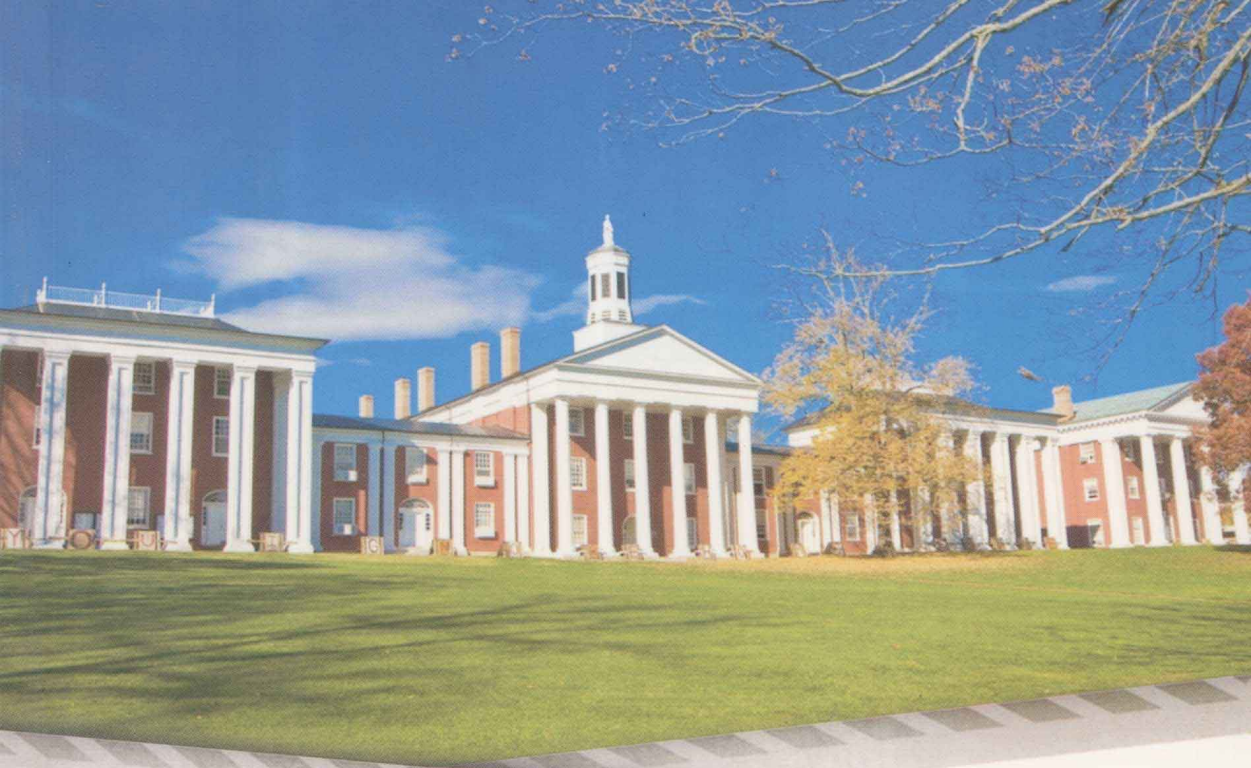




大学

李睿◎编著

学不到的

人生经验

人生好比博奔，不幸的是人生不能
所以无论怎么强调为自己准确定位

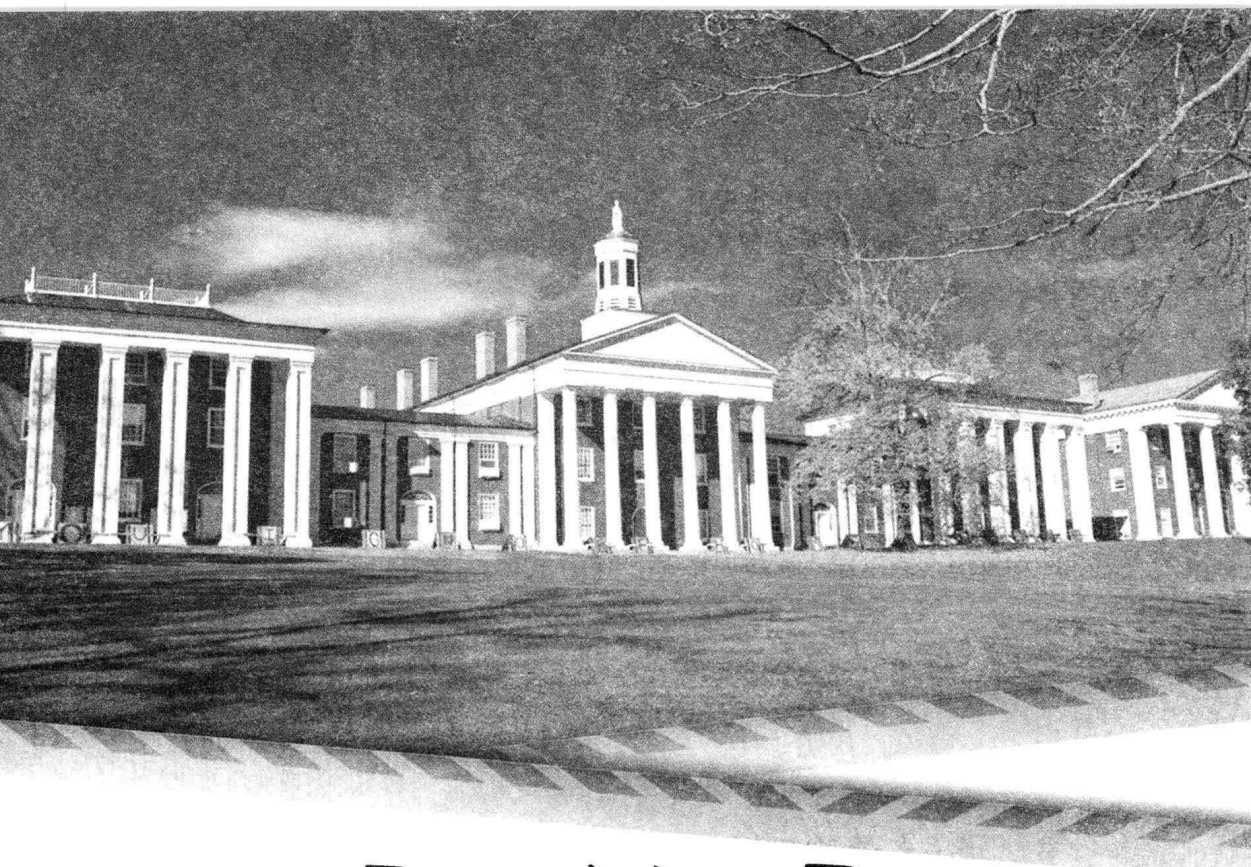
了可以从头再来。
的目标都不过分。

正如本书中所说的那样 条条大路通罗马，但
你一次只能选择一条路。人生也一样，成功的
路有很多条，你需要做的是选择最适合自己的
那一条，然后坚定不移地走下去。

RENSHENG
JINGYAN



海潮出版社
Hai Chao Press



大学 学不到的 人生经验

李睿◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学学不到的人生经验 / 李睿编著. —北京: 海潮出版社,
2011.5

ISBN 978-7-80213-967-1

I. ①大… II. ①李… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038508 号

书 名: 大学学不到的人生经验

编 著: 李 睿

责任编辑: 韩红月

封面设计: 兰旗设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 23

字 数: 250 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-967-1

定 价: 32.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

成功，是每个年轻人都渴望得到的。很多人成功了，或拥有名望，拥有财富，功成名就；或生活快乐，心想事成。但更多的人一生平平淡淡，没有实现自己年轻时的梦想。为什么？成功学家对“一些人为什么成功”做了几十年的研究，发现成功者的行为都有着相似的特点，也就是本书所讲述的：定位、目标、自信、坚强、智慧、毅力、机遇、效率和积累。

成功之路是从正确认识自己，为自己正确定位开始的。年轻时选择做什么，不选择做什么，决定了你的一生是成功还是失败。看看成功者是怎么选择自己的成功之路，谨慎地确定自己的人生路吧。记住，好的开端是成功的一半。

人生好比博弈，不幸的是人生不能像弈棋那样输了可以从头再来。所以无论怎么强调为自己准确定位，选择恰当的目标都不过分。正如本书中所说的那样，条条大路通罗马，但你一次只能选择一条路。人生也一样，成功的路有很多条，你需要做的是选择最适合自己的那一条，然后坚定不移地走下去。

