

做事必先做人

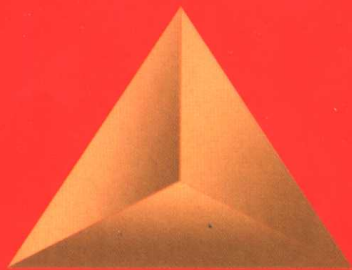
DO WHAT YOU WANT TO DO

做你想成为的人

现在就去**做**！

黄永军 © 编著

DO WHAT YOU
WANT TO DO



坚强的自信，便是伟大成功的源泉。

不论才干大小，天资高低，成功都取决于坚定的自信力。

相信能做成的事，一定能够做成功。

反之，不相信能做成的事，那就决不会成功。

D432.6

H910

做事必先做人

做你想成为的人

黄永军 © 编著

860893

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

做你想成为的人/黄永军编著. - 北京:线装书局,
2004.1

ISBN 7 - 80106 - 319 - 8

I . 做… II . 黄… III . 青年修养 - 青年读物
IV . D432.63 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122336 号

做你想成为的人

- 编 著 黄永军
责任编辑 王长林
监 印 李国利
封面设计 康笑宇设计工作室
出版发行 线装书局
社 址 北京朝阳区春秀路太平庄 10 号
邮 编 100027
电话传真 64153263
经 销 新华书店
印 刷 北京京宇印刷厂
开 本 1/32(880mm × 1230mm)
字 数 320 千字 印 张 15
版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 - 8000 册
书 号 ISBN 7 - 80106 - 319 - 8/B·20
定 价 25.80 元
-

前言

绝大多数人每天都会自问：“我将来能成为一个什么样的人呢？”请别笑，这个问题并不因为司空见惯而变得毫无意义，相反能够把人带入到一种对成就人生的焦渴状态之中。

在探讨这个问题之前，我们都有这样的同感。一个人能够按照自己的本来想法去成就一生的目标，其实是一种非常艰难的事情。但正因为艰难，这种探索才显得极有意义。很显然，你只有对自己一生的目标设有种种构想并不断付出努力，才能让自己的人生灿烂起来。

下面让我们先看一个小故事，以便从中得到启示：

你听过海耶士·钟士的事迹吗？他是 1960 年跨栏比赛的风云人物，他赢得一场又一场的比赛，打破了许多纪录，真是轰动一时。他顺理成章地被选为参加当年在罗马举行的奥运会的选手，参加 110 米跨栏比赛，全世界都认为他能

赢得金牌。

但是，出乎意料，他并没有得到金牌，只跑了个第三名。这当然是个极大的挫折。他的第一个想法是：“怎么办呢？我或许该放弃比赛。”要再过四年才会有奥运会，而且他已经赢得所有其他比赛的跨栏冠军，何必再受四年更艰苦的训练？看来惟一合理的出路是退出比赛，开始在事业上寻求发展。

这当然非常合乎逻辑，但是海耶士·钟士却不能安于这种想法。“对自己一生追求的东西，”他说，“你不能够事事讲求逻辑。”因此他又开始了训练，一天3小时，一个星期七天。在尔后几年里，他又在60码和70码跨栏项目创造了一些新纪录。

1964年2月22日，在纽约麦迪逊广场花园，钟士参加60码跨栏赛。赛前他曾经宣布这是他最后一次参加室内比赛。大家的情绪都很紧张，每个人的眼睛都看着他。他赢了，平了自己以前所创的最高纪录。钟士跑完，走向跑道上，低头站了一会儿，答谢观众的欢呼。然后1.7万名观众都起立致敬，钟士感动得泪下，很多观众也流下眼泪来。一个曾经失败的人仍然继续坚持下去。他不放弃，而爱他的人们就爱他这一点。

他参加1964年东京奥运会，在110米栏赛中跑出13.6秒的成绩，得了第一名，他终于赢得了金牌。

后来他在一家航空公司工作，担任业务代表。他自愿协助推广所在城市的体能训练计划，他的活动得到了极为

了不起的成果。

有一次，他对一群年轻人演说，引诵了加拿大作家塞维斯的诗句：

孜孜不倦会为你赢得胜利，
临阵逃脱不是好汉。
鼓起勇气，放弃毕竟是太容易，
抬头继续前进才是难题。

海耶士·钟士的故事使我想起了歌德的话：“不苟且地坚持下去，严厉地驱策自己继续下去。就是我们之中最微小的人这样做，也很少不会达到目标。因为坚持的无声力量会随着时间的增长到没有人能抗拒的程度。”

