

社会心理成功文库

SHI MIAO ZHONG DA ZAO
CHENG GONG GAO SHOU

Li hui bian zhu
李慧 编著

十秒钟打造 成功高手



完整的成功计划，最具价值的人生指南



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

社会心理成功文库

十 秒 钟 打 造

成功高手

李慧 编著

中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

十秒钟打造成功高手/李慧编. —北京: 中央编译出版社,
2004.10

(社会心理成功文库)

ISBN 7-80211-000-9

I. 成... II. 李... 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 094486 号

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号 (100035)

电 话: 66560272 (编辑部) 66560273 66560299 (发行部)

网 址: <http://www.cctp.com.cn>

E-mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 880×1230 毫米 1/64

字 数: 1000 千字

印 张: 48.125

版 次: 2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 80.00 元(全八册)



序 言

当前的社会竞争日趋激烈，每个人都承受着生活的巨大压力，都强烈地渴望事业的成功与辉煌，生活的幸福与美满。可就是有人四处碰壁，一无所获，终生默默无闻；而有人如鱼得水，一帆风顺。

这到底是为什么呢？为什么两者会存在这么大的差异？

无数事实证明，每一个与成功失之交臂的人并不是缺乏成功的智慧和勇气，而是没有找到成功的方法，他们或者轻视自己的能力，或者认为自己的方法能够解决任何问题，其实这样往往起不到任何作用。

那些成就了一番事业的人，他们也并非天生的强者，只是他们善于总结和反思，从而找到易于自己发挥的强项，他们懂得自己能做什么，不能做什么，并付出实际行动。而那些被残酷现



实所淘汰掉的人往往总是在一个错误的方向一直走下去。

要生存，要进取，就不能随心所欲，我们必须懂得认识社会的复杂性，认识社会各行业竞争的规则。成功的人正是在思想上和素质上进行了认识自我和适应环境，才取得了一定意义上的成功，而那些正在通往成功的路上跋涉的人，怎样才能少走弯路，取得成功呢？

本套丛书针对个人在社会上碰到的各种难题，全方位、多角度地进行了细致的阐述，深刻地剖析，重视实际、实效、实用，希望能为你在成功的道路上指点迷津，为你的成功助上一臂之力。

实用性强是本套丛书的显著特点，书中没有生硬的教条，从事实出发，对人们在生活中碰到的问题给出具体的解决方法，拒绝泛泛而谈。而具有可读性是本套丛书的又一特点，本书对问题的论述上深入浅出，通俗易懂，语言简洁明快而又含蓄生动，平淡之中屡见新奇。还有，本套丛书在博采百家之众长、援引中外古今学者的名家典范、力求精益求精的基础上，对原有内容进行创新，是那些渴望成功的人们人手必



备的实用处世手册。

本套丛书分为8本，每一本为一个独立的主题，从做人、办事、交际、识人、说话、幽默、赚钱到成功等不同角度告诉我们怎样取得成功，如何做一个成功的人。

一个人要想成功，取得卓越的成就，他必须首先学会做人。做人的学问，乃是人生中最大的学问了。《10秒钟打造做人高手》就是告诉你如何掌握做人的艺术，从而使人生如鱼得水、大放异彩。

我们的成功，也要靠我们不停地办事，办大事，最终达到理想境界。这就需要我们能办事、会办事、办成事。办事是一门学问，办大事是一门艺术。《10秒钟打造办事高手》教你怎么去办事，用什么方法去办事，办事时应该抱一个什么样的心态等，基于这些，提高自己的办事能力，显得义不容辞、刻不容缓。

办事离不开交际，与人打交道是一件重要而又十分复杂的事情，《10秒钟打造交际高手》教你和谐人际关系，使自己的事业进展顺利，避免受到损失和伤害，避免自己在与人交往中无意间伤害了别人的感情和利益，进而影响到自



己的人际关系网。

当你这一切都准备好了的时候，你想知道对方对你真正的看法吗？每个人在生活中，总会养成一种习惯，这些习惯却往往体现了这个人的真正性格，《10 秒钟打造识人高手》就是教你通透对方心理，对对方进行全面的判断。

有了这些判断，才能知道跟别人该说什么和不该说什么，《10 秒钟打造说话高手》告诉你恰当运用时机和语言技巧，该出口时就出口，对什么样的人说什么样的话。十秒钟打造全新的你，不说则已，一说惊人。

幽默是智慧的象征，如果你在谈吐之间加一些幽默元素，那么说话就更有趣味，人家也就更愿意与你交往了。《10 秒钟打造幽默高手》教你如何在芸芸众生当中脱颖而出，学着做一个懂得幽默的人，你的生活会平添无数乐趣。

每天微笑着面对生活、乐观向上的人，好运总是会光临他的，相信谁都不会拒绝自己应得的财富，每个人都会积极去争取更多的财富，实现更高的价值。君子爱财，取之有道。《10 秒钟打造赚钱高手》就是告诉你赚钱的捷径，仔细读过，你会发现赚钱其实很简单的！这些条件都具



备了,也就可以思考成功的真谛了,但还是不要急,因为成功总是要让人费一番周折的。坐下来看看这本《10秒钟打造成功高手》吧,这是一本完整的成功计划,也是极具价值的人生指南,它从多个角度,多层次详细阐发了成功必备的各种素质,并对影响成功的各种因素做了充分的计划。相信它能带领你轻松走进成功的殿堂。

在这套丛书的编写过程中,我们参考了有关学者的相关资料,在此表示衷心的感谢。另外在丛书编写过程中,尽管我们力求精益求精,但仍难免有纰漏,望广大读者朋友批评指教!

