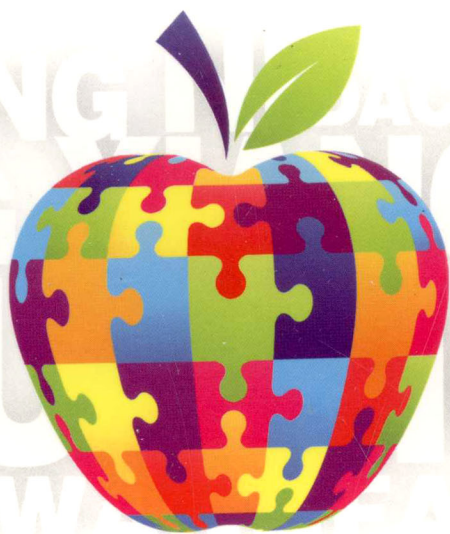


不可思议的圆梦力



李素文 著

帮你达成梦想的

60 希望法则

↑

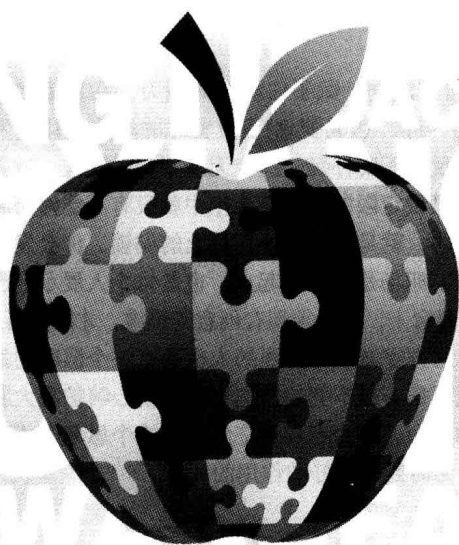
早一些知道希望法则，早一些拥抱成功人生！

人生既需要勇往直前，也需要巧妙转身。

在现实面前，理想并不需要放弃，魔法法则助你成功！

 中国纺织出版社

不可思议的圆梦力



李素文 著

帮你达成梦想的
60^个希望法则

 中国纺织出版社

内 容 提 要

60个希望法则，赋予你神奇的魔力，在希望之神的守护下，我们一起，达成梦想！激发你的潜能，让它发挥意想不到的能量，不要怀疑，这个无所不能的巨人，就是你自己；不给自己设定限制，那么人生中就没有不能够跨越的藩篱，你要做的，就是挣脱束缚在身上的枷锁，你会发现，一切皆有可能；职场是成功的起点，也是每个人展示自己的平台。在这个舞台上，你必须拥有创意的思维，才能拔得头筹；前方奋斗，后方守城。再要强的人也要有一个温暖的家。婚姻和家庭也不是一成不变的，它也需要精心呵护和大胆的创新；前行的路上，是否有过迷茫？赶紧换个思考方式吧！经验，不是任何时候都有好的作用的！

图书在版编目（CIP）数据

帮你达成梦想的60个希望法则/李素文著. —北京：

中国纺织出版社，2012.4

ISBN 978-7-5064-8092-5

I. ①帮… II. ①李… 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（2011）第243606号

策划编辑：李秀英 曹炳镒 责任编辑：阮慧宁 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河祥达印装厂印刷 各地新华书店经销

2012年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.25

字数：131千字 定价：26.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序言

任何人都想成功，这是毫无疑问的！

然而，另一个残酷的现实是，并非人人都能成功！

有些人辛苦打拼了十几年，却仍然庸庸碌碌，做着不喜欢的工作，拿着比别人低的薪水，车买不起，房买不起，连恋人都找不到。可看看周围的朋友、同事，再看看曾经考试分数比你差的同学，他们都有车有房，功成名就了。这真是太不公平了！你付出的并不比别人少，你的梦想也不比别人低，可是为什么只有你混得最惨呢？

