

心有多大，舞台就有多大

给人生洗个澡

QI REN
SHENG XI GE ZAO

你过去及现在的状况并不重要，你将来想要获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则就不会有什么大的作为。

——拿破仑·希尔

地震出版社



给人生洗个澡

QI REN
SHENGXI GE ZAO

王 鹏 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给人生洗个澡/王鹏编著.—北京:地震出版社,2004.4

ISBN 7-5028-2466-9

I. 给… II. 王… 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025911号

地震版 XT200400127

给人生洗个澡

王 鹏 编著

责任编辑:董 青

责任校对:张晓梅

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031

传真:88421076

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709

传真:68467972

Email:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京兴达印刷厂

版次:2004年4月第一版 2004年4月第一次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:135千字

印张:6.5

印数:00001~12000

书号:ISBN 7-5028-2466-9/Z 296 (3074)

定价:16.50元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

目
录

第一章 点亮人生的灯塔

一、人生的目标 \1

胸怀大志 \1

确立奋斗的目标 \2

错误的人生目标 \4

二、设立自己的人生目标 \5

设定明确的目标 \5

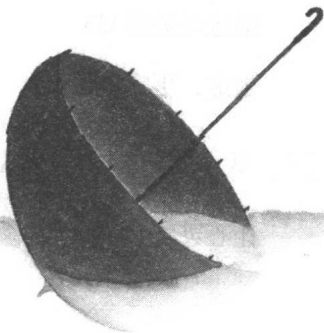
设定目标的原则 \8

设立目标的基础 \9

第二章 你自信吗?

