

成就一生的励志全书

FANGYUANG RENSHENG CHUANGTIANXUA >>>

改变人生的十堂课



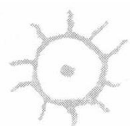
张洪山 秦云霞◎编著

- 自我定位决定未来
- 自我肯定是成功的最后捷径
- 认识自己的缺点是立业的起点
- “酒”与“洒”的区别只在一处
对苦难感恩，在逆境中成长
- 车到山前未必有路



CHENGJIU YISHENG DE
LIZHIQUANSHU

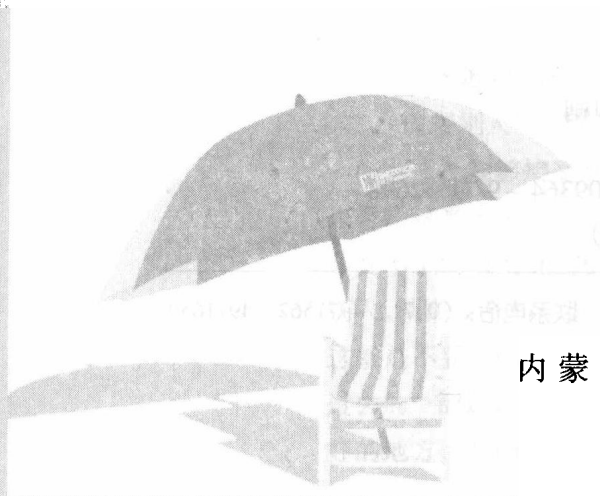
内蒙古人民出版社



成就一生的励志全书

改变人生的十堂课

编 著 张洪山 秦云霞



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变人生的十堂课/张洪山编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2007. 12

(成就一生的励志全书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09364 - 9

I. 改… II. 张… 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 (2007) 第 195001 号

成就一生的励志全书

编 著 张洪山 秦云霞
责任编辑 咏梅
封面设计 揽胜视觉
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 300
字 数 3000 千
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09364 - 9/G · 2698
定 价 600.00 元 (全 20 册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471) 4971562 4971659

前言

在当代社会,成功已经成为人们越来越重视的主题之一。追求卓越,渴望成功是每一个人寻求自我提升的最高境界。胸怀鸿志,不断激励和超越自我,踏寻一条成功的捷径,是每一位成功人士的最终慨言。

东西方无数个成功大师和他们所拥有的经验告诉我们,每天为自己想要达到的目标付出有效的劳动,一点一点地积累,成功便一步一步朝我们靠近了。那些成功并且脚踏实地的人,总是认真地制定自己的计划,并会根据自己的实际情况做出调整。他们每天都可以看到自己的收获并因此越发地自信起来,有了自信,还有什么困难跨不过去?成功对他们而言已等在前边了,实现它只是时间长短而已。有的人成功心态很急躁,什么事情都巴不得一步到位,这种急于求成的心态,往往会事倍功半。

纵观古今中外,没有人可以随随便便成功,社会越是发达,机会就越多,变数也越多,可以把握住的外在因素反而越少。我们只有通过把握自己来弥补,尽量为自己

改变人生的十堂课

创造控制外在因素的机会。因此,面对纷繁的大千世界,我们要踏踏实实,合理计划大事,认真做好小事。

成功学历来被人们视为抽象、玄奥的学问。《成就一生的励志全书》就是一套讲述各个领域如何创造成功的书籍,同时也是一套教会大家如何调整自己,如何摆正成功心态,如何取得成功方法的读物,它没有更多空洞地讲道理,而是通过诸多古今中外成功人士的经典实例让读者自己去体悟、去感受。

智慧与知识是可以学习和传授的,本套丛书从开启成功心智与方法的角度,用辩正的思维多侧面多方位的立体探索,深入浅出,就事论理,情趣相融,增强其科学性和可读性,对渴望成功的读者来说将大有裨益。

编者

2007年11月

目 录

第一堂课 发现自己的价值，
找到自己的位置

自我定位决定未来	15
发现自己与众不同的特质	16
找到自己那一面的价值	18
认识自我带来成功的机会	19
你能接受自己吗	20
不忘记雄鹰的翅膀	21
自我肯定是成功的最好捷径	23
明智地规划职业生涯	24
认识自己的缺点是立业的起点	25
成功者让自己引人注目	27
让自己的表现富有感染力	29
吾日三省吾身的智慧	31

