

3分钟励志
小丛书

成功者是因为他拥有别人所没有的，
失败者则是因为他放弃了自己本该拥有的

资本

30岁前必须拥有的10大人生资本

李津◎编著

Principia



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

Principia

资本

30岁前必须拥有的10大人生资本

李津◎编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

资本 / 李津编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5104-2886-9

I. ①资… 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 (2012) 第106830号

资 本

作 者: 李 津

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 163千字 印张: 8.5

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

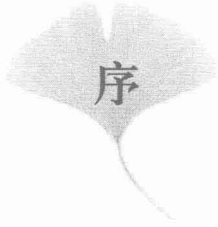
书 号: ISBN 978-7-5104-2886-9

定 价: 20.00元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



序

时光如梭，岁月飞逝。人生总是如此匆匆而短暂，而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌、生活的美满与幸福。然而，同为大千世界的其中一员，有的人能轻松地步入成功的殿堂，有的人却总是与成功擦肩而过，以致终生默默无闻。

这是为什么呢？那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败的差异！”

如果你正孜孜不倦地奋斗在通往成功的路上，那么你知道成功和失败的差异吗？你知道阻碍你成功的最大障碍吗？你知道成功的捷径吗？我们特此为你编写了这套丛书，以期指点你的迷津，为你的成功助一臂之力。

我们这套丛书博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的心得体会，力求精益求精，是那些渴望成

功的人们人手必备的励志手册。这套丛书分为八本，每本为一个独立的主题，在从心态、性格、弱点等不同角度一一分析了阻碍我们成功的诸多要素的同时，也向我们介绍了一些如何挑战挫折、战胜自我弱点的方法和妙方。总之，此书是你的良师益友，常读此书你将获益匪浅。

有什么样的心态，就有什么样的人生。《心态》一书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态面对、把握人生。

性格决定一个人的命运。《性格》一书告诉我们如何发现并剔除自己性格中的一些不良因素，如何战胜自我，超越挫折和失败，从而走向成功。

你知道自己的弱点吗？《弱点》一书让你再一次看到自己人性的弱点，并为你提供了战胜它的一些行之有效的方法和走向成功的诸多捷径。

小人生，大智慧。《感悟》一书告诉你怎样从平凡的生活中汲取人生的大智慧，怎样挖掘自己的潜能，运用智慧和知识丰富自己的人生，使之多姿多彩。

每一个人都有自己的成功资本，只不过有时我们常常忽略它们。《资本》一书告诉你如何珍惜、利用自己的优势，去开拓自己富足和成功的人生。

成功者大都有很多良好的生活习惯。《习惯》一书告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该如何

培养良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。

管理好自己的舌头，才能管理好自己。《口才》一书将告诉你如何运用好语言这门艺术，令自己能在公众场合侃侃而谈，折服听众，从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。

社交是一门艺术，也是决定人生成败的一个关键。《社交》一书告诉你如何与他人相处，如何运用人际关系这笔财富，来成功地打造自己事业的辉煌。

在这套丛书的编写过程中，我们参考了有关学者的相关资料，在此一并感谢。同时在编写过程中，尽管我们力求精准，但由于水平有限，难免有所疏漏，请广大读者朋友不吝指正。愿与你共勉。

编 者

目录

1

完美人生的品质资本

正直的品质有助于你快速成功	002
道德是铺就成功之路的基石	004
品性是成功人生的一个重要资本	007
人格的力量是无穷的	010
高尚是完美人生的必要资本	015
恪尽职责是处世的重要资本	023
吃得苦中苦	029

2

完美人生的才学资本

才学的资本需要时常补充	033
学习是完善自我的重要手段	040
博采众长是成大事者的资本	044
优秀的品质令你更完美	047
善于自嘲	050

3

完美人生的身体资本

失去健康，失去一切	053
有健康才有未来	056
健康是成功者的必要资本	058
什么都买不来健康	062

如何保持身体健康	063
----------------	-----

4 完美人生的魅力资本

涵养是你魅力的重要资本	068
举止优雅才会有魅力	072
远离粗鲁言行	078
战胜腼腆与羞怯	080
怎样令自己在职场中魅力无限	084
如何提升你的魅力	087
掌握人际交往的艺术	090
风度是你魅力的不竭源泉	092
永不服输	096

5 完美人生的人际资本

了解他人	101
如何与他人合作	104
成大事者必备的社交资本	106
你能为别人做些什么	108
编织一张牢不可破的关系网	111
如何与陌生人打交道	115
宽以待人	118
如何让自己更“受人欢迎”	120
与人相处的六种艺术	123
交谈的技巧	127
社交禁忌	130

