

现代青年

素质教育最新成果



百所名校倾力推荐

必备能力训练教程

挑战

失

败

上

肖卫/主编

- ☐ 激发你的成功潜能
- ☐ 在贫困中激励自己
- ☐ 改变你生活的九个字
- ☐ 失败的八大关键因素
- ☐ 怎样从失败走向成功
- ☐ 哈为的十大成功忠告
- ☐ 战胜失败，战胜自我

青年人生
成功的层层方略



内蒙古文化出版社

现代青年必备能力训练教程

挑 战 失 败

肖卫 主编

(上)

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战失败/肖卫 主编. - 呼伦贝尔:内蒙古文化出版社, 2001. 8
(2009. 6 重印)

(现代青年必备能力训练教程)

ISBN 7 - 80675 - 006 - 1

I. 挑… II. 肖… III. 成功心理学 - 青年读物 IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 055354 号

挑战失败

主 编:肖 卫

封面设计:杨 群

出版发行:内蒙古文化出版社

印 刷:北京龙跃印务有限公司

开 本:850 × 1168 1/32

印 张:11 印张

字 数:250 千字

版 次:2009 年 6 月第 2 版

印 次:2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1 - 3000 套

书 号:ISBN 7 - 80675 - 006 - 1/Z · 001

定 价:59.80 元(上、下册)

凡本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

联系电话:(010 - 51222291)

前 言

一个人要想获得成功，首先的第一点就是，他必须具备成功的能力，这是事业成功的关键。

其实，每个人的潜在能力几乎都是差不多的，可是，为什么有的人表现出的能力却比别人强呢？这就是培养的结果，培养你的能力，不仅是一个学习的过程，同时，也是一个学会怎样发挥自己能力的过程。这需要一个人不断的努力，只要你努力去做，你的能力就能得到提高，成功的希望也就越大。

很多成功者都是从小就开始培养自己的各方面能力的，尤其是在青年时期，努力培养自己多方面的能力对我们一生都有着重大的作用。

因为成功不仅仅需要成就事业的专业知识，同时还要求我们必须具备其它各种能力，如说话能力、生存能力、交际能力等等。

当今社会是一个优胜劣败的社会，人与人之间的竞争日益激烈，如何在这种激烈的竞争中获胜呢？能力是唯一的决定因素。只有拥有超人一等的能力，你才能在竞争中脱颖而出。

想获得成功，你要具有**演讲能力**。很多成功者都是优秀的演讲家，如丘吉尔、如罗斯福，如林肯，如卡耐基等。演讲的力量甚至可以改变一个国家和民族的命运，因此，培养你的演讲能力吧！这将是一项对你一生受用的技能。

想获得成功，你要具有**论辩能力**。论辩是我们人类自生存以来就有的学问。在很多场合，优秀的论辩能力可给你带来成

功的福音。

想获得成功，你要具有**交际能力**。我们每一个人都生活在群体中，很多事情都不是我们一个人能完成的，而要借助群体的力量。因此，我们一定要协调好我们的人际关系。良好的人际关系对我们的成功有着不可忽视的作用。

想获得成功，你要具有**谈判能力**。人生就是一场谈判，你首先要明白你自己究竟有多大份量的筹码。而在我们的一生中将会遇到的谈判则更多，因此，掌握一定的谈判技巧对你来说也是十分重要的。

想获得成功，你要具有**生存能力**。这是我们必须具备的最基本的能力。一个连基本的生存能力都没有的人，怎么能够获得成功呢？

想获得成功，你还要具有**战胜自我的能力**。卡耐基说，心理上的忧虑是我们最强大的敌人，良好的心理状态是我们获得成功的重要前提。当我们从心理上打败阻碍我们的成功的最大一个敌人——我们自己时，我们已经获得了一半的成功。

为此，我们极力向你推荐《现代青年必备能力训练教程》，这是一套由《校园演讲》、《校园辩论》、《成功社交》、《成功谈判》、《挑战生活》、《挑战失败》组成的给现代青年的能力教程。但愿它能激励你、指导你、帮助你去努力提高你的各种能力，让你获得更大的成功。

