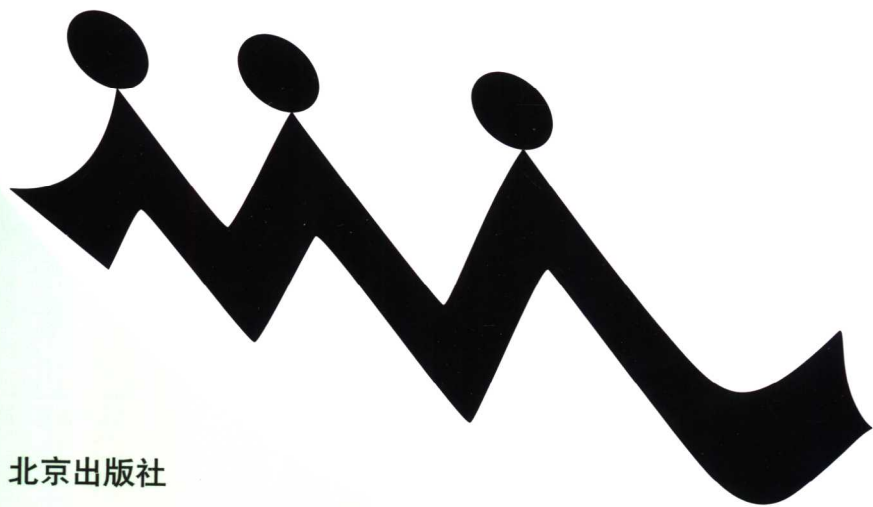


◎严 萍 著

台湾地区
成功励志
经典

你离成功 还有多远

你问过自己为什么还没有成功吗
每个人都会有失败的经历
关键是面对失败的态度
掌握了对策就会胸有成竹
就会发现成功原来离你近在咫尺

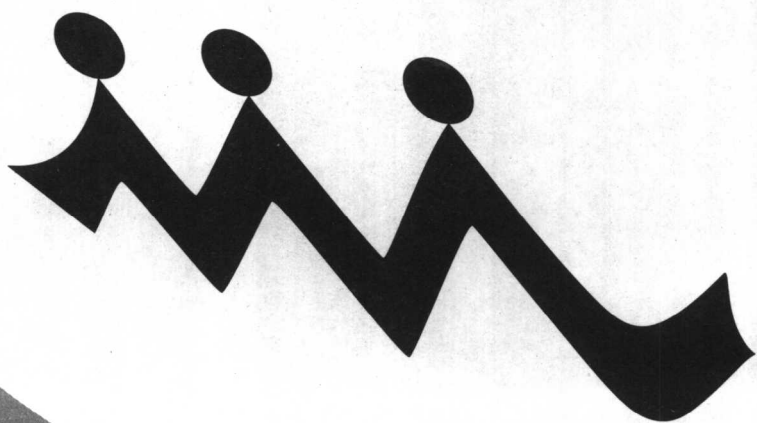


北京出版社

台湾地区
成功励志
经典

◎严 萍 著

你离成功 还有多远



北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

你离成功还有多远/严萍著. —北京:北京出版社,
2005

ISBN 7-200-05905-6

I. 你... II. 严... 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(2005)第 002451 号

中文简体字版经由汉湘文化事业股份有限公司授权
北京出版社独家出版发行

版权所有,翻版必究

著作合同登记号 图字:01-2005-0841

你离成功还有多远

NI LI CHENGGONG HAIYOU DUOYUAN

严萍 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京四季青印刷厂印刷

*

880×1230 32 开本 5 印张 106 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—8 000 册

ISBN 7-200-05905-6

I·126 定价:13.00 元

前言

我们从孩提时代开始，就渴望获得赞美和掌声，这一切会让我们觉得兴奋和快乐。正因为如此，我们不断地去追求成功，因为成功不仅仅意味着金钱、权利和荣誉，它更多的是带给我们对自己的肯定，还有别人对自己的认可，它是每个人一生中值得争取的一种价值感。



