



成功从这里起步
改变千万人生的励志经典

功到自成

抓住成功的资本

GONG DAO ZI CHENG
ZHUA ZHU CHENG GONG
DE ZI BEN

陈书方◎主编

大师
的思想精髓
实用
成功学宝典

 中国长安出版社



成功从这里起步

改变千万人生的励志经典

功到自成

抓住成功的资本

GONG DAO ZI CHENG
ZHUA ZHU CHENG GONG
DE ZI BEN

陈书方◎主编

大师
的思想精髓
实用
成功学宝典

图书在版编目(CIP)数据

成功从这里起步/陈书方主编. —北京:中国长安出版社,2005.9

ISBN 978-7-80175-345-8

I. 成… II. 陈… 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(2005)第 116334 号

成功从这里起步

陈书方 主编

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010-65281919 65270433

印刷:北京蓝空印刷厂

开本:787×1092 1/16

印张:48

字数:600 千字

版次:2009 年 3 月第 2 次印刷

书号:ISBN 978-7-80175-345-8

定价:90.00 元(全三册)

前言

“潜能并不神秘，他就是你在某一关键时刻激发出来的爆发力和冲击力。假如你并不具备巨大的潜能，那么就先向潜能强的人学习，最后击败他！”

美国哈佛大学心理教授罗杰斯·乌尔曼

“每个人都希望自己成为胜者，但是常常在最关键的时刻无法从多项选择中找到最正确的一项，以致失败。因此，能在一瞬间做出正确的抉择，是一个人成大事必备的能力！”

哈佛大学行为学家皮鲁克斯

“资本是什么？就是项完成一件事所具备的能力、思维和方法。如果你在追求人生目标时感觉底气不足，那么你最应该解决的问题就是你的资本！”

世界著名成功学家温特·菲力

在这个世界上，人们最渴望的是什么？毫无疑问是成功，这种渴望像火山爆发的岩浆一样在每个人心中涌动，一旦条件成熟，他就会冲破阻碍喷薄而出。但成功不是一蹴而就的，它需要你不懈的努力去掌握那些成功的

方法,以上的三段话,就是三位成功学大师对于成功学中最基本方法的具体认识。

本套书名为《成功从这里起步》,是根据著名成功学大师美国哈佛大学心理教授罗杰斯·乌尔曼、哈佛大学行为学家皮鲁克斯、世界著名成功学家温特·菲力等人的演讲实录,在保留其思想精髓及其经典著作中的核心内容的基础上,经过加工整理,编译而成的。

本书分为《脱颖而出》、《反败为胜》、《功到自成》三册,分别围绕着“如何挖出你的潜能”、“在机会前怎样把握与选择”、“怎样培养你的能力、思维和方法以带来成功的资本”这三大人生中最应该解决的问题,详细而又全面地向你指明了各种通向成功的途径,同时让你在实现人生梦想的道路上享受到世界顶级成功学大师的指导。



目 录

一、磨砺个性：“我能行”

1. 缺乏自信，就不能自立/2
2. 把“决心”进行到底/5
3. 有勇气超越自我/8
4. 最美好的事往往是最困难的/13

二、拿定主意：为一件事而努力

5. 不懈地追求一件事/20
6. 坚持到最后一秒/22
7. 要乐于接受反对意见/25
8. 把重要的事放在首位/28
9. 做自己最擅长的事/32
10. 敷衍了事只能害自己/34
11. 要让自己忙起来/36

三、找准位置：不可盲目行事

12. 你到底需要什么/40
13. 选择真正感兴趣的职业/44

- 14. 感觉要舒服/47
- 15. 养成一种必胜的习惯/51
- 16. 给自己安排一个“优先表”/55
- 17. 寻找工作的窍门/59

四、突破困境：在狂风中站立

- 18. 困难是激励成长的因素/66
- 19. 在逆境中成熟起来/69
- 20. 越抵抗，才越有希望/71
- 21. 坚持下去，就有盼头/74
- 22. 遇到困难，要敢于去面对它/79
- 23. 在最关键的时刻爆发内在的力量/81
- 24. 切忌被不幸的遭遇吓倒/84
- 25. 在失败中，必须激发反抗精神/87
- 26. 惟有学会承受，才能够变得坚强/89
- 27. 抛弃沮丧和悲伤/92

