

用一年的时间改变你的一生

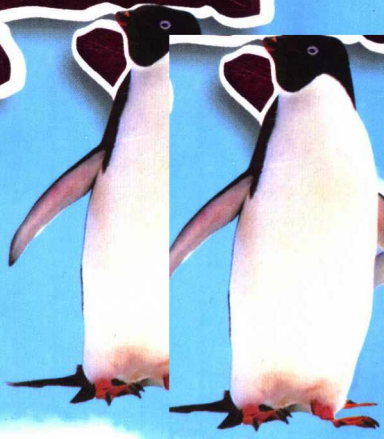
52 Zhou De Ming Xiang

52周的



何小强◎编著

冥想



成功往往只需要一点点改变

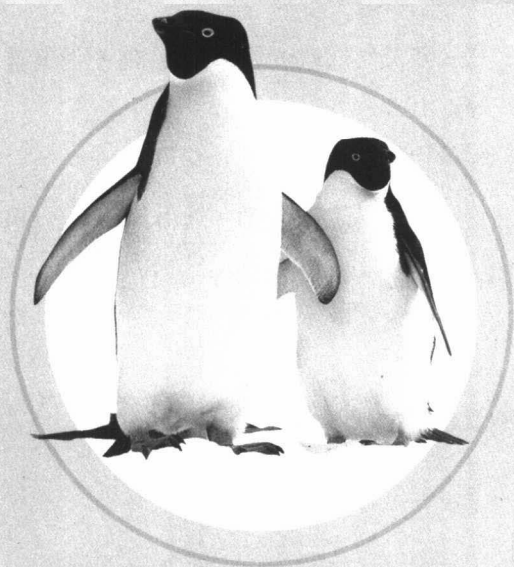
通过52周关于成功和进步的冥想，让你在一年时间内从平凡变得卓越！

52周的冥想，就像从平凡到卓越的52层台阶，一步一步，缔造你的成功人生！

每周一种体验，每周一些改变，当你阅读这本书的时候，已经有成千上万的人因为实践本书的理论而得到提高！

地震出版社

何小强◎编著



52周的 冥想

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

52 周的冥想：用一年的时间改变你的一生/何小强编著．—北京：
地震出版社，2006.10

ISBN 7 - 5028 - 2955 - 5

I . 5… II . 何… 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 112744 号

地震版 XT200600180

52 周的冥想——用一年的时间改变你的一生

何小强 编著

责任编辑：宋炳忠 刘 琼 楚 慧

责任校对：李 珩

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次：2006 年 10 月第一版 2006 年 10 月第一次印刷

开本：700 × 1000 1/16

字数：254 千字

印张：16

印数：00001 ~ 15000

书号：ISBN 7 - 5028 - 2955 - 5/Z · 460 (3600)

定价：29.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)



52周的冥想

前言

用一年的时间改变你的一生

“天生我材必有用。”我们都是为成功而生，只是没有找到你所想要的东西时就会被暂时埋没。

本书是一本关于循序渐进地获得成功的书，你可以用一年的时间来研读和实践它的理论。在这一年内，本书将会帮助那些想改变命运的人改变观念、找到梦想、设立目标、改变态度、培养好习惯、激发潜力、培养品质、实现自我时间管理、提高思考能力，等等。这些最基本的最细微的东西往往被一般人所忽视，却被有心人俯身拾起，最终成为有所成就的人。

如果你真的希望改变命运，而不是像大部分人一样随便说说，那么不妨认真地去细细体会和品味这本书的每一句话，每一个思想。细心琢磨，改变是马上可以看到的。

另外，多年的经验告诉我们，无论做什么事情，要想取得成功，首先要有强烈的愿望和坚定的决心：无论如何都要获得成功，只许成功，不许失败。一旦有了这种坚定的信念，可以说，事情就成功了一半。这个信念会鼓舞着你为了事业成功而寻找必要的手段和方法。

美国著名学者、博物学家兼哲学、解剖学、心理学教授威廉·詹姆斯是这样论述信念的：“只要怀着信念去做你不知能否成功的事，无论从事的事业多么冒险，你都一定能够获得成功。”

