

追求卓越成功 实现卓越人生

成功在于你自己

CHENGONGZAIYUNIZIJI

国愈明 著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功在于你自己 / 国愈明著. — 广州: 广州出版社, 2005.5

ISBN 7-80655-910-8

I. 成… II. 国… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 043191 号

书 名 成功在于你自己

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮编: 510121)

责任编辑 高旭正 蚁燕娟

封面设计 郭 炜

印 刷 湖南省地质测绘印刷厂

(地址: 湖南省衡阳市国艺村 9 号 邮编: 421008)

规 格 850 毫米 x 1168 毫米 1/16

印 张 14

字 数 150 千字

版 次 2005 年 5 月第 1 版

印 次 2005 年 5 月第 1 次

书 号 ISBN 7-80655-910-8

定 价 18.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换)



卓越成功 成功在于你自己

什么是生命的真正意义？如何把自己从身心疲惫而繁忙无助的生活中解救出来？

如何实现真正的幸福成功、快乐成功？如何建立自己的梦想目标，并一步一步实现它？

中国著名演说家，国际咨询产业研究院高级成功学研究专家国愈明先生将为你逐一讲解，指点迷津。

Zhuoyuechenggong
CHENGGONGZAIYUNIZIJI

智慧丛书

① 方与圆(珍藏版)

定价: 20.00元(平)
28.00元(精)

② 人性的弱点(全译本)

定价: 18.00元

③ 职业定位DIY——
找适合我的工作

定价: 20.00元

④ 成功在于你自己

定价: 18.00元

⋮

B848.4/191

人生没有失败，只有不同程度的成功!!!

目 录

序	1
前言 成功的呐喊	9
 第一部分 卓越成功论	
论述一 普通的成功定义和概念	13
论述二 成功并非生命真正的意义	15
论述三 卓越成功是生命意义的升华	20
论述四 卓越成功的相关注解	23
注解1 卓越成功是相对的	23
注解2 卓越成功是过程而非结果	24
注解3 卓越成功不是看你拥有什么, 而是看你为社会带来什么	24
注解4 卓越成功是渐变的	25
注解5 卓越成功是公平的	25
 第二部分 卓越成功十大基本法则	
卓越成功十大法则之一 树立正确的人生观和价值观	31
卓越成功价值观1 成就感	31
卓越成功价值观2 美感的追求	32
卓越成功价值观3 挑战	33
卓越成功价值观4 健康的身体和心理	34
卓越成功价值观5 收入与财富	35
卓越成功价值观6 独立性	36
卓越成功价值观7 爱、家庭、人际关系	36

卓越成功价值观8 道德感	37
卓越成功价值观9 欢乐	38
卓越成功价值观10 权力	39
卓越成功价值观11 安全感	39
卓越成功价值观12 自我成长	40
卓越成功价值观13 帮助他人	41
卓越成功十大法则之二 明确的人生目标	43
目标法则1 目标要明确具体	43
目标法则2 目标需要时间和计划来完成	44
目标法则3 要始终走在自己设定目标的方向上	45
目标法则4 目标越高 动力越足	46
目标法则5 定出超越自我的目标	47
目标法则6 把目标放在未来	49
目标法则7 不要限制目标的设立	50
目标法则8 不要把赚钱当作目标	50
目标法则9 避免半途而废和目标转换过快	52
卓越成功十大法则之三 做自己喜欢做的工作 扮演自己喜爱的角色	55
喜欢法则1 兴趣是动力之源	55
喜欢法则2 做喜欢的工作是成功的捷径	56
喜欢法则3 摒弃无关和讨厌的工作	57
喜欢法则4 做受人喜欢的工作	58
卓越成功十大法则之四 奠定强烈的自信心	59
信念法则1 积极的心态是成功的基本要素	60
信念法则2 信念决定前途	61
信念法则3 信念产生动力	62

信念法则 4 积极的心态能够创造奇迹	65
信念法则 5 自信需要坚持	66
信念法则 6 选择积极有力的信念,并掌握自己的信念	67
信念法则 7 树立伟大的信念才能产生伟大的结果	69
信念法则 8 人生没有失败 只有不同程度的成功	70
卓越成功十大法则之五 重新塑造自我 提高工作效率	72
重塑自我法则 1 工作是成功的一部分	72
重塑自我法则 2 将热情注入工作中去	75
重塑自我法则 3 加强锻炼 塑造完美形象	76
效率法则 1 有效平衡自己的身心	77
效率法则 2 先难后易法	78
效率法则 3 合并同类项法	79
效率法则 4 适当放松	79
效率法则 5 将幽默带到工作中	79
效率法则 6 创造激发潜能的环境	80
效率法则 7 有意压缩工作时间	81
卓越成功十大法则之六 与别人有效地沟通协作	82
有效沟通法则 1 明确地沟通	82
有效沟通法则 2 真诚地赞美别人	83
有效沟通法则 3 有效地说服对方	85
有效沟通法则 4 影响下属和员工的智慧	87
有效沟通法则 5 影响高级主管的智慧	88
有效沟通法则 6 让别人显得比你更优越	89
有效沟通法则 7 成功的推销员不揭穿顾客的谎言	90
有效沟通法则 8 减少不必要的争论	91

