

RENSHENG
QIEMAN
LUNSHUYING

青年人成功的75个关键因素



输赢 人生且慢论

莫凡◎编著

暂时不得志并不可怕，年纪轻轻不成功更无需忧伤。
人生如棋局变幻莫测，输赢得失都相伴其中，只要保持一种
积极的心态，树立正确的人生态度和目标，就能获得成功与幸福。

朝華出版社

青年人成功的75个关键因素



人生且慢论输赢

莫凡◎编著

 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生且慢论输赢:青年人成功的75个关键因素/莫凡
编著. —北京:朝华出版社,2009.2

ISBN 978-7-5054-2055-7

I. 人… II. 莫… III. 成功心理学—青年读物 IV.
B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第023361号

人生且慢论输赢——青年人成功的75个关键因素

作 者 莫 凡

选题策划 杨 彬

责任编辑 张 冉

责任印制 张文东

封面设计 创品牌工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 九洲财鑫印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 830mm×910mm 1/16 字 数 200千字

印 张 15.75

版 次 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2055-7

定 价 29.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

如今，很多人年纪轻轻就已功成名就，这使得很多同样渴望成功但暂时没有取得成功的年轻人变得心浮气躁起来。“为什么我们俩条件相当，他有房有车出入风光，而我依然……难道我就是比别人……”当你有这种想法的时候，不妨对自己说：人生且慢论输赢！

美国著名牧师内德·兰赛姆在94岁临终时留下这样一句遗言：“假如时光可以倒流，世上将有一半的人可以成功。”可见，一个人能否成功，取决于他的思想认识和对成功的态度。青年人如果经历了社会的检验，重新选择人生，必然会少走不少弯路。如果能早一些认识现实，消解身上的生涩、偏执和意气，成功或许就会来得更顺畅一些。

“胜败乃兵家常事。”在人生中，输赢也是人生常事。虽说如此，但多数人在仕途上、名利上、商场上、情场上，都很难学会超脱。“不以成败论英雄”多少带有点安慰人的味道，那么“人生且慢论输赢”则是实实在在的，因为很多人都是大器晚成的。

吴承恩50岁左右，写了《西游记》的前十几回，后来因故中断了多年，直到晚年辞官离任回到故里，才得以真正开始《西游记》的创作。

摩西“奶奶”（安娜·玛丽·罗伯逊）在75岁以后开始作画，80岁举行了首次个人画展。

爵士音乐钢琴演奏家、作曲家尤比·布莱克在他100岁时，才第一次举办了自己的专场音乐会。他在去世前5天过生日时说：“如果我早





人生且慢论输赢

REN SHENG QIE MAN LUN SHU YING

知道我能活这么长，我一定会更好地保养自己。”

一位家庭主妇，从前没有学过任何工业设计知识，50岁以后开始学习，竟然成了杰出的工业设计师。

一位老先生，70岁才进医学院学习，成了名医。

一位70岁的老人进了法学院，后来成了一名优秀的律师……

现实生活中的很多事例也都告诉我们：大器可以晚成，成功不分先后。对于青年人来说，对现实问题认识得越早、越明确，就越可以稳妥地把握自己的人生历程。

本书共分心态、目标、习惯、性格、信念、机遇、人脉、健康八个部分，详细论述了青年人走向成功的75个关键因素。它契合现代年轻人渴望成功的心理特点，循循善诱，告诉他们现在就给自己下结论定输赢还为时过早。人生的路很长，无论是少年得志，还是大器晚成，都是再正常不过的事情。书中所讲述的观念，是很多成功学大师的理念，也是众多成功人士的成功秘诀。它不仅是对成功的一些关键因素的诠释，同时也是对青年人的一种睿智的提携。

电影《美梦成真》里有一句极为经典的台词：“有时你以为输了，其实你赢了。”人生也是这样，总在输赢之间徘徊，输输赢赢，磕磕绊绊。有人谈“输”色变，未“输”先衰，如霜打的茄子抬不起头。有人赢不骄、输不馁，愈战愈勇，举重若轻。

