

成功的细节，经营一生的机会

# 走向成功 的 55<sup>个</sup>快捷键

王亚杰◎编著



**教你善用集体智慧，感受合作的巨大力量**  
让你突破自我设限，提升人格魅力，培养迷人个性

北京工业大学出版社

成功的细节，经营一生的机会

# 走向成功 的 55<sup>↑</sup>个快捷键

王亚杰◎编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

走向成功的 55 个快捷键 / 王亚杰编著. —北京:  
北京工业大学出版社, 2015.7  
ISBN 978-7-5639-4342-5

I. ①走… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 115167 号

## 走向成功的 55 个快捷键

---

编 著: 王亚杰

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 248 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4342-5

定 价: 29.80 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

# 前 言

人们都希望获得成功，都在探索成功的奥秘。成功是成功人士历尽艰辛，用智慧和踏实的劳动，克服困难，逐渐创造出来的。创造的过程同时也是成就一个人自身的过程。人自身成功到什么程度，事业就能成功到什么程度。

凡是成功的人，做人做事都有很强的目的性，目标十分明确坚定。做事目的性不强的人必然浪费时间，而时间是成功者所能拥有的最大财富资源之一。时间和精力对于成功者来说，都是浪费不起的。

成就一番伟业，需要经历一个相对漫长的连续奋斗的过程，其间会遇到许多原本局外人意想不到的困难，推进一个事业，需要长年累月艰苦的劳动。没有一项事业是一蹴而就的。一个人只有坚信自己的选择是正确的，自己的努力是有价值的，自己的所有付出都是值得的，他的意志力、耐力才能长期保持甚至自觉地强化在某些方向上。

人生的诀窍就是经营自己的长处。在人生的坐标系里，一个人如果站错了位置——用他的短处而不是长处来谋生的话，那是非常可怕的。他可能会在永久的

## 走向成功的 55 个

### 快 捷 键

卑微和失意中沉沦。因此，对一技之长保持兴趣，相当重要，即使它不怎么高雅入流，也可能是你改变命运的一大财富。

成功的关键是适应性。适应生活压力的最好方法之一就是简单地把它们作为正常的东西加以接受。生活中的逆境和失败，如果你把它们作为正常的反馈来看待，就会帮助你增强免疫力，抵抗那些有害的情绪。记住：生活中成功者的成长不是靠运气，而是一切源于理智。他们追求成功靠的是他们的潜力和对生活的要求之间无止境的矛盾斗争。总而言之，失败者乞求机遇降临，成功者致力创造未来。

“成大业若烹小鲜，做大事必重细节。”本书的55个快捷键，就是55个细节。让人们从每一个细节、每一项技巧、每一种理念开始，构筑一种希望，形成一种能量，铺就一条通途。让有志者从此插上腾飞的翅膀。

# 目 录

## 第 1 章 健康的身心

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一 健康是成功的资本 .....     | 003 |
| 二 真正的健康是什么 .....     | 005 |
| 三 身体与心理健康的相互影响 ..... | 010 |
| 四 保持乐观、进取的心理 .....   | 014 |
| 五 培养良好的生活习惯 .....    | 018 |
| 六 构筑自己的心理防线 .....    | 022 |

## 第 2 章 迷人的个性

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 七 培养迷人的个性 ..... | 035 |
|-----------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 八 诚信,做人最大的资本 .....    | 040 |
| 九 宽容,人生的一种境界 .....    | 046 |
| 十 谦逊,人生成功的基石 .....    | 052 |
| 十一 坚毅,无可替代的成功品质 ..... | 057 |
| 十二 养成善于认错的好品质 .....   | 061 |
| 十三 多一点幽默,多一分快乐 .....  | 069 |

### 第 3 章 明确的目标

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 十四 有目标才有奋斗方向 .....   | 075 |
| 十五 确立你的人生目标 .....    | 076 |
| 十六 设定目标的基本原则 .....   | 081 |
| 十七 逐步设定较大的成功规划 ..... | 087 |

