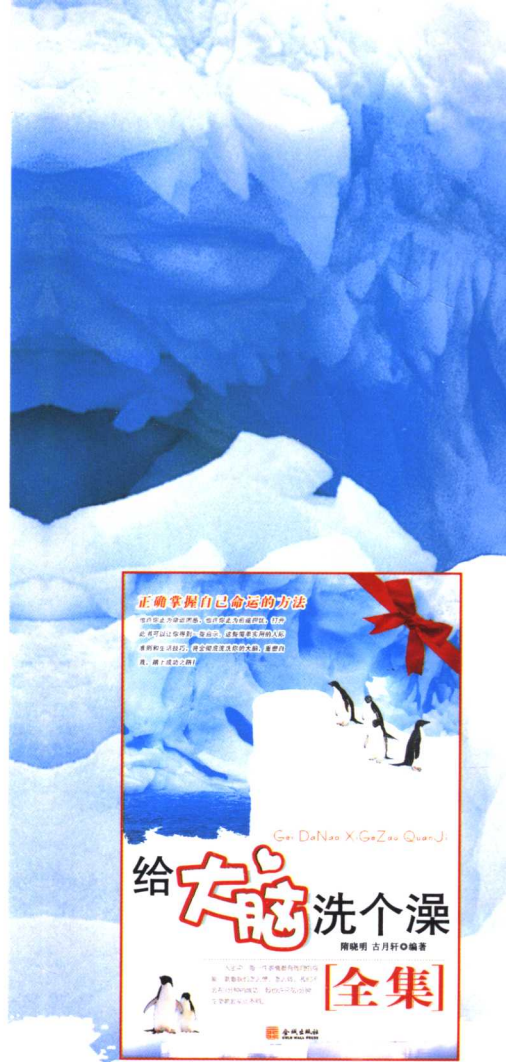
ISBN 978 - 7 - 80084 - 888 - 9

定价:29.80 元



Gei DaNao XiGeZao QuanJi

人生一时的不如意，不代表一生都将永远不快乐；一度的陷入困境，不代表永世都无法抽离。有时只要在关键的时刻，为大脑洗个澡，让想法改变一下，生命就会有所不同。而那时，你将会发现，成功原来是如此简单。



责任编辑：苏 雷

封面设计：**创品牌**
Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构

前言

一本杂志曾刊登了这样一个故事：有一个美国年轻军官接到调动命令，人事令上将他调派到一处接近沙漠边缘的基地。

他不想新婚的妻子跟着他离开都会生活前往受苦，但妻子为了证明夫妻同甘共苦的深情，执意陪同前去。年轻军官只好带着妻子前往，并在驻地附近的印第安部落中帮妻子找了个木屋安顿。

该地夏天酷热难耐，风沙多且早晚温差变化大，更糟的是部落中的印第安人都不懂英语，连日常的沟通交流都有问题。

过了几个月，妻子实在是无法忍受这样的生活，于是写了封信给她的母亲，除了诉说生活的艰难难熬外，信末还说她准备回繁华的都市生活。

她的母亲回了封信跟她说：“有两个囚犯，他们住同一间牢房，往同一个窗外看，一个看到的是泥巴，另一个则看到星星。”

妻子倒不是真的想离开丈夫回都市，原也只是发发牢骚罢了！接到母亲的信件后，便对自己说：“好吧！我去把那星星找出来。”

从此后她改变了生活态度，积极地走进印第安人的生活里，学习他们的编织和烧陶，并迷上了印第安文化。

她还认真地研读许多关于星象天文的书籍，并运用沙漠地带的天然优势观察星星，几年后出版了几本关于星星的研究书籍，成了星象天文方面的专家。

“走进星星的世界。”她常常在心底这样跟自己说。

人生中，每一件事情都有转向的可能，就看我们怎么想、怎么转。我们不会在3分钟内成功，但也许只花1分钟，生命从此不同。

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所所得。”于是，他日渐消沉。

第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。”于是，他变得聪明起来。

第三个人看到了,他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是,他变得坚强起来。

人生一时的不如意,不代表一生都将永远不快乐;一度的陷入困境,不代表永世都无法抽离。有时只要在关键的时刻,为大脑洗个澡,让想法改变一下,换一个角度看问题,生命就会有所不同。

本书从主宰你的性格,决定你的价值,锻炼你的能力,点燃你的热情,辉煌你的资本,克服你的缺陷,扮靓你的形象,掌握你的时间,练好你的口才,利用你的环境,投资你的健康,珍惜你的情感十二个方面,以细腻的笔触、朴素的语言、生动的事实,进行详细分析,希望能带给你裨益,重塑自己,获得一条改变命运的途径!

