

世界最经典励志作品

有史以来全球最畅销图书排行榜第4名
中国最佳励志畅销书之一

一生的忠告

全集

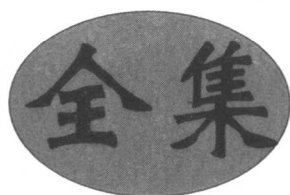
珍藏版

FROM CRADLE TO
THE GRAVE USEFUL TO YOU
THE ADVICE

COLLECTION

中国商业出版社

一生的忠告



YI SHENG DE ZHONG GAO
QUAN JI

章 恺 编译

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的忠告全集 / 章恺编译. - 北京: 中国商业出版社, 2004. 10

ISBN 7-5044-5238-6

I. 一… II. 章… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111518 号

责任编辑: 龚凯进

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市北七家印刷厂印刷

★

880×1092 毫米 16 开 21.25 印张 39 千字
2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

序 言

为什么每个人会有不同的成就？在很久以前，我就相信那些做出辉煌事迹的人在追求成功的过程中，会留下痕迹。

在此我要告诉大家，每个人之所以会有不同的成就，原因就在于所提出的问题不同，思考的方式不同，吸取他人忠告的程度不同。我们经常看到有些人很容易泄气，为什么会如此呢？部分原因可能是这已成为习性，他不费事便能进入这种状态，然而最主要的原因是他们看事的角度，严重地影响了他们的情绪。他们能否马上改变这样的情绪反应呢？当然可以，只要改变意识即可。然而怎样才能够很快地改变意识呢？很简单，只要提出一个新的问题，勤于思考，或者多听从他人好的忠告。一个人之所以很容易泄气，是因为经常提出一些令自己泄气的问题，这些问题诸如：这有什么用？既然不会有什么效果，为什么要去试呢？为什么我就这么倒霉？别忘了这样一句忠告：“你求的是什麼，得到的就是什麼。”如果你提出的是个糟糕的问题，如果你不会思考，那么所得到的答案也必然是糟糕的。你脑中的那台超级电脑随时准备着为你服务，你给它输入什么样的问题，它就会给你输出什么样的答案。因此如果你问道：“为什么我没有成功呢？”别担心，它一定会给你弄出一个答案来的，这个答案可能是“因为你很笨。”或者是“因为你并没有思考。”这时你该做的就是找一个睿智的朋友、一本充满智慧的书，听听他们的忠告。

人活在世上只有短短几十年，却浪费了很多时间，去为一些烦恼发愁。毕竟，在我们的一生中，痛苦与快乐是交替出现的，这二者有其一必有其二，相互转化，相互衬托，相互补充心理上的空白。痛苦与欢乐构成人生的节奏。一次欢乐的体会不可能永恒存在，它是有始有终的，那么当欢乐的体验消失后，多少总会有不快的事情出现，甚至是一些大的痛苦出现。生活不可能一帆风顺，欢乐之后出现意外，也是基本的生活规律。当然，也有极少数的人，会福星高照，连着走运，令人羡慕不已。不过这是极其罕见的，它往往只存在于人们的幻想里，或者是文学作品之中。即便是现实生活中有一个半个，那么这种好事也不能伴随其终生。或大或小的痛苦，总会出现在他的生活中。烦恼、苦闷、不顺心的事，迟早会出现，这是由生活的本性所规定

的,也是生活本性的表现。

贝多芬在给别人的信中曾这样说:“我们这些具有无限精神的人,就是为了痛苦与欢乐而生的。几乎可以这样说:最优秀的人物通过痛苦才能得到欢乐。”所以,尽管人们极力追求幸福,追求快乐,同时人们极力躲避痛苦,但是人生有痛苦则是无论如何也躲避不了的事。人们能够做到的,只是如何缩短痛苦,减少、避免那些由于自身的原因所造成的痛苦。而在遇到痛苦之后,听取他人的忠告,从而化解痛苦,争取幸福。忠告可以使人认识到在平常状态下,尤其是在处于自我状态下无法认识到的问题。在这个意义上讲,忠告恰恰是一剂治疗灵魂疾病的良药,它可以使人清醒地思考人生的苦乐,认识人生的价值、意义,认清各种在平时认识不到的问题。