青年们，从现在开始就培养你的各种能力吧。人生不仅仅需要你去拼搏，更重要的是要掌握成功的策略。只有具备了获得成功的能力，你的人生才会取得更大的胜利。

目 录

第一单元 目标给你动力

1. 认识自己的能力 3

大到一个国家,一支军队是这样,小到一个人也是这样。制定个人成功的目标,必须先认识自己的能力,看自己有没有能力达到这一成功的目标。

2. 制定你的目标 8

有的人的处境已经十分不错,却在误用的“进取心”的支配下,或者在缺乏自我意识的情况下,喜欢人云亦云,喜欢随大流。结果,盲目地制定目标,盲目地实施目标,适得其反地实现目标。

3. 你的目标要明确 10

一个人只要依照目标和计划行事,就会有很多机会。如果你不知道自己需要什么,不知道自己该何去何从,别人又如何帮助你追求成功?你必须要有明确的目标,才能克服所有的挫折和阻碍。

4. 目标与个人价值 18

虽然我们并不是有意识地这样做,但我们确实是自己树立了目标。尽管达到这些目标不是件容易的事,但我们还是要努力取得成功。我们喜欢挑战、学习和成功带给我们的刺激。

5. 实现目标的七大关键 23

让自己的周围始终都是积极和支持自己的人们。他们对您的信任可以帮助您增强您对自己的信任,并可以帮助您更多地开发出自己的潜能。

6. 抱定宗旨 29

是的,任何事情进行,困难和挫折,是避免不掉的。但是一个成功者,他决不会受到一点阻碍,就改变自己的决心,一切挫折,困难,全不放在眼里,他们只抱定主旨,向前进行。

7. 伟大的抱负 32

对于任何人来说,不管他现在的处境是多么恶劣,或者先天的条件是多么糟糕,只要他保持了高昂的斗志,他对人生的热情就会永远像雄雄的大火,照亮他一生的希望。

8. 事业离不开梦想 35

我自己的梦想比有些人的要小——比另一些人的要大。某些梦想不够周全,在能够成形之前就已破灭。另一些梦想使我误入歧途,必须加以调整,所有这一切都是我的故事的一部分。

9. 树立你的日常目标 38

日常的目标也许不是什么宏图大业,也不是高远的志向,仅仅只是一件平常的事情,你今天一定要去完成它,这样你才感到满足和快乐。

10. 分清你的目标 42

在你奔向成功的道路上可能会有些阻碍。例如,你对你的父母说你要去美国留学或工作,他们可能会阻止你。但这并不能让你放弃自己的梦想,你可以到18岁或21岁时再去努力实现这个目标。

第二单元 信心的力量

1. 信心的力量 47

恐惧行动,恐惧尝试,恐惧失败,也恐惧成功。再者,就是不相信自已,根本就不相信自己有某种能力,有成功的可能。这样,既没有信心,也没有行动,只看别人成功,自己就是不动。立志成功的人,必须消除这种消极的心态。

2. 如何获得自信 51

不正视别人通常意味着:“在你旁边我感到很自卑。我感到不如你。我怕你。”躲避别人的眼神也意味着:“我有罪恶感。我做了或想了什么我不希望你你知道的事,我所接触你的眼神,你就会看穿我。”都是一些不好的讯息。

3. 拥抱自我 56

大量实例证明,我们的最高力量、最大可能性,蛰伏在我们生命的内部,必需大的事变、大的危难才能把它唤出。

4. 全力以赴 60

成功不在虚无缥缈间,它在持续不懈,辛勤,日复一日的努力后面。要成功必须准备周详,自律严谨,勤奋工作,鼓足勇气,坚持不懈,并且充满信心,善用自己的才能。

5. 勇气助你实现自我 64

长久以来,他总是准备过度,开玩笑说:“我虽然害怕,但赶鸭子上架,不得不讲。”他那百折不挠的精神终究没有白费,现在,他虽会紧张但已没有以前那么害怕,而且他喜欢教书,考虑把它当作一生的职业。

6. 追寻力量的源泉 66

当我们意识到自己在成长和进步的时候,我们的自信和喜悦感实质上就是一种由于拥有一定的文化知识和创造才能而产生的活力。

7. 自信让你接纳自己 71

有些人偶尔获胜,他们靠的是运气。更多的人靠的是不懈的努力来达到自己最终的目标,实现自己的理想,自信潜藏在你的能力与自身价值之中,它给予你力量,帮助你在逆境中拼搏,直到你看见希望之光,并将梦想变为现实。

第三单元 激发你的成功潜能

1. 发掘你的潜能 77

一个人要想干出点成绩来,需要有与生俱来的天赋,智能或才干是后天无法加以提高的。马歇尔的例子,让我们对这一问题有了新的认识。这就是人人都具有潜能,只是很少有人唤醒并去发掘。