成功者都拥有明确的目标。他们知道自己要做什么，为什么要做。他们所有的努力全部是为实现其预先确定的人生目标。为此，他们放弃了很多爱好，牺牲了很多看起来应该获得的东西。他们就像是一批走进深山的寻宝人，目的是寻宝。他们不像一般的游客一样，被沿途的迷人风景所诱惑。在成功者心中，目标是一切行动的标尺。

成功是生命的渴望。在人类生生不息的文明发展中，追求成功始终是



我们持久的动力和永恒的目标。其实，每一个人从诞生的那天起，恐怕从来没有想要白活一场，都是充满希望、满怀信心，准备有所作为的，每个人都想创造自己生命的辉煌。但是，没有人生来就会成功。成功在于追求，辉煌源自创造。实现人生目标的每一步都需要计划，每完成一个计划，成功离你就近了一步。每个人都可以成功。只要你找到正确的方法，只要你抓住机会，只要你开动脑筋、发掘潜能，你就可能创造卓越人生，托起明天的太阳。

本书着重分析和阐述做人的基本原则和方法，说理精辟、案例生动、取材广泛，能让你体会到生命中的缺陷，时刻牢记要谦卑谨慎，要懂得怜恤。

因此，不要幻想生活总会圆圆满满，也不要幻想生活中处处是春天。人的一生注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。其实，逆境是通往真理的重要途径。它启迪着你突破思维定式，学会思考，挑战命运，引导着你探索成功之路，实现飞翔的梦想。

目 录

第一章 要明确自己的人生目标

要有成功的目标	002
用自我暗示实现目标	003
以成为行业中的最顶尖为目标	006
能把欲望变成目标	007
设定目标要合情合理	009
目标要明确而单一	010
目标让我们挖掘最大潜能	012
成功是选择目标的结果	013
目标让我们把握现在	014
把目标铭刻于心中	015

第二章 从点滴做起积累经验

成功要从点滴做起	020
从小事中开始起步	022
做完一天的事，就让它过去	023
永远不争强好胜	025
谨慎但不过分	027
寻找“圣人”帮个忙	029
否定自我才能进步	030



大学

学不到的人生经验

选择走最快的路	031
每天投资5分钟	032
摆脱空想	034
尽力而为才能步步高	035

第三章 勇于行动敢于挑战

敢于尝试才会赢得成功机会	040
敢于背水一战	041
为了理想勇敢战斗的作家	041
勇于行动注定成功	043
敢于突破成功在望	044
登上帝国大厦的“蜘蛛人”	045
从失败中汲取经验	046
不要为自己的失败找借口	047
百折不挠是诺贝尔成功的秘诀	050
让梦想变成现实	052

第四章 积极进取充满自信

相信自己一切才会改变	054
发挥自己的特长	055
挑战自身弱点	055
把不幸变成动力	056
风险与机会同行	059
不能被自己打败	061
保持本色才有魅力	062
拒绝消极的观念	065
自信是成功的基础	066
让伯乐发现你	067
把自卑扔进垃圾桶	068

第五章 拥有良好而健康的心态

培养积极心态的方法	072
-----------------	-----

随时展示出良好的心态	076
学会运用PMA黄金定律	079
心态究竟是什么	082
恐惧是成功最大的阻碍	083
思想是成功的先导	084
选择自己的追求	087
磨炼自己的意志	089
自信是成功的基石	092
学会与命运抗争	094

第六章 提高时间与效率的观念

时间是无价的	098
学会与时间赛跑	100
如何让你的时间增值	103
不要被明天所累	105
急功近利最不可取	107
不虚度大好时光	108
如何让自己更高效	110
不拘泥于生活中的琐事	112
学会积累点滴时间	113
每天留给自己1小时	115
做事要分清轻重缓急	116
要学会拒绝	117

第七章 为机遇的到来做好准备

抓住万分之一的机会	120
守株难以待兔	122
善抓机遇人生才会辉煌	124
认清机遇的所在	126
有风险的地方机遇更多	129
一个人的运气是可以改变的	132
抓住天时地利就是抓住机会	134