如果你还没取得什么成就，请不要给自己下“我就这样了”的定论，如果你还没有达到你的目标，请不要给自己下“我没指望了”的定论。暂时不得志并不可怕，年纪轻轻不成功更无需忧伤。人生如棋局变幻莫测，输赢得失都相伴其中。只要保持一种积极的心态，树立正确的人生态度和目标，就能获得成功与幸福。

第一章 心态——不急不躁，输赢别定论太早

如今，年纪轻轻就功成名就的大有人在，这也使得很多同样渴望成功但一时找不到途径的年轻人难免急躁与彷徨。事实上，对于青年人来说，现在就给自己下结论定输赢还为时过早。人生的路很长，无论是少年得志，还是大器晚成，都是再正常不过的事情。所以，渴望成功的你不妨告诉自己：放平心态，不急不躁，多积累经验，相信有朝一日那个一飞冲天的就是你！



1. 成功是急不来的 / 3

⊙要想取得成功，就要丢掉浮躁，一步一个脚印，踏踏实实地做事，因为成功是急不来的。

2. 成功需要平和冷静的心态 / 5

⊙拥有平和冷静的心态，是一个人成功必不可少的关键因素。

3. 往好的一面想，你便有可能获得成功 / 8

⊙一个人只有拥有积极的心态，才能使自我价值的航船驶向成功的彼岸。

4. 培养积极的心态就是培养成功 / 11

⊙要想成功，就要学会用积极的心态武装自己。

5. 自信是胜利的坚强后盾 / 14

⊙自信这个词，说白了就是自己相信自己，有自信的人不但魅力十足，而且无坚不摧。



6. 让进取心成为前进的助力 / 17

◎进取心是我们追求幸福和进步的最大动力，也是一个人应具备的最基本的素质。

7. 要保持乐观的人生态度 / 19

◎每个快乐的人，都藏有一颗快乐种子，那就是乐观的人生态度。

8. 良好的心态是成功的一半 / 21

◎心态决定成败。无论情况好坏，都要抱着良好的心态，不要让沮丧取代必胜的信心。

9. 愿意接受失败的人才能取得成功 / 23

◎失败是成功的垫脚石，经过一次失败，就意味着离成功更近一步。

10. 永远保持年轻的心态 / 26

◎一个人只要童心未泯，心态年轻，即使年龄再大，也不算是真正的衰老。

11. 正确地认识自己才能找准走向成功的方向 / 28

◎有一种东西，比能力更罕见，更优美，更珍奇，那就是能正确地认识自己。

12. 自卑是成功路上的一块绊脚石 / 31

◎自卑，除了消磨一个人的雄心、意志，使他自暴自弃、悲观绝望之外，恐怕不会有什么好作用。

13. 用足够的耐心去等待成功 / 34

◎树立目标后，不要急于求成，坚持把一件事情做下去。耐心地等待成功，才有成功的可能。

测试：你的心态属于哪种类型？ / 36

第二章 目标——目标越明确，你离成功就越近

一切成功都从目标开始，没有目标的行动像梦游一样。卡耐基说过：“没有明确目标的人就像无头苍蝇一样到处乱窜，然而结果往往是

费了九牛二虎之力却哪里都到不了。”而在成功者的字典里，永远不会出现“盲目”二字，因为他们有目标。目标明确，你才能少走弯路，才能比别人更接近成功。

14. 有目标的人生才有希望 / 41

◎有了明确的目标，才会为行动指出正确的方向，才会在实现目标的道路上少走弯路。