编者

2006年9月

第一章 主宰你的性格

积极的心态决定人生胜负	/ 3
自信是成功的第一秘诀	/ 7
避免与他人争论	/ 12
学会自我反省	/ 15
学会拒绝	/ 18
自制是一种美德	/ 20
不要打断别人说话	/ 23
保持自己的本色	/ 25
开发自己的想像力	/ 28
每天做好一件事	/ 31
没有任何借口	/ 34
守信	/ 36
小节不可小视	/ 40
不要做不值得做的事情	/ 43
好习惯是一生的财富	/ 45

第二章 决定你的价值

不要降价处理自己	/ 51
不要轻易放弃	/ 53
做个耐心的人	/ 56
学会创新	/ 59
你也应该有个梦	/ 63
依赖是一种束缚	/ 67
爱上你的工作	/ 70

目 录

目 录

成功需要一定的野心	/ 73
请记住别人的名字	/ 76
锋芒不可太露	/ 79
做最坏的打算	/ 81
每天给自己一些挑战	/ 84
修建自己的码头	/ 86

第三章 锻炼你的能力

别太在意小事	/ 95
弱者等待机会,强者创造机会	/ 97
给别人留足面子	/ 100
站在对方的立场上	/ 103
敢于冒险	/ 105
现在就去行动	/ 108
唯有埋头,才能出头	/ 111
换个角度看问题	/ 114
善待他人就是善待自己	/ 117
把最重要的事情放在前面	/ 120

第四章 点燃你的热情

用热情去感染他人	/ 127
把自卑丢得越远越好	/ 130
从错误中汲取营养	/ 133
天生我材必有用	/ 136
激发你自己的潜力	/ 139
找到忧虑清除剂	/ 142

目 录

适时知难而退	/ 144
善于与人合作	/ 146
不要表现得比别人聪明	/ 149
一切从友善开始	/ 153
用灿烂的微笑温暖别人	/ 156

第五章 辉煌你的资本

宽容是一种力量	/ 161
要有感恩的心态	/ 164
把失败踏在脚下	/ 167
小不忍则乱大谋	/ 170
做人有时不要太老实	/ 173
防人之心不可无	/ 175
居安思危	/ 178
得意不要忘形	/ 181
坚强也是一种谋略	/ 184
保持一颗平常心	/ 186
吃亏是福	/ 189
明智选择,勇于放弃	/ 192
谦虚不仅仅是美德	/ 195

第六章 克服你的缺陷

别为打翻的牛奶哭泣	/ 203
不要犹豫不决	/ 205
永远不要说自己做不到	/ 209
不要隐藏自己的过错	/ 211

目 录

学会休息	/ 214
天下没有白吃的午餐	/ 217
缺陷并不是绝境	/ 219
做人带点糊涂	/ 222
找准自己的位置	/ 224
专注做手上的事情	/ 227
要有点阿 Q 精神	/ 230
言语行事皆须审慎	/ 232

第七章 扮靓你的形象

良好的形象能成就你的一生	/ 239
注意良好的第一印象	/ 241
穿着打扮有讲究	/ 243
塑造自己良好的形象	/ 247

第八章 掌握你的时间

时间究竟是什么	/ 253
一生最富有也最稀缺的资本	/ 254
认真活在今天	/ 256
守时	/ 260
成功从管理时间开始	/ 263
将时间做最有效的投资	/ 265
用好零散时间	/ 267
省时之道	/ 270

第九章 练好你的口才

口才是利器法宝	/ 277
三寸之舌强于百万雄师	/ 278
口才就是领导力	/ 282
营销全凭一张嘴	/ 285
幽默感是生活的润滑剂	/ 289
自我推销需要口才	/ 293
练就一流的口才	/ 296
恰如其分地赞美别人	/ 300
硬话软说走得远	/ 302

第十章 利用你的环境

选择环境是最高境界	/ 307
苦难是一笔意外之财	/ 312
人际关系是无形资产	/ 315

第十一章 投资你的健康

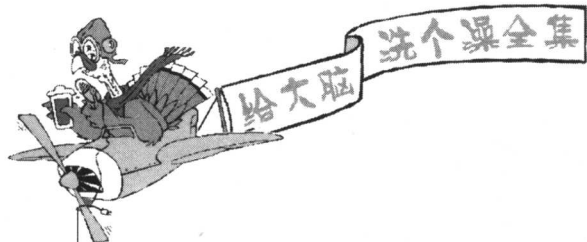
健康与事业相伴而行	/ 321
保养自己的身心健康	/ 323
保持旺盛的精力	/ 328
体力和精力是一生成功的资本	/ 330