第二堂课 调整前进时的态度

成功与失败的视角差异	35
赢得成功的秘密武器	36

改变人生的十堂课

向后看,风景更美丽	37
积极心态成就卓越	39
自信心的惊人力量	41
没有谁会不喜欢你	43
乐观向上走进光明	45
给予自己正面暗示	46
耐心等待生活的美好	47
“酒”与“洒”的区别只在一处	48
意志的力量	49
成功起点在于你的进取心	50
企业欣赏你的进取心	51
小态度决定大未来	52
成功并不像你想象的那么难	53
心态决定你前进的方向	54
保持自信者的姿态	55
改变低落状态的对策	58
创业路上不再害怕	59
乐观情绪改变不良现状	62
成功者应具备的八个心态	65

第三堂课 明确目标,更快捷走向成功

用飞翔来实现高远	69
目标在于具体实现	70
把握财富须先确定目标	72
明确后迈进你的目标	74
永远不满足已有的高度	75
成就自己的英雄神话	77

用行动成就梦想	78
及早向目的地开动车轮	80
企业中的“一把盐”理论	81
到底谁是谁的希望	82
明确并坚守预期目标	83
高预期有时指向平凡结局	84
为实现理想做充分准备	85
壮志决定你凌云的高度	87
一生做好一件事	88
加减乘除算定目标	89
改变生活的三个重要法则	91
远大理想还是无用空想	92
设计人生的时刻表	94
愿望与成功之间	95

第四堂课 用双手和汗水成就事业

成功的一种真谛	99
成功者自救	101
执著寻找你的座位	103
人生的自助餐	104
身价是你自己创造的	105
没人能阻止你追逐梦想	107
自信 + 努力 = 成功	109
阿甘的大智慧	110
在脚下多垫些石头	111
“多做多错”的乐趣	112
经营好自己一生中的三天	114

改变人生的十堂课

成功与失败的分水岭	115
蚂蚁的简单哲学	116
老声常谈:学无止境	117
站在巨人的肩上	118
车到山前未必有路	120
用什么来武装自己	122
成功一直来自勤奋	124

第五堂课 团队和你自己都需要管理

才华不等于成功	129
把才华用在高额价值点上	130
以身作则的表率效应	131
管理是让别人干活的艺术	133
管理的秘诀:合理授权	134
防止完全竞争的妙招	135
林肯深谙的激励之术	137
信任管理的激励力量	139
十大管理经典理论	140
我们不是在为敌人工作	144
成为管理的角斗士	146
无处不在的管理者	147
解决可能发生的棘手问题	149
办法是想出来的	150
工作不力怎么办?	151

第六堂课 管理时间,高效工作

人生的时间管理法则	157
-----------------	-----

让时间管理成为习惯	158
迅速提高你的工作效率	159
让自己拥有更多的时间	161
扔掉视而不见的垃圾	164
学会利用自己的时间	165
没时间的人最需要规划	167
善用生活中的每点时间	169
用比赛的心态节省时间	170
创造工作时间区	171
时间管理“逆势操作”	172
每天从 5 点钟开始	174
缩短你的工作时间	175
创造效率的关键要点	176
自我时间管理的十大技巧	177
避开时间大盗	179
不要接烫手的山芋	180
向浪费时间说“不”	182
学习提醒时间的暗示	182
像政治家一样管理时间	184
好的工作习惯提高效率	185
职场必备的守时素质	187
让工作变得简单	188
时间管理是一门学问	192

第七堂课 从细节出发,提升工作能力

从细小处开始你的请求	197
除了观察还是观察	199

改变人生的十堂课

一毛钱的心理智慧	200
要为成功找方法	202
细节决定成败	204
把不可能变成可能	205
留意不起眼的身边小事	207
善于在问题中发现机会	208
做好一枚别针	210
成功人士的 15 种能力	211
促进事业成功的细节	214