好的忠告可以帮助你走向成功的幸福之路,而事业取得成功的过程,实质就是不断战胜失败的过程。因为任何一项大小事业要取得相当的成就,都会遇到困难,难免要犯错误,遭受挫折和失败。例如,在工作上想搞改革,越革新矛盾越突出;学识上想有所创新,越深入难度越大;技术上想有所突破,越攀登险阻越多。当你徘徊犹豫之时,若有人告诉你:“你能获得你想要的事物,而不是空想已经拥有的事物。”当你相信以后,成功就变得容易得多了。因为你已经迈向相信之路,也就是已经步入正轨了。好的忠告启发了你的潜能,让你明白:自信意识、成功心理就是要我们靠自己!就像天上不会掉馅饼一样,也不会有人端着盘子把幸运和成功送给我们任何一个人。如果人生交给我们一道难题要求解答,那么它也会同时交给我们解决这道难题的智慧和能力。但这种智慧和能力总是潜藏在我们的生命里,只有当我们自信加奋斗,自己救自己,它们才会聚集起来,发挥作用。即便你自身条件多么不好,身世多么不幸,但只要你有积极的心理态度,你就能成为一个成功者和有用的人!

章恺

2004.10

目 录

第一篇：唤起心中的巨人

要给自己树一面成功的旗帜	3
塑造全新的自我	6
开启成功之门	9
发掘你的潜能金矿	13
超越一成不变的自己	18
乐观的心态是成功的一半	22
改变态度,改变一生	26
发现使你振奋的未来	30
成功者应具备的特质	34
成功并不像想像的那么难	37

第二篇：细节决定命运

正确的思考	45
抓住万分之一的机会	50
掌握批评的艺术	53
让自卑成为你的动力	58
如何让别人顺着你走	63
巧妙地化解敌意	67
每一件事都值得你去做	72
承认错误才能获得好感	75
不要因小事垂头丧气	79
不要因失败而退缩	83

第三篇：让生活更快乐

要学会自己赞成自己	89
要尝试着取悦别人	93
学会机智应变的口才	98
学会和睦相处的秘诀	102
带着乐趣出发	107
生活需要效率,更需要休息	111
让生活充满挑战	115
你愿意过平庸的生活吗	122
给予者将会获得更多	126
让生活变得更美好	131
不要让承诺封锁你的生命	136

第四篇：走向事业的巅峰

用你的爱情使他走向成功	143
相信自己,你会成功的	147
为什么不问为什么	151
制定切实的目标	155
将挫折和压力变为转机	160
从平凡中发现伟大	164
让形象成为你的无形资本	168
谨慎,但不要裹足不前	171
打起精神来,你是个男人	176
诚实是你的潜在力量	180
不要让常识限制你的头脑	185

第五篇：使自己腰缠万贯

开创自己的事业	191
---------------	-----

通往大小财富的阶梯	196
身体是革命的本钱	201
掌握获取财富的途径	205
用失去换来获得	210
干嘛不用别人的钱赚自己的钱	214
开源但也要节流	220
不要只为了金钱而工作	224
不冒险怎么成为百万富翁	229
把握时间才能把握财富	234

第六篇：把握你生命中的重要他人

怎样和家人一起圆梦	241
用微笑面对每个人	244
永远不要低估同情的力量	249
学会体谅你的老板	254
掌握说服的技巧	258
选择合适的合作伙伴	262
优化你的人际关系	267
称赞他人的每一个进步	273
不要吝啬自己的爱	277
不要疯狂竞争,不要嫉妒	283

第七篇：如何营造温馨家庭

用行动坚定支持另一半	289
真爱要努力才能获得	294
爱他就让他自在地生活	299
用爱和智慧创造奇迹	305
让家温馨甜蜜	310
让家庭幸福美满	314
让爱情和友情完美结合	318