有效沟通法则 9 帮助他人自己受益	92
有效沟通法则 10 站在对方立场上考虑问题	93
有效沟通法则 11 追求“双方皆赢”的效果	93
有效沟通法则 12 维护自己的正当权益	95
有效沟通法则 13 积极、稳妥地处理矛盾	97
有效沟通法则 14 对付不友好的言论	99
有效沟通法则 15 得民心者得“天下”	101
有效沟通法则 16 广交朋友 建立人脉	104
卓越成功十大法则之七 养成良好的学习生活习惯，并且管理好时间	106
学习法则1 养成终生学习习惯	106
学习法则2 随时丢掉不要的东西	107
学习法则3 注重知识更新	108
学习法则4 学习最有生产力的知识	109
学习法则5 注重精神更新	109
学习法则6 借鉴别人的经验时也要善于突破	110
健康法则1 健康的人生，要有健康的心理素质	111
健康法则2 健康精神取决于健康的体魄	113
健康法则3 随时注意锻炼	114
健康法则4 正确的呼吸	115
健康法则5 多食用富有水分的食物	116
健康法则6 要有好的饮食搭配	117
健康法则7 控制食量	117
健康法则8 水果的吃法要正确	118
健康法则9 远离不良的生活方式	119
健康法则10 健康高寿的经验	120

时间管理法则1	合理运用时间	121
时间管理法则2	每天列出计划	122
时间管理法则3	一次做一件事	123
时间管理法则4	不要一次工作得太久	123
时间管理法则5	学会避免别人干扰	124
时间管理法则6	学会授权	124
时间管理法则7	善用零碎时间	125
时间管理法则8	控制你的电话	125
时间管理法则9	拒绝瞎忙	126
时间管理法则10	学会拒绝别人的艺术	127
卓越成功十大法则之八	善于发现和把握机遇	129
机遇法则1	成功者善于利用每一时机	129
机遇法则2	机会创造财富	130
机遇法则3	机遇需要用心去发现	133
机遇法则4	机遇来自朋友	135
机遇法则5	机遇偏爱有准备的头脑	136
机遇法则6	机遇需要及时把握	136
机遇法则7	为自己创造机遇	138
机遇法则8	克服影响成功和机遇的各种障碍	139
卓越成功十大法则之九	坚韧不拔、勇于进取、善于总结和创新	143
坚韧进取法则1	每人都有改变逆境的能力	143
坚韧进取法则2	屡败屡战终成功	145
坚韧进取法则3	总结教训找出路	148
失败的原因1	不讲诚信	151
失败的原因2	没有特长	152

失败的原因3	漠视友情	152
失败的原因4	粗鲁、无礼	153
失败的原因5	不分轻重缓急	154
失败的原因6	为小事争吵	154
失败的原因7	牢骚满腹	155
失败的原因8	穿着不当	156
失败的原因9	选错行业	156
失败的原因10	浅尝辄止	157
失败的原因11	随波逐流	158
失败的原因12	放纵自我	159
失败的原因13	选错结婚对象	159
失败的原因14	轻信谎言	160
失败的原因15	选错合作伙伴	161
创新的步骤1	最初的想法	161
创新的步骤2	准备相关资料	162
创新的步骤3	酝酿阶段	162
创新的步骤4	突发灵感	162
创新的步骤5	核实考证	162
创新的步骤6	确定方案	163
卓越成功十大法则之十	开掘潜能，控制情绪，迈向成功的最顶峰	164
潜能法则1	充分调动自身潜能	164
潜能法则2	挖掘所有才能	165
潜能法则3	善用积极的思考	166
潜能法则4	把每一天当作生命中最后一天	167
创意法则1	了解一些另类的作品	168

创意法则2 参观一些时尚用品店·····	169
创意法则3 搞一次旅游·····	169
创意法则4 改变一下自己的行走路线·····	169
创意法则5 少睡觉,多躺着思考·····	170
创意法则6 从不同的角度去观察和考虑·····	170
创意法则7 学会问好的问题·····	171
创意法则8 用眼睛思考·····	171
控制情绪法则1 对事物重新定义·····	172
控制情绪法则2 神经连结作用改变情绪·····	173
控制情绪法则3 确认你真正的感受·····	175
控制情绪法则4 肯定情绪的作用 认清它所能给你的帮助·····	175
控制情绪法则5 好好注意情绪所带来的信息·····	176
控制情绪法则6 要有自信·····	177
控制情绪法则7 要相信你不但今天能控制 未来亦然·····	177
控制情绪法则8 要以振奋的心情拿出行动·····	178
控制情绪法则9 用全身心的爱迎接每一天·····	178
行动法则1 掌握今天 立即行动·····	181
行动法则2 拒绝拖延的习惯·····	182
行动法则3 学会“施与爱”的艺术·····	185
行动法则4 幸福的行动·····	186
行动法则5 把快乐当作习惯·····	187
行动法则6 让生活充满喜悦·····	189