当我们欣赏别人成功的故事的时候，可以表现出万般的赞誉和折服，但轮到自己时，就会失去像故事中主人公那种人格精神——为做自己想成为的人而不断挑战自己的意志和行动。的确“孜孜不倦会为你赢得胜利”，你应该相信这句话，并不断地修炼自己，就有可能获得成功的筹码。

当然，做你想成为的人，还必须从克服自身的弱点开始做起，把自己变成一个修理自己错误的智者，才有可能向着成功迈进。

本书正是从正反两方个方面去剖析“做你想成为的人”这个命题，内容充实，观点到位，富有教益！

目 录

敢于打造最优质的性格

一种最优质的性格，会让你在人生关键处受益匪浅。优秀人士的性格总是令人吃惊和佩服的，因为他们相信性格决定命运。

善于给你的性格会诊	(3)
发现优良个性的特征	(4)
气质非凡是成功的资本	(6)
掌握人的性格特点与处事方式	(8)
解读精明人、聪明人、明白人	(11)
消除对别人发脾气的性格	(12)

坚决改掉优柔寡断的个性	(14)
克服狂傲自负的姿态	(16)
收住狂妄自大之心	(18)
学会控制刚愎自用	(20)
做事千万不能固执己见	(23)
对自己有个正确的估计	(25)
以言行提升魅力	(26)
表现自己热忱的魅力	(29)
做到性情豪爽	(30)
按照成熟美的标准塑造自己	(32)
努力发掘自己的优点	(35)
激发自身独特的潜力	(38)
必须克服的 27 个弱点	(40)
认真磨砺 10 种成功个性	(44)

善于把心态调整到最佳点

你可能在工作中尚不属于强者，这没有什么关系。你现在要做的第一件事就是让心态达到最佳点，你就一定会出色的。

消除渴望完美的心态	(53)
学会保持良好的心态	(55)
用微笑的方式看待生活	(58)
学会控制情绪	(60)

克服消极的幻想	(61)
心想事成	(63)
克服自我封闭心理	(65)
对一切都充满爱心	(67)
消除生活的恐惧感	(71)
克服悲伤和情绪低落	(75)
消除自我迷误心理	(76)
战胜忧愁抑郁之情	(80)
平息气愤 6 大招术	(82)
凡事要向好的方面想	(86)
增强自信心的 6 大方法	(89)
摆脱错误心理的阴影	(91)
寻找最好最新的观念	(93)
如何培养乐观精神	(93)
每天都乐趣无穷	(96)
体验幸福的简化生活 7 种措施	(97)

拒绝不良习惯的入侵

习惯直接导致人生究竟能开出什么样的果实。
千万不要对自己的不良习惯视而不见，否则它们
就会紧紧缠住你向前的脚步。

养成良好的生活习惯	(105)
如何克服酗酒	(106)

如何戒掉吸烟	(107)
如何戒掉赌博	(109)
如何戒掉吸毒	(110)
避免目光短浅	(113)
克服神经过敏	(114)
克服恐癌心理	(117)
消除用心不专	(118)
改掉不良嗜好	(121)
克服知足常乐	(123)
克服贪图享乐	(124)
克服好逸恶劳	(126)
克服怨天尤人	(128)
不要沉溺于金钱中	(130)
摆脱您的债务	(131)
走出债务窟窿	(134)
养成存钱好习惯	(139)
改掉粗心大意的习惯	(141)
消除贪得无厌的心理	(143)
改掉心不在焉的毛病	(145)
不要养成拖延的习惯	(147)
养成快乐的习惯	(149)
巧获人心的 10 个小习惯	(151)

彻底扭转一切不良行为

绝大部分失败者都因自己的行为不当而一蹶不振。你不能找到你行为的弱点，你就不可能超越自己、打败对手。

克服惰性积极上进	(157)
改掉轻浮造作	(158)
纠正身弱负重	(160)
消除沽名钓誉	(162)
消除损人利己的思想	(164)
审视机遇避免陷阱	(167)
克服丢三落四的健忘症	(168)
克服有始无终的行为	(169)
可怕的自以为是的5种行为	(173)
要坦率地承认和检讨	(176)
犯了错误不过分自责	(177)
从所犯的错误中吸取教训	(180)
接受别人的意见改进自己	(183)
改变思想从悲观走向乐观	(185)

