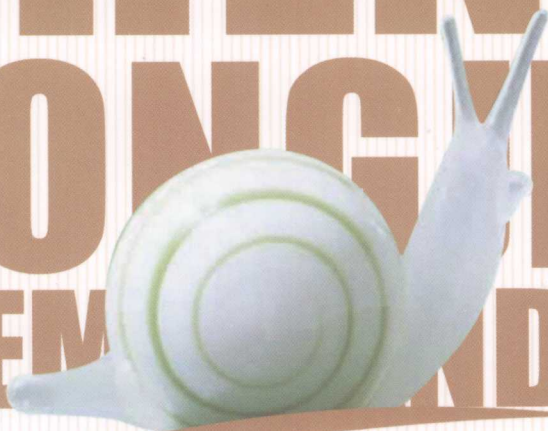


剖析成功人士的八个规律

解说如何把人生八个规律分十六步走向成功

CHENG
GONGXIU
ZHEM
DAN



李伟◎编著

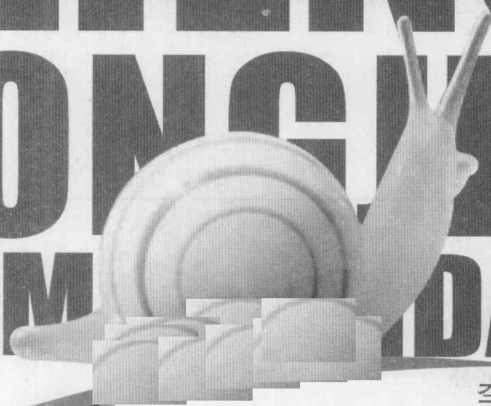
操之在我

成功就这么简单

凡事全力以赴，是做事时最用心、最完美的境界

中国华侨出版社

CHENG
GONGSHU
ZHEMIDAN



李伟◎编著

操之在我

成功就这么简单

凡事全力以赴，是做事时最用心、最完美的境界

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

操之在我 / 成功就这么简单 / 李伟编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009. 4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 867 - 2

I. 操… II. 李… 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(2009)第 038988 号

• 操之在我

编 著 / 李 伟

责任编辑 / 文 婧

装帧设计 / 天下书装

版式设计 / 皮雅静

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 720 × 1000 毫米 1/16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京朝阳印刷厂有限责任公司

版 次 / 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 867 - 2

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传 真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •



前言

意志不坚，难成大事

多年前有一个探险家，雇用了一群当地土著作为向导及挑夫，在南美的丛林中找寻古印加帝国的遗迹。尽管背着笨重的行李，那群土著依旧健步如飞，长年四处奔波的探险家也比不上他们的速度，每每要喊着前面的土著停下来等候一下。

探险的旅程就在这样的追赶中展开，虽然探险家总是落后，在时间的压力下，也是竭尽所能地跟着土著前进。到了第四天清晨，探险家一早醒来，立即催促着土著赶快打点行李上路，不料土著们却不为所动，令探险家十分恼怒。

后来与向导沟通之后，探险家终于了解了背后的原因。当地土著自古以来便遵循着一项神秘的习俗，就是在旅途中他们总是拼命地往前冲，但每走上三天，就要休息一天。向导说：那是为了让我们的灵魂，能够追得上我们赶了三天路的身体。

凡事全力以赴，使身体发挥出让灵魂跟不上的冲劲，是做事时最用心、最完美的境界。但是，应该休息时，则要让疲惫的身心获得充足



前言

的复原机会。能掌握工作与休息之间的脉动，才是持续拥有无穷动力的宝贵智能。

经过一番解释后，探险家展开笑颜，并且认为，这是他此次探险当中最好的一项收获。

还有一个故事讲的是有一个探险家，他走进了非洲的荒野中。他随身带了一些不怎么值钱的小装饰品，打算送给当地的土著。在这些东西当中，有两面真人大小的镜子。他把这两面镜子靠两棵树放好，然后就坐下来和他的手下人谈论有关探险的情况。这时候探险家注意到有个土著人手里拿着长矛正在向镜子走过来，当他向镜子里望去的时候，看见了自己的影子，于是开始向镜子里的对手刺去，好像它真的是个野人一样，假装要杀了他。当然，他打碎了这面镜子。

