

于强◎编著

ZIWO

TISHENG

自我提升的 九大法则

 海潮出版社
HaiChao Press

自我提升是每一个成功者必须要经过的过程。

追求成功绝对不是一件很轻松的事情，它是一个漫长的艰苦旅程，是一个自我修炼与自我提升的过程。

现代人要不断自我提升，修炼自己的性格、修正自己的习惯、积蓄自己的人脉、提高自己的情商、注重自己的口才、提高自己的韧性，等等。



Best New | 最新珍藏版
ZIWO TISHENG DE JIU DA FAZE

自我提升的 九大法则



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

自我提升的九大法则/于强编著.—北京：海潮出版社，
2009.1
ISBN 978-7-80213-644-1

I. 自… II. 于… 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(2008)第 208773 号

书 名：自我提升的九大法则

编 著：于 强

责任编辑：刘 宪

封面设计：袁剑峰

责任校对：韩红月

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京市荣海印刷厂印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：18.375

字 数：200 千字

版 次：2009 年 4 月第 1 版

印 次：2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-644-1

定 价：30.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

成功并没有那么难，任何普通人只要立志努力追求成功，有正确的目标和方法，持之以恒地坚持下去，就能够成功。但是，追求成功绝对不是一件轻松的事情，它是一个漫长的艰苦旅程，是一个自我修炼与自我提升的过程。

自我提升是每一个成功者必须要经历的过程。在竞争剧烈的现代社会，我们一定要想方设法自我提升，才能立足社会，获得发展，赢得成功。现代人要不断自我提升，修炼自己的性格、修正自己的习惯、积蓄自己的人脉、提高自己的情商、注重自己的口才、提高自己的韧性，等等。这些是每一个追求成功的人必然要经历的过程，就如同一件精美的瓷器必然要经过烈火烧炼一样。

下面我们来介绍一下自我提升的几个内容。

第一：天道酬勤，勤能补拙是良训。

对某些天才式的人物而言，成大事有许多常人无法企及的方法，他们是时代的骄子，是上帝的宠儿，正如亚历山大大帝在东征途中砍断那个著名的绳结一样，惊世骇俗而又从容自然。对于绝大多数的普通人来说，勤奋是成大事的第一秘诀，伟大如爱迪生者，亦发出了“成功是99%的汗水加上1%的天才”的感慨。请您相信，对于大多数人而言，勤奋永远是成大事的第一捷径。

第二，积聚人脉，行走四海靠朋友





● 前言

一个人的力量无论多么强大，都无法建起一个独立的王国，就像鲁滨孙贵为“一岛之主”也要重回那片熟悉的大陆一样。成大事者亦不可能凭一己之力成就一番伟大的事业，他必须借助别人的力量，团结同仁，积聚人脉，这样才能成就一番事业。

第三，忍者无敌，能忍方能成大事

自古以来，逞匹夫之勇者，都难以成就一番大的事业，而那种能够忍辱负重、养精蓄锐，相时而动者，才是真正的豪杰。韩信曾受胯下之辱，却最终帮助刘邦打下大汉江山；勾践受尽吴王羞辱，但最终卧薪尝胆报仇雪恨。欲成大事，失势时应能等，得势时应能藏，受辱时应能“忍”，这样才能成就一番伟大的事业。

另外，本书对自我提升的九个方面内容也进行了深入浅出的分析，进而总结出普通人追求成功的规律性的步骤与法则。这是我们编写本书的目的所在。本书秉承一贯的通晓流畅的文风，寓人生哲理于精彩事例之中，对你的工作和生活具有极强的指导意义。



目 录

法则一：天道酬勤，勤能补拙是良训

对某些天才式的人物而言，成大事有许多常人无法企及的方法，他们是时代的骄子，是上帝的宠儿，正如亚历山大大帝在东征途中砍断那个著名的绳结一样，惊世骇俗而又从容自然。

对于绝大多数的普通人来说，勤奋是成大事的第一秘诀，伟大如爱迪生者，亦发出了“成功是99%的汗水加上1%的天才”的感慨。请您相信，对于大多数人而言，勤奋永远是成大事的第一捷径。

1. 天道酬勤，勤能补拙是良训 /1
2. 水滴石穿，专注可以战胜一切 /2
3. 与时间赛跑，勤奋成就事业 /5
4. 谁掌握了时间，谁就掌握了未来 /8
5. 勤奋赢得财富，财富造就人生 /14
6. 奋斗不止，平凡人亦能成大业 /19
7. 成大事者，以“勤”逐鹿天下 /21





● 目 录

8. 智慧固然重要，勤奋更不可少 /26
9. 土光敏夫，坚韧不拔铸造东芝王国 /29
10. 科学之路，勤奋攀上巅峰 /33
11. 永不退缩，靠勤奋赢得成功 /38