可是，你为什么还没有成功？

每个人在内心可能都问过自己为什么还没有成功。强烈的挫折感使我们失去了继续努力勇气，而将一切失败都发泄成为抱怨。其实，反复地责问自己只会带来更多的颓丧和消极，并不能带给你所要的成绩，你真正需要的是理性的指导。如果你不想继续躲在角落里羡慕属于别人的成就，就丢开酒瓶和神秘的占卜，让我们来帮助你找出真正的原因。翻开这本书，你会发现，其实成功并不是那么神秘，只要有那么一点改变，你也能做到！

不要用怀疑的态度对待这本书，也不要对自己自暴自弃，每个人都有曾经失败的经历，关键是每个人面对失败后的态度。其实，最糟糕的事情并不是你为什么还没有成功，而是你为什么还没有找出没有成功的原因。

我们已经浪费了很多的时间去寻找可能的或不可能的原因，那么，你为什么不试试阅读这本书呢？你就会知道答案。

目 录

前 言	[1]
第1章 难道是被上帝抛弃的孩子?	[1]
1. 走出心理低谷	[3]
2. 为什么不爱自己?	[8]
3. 换一个角度看问题	[12]
第2章 从零开始	[17]
1. 不要忽略小事情	[19]
2. 正确的定位	[23]
3. 我要的是金手指	[26]
第3章 改变讨人厌的性格	[31]
1. 你为什么没有朋友?	[33]
2. 是不是有些厌倦自己?	[38]
3. 性格决定命运	[41]
4. 尝试着改变	[44]
第4章 做一个社交高手	[49]
1. 打造交际网络	[51]
2. 得体的仪态	[55]
3. 说话的艺术	[58]
4. 不要做“小气鬼”	[62]



你离成功还有多远

第5章 如何博得老板的赞赏	[65]
1. 做一个能干的下属	[67]
2. 老板肚子里的“蛔虫”	[71]
3. 巧妙地加薪	[74]
4. 学会和老板沟通	[77]
第6章 不要忘记保重身体	[81]
1. 健康是宝贵的财富	[83]
2. 社交场合如何保护自己	[88]
3. 做一个聪明的成功者	[93]
第7章 天时地利人和	[97]
1. 不要忽视环境的力量	[99]
2. 把握机会	[105]
第8章 永远不要落伍	[111]
1. 活到老，学到老	[113]
2. 时尚的追随者	[116]
3. 选择适合的学习方式	[120]
第9章 不要成为他人的垫脚石	[125]
1. 了解人性	[127]
2. 装聋作哑	[131]
3. 防人之心	[135]
第10章 谦虚为怀	[139]
1. 收敛自己的锋芒	[141]
2. 枪打出头鸟	[145]
3. 大智若愚	[149]



第 1 章

难道是被上帝抛弃的孩子？





1. 走出心理低谷

当看到身边儿时的玩伴、熟悉的朋友一个个都找到了人生的方向，踌躇满志地从事着自己的事业，就像上天的宠儿似的受到眷顾，而你却不管如何努力，付出了比别人多几倍的汗水，却仍然到处碰壁。虽然机会在呼吸的空气中无处不在，可是你却怎样都抓不住，你感觉命运似乎在故意捉弄你。这个时候，你是否会冒出这样的想法：难道我是被上帝抛弃的孩子，天生就是一个小丑般的人物？是的，我理解你的心情，谁都难免有失意的时候，但是“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”，不停地抱怨和怨叹对你没有任何帮助的，自暴自弃只会短暂地麻醉自己，麻醉后的清醒却会令你更加难以忍受，你的不幸仍将会继续。

为什么你还没有成功？为什么没有成功的只有你？冷静地想一想，仔细地思考，你是不是从来没有看清楚过自己和周围的世界？如果你希望改变这一切，那么，你首先需要做的就是走出心理的低谷，那些不好的情绪就像一颗随时都会爆炸的炸弹，稍有不慎就会伤到自己 and 别人。如果我们没有一个冷静客观的心境，是做不到公正地评价自己的。以前我们注重的是一个人 IQ 的高低，后来我们发现其实在生活中另一关键还有 EQ 的高低，这就是我们的情绪智商。

