

“欲速则不达。”凡事都应循序渐进，不能只求速成。只求速成，必定缺乏充分的准备而草率行事，事必难成。只见小利而缺乏远见，必将因小失大，成就不了大事。正如登泰山不可能一步凌绝顶，成功也不可能一蹴而就。

成功在久 不在速

方亭◎编著

成功是耐得住寂寞的坚守 成功是耐得住久熬的坚持

耐得住寂寞、熬得过等待的人是最容易成功的。所谓“熬”，就是不轻易放弃自己的事业，不轻易改变自己的目标，一步一个脚印，踏踏实实地用自己的双手去搏击。这个过程好比煲汤，小火慢煨，耐心等待，熬出成功来。

中国华侨出版社



成功在久 不在速

方亭◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功在久不在速 / 方亭编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2409-2

I. ①成… II. ①方… 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(2012)第096106号

成功在久不在速

编 著: 方 亭

出版人: 方 鸣

责任编辑: 文 枫

封面设计: 中英智业

文字编辑: 武一鸣

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2409-2

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换

前言

渴望成功的心理人皆有之，但成功并非一朝一夕的事。《论语·子路》中有云：“欲速则不达。”凡事都应讲究循序渐进，不能只求速成，不能只见眼前。只求速成，草率行事，事必难成；只见眼前，缺乏远见，必将因小失大，成不了大事。

历史上有很多人追求过速成的方法，最为著名的就是南宋儒学大师朱熹。朱熹是个绝顶聪明之人，十五六岁就开始研究禅学，但在追求速成的过程中，发现根本没有速成之法，故而又转下苦功，终于有所建树。他有一句十六字真言：“宁详毋略，宁近毋远，宁下毋高，宁拙毋巧。”这是对“欲速则不达”最好的诠释。

成功是耐得住寂寞的坚守，成功是耐得住久熬的坚持。所谓“熬”，就是不要轻易放弃自己的事业，不轻易改变自己的目标，一步一个脚印，踏踏实实走下去。生物学家达尔文花了20年写出《物种起源》，音乐家贝多芬用了39年创作出《第九交响曲》，文学家歌德花了60年写出《浮士德》……大量鲜活的例子表明，成功需要时间的打磨。

一颗种子，只有经过时间的积淀才能破土而出；一只雏鹰，只有经过不断的练习才能展翅翱翔；一粒沙子，只有在贝壳体内经过长久打磨才能变成璀璨的珍珠。成功是时间和努力的积累。

人生之路，不会一帆风顺，会遇到各种困境，需要怀有坚持到底就是胜利的信念，并且有积极进取脱离困境的行动。有人说：“把理想交给时间，相信时间会说明一切！”在我们坚持不懈地努力的过程中，有希望就有前进的动力，有行动就有成功的希望。

人生是一条漫漫长路，成功更是一场持久战。如何追求成功，如何打好人生的一场场持久战，《成功在久不在速》也许会给你一些启示。全书内容涵盖了生活的方方面面，全面指导读者怎样聚沙成塔地累积成功，以及要想获得成功而需要的修行，并通过精彩的案例教授读者如何用积极的心态、智慧的处世策略及各种高超的技巧来实现理想。

成功不只是愿望，它更是为达成愿望而作出的锲而不舍的努力。只要坚持不懈，定能积跬步而至千里；只要坚持到底，必能厚积薄发，把个人能量发挥到极致。假如志存高远，并能持之以恒，成功也就触手可及了。不论你是什么职业、处于人生的哪个阶段，相信这本书都能帮你了解自己，开发自己，提升自己，走向成功，成就辉煌！



目录

第一篇 成功需要忍耐和等待

人生旅程中，大多数人都行色匆匆，等到年老回忆往昔的时候，却发现自己根本没干出什么大事来。人生是一场马拉松，是一个漫长奔跑的过程，中途会遇到挫折，但赢到最后才是真正的赢。所以，不要奢望一步到位，也不要因为暂时的落后而灰心丧气，想要胜利跑完全程，我们就要学会忍耐、等待和坚持不懈。