一、自信是成功的秘诀 \11

人生从自信开始 \11



有信心才能成功 \14

二、树立自信心 \16

相信自己 \16

培养自信心 \17

目

录

第三章 积极的心态

一、积极主动 \19

心态决定命运 \19

坚定和毅力 \21

选择与放弃 \25

永不言败 \28

二、谦虚谨慎 \30

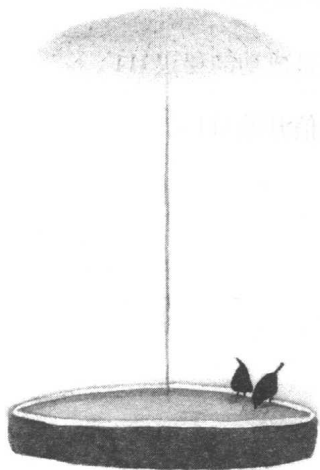
谦虚的力量 \30

谦逊与美德 \33

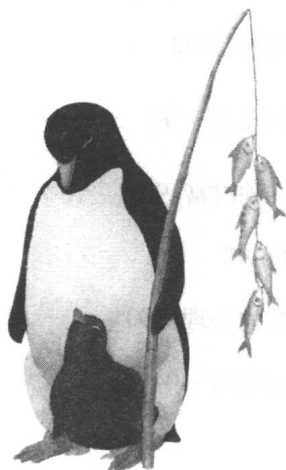
谦虚，更需谨慎 \34

三、天天都有好心情 \36

让心灵释然 \36



•
目
录
•



做情绪的主人 \38

拿得起，放得下 \41

知足常乐 \44

四、方圆人生 \49

智圆而行方 \49

方圆自如 \51

处世的方圆艺术 \53

第四章 品德的力量

一、以诚信立足 \54

诚可格天 \54

无信不立 \57

二、学会宽容 \59

有容乃大 \59

豁达大度 \61

宰相的气量 \64

三、架起爱心的桥梁 \66

用心去爱 \66

人性本善 \69

感恩之心 \71

第五章 完善自我

一、提升自我 \74

发掘自己的优点 \74

突破自我束缚 \77

发展你自己 \82

二、学习中提高 \85

发奋开启智慧 \85

学会应酬 \88

提高应变能力 \90

善于表现自己 \92

三、逆境中提高 \95

逆境是一种财富 \95

理解挫折 \97

克服怯懦的心理 \100

战胜畏难情绪 \104

目

录



四、走出自我的误区 \107

好高骛远 \107

急功近利 \110

不要独傲 \115

远离小人 \117

目

录

第六章 勤于思考

一、在思考中生存 \120

自我反省 \120

克服拘谨 \122

阳光思维 \123

二、创造性思维 \126

智力与创造力 \126

打破思维的定势 \128

奇思创造机遇 \131



创造成功的机会 \133

改变你的观念 \136

三、提高理性的表达能力 \140

思后而言 \140

运用机智 \141

让幽默作使者 \144

目

录

第七章 面对挑战

一、认识现实 \146

残酷的现实 \146

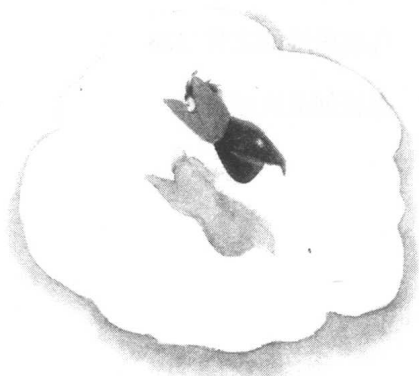
贫困也是财富 \148

困难的魅力 \150

二、面对现实 \152

不向现实妥协 \152

向命运挑战 \154



好事从来多磨\155

挫折是成功的一部分\157

三、居安思危\159

乐极生悲\159

得意须回头\160

居安思危\162

目

录

第八章 行 动

一、踏实是成功的基石\164

成功必须脚踏实地\164

现在就行动\167

全力以赴\170

二、成功取决于勤奋\172

勤于见机\172

天道酬勤\174

比别人更努力\175

三、创造时运\176

不要等待\176



勇乃成功之源 \178

大勇之道 \180

四、制定计划 \182

成功要有严密的计划 \182

确定实现目标的步骤 \186

先行一步 \190

五、追求你的目标 \193

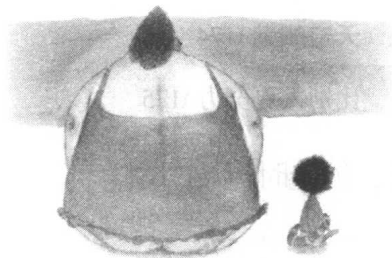
将目标大声告诉周围所有人 \193

实现目标要专一 \195

成就你的梦想 \196

•
目

录





第一章

点亮人生的灯塔



一、人生的目标

胸怀大志

想要出色的人，必须有一个远大的目标，它是你走向成功的航标。人生没有目标，你就会在人生的旅途中迷失方向、徘徊不前，最终就会被这个社会给遗忘。



目标对于成功事业的必要性，就像空气对于生命一样，人如果没有了空气，就不能够生存；同样，如果没有目标作前提，那成功也决不可能实现。

拿破仑·希尔说：“你过去及现在的情况并不重要，你将来想要获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则就做不出什么大事来。……有了目标，内心的力量才会找到方向。茫无目标的漂荡终归会迷路，而你心中那一座无价的金矿，也会因无人开采而与平凡的土石无异。”

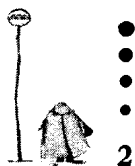
目标是你渴望成功的真正决心，它与幻想不同，幻想只是水泡，而目标就向热气球一样，使你有一股积极向上的动力。

远大的目标，执著的追求，是成功者共同的特征：没有定位的人生就不可能辉煌，只要有坚定的信念，树立了人生的目标，再加上你的努力奋斗，成功将会向你招手。



确立奋斗的目标

一个人确立自己的目标在何时都可以，但是如果能及早地确立，你生命的潜能就可以尽早地发挥出来。这样，你就



有充足的时间和精力使你的目标最终实现。

有人可能会问，何时确立自己的奋斗目标好呢？这个要因人而异，因为每个人的情况千差万别，无法做出统一的界定。这里有一个世界杰出人物确立目标的年龄调查结果，可供大家参考。

11~20岁，占19.6%；21~30岁，占55.6%；31~40岁，占20%；41~50岁，占3.4%；51~60岁，占1.4%。从这些数字可以看出21~30岁时确立目标的比例最大，这也是最佳年龄阶段。不过在20岁之前和31~40岁之间也占有一定的比例。

要想尽快地成功，那你就必须及早确立自己的奋斗目标。在有些条件已经具备的情况下，确立自己的奋斗目标当是越早越好。

每一对父母都“望子成龙”，这种愿望是好的。要使愿望成为现实，那就必须使孩子具备很好的意识，也就是要帮助孩子确立一个奋斗目标，使其专心致志，发奋进取。这也是及早出人才的一条重要经验。

英国的著名作家利顿说过：“那些出类拔萃的人，正是在生活的早期就清楚地辨明了自己的方向，并且是始终如一地把他的能力对准这一目标的人。”

当然在少年时就确立奋斗目标的，毕竟是少数，多数人

确立目标是在青壮年时期。因为在青壮年时期，基本上都已掌握了一定的基础知识，并已逐渐走向成熟。有研究表明，青年是人生精力、体力、创造力的高峰时期。

美国的莱曼，曾对上千名有成就的人士做过调查，结果表明一个人的黄金时代是中青年时期，也是能出成就的高峰期，他对世界杰出人才成功时的年龄调查结果显示：21~30岁占12.6%，31~40岁占32.4%，41~50岁占32.8%，51~60岁占15.6%，61~70岁占5.2%；71~80岁占1%，81岁以上占0.4%。

农民只要在春天适时的播种，到了秋天就会丰收。一个人要想获得成功，那你最好及早地确立自己的奋斗目标。



错误的人生目标

有的人将一己的贪欲作为人生的奋斗目标，这是一种错误的目标。有的人将可望不可及的海市蜃楼作为追求的目标，这样的目标有什么意义呢？我们制定自己的奋斗目标，不能建立在一己贪欲和空想之上。

制定人生奋斗目标固然重要，但我们在有了目标的同时