15. 成功的道路是由一个个目标铺成的 / 44

◎你必须首先确定自己想干什么，然后才能达到自己确定的目标。

16. 敢于给自己设置更高的目标 / 46

◎目标要有一定的高度，让自己跳一跳才能够得着。

17. 向着一个目标前进 / 49

◎如果一个人想法太多，或者想实现的目标太多，必然会导致精力的涣散。

18. 不要把赚钱当做目标 / 51

◎追求理想的人，能避开“赚钱念头”的侵袭，才算是迈开了成功的第一步。

19. 把自己的理想落实在行动上 / 54

◎虽然有个成语叫“心想事成”，但是一个人光有梦想，而不去行动，最终也不可能成功。

20. 做自己最喜欢做的事 / 56

◎一个人要想成功，一定要找到自己最想做的事，这样就能很有激情地去工作，也容易成功。

21. 选择错了就要立即放弃 / 60

◎如果你百般努力却成功无望，那你可以选择放弃。换一种方式往往会给你带来新的契机。

测试：你的人生目标是怎样的？ / 62





第三章 习惯——良好的习惯让人受益终生

习惯的力量是惊人的，因为它是一贯的，在不知不觉中，经年累月地影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的成败。习惯能载着一个人走向成功，也能驮着一个人滑向失败。好习惯是成功的基石，也是成功的源泉。要想拥有一个成功的人生，就要下决心改掉一些阻止自己前进的坏习惯，养成一些积极向上的好习惯。

22. 成功永远都眷顾勤奋的人 / 67

◎ 勤劳一日，可得一夜安眠；勤劳一生，可得幸福永远。

23. 只有不断学习才能不断进步 / 69

◎ 人要想不断地进步，就要活到老学到老，在学习上不能有厌恶、满足之心。

24. 养成勤于思考的好习惯 / 72

◎ 这个世界不缺少能干活的人，缺少的是会思考的人。

25. 把敬业变成一种习惯 / 75

◎ 对一个人来说，最大的欢乐就是把自己的精力奉献给自己喜爱的事业。

26. 勤俭节约是立身、立家、立业的美德 / 77

◎ 在平日勤俭节约，在穷困时就容易渡过难关；在富足时豪华奢侈，在穷困时就会饱受饥寒。

27. 养成定期储蓄的习惯 / 80

◎ 机会存在于各处，但只能提供给那些手中有余钱的人。

28. 学会合理地运用时间 / 82

◎ 时间是所有资源中最重要的资源之一，既无法替代，也无法补救。

29. 学会取人之长补己之短 / 85

◎ 只要我们虚心地学习别人的长处来弥补自己身上的不足，就能不断地取得进步。

30. 改掉眼高手低的毛病 / 87

◎成功者不是天生的，是经过磨炼而成的，要想成功，就要付出比别人更多的努力。

测试：从开车习惯看你的成功指数 / 89

第四章 性格——好性格助你收获好命运

法国著名作家大仲马曾经说过：“人生是由一串烦恼串成的念珠，而达观的人总是笑着数完它。”如今，心理学家们更是不容置疑地告诉我们：好性格决定好命运。只有培养良好的性格，才能成就自己。同时，我们也要相信，一个人的性格是可以通过后天的努力而改变的。所以，若想收获好命运，就先改变自己的性格吧。