### 第 4 章 正确地思考

|                  |     |
|------------------|-----|
| 十八 思想决定一切 .....  | 093 |
| 十九 成功源于思考 .....  | 095 |
| 二十 进行正确的思考 ..... | 101 |

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 二十一 | 远见卓识是思考的产物 ..... | 104 |
| 二十二 | 充分挖掘潜能 .....     | 111 |
| 二十三 | 不可忽视你的潜意识 .....  | 121 |
| 二十四 | 善用积极的心理暗示 .....  | 125 |
| 二十五 | 凡事多考虑几步 .....    | 132 |

## 第 5 章 快速地行动

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 二十六 | 行动及速度是制胜的关键 ..... | 137 |
| 二十七 | 养成积极行动的习惯 .....   | 141 |
| 二十八 | 合理运用时间 .....      | 144 |
| 二十九 | 办事绝不拖延 .....      | 152 |
| 三十  | 下定行动的决心 .....     | 156 |

## 第 6 章 果敢地选择

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 三十一 | 发现，最伟大的力量 .....   | 161 |
| 三十二 | 选择是上天赋予你的权利 ..... | 166 |
| 三十三 | 选择是成功的起点 .....    | 169 |



|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 三十四 | 选择成就幸福的人生 ..... | 171 |
| 三十五 | 选择周围的环境 .....   | 173 |
| 三十六 | 选择你的财富 .....    | 177 |

## 第 7 章 广泛的人脉

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 三十七 | 人际造英雄 .....          | 185 |
| 三十八 | 营建人际关系网 .....        | 187 |
| 三十九 | 掌握沟通技巧，提升人脉竞争力 ..... | 192 |
| 四十  | 厚养人情，厚积人气 .....      | 196 |
| 四十一 | 善于利用魅力资本 .....       | 200 |

## 第 8 章 不断地自我完善

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 四十二 | 了解并喜欢自己 .....   | 207 |
| 四十三 | 别让自己看起来乏味 ..... | 211 |
| 四十四 | 懂得自我节制 .....    | 214 |
| 四十五 | 突破自我设限 .....    | 217 |
| 四十六 | 超越自我 .....      | 219 |

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 四十七 | 持续不断地学习 ..... | 230 |
| 四十八 | 勇于承担责任 .....  | 237 |
| 四十九 | 树立敬业精神 .....  | 240 |

## 第 9 章 与他人的精诚合作

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 五十  | 感悟大雁的合作 ..... | 245 |
| 五十一 | 合作的巨大力量 ..... | 246 |
| 五十二 | 以合作促成功 .....  | 249 |
| 五十三 | 善用集体的智慧 ..... | 251 |
| 五十四 | 学会与他人合作 ..... | 255 |
| 五十五 | 化冲突为合作 .....  | 269 |

# 第1章 健康的身心

对于健康，多数人的观点是：没有疾病困扰就是健康。其实，仅是身体健康并不是健康的全部，还要有心理健康。身心健康才是真正的健康，更是个人成功的基石。





## 一 健康是成功的资本

基督耶稣曾告诫人们说：人即使赚得整个世界，赔上自己的生命，又有什么意义呢？

健康是你的宝贵财富，是你实现人生宏伟蓝图的基石。

古希腊哲学家赫拉克里特曾这样指出：如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。阿拉伯有句谚语：有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

美国石油大亨洛克菲勒52岁时得了重病，医生断言他最多只有一年的寿命。他决心在生命中的最后一年里把所有钱都花光。他把自己持有的标准石油公司的股票中的一半卖掉，然后开始在全国资助有意义的事业。不可思议的事情发生了，他捐出去的钱越多，他的精神越愉快，他的身体越好，而且钱赚得越多，病也不可思议地好了，并且非常健康地活到91岁。

