

忠告

阅读本书你没有理由不成功

一个忠告可以改变一个人的思想，
甚至可以改变一个人的命运。

本书从1998年完稿后，青年人
争相传阅，很多人阅读本书后知道
了自己应该怎么做，从而改变了
自己的命运，成为了生活的强者。

以 **手稿** 形式
流传达5年之久的

命 运 启 示 录

Zhong Gao
ngyun Qishilu

张 标 编著

中国戏剧出版社



○阅读本书,你将没有理由不成功

忠告

张标 编著

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

忠告/张标编著. —北京:中国戏剧出版社, 2003. 4

ISBN 7-104-01592-2

I. 忠… II. 张… 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(2003)第 019573 号

忠 告

张 标 编 者

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店总店北京发行所 经销

北京通县武雄京通印刷厂 印刷

220 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 11.25 印张

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-5 000 册

ISBN 7-104-01592-2/C·117

定价:22.00 元

忠告

阅读本书最大的收获是，
它让我了解了我自身最缺乏
的东西，并且在我最迷茫的
时候，它告诉了我应该怎么
去做，它每时每刻都在引导
我走向成功。

——读者语

原手稿前言

本来不想写一个前言类的东西，但是没有前言总觉的这本尚未出版的书有点遗憾。毕竟是自己的心血。只好聊上几句，权且为序吧。

人生苦短，短短的几十年如白驹过隙，转眼即逝。如何在这短短的日子里取得成就，过上让自己满意的生活，是每个人都在思考的问题。人们都想成功，但是到最后取得成功达到目标的人少之又少。是什么原因使大多数的人在失败中挣扎，直到丧失进取心而不得不甘于平凡……举一个小例子，我想就能说明原因了：“小时候，每个孩子都想好好学习，但是他们还需要家长和老师的督促和引导，没有这些外界的帮助，依靠孩子本身的力量去完成自己的学业几乎是不可能的事情。”同样。我们长大了，我们都想好好工作取得好的工作成绩，我们以为凭着自己对工作的热情，和付出的辛苦就能得到相应的回报……错了，我们都错了，我们就像一个孩子似的，努力学习却总是得不到好成绩，因为我们不知道学习的方法，不知道解一道数学题的关键，我们还需要一个好的老师来引导我们，我们还需要在迷茫时有人告诉我们怎么面对，因为我们还是生活中的孩子。

所以写了这本小书，想让它能充当我们的老师和家长，想让它在我们不会解答生活难题的时候告诉我们方法。最后，希望读到这本书的人别嫌它啰嗦，因为它就像你的父母一样时刻在提醒着你什么应该做，什么不应该做……

序 言

我们都知道，一个成功的人生并非是随意便可以获得的，她需要作为生命载体的人付出努力。活在这个世界上的人，没有一个人不希望自己拥有一个成功的人生，可是，什么样的人才是成功的？作为一个普通人，你又如何才能拥有一个自己的成功人生呢？拥有成功人生的途径又是什么呢？当我们面对那些圣哲、伟人以及在各行各业中取得骄人业绩的人士刮目相看的时候，绝大多数人却并没有能够从他们身上汲取成功的经验。并不是我们不愿意汲取他们成功的经验，而是他们成功的经验在某些方面而且是在某些相当重要的方面，并不适合我们绝大多数人。也正是因为这样，在追求成功人生的道路上，才会有许多人自觉或不自觉地走入一个误区。

这本书，就是针对你人生中可能会遭遇的种种误区，汲取他人成功的经验，给你以最真切的忠告。本书会告诉你，绝大多数人之所以不能成功，不是因为自己的目标出了问题，而是因为他们并不清楚一个成功者应具备什么样的素质。事实上，每一个人都可以拥有一个完全属于自己的成功人生，也完全可以成为一个令人羡慕与崇敬的人。不过问题是，你如何去做，如何去把自己的人生导向成功的途径。正如本书中所说

：“目标对于成功者，犹如空气对生命，不可缺少。没有目标就没有成功，没有空气就不能生存。设定明确的目标，是所有成就的出发点，98%的人之所以失败的原因，就在于他们从来都没有设定明确的目标，并且也从来没有踏出他的第一步。”有了明确的目标，并针对这一目标付诸行动，成功的希望便会青睐于你。

这本书的另一个重要因素，就是教会你如何地主宰自己的命运，“一个人要想主宰自己，仅凭一种好奇心理去接触新的思想是远远不够的。你还必须下决心保持精神愉快，对使你产生惰性的思想提出质疑并彻底加以摒弃。”无论是他人成功的经验，还是你自己人生的经验，都不能否认这一点。