31. 谦虚是成功的基石 / 93

◎凡是真正的伟人俊杰，无一不是虚怀若谷，谦虚谨慎的人。

32. 诚实的人更容易握住成功的手 / 95

◎诚实是一种力量的象征，它显示着一个人的高度和内心的尊严。

33. 以一颗宽容的心对待他人 / 97

◎宽容别人，其实就是宽容自己，多一点对别人的宽容，生命中就会多一点空间。

34. 做一个善良的人 / 100

◎生活中的善良越多，生活本身的情趣也越多，二者水乳交融，相辅相成。

35. 做人要保持自己的尊严 / 103

◎自尊心强的人不是认为自己比别人强，只是对自己有信心，相信自己能够克服困难。

36. 做人要信守承诺 / 105

◎不要答应别人自己无法做到的事，只有自己信守承诺，才有可能得到别人的承诺。



37. 嫉妒心是成功者的大敌 / 108

◎嫉妒别人不会给自己增加任何的好处，嫉妒别人也不可能减少别人的成就。

38. 凡事不要苛求完美 / 111

◎很多时候，一味地追求完美，最后得到的结果反而是不美。

39. 不要盲目地与他人攀比 / 113

◎不能盲目的攀比，最重要的是自己在原来的基础上有所进步。

40. 不要一味地效仿别人 / 117

◎在每个成功者的背后，都有自己独特的、不能为别人所仿效和重复的经历。

测试：你的性格对你走向成功有帮助吗？ / 119

第五章 信念——坚定的信念会点亮人生的希望

信念对人的一生起着关键的作用，所有成功和奇迹都源于坚定的信念。如果把人生比作杠杆，信念就是它的支点。一个人只有具备这个支点，才可能成为一个有力的人。当你相信自己有能力去做好某一件事的时候，就会感觉到一种无形的、强大的力量在支撑着你，它会给你带来一股冲劲，让你充分发挥自己的积极性和创造性，实现目标。

41. 信念是取之不尽的力量源泉 / 127

◎信念对于一个想成功的人来说，绝不是可有可无的。

42. 把成功变成一种欲望 / 129

◎一个人只要有足够强烈的成功欲望，那他就能克服一切困难，战胜对失败的任何恐惧。

43. 要想成功就必须有恒心 / 132

◎顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。

44. 成功就在于那延长一点的坚持 / 135

◎成功不仅要求我们敢想、敢做，更重要的是一定要坚持，直到成功为止。

45. 不要把成功想得太复杂 / 138

◎成功没有想象的那么复杂，不是因为事情难我们才不敢做，而是因为我们不敢做事情才难。

46. 满怀希望地活着 / 140

◎无论处境多么艰难，只要活在希望中，就会看到光明。

47. 要抓住哪怕万分之一的希望 / 143

◎希望是支撑我们不断前进的力量，我们要学会用微笑来放大每一丝细小的希望。

48. 要满怀热忱地面对生活 / 146

◎无论是在工作中还是在生活中，只要能以一颗热忱之心对待一切，就会产生奇迹。

49. 不断激励和塑造自己 / 148

◎不要企图活在别人的激励中，自励才是最有效的方法。

测试：在追求成功的道路上，你的信念够坚定吗？ / 152

第六章 机遇——想获得好运就要抓住机遇

机遇只青睐有准备的人。劳伦斯·J·彼得说过：“不要有怀才不遇，生不逢时的想法。只要你是锥子，哪怕是放在口袋里，天长日久，也会冒出尖来。”天赐良机不可失，坐失良机更可悲。一个人只有学会创造机遇，用自己的聪明才智勤奋努力，不断进取，踏踏实实地耕耘，才能超越生活中的障碍，实现理想的人生。

50. 机会只留给有准备的人 / 157

◎机会是每个人都有的，但是如果你没有准备去迎接它，就可能与它失之交臂。

51. 学会在平常的生活中找机遇 / 160

◎机遇会光顾每一个人，但很多人并不知道自己已碰到它。

52. 挫折的另一面就是机遇 / 163

◎在遇到挫折时，我们应当把自己当成强者，并把挫折当成一种机遇。





53. 善于把握最佳时机 / 165

◎在做事情前，善于识别时机，抓住时机，是一种莫大的智慧。

54. 把自己的潜能充分发挥出来 / 168

◎每个人的潜能都是一个无穷大的宝库，只有开发得力，才能发挥出我们无法预料的能力。

55. 把握住今天才能拥有美好的明天 / 171

◎把握住今天，自然就能把握住明天。因为今天是明天的基础，明天是今天的延续。

56. 细节往往能决定成败 / 173

◎一个不想做小事的人，纵然有再远大的理想，也永远不可能实现。

57. 适度冒险是成功的捷径之一 / 177

◎生活就是冒险，要舒适地生活，就要有勇气增强自己的力量，坚定自己的信心。

58. 善于抓住问题的关键 / 179

◎发现问题时，只有抓住问题的关键，才能从根本上解决。

测试：为了抓住机会，你愿意冒险吗？ / 181

第七章 人脉——人脉是事业成功的助推器

每个人都希望自己的生命有一个“贵人”，在关键时刻或危难之际能帮自己一把。人脉确实是一个人走向成功的宝贵资源。它可以一下子打开我们机遇的天窗，让我们拨云见日豁然开朗，直接进入成功的序列和境界。它也可以大大缩短成功的时间，提升成功的速度，使我们站在巨人的肩上。