· 会在小事上做文章	136
· 处处要留意机会	139
· 机遇总是偏爱有准备的人	141

第八章 用智慧去改变命运

· 改变命运的智慧	146
· 凡事要三思而后行	148
· 有“智”者才能成大事	150
· 头脑就是资本	152
· “厚利”也可“多销”	155
· 多向赢家求教学习	156
· 去做别人没有做过的	157
· 希望之手	159
· 小发明也能赚大钱	161
· 智慧与灵感铸就成功	163
· 要善于经营自己的智慧	165

第九章 用心用脑办事要有谋略

· 遇事一定要有耐心	170
· 遇事忌急功近利	172
· 放低姿态与身段才能办成事	174
· 办事切忌心浮气躁	175
· 养成善忍小节的习惯	176
· 遇事勿逞匹夫之勇	178
· 全心全力做好一件事	179
· 千万别伤他人面子	181
· 一定要学会包装自己	182
· 做事用脑三思而行	184

第十章 掌握沟通与说话的技巧

· 切莫恶语伤人	188
· 话到嘴边留半句	189

千万别揭他人短处	190
不该说的千万不要说	192
得意时莫忘形	194
开玩笑要适度	195
千万不要忽略说“谢谢”	199
学会赞美别人	200
会委婉含蓄地表达想法	202
要把话说到别人心坎里	205
不轻易说空头诺言	207
自己的心事不随便说	209

第十一章 熟知人际关系沟通要诀

要学会适应不同的人	216
以高姿态去化解别人的妒忌	218
职场中的十个谈话技巧	220
向上级提供信息要有方法	222
善于解上司意图	224
说服别人的方法	226
职场中要避免直接纷争	228
要了解同事的潜在语言	231
宽容别人就是宽容自己	231
如何婉拒office中不合理请求	234
学会认知行为模式	236

第十二章 谙熟人际关系的“规则”

知人知面更要知心	240
办公室应遵守的“规则”	242
要克制自我性情办事	243
不要侵犯别人的“领地”	245
危害前程的七件事	246
要牢记“祸从口出”	248
与人相处冤家宜解不宜结	249



真诚地展示自己	251
永远别与“红人”争势头	253
忠诚能抵得上智慧	255
职场中应注意男女有别	256

第十三章 自尊自强去支配你的行为

坦然做你自己	262
不必为鼻子烦恼	263
道出美的精髓	264
确定你是对的	266
耕种自己的田地	267
成为能成为的	268
洪水中的蚂蚁	269
要更多的玫瑰	270
将篷车拴在星星上	272
一个关键要素	273

第十四章 相信机会为你而存在

机会为你而存在	276
只要开动脑筋	277
自有解决之道	278
命运给予我们的	280
车厢里最后一个座位	281
逼出运气来	283
还有扇窗开着	284
心灵长眼睛	286
打开天才名册	287
穿件红衣服	289
该出手时就出手	290
可让石头开花	291

第十五章 宽容有度，低调做人不吃亏

尊重身边的每一个人	296
真诚地对待别人	298
谦虚谨慎不出错	302
过度表现自己会给人压迫感	305
宽容他人悦纳自己	308
喜欢聆听朋友的心声	311
善于听取别人的意见	314
话不要说得太满	317
学会适度妥协	319

第十六章 做个聪明人，懂得人生加减法

空杯心态	324
敢于把辉煌“归零”	326
聪明人勇于做减法	329
禅学的核心智慧是“空”	330
松开你紧握的手	332
吉姆·特纳的“人生减法”	333
提得起，放得下	335
30岁前用加法，30岁后用减法	337
少即是多	339
把烦恼写在沙滩上	341
别背着包袱赶路	342
放弃也是一种美丽	344
什么是你生命中的鹅卵石	346
二八定律：减法的另一种模式	347
巧于取舍，才能有最大收获	349
减法生活，让快乐加倍	351
简单就是快乐	353

第一章 要明确自己的人生目标





▶▶ 要有成功的目标 ◀◀

作为把成功学发扬光大的一代大师拿破仑·希尔，分析了16000多名男女。从这些分析中他发现了一个惊人的事实：在这些人当中，95%都失败了，只有5%是成功的。这里所谓的“失败”，是指他们不曾奋斗，以致未能发现生活中的幸福，未能满足生活中的基本需要。