五、施展强项：拿出自己的绝活

- 28. 发现自己到底能干什么/98
- 29. 成为一个出色的创造大师/101
- 30. 发挥机智的力量/105
- 31. 精于策划，能让你减少曲折/108
- 32. 突破“人生瓶颈”/112
- 33. 让头脑机灵起来/118
- 34. 对自己的面孔负责/124

六、推销自己：寻找最多的概率

- 35. 人生是一条往上爬的道路/130



- 36. 牢记“富足法则”/133
- 37. 走不走运全在自己/137
- 38. 沟通是一门艺术/142
- 39. 要善于改变众人所循的规则/149
- 40. 谈论别人最以为贵的事情/152
- 41. 记住对方的名字/155
- 42. 一个只肯为自己打算的人，到处会受人鄙弃/157
- 43. 自己推荐自己/160

七、把握时机：越早出手越好

- 44. 错失机会是最大的错误/164
- 45. 把握你的“关键时刻”/167
- 46. 向机会冲刺/169
- 47. 立即行动，减少废话/172

八、学会观察：不做生活的瞎子

- 48. 真心对别人感兴趣/176
- 49. 多一个朋友多一条路/180
- 50. 能设身处地为他人着想/182
- 51. 一定贴近他人的心/186
- 52. 以双赢为最佳效果/190
- 53. 以成功者和失败者为师/194

九、清点得失：头脑保持清醒

- 54. 对待得失，关键是要保持积极的心态/198
- 55. 从别人的批评中获得更多的效益/200
- 56. 悔恨解决不了任何问题/203

- 57. 与恐惧搏斗/206
- 58. 成功是经过许多次的大错之后才得到的/210
- 59. 要把自己变成一个乐观者/212
- 60. 自己只要做好，就是成功/215
- 61. 养成良好的三大个性/218

十、敢做敢为：用行动说话

- 62. 没有压力就没有动力/224
- 63. 战胜自卑就是胜利/226
- 64. 做自己人生的攀登者/230
- 65. 自己拯救自己/233
- 66. 把现在的时光变成资本/235
- 67. 切忌优柔寡断/238
- 68. 快乐是一种生活的态度/242
- 69. 有行动，就会有收获/245

—

磨砺个性：“我能行”

缺乏自信，就不能自立

伟人拥有超乎常人的自信心。英国诗人华兹华斯毫不怀疑自己在历史上的地位，也不耻于谈论这一点，他也预见到自己将来的名声。凯撒一次乘船在海上航行时遭遇暴风雨，艄公非常担心，恺撒说：“担心什么？你是和凯撒在一起。”

命运为我们每一个人在社会等级上安排好了位置，在到达这个位置之前，它总要让我们对未来充满希望，正是由于这个原因，那些雄心勃勃的人总是“自以为是”，甚至到了让人难以容忍的地步，但这正是让他继续向前的动力。一个人的自信预示着他将来大有作为。

相信那些充满自信心的人，是一种保险的做法。如果一个人怀疑自己的正直诚实，那么，这离别人对他产生怀疑也为时不远了。

今天的人成天马不停蹄地忙碌着，他们没有时间去去请教住在小巷子里的那些埋名隐姓的大师，而却相信一个小人物对自己的评价。今天的世界是一个尊崇勇气和胆量的世界，一个凡事总爱抱怨、认为生活本身就是个巨大错误的年轻人，难免要受到人们的轻视。

德国哲学家谢林曾经说过：“一个人如果能意识到自己是什么样的人，那么，他很快就会知道自己应该成为什么样的人。首先他在思想上得意识到自己的重要，很快，在现实生活中，他也会觉得自己很重要。”

对一个人来说，重要的是我们要能够说服他相信他自己的能力，如果做到这一点，那么他很快就会拥有巨大的力量。

“固然，谦逊是一种美德，人们越来越看重这种品质，”匈牙利民族解



放运动的领袖科苏特说，“但是，我们也不应该轻视自立自信的价值，它比任何个性因素都更能体现男人的气概。”

英国历史学家弗劳德也说：“一棵树如果要结出果实，必须先 in 土壤里扎下根。同样，一个人也需要学会依靠自己，学会尊重自己，不接受他人的施舍，不等待命运的馈赠。只有在这样的基础上，才可能做出任何知识上的成就。”

青年人应该培养自己的自尊，使自己超越于一切卑贱的行为上，从而与各种各样的侮辱和不体面绝缘。

在一次法庭辩论上，作为辩护律师的库兰说：“我研究过我收藏的所有法学著作，都找不到一个这样的案例——在对方律师反对的情况下，还可以预先确定某项条件，这样的事情从来没有发生过。”

