

成功的秘诀

超强的能力 + 顽强的毅力 + 远高于常人的自制力

顺境

*Aphoristic Saying
of Managing Life*

顶级成功大师经营人生的警示录

蔡宁宁/编著

要想征服世界，必须首先征服自己
顺境之中需警惕
一帆风顺的坦途上不全是鲜花与喝彩

中国三峡出版社

B848.4

C045

45

顺境

*Aphoristic Saying
of Managing Life*

顶级成功大师经营人生的警示录

蔡宁宁/编著

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

顺境：顶级成功大师经营人生的警示录 / 蔡宁宁编著.
北京：中国三峡出版社，2004.9

ISBN 7 - 80099 - 873 - 8

I. 顺… II. 蔡… 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 (2004) 第 075992 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话：(010) 68218553 51933037 (发行部)

(010) 51933034 51933035 (编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com (编辑部)

北京市洛平印刷厂印制 新华书店经销

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

开本：640 × 960 毫米 1/16 印张：16.75

字数：240 千字 印数：1 - 15000 册

ISBN 7 - 80099 - 873 - 8/C · 113 定价：24.00 元

目 录

第①章 从我做起 戒骄戒躁

通常，一个人成功的最大障碍不是来自于外界，而是来自于他的内心。一个真正成功的人，不仅有超强的能力、顽强的精神，还有远远高于常人的自制力。情理之外的事情，即使大家都做，但是他不做；情理之内的事情，即使大家都不做，但是他做。因为他自律，自省，有信誉。这，就是他终能取得成功的原因。

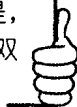


1. 把握自己的心绪 (3)
2. 学会自我反思 (8)
3. 谨记“谦受益，满招损” (12)
4. 要善于自我克制 (18)
5. 看到别人的重要性 (23)
6. 不要吝啬你的赞美 (29)
7. 莫逞口舌之利 (34)
8. 耳朵也能带你腾飞 (39)
9. 严守自己的承诺 (44)
10. 巧妙淡化他人的嫉妒 (49)



第②章 惜时如金 理财有方

时间，是人一生中最宝贵的财富；金钱，是人一生幸福和成功的重要标志，所以时间和金钱都是人一生中最好的朋友。而每一位成功人士都懂得，时间能创造财富，财富却不能换回逝去的时间。于是，他们要求自己珍惜时间，科学理财，从而成为“双赢家”。

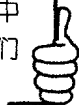


1. 做时间的主人 (55)
2. 让当日的事情当日完成 (61)
3. 别让生命虚度 (65)
4. 时间就是金钱 (69)
5. 树立正确的金钱观 (73)
6. 对金钱精打细算 (78)
7. 学做一个理财高手 (85)
8. 让他人为自己“做嫁衣” (90)
9. 看到身边的“风水宝地” (97)
10. 集思广益有好处 (102)



第③章 学习知识 确立目标

每个人都有自己的人生目标，但是只有真正适合自己的、紧密联系实际宏伟目标，才能引导人走向成功。为此我们要不断修正、反省，而一旦确定了这个惟一目标，就要坚持走下去，即使在实现的过程中遇到再多的困难和挫折，也不放弃，同时，辅助我们的最好武器，当然是渊博的知识。



1. 为目标而奋斗 (109)
2. 适合的就是最好的 (114)
3. 让目标符合实际 (119)
4. 大目标才能有大成功 (123)
5. 相信自己能创造奇迹 (127)
6. 实现目标有秘诀 (131)
7. 让眼睛里只有惟一的猎物 (136)
8. 把重要的放在第一位 (140)
9. 知识能改变命运 (144)
10. 为自己制定一份学习计划 (148)



第④章 人际交流 联手奋进

一个人的力量有可能过于单薄，一个人的目光也有可能产生盲区，这就是成功者离不开朋友和伙伴的原因。他们是他本身条件的重要补充，是他逆境中的鼓励者，顺境里的鞭策者。利用这样一张良好的人际关系网，再加上默契地团结合作、携手奋斗，成功，当然会在不远处向你招手。

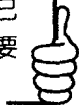


1. 交际重视第一印象 (155)
2. 不要吝啬你的微笑 (160)
3. 积极扩建人脉 (164)
4. 永远记住对方的名字 (170)
5. 为自己赢得好人缘 (175)
6. 不断加大你的感情投资 (180)
7. 用情意打动人心 (187)
8. 在合作中成长 (193)
9. 懂得配合的重要性 (201)
10. 联手打造辉煌 (206)



第⑤章 把握机遇 开拓创新

捕捉机遇、创造财富是一项特殊的本领。成功与失败的分隔点，就在于是否能把机遇牢牢抓在手中，为此，你必须丰富你的内涵，开拓你的思维，不断地发现自己的失误并迅速改正，这样才能把自己的人生大厦建设起来。所有在顺境中的人们，不要停止你的脚步，赶快行动起来吧！