第八堂课 对苦难感恩,在逆境中成长

改变环境加给你的不平等	219
正确处理错误	220
失败只是暂时停止成功	221
接纳失去的事实	222
迈过人生的分水岭	223
生命的韧性	226
别对自己说“不能”	227
不应逃避的痛苦	228
把挫折垫在脚下来自救	229
上帝还在等待时机	230
好汉也吃眼前亏	231
忍耐并不是逆来顺受	232
最重要的美德是勇气	233
从失败中汲取力量	234
问题使你充满活力	236
中国的海伦·凯勒故事	237

用卑微的心对待生活	238
等待失明的比尔	240
阻挡不住的生命力	242
命运并不能阻止我们前进	244
185 次拒绝	245
贫困是一种成长的佳境	246
逆境使人超水平发挥	247

第九堂课 变化不息,创新不已

善用别人的创新成果	251
观念决定一生	252
无人涉足之处才能留下印迹	254
如何改变现有状态	255
你的思想值多少钱	259
像天才那样思考	260
创新人才的八种素养	261
勇于不“务实”	263
用变通打破困境	265
寻找赚钱的新路子	267
善于模仿别人的成功之处	268
走出惯常思想局限	270
把不利的局面变成有利	271
问题是创新的起点	273
创新思维需要创新方法	275
想办法偷懒	277

第十堂课 善于沟通,拓展你的人际关系

人际沟通的哲理故事	281
沟通使你的能力被看见	282
抓住身边的贵人	283
人际交往的最好老师	284
作交际中的喜鹊	287
人际交往中不要太过热情	289
扩充人脉的六个方法	291
职场中你是人际关系高手吗	293
适时改换方向绕道而行	294
给别人留点“面子”	296
办公室和平相处 30 原则	297
颠扑不破的人情世故	299
让别人迅速成为你的朋友	301
融入你向往的团队	302
社交生活的技巧	303
化解同事间的敌意	304
解读“办公室政治”	305
办公室生存法则	306
沟通中的禁忌行为	311
本位主义摆一边	315
企业中的沟通之道	317
与人相处“三 A”原则	319

成就一生的励志全书

CHENG JIU YI SHENG DE LI ZHI QUAN SHU

改变人生的十堂课

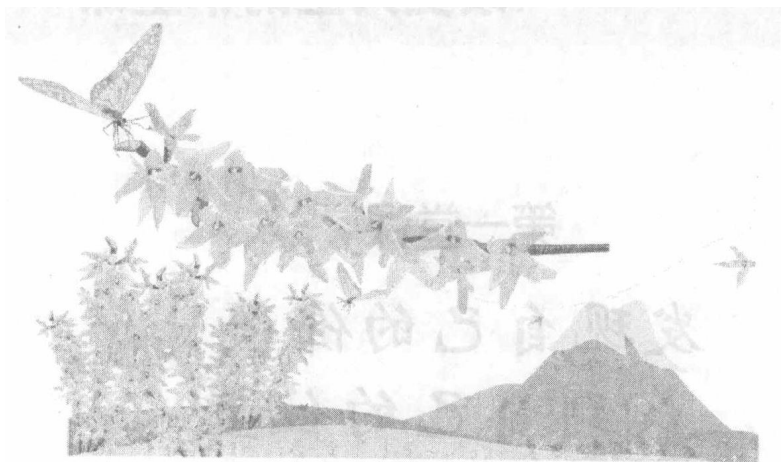
第一堂课

发现自己的价值，
找到自己的位置

认识你自己。

——镌刻在德尔斐的智慧神庙
上的箴言

认识你自己，这是最难的一课。认识自己，是人生的第一堂课。认识自己，是人生的第一堂课。认识自己，是人生的第一堂课。



【导言】

有一个獬獬部落,小獬獬长大以后,必须分别找到自己的位置。方法很简单,看中一个地方,又得到其他獬獬的认可,搬一块大石头放在那儿,就行了。当然,如果有本事,直接看中一块巨石,其他獬獬又争夺不过,占了那巨石,那就是王。

每只獬獬都找到自己的位置,人也一样。



自我定位决定未来

一青年向一禅师求教：“大师，有人赞我是天才，将来必有一番作为；也有人骂我是笨蛋，一辈子不会有多大出息。依您看呢？”