第1章 人生是场马拉松，抢快不一定就赢	2
成功是持久战，不要总想着速成	2
急于求成只会一事无成	3
恒心和耐力是征服者的灵魂	4
只有坚持不懈，梦想才不再遥远	5
做充分的准备，进行量的积累	7
修炼一颗能忍受痛苦和孤独的心	8
此时的忍耐，明日的彩虹	10
懂得忍，便有了赢的姿态	11
把人生看做一场战争，全身心投入	13
第2章 心态决定人生的高度	15
人生高度取决于积极的生活态度	15
持续不断地给自己积极的暗示	16
用积极心态变“不可能”为“可能”	18
在心里撒播希望的种子	20
保持乐观的心态	22
用阳光心态面对生活	23
坚信方法总比问题多	25
秉持信念，坚定人生	27

无法改变条件，可以改变心态	28
第3章 磨难终会成营养	30
苦难可以转化为礼物	30
经历磨难，生命才能散发芬芳	32
把吃苦当做吃补	33
与苦难作斗争，成为生活的强者	35
身处逆境，依然奋发向上	36
在苦难之中不屈不挠	38
磨炼自己，让人生在苦难中升华	40
自强起来，生命就会站立不倒	41
第4章 站起来比倒下只需多一次	44
用积极的态度，走出绝境	44
坚信冬天之后春天会来临	45
在绝望中寻找希望	47
让站起来的次数多过跌倒	48
成功到来之前再多坚持一会儿	50
即使跌倒了，也要抓一把沙子在手	52
在最关键的时刻坚持住	54
再试一次，终会成功	55
别把失败当回事	56
第5章 屡战屡败，仍要屡败屡战	59
失败是走上更高地位的开始	59
光荣不在于永不失败，而在于屡仆屡起	60
从失败中把握未来，实现命运的转折	62
在失败中踏出一条新路	63
在失败面前，永不言弃	66
一路跌跌撞撞，一路摸爬滚打	67
走出心狱，多一点豁达	69

第6章 保持对成功的渴望	71
成功源于强烈的欲望	71
保留心底最初的梦想	72
追求高层次的需要	74
想要成功，就先“想”成功	75
用热忱铸就成功	77
信念“不值钱”，却因坚持而升值	78
没有激情，就没有向上的动力	80
持有必赢的强烈愿望	82
第7章 笑到最后才能笑得最好	84
脚踏实地才能站稳脚跟	84
笑到最后才是真正的赢家	85
坚持到最后一分钟	87
勇敢面对，走出生命的低谷	89
稳扎稳打，循序渐进	92
重视万分之一的成功机会	93
克服重重磨难，功到自然成	95

第二篇 伟大是熬出来的

没有哪个人的人生可以顺风顺水，在奋斗中会遇到各种各样的挫折和失败，这时候就需要我们用“熬”的精神去面对。挺一挺，咬咬牙，事情总会顺利完成。伟大需要时间来成就，时间是抵达成功的必要因素，成功就像熬汤，时间越久，滋味越醇厚。

第1章 成功是磨出来的	98
磨砺足了，幸福也就到了	98
怯于磨砺，生命将平庸无奇	99
折磨是成长的最佳伴侣	101
经得住磨砺，沙粒也能成珍珠	102
靠自己去成功	104

自强不息，敢于拼搏	106
第2章 成长比成功更重要	108
可以不成功，但不能不成长	108
定义属于自己的成功	110
以开放的胸怀，不断进步	111
经历阵痛，才能慢慢成长	113
不笃信经验，敢闯敢干	114
要成长为强者，就泗渡苦海	116
走好每一小步，从量变到质变	117
第3章 所朝的方向比所站的位置更关键	120
定位的高低决定地位的高低	120
成功，从找准方向开始	121
人生路上，别走错方向	123
成功就是知道努力和努力的方向	124
选择比努力更重要	126
方向对了，努力才不会白费	128
沉下心来，朝既定的方向前进	129
第4章 每天进步一点点	132
持续学习，不断付出	132
努力让明天胜过今天	133
善于把大目标分解成小目标	135
每天学习一点点，每天进步一点点	136
保持空杯心态，善于学习	138
行动胜于雄辩	139
得意不忘形，不断超越自己	141
第5章 多一倍付出，就会多两倍的成就	144
人生的意义在于付出而不是索取	144


