

FAN BAI
WEI SHENG

胜与败往往取决你一瞬间的念头!

- 让自己积极起来
 - 换一种方法去办事
 - 冲动只能导致恶果
 - 自己给自己补课
-

胜败之间的10大抉择

SHENGBAI ZHIJIAN DE 10DA JUEZE

反败为胜

每个人都希望自己成为胜者，
但是常常在最关键的时刻
无法从多项选择中找到最正确的一项，
所以遭致失败。
因此，能在一霎那之间作出正确的抉择，
是一个人成大事必备的能力！

SHENG BAI
ZHI JIAN DE
10DA JUEZE

林 烈/主编



ZHONG GUO HUA QIAO
CHU BAN SHE

中国华侨出版社

反败为胜

——胜败之间的

10 大抉择

林 烈 主编

中国华侨出版社

胜败之间的10大抉择

反败为胜

SHENGBAI ZHIJIAN DE 10DA JUEZE FAN BAI WEI SHENG

图书在版编目 (CIP) 数据

反败为胜：胜败之间的 10 大抉择 / 林烈主编. —北京：
中国华侨出版社，2002.5
ISBN 7-80120-621-5

I. 反… II. 林… 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 (2002) 第 023987 号

● 反败为胜——胜败之间的 10 大抉择

主 编 / 林 烈
责任编辑 / 凌玮清
装帧设计 / 蓝 田
版式设计 / 蓝田视觉
责任校对 / 王 利
经 销 / 新华书店
印 刷 / 北京市宏飞印刷厂印刷
开 本 / 850 × 1168 毫米 1 / 32 印张 / 12 字数 / 200 千
版 次 / 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷
印 数 / 1 - 7000 册
书 号 / ISBN 7-80120-621-5 / C·8
定 价 / 22.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010) 64443051 传真: 64443051

前 言

人生的定义是什么？是胜，是败？这个答案不是一定的，只能针对不同的人而言——既有人生败局，也有人生胜局。

在生活中，由于各种各样的原因，有许多人的愿望总会受挫。在这种情况下，有些人就会一蹶不起，对前景不抱任何信心，甚至自暴自弃。这是可怜人的选择，相反，也有一些人会咬紧牙关，让自己的心态积极起来，重新制订目标，去摆脱失败的局面，这是强者的选择。

其实，一个人在胜败之间的抉择，是关系到其命运的大问题。

美国《福布斯》杂志人物评论专家托罗斯·利特曼认为：“每个人都希望自己成为胜者，但是常常在最关键的时刻无法从多项选择中找到最正确的一项，所以遭致失败。因此，能在一霎那之间作出正确的抉择，是一个人成大事必备的能力！”

每一个人都遭受过失败，而且不只一次。如果有从未遭受过失败的人，那他一定什么事都没做过。不做事固然不会有失败，当然也没有成功的体验。

有许多有成就的人，开始做什么事情都无法成功，经常失败，然而却毫不气馁，从失败中汲取经验，最后终于成功。他们成功的关键在于对失败所采取的态度。通常消极的人自责倾向

较为强烈,把过错全部往自己身上揽,将失败的原因归咎于自己,无法从消极中逃脱,也不能面对失败,潜意识里总想遗忘不愉快的经验。

然而,即使忘了种种的失败,但失败的事实依旧存在,所以最好的方法是承认它,静下心来考虑其前因后果,把失败的原因找出来。仔细地想想,之所以没有成功,除了自我本身的因素之外,是否还包括种种外在原因?别人来做也许并不比自己好。只要具体分析失败之因,下次再遇到相同情况,便能警戒小心。

美国著名成功学家温特·菲力说:“失败,是走向更高地位的**开始**。”许多人所以获得最后的胜利,只是受恩于他们的屡败屡战。没有遇见过大失败的人,有时反而不知道什么是大胜利。通常来说,失败会给勇敢者以果断和决心。的确,逆境可以激励人心,帮助你战胜生活之路上的“恐怖地带”。