“良药苦口利于病，良言逆耳利于行。”一个忠告可以改变一个人的思想，甚至可以改变一个人的命运。这本书所提供的，也许就是改变你一生命运的忠告。认真阅读它，你将获益匪浅。

目 录

第一章 获取成功的决定因素..... (1)

现实中的恐怖,远比不上想象中的恐怖那么可怕。多数人在碰到棘手的事物时,只会考虑到事物本身的困难程度,如此自然也就产生了恐怖感。但是一旦实际着手时,就会发现事情其实比想象中要容易且顺利多了。

忠告 1. 你就是你自己

忠告 2. 你得到的就是你所希望的

忠告 3. 让你自己看到积极的信念

忠告 4. 你有自信的心理品质吗

忠告 5. 不要放弃你的精彩人生

忠告 6. 你的自我特色写在你的脸上

忠告 7. 压力是你成功的动力

忠告 8. 培养自信的“镜子技巧”

忠告 9. 你可以建立你的自信

目 录

第二章 目标与行动是成功的起点 (37)

从贫穷到富有,第一步是最困难的。其中的关键,在于你必须了解,所有财富和物质的获得,都必须先建立清晰且明确的目标;当目标的追求变成一种执着时,你就会发现,你所有的行动都会带领你朝着这个目标迈进。

忠告 10. 目标铺就成功的道路

忠告 11. 不要做一艘没有舵的船

忠告 12. 用你的目标引导你的思维

忠告 13. 你的财富就在你的目标里

忠告 14. 确定你人生之旅的目标

忠告 15. 你可以让自己别具一格

忠告 16. 不要空想免费的午餐

忠告 17. 充分利用你现有的条件

忠告 18. 从最简单开始

忠告 19. 学会“拼命”会让你有意外收获

忠告 20. 命令自己立即“做”起来

忠告 21. 把敢于尝试当作座右铭

忠告 22. 不要回头看你所付出的

忠告 23. “唐恩”启示录

忠告 24. 将你的时间合理化

第三章 思考与突破是成功的保障 (65)

对于缺乏思想准备的人来说,即使富有启迪意

目录

义的现象出现在你面前,你也认识不到它的价值。
因此,重要的不是看到,而是使自己学会看。

忠告 25. 让你的脑子转起来

忠告 26. 你要学会喜新厌旧

忠告 27. 用思维创造思维

忠告 28. 激发自己的“新思想”

忠告 29. 你看到的和你想到的

忠告 30. 知识武装的不仅是你的头脑

忠告 31. 调动你的创造构想能力

忠告 32. 用创造性使你的思维能力升华

忠告 33. 做一个挑战传统观念的勇士

忠告 34. 创新的突破点就在你的生活中

忠告 35. 你所具有的神秘能力

忠告 36. 不要做一个“坚持原则”的

忠告 37. 不要把创意拒之门外

忠告 38. 新的创意要你自己去寻找

忠告 39. 不要过分相信自己的智商

忠告 40. 金字塔不是一个人造起来的

忠告 41. 做一个成熟的思考者

忠告 42. 不要浪费你的创造力

忠告 43. 自我调节的能力

忠告 44. 学会分清轻重缓急

忠告 45. 三条激发“好主意”的原则

忠告 46. “瞎忙”比“懒惰”更可悲

忠告 47. 实现自己梦想的途径要靠自己去寻找

忠告 48. 穿越束缚创造力的误区

目录

忠告 49. 成功人士所具有的特征

忠告 50. 如何让自己卓越起来

第四章 掌握主宰自我的能力 (133)

一个人要想主宰自己,仅凭一种好奇心理去接触新的思想是远远不够的。你还必须下决心保持精神愉快,对使你产生惰性的思想提出质疑并彻底加以摒弃。

忠告 51. 做一个把握幸福的聪明人

忠告 52. 学会控制自己的情感

忠告 53. 幸福的选择在于你自己

忠告 54. 快乐的源泉在你的心里

忠告 55. 你为什么会精神不快

忠告 56. 精神愉快是你的自由

忠告 57. 学会选择你的健康

忠告 58. 让自己生活在“今天”里

忠告 59. 选择积极的生活动力

忠告 60. 摆脱外界的控制

忠告 61. 面对是非绕道而行

忠告 62. 面对是非敢于说“不”

忠告 63. 认清“必须性”的真面目

忠告 64. 不必要的标准要废除

忠告 65. 做一个消极习俗与传统的“叛逆”

忠告 66. 把握你自己的“必须性”