多付出一点，就多收获一点	146
做得比别人的期待更多一点	147
付出本身就是一种收获	148
比别人多付出一点点	149
行动力与成就成正比	151
从今天起开始努力	153
第6章 把小事做细，把细事做透	155
想成大事，先做小事	155
做好每一件平凡的事就是不平凡	156
图难于易，从无到有	158
从简单的事情入手	159
用100%的热情做1%的事	160
小事做细，细事做透	162
从小事做起，从点滴做起	164
不轻视小事，用良好的心态去面对	165

第三篇 从零开始累积人脉存折

人脉就像存折是一点一点累积出来的，没有人脉，朋友太少，遇不到伯乐，这都不是问题，从零开始也可以积累人脉存折。如今人们都意识到人脉的重要性，但是扩大人脉没有秘诀，它就像做事业一样，需要点点滴滴去经营。有了科学的方法，加上坚持的决心，人脉存折上的储蓄会越来越丰厚。

第1章 从零开始做人脉	168
好的开“头”是成功的一半	168
想有好人脉，先注重你的着装	170
给他人留下美好的第一印象	172
在成功之前树立成功的形象	173
尽早储备自己的“人脉基金”	174
巧用幽默，敲开人脉之门	176

不断增加感情账户上的储蓄	177
在重要场合适当“曝光”自己	179
第2章 人情需要持久地投资	181
善待一时落魄的朋友	181
人情投资，不宜操之过急	182
上班族的人脉经：只要付出一点点	183
得理也饶人	184
别尘封了老朋友	185
交友要长期投资	187
诚信，让人脉更持久	187
第3章 磨合是人际交往的大智慧	190
抓住人心，不急于求成	190
换位思考，满足对方的需求	191
时时不忘给朋友留面子	193
学会倾听	193
学会控制自己的情绪	194
照顾到方方面面，赢得好人缘	196
能方则方，能圆则圆	197
第4章 拓展人脉，不错过也不放过	200
你和任何人之间只隔着6个人	200
变被动为主动，建立良好的人际关系	201
不轻视任何一个“小人物”	203
心怀感激，常说“谢谢”	204
多一份付出，就多一份德缘	206
第5章 交友不可“人走茶凉”，人际需要“精耕细作”	208
做有人情味的人	208
用共同兴趣建立良好关系	209



第一篇

成功需要忍耐和等待

人生旅程中，大多数人都行色匆匆，等到年老回忆往昔的时候，却发现自己根本没干出什么大事来。人生是一场马拉松，是一个漫长奔跑的过程，中途会遇到挫折，但赢到最后才是真正的赢。所以，不要奢望一步到位，也不要因为暂时的落后而灰心丧气，想要胜利跑完全程，我们就要学会忍耐、等待和坚持不懈。

第1章

人生是场马拉松，抢快不一定就赢

成功是持久战，不要总想着速成

急于求成在许多人身上都能见到，这种心态容易造成人们做事目的与结果不一致。《论语》中有一句话：“欲速则不达。”意思是说一味主观地求急图快，违背了客观规律，造成的后果只能是事与愿违。一个人只有摆脱了速成心理，一步步地积极努力，步步为营，才能达成自己的目标；一个企业要想在市场上有所作为，必定要先经过周密的部署，然后按照市场规律一步一步脚踏实地去奋斗，最终才有可能取得好成绩。