有些人聪明绝顶，却一事无成，相反的，许多智力平庸者，反而常有杰出不凡的表现。所以，具备良好的心理素质是任何成功的前提。那么，让我们来看看一个人处于

失意的情况下会有哪些负面表现。

那些平时性格外向的人，在遭遇打击的时候会表现出歇斯底里的症状，令周围的同事、朋友和亲人感到意外和吃惊。这样的人虽然平时嘻嘻哈哈，看起来非常开朗和乐观，但是一遇到困难就缺乏承受能力，会毫无顾忌地向周围的人发泄，而且往往都是冲着自己亲密的人宣泄。每次发泄之后，他们会特别后悔，但是，遇到失意又控制不住自己的情绪，如此反复，形成恶性循环，让自己和周围的人都感到非常疲惫。

那些性格比较内向的人，在失意时很容易陷入消极沉沦的泥沼。这样的人平时就不喜欢多说话，有什么事情都藏在心里，一旦产生挫败感，喜欢找一种自虐的方式来惩罚自己，比如，喝得烂醉如泥，或者衣衫不整，天天睡大觉。这样做的结果其实和歇斯底里的人是没有多大的区别，只是发泄的方式不同而已，他们的目的就是要让周围的人明白自己内心的痛苦，虽然这样发泄以后往往达不到他们希望的效果。

如果消极沉沦没有及时调整过来，就会发展到一蹶不振。如果说消极沉沦是由于偶尔出现的失败造成的，那么，当一个人屡次出现失败的时候，就很容易一蹶不振。这种人的承受能力十分有限，当再也承受不了的时候，往往输得最彻底。我们发现一个有趣的现象，那些平时表现得自信、骄傲、坚强的人，却是最容易一蹶不振的，因为他们对自己的期望值越高，就越不能面对环境对他的否认。

最令人担心的还是那些走极端的行为，而不同性格的人表现的极端方式是不一样的。当一个人走极端的时候，他并不像歇斯底里型和消极沉沦型那样是为了表现给别人看，以便让人了解他们内心的真正需要，走向极端的人是





对这个世界真正的放弃了，他们不是放弃努力、放弃目标，就是放弃自己、放弃生命，这是我们最不愿意看到的结果。

看了前面介绍的几种表现方式，你觉得自己在失意的情况下会有怎样的负面表现呢？其实不论哪一种都是有害的，前两种还不过是发泄的一种方式，而发展到后两种情况的时候，我只能说，你离成功越来越远了，甚至连希望都没有了。

很多人急于求成，想寻找到达成功的捷径，这样反而欲速则不达。一个良好的心理状态是一切开始的前提条件，没有稳定的心理素质即使你掌握了一大堆的成功秘籍，也只是徒有其表而已，就像金庸先生的武侠小说里所描写的那些有招式却缺乏内力的武功，这样的武功绝对只能吓吓人，而没有威力。心理素质就是我们要修炼的内功，是一切成功的基础。

那么，要怎样才能调整好自己的心理，避免出现不健康的心理状态呢？这里我们给你几点建议：

首先，你要给自己一个正确的评价。当一个人失意的時候，很难控制自己的失落感，会给自己很多丧气的评语，例如，“我本来就是一个笨蛋”、“我的反应就是比别人慢”、“我天生就是一个不受欢迎的人”，等等，就像一头失去理性、受伤的困兽，根本不管这些话是多么伤害自己的自尊心。当然，你可能会辩解说，我只是发泄而已，又没有真的这样看待自己，但是任何话语都有一种心理暗示作用，经常给自己这种评价的时候，就可能导致你慢慢地走向自卑，让事情弄假成真了。所以，不管你有多么难受，都不要贬低自己，控制住自己的情绪，在头脑里给自己一个公正的评价。心理学家们说：“只有正确的认识自己，你才会为自己的懦弱感到可笑。”当你埋怨老天爷不公平的时