法则二：把握机会，该出手时就出手

欲成大事，勤奋固然不能少，机遇却也很重要。人生有很多机遇，但大多数稍纵即逝，所以杰出人士大多能把握好这一改变自己命运的机遇，在事业上有所成就。

机遇只偏爱有准备的头脑，面对机遇，运用你的智慧，该出手时就出手，你的人生将会与众不同。

1. 机遇只偏爱“有准备的头脑” /43
2. 不要放弃万分之一可能的机会 /46
3. 使鱼进入渔网变成一种必然 /48
4. 把握良机，卡内基成就钢铁巨人 /51
5. 时刻准备迎接幸运女神 /54
6. 看准时机，“快”字能赚大钱 /56
7. 运筹帷幄，机会成就“李超人” /58
8. 付出一点，收获往往更多 /62
9. 敢想敢做，松下成就电器王国 /63
10. 处处留心，你永远都有机会 /72
11. 为了机会，先做好准备 /75
12. 机会就在你身边 /77
13. 果断出手，登上机遇的快车 /80





法则三：勇于冒险，低投入也能带来高回报

对一无所有的人来说，冒险可能会让他成就一番事业；对小有成就的人来说，冒险能让他事业更加辉煌。包玉刚的冒险让他获得了世界第一船王的称号，这就是冒险的魅力。

冒险需要有冷静的头脑，看透事物本质的眼光和欲成大事的雄心，唯有这三点俱全，你才会成为一个成功的冒险家。

1. 借别人的“鸡”，生自己的“蛋” /85
2. 生意场上，风险意味着机遇 /87
3. 处处求安赚钱难，勇于冒险定乾坤 /90
4. 敢冒多大险，才能获得多大回报 /92
5. 不冒风险是最大的风险 /93
6. 慧眼识商机，冒险成就摩根 /95
7. 明知山有虎，偏向虎山行 /97
8. 敢为天下先，方能成大事 /101
9. 人生本身就是一场冒险 /104
10. 把冒险当作一种战略 /107

法则四：致力创新，敢吃螃蟹第一人

敢于创新是走向成功的捷径之一，汽车大王福特就是因为最先发明和大规模采用了流水线生产而成就了一代无与伦比的汽车王朝。





● 目 录

创新是人类前进的动力，唯有创新才能让这个世界变得更加丰富多彩、生机勃勃。

创新精神是成大事者必备的一种素质，它能让创业者领先别人和潮流一步，达到事业成功的顶峰。

1. 先售后建，高招成就霍氏王朝 /111
2. 皮尔·卡丹：创新成就辉煌 /113
3. 敢于创新，刀片带来亿万财富 /118
4. 奇妙小点子，赢得满堂彩 /125
5. 创新出新路，做生意要用怪招 /128
6. 创新思维赢得柳暗花明 /131
7. 欲成大事，就要敢为天下先 /135
8. 艺术无定式，可贵在创新 /137
9. 成功偏爱创新思维的头脑 /141
10. 反其道而行成大事 /142
11. 出奇制胜，做生意就是一种创新 /149
12. 独树一帜，热门之中爆冷门 /153
13. 创新是最好的出路 /156

法则五：寻找外援，大树底下好乘凉

前人栽树，后人乘凉。成大事者能够巧妙利用已有的资源，充分发挥自己的才能和手段，顺着已搭好的“梯子”往上爬。人中龙凤往往是在“大树”的树荫底下长成的。

欲想成就一番大事业，外援往往是不可少的，这是成大事者的又一“终南捷径”。



1. 动动脑子，主动接近大老板 /161
2. 结交名流，让你也成为名流 /163
3. 找好关系，获得政府这个最大的外援 /165
4. 贤臣遇明主，方能成就一番大事业 /168
5. 结交权贵，成就一代“红顶商人” /172
6. “攀龙附凤”，巧找明星成大业 /175

法则六：积聚人脉，行走四海靠朋友

一个人的力量无论多么强大，都无法建起一个独立的王国，就像鲁滨孙贵为“一岛之主”也要重回那片熟悉的大陆一样。成大事者亦不可能凭一己之力成就一番伟大的事业，他必须借助别人的力量，笼络同仁，积聚人脉，方能成就一番事业。

1. 无形人脉，有心开发 /179
2. 千里人脉一线牵 /183
3. 放长线，就能钓到大鱼 /186
4. 朋友多了路好走 /188
5. 天下财富，善“钓”者多取 /190
6. 让朋友成为你的人脉大树 /195
7. 找对同仁，同舟共济创伟业 /198
8. 人脉是一种潜在的财富 /201
9. 打通你的人脉环节 /204
10. 分享的越多，得到的人脉就越多 /207