正如一位哲人所说的那样，急于求成是永远不会获得想要的结果的，只有脚踏实地才能获得最终的成功。

古代有一个年轻人想学剑法。于是，他就找到一位当时武术界很有名气的老者拜师学艺。老者把一套剑法传授给他，并叮嘱他要刻苦练习。一天，年轻人问老者：“我照这样练习，需要多久才能够成功呢？”老者答：“三个月。”年轻人又问：“我晚上不睡觉来练习，需要多久才能够成功？”老者答：“三年。”年轻人吃了一惊，继续问道：“如果我白天黑夜都来练剑，吃饭走路也想着练剑，又需要多久才能成功？”老者微微笑道：“三十年。”

年轻人不禁愕然……

年轻人总想着用最快的速度达到成功，却不明白自己违背了自然界的客观规律，万事万物的发展都要有一个过程。正如拔苗助长的故事，所有的幼苗由于没经历成长的必经过程，最终都死了。故事中的年轻人认为学成剑法只是到达一定时间就成了，老者给他的回答却正与他想的相反。这说明了欲速则不达，遇事除了要用心用力去做外，还应顺其自然，成功本是持久战，不要总想着速成。

在我们现代社会中，效率成为最抢眼的字眼。许多人追求眼前利益，许多企业都希望通过速度的提高来换取利益的最大化。但是值得注意的是，任何事情的完成都是

要做大量的基层工作，把最基本的做好了，基础打牢了，才谈得上质量和效率。一味地追求速成，往往导致失败。

朱熹有一句十六字真言：“宁详毋略，宁近毋远，宁下毋高，宁拙毋巧。”古人尚且懂得凡事都要脚踏实地，顺应客观规律去完成，即使短暂的突击得到了瞬间的效果，但终究是不牢固的，是经不起岁月的洗礼和时间的考验的。

为什么现如今许多人却无法做到这一点呢？随着科技的创新，生活水平的提高，人们所见到的东西越来越多，所能享受到的物质财富也是越来越丰富，更多人信奉的是：“随主流而不求本质。”在追求的过程中丧失了自己，不追求人生最根本的目的，转而追求一些形式上的成功。正如一句话所说的，瞬间的成就可以使人获得短暂的名利，但如果谈起永恒，无非只是皮毛之举。放慢你的脚步，你会发现路边的风景同样也很美好，丝毫不比山顶的风光差。如果我们想要成就一番事业，就必须从现在开始静下心来，摆脱速成心理的牵制，一步一个脚印地走下去。一场马拉松才刚刚开始，你怎么知道跑在后边的你不能成为最终的冠军呢？有一句话说得好：“成功贵在坚持。”

急于求成只会一事无成

速成心理是造成事与愿违的一个重要原因。事情都是从量变到质变，经过一定量的积累才能达到质的飞跃，速成是跨过量的积累直接到质变，违背了客观规律，因而速成的结果往往是失败。只有一步一个脚印地，慢慢积累，才能达成自己的目标。急于求成是永远不会获得想要的效果的，只有踏踏实实才能获得持久的成功。

有一个小朋友，他很喜欢研究生物学，很想知道那些蝴蝶如何从蛹壳里出来，变成蝴蝶便会飞。有一次，他在草原上看见一个蛹，便取了回家，然后看着，过了几天以后，这个蛹出现了一条裂痕，他看见里面的蝴蝶开始挣扎，想抓破蛹壳飞出来。这个过程达数小时之久，蝴蝶在蛹里面很辛苦地拼命挣扎，怎么也没办法出来。这个小孩看着不忍心，就想：不如让我帮帮它吧。便随手拿起剪刀在蛹上剪开，使蝴蝶破蛹而出。但蝴蝶出来以后，因为翅膀不够有力，所以飞不起来。这只蝴蝶以后再也没能飞起来，只能在地上爬，因为它没有经破蛹而出这个自己奋斗的过程。