“你是如何看待自己的？”禅师反问。

青年摇摇头，一脸茫然。

“譬如同样一斤米，用不同眼光去看，它的价值也就迥然不同。在炊妇眼中，它不过做两三碗大米饭而已；在农民看来，它最多值1元钱罢了；在卖粽子人的眼里，包扎成粽子后，它可卖出3元钱；在制饼者看来，它能被加工成饼干，卖5元钱；在味精厂家眼中，它可提炼出味精，卖8元钱；在制酒商看来，它能酿成酒，勾兑后，卖40元钱。不过，米还是那斤米。”大师顿了顿，接着说：“同样一个人，有人将你抬得很高，有人把你贬得很低，其实，你就是你。你究竟有多大出息，取决于你到底怎样看待自己。”

青年豁然开朗。

大多数人都很关注别人对他的评价和看法，当然我们成长过程中需要周围朋友的指点和帮助，但是你不能将命运教给别人的两张嘴唇之间。很多时候别人对你的认识是片面的，关键是你相信自己，学会接受自己、欣赏自己。

每天对着镜子，看着自己的眼睛，大声对自己说至少十遍：“我爱你，我认同你！”在大声说这句话时，要同时在大脑里想象出你自己想要的新的自我形象，并且充分感受这个新的自我形象的细节，你所看到的、听到的、感觉到，并且注意别人对这个新形象的反应，而且，不管别人对你的新形象做出何种反应，你都要接受。

接纳自我能够帮助建立勇气——接纳自我后，会不断地体验到对自我的肯定，对自我的肯定是自信的基础，这样我们的自信心就会逐渐增强，而强大的自信又是强大的勇气不可缺少的前提。所以说，如果要建立勇气的话，就必须要做到自我接纳。

许多人“自我接纳”产生的巨大改变，很多问题得到有效地解决。如果你



改变人生的十堂课

有兴趣的话,可以去了解一下所有的心理学、所有的宗教,你会发现,这些教导的核心都是教人们去“接纳自我”,当人们能接纳自我时,诸如找借口、抱怨、自卑、狭隘、情绪化甚至疾病都能得到解决,只要你能去亲身体验。



发现自己与众不同的特质

小狗汤姆到处找工作,忙碌了好多天,却毫无所获。他垂头丧气地向妈妈诉苦说:“我真是一无是处的废物,没有一家公司肯要我。”

妈妈奇怪地问:“那么,蜜蜂、蜘蛛、百灵鸟和猫呢?”

汤姆说:“蜜蜂当了空姐,蜘蛛在搞网络,百灵鸟是音乐学院毕业的,所以当了歌星,猫是警官学校毕业的,所以当了保安。和他们不一样,我没有接受高等教育的经历和文凭。”

妈妈继续问道:“还有马、绵羊、母牛和母鸡呢?”

汤姆说:“马能拉车,绵羊的毛是纺织服装的原材料,母牛可以产奶,母鸡会下蛋。和他们不一样,我是什么能力也没有。”

妈妈想了想,说:“你的确不是一匹拉着战车飞奔的马,也不是一只会下蛋的鸡,可你不是废物,你是一只忠诚的狗。虽然你没有受过高等教育,本领也不大,可是,一颗诚挚的心就足以弥补你所有的缺陷。记住我的话,儿子,无论经历多少磨难,都要珍惜你那颗金子般的心,让它发出光来。”

汤姆听了妈妈的话,使劲地点点头。

在历尽艰辛之后,汤姆不仅找到了工作,而且当上了行政部经理。鸚鵡不服气,去找老板理论,说:“汤姆既不是名牌大学的毕业生,也不懂外语,凭什么给他那么高的职位呢?”

老板冷静地回答说:“很简单,因为他是一只忠诚的狗。”

格兰·透纳是穷人的子弟。他曾做过推销员,推销别人的产品,但没有成功。后来他跟别人借了5000美元,巧用他的如簧之舌,在短短三年之内就把那5000美元变成了1亿多美元。在这过程中格兰·透纳之所以会取得如此大的成功主要归功于他优秀的“发现自己”的能力。

36岁时,格兰·透纳的成功已经成为美国的一个奇迹。三年前,他不但一