“先生——”主审的罗宾逊法官打断了他的话。这位法官是因为写过几本小册子才得到现在的职位的，但那些书写得非常糟糕，粗俗不堪。他接着说，“我怀疑你的图书馆藏书量不够。”

“确实，先生，我并不富裕，”年轻的律师十分镇定，他直视着法官的眼睛，“这限制了我购书的数量。我的书不多，但都是精心挑选，而且是仔细阅读过的。我阅读了少数精品著作，而不是去写一大堆毫无价值的作品，然后才进入这一崇高的职业领域。我并不以我的贫穷为耻，相反，如果我的财富是因为我卑躬屈膝，或是用不正当手段获得的，那我会真正感到羞愧。我或许不能拥有显赫的地位，但我至少保持了人格上的正直诚实。倘若我放弃正直诚实去追求地位，眼前就有很多的例子告诉我，这么做或许会让我得到所需要的东西，但在人们的眼里，我却只会显得更加渺小。”从此以后，罗宾逊再也不敢嘲笑这位年轻的律师了。

“依靠自己，相信自己，这是独立个性的一种重要成分，”米歇尔·雷诺兹说道，“是它帮助那些参加奥林匹克运动会的勇士夺得了桂冠。所有的伟大人物，所有那些在世界历史上留下名声的伟人，都因为这个共同的特征而同属于一个家族。”

只有自信与自尊，才能够让我们感觉到自己的能力；其作用是其他任何东西都无法替代的。而那些软弱无力、犹豫不决、凡事总是指望别人的人，正如莎士比亚所说，他们体会不到也永远不能体会到，自立者身上焕发出的那种荣光。





2

把“决心”进行到底

惟有坚韧不拔之志才能战胜任何困难。一个意志坚强的人，任何人都相信他，会对他付以全部信任；一个有意志坚强的人，到处都会获得别人的帮助。那种做事三心二意、没有干劲和毅力的人，没人愿意信任他或支持他，因为大家都知道他做事不可靠，随时都会面临失败。

许多人最终没有成功，不是因为他们没有能力、没有诚心不足或者是对成功缺乏热望，而是缺乏坚韧不拔之志。这种人做事往往虎头蛇尾、有始无终，做起事来东拼西凑、草草了事。他们总是怀疑自己目前所做的事情是否能成功，永远都在考虑到底要做哪一种事，有时他们认定某种职业有绝对成功的把握，但做到一半他们又觉得还是另一个职业比较妥当。他们时而对现状心满意足，时而又非常不满。这种人最终是以失败作为结局，对于这种人所做的事情，别人肯定不敢担保，就连他自己也常常毫无把握。

在事业的路途上，你只要充分地发掘天赋的潜能，就能在无形中找到一条迈向成功的大路，否则，你永远不会有成功的一天。一个人有了铁一般的决心，无形中就能给他人一种信用的保证，暗示着他做事一定会负责，不远处就有成功的希望。举例来说，一位建筑师画好图纸后，如能完全依照图样，一步一步去施工，一座理想的大厦不久就会拔地而起。但倘若这位建筑师一面施工，一面不停地改动图纸，东改一下，西动一下，那么这所大厦还能盖好吗？从这里我们也可以看出，在做任何事情之前，应该考虑周详制定出完整的行动计划，正如建筑师的图纸，一旦主意打定

后，就不能动摇，坚决按照拟定的计划，踏踏实实去做，一步一个脚印，不达目的誓不罢休。

世界上没有一个遇事迟疑、优柔寡断的人能够成功。成功者的特征是：他决不因任何困难而沮丧，他只知咬定青山不放松，认定目标勇往直前。

成功有两个重要的条件：一是坚定，二是忍耐。通常人们最信任的人就是那些意志最坚定的人。意志坚定的人也会遇到困难，碰到障碍和挫折，但即使他失败，也不会败得一塌糊涂、败得一蹶不振。我们经常听到别人问这样的话：“那个人还在奋斗吗？”这也就是说：“那个人对前途还没有绝望吧？”