这时候，探险家向这个土著走去，问他为什么要打碎镜子。这个土著回答说：“他要杀我，我就先杀了他。”

探险家向土著人解释说，镜子不是用来干这个的，并领他走到第二面镜子那边去。他对土著解释说：“看，镜子是这样东西：通过它，你可以看到你的头发有没有梳直，你脸上的油彩涂得是否合适，你的胸部多么健壮，你的肌肉多么发达。”

土著回答说：“噢，我不知道。”

成千上万的人都这样，他们的情形和这个土著差不多。他们穷其一生和生活作战。在生命的每个转折点上，他们都以为会有一场战斗，而情况最终也确实是这样。他们预计会有敌人，而他们确实遇到了敌人。他们预计困难会接踵而来，而事情也恰好就是这样。

凡事全力以赴是做事时最用心、最完美的境界。



目录

前言

意志不坚,难成大事 1

第一步：把握自己

这个世界上,有许多默默无闻的人大都不明白自己究竟为什么而活?因为清楚自己为什么而活的人,都成为了富甲一方的富豪或者过上了无忧无虑的生活。如果你想换一种活法,开始一个新的人生,那么,你就必须先把握好自己的心态与选择。

主动争取,操之在我 3

成功启示:操之在我,控制情绪 6

挑战自己 9

成功启示:做最优秀的自己 12

不要自寻烦恼 15

成功启示:跨越恐惧的困惑, 18



目录

第二步：认识自己

从开始懂事起,你是否问过自己以下这几个问题:真正地了解自己吗?自己想做的
是什么?自己最擅长的是什么?自己最大的优点和最大的缺点是什么?如果你对以上
问题并没有一个明确的答案,那么,从现在开始,你必须从多方面来认识自己,只有清
楚自己的各个方面,才能让自己有所成就。

认识自我	23
成功启示:找准人生的正确航向	26
给自己信心和勇气	29
成功启示:打败自卑,树立强大的自我	32
做真实的自己	35
成功启示:相信自己行,就一定行	37

第三步：成功 = 目标

仔细地观察那些成功人士,我们就会得到这样一个启示,他们的成功是源于他们
专注于自己的目标,清楚地认识自己的目标,并紧紧地盯住自己的目标。对于成功者来
说,他们只向着一个目标前进,并知道自己的使命是什么,希望就在前面,他们总是紧
紧地盯住自己的目标,不让它模糊不清直至成功。

成功源于明确的目标	43
成功启示:清楚自己想要的	46
确立自己的人生目标	49
成功启示:目标给我们带来什么	52
别做没有回报的付出	55



成功启示:人生“指南针”	58
--------------------	----

第四步：制定合理的目标

我们任何人都有一个隐藏着的优势,所以,我们看他人或看待自己时,不要总看弱势的一面,更应该多看、多挖掘隐藏着的优势。从许多方面来说,任何人都有属于自己的位置,决定这个位置的最大因素就是优势。所以我们必须给自己制定一个合理的目标,正如富兰克林所说:“即使是宝贝,放错了地方也只能是废物。”

怎样制定目标	65
--------------	----

成功启示:怎么管理目标	68
-------------------	----

做好一切准备再行动	71
-----------------	----

成功启示:把目标“化整为零”	74
----------------------	----

先定位再定目标	78
---------------	----

成功启示:别想一步登天	81
-------------------	----

第五步：态度决定一切

其实这个世界就是一个人内心的反映,如果情绪低落,愁容满面,反映出来的将会是失望和无助;如果心态平和,微笑着面对生活,那么,反映出来的将是美好的回忆和幸福的生活。

一个人的成功与失败在于他的一念之间,当你认为自己是一个非常优秀的人时,你的精神状态就一定是积极乐观的,你的言行举止也必然是积极向上的。如果你每天都是一副失落的表情,那么,你给他人和自己带来的将是一种失落的心情。