拿破仑·希尔分析指出，那些被列为失败的95%的人，他们之所以失败，主要是他们的生活中没有确定的目标，而那些5%的成功人士不仅拥有明确的目标，而且为了达成这些目标，他们甚至订下明确的计划。

可以说，有目标是所有伟大的人物实现成功的基础。比如说在战争年代，追随者如果知道他们的领袖是位拥有“明确目标”的人，并有勇气用行动实现这项目标，那么这些追随者将心甘情愿地追随这位领袖。

是的，当一位有目标的人行经人群时，所有的人都会站到一旁，让出路来让他经过；但如果某人犹犹豫豫，让人感到他自己也不知道要向何方去，那么人们将会挡住他的去路，拒绝给他让路。甚至，当一位有目标的骑士握住缰绳时，他的马再怎么的倔强，我们也可以从马身上感受到骑士的状态。这时马儿也会顺从地听从这位骑士的指挥。

观察我们身边的生活，也不难发现，有些父母在培养孩子的过程中，缺乏明确的目标所造成的损害也非常大。孩子很快就能觉察出父母的怀疑态度，并能很自然地利用这种态度来占便宜。

毫不夸张地说，一个有目标的人，无论在什么时候都会受到他人的尊敬与瞩目。

这就好比一艘轮船在大海中失去了方向舵，在海上打转，最终把燃料用完，仍到达不了岸边。事实上。轮船所用掉的燃料足以使它来往于海岸和大海好几次。

一个人要是没有明确的目标，以及支持达到这项明确目标的明确计划，不管他如何努力工作。都像一艘失去方向舵的轮船。辛勤的工作和一颗善良的心尚不足以使一个人获得成功，因为如果一个人并未在他心中确

定他所希望的明确目标，那么他又怎能知道他已经获得了成功呢？

建筑师们要想盖坚固而美观的房子，一开始就要有一个“明确的目标”，并转变成一张蓝图作为其明确的建筑计划。反之，如果一个人盖房子时，事先没有计划，想到什么就盖上什么，那将会是什么样子。工人们会彼此互相牵制，互相妨碍，在地基完成之前，工地上将到处堆满了材料，每个参与这项工作的人，对于怎样建造这栋房子，都会有一套他自己的想法。结果将会造成混乱与误解，资金也将完全浪费掉。

可是，许多失败人士往往没有想到，他们是在没有明确目标的情况下接受了教育，然后找到一份工作，或开始从事某一种行业，结果也没做出什么成就来，甚至还经常失业。

现代科学已能够提供相当正确的方法来分析人们的个性，决定个人适合的事业。但在想到上述情况时，你难道不认为这是现代的一大悲剧吗？如果成就决定于能力，如果能力就是“各种努力的组合”，如果“组合”的第一步就是“明确的目标”，那么我们就很容易看出，为什么目标是不可或缺的了。

在一个人选定生活中的一项“明确目标”之前，他会把自己的精神和思想浪费在很多分散的项目上，这不但使他无法获得任何能力，反而会使他变得优柔寡断、胆小懦弱。

只要借助一个小小的放大镜，你就可以使自己深明“各种努力组合”的价值。你可以利用一个放大镜，把阳光集中在一个“明确的”点上。经过如此集中后，阳光变得十分炽热，可以在厚纸板上烧出一个洞来。把放大镜（这代表“明确的目标”）拿走，同样的阳光照射在同样的厚纸板上，即使照上100万年也不会把这块纸板烧掉。

▶▶ 用自我暗示实现目标 ◀◀

拿破仑·希尔曾讲过一个发生在他朋友身上的故事，他的这位挚友是美国著名的作家和演说家。这个人在自己成功之前，看出了自我暗示方法的功效，立即加以运用。他制定出运用这种方法的一项计划，结果证明极为有效。



那时他既不是作家，也不是演说家。每天晚上入睡之前，他会闭上眼睛，幻想自己看到了一张长长的会议桌，他（在想象中）安排了一些著名的人物坐在桌旁，而这些人物的个性和优点正是他极力想要模仿的对象。他把林肯安排坐在桌子的尽头，然后在桌子两旁分别安排坐了拿破仑·希尔、华盛顿、爱默生等伟人。最后。他对这些被他安排坐在想象中会议桌前的幻想人物发表谈话，谈话的内容大致如下：