只要有坚定的意志力，即使才能平平的人也会有成功的一天；否则，即使是一个才识超群、能力非凡的人，也会遭到失败的命运。

一家全球闻名的保险公司总经理说过，在工作中，他所遇到的最大难题就是选择可靠的工作人员。这位总经理说，每次招聘在经过严格的考试后，难得有一两位候选人是合格的。

原来他的考试方法很特殊，其目的在于测试应试者是不是一个有坚定意志力、不屈不挠的人。当他对应试者进行面试时，就用种种消极的话语来测试应试者的意志，告诉他们保险业潜在的危机和实际工作中的巨大阻力，以此来试探他们。

很多人听了他的话之后，就会觉得前途一片暗淡，因而打消了要去保险公司的念头。而只有极少数人在听了这位总经理对前景的种种惨淡描述后，仍然不为所动，意志坚决；同时，言谈举止中能够做到处处谨慎大方，并能显出忠诚可靠、富有勇气的个性，这样的人才是这家大保险公司所需要的。

坚定、勇敢、富有忍耐力，这是公司对所有合格的应试者要求的条件，如果不具备这些条件，无论他才识如何渊博，也无法得到公司的认同。



那位总经理还说：“我们所亟需的人才，是意志坚定、工作起来全力以赴、有奋斗进取精神的人。现在的员工大都很有成就，他们如今的能力也在一般人之上。但我发现，其中最能干的大体是那些天资一般、没有受过高深教育的人，但他们拥有‘全力以赴’的做事态度和‘永远进取’的工作精神。‘全力以赴’的人获得成功的希望大约占到九成，剩下一成的成功者靠的是‘天资过人’。”

如今的求职者最应具备的品格，除了“忠诚”以外还应加上“勇气”。具有勇气的人做事时经得起挫折，所以很容易获得他人的信任和欢迎。“决心”固然宝贵，但有时会因力量不足、能力有限而受阻，而惟有借助“勇气”，我们方能长驱直入，无人能敌。

永不屈服、百折不回的精神是获得成功的基础。库伊雷博士说过：“许多青年人的失败都可以归咎于恒心的缺乏。”的确，大多数青年颇有才学，也具备成就事业的基本条件，但他们的致命点是缺乏恒心、没有忍耐力，所以，终其一生，只能从事一些平庸安稳的工作。他们往往一遭遇微不足道的困难与阻力，就立刻往后退缩，裹足不前，这样的人怎么可能成功呢？如果你想要获得成功，就必须为自己赢得美好的声誉，让你周围的人都知道：一件事到了你的手里，就一定能做成。

一旦你树立了意志坚定、富有忍耐力、头脑机智、做事敏捷的良好名声后，无论在哪里，都能找到一个适合你的好职位。与之相反，如果你连自己都看不起自己，只知糊里糊涂的生活，一味依赖别人，那么迟早会有一天被人踢到一边。

决心称得上是世间最有价值的美德，只要凭着决心，就能使一个人的全部力量发挥得淋漓尽致。

有勇气超越自我

桑纳在他的《发现勇气》一书中讲了这样一件事：

凡·正·赛甫住在西雅图的贝里·布谢之家——这是一个专门照顾爱滋病患者的疗养院，在某一年四月的一天午后，这位热情而口齿伶俐的年轻人和我侃侃而谈，他很愿意讲述他得病的经历，好让我写出来给读者看。

“我们是一个大家庭，”他说，“个人所经历过的事可以做为别人的借鉴。每个人都有恐惧，听听别人怎么面对他们的恐惧，我们可以得到经验。”

凡告诉我的故事是，他利用一个仪式来帮助他振奋精神，“每星期我都要选择一天晚上，赤足走进树林。我走进黑暗，我不断地进入到恐惧的最深处，脚丫踩在土地上，有意识地吸气和吐气，从恐惧的身边走过，看清了它的面目，感觉到它和快乐、欢笑一样，都是属于我的一部分。里面实在没什么可怕的，恐惧之心自然就消失了。”

一而再、再而三地通过这个仪式，凡承认他的恐惧，并且踏入其中，“你必须检验、看清恐惧的根源，知道它从何而来，”他说，“你必须和恐惧一起呼吸；你不制服它，它是不会自己跑掉的。

不久我寄了一篇祈祷文给凡，用以抗衡恐惧，其中的一段摘自法兰克·赫伯特的经典科幻小说《沙丘魔堡》：“恐惧是心灵杀手，我决定面对我的恐惧，让它通过我。在它走过之后，我打开内心之眼，欲看清它的路径，结果发现在恐惧经过之处，什么也没有留下来，只有我一个人。”