

李 鹏 张茗馨◎著

83条锦囊让你 更出色

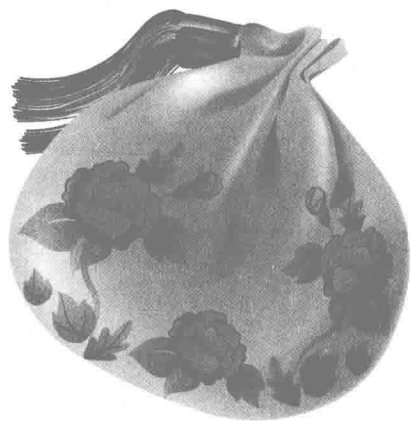
83 TIAO JINNANG
RANG NI GENG CHUSE



北京工业大学出版社

83^余锦囊让你 更出色

李 鹏 张茗馨◎著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

83 条锦囊让你更出色 / 李鹏, 张茗馨著. —北京:
北京工业大学出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5639-4101-8

I. ① 8… II. ①李…②张… III. ①成功心理—通俗
读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 255870 号

83 条锦囊让你更出色

著 者: 李 鹏 张茗馨

责任编辑: 石熾飞

封面设计: 纸衣裳书装

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: 216千字

版 次: 2014年12月第 1 版

印 次: 2014年12月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4101-8

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

在这个世界上，你最应欣赏的人就是你自己，如果连自己都不欣赏自己，还有谁会欣赏你呢？我们的生命，是大自然给予我们去雕琢的宝石，而且需要一生的时间去雕琢。当你取得了成就，做出了成绩，或朝着自己的目标不断迈进的时候，千万别忘了给自己鼓掌。当你对自己说“你干得好极了”或“那真是一个好主意”时，你的内心一定全被这种内在的诠释所激励。

心理健康是一个人创造财富、获得成功、享受成功喜悦的关键条件。古希腊著名哲学家赫拉克利特说：“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，知识也无法利用。”心理健康的人能面对现实，客观地认识自己和悦纳自己，以顽强的毅力承受挫折，接受命运的挑战。有了奋斗精神，生命才会丰满充实。一个心理健康、积极向上的人总是怀着对爱情的向往、知识的渴望，以及对人类灾难深深的怜悯，它们是人生价值观的精髓，是一个人持之以恒的动力源泉，也是事业成功的核心元素。

自信的人具有奋发向上、积极进取、开拓创新的优秀心理品质。自信有助于潜力的挖掘，提升和超越自我。美国人本主义心理学家马斯洛认为，当

一个人生理和安全最基本的需要满足后，就会产生自我实现的需要，最大限度地发挥个人潜能实现人生理想。常言道：“有志者事竟成。”而只有心理健康才能沉着应变。心理健康的人遇事冷静，善于思考，习惯用辩证的方法看待事物，有利于对事物做出正确的判断和选择，也只有心理健康的人才会拥有成功的人生。人的意识和潜意识具有操纵人类命运的巨大能力，每一个人在自己的一生中都会受到暗示的巨大影响，只有心理健康的人才能保持心理的平衡，做出科学的判断和正确抉择。

事实上，人生最大的损失莫过于失掉自信。失去了自我，也就失去了自我的追求和信仰，也就失去了自由，迫使你归入生活的阴暗里面去，最后变成一个毫无价值的人。任何一个具有积极心态的人面对严重的个人问题时，自我激励语句就会从下意识心理闪现到有意识心理去帮助他。在紧急情况中，特别是在当死亡的大门即将开启的时候，这一点就显得尤为重要。

本书从自卑、胆怯、吝啬、懒惰、孤独等十一个制约一个人成功的不健康心理入手，帮助读者进行自我控制和自我调节，力图奉献给读者朋友一本实用、通俗，语言深入浅出，观点鲜明，可读性、操作性极强的读物。

目 录

第一章 克服自卑

1. 改变自己	003
2. 天生我材必有用	006
3. 坚信自己	010
4. 自信	013
5. 不要找任何借口	015
6. 发挥想象力	018
7. 立即行动	023
8. 排除困难	027