现在，让我来为你揭开这个秘密：

要想获得人生的成功，理想和希望是必不可少的两大要素！

“理想？希望？我早就没有了理想，在这现实的社会中只要能挣到钱就是好的，哪有资格谈什么理想和希望？”也许有些人会这样悲观地想。

不错，的确有一部分人，刚刚步出大学校门踌躇满志，立志要做一番事业，实现自己的理想。可是当在现实中四处碰壁，却发现理想正离自己越来越远，只好打消满脑子不切实际的念头，踏踏实实找份并不喜欢的工作，只要能挣到钱就好。

可是你有没有想过，失去了理想就等于失去了方向，失去了方向就看不到希望，那你的人生还谈什么成功呢？注定只能碌碌无为一辈子！

有一个人非常喜欢登山，梦想着走遍世界各地的名山。有一次他



想挑战自己的极限，就去翻越喜马拉雅山。

他走了将近两个月，行程共一千多公里。在这期间，他经历的苦难与危险简直无法形容。有时遇到危险的情况，他甚至想就此放弃；有时遇到看似无法前进的境地，他也想过转身回去，回到温暖的家中。

然而，每当此时，他又想：“这是我的理想啊，怎么能说放弃就放弃呢？我要坚持下去，我一定能行！”

抱着这个坚定的信念，他继续前行，终于成功地挑战了自己，登上了心目中的高峰！

事后，他回忆说：“在这次旅途中，最大的困难不是来自生理上的，而是来自心理上的。每当我想打退堂鼓的时候，就会有很消极的想法，认为自己根本做不到，甚至对自己的生命都感到绝望。但只要咬牙坚持下来，一步步地向着理想走去，就会发现前方充满了希望。这是一股非常神奇而强大的力量，让我超越了自己，做到了渴望已久的事情！”

是的，当你有了理想时，就会有明确的方向，会坚定不移地朝着目标走下去。在途中，就算碰到艰难险阻，心中也不会失去希望。

一个悲观的人很难看到希望，而一个乐观的人即使在最黑暗的环境中也能看到希望之光。就拿在美国颇负盛名、人称传奇教练的伍登来说，在全美12年的篮球年赛中，替加州大学洛杉矶分校赢得10次

全国总冠军。如此辉煌的成绩，使伍登成为大家公认的有史以来最称职的篮球教练之一。

曾有记者问他：“伍登教练，请问你如何保持这种乐观的心态？”

伍登很愉快地回答：“每天我在睡觉以前，都会提起精神告诉自己：我今天的表现非常好，而且明天的表现会更好。”