法则七：口吐莲花，口才能成千秋业

在人际交往中，口才无疑是至关重要的，它在很大程度上决定了一个人所能取得的成就。拥有绝佳口才的人，往往能在转瞬之间，用一席话扭转乾坤，成就一番伟大的事业。

中国古代史上，诸葛亮的舌战群儒，促成了孙刘联盟抗击曹操的大业就是经典案例。而第二次世界大战中丘吉尔的阳台演说则在某种程度上拯救了大英帝国，这就是口才的魔力，也是成大事的捷径。

1. 口才加勇气，唐雎不辱使命 /211
2. 说话原则宜方，说话方式宜圆 /213
3. 巧用心机，诸葛亮智激周瑜 /215
4. 谎言激将，立竿见影 /217
5. 成事要有高招，办事要有“心计” /219
6. 有的放矢，说话要讲策略 /221
7. 旁敲侧击，巧“弹”弦外之音 /224
8. 心照不宣，太祖杯酒释兵权 /225
9. 巧戴“高帽”，把难办的事办好 /229
10. 精明人说话办事的上策 /232
11. 说话时巧妙地绕个弯 /234

法则八：巧于“心计”，计谋能敌百万兵

重视谋略，自古以来为兵家所重视。《孙子兵法》便



是古代智谋的集大成者。在中国数千年的历史中，出现了姜子牙、诸葛亮、刘伯温等谋略大家，他们为中国的战争历史书写了许多传奇色彩。

无论战场还是商场，计谋永远是必不可少的。如果说狭路相逢勇者胜，那么在更为广阔的土地上，则是计谋能敌千军，智慧能成大事。

1. 以退为进，欲成大事早谋划 /239
2. 做人要“糊涂”，做事要聪明 /241
3. 韬光养晦能成事 /243
4. 巧唱“空城计”，能退百万兵 /245
5. 创业需要非常手段 /247
6. 水无常形，计无定势 /250
7. 釜底抽薪困“狂魔” /252
8. 巧用“反间计”，伤敌于无形 /253

法则九：忍者无敌，能忍方能成大事

自古以来，逞匹夫之勇者，都难以成就一番大的事业，而那种能够忍辱负重、养精蓄锐，相时而动者，才是真正的豪杰。

韩信曾受胯下之辱，却最终帮助刘邦打下大汉江山；勾践受尽吴王羞辱，但最终卧薪尝胆报仇雪恨。

欲成大事，失势时应能等，得势时应能藏，受辱时应能“忍”，这样方能成就一番伟大的事业。

1. 面对诬陷，“忍”字能过险关 /257





● 目 录

● 自我提升的九大法则

2. 天大的事，忍一忍就过去了 /259
3. 牛不低头饮不着水 /261
4. 忍辱负重，孙膑复仇成功 /263
5. 隐忍行事，有朝一日帝业成 /267
6. 能忍方可成大事 /271
7. 小不忍则乱大谋 /274
8. 该忍就忍，韬光养晦以求自保 /277
9. 在忍耐中寻求机会 /280





法则一：天道酬勤，勤能补拙是良训

对某些天才式的人物而言，成大事有许多常人无法企及的方法，他们是时代的骄子，是上帝的宠儿，正如亚历山大大帝在东征途中砍断那个著名的绳结一样，惊世骇俗而又从容自然。

对于绝大多数的普通人来说，勤奋是成大事的第一秘诀，伟大如爱迪生者，亦发出了“成功是99%的汗水加上1%的天才”的感慨。请您相信，对于大多数人而言，勤奋永远是成大事的第一捷径。

1. 天道酬勤，勤能补拙是良训

天道酬勤，勤奋的人更容易达到成功的彼岸。中国古代有句名言：“业精于勤，荒于嬉”，正是这个道理。对于大多数人而言，欲成大事，勤字当先。

有一位知名教授讲过这样一个故事：

“还在平房居住的时候，我曾一度同一位年岁不很大，但沉默寡言的中年教师住对门，他就是被称作“中国文科的陈景润”的裘锡圭教授。别的我似乎忘了，但依稀记得他那10.5平方米的房间，面朝北，漏水，最靠角落，且房内四周从地板到天棚堆的都是书。他



● 法则一：天道酬勤，勤能补拙是良训

是教古典文献专业的，我没有听过他的课，平时也很少说话，只是见面点头而已。

有一回我上厕所，发现他蹲在那里，还在一页页地背字典、看辞书。人家告诉我，这不是第一次。

在图书馆阅览室里，他总是用最快节奏的步子走到书架旁，抽出一本书，又一溜小跑地赶回座位，那动作，倘若录下来，活像电视动画片里匆匆赶路的人物。

当我们的孩子已追逐戏闹在楼道里的时候，他仍是孑然一人，整天钻在书堆里，“无丝竹之乱耳，无案牍之劳形”，他仿佛生活在距今几千年前的另一个世界里。在这间神秘的小屋里，他写出了郭沫若赞为“至确”的考据文章，辨识了大量的战国出土竹简；在这间神奇的小屋里，他争分夺秒，努力拼搏，登上了中国古文字研究的一座又一座巅峰。