有人曾在背后嘲笑拿破仑：“我见过他之后，发现他一无是处，不过是看起来很健康而已。”嘲笑者正是那种轻视健康价值的人。医生说，拿破仑的脉搏从来不超过62次，尽管他的胸脯上没有几根毛、生殖器小得像个孩子的一样。

“我还从来没听到过自己的心跳，简直就像我没有心跳一样。”拿破仑自己开玩笑说。但是他又说：“大自然赋予我两种有价值的才能：只要想睡就能睡，不能吃喝过度……吃得太多会使人生病，吃得不够量却从来不使人生病。”长时间的骑马、乘车增强了他的体质。“水、空气和爱干净是我喜爱的药物。”他能一口气乘车从蒂尔西特到德累斯顿，到目的地之后依然精神饱满。他能骑马从维也纳

到塞默灵，在那里吃早饭，当天晚上再回到中布伦，继续工作。与英格兰的战争爆发后，他与4位秘书连续工作了三天三夜，然后在热水里泡6个小时，再口授快信。他对梅特涅说：“有时候死亡只是由于缺少活力。昨天，我从马车里甩了出来，我以为这一下完了。但我正好有时间对自己说：我不会死。别的任何人碰上这事，也许会丢了性命。”

伟大的人物往往有着旺盛的生命力，因而身体中焕发出的生命力量是巨大的。这种力量就是布瑞汉姆领主连续工作176个小时的狂热，就是拿破仑24小时不离马鞍的精神，就是富兰克林70岁高龄还露营野外的执着。格莱斯顿以84岁的高龄还能紧握船舵，每天行走数公里，到了85岁时还能砍倒大树，无不依赖于生命的力量——健康。

而有些年轻人还不到30岁，就已显得老态龙钟。刚开始时他们也有着巨大的资本——即宝贵的脑力、才能和体格。这些东西别人无法控制，可还不到中年，他们就把自己巨大的资本挥霍一空。他们把自己的身体弄得像生了锈的机器。他们损耗脑力的方法更是五花八门，使生命力承受最大损失。比如，动不动就发怒、烦躁、苦恼、忧郁，这些不良心理与其他的坏习惯比起来，它对生命的损害力不知道要大多少倍！

健康的身体和心理是你重要的竞争力。如果说成功可以用数字来表示的话，你拥有的所有能力和财富只是一长串的“0”，而健康则是那最关键的“1”。没有了这个“1”，就是一万个“0”连在一起，仍然等于0。健康的重要性是不言而喻的。英国作家欧文这样论述健康的重要性：“人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上，才能建立起来。”没有健康，就没有了一切。

人们对健康总是认识不够，特别是那些正在成功道路上跋涉的人。他们认为健康不会为他们带来丝毫的财富和成功，相反，为健康去花费时间和金钱，简直是一种浪费。他们为了心中的目标而殚精竭虑，在紧张的环境和巨大的压力下，夜以继日地工作，身心俱疲。其结果，可能是还未达目标就不得不抱憾而去，或

者是虽小有所获，却发现早已疾病缠身。

一个人事业的成功与否，并不在于你有多少资产，而在于你怎样利用身体内在的潜能，以及做事的能力。要知道，体力和智力是你一生成功的资本，你应该杜绝这一成功资本的无谓消耗，要集中全部的精神，对体力和智力做最经济、最有效的利用。任何方式的精力浪费，哪怕只是一丝一毫，都应当视作是一种不可宽恕的犯罪行为。

真正的赢家，永远将自己的健康放在第一位。在还没有开始培养其他的核心竞争力的时候，他们就已经制订了自己的健康计划，并且将它作为一生的目标去实施。他们有的甚至以增强健康的形式来培养自己坚强的意志和坚毅的性格。想想吧，历史上那些有影响的人物，如彼得大帝、拿破仑、邓小平，等等，无不精力充沛、意志坚强；而又有多少天才，因健康问题英年早逝，给人们留下了永远的遗憾。