6

完美人生的职业资本

好职业是人生的一笔重要资本	138
知识是令你更完美的资本	144
你凭借什么择业	146
充满热情地去工作	150
勇于自我表现	151
见缝插针地工作	153
在运动中工作	154
如何巧妙地推荐自己	156
讲究工作方法很重要	161
外在形象是一笔重要资本	163

7

完美人生的财商资本

良好的财商可以提高生存能力	165
唤醒你沉睡的理财能力	168
钱要花在刀刃上	170
你有多少财商的资本	171
投资理财的禁忌	173
如何规避理财风险	174
理财的10点建议	178
让银行家成为你的朋友	181
善于利用想象力去赚钱	187

8

完美人生的个性资本

心理素质是决定人生胜负的资本	191
----------------------	-----

让你心理更健康的重要法则	195
什么样的心理最健康	198
战胜你的弱点	200
不要为已倒的牛奶哭泣	204
挑战挫折是笑对人生的资本	211
走出自我否定的误区	214
远离虚荣	216
挑战抑郁	218

9 完美人生的婚姻资本

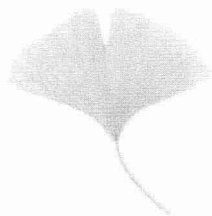
幸福婚姻的重要资本	222
百万富豪的婚姻	226
婚姻需要一种策略	228
让你的婚姻更美满	234
婚姻禁忌	236

10 完美人生的创新资本

有创新才有未来	243
善用逆向思维	246
拓展你的思路	249
善于创新	257



完美人生的品质资本



- ⊙ 正直的品质有助于你快速成功
- ⊙ 道德是铺就成功之路的基石
- ⊙ 品性是成功人生的一个重要资本
- ⊙ 人格的力量是无穷的
- ⊙ 高尚是完美人生的必要资本
- ⊙ 恪尽职责是处世的重要资本
- ⊙ 吃得苦中苦

正直的品质有助于你快速成功

正直意味着人的自尊自强及自我认识。

一位推销员每天按照经理的吩咐向顾客介绍产品的优点，久而久之，便厌倦了这种工作方式。一天，当又有顾客光临的时候，他在介绍产品优点的同时也介绍了产品的缺点。顾客听完后没说什么就走了，经理非常生气，决定解雇他。正当这位推销员带着行李要走时，刚才那位顾客又回来了，还带了一些人，这些人都准备买他的东西，就因为他觉得推销员是个诚实的人。

一个人能在所有时间里欺骗一个人，也能在同一时间里欺骗所有的人，但他不能在所有的时间里欺骗所有的人。这就是人们常说的：小胜靠谋，大胜靠德。

一个推销员讲了他的一些经历：

大学时，我曾经在一家乳清饮料公司工作。我是一名经销商，经过努力，我的业绩达到全公司最高点，并拥有一个销售站。但是由于公司部分领导人员缺乏正直及踏实的精神，最终导致整个公司瓦解。即使如此，这

段经历仍然使我学习到许多宝贵的东西，如销售商品的技巧以及如何和他人共事，而更重要的是，我了解到如果得到一个人既无能力又缺乏正直，他便非常容易失去他已经得到的东西。

人们进入公司工作的目的是为了要赚钱，这并没有什么不对，相反地，那些不这么打算的人反而使人感到不安，让人怀疑他目的不纯。

在商言商，只要你进入商业圈，不管你是职员、顾问、老板、合伙人或消费者，都与金钱脱离不了关系。当然，家人、友情及人际关系则是建立在那些比金钱更重要的东西上。

你一旦从商，能力与正直就会变得更加重要，因为没有一个人希望购买劣质产品，或者受到无礼的服务。当然，也没有一个人想和那些无知、没有技能以及不诚实的人交往。一个正直的人会在适当的时机做该做的事，即使没有人看到或知道。亚伯拉罕·林肯说得好：“正直并不是为了做该做的事而有的态度，而是使人快速成功的有效方法。”

道德是铺就成功之路的基石

很难想象，一个品行不端、德行恶劣的人能结识并拥有真正的朋友，长久获得事业的成功。很难有人能与这样的人长期合作，因为这种人不是搞一锤子买卖，就是过河拆桥。

“德”是指一个人的品性、德行。

很难想象，一个品行不端、德行恶劣的人能结识并拥有真正的朋友，长久获得事业的成功。很难有人能与这样的人长期合作，因为这种人不是搞一锤子买卖，就是过河拆桥。在家庭中，这种人也会做出一些不道德的事情，极有可能给家人和孩子带来痛苦。他们甚至还可能因为某种利益的驱使，铤而走险而落入法网。