“就只有这么简短的一句话吗？”记者有些不敢相信。

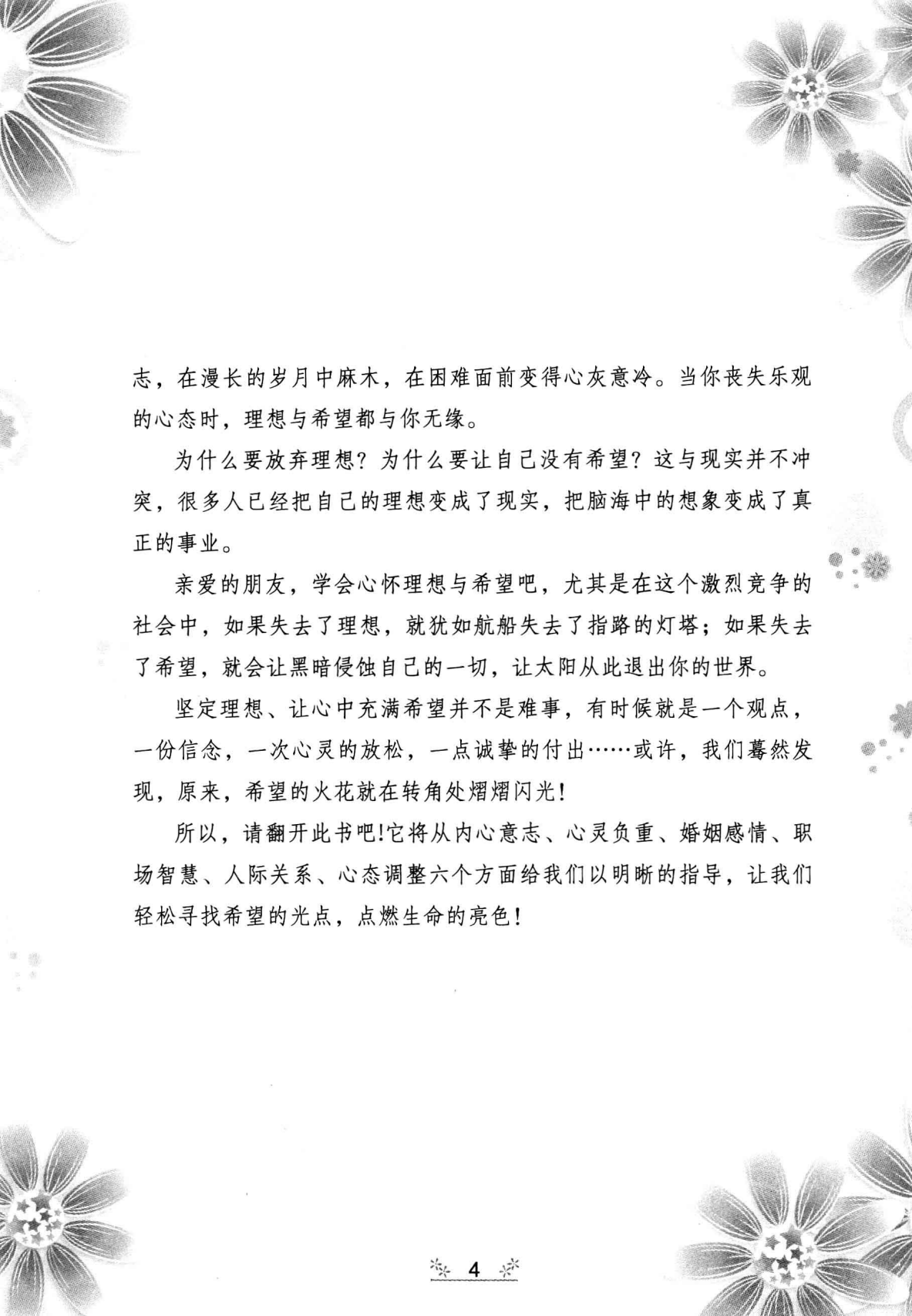
伍登坚定地回答：“简短的一句话？这句话我可是坚持了20年！重点和简短与否没有关系，关键在于你有没有持续去做，如果无法持之以恒，就算是长篇大论也没有帮助。”

伍登的积极超乎常人，不单是对篮球的执著，对于其他的生活细节也保持这种精神。例如有一次他与朋友开车到市中心，面对拥挤的车潮，朋友感到不满，继而频频抱怨，但伍登欣喜地说：“这真是个热闹的城市。”

朋友好奇地问：“为什么你的想法总是异于常人？”

伍登回答说：“一点都不奇怪，我是用心里所想的事情来看待，不管是悲是喜，我的生活中永远都充满机会，这些机会的出现不会因为我的悲或喜而改变，只要不断让自己保持积极心态，我就可以掌握机会，激发更多的潜在力量。”

并不是人人都能像伍登一样，更多的人很容易被时间消磨了斗



志，在漫长的岁月中麻木，在困难面前变得心灰意冷。当你丧失乐观的心态时，理想与希望都与你无缘。

为什么要放弃理想？为什么要让自己没有希望？这与现实并不冲突，很多人已经把自己的理想变成了现实，把脑海中的想象变成了真正的事业。

亲爱的朋友，学会心怀理想与希望吧，尤其是在这个激烈竞争的社会中，如果失去了理想，就犹如航船失去了指路的灯塔；如果失去了希望，就会让黑暗侵蚀自己的一切，让太阳从此退出你的世界。