第三部分 卓越成功的技巧

卓越成功技巧1 停止挣扎 享受生命的乐趣·····	195
---------------------------	-----

卓越成功技巧2	调整现有的生活和工作模式	196
卓越成功技巧3	迅速找出自己的方向和目标	196
卓越成功技巧4	迅速找出自己真正喜欢的工作形态和生活形态	198
卓越成功技巧5	选择自己喜爱的角色	199
卓越成功技巧6	积极思考 立即行动	200
卓越成功技巧7	平衡工作生活的状态	202
卓越成功技巧8	让自己天天快乐	204
卓越成功技巧9	善于推销自己	205
卓越成功技巧10	向第一名学习并超过他	208
结束语	卓越成功原来如此简单	211

序

假如我们站在地球外的某个高度去审视人类和地球的话，会发现随着科技的发达和信息网络的畅通，世界上许多国家和地区的人们已不用为温饱而担忧，不用为交通不便而跋涉，不用为信息不畅而奔波。那么人们本应过着快乐富足、轻松休闲的美好生活，享受生命的美妙与阳光温情。

然而，现实的地球和人类却并不太平，从本·拉登制造“9·11”恐怖袭击活动开始，到美国对阿富汗的反恐战争，一直到对伊拉克的大规模军事打击，导致大范围内的恐慌和混乱；再有巴勒斯坦与以色列的民族冲突从不间断的发生；俄罗斯车臣武装分子伺机绑架人质，制造动乱；前几年中国刚刚经历的“法轮功”分子闹事以及2003年世界范围内的“非典”流行疫情。还有2004年底刚刚爆发的印度洋地区特大海啸和地震，造成十余国近十几万人的死亡，各国损失惨重。全世界的人们再次陷入自然灾害的侵袭和恐怖主义及战争的威胁之中。人们在动荡的环境下经受着煎熬和挣扎。

每当看到来自世界的各种灾难信息，看到人们生活在战火硝烟及恐惧之中时，我不禁要问，为什么会是这样？人类相对于大自然仍然显得那么渺小和无助，而人类之间又进行着相互的残杀和争夺，难道人们不能和平相处共同抵御自然灾害，用人类的聪明才智来加强防范措施，营造安全和谐的社会环境和生存环境吗？古人尚知“不战而屈人之兵乃为上策”的哲理，难道我们现代人不能用和平的手段解决矛盾和冲突吗？人们究竟怎样才能既聪明又和谐地创造最大的价值和财富，又能互帮互助构筑共存、共荣、共乐的美好生存环境呢？

实际上，国与国的战争也好，民族之间的冲突也好，人与人之间的斗争也好，说到底不外乎是资源和利益的争夺以及价值观念的冲突造成的。

如果人们都拥有足够的资源和物资，并且拥有相同的观点和看法，那么，这个世界一定会比较和平和繁荣，不会像现在这样战争不断，硝烟弥漫。人们如果能互相帮助、团结友爱的话，一定会找出更多更好的方法来改善人类的生存环境，不会再遭受大自然的毁灭性的打击。

然而，世界各个国家因历史和自然原因，分别处于不同的发展阶段，并且在信仰和价值观方面不尽相同。要想统一思想和价值观念，确实非常困难。而不同的民族习惯也让人们互相猜忌，不利于团结和共同发展。但这都不是阻碍人类维护和平和共同繁荣的理由。要知道随着网络的发达，人们的交流已日益频繁和快捷。如果我们能站在人性的角度去考虑问题的话，会发现无论任何国家和民族的人们，无不渴望得到的追求是：自由、亲情、爱情、友情和欢乐。这是人类共同追求和希望维系的精神支柱。人们忙碌、工作、奋斗和拼搏都是为了得到这些东西。既然人性本是相通，目标本是一致，那么，我相信只要是采用正确的沟通形式，采取积极有效的措施来相互交流，就一定会找到排除矛盾而和睦相处，共同繁荣的有效途径和方法。