编者

2004年8月



目 录

第 1 章 成功需要完善自我性格

性格的定义/3

学会和性格与自己不和的人相处/6

学会和敏感型的人相处/8

成功者的多元性格/15

为目标而努力/18

性格与社交性/21

成功必须挑战自我/27

第 2 章 成功需要养成良好习惯

做时间的主人/31

行动起来才会成功/34



十秒钟



SHI MIAO ZHONG
DA ZAO CHENG GONG GAO SHOU

- 勤奋灌溉成功之花/41
- 善于发现快乐/48
- 做个诚实的人/51
- 宽容是成功必备的品格/56
- 持之以恒才能渡过难关/59
- 摆脱犹豫不决/64

第3章 成功需要拥有积极心态

- 主动培养良好心态/71
- 成功心态的3要素/77
- 以乐观心态面对失败/83
- 良好心态成就自我激励/85
- 拥有自信方能成功/89
- 心态决定你的成败/93

第4章 成功需要攻克自身弱点

- 远离自卑/99
- 挑战内疚、悔恨/102
- 征服嫉妒/108
- 告别愤怒/110



- 控制虚荣/113
- 化解贪婪/116
- 不再空想/120
- 拒绝盲目/123
- 克服胆怯/129

第5章 成功要训练一流口才

- 口才是成功的保障/139
- 学会倾听/144
- 把握说话的分寸/148
- 真诚地赞美对方/150
- 怎样说服别人/157
- 适度使用肢体语言/162
- 运用知识武装自己/168
- 培养幽默思维/179
- 掌握准确语气的技巧/181

第6章 成功需要灵活的人际交往

- 和陌生人交朋友/189
- 如何向别人求得合作/191



十秒钟



SHI MIAO ZHONG
DA ZAO CHENG GONG GAO SHOU

- 善用别人的优点/197
- 打造良好人际关系的方法/201
- 怎样使自己的意见让人接受/204
- 品格决定你的交际能力/208
- 不断充实自己/214
- 记住他的名字/217
- 知名度的威力/224
- 了解是改善交往的关键/226
- 沟通赢得胜利/231
- 人际关系的致命要害/236
- 不要拆“桥”/241
- 坚持做你自己/247
- 谨防“友谊”圈套/253
- 团结合作的魅力/256

第7章 成功需要丰富一生才学

- 时常补充才学资本/263
- 注意学习的方法/266
- 不断学习,自我完善/271
- 博采众长方能成就大事/276



第8章 成功需要激发潜在能力

认识你自己的无限潜能/283

发现另外一个你/286

勇于超越自我/290

强大信念激发你的潜能/292

坚定信念推动潜能发挥/296

正确目标引导潜能/300

第9章 成功需要学会品味生活

学会减压/307

转化视角,发现事物的美丽/309

努力活出自己的价值/313

爱护别人就是爱护自己/315

珍惜现在你所拥有的/318

永远不要放弃希望/323

时常保持平静的心/327

敞开心扉,去接纳别人/330

主宰你的生活/332



十秒钟



高

SHI MIAO ZHONG
DA ZAO CHENG GONG GAO SHOU

第 10 章 成功需要不断开拓创新

有创新,才有成功/337

善用逆向思维/341

拓展思路/345

善于创新/354

只有不断创新才能成功/360

第 1 章

成功需要完善自我性格







性格的定义

性格是某些心理特征在一个人身上的有机结合，它体现出了一个人的独特风格。比如，一个人对自己担当的工作总是勤勤恳恳，善于克服各种困难去完成任务；对那些在工作和劳动中具有创新精神的同伴给予支持和赞许；对工作上不负责任和完不成任务的人则给予批评和热心帮助。从这个人对待别人、对劳动、对自己的态度和行为方式上可以看出他具有坚毅、勇敢、顽强和热情的行为风格，这些心理特征的总和就构成他的性格。

性格并不是偶然出现在一个人身上的心理特征，性格一旦形成就具有稳定性，在某种情况下一个人总是表现出特定的生活情感和态度。所谓性格的稳定性并不是说一个人在行为举止上都是千篇一律的，不可能有不同的表现，而是指人的性格基本结构是不变的，但在不同情境下同一种性格是以不同形式表现出来。

性格是一个人的行为表现较为稳定的基本