第二章 告别胆怯

1. 调整心态	033
---------------	-----

- 2. 勇者无畏 036
- 3. 突破局限 040
- 4. 远离自闭 042
- 5. 毛遂自荐 046
- 6. 从低起点做起 048
- 7. 请高人指点 051
- 8. 敢于冒险 055

第三章 杜绝吝啬

- 1. 慷慨对待命运 063
- 2. 帮助别人 065
- 3. 心存感恩 068
- 4. 与人为善 070
- 5. 懂得宽容 072
- 6. 结交朋友 075
- 7. 真诚付出 079
- 8. 积极合作 082
- 9. 慷慨你我 085
- 10. 合作互动 087
- 11. 成人与达己 088

第四章 击碎脆弱

1. 远离情感旋涡	095
2. 勇于超脱	097
3. 让生命负重	100
4. 坚持不懈	104
5. 敏锐捕捉机会	107
6. 避其锋芒	110
7. 顺应生命节奏	111
8. 笑对人生	116

第五章 摒弃懒惰

1. 天道酬勤	121
2. 不要墨守成规	123
3. 做好统筹规划	126
4. 分清轻重缓急	128
5. 每天做好一件事	131
6. 坚持到底	133
7. 今日事，今日毕	136

第六章 切勿犹豫

1. 不要瞻前顾后 141
2. 选择与放弃 144
3. 果敢与决断 147
4. 迅速决策 149
5. 珍惜时间 152
6. 思路清晰 155
7. 具有勇敢品质 157

第七章 力戒忌妒

1. 营造朋友间的默契 163
2. 客观评价自己，积极赞赏别人 165
3. 克服忌妒心理 169
4. 胸襟开阔，广借外力 172
5. 不以己之好恶任用人才 176
6. 与不同的人交往 180
7. 自我塑造 182
8. 呵护朋友的自尊 184

第八章 切莫猜疑

1. 宽容忍让	189
2. 冷静分析	191
3. 承认差别	195
4. 难得糊涂	197
5. 持守中庸	199
6. 防微杜渐	201
7. 能屈能伸	205

第九章 远离孤独

1. 亲近活泼	209
2. 打开自我封闭的大门	210
3. 点燃希望之火，自我定位人生	212
4. 经营孤独	216
5. 赞许别人	218
6. 从寡言到善辩	220
7. 风物长宜放眼量	221

第十章 克制浮躁

1. 心如止水 227
2. 给人一条退路 231
3. 宁静致远 236
4. 克己与刚柔并济 241
5. 控制情绪 244
6. 换位思考 247
7. 吃一堑，长百智 250

第十一章 杜绝失信

1. 以德立身 255
2. 尽职尽责 259
3. 一诺千金 261
4. 言而有信 264
5. 敬业务实 268



第一章 克服自卑

一个人如果对自身的能力缺乏自信，即使其中掺杂有谦虚的成分，也无法使自己获得真正的成功性格，更不可能得到真正的幸福。安于现状，会使你丧失获得更卓越成就的能量。只要你的眼光看得够远，你就一定能真正地飞起来。一个成功者的性格应该如此：莫让我们的梦想因别人的几句冷言冷语而熄灭。

对于你来讲，你想克服的弱点是什么？恐惧、生气、伤感、失望、沮丧……：无论是什么，我可以明确地告诉你，它绝对不可能永远地打败你。记住了这一事实，你就可以将最弱的地方转为最强了。

1. 改变自己

当今最伟大的发现是，人类可以经由改变自己而改变生命。有些时候逼迫人们改变的，或许不是环境，而是自己。

有位探险家走进了居住在丛林深处的土著部落。一天，他把自己带来的两面大镜子靠在两棵大树旁便坐下来休息。这时，有个土著人拿着长矛向镜子冲过来，用矛猛地向镜子刺去，镜子碎了，可那个土著人迅速地在地上搜寻什么。探险家问他为什么要打碎镜子。土著人说：“它要杀我，我就先杀了它，可我不知道它到哪里去了。”探险家领他走到第二面镜子前，解释说：“镜子是用来照你长得什么样、打扮怎么样的，刚才镜子中拿长矛的人就是你自己。”土著人回答说：“啊，我不知道。”

成千上万的人过着这样的生活，穷其一生并且总是去和生活作战。他们带着敌视或怀疑的目光对待身边的事情和人，从不检讨自己的错误，查找自己的差距。就像这个土著人一样，不知道对手即是自己。