家庭生活也讲究礼仪之道324

不要把婚姻当童话 327

第一篇

唤起心中的巨人

*huan qi xin zhong
de ju ren*

要给自己树一面成功的旗帜

不久前在一个偶然的会里，我晓得一门叫做神经语言课程的学科，简称做 NLP。顾名思义，神经是与脑子有关的，语言就是意念表达，课程是过程的安排。简单地说，NLP 就是研究语言，你知道吗，我们的能力是奠基于自我控制神经系统的能力。那些表现不凡的人，就是透过神经系统传送特别的信息，以致有不凡的成就。

NLP 主要的发现者是约翰·格林德和理查德·班德勒。格林德是世界最富盛名的语言学家之一，班德勒是一位数学家、心理学家和电脑专家。他们决定集两人之力去进行一桩模仿他人的研究，对象是那些在多方面都甚有成就之人。他二人分析了一些成功的商人、医师和其他行业中的佼佼者，试图能从他们多年尝试中，归结出一些成功的模式。他们对下列三人的模仿，经分类后所建立的诸多有效的行为介入模式，使得他们名声大噪。这三人是当代最伟大的催眠疗法学家之一的埃里克森医师，杰出的家庭医师沙提尔女士和人类学家贝特森。例如，格林德和班德勒二人发现沙提尔能轻易地建立人际关系，而其他的同业却不行。所以他们找出她特有的模式，也教导学生运用，即使他们没有任何执业经验，也能做出与沙提尔毫不逊色的成绩来。他们播下相同的种子，收获也相同。从他们三人身上模仿所归结出基本模式的经验，帮助格林德和班德勒也建立自己的模式并传授出去，这些模式就是我们现在所熟知的 NLP。

NLP 研究的是人们用什么传送方式，能使自己达到最积极进取的状态，进而采取最佳的做法。虽然神经语言计划只是一门学术理论，但它的功效之大却是你以往所未闻的。在以前，只有精神病医生和少数从事预言占卜之人才知道。当我第一次看到它的功效时，立即就认定那是我以前所未曾经历过的东西。当时有一位 NLP 的专家正在为一位患恐惧症有三年之久的妇女治疗。不到 45 分钟，她的恐惧消失了，令我看得不觉愣住，决定要一窥究竟。有时上述治疗只需五至十分钟。NLP 提供一个有系统的架构，让我们能控制头脑，使我们不仅能掌握自己的态度和行为，也包括旁人的。说得更明白些，它就是一门告诉你如何善用头脑，达成心愿的科学。

NLP 也完全提供了我一直在寻找的东西，让我握有开启神秘之门的钥

第一篇：唤起心中的巨人

匙,得知为何某些人能够不断地做出最令人满意的结果,就像有些人能够在早晨快速且容易地苏醒并充满蓬勃朝气,他们是怎么办到的?既然要先有行为以后,才会有结果,那么是哪一种特殊的心理和生理行为,能于清晨产生轻易苏醒的神经生理过程?答案就在 NLP 里。NLP 有一个先决条件,就是人人的神经系统都是相同的,如果某个人能做某样事,只要你用相同的方式去运用你的脑子,那么你就能做同样的事。这种从他人身上准确地找出他们达成特殊成就的不寻常过程,就称之为仿效。

人要如何才能达成心愿?在很久以前,我就相信那些做出辉煌事迹的人在追求成功的过程中,会留下痕迹。仅仅知道米切尔和斯特拉德威克自我打气的效果仍然不够,我还得知道他们是怎么做到的。我确信,如果我能分毫不差地学习别人的做法,我就能够做出和他们相同的成就。因为种瓜得瓜、种豆得豆。就好像有人能够临危不乱,从他处事的观点和做法去学习,我就能比我以前更沉着。如果一对夫妇在结婚二十五载之后,依然保持初恋时的心情,我就可以从他们的生活中找出他们相处之道,并运用于自己的婚姻里,期望能得到相同的结果。又比如减肥,当我决定减肥后,我就向一个瘦子学习,看他吃什么,怎么吃,有何饮食之道。同样的方式,我还运用在财物收入上及人际交往上,也有同样的效果。但是之前我不知道原因,现在对 NLP 的研究揭示了我的疑惑,并坚定了我的信心。