他也有娱乐的时候，那是在水房。他洗着洗着衣服，会突然发出几句京剧唱词的狂吼：“穿林海——，跨雪原——，……”声音震颤了窗玻璃，在他身边没有准备的人会吓一跳。一个蕴含着巨大能量的躯体，这会儿才找到感情的喷口。他急急忙忙洗完衣服，端着脸盆，又大步流星地钻回了那间小屋。”

“文科界的陈景润”，并不是靠在悠闲的茶座中品茶得来的，而是在日积月累，争分夺秒的拼搏中得来的。人生若想有所成就，艰辛的努力必不可少，裘锡圭教授的成功，便是一个最好的例子。

2.水滴石穿，专注可以战胜一切

现代社会，成为百科全书式的全才几乎是不可能的事情。一个人要想有所成就，只能在某一个方面苦心钻研，



法则一：天道酬勤，勤能补拙是良训 ●

方能有所建树。专注于某一方面，并有水滴石穿的精神，是欲成大事者的又一秘诀。

在近年来如火如荼的学英语热潮中，李阳的“疯狂英语”独树一帜。但李阳并非生来就是成功者，他的经历印证了专注可以战胜一切的真理。

李阳的过去是令他“不堪回首”的：

他少年时代是一个很内向的人，形象一点说就是“怕生”。他已经十几岁了，亲戚朋友还不知道李家有这样一个孩子，用“丑小鸭”来形容他是最恰当的。比如：只要一听到电话响，他就会躲起来；他看电影之后，父亲总是要他复述电影的内容，为了不干这种他不愿意做的事情，他宁愿多年不看自己喜欢看的电影。

有这样一个最典型的事例：有一次他患了鼻炎，父母送他到医院去治疗，在进行电疗的时候，医生不小心漏电烧伤了他的脸，由于害羞，他忍住痛苦，一直没有告诉别人，至今脸上还有一块小伤疤。

他说，小的时候最害怕的事情就是自己完成不了作业，因此，经常被老师罚站，每次都只好低声认错，可是第二天又依然如故……

李阳曾多次向父母提出退学，可是父母在他心目中是有权威的，所以一次都没有退成，勉强熬到了高中毕业，居然还考上了兰州大学力学系——看来他并不蠢。可是就是在大学里，李阳还是浑浑噩噩的，没有改变自己的形象。按照学校规定，旷课70节就要被勒令退学，可是他很快就超过了100节，他因此差点被兰州大学请出校门。

那么，李阳的英语是不是特别好呢？





● 法则一：天道酬勤，勤能补拙是良训

不是，谁能相信今天的英语“狂人”当年曾经是连“60分万岁”都办不到、常常都要补考才能过关的人……

大学二年级的时候，他必须参加全国英语四级考试，否则学位证书就危险了。在他看来，读大学为什么？不就是弄一张文凭吗？可是过不了四级，他就什么都得不到。

这次他被逼上了梁山，不得不打起精神，每天早上都去学习英语。他本来是一个懒散惯了的人，如今要集中精力，并不是一件容易的事情。为了集中精力，他干脆跑到兰州大学校园里的烈士亭上大声背诵起来。这一声大喊不要紧，喊出灵感来了：这样不仅不容易思想开小差，效果还不错！

他就这样“吼”了几个星期，居然还“吼”出了信心！胆子大了，他就去了学校的英语角，说出来的英语还居然像模像样的。知道他底细的同学都感到惊奇，急忙向他“请教”绝招！李阳此时已经隐隐约约地感到这可能是一种奇妙的办法，虽然说不出什么，但是他决心这样干下去。

从此以后，只要有时间，李阳就像疯子那样在烈士亭等地方“疯狂”地将英语大喊大叫，不管是刮风还是下雨，不管是晴天，还是沙尘天。有时候，为了增加自己的胆量，他居然穿着46号的特大美国劳工鞋、肥大的裤子、戴着耳环，在全国重点大学兰州大学的校园里声嘶力竭地喊叫。

不管别人怎么看他，他就是我行我素：他就这样复述了10本左右的英文原著，在四级考试中得了个第二。最令他恐惧的英语给他带来了成功的喜悦，他的疯狂故事就这样走出兰州大学，走出甘肃，走向全国。

李阳有一句“格言”：“I enjoy losing face!”（我喜欢丢脸！），李阳的经历就是一个放下面子的经历。