从这个脱蛹而出的故事中，我们能得到什么样的启示呢？

那只蝴蝶要破开蛹飞出来的时候，要很辛苦地挣扎几个小时，而挣扎的过程实际上是锻炼它那一对翅膀的过程，亦是看它身体能够缩小的过程。如果通过它的努力，最后它将这个蛹打开、飞出来的时候，它便可以一飞冲天。但是这个小朋友帮助它，用剪刀剪开蛹壳，蝴蝶轻而易举地出来了，可是它的翅膀没有经过在撕破蛹的过程中的奋斗，是没有力的。所以这个小朋友想帮蝴蝶的忙，结果反害了它，是欲速则不

达。由此不难看出，急于求成只会导致最终的失败，所以我们不妨放远眼光，注重自身知识的积累，厚积薄发，自然会水到渠成，实现自己的目标。

蛹化蝶，表面上是生物界一个很小的现象，但是，放大至我们的人生，我们的社会，我们今时今日所做的事业，都必须有一个痛苦的挣扎、奋斗的过程，这个过程本身就是将你锻炼得更坚强，使你成长、使你有力的过程。对于“一万年太久，只争朝夕”的人来说，最容易犯的毛病就是“欲速则不达”。我们放眼看看这个社会，大多数人都知道这个道理，而大多数人却是背道而驰的。造成这种速成心理主要有两方面的原因：一则人们过于追求眼前利益，二则享乐变成了每个人追求事业的根本动力。平时我们看到一些人急于求成的时候，总是良言相劝。但叫一个人去接受这一道理，并不是一件容易的事情，很多的人只把你所说的话当做耳边风，行事依然是我行我“速”，最后只能是导致失败。

有谁能想到显微镜的发明者竟是荷兰西部一个小镇上的门卫呢？他叫万·列文虎克。

列文虎克当上门卫后，为了让时间不会因为在这个无所事事的岗位上浪费掉，他选择学习用水晶石磨放大镜片，磨一副镜片往往需要几个月的时间，为了不断提高镜片的放大倍数，他一面不间断地磨着，一面总结经验。尽管人们不愿干这种单调重复的劳动，但他并不厌倦，几十年如一日。直到第六十年时，他终于磨出了能放大三百倍的显微镜片，使人类第一次发现了细菌，于是他成了举世闻名的发明家，受到了英国皇家的奖励。

难以想象，六十年的岁月，一种单调的重复劳动，这需要多么大的韧性！

古人云：“锲而不舍，金石可镂。锲而舍之，朽木不折。”成功人士之所以成功的重要秘诀就在于，他们将全部的精神、心力放在一个目标上。许多人虽然很聪明，但心存浮躁，做事不专一，缺乏意志和恒心，到头来只能是一事无成。

恒心和耐力是征服者的灵魂

当人们感慨幸运与成功为什么常常光顾他人，却很少思考：那些成功的人和自己有什么不同。

也许，我们每个人的心里都有一个执著的愿望，只是一不小心把它丢失在了时间的蹉跎里，让天下间最容易的事变成了最难的事。然而，天下事最难的不过十分之一，能做成的有十分之九。想成就大事业的人，必须要有恒心，以坚忍不拔的毅力、百折不挠的精神、排除一切干扰的耐性，作为涵养恒心的要素，去实现人生的目标。

这个世界上，有一种人，寂寂无声，却恒心不变，只是默默辛勤地努力着，坚持

到底，从不轻言放弃。耐性与恒心是实现梦想过程中不可缺少的条件，是发挥潜能的必要因素。耐性、恒心与追求结合之后，便形成了百折不挠的巨大力量。事业如此，德业亦如是。每个人的成长都是一个漫长而坚毅的过程。在这个过程中，我们不仅要学习知识还要修养身心，这都是慢慢积累起来的。唐代诗人李白的名句“只要工夫深，铁杵磨成针”说的就是人生是一个漫长的过程，知识和经验需要一点点的积累，才能最终散发出耀眼的光芒。

一位青年问著名的小提琴家格拉迪尼：“你用了多长时间学琴？”格拉迪尼回答：“20年，每天12小时。”也有人问基督教长老会著名牧师利曼·比彻，他为那篇关于“神的政府”的著名布道词，准备了多长时间？牧师回答：“大约40年。”