大哲学家蒙田说：“健康的价值，贵重无比。它是人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳力、财富……甚至付出生命的东西。”的确如此，健康的身体和心理是你最大的资本，是你重要的竞争力，只有拥有了这种竞争力，才能以积极的心态、充沛的精力和高昂的斗志去实现你的目标，赢得人生的胜利。

## 二 真正的健康是什么

健康是人类生存、发展、享乐的基本条件，是资源、是幸福、是美的境界、是长寿的基石，是人类自始至终追求和创造活动中赋有魅力的主题。

长期以来，许多人认为“没有病痛和不适，就是健康”，甚至有人认为能吃

能喝能睡就是健康。随着科学技术和社会的不断发展，心理因素对于健康的影响越来越引起人们的关注。人们在重视生理健康的同时，对心理健康的重视程度与日俱增。那种“无病即健康”的传统健康观日渐为人们所抛弃，新的健康观应运而生。

现代健康观是从全方位的角度积极地诠释健康的。世界卫生组织1948年在其宪章序言中指出：“健康不仅是没有疾病，而且是个体在身体上、精神上、社会上的完美状态。”1989年世界卫生组织又把健康定义扩充为躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

人不仅仅是一个生物体，而且是有复杂心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。健康包括了生理健康和心理健康两个方面。一个人生理、心理和社会适应性都处于完满状态，才算是真正的健康。

### 1. 心理健康的标准

目前，关于心理健康尚没有统一判定标准。

美国学者坎布斯认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特质：第一，积极的自我概念；第二，恰当地认同他人；第三，面对和接受现实；第四，主观经验丰富，可供取用。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的10条标准被认为是“最经典的标准”：

- (1) 充分的安全感。
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力做适当的估价。
- (3) 生活的目标切合实际。
- (4) 与现实的环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。



(8) 适度的情绪表达与控制。

(9) 在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要做恰当的满足。

(10) 在不违背社会规范的前提下，能作有限的个性发挥。

按照世界卫生组织的标准，心理健康的人的特点可概括为以下两大点：

首先，心理健康要有良好的自我意识。自我意识是个人对自己的意识，包括自我认识、自我体验和自我控制三个方面。良好的自我认识即能正确评价自己，并能自尊、自信。良好的自我体验即以积极的情绪状态对待自我，能愉快地接受自己的一切，做到自爱。良好的自我控制即有良好的意志力，能对自己的情绪和行为进行有效的控制。既能控制个人情绪进行适度的表达，又能对自己的行为进行有效的调节，使之符合工作和学习的目标。

其次，心理健康还要有良好的社会功能，社会功能良好指人能够对社会环境有良好的适应能力。适应是个人为满足需要而根据周围环境进行的自我调节。在个人需要与所处环境之间，要么改造环境满足个人要求，要么改变自己适应环境要求。心理健康要求与社会现实保持良好的接触，通过接触了解现实条件，在客观条件许可的前提下，恰当地满足个人需要。对社会现实中需要面临的各种问题不退缩、不逃避、用积极有效的方法去应对，使个人与社会和谐共处。

## 2. 身心健康的标准

既然身心健康才是真正的健康，那身心健康的衡量标准是什么呢？对此，世界卫生组织提出了身心健康的八条标准：

(1) 快食：所谓快食，就是吃得痛快。三餐的饮食吃起来感觉津津有味，能快速吃完一餐而不挑食，食欲与进餐时间基本同步。快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食、不偏食、吃得顺利，没有过饱或不饱的不满足感。

(2) 快眠：快眠就是睡得舒畅。有睡意后就能很快入睡，醒后头脑清醒，精神饱满。在保证每天8小时睡眠的前提下，如果能很快入睡则是健康的表现之一。如果每天的睡眠时间超过8小时，且睡后仍感乏力，无精打采，则是心理生