坚定理想、让心中充满希望并不是难事，有时候就是一个观点，一份信念，一次心灵的放松，一点诚挚的付出……或许，我们蓦然发现，原来，希望的火花就在转角处熠熠闪光！

所以，请翻开此书吧！它将从内心意志、心灵负重、婚姻感情、职场智慧、人际关系、心态调整六个方面给我们以明晰的指导，让我们轻松寻找希望的光点，点燃生命的亮色！

第一章

激发无穷潜能 创造无限成功 1

- 2 确立目标,成就理想
- 6 不能让猪去学唱歌, 兔子学游泳
- 10 越是危机处, 越有新希望
- 15 行动力是最好的潜能发掘机
- 20 绝不能让潜能止于别人的口舌
- 24 别拿性格当借口

第二章

希望近在眼前 没有什么不可能 29

- 30 跨越生命中的“不可能”
- 34 没有你的同意, 谁都无法使你自卑
- 39 你就是太阳
- 43 成功与你仅仅隔了一扇门

目录 Contents

第三章

赢得人脉就是赢得希望 47

- 48 千里难寻是朋友，朋友多了路好走
- 51 不懂得开玩笑的人，是没有希望的人
- 55 掌握神奇的体态语：微笑
- 58 指责是杀害友情的利刃
- 62 晴天留人情，梅雨好借伞
- 65 学做一个拣石子的孩子
- 69 用真诚鸣锣开道，所有的心都会撤掉岗哨
- 73 弯曲是为了更好地伸展，认输是为了立于不败之地
- 76 水至清则无鱼，人至察则无徒
- 79 过近无君子

第四章

成为最有前途的职场达人 83

- 84 修炼你的职场情商
- 88 酒香也怕巷子深
- 92 成功就在你生命中的每一分钟里
- 96 忠诚是成功路上的守护神
- 99 大胆傲慢的人常被不幸所打倒
- 103 退后原来是向前
- 106 精诚合作实现共赢
- 109 让流言止于自己
- 112 学会巧妙地给上司“戴高帽”
- 116 准备好职场中的重要一跳

目录 Contents

第五章

让婚姻充满希望 让爱情永驻心间 119

120 婚姻如水，宽容是杯

123 别让疑心带走希望

126 有一种希望叫忘记

129 用希望之心面对背叛

132 充满赞美的婚姻最有希望

136 只要有爱，鲜花也可插在“牛粪”上

139 企图改变对方会撕裂一段感情

143 学会装糊涂，把婚姻装在心里

146 就算受到伤害，也要尽力去爱

149 不要拒绝男人的“孩子气”

152 婚姻只知道讲理，幸福不会长久

155 不得不说的婆媳关系

第六章

转过身就是希望 159

160 关键是心存希望

163 为心灵开一扇希望之窗

166 无论如何要给生活以希望

169 重要的是拥有乐观的心态

172 永远带着快乐前行

175 心存感恩之情

178 不做吃“酸葡萄”的狐狸

182 抱怨只能折磨自己

目录 Contents

第七章

拉开“心帘” 迎接希望之光 185

186 活出最真实的自己

189 和自己较劲儿是最傻的做法

192 脱掉沉重的“蜗牛壳”

196 知足的生活很美

201 完美并不美

204 直面人生的挫折

208 跨过黑暗就是黎明

210 给心灵放个假，让生活有滋有味

214 为自己熬制一碗“孟婆汤”

217 要让灵魂没有纷扰，就用美德去占据它

221 把抑郁关在门外

226 “杞人忧天”是最差的礼物

A decorative border of various flowers, leaves, and swirls surrounds the central text area.