态度就是一切	89
--------------	----

成功启示:态度决定你的未来	92
---------------------	----



目录

宽恕别人,就是解放自己 95

成功启示:包容让你内心得到安宁与充实 98

培养热情的态度 103

成功启示:有热情才有生活 107

第六步:习惯左右你的命运

一个良好的个人习惯的形成对一个人的成长和发展是极为重要的。好的习惯,会帮助你一步步走向成功。然而,那些不良的习惯会让你终生身受其害,综观古今中外,许多成功的人士之所以能够成功,并不是因为他有多么高的智商,而是良好的个人习惯成了他们成功的助推器。

什么是习惯 113

成功启示:好习惯才会有好收获 115

培养良好的习惯 118

成功启示:改变自己的坏习惯 121

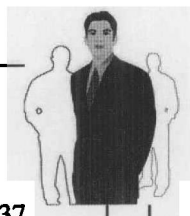
第七步:坚忍的精神

坚持不懈是一种奋斗的精神,是一种对自己所从事的事业的坚定信念,也是高瞻远瞩的眼光和胸怀。它不是蛮干,不是赌徒的“孤注一掷”,而是通观全局和预测未来的明智抉择,它更是一种对人生充满希望的乐观态度。

成功在于坚忍 127

成功启示:坚持的心态很重要 130

永不放弃 134



成功启示:再试一次	137
挫折并不是失败	140
成功启示:面对一切困难的挑战	143

第八步:唤醒心中沉睡的巨人

每个人都要知道自己最大的缺点和优点,都应该有一种抱负,必须让自己在有生之年,做出一些独特的、带有个人特征的事情,把自己从平庸之中拉出来,使自己远离那种没有目标、没有激情的世界。所以说,挖掘自己的潜力,就是唤醒我们心中的自己,激发自己的雄心。

挖掘自己的潜力	149
成功启示:适当地释放自己	152
发挥你的强项	156
成功启示:经营自己的长处	159

第九步:勤奋工作

一个运动员要练就一身绝技取得一枚金牌,不知道要流下多少汗水、饱尝多少苦头,一招一式都要经过常人难以想象的反复练习。千里之行,始于足下;不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。任何成功都不是轻易获得的,任何巨大的财富都不可能唾手而得,都是要经过辛勤奋斗才会有所收获。

勤奋是福,更是成功	165
成功启示:勤奋是生活的基础	168
勤奋一点,多做一点	171



目录

成功启示:多一些努力,多一些机会	175
勤奋不是为了薪水	178
成功启示:做一个勤奋的人	181

第十步: 行动才有收获

只有行动才会产生结果。这就像我们砍大树一样,在我们每次挥舞斧头时,看上去效果非常地不明显,甚至在你看来是多么的微不足道,但在整个过程中,每一次都是非常重要的,这就是我们所说的行动的结果。如果用一句话来概括就是:只有行动是成功的保证。任何伟大的目标、伟大的计划,最终只有依靠行动才能实现。

成功在于行动	187
成功启示:有行动才有收获	190
事事都要领先	193
成功启示:拒绝一切借口	197
立即行动	200
成功启示:拒绝拖延	204

第十一步: 坚定自己的人生信念

凡是成功之人,心中都会有强烈的信念,这种信念会一路支撑着他们。如果一个人的思想首先垮掉了,那么这个人也不会有什么太大的作为。就像一个体弱多病的人,是经不起生活的重负的。而精神上的疲倦也会让我们在面对困难时失去勇气。

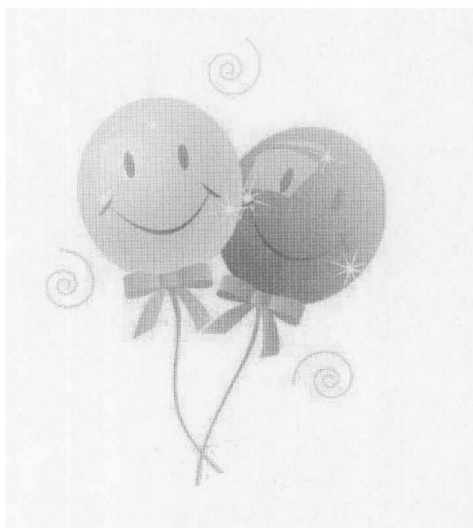
树立坚定的信念,可以让我们对生活更加充满信心,可以让我们在面对困难时更多一分勇气,也可以让我们的精神世界不再感到空虚。