事实上，自第二次世界大战以后，世界主要的强国共同成立联合国的重要意义在于维护世界和平，调和各国之间的矛盾，并为全人类的安危而设置不同的研究机构和救援机构，用以维护这个地球人类的和平与安全。在国际事务中，联合国日益扮演着举足轻重的角色，为世界文明和发展做了大量积极有益的工作。然而这些并不代表世界不存在矛盾和问题，因为随着时代的发展和演变，不同国度的发展水平不尽相同，文化的差异、经济水平差异、价值信仰的差异，导致一些矛盾变得尖锐而不便调和。于是冲突和战争才会接连不断地发生，甚至有越演越烈之势。

那么，针对当前的这种世界格局和现状，人们可以做的工作应该是什么呢？我认为最重要的是统一思想和认识。因为人的行为是受人的思想支

配，而思想的统一和认识的统一，有赖于一种全球共享的积极的价值观念，即正确的世界观和人生观。人类共处于一个地球，同享阳光的普照和雨露的滋润。我们当前第一位的共同责任是维护生态平衡和环境保护。第二位的是共同发展和谐相处，维护世界和平和安定的生存秩序。第三位的是营造世界人民大团结，共荣共乐的人间乐园而积极工作、学习和努力奋斗。从个人角度去看待一生的价值，也应该站到全球的高度去考虑问题，而不应狭隘地去看问题。如果我们一生能够为世界的和平、安宁作出了一定的贡献，那是最有意义而伟大的事情；如果我们都有一颗宽容宏大的心胸为社会中最大多数人的幸福和安危去尽绵薄之力的话，那将会是最有作为的一生；如果我们都能够伸出友爱的双手，构筑起人间互助互爱的美丽风景，我们在欢乐和赞美中度过有限的生命，那样的一生一定是无憾的一生，幸福的一生！

可是在我们摩拳擦掌、热血沸腾之际，准备为理想而打拼的时候，却发现现实生活并非所想一样。我们每个人必须面对的问题是，基础的生存和择业问题。我们必须从一点一滴的小事做起，并且需要找准自己的定位和生涯角色。我们要从自己的基本功做起，不断学习先进的科技知识和不断革新生产技术，才能够创造尽可能多的价值，从而体现自我的生存价值。我们还需要用较为努力和勤劳来创造更多的物质和精神财富，从而达成奉献社会，实现自我的理想和目标。

然而勤劳就一定能够创造更大的价值吗？据一项最新调查资料表明。世界上越勤劳的国家，人均GDP反而越低。而中国人比世界上其他民族都更勤奋，但我们与世界发达国家相比却还是那么贫穷。究其原因何在？是这个地球上的资源不够丰富，还是人们不够聪明？其实都不是。我们一定是没有找到打开财富之门的金钥匙，一定是没有找出最有效的创造财富和价值的根本方法，我们的行为方式一定还有待于进一步地改进和调整。那

么，究竟什么样的方法才能够使我们勤劳的人民变得富裕，什么样的理论和学说可以帮助我们找到通往财富和幸福之门的金钥匙呢？我们应该怎样去工作、生活和劳动呢？什么样的生存方式和生活方式才是保障生命意义的积极方式呢？我们每个关爱生命的人，不禁要思索和追问。

其实，全世界诸多的有志之士都在为这个问题而思索，人们怎么样可以用较少的时间和精力，采用先进的生产力和高效的组织结构形式，从而创造较大的价值和财富。人们采用什么样的方法可以少做无用功，而最有效地工作、生产和劳动。譬如20世纪初，美国的成功学大师拿破仑·希尔、安得鲁·卡耐基，一直到现代的潜能培训大师安东尼·罗宾，以及奥格·曼狄诺，他们所研究的成功学理论是一种有效帮助人们遵循成功者的法则去工作和学习，可以指导人们采用积极的心态和方法去创造价值和获得财富。

然而，在我学习西方的成功学理论，并且在实际工作生活应用过程中，却发现了新的问题。就是成功究竟是什么样的呢？成功学可以帮助我们实现个人的理想和目标，但成功等同于幸福吗？为什么现实生活中有那么多的成功者却并不快乐？我们追逐成功，然而我们心目中的成功到底应该是什么样的概念呢？是名利或财富？大师们没有回答这个问题。我用了若干年的成功学的实践，却并未拥有太多的名利和财富。所以我困惑、所以我思索、所以我追寻。

终于，有一天我知道原来真正的成功并非一定是名利和财富。成功是一种感觉和状态，成功是隐藏在每个人内心最深处的一种渴望，是一种被社会尊重和赞美的精神状态。而名利和财富的拥有只是成功的一种载体和表象而已，成功缘自自我肯定和社会肯定的双重合一。那么也就是说我们现在有必要重新对成功的概念加以诠释和定义。只有正确看待成功，找出真正属于自己和大多数人的成功观，才能够少走弯路和泥泞，才能够不偏离正确的人生航向。只有遵循真正的成功法则才会实现自己的宏大目标和