无坚不摧的信念，是激励自己达到目标的积极态度。



前言

52周的冥想

应该深信，从今天开始，你是一个与众不同的人，你有常人所没有的意志，可以说，你已经站在成功之路的起点处了，你已经看到你的成功目标了，你已经有取得成功的工具和身心了，你应该即刻出发，不要耽误一刻时间。

在以后的路上，你可能遇到各种各样的艰难困苦，就像《指环王》中的情景一样险象环生，不要气馁，本书的一些方法和思想将是你一生都可以使用的宝藏。

最后，请不要忘了期待奇迹，因为你本身就是个奇迹，把这本书送给你，希望能燃起你心中的火焰。希望你能因此而成为一个散发光亮的人，把这本改变你一生的书推荐给你的好友，在你的感召下，这个世界将会变得更加光明和美丽。

现在，开始燃烧你的心中之火，找到你真正想要的东西，实现个人价值的升华。



52周的冥想

目录

用一年的时间改变自己的一生

PART1

想清楚，再出发

1

- 第1周 你想要什么 /3
- 第2周 成功源自目标的指引 /7
- 第3周 设定自己的人生目标 /11
- 第4周 有两个以上的目标就是没有目标 /15
- 第5周 应当遵循的两个原则 /18
- 第6周 计划的重要性 /22
- 第7周 无所畏惧 /26
- 第8周 看见你所想，实现你看见的 /32
- 第9周 每天都温习 /37
- 第10周 行动起来 /40

PART2

态度是一切

43

- 第11周 不要习惯于等待 /45
- 第12周 既不要盲目努力，也不要安于现状 /50
- 第13周 保持乐观，心存梦想 /54
- 第14周 自信产生奇迹 /60





目录

52周的冥想

- 第15周 凭借热情渡过难关 / 65
- 第16周 你没有失败 / 69
- 第17周 罗文中尉的启示 / 73
- 第18周 再坚持一下 / 77
- 第19周 不找任何借口 / 80
- 第20周 信誉是无价之宝 / 84
- 第21周 做热忱亲善的人 / 89

PART3

克服人性的弱点

93

- 第22周 别让自卑阻碍你前进 / 95
- 第23周 融化你的冰冷世界 / 100
- 第24周 停止抱怨 / 105
- 第25周 你必须学会分享 / 111
- 第26周 不要苛求完美 / 116

PART4

做卓越的工作人

121

- 第27周 抓住工作的重点 / 123
- 第28周 多与别人合作 / 127
- 第29周 工作中要分清主次 / 130
- 第30周 超越客户的期望 / 134
- 第31周 不断创新 / 139
- 第32周 做学习型的人才 / 143
- 第33周 培养表达能力 / 147
- 第34周 珍惜你的时间 / 153
- 第35周 别做表面工作 / 158



52周的冥想

- 第36周 一次做好 /164
- 第37周 运用专注的力量 /168
- 第38周 克服懒惰 /172
- 第39周 成为不可替代的人 /177
- 第40周 提高你的职业信誉度 /182
- 第41周 别光为薪水而工作 /186
- 第42周 每天多干一点分外工作 /191

PART5

创造事业与财富

197

- 第43周 从工作中积累足够的经验 /199
- 第44周 善用他人的力量 /203
- 第45周 什么是真正的财富 /207
- 第46周 学会管理自己的经济 /211
- 第47周 让钱源源不断地流入你的口袋 /216
- 第48周 让金钱为你工作 /220

PART6

影响一生的习惯

225

- 第49周 习惯的力量 /227
- 第50周 “行动家”都有好习惯 /232
- 第51周 离开你的“安乐窝” /238
- 第52周 最重要的是拥有健康 /243