2. 在贫困中激励自己 83

一个生长于奢侈之中的青年,时常依附于他人而无须用自己的努力挣饭吃的青年;自小被溺爱惯的青年,是很少具有大本领的。

3. 激发人类潜在的高贵品质 85

我们每一个人,在心底里都是理想主义者,总喜欢想到那个好听的动机。因此,为了改变人们,就要挑起他们的高贵动机。

4. 超越自己 89

要去征服畏惧,你得去做自己极不感兴趣的事。因此培养热忱首先也要去处理他们最后感兴趣的事。而在努力工作之后,他们会发现这些事,并没有先前所想的那么无味和困难。

5. 磨砺自己 95

他为这苦难的课程付出的学费是很有益的,尽管当时他只

是一个贫穷低微的仆人,但是不久,他终于以其智慧震惊了整个欧洲。

6. 热忱的力量 99

热忱的重要性绝不亚于能力与努力地工作。我们都认识一些聪明但一无所成的人,也总认识一些辛勤工作但一事无成的人。只有热爱工作、投入工作且满怀热忱的人才有所成就。

第四单元 成功的策略

1. 想好就动手 111

浪费时间的糊涂虫,专门消耗精力于放荡生活的愚笨者,快些醒来吧!你们这样过着放荡奢侈的生活,来糟蹋自己的精力和时间,实在就是社会中的蠢物啊!

2. 你须明白的几个道理 117

每个人,都是有独立意识的人,是完全可以自助、自立的,然而,现实生活中真能发展独立能力的人却很少。

3. 勇气创造奇迹 128

环境实在恶劣,使你难以维持镇定与清明时,你可以做个小小的决定,配合你无比的勇气,使心保持活蹦乱跳,然后记着:我不是没有办法,你可以不停地下决心,一直坚持下去。

4. 改变你生活的九个字 130

如果我们想的都是快乐的念头,我们就能快乐;如果我们想

的都是悲伤的事情,我们会悲伤;如果我们想到一些可怕的情况,我们会害怕;如果我们想的是不好的念头,我们恐怕就会担心了;

5. 希尔顿 139

人们就像小孩玩抢座椅游戏一样,把门厅里仅有的几把椅子给抢占了。我毫无准备,结果败下阵来。我靠在一根油漆过的柱子上,琢磨着下一步该怎么办。

6. 每天都是最后一天 146

如果,今天是你工作期限的最后一天,你会如何做呢?如果,今天就是生命的最后一天,你又会如何安排,如何度过呢?

假如你把每天都当作最后一天,你的生活将是另一番风景,你的事业将会锦上添花,再创佳绩。

7. 勤奋创造天才 152

马克思也正是由于他的勤奋刻苦,终于成为人类科学史上的一座丰碑,成为19世纪天才人物中最伟大的天才,成为改变人类历史进程和社会发展的最伟大的天才。

8. 成功需要坚持 159

缺乏坚韧和毅力,是失败的主要原因之一。数千人的经验已经证明,缺乏坚韧和毅力是大多数人常见的共同弱点。这种弱点可用努力来克服。

9. 从最熟悉的事做起 164

去做一件连你自己都不了解的事,你能做好吗?而经受那

样一次失败,对一个人来说,要花多少精力和心血才能弥补呢?而很多致富的机会便是在此期间错过的。

10. 养成珍惜时间的习惯 166

认识你的时间,是每个人只要肯做就能做到的,这是一个人走向成功的有效的自由之路。”拿破仑·希尔也说过,成功与失败的界限在于怎样分配时间,怎样安排时间。

11. 学会控制时间的艺术 172

人们拥有的时间是有限的。我们不能增加时间,但却能节省时间。

12. 勤奋工作吧 176

据我所知,在每一个知识领域,从来没有哪一本书,或者哪一种文学作品,或者哪一种艺术流派,其创造者没有经过长期艰苦的创作就获得了流芳百世的名声。天才需要勤奋,就像勤奋创造了天才一样。

第五单元 给失败开药方

1. 你到底败在哪里 185

很多人的失败就在于目标脱离实际,实现目标缺乏足够的条件,或者目标是基于幻想和贪欲制定的。这样的目标就很难实现的,目标没有实现,就给人造成挫折感和失败感。

2. 失败了以后 192

你或者要说,你已经失败得次数过多,所以再试也属徒劳吧;你已经倾跌得次数过多,再站立起来也是无用吧?胡说!对于意志永不屈服的人,没有所谓失败!