要走向成功，需要以德立身。德行是一个成功者必须确立的内在标准，没有这个内在的标准，你就会失去支撑，最终遭遇失败。

但必须注意的是，以德立身，是以自律为前提，一味讲“哥们儿义气”并不在以德立身之列。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”在社会上，缺德之友最终会成为自己成功路上的定时炸弹。例如，明知这笔贷款不合手续，

但因为对方是朋友，所以大开绿灯；明知这个项目不能担保，因为受朋友的委托，最后还是办妥了。诸如此类经济犯罪案件多发生在缺乏道德自律的人身上，他们重朋友、讲义气，交往中自以为彼此很了解底细，因而在合作中绝对信任对方，毫无防备，不能办的事也不好意思拒绝。这样，如果被缺德之人利用，必然会毁了自己的前程。

其实，以德立身应贯穿于一个人的人生全过程。虽然在人生的不同阶段，道德对于人的要求有着不同的变化，每个人体验和经历的内容也不一样，但是，“以德立身”的人生支柱是不变的，它对每个人的人生大厦起着支撑作用的定律是永远不变的。

富兰克林是美国资产阶级革命时期的民主主义者、著名科学家，一生受到人们的爱戴和尊敬。但是，富兰克林早年的性格非常乖戾，难以与人合作，做事常常碰壁。

为了改变自己，富兰克林在失败中总结经验，他为自己制定了13条行为规范，并严格地执行。如此，他很快为自己铺就了一条通向成功的道路：

1. 节制：食不过饱，饮不过量，不因为酗酒而误事。

2. 缄默：不利于别人的话不说，不利于自己的话不讲，避免浪费时间于一些琐碎闲谈之中。

3. 秩序：把日常用品整理得井井有条，把每天需要做的事排出时间表，办公桌上永远都井然有序。

4. 决断：必须履行自己要做的事，必须准确无误地履行自己所下定的决心，无论遇到什么情况都不改变计划。

5. 节约：除非是对别人或是对自己有什么特殊的好处，否则不要乱花钱，不要养成浪费的习惯。

6. 勤奋：不要浪费时间，永远做那些有意义的事情，拒绝去做那些没用的事情，对于自己的人生目标永远持之以恒。

7. 真诚：不虚伪、不欺诈，做事要以诚挚、正义为出发点，如果要发表意见，必须有根有据。

8. 正义：不伤害或者忽略别人。

9. 平和：避免极端的态度，克制对别人的怨恨情绪，尤其要克制自己的冲动。

10. 整洁：保持身体、衣服和住宅的清洁。

11. 镇静：遇事不慌乱，不管是面对一些琐碎小事还是突然的偶发事件。

12. 贞洁：要清心寡欲，除非是有益于身体健康或为了传宗接代，否则尽量少行房事。绝不做干扰自己或别人安静生活，或有损于自己和别人名誉的事情。

13. 谦逊：一定要向耶稣和苏格拉底学习。要抵挡得住享乐的诱惑，要抵挡得住金钱的勾引，不要有非分之想，这样就不可能有任何诱惑和利益能使你去做你明明知道是邪恶的事情。

这样坚持下去，你将会终生快乐。良心是永恒的圣诞节，道德是铺就成功之路的基石，富兰克林的办法你不妨试试。

品性是成功人生的一个重要资本

○

一个人的性格决定他的命运，如果你不想改变你现有的性格，那么，你就无权拒绝你的命运。

○

品性修炼，对一个人的成才有着极大的助益。最近，华裔美国科学家、微软中国研究院院长李开复在写给中国学生的一封长信里，详细地谈了该如何在未来的留学、工作或者创业的过程获得成功，其中第一条就是要“坚守诚信、正直的原则”。这往往不被人放在眼里，而只有睿智的人才会理解品性的价值。

《射雕英雄传》里的郭靖“忠诚老实，很有侠义之心，性格淳厚，又极听话，朴实和善，心思单纯，极少杂念，以恕道待人，临危不忘救人”。正因为郭靖品性高尚，所以在成才的道路上得到了许多德高望重的武林高手的真诚指导和帮助。

品德，不仅使自身受益，还有益于后人，从而帮助其后人成才。梅兰芳的天分并不出色，曾经被人讥讽：“祖师爷没给你这口饭吃！”但其祖父待人仁厚，处处助人，梅兰芳的老师吴先生也受过其祖父无私的帮助，梅兰芳便成了他涌泉相报的对象。为此，梅兰芳曾深有感