想清楚,再出发

PART



无论你从事哪个行业,现在身处何种境地,要想取得成功,第一步都是明确自己想要什么,想取得哪种成就,想过上哪种生活。然后制定你的目标和计划,开始行动。

前些日子,一群成功人士聚首芝加哥,他们共同分享自己的人生经历。大家都认同这样一个观点——如果成功是枚硬币的话,那么这枚硬币的正面就是你想要的东西或是你的目标,背面则是实现目标的方式和行动。

就这么简单!让我们花点时间开始找到你所想的,然后实现它们吧。



第 1 周

你想要什么

在生活中，为了得到你想要的东西，必不可少的第一步是：
决定好你想要什么？

——本·斯坦

你是否日复一日就像永动机那样每天在重复同样的工作？看看周围，是不是觉得自己和别人一样，平平庸庸毫无特色，那样的话，你似乎没有危机感。如果你像大部分人一样，你的人生也就如同一般人，只要观察周围大部分老人的情况，你就会知道自己的未来如何。不是么？

如果你打开电视机，每天看到的节目完全相同，10天，10个月，乃至10年，看到的节目没有任何改变，唯一改变的是你的年龄。重复的生活使你一生看到的都是同样的景象，这就如同上面所说的情形。

如果你去询问老人们一生都干了些什么，他们中的大多数都会想半天，然后说：“哦，我好像没干什么事情。”是的，他们的确什么都没干！因为他们在重复生活，只是重复！

但是，还有一少部分的老人的答案会让你大吃一惊，让我们来看看他们是如何对自己一生的事业进行回答的吧。

帕瓦罗蒂说：“我几乎在这个星球上的任何一个国家举办过音乐会，我的唱片卖出上亿张！”

张伯伦说道：“我创造了NBA的单场得分纪录，我相信没人可以打破这个纪录。”

乔·吉拉德则自豪地说：“我是世界上最伟大的推销员，我可以把任何东西卖给任何人！”

英瓦尔·坎普拉德说：“并不是特别多人听说过我的名字，但是他们喜欢在我创建的宜家家居里选购自己喜欢的东西，这就够了。”

乔治·卢卡斯说：“我拍了‘星球大战’系列电影，那是我从小的梦想！”

.....

相比之下，而你却仍然在“收看同样的节目”，日复一日，那样的话，你就和大多数的老人那样，走到人生的终点，也还是同样地回答：“我好像什么都没干，我只是‘每天在看同样的节目’！”

大多数人无所作为，主要原因就是他们根本不知道自己想要什么，也不去想自己想要些什么，更谈不上为此去积极地做一些改变。那些成功的人则不同，他们一开始就确定好自己想要什么，然后就是集中精力去实现它。

其实成功就是这么简单。

从现在开始，还为时不晚。就在现在，仔细想一想，你一生中想得到的是什么？如果钱不是问题，那么你想生活在北京、上海抑还是成都？想住什么样的房子？过上怎样的生活？想拥有什么样的汽车？你会怎么计划假期？想去香港、美国还是欧洲？

在生命的各个阶段，无论是商场中还是个人领域里，人们会有各种不同的成功的概念，当然也会有各种各样的获得成功的途径。其中一些人一开始就对自己的目标有着明确的理解，另一些人则是在前进途中逐渐有了清醒的认识。

成功的意义因人而异，对很多人来说，成功指的就是金钱，即拥有稳定的丰厚的收入，经常有不菲的外快和红利。而对另外一些人来说，成功则是拥有响亮的名气和声望，在自己的领域享有盛誉，得到各种荣誉和地位，无论走到哪里，都能被人认出来，受到尊敬，总是受到社会各界的关注和媒体的追踪，成为英雄式的人物。另外一些人眼里，成功则是自己的

支配欲、控制欲的满足，对这些人来说，掌握一定的控制权就是成功的最主要的标志。

金钱、财产、荣誉和权力都是一些积极的东西，它们本身并无过错。就拿金钱来说，有钱并不是一件坏事。相信每个人都很喜欢钱。舞台音乐剧《屋顶上的小提琴手》其中唱道：“要是我是一个有钱人，那该多好，阿门。”相信这是大多数人的愿望。如果我们很有钱，那么，我们长久以来所渴望的愿望就能够实现。相信每个人都愿意享受这种快乐。宽敞的住宅、气派的家具、豪华的汽车，以及设备齐全的游艇甚至便捷的私人飞机，这一切有什么不好呢？我们都很渴望拥有。