目 录

目 录

第十二章 珍惜你的情感

亲情是一生幸福的源泉	/ 337
友情,人间的真情所在	/ 339
让美好的爱情照耀你的事业和心灵	/ 342
让婚姻凝聚人生的幸福	/ 345
用真情和细心投资我们的情感	/ 347



第一章

主宰你的性格

zhuzai nide xingge



积极的心态决定人生胜负

我们必须面对这样一个事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。

为什么会这样？仔细观察、比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时刻的心态，我们将发现“心态”会导致人生惊人的不同。成功人士的首要标志，在于他的心态。一个人如果心态积极，乐观地面对人生，乐观地接受挑战 and 应付麻烦事，那他就成功了一半。生活中，失败平庸者多，主要是心态有问题。遇到困难，他们总是挑选容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。成功者遇到困难，仍然保持积极的心态，用“我要！我能！”“一定有办法”等积极的意念鼓励自己，于是便能想尽方法，不断前进，直至成功。

这就是积极的心态给一个人带来的力量，是中国商场上常提的“心态决胜负”口号，也是拿破仑·希尔所提的 PMA 黄金定律：一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于成功人士有积极的心态，即 PMA (Positive Mental Attitude)，而失败人士则习惯于用消极的心态去面对人生，即 NMA (Negative Mental Attitude)。

成功人士运用 PMA 黄金定律支配自己的人生，他们始终用积极的思考、乐观的精神和辉煌的经验支配和控制自己的人生；失败人士是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的，他们空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废，最终走向了失败。

运用积极的心态支配自己人生的人，拥有积极奋发、进取、乐观的心态，他们能乐观向上地正确处理人生遇到的各种困难、矛盾和问题。运用 NMA 支配自己人生的人，心态悲观、消极、颓废，不敢也不去积极解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，环境决定了他们的人生位置，这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环





境造成的。说到底,如何看待人生,由我们自己决定。只要你稍微改变自己的想法,随时就会有一条大道在你面前。因此,你要学习适时纠正自己的想法与观念。冷静分析一下自己现今所处的情况,并且细心列举出自己的长处与短处来,这样你就可以发现自己过去不曾注意到的优点了。

在推销员中,广泛流传着一个这样的故事:两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热,非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚,立刻失望起来:“这些人都打赤脚,怎么会要我的鞋呢。”于是放弃努力,失败沮丧而回;另一个推销员看到非洲人都打赤脚,惊喜万分:“这些人没有皮鞋穿,这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法,引导非洲人购买皮鞋,最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场,同样面对打赤脚的非洲人,由于一念之差,一个人灰心失望,不战而败;而另一个人满怀信心,大获全胜。

改变看事情的角度,就是改变做事情的品质。

当你面对一件事情,更多的是看阴暗面还是看光明面?当你面对一个人,更多的是看危险还是看机遇?当你面对失利,更多的是看失去的还是看得到的?选择什么样的角度去看,这是每个人的自由,也是每个人的智慧。但你应该知道:看法决定想法,想法决定做法,而做法决定了结果。因此,成也好,败也好,这都是每个人早都选择好了的。

如果做销售的人,无端放大被拒绝的事实,而看不到拒绝背后客户的需要、竞争者的动向和产品改进的余地,他怎么能够成长?

如果做管理的人,无端放大员工的缺点和劣势,而看不到员工的潜质、特长和对成功的渴望,那他怎么能够成为职业经理人?

作为职业者,只看到单调重复的日常工作,却看不到在重复中的能力提升,那他的工作将变得多么乏味!

作为一个生活中的人,如果我们每天只看到自己所面临的苦难,遇到困境,如果只想到曾经的伤心事,那我们的生活将只是一片晦暗。

要知道,决定结果的往往并不是事物本身而是看待事物的态度,建议你重新梳理一下对人、对事、对物的看法,你完全可以找到不同的答案。

成功人士对待事情上的信念较他人强,他们处事坚持,有坚强的自信心,在事情不顺,情绪低落的时候,能激发自己积极的心态,乐观自信地面对事情。生活快乐不快乐,全在自己对生活的态度的理解。

的确,你自己不但可以创造财富,而且你自己还是这些财富的指导者。