我们与大千世界相比，或许微不足道，不为人知。但是我们能够耐心地增长自己的学识和能力，当我们成熟的那一刻、一展所能的那一刻，将会有惊人的成就。

正如布尔沃所说：“恒心与忍耐力是征服者的灵魂，它是人类反抗命运、个人反抗世界、灵魂反抗物质的最有力支持，它也是福音书的精髓。从社会的角度看，考虑到它对种族问题和社会制度的影响，其重要性无论怎样强调也不为过。”

凡事没有耐性，不能持之以恒，正是很多人最后失败的原因。英国诗人布朗宁写道：

实事求是的人要找一件小事做，找到事情就去做。
空腹高心的人要找一件大事做，没有找到则身已故。
实事求是的人做了一件又一件，不久就做一百件。
空腹高心的人一下要做百万件，结果一件也未实现。

拥有耐力和恒心，虽然不一定能事事成功，但也绝不会事事失败。古巴比伦富翁拥有恒久的财富秘诀之一，便是保持足够的耐心，坚定发财的意志，所以他才有能力建设自己的家园。任何成就都来源于持久不懈的努力。半路放弃，我们就必须要找到新的开始，那样我们会更加迷失，可是如果能继续坚持下去原路行进，终点是不会弃我们而去的。

人生像一场马拉松赛跑，有耐力能支持到最后的就是成功者。只要有恒心达到目标，比别人慢没有关系，到终点时一定会有人为我们鼓掌。

只有坚持不懈，梦想才不再遥远

坚持就是胜利，所有人都懂得这个道理，但是要真正做到并不容易。始终记着心中的目标，坚持就不再是盲目的举动。古人云“不积跬步，无以至千里；不积小流，

无以成江海”，坚持不懈的努力，最终会换来丰硕的果实。

开学第一天，苏格拉底对学生们说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易的事。每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”说着，苏格拉底示范了一遍。“从今天开始，每天做300下。大家能做到吗？”

学生们都笑了。这么简单的事，有什么做不到的？过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩手300下，哪些同学在坚持着？”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下八成。

一年过后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪些同学坚持着？”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

甩手的动作最简单不过了，但是再简单的事能够坚持下来也是不简单的。就像故事中讲的一样，一个月过去了，还有一大部分人保持着这个习惯；一年过去了，很多人都坚持不下来了，那么只有一个人还没有放弃，最终他凭着这股毅力成就了大事，成为一位伟大的哲学家。在我们的生活中不也是这样吗，万事开头难，遇到困难的时候有的人选择放弃，有的人选择继续努力。结果可想而知，突破这段障碍，云破天开，雨过天晴。就像下面故事中的主人公：

齐藤竹之助成为推销员后遭拒绝的经历实在是太多了。有一次，靠一个老朋友的介绍，他去拜见另一家公司的总务科长，谈到生命保险问题时，对方说：“在我们公司里有许多人反对加入保险，所以我们决定，无论谁来推销都一律回绝。”

“能否将其中的原因对我讲讲？”

“这倒没关系。”于是，对方就其中原因作了详细说明。

“您说的确实有道理，不过，我想针对这些问题写篇论文，并请您过目。请您给我两周的时间。”

临走时，齐藤竹之助问道：“如果您看了我的文章感到满意的话，能否予以采纳呢？”

“当然，我一定向公司领导建议。”

齐藤竹之助连忙回公司向有经验的老手们请教，接连几天奔波于商工会议所调查部、上野图书馆、日比谷图书馆之间，查阅了过去3年间的《东洋经济新报》、《钻石》等经济刊物，终于写了一篇比较有把握的论文，并附有调查图表。

两周以后，他再去拜见那位总务科长。总务科长对他的文章非常满意，把它推荐给总务部长和经营管理部长，从而使推销获得了成功。

齐藤竹之助深有感触地说：“销售就是初次遭到客户拒绝之后的坚持不懈。也许