59. 良好的人际关系是成功的一半 / 185

◎一个人事业上的成功，15%靠他的专业技术，85%要靠他的人际关系和处世技巧。



60. 凡事多为他人着想 / 187

◎凡事为他人着想，站在他人的立场上思考问题，有助于自己和他
人建立良好的人际关系。

61. 你永远有说“不行”的权力 / 189

◎不要没有勇气说“不”，要巧妙地把“不”说出来，否则受伤害
的将是你自己。

62. 学会理性地谦让他人 / 192

◎在争斗中吃一点亏，从而获得心灵上的安慰和道义上的支持，最
终你会发现，原来自己才是胜利者。

63. 正确地对待他人的赞美 / 195

◎喜欢赞美你的人，未必就是你的朋友；会批评你的人，也不一定
就是你的敌人。

64. 要给他人留面子 / 197

◎给他人留面子，实际上也是在给自己留面子。

65. 要学会把赞美送给别人 / 200

◎每个人都渴望被赞美，你学会了赞美别人，就能获得一片更广阔
的天空。

66. 朋友之间应保持适当的距离 / 203

◎朋友之间应像地球与月亮的关系一样，既保持距离，互相吸引，
又不碰撞，不分离。

67. 掌握有效沟通的行为法则 / 205

◎沟通是相互理解的桥梁，是成功的金钥匙，把握了沟通的技巧，
也就把握住了成功。

68. 不要给自己树立太多的敌人 / 208

◎一个人树敌过多，就会寸步难行，即使是正常的生活工作，也会
遇到种种不必要的麻烦。

测试：你在人际交往中的协调能力如何？ / 210



第八章 健康——拥有健康才有取得成功的“本钱”

健康是人生最重要的“本钱”，其重要性无可比拟，也无可替代。人生能获得的最好奖赏，莫过于拥有健康。假如一个人拥有10000000元资产，那么健康就好比前面的“1”。没有了前面的“1”，所有的一切都等于零。

69. 多了解一些健康知识 / 217

◎学一些健康知识，并在日常生活中加以运用，才能真正达到强身健体的目的。

70. 劳逸结合才能提高做事效率 / 219

◎人的身体如同一部机器，需要加油，需要停机冷却。

71. 健康的身体是成功的基础 / 222

◎一个人要想在有生之年干一番事业，不庸庸碌碌地了此一生，他就要有一个好身体。

72. 忙中偷闲可以放松身心 / 224

◎注意工作中的调节和休息，不但对自己的健康有益，对工作也是大有好处的。

73. 生气是健康的大敌 / 226

◎生气不仅会影响自己的身心健康，而且还会影响到自己与周围人的关系。

74. 给自己的心灵减减压 / 229

◎做好心灵的减压，不仅需要对待外界压力时智慧地放下，也需要开阔自己的心胸。

75. 保持心静是修身的一剂良药 / 232

◎人类的心灵需要安静、独处与平和的时间，以利于忘记竞争的压力。

测试：心理压力危害到你的健康了吗？ / 234



第一章 心态——不急不躁， 输赢别定论太早

如今，年纪轻轻就功成名就的大有人在，这也使得很多同样渴望成功但一时找不到途径的年轻人难免急躁与彷徨。事实上，对于青年人来说，现在就给自己下结论定输赢还为时过早。人生的路很长，无论是少年得志，还是大器晚成，都是再正常不过的事情。所以，渴望成功的你不妨告诉自己：放平心态，不急不躁，多积累经验，相信有朝一日那个一飞冲天的就是你！