第1章 难道是被上帝抛弃的孩子？

候，请好好地审视你自己，你对自己公平吗？

其次，就是要具备良好的承受能力。不要忘记人是怎么出生的，我们哭着降临到这个世界，似乎一开始就预示着不平坦的人生旅程。没有一个人会风平浪静地过完一生，如果我们没有良好的承受能力，根本无法抵挡外界的任何打击。意外情况的出现是没有预警的，我们总不能说：“等等，让我准备一下你再发生。”大多数情况下，我们无法控制各种状况的出现，这时就要考验你的承受能力。承受也是讲究方法的，一种是咬着牙挺过去，决不服输，就算外界再多的压力也撑住，这种方式你觉得自己是对的，属于冲破黑暗就见黎明的情形，很多创业者在创业的过程中都有很深的体会；还有一种就是坦然面对，包容所有的压力，采取输得起的方式，最值得称道的就是香港著名艺人刘嘉玲，在《东周刊》裸照事件之后表现出非凡的承受能力。她勇敢地站出来面对那些等待她哭泣和失败的人，用一句“我比想像中坚强”征服了所有了解和不了解她的人，在失败的边缘成功了，成为时尚、高雅女性的代言人，这就是以柔克刚的典范。所以，一种优秀的承受态度会有一种起死回生的作用。



最重要的是，也是最关键的，就是保持自信心。注意，这里所说的并不是树立自信心，而是要保持自信心。因为树立自信心只是短暂的一种行为，很多时候只起到一种鼓励和打气的作用，而我们如果要想取得成功，就要保持自信心。但是我们要掌握好一个尺度，因为自卑、自信、骄傲这三者之间并没有太大的距离，稍微偏离一点就会偏离正常的路径，而陷入另外一种误区。所以，我们要随时审视自己，每一天都整理自己的心情，保持良好的状态，相信自己，才能相信环境，才能把握住机会。

如果你对自己都没有信心，那就很难面对机遇和挑战。成功的机会无处不在，关键是你一定要站起来，只有重新收拾起以前的失意，焕然一新地重生，才能走得更远。相信你自己，你一定能够迈出这第一步。

7



第1章 难道是被上帝抛弃的孩子？

2. 为什么不爱自己？

还记得上中学的时候，来了一个年轻的语文老师，还是一个爱笑的女老师，有一次上课她问我们：“你们爱自己吗？”大家都哄然大笑，觉得是一个很可笑的问题，有的不好意思回答，有的却大声抗议说这个问题太自恋了。我记得这个老师最后说了一句话：“不要因为怕自恋而放弃爱自己。”经过这么多年，直到写这篇文章的时候才又想起当年的情形。的确，我们为什么要逃避爱自己呢？

古希腊的美男子纳喀索斯有着令人惊叹的容貌，女神厄科向他求爱，遭到了他的拒绝后悲哀地化为回声女神。诸神因此对纳喀索斯进行了惩罚，使他爱恋上自己水中的倒影，死后变成水仙花。这就是一段关于自恋的美丽传说，真的是自恋到了极致。

就像语文老师所说的，我们是因为怕自恋而放弃爱自己。人不可过于顾影自怜，那样只会让自己孤独，可是，我们从小就知道爱父母、爱自己的另一半、爱身边的朋友，甚至爱自己的仇人，但就是逃避让我们爱自己，因为担心我们会成为第二个纳喀索斯。而且，太多的词语也使我们不敢太过张扬，比如骄傲、自恋、自满等，让我们不知道如何来对待自己，于是我们苛责自己，严厉地要求自己，觉得只有对自己严格了，才能让周围的人对自己满意。

可是，在这个越来越强调自我的时代，越来越多的人开始认为自己是与众不同的，对自己有一种强烈的自我认同感，因为这样，他们欣赏自己，充满自信与魅力。我们





渐渐地发现，这类人群在欣赏自己的同时也被别人欣赏，因此，他们的机会总是比别人多，他们离成功总是更近，而那些成功的人也是爱自己的人。我们总是觉得“自信”这个词很抽象，自信其实就是爱自己，而爱自己会让你更加自信。让我们听听这些人是怎么说的：