我要再强调一次,别人能够做到的,你就同样地能够做到。这跟你的意愿无关,而涉及到你使用的方法,也就是参照那人是怎么去做的。如果某人是拼单字高手,那么他必然有一套能让你也成为此中高手的方法,只要四五分钟便可学会。如果有位你认识的朋友,与子女沟通很在行,你也可用相同的方法做到。同理亦可适用于轻易地在早晨苏醒,只要学习别人控制神经系统的方式。当然啦,比较复杂的就需要更长的时间去模仿和复制。不过,在你不断调整和变更过程当中,你若有强烈的意愿和十足的信心,那么任何人、任何事都可学成。有许多例子显示,有些人之所以能达成目标,乃是穷多年之功,历经无数的失败,才找出一套特别之道。但是你可别走他们的老路,只要走进使他们成功的经验中,不需花费像他们那样多的时间,也许不多久就可以达到像他们那样的成就。

模仿对每个人而言都不困难,事实上,我们一直都在做这件事。孩子是怎么学会说话的?体坛新手是怎么跟前辈学习的?一个有抱负的商人又是怎么成立他的公司?全是模仿来的。这里举个在商场中简单的模仿例子。现代社会有个通性,就是在甲地可行的,往往在乙地也能适用。所以在商场有些人能够赚大钱,就是透过我们所说的跟进方式。如果有人在底特律的商店街,开了一家生意鼎盛的巧克力糕饼店,那你看着吧,在达拉斯也会成立

相同的店；如果有人 在芝加哥经营一桩专门供应奇装异服以达宣传效果的生意，很有可能在洛杉矶和纽约也会有相同的生意出现。所以有很多人事业成功，就是在市场尚未饱和之前，把甲地成功的做法，依样画葫芦地搬到乙地去，就这么成功了。类似同样情形，你可以撷取别人证明有效的方式再制一个。如果可能，再加强一下，要成功就有如探囊取物了。人生大部分的学习，其基本观点之一，就是从他人的成功里汲取经验。在科技领域中，无论是工程或电脑设计，每往前跨一步，都是循着先前的发现和突破。在商业世界里，不从以往学习，不会像创作艺术那样来经营的公司，必然会消失。这个道理是我们都深信不疑的。

当今世界上，最成功的模仿者首推日本。日本经济令人目眩的发展背后是什么？是了不得的创新？可能有一些吧，但是如果你翻开过去 20 年的工业历史，就会发现很少有重大的新产品或尖端的科技是发源于日本。日本人只不过剽窃了美国的点子和商品，从汽车到半导体的一切东西，再加以巧妙的模仿，只保留精华，改进其余部分。

比尔·盖茨是公认的世界首富，你知道他是怎么办到的吗？很简单，他模仿洛克菲勒、摩根和其他金融巨子。他留意那些人的一举一动，研究他们的信念，模仿他们的做法，就有了今天。为何米切尔不单活下来，且能够从别人所无法忍受的打击中振作起来？当他还躺在病床上时，好友就为他念一些曾经克服重大难关之人的事迹，这让他有模仿的对象，使得奋发的意念压过他所遭受的悲惨经历，他也有了今天。所以成功者与失败者之间的差异，不在于他的境遇，而在于他选择从什么角度去看自己，从哪些方面去着手行动。

模仿绝不是一件新事物，每一位伟大的发明家都是本着他人的发现找出新东西来，每个孩子也是从他周遭的事物去模仿的。不得不提醒大家，我们中有许多人是漫无目标、胡乱模仿，往往随意地向某甲拿一点，向某乙取一些，结果却失落更重要的。有时从这里模仿了些好的，却又从那里模仿了些坏的，虽然有心向我们所尊敬的人学习，但却不知何处下手。

“何谓运气，就是先有预备，再碰上机会。”