1930年初秋的一天，东方刚刚破晓，一个只有1.45米高的青年从位

于日本东京目黑区神田桥不远处的公园的长凳上爬了起来，他用公园里的免费自来水洗了洗脸，然后从容地从这个“家”徒步去上班。在此之前，他因为拖欠房东七个月的房租而变得无家可归，并被迫在公园的长凳上留宿。

他是一家保险公司的推销员，虽然每天都在勤奋地工作，但收入仍少得可怜，为了省钱，他甚至不吃早餐、不搭电车。

年轻人来到一家名叫“村云别院”的寺庙外，敲门问道：“请问有人在吗？”里面有人回答：“哪一位啊？”“我是明治保险公司的推销员。”年轻人答道。“请进来吧！”

听到“请”这个字，年轻人喜出望外，因为在此之前，对方一听到敲门的是推销保险的，十个人中有九个会让来人吃闭门羹，有时即使有人会让推销员进门，态度也相当冷淡，更不要说“请”了。

年轻人被带进庙内，与寺庙住持吉田相对而坐。寒暄之后，他见住持并无拒人之意，心中暗暗叫好，接下来便口若悬河、滔滔不绝地向这位老和尚介绍起投保的好处来。

老和尚一言不发，很有耐心地听他把话讲完，然后平静地说：“听完你的介绍，丝毫引不起我投保的意愿。”年轻人愣住了，刚才还信心十足的他仿佛膨胀的气球突然被人扎了一针，一下子泄了气。

老和尚注视着他，良久，接着又说：“人与人之间，像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。”

年轻人哑口无言。

老和尚又说了一句：“小伙子，先努力改造自己吧……”

从寺庙里出来，年轻人一路思索着老和尚的话，若有所悟。

接下来，他组织了专门针对自己的“批判会”，每月举行一次，每次请五个同事或投了保的客户吃饭，为此，他甚至不惜把衣物送去典当，目的只为让他们指出自己的缺点。

“你的个性太急躁了，常常沉不住气……”“你有些自以为是，往往听不进别人的意见，这样很容易招致大家的反感……”“你面对的是形形色色的人，你必须要有丰富的知识，你的知识不够丰富，所以必须加强进修，以便能很快地与客户寻找到共同的话题，拉近彼此间的距离……”

年轻人把这些可贵的逆耳忠言一一记录了下来，随时反省、勉励自己，努力扬长避短，发挥自己的潜能。

每一次“批判会”后，他都有被剥了一层皮的感觉。通过一次又一次的“批判会”，他把自己身上的缺点一点点“剥落”下来。随着缺点的消除，他感觉自己在逐渐进步、完善、成长、成熟。

与此同时，他总结出了自己含义不同的39种笑容，并一一列出各种笑容要表达的心情与意义，然后再对着镜子反复练习，直到镜中出现所需要的笑容为止。他甚至每个周日晚上都要跑到日本当时最著名的高僧伊藤道海那儿去学习坐禅。

随着一次次“批判”、一次次坐禅的修炼，1939年，年轻人的销售业绩荣膺全日本之最，并从1948年起，连续15年保持全日本销量第一的好成绩。

1968年，他成为美国百万圆桌会议的终身会员。

在面对失败与困难的时候，很多人都会觉得这个社会如果再公平一些，制度再完善一些，那么自己可能就会成功了。可是，任何人和事都不会以你的意志为转移，除非改变自己。因此，我们在面对困难或挫折时，要想办法改变自己，以求得成功。

【巅峰预警】

有些时候逼迫人们改变的，或许不是环境，而是自己。

2. 天生我材必有用

一个人在为事业努力奋斗的过程中，别忘了“磨斧头”的重要，也就是不忘随时学习充电，这样可以让你一身的才华与能力得到淋漓尽致的发挥。

你需要将自己各阶段所需要掌握的知识、技能、条件全部列出来，越具体、越细致越好，然后在规定的时间内完成目标。记住，为达成各阶段目标需要掌握的知识、技能和要准备的条件是不同的。从时间管理及效率的角度看，一定要先掌握最近需要掌握的知识、技能、条件，有计划、有步骤地学习。只有这样，你才有可能向更远的目标前进。