3. 怎样从失败走向成功 195

既然失败的经历具有如此不容忽视的消极作用,就有必要使用更大的力量将它驱散,这个巨大的力量就是“笑”。具体地说,就是把自己失败的经历当作一种笑话来对待。

4. 成功者与失败者 199

一个成功者懂得了解感觉与能力的限制。他能够巧妙平衡这些冲突和矛盾,也就是说:他不会被自己打败。他能爱也能被爱,他付出情感也收获情感。

5. 失败的八大关键因素 203

生活中所有的报酬,不论对金融资本来说还是对人力资本来说都会自然增长。金融资本往往作为遗产被继承,你无法控制它们,但人力资本,比如一种有市场销路的技术,可以通过训练和自身的努力去获得它。

6. 懒惰的人是可怜的 208

凡是玩忽职守和实际工作的人,为了保持自己的利益,自然会竭力使头脑忘却自己的荒唐,而辛辛苦苦去做那些并非自己应做的事情。

7. 胜利者和失败者 212

一个成功的人会试着了解自己的感觉和能力的限制。他不畏惧这些事实。他不会被自己的矛盾或冲突击败。他知道自己什么时候是在生气,他也能在别人生他气的时候静听对方说话。他能付出情感,也能接受别人的感情,他能爱人也能被人爱。

8. 积极心态的力量 219

有一个著名实例说的是两个人同时观察一个注了水的杯子,一个人说是半空,另一个说是半满。我们要培养自己向上看而不是向下看——在消极中寻找积极,把杯子看做半满。

9. 激励自己也激励别人 223

记住,要用信任的方法激励别人。必须采用积极的信任,必须说明你的信心,告诉别人:“我知道你在这个工作中是会成功的。所以我和别人承担了保证你成功的义务。我们都在这儿,等待着你……”

10. 哈为的十大成功忠告 228

世界上没有什么东西是永恒不变的,你的一生就像自然界一样,也有季节性变化。你所面临的无论是顺境还是逆境,都不可能永恒不变。

11. 人格的力量 231

我只有五英尺左右,任何药物治疗和运动方式都无法使我增至6英尺高。我能够活多久与我父母的寿命有关,而我的生

理状况也是来自遗传。但是,我虽然无法改变我的生理状况,却能主观形成我的信仰,生活态度和人生观,这就是我能在人群中具有吸引力的原因。

12. 战胜失败,战胜自我 243

今天的我们要超越昨天我们所做的一切行为。我们要尽我们最大的能力去爬今天的高山。明天我们要爬得比今天更高,后天爬比前一天还要高的山,超越别人的事业并不重要,超越自己已有的事业才是首要的。

13. 丢开那些让你垂头丧气的小事 251

“很多其他的小忧虑也是一样,我们不喜欢那些,结果弄得整个人很颓丧,只不过因为我们都夸张了那些小事的重要性.....”

14. 坚决消灭你的沮丧感 256

沉浸在沮丧中的日子可以开始结束了,你应该认清自己的生活态度和自己的价值。生活给予你的不只是挫折,还有快乐。

15. 最重要的财富 261

成就伟大事业的基本条件便是充沛的体力和精力,这是一条铁的法则。虚弱、没精打采、无力、犹豫不决、优柔寡断也许可让人过上一种令人尊敬和令人羡慕的高雅生活,但是他很难往上爬,不会成为一个领导者,也不可能在任何重大事件中走在前列。

16. 为自己开一家公司 265

不管企业有多大或多小,一个人必须去学习,怎样更成功,怎样使我们事业更加发达。企业的发展同时代表了我们在生命中寻求更加深刻的意义。

第六单元 成功激励语录·思考篇

没有什么东西能有永久的价值(除了少数的人类情爱以外)也没有什么能满足安静的思考,除了感觉自己已经依着自己的能力工作过,有把事情弄清楚的判断力,并戒除各种虚伪和伪善。

..... 273

第七单元 成功激励语录·友谊篇

岁月至少教会了我一件事,那便是切莫设法闪避一件使人不愉快的事,而应紧紧地抓住它,让别人看到我至少是公平对待他。这样一来,依我观察的结果,他也会以相同的方式对待我。

..... 285

第八单元 成功激励语录·工作篇

我们放眼瞧瞧,便会发现在时间和历史中的手,它工作、建