对华盛顿先生：我渴望在我自己的个性中培养出你所拥有的独特的优点，强烈的爱国心、自我牺牲的精神，以及卓越的领导才能。

对林肯先生：我渴望在我自己的个性中培养出你所拥有的优点，正直、对所有的人充满耐心和幽默。我需要拥有这些优点，在我培养出这些优点之前，我不会罢手的。

对爱默生先生：我渴望在我自己的个性中培养出你所拥有的这些独特的优点，深邃的穿透力以及用想象解释大自然法则的能力，如同这些自然法则写在了监狱的石墙上、正在成长的树木上、潺潺流过小溪里、盛开的花朵或是小孩子的脸上。

对拿破仑·希尔先生：我渴望我自己的个性中培养出你所拥有的这些独特的优点，能够克服障碍的自信心、战略眼光、从失败中学到教训，以及从失败中发展出力量的能力。

对赫巴特先生：你能用清晰、简洁而有力的语言表达你自己的观点，我渴望能拥有与你相等，或超过你的这种能力。

就这样，经过了好几个月，这位男士每天晚上都不断看到这些人物坐在那张想象中的会议桌旁。他最后终于把他们杰出的优点十分清楚地印在他自己的潜意识中，并开始形成一种由这些人物个性组成的属于他自己的个性。

如果我们把潜意识比作是一块磁铁，那当它被使用，并与“明确目标”发生关系之后，它就会吸引住达成这项目标所必备的条件。物以类聚，在每一片草叶、每一棵大树身上，你都能看到这一原则的证据。橡树的种子从泥土和空气中汲取必要的物质，使它得以长成一棵大橡树，它绝不会长成一棵半是橡树半是白杨的怪树。种在泥土中的每一棵麦粒，自会从泥土中吸收养分，长成一株大麦。它绝不会发生错误，在一根麦秆上同时长出燕麦和小麦。

“物以类聚”。人亦如此。当一个人走入某座城市的廉价房屋出租

区，都将会发现，同样思想形态的人聚居在一起；如果走入社区，也会发现，具有同样思想形态的人聚居在一起。成功的人总是会寻找其他成功的人做伴，生活落魄的人也会找相同情况的人做伴。

人朝高处走，水往低处流，人们必然寻求与自己的经济和精神状态相当接近的人做伴。一位大学的教授和一位文盲流浪汉很少会有共同语言。如果他们两人在一起过一段较长时间，那将是一件很痛苦的事。水和火不能混合在一起，没有共同之点的两个人也无法相处。

明白了这个道理的人，自然而然地会把那些与自己的生活哲学相同的人吸引到自己身边，不管自己是否喜欢。

这是千真万确的。换做我们而言，如果能以一项“明确的主要目标”而使自己的思想充满活力，那么你将会吸引对你有帮助的人来到你身旁。还有这样一种情况，假设人们的“主要目标”远超过他们目前的生活状况，那又如何？其实把目标定在较高的生活标准上，这是每个人的权利——不，应当说是责任。尤其是生活在当今社会的人们，就更有责任替自己制订一项比较高的标准。

拿破仑·希尔认为，当一个人能够稳妥地发展自己的“主要目标”时，那么在“合理的范围之内”，没有任何事情是他所办不到的——有很多证据可以支持这种观点。

在拿破仑·希尔那个年代，有一个叫路易斯·维克多·艾廷吉的人，他在亚利桑纳监狱被判处无期徒刑。在入狱服刑之初，据他自己承认，他是个不折不扣的“坏人”。除此之外，大家还深信，他将在一年之内死于肺结核。

置身如此境地，这是多么的不幸啊！艾廷吉有充分的理由感到沮丧，换上任何人也会如此。人们严厉地指责他，他在这世界上没有任何一位朋友能够给他提供帮助或鼓励。

出乎意料的是，就在这时，他自己的思想发生了变化。结果他恢复了健康，打败了可怕的肺结核，最后走出监狱大门，获得了自由。

他是怎样变化的呢？说来却很简单，那就是，他下定决心，要战胜肺结核，并使自己恢复健康。这是一项很“明确的目标”。在他下定决心之后，不到一年之内，他终于胜利了。接着，他把这项“明确的主要目标”又继续扩大，决心使自己重获自由。不久他四周的监狱围墙果真不复存在了。