请把这句话记在心里，它会帮助你专注模仿到更精确的地步，使你能留意人生中一直在进行的某些事。

在你身旁围绕着你想像不到的机会和方法，我盼望你能像个模仿者开始思考，经常留意那些有杰出成就的模式。如果某人表现突出，心里要立刻跳出一句话：“他是怎么办到的？”我也希望你能不断地追求卓越，从你所看的每件事里挖掘特点，并学到实现的做法，那么只要你愿意，便能有相同成就。

塑造全新的自我

我们常常说“真善美”。只要你用心想一想,就会发现有很精彩的道理在这三个字里面。是啊,世上的万物如果没有了一个“真”字,何谈“善”、“美”!无论多么残酷的现实,只要拥有了真实的品格,就让它具备了脚踏大地的资格。虚幻的理想,无论多么奇幻美好,都是站不住脚的。请不要用“理想的我”,来贬损“真实的我”。真实的我,也许不是十全十美,但却自有强大的魅力在其中。

让我们来看一封信。

“亲爱的母亲,我抱歉来到了这个世界,不能带给你骄傲,只能带给你烦恼。但是,我却无力改善我自己,我真不知道怎么办才好!但是,母亲,我从混沌无知中来,在我未曾要求生命之前,我就这样糊里糊涂地存在了,今天这个‘不够好’的‘我’,是由先天后天的许多的因素,加上童年的点点滴滴堆积而成的。我无法将这个‘我’拆散,重新拼凑,变成一个完美的‘我’。因而,我充满挫败感,充满对你的歉意,所以,让这个‘不够好’的我,从此消失吧!”

这封信里多次提到了“我”,几个不同的“我”。“不够好的我”,在无法变成母亲喜爱的“完美的我”之时,她吞下了整瓶的安眠药。

这是一个十六岁少女的绝笔。她的名字叫乔伊斯。

乔伊斯念书时数学不好,一次只考了20分,老师发出了“严加督导”的通知单,要求乔伊斯带回家,让家长在上面盖章。乔伊斯惶恐不安,回到家中,看到备受宠爱的妹妹正在哭泣,原来妹妹的数学考了98分,没有得满分,心中懊恼,父母一左一右地正在劝慰她。熬到深夜,乔伊斯拿出了自己的成绩单。母亲说,为什么你一点都不像你妹妹?!乔伊斯冲出家门,决定死。她写下了上面的遗书。写完之后,乔伊斯找到母亲的安眠药,把药统统吃了下去,七天以后,才苏醒过来。

这个悲凉的例子,也许能说明,如果没有办法把“真实的我”、“理想的我”和“别人眼中的我”,高度统一起来,悲剧的幕布就从此拉开了。很多分裂的人可以活着,却像一个坏掉的西瓜,外表光滑地绿着,瓜瓤在切开的一瞬间甚至比正常的西瓜还要鲜艳。只有当你凑近时,才能闻到腐坏的气味。

心理能力需要长久的修炼,所有的人生经历,都会有助于我们建立和谐统一、稳定、淳厚的自我形象系统。那些负面的体验,就像砍下的蔷薇丛,如果你抓到是刺,手会鲜血淋漓;如果你把花枝放入水中,在适当的护养之后,就会闻到芳香。

健康的自我形象,会导引我们走向自尊自信自爱的人生。那时你将发现,你的内心深处是多么的神奇和安全。我们就会多一些快乐,多一些勇敢,多一些聪慧,多一些轻装前进的勇气。你就会思索你的这个“真我”,和别的人比起来,最大的优势在哪里?真正的目标在哪里?你能不能把所有的资源都用到自己的优势上,朝向矢志不渝的目标奋进?!

你可以试一试塑造全新的自我!