1. 智慧可以带来机遇 (213)
2. 机会不容错失 (219)
3. 换个角度去思考 (225)
4. 新创意才有新财路 (230)
5. 慎重选择目标 (236)
6. 走出决策误区 (240)
7. 站得高才能看得远 (244)
8. 敢于急流勇退 (247)
9. 顺境中要远离小人 (252)
10. 用行动走向成功 (256)

从**我**做起

戒骄戒躁

通常，一个人成功的最大障碍不是来自于外界，而是来自于他的内心。
一个真正成功的人，不仅有超群的耐力、顽强的精神，
还有远远高于常人的自制力。
情理之外的事情，即使大家都做，但是他不做；
情理之内的事情，即使大家都不做，但是他做。
因为他自律，自省，有信誉。
这，就是他终能取得成功的原因。



格言

一个人，即使驾驶的是一只脆弱的小舟，但只要舵掌握在自己的手中，就不会任凭波涛的摆布，而有选择方向的主见。

——歌德

谁要是希望自己好，他就得自己动脑筋，自己关心自己——任何人都代替不了他。

——车尔尼雪夫斯基

人在日常生活中，经常会受心态、情绪等因素的影响，这些因素，能够对我们的行为起到很大的引导作用，或让我们生气勃勃，积极向上，逐步走向成功；或让我们萎靡不振，自怨自艾，最终一败涂地。所以，在顺境里的成功人士，都懂得把握心绪、不感情用事的道理。

情绪有正负两方面，即积极和消极。积极愉快的情绪会使人充满信心、充满活力，给自己和周围的人带来欢乐、喜悦和幸福，也能够勉励自己不断进取，对事业充满热情，是一种有利于身心健康的正面情绪；而消极的情绪则会使人烦恼、悲观和失望，使人对他人漠不关心，对事业掉以轻心，做事情经常精神不振，没有活力，所以它是危害健康、阻碍人们发展的负面情绪。

一个成功者必然善于把握自己的情绪，即使在不利的环境中，他们也会用“情绪吸尘器”来消除自己的烦恼、悲观、愤怒、自卑等不良心态，并设法发掘出积极因素来。他们在头脑里储存的是“好、妙极了、亲切、重要、喜欢、高兴、了不起”一类的词语。

一次，米拉皮欧在马赛演说时，下面有几个居心不良的人故意称他是“诽谤者、说谎者、暗杀者、恶棍”，他却微笑着答复那些人：“我等着，先生们，我静候这些坏事的发生。”

你看，敌对方的挑衅和出言不逊并没有让米拉皮欧陷入不良情绪中，相反，他用一句机智风趣的话，既使对方再无碰儿可找，又令对方哭笑不得。

其实，许多负面情绪实质上都是由于思维方法不对所导致的。比如，你在街上看见一个朋友，而他没有跟你说话或打招呼，你就以为是他不再理你了，进而就让气愤的情绪包围了自己。其实，如果你反过来想：“他可能没看见我”或者“他可



能正埋头想什么事情”，这样就不会让自己的情绪受影响了。

因此，克服情绪低落的具体办法是：每天注意自己情绪的变化，可以把一些问题记下来，把引起不良情绪的原因尽量写在第一部分，在第二部分写上完全相反的意见；并努力在内心默想第二部分的内容是正确的，第一部分中引起情绪低落的原因往往是由于自己的主观臆断造成的。

如果你的情绪真的出现了大问题，不妨试着用下面三个步骤来解决：

(1) 不要总是盯住消极面

爱挑剔的人常给自己戴上是非分明的桂冠，看事物也总是盯着消极面，其实这是一种心理“老化”的表现。

你可能经常受到别人的“抢白”和不公正的待遇，于是你一直怀恨在心，这样一来，你当然没有一刻的轻松愉快。因为你不够宽容，总是看不惯许多事情，并希望人世间所发生的一切最好都能符合自己的理想模式，而这当然是不可能的，所以，你只好一直愁容满面。

另外，也有的人经常对自己要求过于苛刻，时常觉得本应做得更好的事自己却未能做好。这种人最后总是既有无穷的希望又有无穷的懊悔。

所以，不如让自己憨厚一些、大度一些，无论对别人还是对自己。如果你能把注意力放在别人的友善、关照和自己的收获之类的事情上，并常常告诉自己：“误解、敌视毕竟是次要的，做事情也没有十全十美的。”再经常回想那些愉快的事，那么，你就可以逐步排遣怨天尤人的情绪，让自己变得积极乐观起来。

(2) 借助外在条件转换情绪

遇到情绪低落的时候，不妨用动态活动转换情绪。只要一曲音乐，就会将你带到梦想的世界。如果你能跟随欢乐的歌曲哼唱并手舞足蹈起来，无疑，你的心灵会与音乐一起融化在纯净之中。同样，看场电影、散散步、和孩子玩玩，都能把你带到另一