忠告 67. 学会剖析“必须性”行为

目录

忠告 68. 消除“必须性”行为

第五章 用知识丰富你的语言 (169)

累积大笔财富必须运用权力,而权力来自对于专业知识的高度规划和精心主导,然而这项知识不见得非得由累聚财富者本人所拥有。

忠告 69. 你的知识是你成功的支柱

忠告 70. 知识是取胜的武器

忠告 71. 知识从何而来

忠告 72. 知识带来巨大收获

忠告 73. 知识造就英雄

忠告 74. 拥有知识并不难

忠告 75. 凝聚你的知识力量

忠告 76. 你的语言有魅力吗

忠告 77. 运用语言的技巧

忠告 78. 保证成功的心态

忠告 79. 语言的灵活运用

忠告 80. 驾驭你的语言

忠告 81. 你是否会说“不”

忠告 82. 从心里上给对手施压

忠告 83. 用诚心去打动别人

忠告 84. 用逆转法控制语言

忠告 85. 充分运用语言的智巧艺术

目录

第六章 运用创新理念改变你的命运 (215)

创造性是一种强大的生命力,它能给你的生活注。活力,赋予你生活以意义。而创造性则是在创新的思想指导下完成的,改变人们习惯惰性的一种动力。

忠告 86. 塑造你的创新理念

忠告 87. 你也可以出类拔萃

忠告 88. 成功取决于你的方法

忠告 89. 不要让消极因素左右自己

忠告 90. 培养你的创造性

忠告 91. 用你的毅力实现创新

忠告 92. 激发思考能力的三大方略

忠告 93. 你的“优胜劣汰”原则

忠告 94. 看看自己解决问题的效果

第七章 沟通的方法与技巧 (247)

每一种人际关系都是独特的和神秘的,但是,如果你努力做到清楚地思考,就有可能对将要发生什么事情,为何会发生以及对未来的影响有一个透彻的了解。

忠告 95. 沟通是你应掌握的技能

忠告 96. 七条原则让你游刃有余

忠告 97. 获得沟通的技能

目录

- 忠告 98. 建立健康的人际关系
- 忠告 99. 你的自我感觉应该良好
- 忠告 100. 成功沟通才能取胜

第八章 如何实现潜能的发展 (279)

目标对于成功者,犹如空气对生命,不可缺少。没有目标就没有成功,没有空气就不能生存。设定明确的目标,是所有成就的出发点,98%的人之所以失败的原因,就在于他们从来都没有设定明确的目标,并且也从来没有踏出他的第一步。

- 忠告 101. 认识你的潜意识
- 忠告 102. 形成潜意识的四大途径
- 忠告 103. 了解你大脑的工作方式
- 忠告 104. 改造自我潜意识
- 忠告 105. 自我暗示的四大原则
- 忠告 106. 目标是成功的方向
- 忠告 107. “坚持就是胜利”的新含义
- 忠告 108. 做一个永不言败的成功者

忠告

第1章

获取成功的关键决定因素

“现实中的恐怖，远比不上想象中的恐怖那么可怕。”多数人在碰到棘手的事物时，只会考虑到事物本身的困难程度，如此自然也就产生了恐怖感。但是一旦实际着手时，就会发现事情其实比想象中要容易且顺利多了。

忠告 1: 你就是你自己

无论你是谁，只要你希望自己认真生活，那么人就会发现，当你改变对事物和其他人的看法时，事物和其他人对你来说就会发生改变——要是你把自己的思想朝向光明，那么你就会很吃惊地发现，你的生活受到很大的影响。我可以这样告诉你，你所能得到的，正是你自己思想的直接结果。有了奋发向上的思想之后，你才能兴奋、征服，并能有所成就。如果你不能奋起你的思想，你就永远只能衰弱愁苦。

你可能清楚，每个人的特性，都是由他自身的思想造成的。你的命运，完全决定于你的心理状态。

如果你整天想的都是快乐的念头，那么你就能快乐；如果你整天想的都是悲伤的事情，那么你就会悲伤；如果你整天想到一些可怕的情况，那么同样，你就会害怕；如果你想的是不好的念头，你恐怕就不会安心了；如果你想的净是失败，你也就必然失败；如果你沉浸在自怜里，那么你就会发现，大家都会有意躲开你。

我这么说是不是暗示对于所有的困难，你都应该用习惯性的乐观态度去对待呢？我的回答是“不”。生命根本不会如此单纯。不过，你所需要做的，就是选择正面的态度，而不要采取反面的态度。换句话说，你必须关切你的问题，但是不能忧虑。关切和忧虑之间的分别是什么呢？关切的意思就是要

忠告