坚定人生的信念	211
---------------	-----



成功启示:信念让你得到勇敢与成功	214
树立正确的信念	218
成功启示:信念是前进的动力	221

第一步：把握自己



这个世界上，有许多默默无闻的人大都不明白自己究竟为什么而活？因为清楚自己为什么而活的人，都成为了富甲一方的富豪或者过上了无忧无虑的生活。如果你想换一种活法，开始一个新的人生，那么，你就必须先把握好心态与选择。



主动争取，操之在我

有这样一个有趣的比喻：人就像一台电脑，身体是电脑的显示器、主机、外部设备，思想就像电脑所安装的软件，然而这些软件我们可以选择安装哪些或不安装哪些。换句话说，就是我们选择了怎样的心态、思想方法和思维方式，就决定了我们会有怎样的人生。

那天，我在楼下的小餐馆里听到两个人的一段对话，听完他们的对话，我有了这样的一种感触：每个人都有属于自己的生活方式。有人富有，有人贫穷；有人快乐，有人悲伤；有人积极，有人消极。其实，我们每个人都有权利选择属于自己的人生，关键只在于你是否主动争取。

下面是他们两人的对话：

年轻人说：“唉，公司现在的情况我已经无能为力了。”

“我的公司也一样遇到了问题，可是我仍然在尝试着找其他的解决方法。”中年人说道。

“算了，我就是这样的一种人。”年轻人叹一口气说。

中年人看了看窗外又对年轻人说道：“对于你的说法，我一点都不赞同。你应该像我一样，选择各种不同的作风。”



第一步：把握自己

“可是你根本不知道，公司的那些股东使我怒不可遏，我受够了他们。”

“看来我比你的情况好得多，我可以控制自己的情绪，即使股东们发再大的脾气，我一样快乐地工作着。”中年人说。

青年人啜一口杯里的咖啡，又对中年人说道：“你的股东、员工还能接受你吗？我想我的股东和员工都不会再接受我了，我让他们损失了太大的利益。”

“一开始，股东和员工对我都失去了信心，可是我想了许多有效的表达方式，尽量让他们再一次的相信我，现在我已经快走出这个困境了。”

“我没有解释的机会，我被迫离开会议室已经不是第一次了。”青年人无奈地说。

“这种情况一直没发生在我身上，对于他们的议论，我每一次都能给出恰当的回答。”

“算了，不说这些了，我现在只有一个最大的愿望，如果有机会，我会给股东和员工们补回所损失的利益。”

中年人无奈地笑了笑，然后对青年人说：“我已经有一个打算了，对于公司的损失很快会有所弥补。”

从两人的对话里，我们可以列出这样一个表：



受制于人的青年人	主动争取的中年人
我已经无能为力,也不想再努力了	继续寻找其他的解决方法
我想我就是这样的人	选择各种的作风来适应当前的境况
怒不可遏,无法控制情绪	任何时候都可以控制自己的情绪
已经失去了信心	让他们想办法
无以回答,被迫离开	作出恰当、合理的回答
希望、如果	已经有了一个打算

通过上面的表格,我们可以很清楚地看出“受制于人”和“主动争取”两种状态的区别,以及这两种状态所带来的不同结果。受制于人者,他们被现在的环境所左右,在心里始终存放着消极的思想,而那些操之在我的人,他们积极主动地追求自己应该获取的。

每天早上我们乘公交车上班,都有售票员大叫往车里面走,大部分人在售票员叫过之后都会老实地往里面走,无论挤不动了也会尽力挤一小块儿地方出来,这是一种好品格,同时也是一种受制于人的境况。然而那些操之在我的人,他们也会往里面走,唯一不同的地方是他们遇到挤不动的情况就会一动不动,无论售票员如何大叫都不为所动。这两种人,他们得到了两种不同的结果,受制于人者只能获取狭小的空间,而操之在我的人得到了更大的空间,也省去了拥挤的麻烦。

生活中那些受制于人的人相较于主动争取的人而言,后者所有的情绪都完全由自己控制,不被他人所左右。也只有这些主动争取,操之在我的人才能最大化自己的影响力,让自己放出更耀眼的光芒。换一