第一章

激发无穷潜能
创造无限成功



帮你达成梦想 的 60 个希望法则



确立目标，成就理想



假如一艘轮船在浩渺的大海中航行时迷失了方向，那么它就只能茫然地盘旋，无法到达期待中的口岸。

事实上，它所用掉的燃料，可能足以使它在大海与岸边之间往返几个来回。

同样的，一个人如果没有目标以及实现这些目标的具体计划，不管他如何努力工作，都像是一艘失去航向的轮船，始终在做无谓的旋转。而只有明确了目标并按照目标的计划一步步实施，才会如航向明确的轮船一样，正常地航行，顺利地靠岸。

皮特先生因为公务出差入住到某假日酒店，当听说酒店内有一座非常漂亮的游泳池，一向喜欢游泳的皮特很兴奋。

在公司总部所在地香港的时候，皮特先生就经常游泳，泳池中 20 米长的泳道，他一口气游 50 趟是件轻松的事，偶尔自己还会给自己一个挑战性的目标，试着游 60 趟或者更多。

当其他人都已起身离开泳池时，他却越游越振奋，当再次打破自己的纪录时，皮特所感受到的那种成就是运动健身之外的另一种收获！

可是，在目前入住的这家酒店里，他游不到 10 分钟就觉得无趣，而且游得很累，后来干脆不游了。为什么找不到原来的感觉呢？皮特很是困惑。

喜欢“较真”的他很认真地找原因，得出的结论是：自己原先习惯的泳池是标准的水道，所以右去左回的前进方式让人觉得理所当然，要游的距离是很容易衡量的，不论游多少趟，你都会很容易计算出今天的成绩；而这家酒店则不然，它是不规则的，像一块拼图，在中间还延伸出一个酒吧，这泳池里没有起点与折返点，或者说你可以从任何一个位置开始游，这种玩法一点都不好玩，因为找不到方向，没有了目标，让人忍不住想要放弃，这就是皮特先生真实的体会。

从皮特游泳这样一个看似轻松的小故事里，我们可以看到目标对一个人的成功起着多么至关重要的作用。换言之，一个人如果对自己的人生漫无目的就很难取得成功，而只有将目标明确并为之去努力奋斗，才能到达成功的顶点。

20 世纪 90 年代初，有一所高校对当年毕业的学生进行了一次关于目标的调查，调查的结果是：31% 的人没有职业和未来生活的目标；55% 的人目标模糊；10% 的人有清晰但比较短期的目标；4% 的人有清晰而长远的目标。

当 15 年的时光匆匆过后，也就是 2010 年，这所大学再次对





帮你达成梦想 的 60 个希望法则

这批学生进行了跟踪调查，他们发现：那 4% 有清晰而长远目标的人，15 年间他们朝着一个既定的方向不懈努力，现在几乎都成为社会各界的成功人士，他们当中不乏行业中的领袖、社会中的精英；10% 有清晰短期目标的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个行业、各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；55% 目标模糊的人，他们安稳地生活与工作，但都没有取得什么特别突出的成绩；剩下 31% 的人，他们的生活没有目标，过得并不怎么如意，他们不知道该为什么去奋斗。

抛开其他影响因素，我们可以发现，他们之间命运悬殊的差别仅仅在于：15 年前，他们中的一些人知道自己的人生目标是什么，而另一些人不清楚或不是很清楚自己的人生目标。

可见，当一个人没有目标的时候的危害性是很大的，而当人们的行动有明确的目标，行动的动机就会得到维持和加强，人就会自觉地克服一切困难，努力达到目标。

古今中外，但凡功成名就之人无不在一开始就明确了自己的人生目标，然后为之不懈奋斗并取得最终的成功。惠特曼一生致力于写一本叫《草叶集》的书，结果成为伟大的诗人；海伦·海勒一生专注于学习写作，尽管她从小就又聋又哑又瞎，但她最终成为世界著名的作家之一；亨利·福特一生致力于生产廉价小轿车，虽然他只受过四年小学教育，而且白手起家，但他的努力使他成为那个时代最富有的人；乔治·派克一生致力于生产世界上最好的钢笔。虽然他仅在美国一个小镇上开始他的事业，却能使他的产品行销全球，即使今天，派克牌钢笔依然是世界上最著名