薇拉（广告经理）：

我有一点点自恋，所以我很自信。在这个社会里，你要获得别人的肯定，自信是非常重要的。你如果不自信，别人也不会相信你。我爱自己是因为我自信，同时自己也让我更加自信。

平克（服装商人）：

爱自己是一种责任，就像爱你的家人和朋友一样。不爱自己的人就是对自己不负责任，这样的人我们是不会和他合作的。

杰克（房地产商）：

我认为爱自己是我做很多事情的理。我想我为什么会成功，是因为我不想亏待自己。

从访谈的这些人中，我们可以发现，他们有一个共同的特点，那就是开心、乐观、朝气蓬勃、对事业充满信心，而且被周围的人所喜爱，很多人认为结交这些自信的朋友是一种快乐。他们为什么会取得成功，能得到社会的肯定？因为他们善待自己，对自己充满喜爱，从他们眼中看到的世界是美丽的、充满机会的。

成功的机会无处不在，可是你为什么看不见呢？因为你总

你离成功还有多远

是在抱怨，看事情比较消极、悲观，在这样的负面影响下，一切都显得灰暗和格格不入，你又到哪里去发现成功的机遇呢？智人说：“你若认定自己如此这般，你就是如此这般，当你的想法改变，你也就改变了。”因此，一切都在于你的心。

很多人总是害怕对自己说爱就是一种自恋的倾向，如果你受这种观点影响而羞于爱自己的话，就大可不必了。自恋与爱自己有很大的区别，自恋爱得自私、病态、对自己超过现实的评价。比如，有一个人，他的学问本来并不怎么样，可他却洋洋得意四处对别人说：“我什么都懂，上至天文下至地理都可以问我，我觉得那些所谓的专家学者也不见得比我厉害！”这就是自恋者的毛病，看别人都糟糕，只有自己是最好的。而真正自信的人会这样说：“我懂得不是很多，但是我很好学，而且我觉得自己在其他方面还是很棒的。”爱自己的人是很客观的，他们不逃避自己的缺点，但也能看到自己的优点，给人一种更加真实的感觉。

所以，好好检查自己：

你爱自己吗？

你对自己的形象满意吗？

你对自己有信心吗？

你怎么对自己说话？

你经常感到不满足吗？

你是否觉得别人都比你强呢？

你积极地想要争取自己想要的东西吗？

你喜欢自己处事的态度吗？

如果你的答案有太多的否定，就应该冷静地思考了。人的生命只有一次，如果不能善待自己，虚度了年华，到





头来只有追悔莫及。你只要有一点点的改变，就真的能发现很多不同。

你能做到不要总是与别人比较吗？因为每个人都是不一样的，在这个张扬个性的时代，不要总是羡慕别人的优秀，而忽略了自己的特长。

你能多想想自己的优点吗？每天在睡觉前都用纸写下你自己的优点，想多少就写多少，然后在心中默念几遍，第二天再对昨天写的优点进行补充或者核对，然后在心中默念，直到它们根植在你的心里。

你能对自己好点吗？努力让自己吃好、睡好、工作好、身体好、心情好，生命只有一次，大可不必苛求自己，让自己轻松起来，享受生活。

你善于自我解嘲吗？每个人都有做错事的时候，如果你以前总是陷于“我就是什么都做不好”，或者“我连这个都做不了，还有什么用？”这种悲观情绪下，为什么不试试这样对自己说：“哈哈，没想到我也会做错事，智者千虑，必有一失，以后小心点就好了。”这样不是要快乐许多吗？与其严肃地批评自己，还不如幽默地替自己找台阶下，别人也会对你产生好感。

你愿意欣赏和宽容别人吗？不要总认为所有的人都亏欠你，试试用欣赏的眼光来看待别人，用宽容的态度去包容别人。

爱自己并不是很难，关键就在于你需要换一个心境。如果你仍然觉得不管怎样都无法克制对自己的悲观和自卑情绪，建议你去咨询心理医生，让心理医生帮助你走出阴影。

记住，你不是被上帝抛弃的孩子，如果你爱自己，你就不会这么说；如果你有信心，你会觉得上帝对每一个人都很公平。

第1章 难道是被上帝抛弃的孩子？