著名心理学家、哲学家威廉·詹姆斯发现了这样的过程:“如果我们被一种不寻常的需要推动时,那么,奇迹将会发生。疲惫达到极限点时,或许是逐渐地,或许是突然间,我们超越了这个极限点,找到了全新的自我!”詹姆斯继续解释道:“此时,我们的力量显然到达了一个新的层次,这是经验的不断积累,不断丰富过程。直到有一天,我们突然发现自己竟然拥有了不可思议的力量,并感觉到难以言表的轻松。”同样,我们拥有了高度自律的能力,我们也将拥有詹姆斯所描述的那种跨越“疲惫极限”并最终实现目标的能力。

世上只有两条路能通往成功的目标并成就伟大的事业,那就是:力量和坚韧。力量并不属于大多数人,它是少数人的特权;然而,即便是最不起眼的小人物,也可以拥有吃苦耐劳的坚韧品质。坚韧从来不负众望,因为它的力量将随着时间的推移一天天壮大,直到所向披靡,无以抗拒。

那么,我们怎样才能知道自己已经足够的坚韧?答案便是,在我们实现了设定的目标时。否则,我们还不够坚韧!

我们应该预见到可能的挫折,但是,我们千万不要错误地把挫折视为失败。所有成功人士都必然经历过挫折,他们与那些“失败者”的区别仅在于他们的不屈不挠和有一得必有一失,正所谓鱼翅与熊掌不可兼得。亚当·斯密曾经说过:“国王会羡慕在路边晒太阳的农夫,因为农夫有着国王永远不会有的安全感。”而你要像农夫那样的安全感就不能有国王的权势。你选择做一件事,必然会放弃另外一件,那个被放弃的所带来的收益就是你的机会成本。譬如,你在被动的情况下选择了一个职业,通过自己勤奋努力取得了一定成就,积累了大量的资源,但是,当你醒悟过来,意识到它并非自己所理想的职业,于是想跳槽转行,那么继续留在这个行业可能创造的价值就变成了你的机会成本。机会成本越高,重新选择的难度就会越大。

职场发展犹如爬树一样,一旦发现树上所结的果实并非自己所需或者

第一篇：唤起心中的巨人

上面的枝干已经腐朽时，惟一的选择就是退下来，换一棵树或者朝另一个方向继续爬。在旧树干上爬得越高的人，退下来的难度也就越大，而且越是等待观望，所付出的代价就越大。

做人是需要成本的，有的人生选择，也有坏的人生选择，却没有不要成本的选择。付出的成本太高，就可能影响我们的选择，也会使我们的人生和职业生涯留下太多的缺憾。相反，如果一开始就能做出正确的选择（或者选择正确的方向），就能降低个人选择的成本，创造更多的“利润”（人生价值）。

四十三岁的密比先生是一家大型广告代理商的会计主管，他告诉我，虽然自己很喜爱广告，并且在广告行业呆了20年之久，可是，他还是意识到这个行业与自己的性格不合。

“我知道这份工作很不错，”他说，“收入也颇为丰厚，但是总觉得浑身不舒服，医生告诉我这是因为违反自我意志勉为其难工作造成的；他认为长此以往会对我的心脏、腹部以及其他器官造成慢性伤害。”

“我知道自己真正喜欢什么，但我从来没有告诉过任何人。多年前，我同样为一家广告代理公司工作，负责一家饲料公司的策划，学到了很多饲养牛的知识，我学得越多我就越喜欢它。”

“但是，每当我想要放弃广告业，放弃现在的工作，就感到自己很笨。我在大学念了6年书，就是想要从事这一行，只有大傻瓜才会把3.5万美金教育投资和20年的经验断送掉，改行去做其他事情。”

在我的朋友中，丹尼尔·麦金是一个富有理想色彩的人。他完全依据自己的兴趣爱好，完成了神学本科和硕士课程，但是却并不想在所学领域发展。然而，多年来的教育，为之花费的费用和精力，以及已经形成的生活方式，使自己觉得不应该轻易放弃自己所学的知识。

在他硕士毕业的第一天，他就陷入情绪低谷中，他不断地问自己：我该如何发展，该如何重新塑造自己？我想进入商界，但谁又会要一个拥有神学学位，没有任何工作经验的人呢？手中的学位让他进退两难。

这是一个正常人的思维，从事业和生活的角度，密比先生和丹尼尔·麦金的考虑是理智的。但是，又是什么造成了这种尴尬和困境呢？值得我们认真思索。