但是，当你想到这些已经拥有或者希望拥有的财产，或者当你羡慕他人的财产时，我要提醒你们，你不要忘了《圣经》中有这样一句话：哪里是你的财宝，哪里就有你牵挂的心。

同样，名声对我们每个人来说都不是坏事。我们今天会为迈克尔·乔丹这样的篮球明星而感到骄傲，就像我们为昔日的张伯伦和贾巴尔喝彩一样；名誉总是受人青睐、赞赏，也是人们渴望的东西。人们希望得到好评是很自然的事情，相信每个人都愿意享受这样的感觉。

因此说金钱、财产和名誉都是好东西，从某种角度看，它们也的确能够象征成功。但是对有些人来说，他们并不这样看待金钱、财产、名誉和权力。在他们看来，这些东西并不具有什么了不起的意义。他们有自己的追求。在一般人的眼里，他们或许没有一般人所认为的成功的那些标记，但是和前面提到的那些人相比，他们同样取得了非常出色的成就。

有一位企业家，他在功成名就，志得圆满的时候，毫不犹豫地放弃自己的职业，选择去征服世界各大高峰，正是因为他的不懈地努力，一座又一座的世界险峰拜服在他的脚下，这样的生活令他感到比以往更大的快乐。

总而言之，世界上存在着形形色色的“高峰”，总有适合你自己的那座“高峰”，及时努力地寻找属于自己的那座“高峰”，这才是你“真正”想要的东西。

如果你花了很长时间仍然找不到自己最想要的东西，那么，现在可以做一个极端的假设，把今天当作自己生命的最后一天，然后想一下，什么是你真正想要的东西。这种方法往往会取得意想不到的收获。人们总是在最紧要关头唤醒自己内心的“雄狮”。要想及时迅速地找到你真正想要什么，最简单的方法，就是做一张表，在上面依次列出你最想干的事，你最想要的东西，以及死之前你一定要达到的目标。当你写好你最想做的事情以及你真正想要的东西之后，然后再集中精力想办法去实现它。



第 2 周

成功源自目标的指引

每天向着你的目标不断前进，即使心中不十分乐意，但最终你会发现是值得的，甚至因此而感到惊异。

——西尼·弗里曼

目标对于所期望成就的事业的真正决心。

目标对于成功的重要性犹如空气对于生命。如果没有空气，人不可能生存；同样如果没有目标，人也就不可能成功，这是适用于任何行业的黄金法则。

现任公司董事长的马亨瑞先生，以前的周薪只有 25 美元，后来迅速升至副董事长的职位，不久后又升任现职，就是因为他有目标不断鞭策自己的缘故。在谈及目标时，他说道：“你过去或现在的情况并不重要，将来想要获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。”

现在让我们来看一项依据美国劳工部统计所做的对比调查：每 100 个从事一般行业的美国人当中，能在 65 岁时获得经济上某种程度的无忧无虑的只有 3 个人；每 100 个从事高薪职业——例如律师、医生等行业的美国人当中，活到 65 岁时，不必依赖社会保险金的只有 5 个人。

你听到这项统计数字之后，也许会感到很惊讶。大多数人都幻想他们的生命是永恒不朽的，但是不管他们在最具生命力的年龄获得怎样的收入，也只有如此少数的个人能取得可观的经济成就。大多数的人将金钱、时间

以及精力用于从事所谓的“消除紧张情绪，缓解生存压力”的活动，而不是去从事有利于“达成目标”的活动。大多数人每周辛勤工作，也许赚了很多的钱，可是他们在周末又会把其中的大部分花掉。这就是因为他们没有制定自己的目标。