个情绪世界，让你成功逃离坏情绪的干扰。

而且，乐观的人常常自我感觉良好，对失败有点可贵的“马大哈”精神，即使有什么事情做得不够完美，也许吃一顿美食或看一本好书，就能让他完全抛开内心的不快，然后告诉自己：“下一次我能做得更好！”

(3) 不要制造人际隔阂

当我们听到别人在背后说自己的坏话，或者轻视、议论、怠慢自己时，经常是越想越不是滋味，忍不住就想以眼还眼，以牙还牙。这样做的结果是，你又给自己设置了一个人际屏障，多了一个对头。接下来，我们当然也就整日诚惶诚恐，不知他人在背后又要搞什么花样，这样又怎能有好情绪呢？

正确的方法应该是：净化自己的诚意，不回避对方，拿出豁达的气量，主动表示友好。这样做，能使你找到最利于个人身心健康的方式。

保持乐观健康的情绪，关键在于要有信任和现实的处世宗旨，相信自己和别人都在不断改善人际关系，在这个基础上设计一条自我可以接受的幸福道路。

总之，成功者都是自己情绪的主人，当他们感到烦恼不快的时候，会主动扭转自己所处的局面。他们知道，过得是否顺心愉快，关键在于自己。

在所有的不良情绪中，最为有害的就是情绪冲动、怒不可遏了。在这样的情绪支配下，我们平日所有的理智、经验、谦逊等美德都会化为乌有，往往在一念之间铸成大错，最后追悔莫及。

三国时的刘备本是一位谦虚儒雅、严谨慎行之人，然而关羽、张飞之死使他十分悲痛，仇恨的怒火在胸中燃烧起来，并一发不可收拾。

在“报仇雪恨”的思想驱使下，刘备兴两川之兵浩荡东来，一举毁掉了联吴抗曹的大好形势。面对这种形



式，东吴孙权听从了阚泽的劝说，起用陆逊为主将，统率步兵、水军、骑军三路兵马抗击刘备。

消息传来，刘备问手下：“陆逊何许人也？”马良说：“他乃东吴一书生，年幼多才，多有谋略，袭荆州便是他用的计。”刘备闻言大怒，誓要擒杀陆逊，为关羽、张飞报仇。马良劝谏道：“陆逊有周瑜之才，不能轻敌。”刘备却说：“朕用兵老矣，岂反不如一黄口孺子耶！”

没想到，最后刘备还是败在了陆逊这一“黄口孺子”的手上。

报仇心切的刘备看不起年纪轻轻就总管兵马的东吴新任大都督陆逊。其实，刘备并非不明白轻敌容易导致失败这一道理，他是被仇恨和怒火蒙蔽了，在情绪的鼓动下，不由自主地做出了错误的抉择和判断，结果是未战先败了一阵，而最后的失利也就不足为奇了。



格言

真正思考的人，从自己的错误中吸取的知识
要比从自己的成就中吸取的知识更多。

——杜威

早晨醒来时，问一问自己：“我应当做什么？”
晚上睡觉前，问一问自己：“我做了些什么？”

——毕达哥拉斯



自我反思是一种心理活动，它是人们对自身思想、行动的反刍与回馈。自我反思的过程，就是把当局者变成一个旁观者，把自己一分为二，一个是被审视的对象，一个是站在旁观者的立场和角度来观察自己、评判自己的局外人。

从前有一个生意人，每天要接见很多客户，要处理很多业务往来和杂乱事情。晚上，他总是吹灭灯火，一个人独自坐在书房里反省自己：

今天，使我增加智慧的人是谁？

今天，使我浪费光阴的人是谁？

今天，使我贪图享受的人是谁？

今天，使我闯祸惹麻烦的人是谁？

.....

由此可见，做人也要像做生意那样，每天把账目弄得清清楚楚。如果赚了，继续努力；如果亏了，赶快改弦更张，免得一败涂地。

这其实就是一种自我反思。通过反思，人们可以发现自己有什么优势，又有哪些不足的地方，从而扬长避短，少走弯路。对一个成功者来说，这是必须要做的一项功课。而许多身处逆境中的人们却始终不肯自我反思，只是稀里糊涂地过日子。

俗话说：“人无百样好，花无百日红。”再优秀的人，也必有不足的地方；再顺利的事情，也可能有问题出现。历史上许多国家或团体遭到瓦解、灭亡的命运，都是因为在一件事情都顺利时，自己松懈，不再努力也不再反省，一旦情势逆转，就完全没有应变的能力。所以，我们要每天反省自己，及时改正自己的错误。

盖兹博士是美国一位伟大的教师、哲学家、心理学家、科学家和发明家。他一生中在艺术和科学等许多方面有几百项发明和发现。他能取得如此成绩，很大程度