成为出类拔萃的交际大师

聪明人总善于在人际关系中寻找自己成功的资本。难怪美国人际关系专家卡鲁说：“世上 85% 的出类拔萃者都是他那个群体里面最优秀的交际大师。”

如何扩大交际圈	(191)
克服怯场心理	(192)
注意自我形象	(193)
克服社交恐惧症	(195)
观察对方是否可交朋友	(200)
与各种性格的人交往	(201)
如何与上司交往	(206)
怎样与下属相处	(209)
如何结交异性朋友	(212)
找好合作的伙伴	(214)
和批评你的人交朋友	(215)
取人之长补己之短	(217)
学会推销自己	(219)
君子之交淡如水	(221)
说君子有道小人无德	(222)
不依附得罪小人	(224)
改掉打探隐私的不良习惯	(226)

忘记旧恶重建新道	(229)
不跟“小人”较劲	(230)
不轻易树敌	(234)
不要让对方败得太惨	(237)
友情突然升温要小心	(239)
避免被人欺负的4个方法	(240)
走出待人的误区	(242)

战胜各种工作的误区

解决工作中遭遇的各种问题，只能让你变得
越来越机智、越来越出众；反之，你就会永远躺
在平庸的人生平台上。

从事擅长工作获得成功	(251)
不要过分强调发挥特长	(252)
克服埋怨安排工作不当	(253)
克服不求进取的心态	(254)
对工作不要好高骛远	(257)
学会创造性地工作	(258)
除掉工作中的烦恼	(262)
提高总结归纳能力	(264)
在工作中保持积极的心态	(268)
做个优秀的工作者	(272)
把工作留给上班时间	(274)

如何预防被解雇	(276)
别轻易“跳槽”	(277)
辞职 12 种技巧	(280)
突破仕途中的 9 大障碍	(284)

世上没有人帮助你挑战自我

你不拯救自己，没有人来拯救你。切忌抱着受人恩赐的心理去度过每一天，赶快起来，你的正前方就是成功的队伍！

突破精神上的枷锁	(293)
斩断束缚自信的绳索	(294)
失败是人格的试验地	(296)
远离没有抱负的日子	(298)
用成功的希望来激励自己	(303)
敢于冒险的人才是自由的人	(304)
没有失败就没有胜利	(307)
危机是孕育着成功的发展	(308)
机遇和人是一种双向选择的关系	(310)
人人都能实现卓越的成功	(313)
卓越成功的投资是自我革命	(314)
锻炼忍耐力的 8 大要诀	(317)
如何排除成功的障碍物	(318)
从失败中得来更多的智慧	(318)

把压力列出名单然后再解决它	(320)
在压力面前争取群体支持	(321)
克服你在工作中的倦怠感	(323)
保持积极健康的自我意识	(325)

强者共同的资本：反败为胜

被失败打倒的人不是可笑而是可悲，与失败抗衡的人总是以加速度的形式更容易接近成功的目标。记住：任何失败都能重新启动你的人生方

程。

胜利永远属于生活的强者	(329)
在不幸和失败中奋进	(330)
不达顶峰不罢休	(332)
如何战胜生活中的不幸	(336)
培养自己承受悲惨命运的能力	(339)
怎样面对失败时的自我调整	(342)
败中求胜的 4 大法则	(346)
成功的取得在于策略的正确性	(348)
失败后要总结经验再次创业	(351)
如何鼓起新的勇气	(355)
不要沉溺于琐事	(357)
面对过去的错误正视现在	(358)
要树立心理上的自我形象	(359)

要做一个自我建筑师	(361)
进行自爱的心理和精神练习	(363)
成功就要有勇气	(364)
如何挖掘英雄潜力	(365)
积极的人是心体合一的人	(367)
要利用环境发挥自己的特长	(368)
生命因追求而精彩	(371)
把握使人失败的 7 种致命伤	(373)

敢于打造最优质的性格

一种最优质的性格，会让你在人生关键处受益匪浅。优秀人士的性格总是令人吃惊和佩服的，因为他们相信性格决定命运。