存侥幸心理，相信某一天，命运之风把他们吹进某个富裕的神秘港口。同时又盼望在遥远未来的“某一天”退休，然后在“某地”一个美丽的小岛上过着无忧无虑的生活。当问及他们将如何达到这个目标时，他们又会回答说，一定会有“某种”方法的。这些人无法达成他们的理想其原因就在于：没有真正定下生活的目标。

一个人如果没有目标，就如同驾着一叶无舵之舟乘风破浪——不知道该去何方，不知道哪年哪月，也不知道如何才能抵达目的地。这样的话，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了任何地方。因为如果没有目标，就不可能任何事情，也不可能采取任何步骤。可是即使有了目标，如果你的目标不是真正切合你自己的实际情况，你并没有对自己想要达到的“高峰”做出准确的定义——没有把它清楚地写在脑子里。那么你的目标就很容易偏离航线，你的注意力也不可能变得太集中，就像走在浓雾地带，方向模糊，绞尽脑汁，也不知如何是好。

生活和工作当中，很多人都不知道自己该走向何处。如果他们对自己究竟要走向何处，究竟想获得什么，不能给出明晰的回答的话，那他们就可能永远到不了理想的彼岸。茫茫人海之中，这样的人不计其数，你也许会为这么多的人生活于漫无目的之中而感到惊讶，但是反过来看看自己，并告诫自己千万不要向这些漫无目的人学习，你应该知道自己将何去何从。如果搞不清自己要到哪里去，那你很可能最终一事无成。

前美国财务顾问协会总裁刘易斯·沃克就有关稳健投资计划基础接受一位记者采访时，记者问道：“到底是什么因素使人无法成功？”沃克回答说：“模糊不清的目标。”记者请求沃克就这个说法做进一步解释。沃克说道：“我在几分钟前就问你，你的目标是什么？你说希望有一天可以拥有一栋山上的小屋，这就是一个模糊不清的目标。问题就在“有一天”这个时间不



够明确，这样的话，成功的机会也就不会太大。”沃克接着说，“如果你真的希望在山上买一间小屋，你必须先找出那座山，算出小屋的价值，然后考虑通货膨胀，算出5年后这栋房子值多少钱；接着你必须决定，为了达到这个目标每个月要存多少钱。如果你真的这么做，你可能在不久的将来就会拥有一栋山上的小屋。但如果你只是说说，梦想就可能不会实现。梦想是愉快的，但没有配合实际行动计划的模糊梦想，则只是妄想而已。”

同样，如果一个人整天只是对自己或是对别人说：“我要成为世界上最成功的人。”但却不清楚自己接下来要做什么，那么他只是白日做梦而已。

有一个类似笑话的小故事，说的是有一位妻子叫她的丈夫到商店买火腿。他买完后妻子就埋怨他为什么不叫肉贩把火腿末端切下来。丈夫感到很奇怪，就问太太为什么要把末端切下来。太太用理所当然的口吻说她母亲每次都是这么做的，母亲的理由就是很好的理由。

几天后岳母来访，他们就问她为什么总是切下火腿的末端。母亲回答说她母亲也是这样。然后母亲、女儿和女婿就决定一起去拜访外祖母，来解决这个两代之谜，外祖母听完后，哈哈大笑，然后很快回答说，她所以切下末端是因为当时的烤炉太小，无法烤出整只火腿。

做事情不从自己的立场出发，老是沿袭别人的要求或习惯，不仅有可能给别人带来不便，自己也可能会陷入不必要的麻烦之中。

在做任何事之前你先问问自己有理由吗？你有明确的目标吗？你对自己的目标进行过细致的思考吗？

比如说你的目标是戒烟。今天有很多的医学研究结果都表明吸烟和癌症、心脏病、中风之类的疾病密切相关。因此戒烟也就成为一个有利而可取的目标。对那些轻度吸烟的人来说，这是一个小目标，因为这不过是丢掉一个坏习惯而已；而对另一些重度烟瘾者来说，这可不是一件小事情。因为他们不得不遵从医生的嘱咐，亲戚朋友的监督，甚至是严重警告。对于这样一个大目标，戒烟就是一个长期的配合药物的过程，就需要你制定