一个人,如果在失败之后,不去挖掘自己潜在的力量,不去重新奋战,那么等待他的还会是失败。只有在失败后发现自己真正能量的人,才能获得最后的成功。

奥里森·马登对年轻人这样说道:“我们的身边有许多人不知道自己到底能做什么,只会羡慕别人的成功;还有一些人是知道自己该做什么,但就是做不好。这些人都共同存在一个问题,那就是他们还没有找到自己**身上真正的力量**。”因此,逆境会像恶魔一样缠绕在你身边,引起你的恐慌。但是对逆境存有一种恐慌心理,是没有用的,对于那些成功者而言,所有的逆境都不是恐怖地带,而战胜逆境是在展现自己**真正的力量**。

丘吉尔进入政治界 20 年后,再参加竞选时却落选,原因是他在竞选前夕竟罹患盲肠炎,疾病在身无法对竞选事务充分作准备。丘吉尔在选举失败后半开玩笑地说:“我把议会席位、政

党成就和公家饭碗都输掉,连盲肠也一并丢了。”

丘吉尔利用没有公务缠身的机会,开始写作和思索,写下许多名著,并且积极为下一次再登上政治舞台而热身。

人们就是要不怕困难与失败,才能成功,因为失败的经验愈丰富,成功的机率愈大。

人生的意义在于反败为胜,这是本书的重点。全书共有十个部分,即:

调整心态:让自己积极起来;重订目标:换一种方法去办事;控制情绪:冲动只能导致恶果;分析失败:自己给自己补课;纠正习惯:换一个“新人”;学会判断:克服无主见;强化自我:锻炼竞争力;善与人往:打通关系网;创造财富:不相信贫穷;开始行动:体验收获的感觉。

胜与败往往取决你一瞬间的念头!还是那句话,失败是走向更高地位的开始。我们在探讨“胜败之间的10大抉择”时,极力想解决人生的这一难题。衷心地希望你能成就人生的胜局!让我们为你祝福吧!

美国哈佛大学行为学家 皮鲁克斯

目 录

一、调整心态：让自己积极起来

1. 拥有好的个性 (3)

成为积极或消极的人全在于你自己的抉择。没有人与生俱来就会表现出好的态度或不好的态度，是你自己决定要以何种态度看待你的环境和人生。即使面临各种困境，你仍然可以选择用积极的态度去面对眼前的挫折。

2. “抬头挺胸走路真有趣” (6)

有些人也许会问：“老天生来就待我不公，我生下来就有生理缺陷，那我该怎么办呢？”如果你属于这类“不幸者”，那就想想海伦·凯勒的人生经历吧！还有谁能比一个又聋、又哑、又瞎的女孩更为不幸的呢？可她成了美国著名的作家。

3. 越回避现实，越是懦夫 (11)

在纽约附近有一个小镇，镇上有一位名叫吉姆的男孩，他十分可爱，也是位真正的男子汉，一个真正意志坚强的人。他是个天生顶尖的运动好手。不过在他刚入中学不久腿就瘸了，后来，腿病迅速恶化为癌症。医生告诉他必须动手术，他的一条腿便被切掉了。出院后，他拄着拐杖返回学校，高兴地告诉朋友们，说他将会安上一条木头做的腿：“到时候，我便可以用图钉将袜子钉在腿上，你们谁都做不到。”

4. 一定要认识自己 (16)

注意自己，了解自己——没有什么比这件事看起来更简单，而做起来却更困难的事。没有比自己更认识自己的人，同时没有人比自己更不认识自己。

5. 一锤敲定自己的目标 (24)

若是我们违背自己的本质，不尊重自己的独特性，那么不论怎样努力，我们永远和成功无缘。

6. 敢于移动眼前的大山 (27)

最实用的成功经验，就是“坚定不移的信心能够移山”。可是真正相信自己能移山的人并不多，结果，真正做到“移山”的人也不多。

二、重订目标：换一种方法去办事

7. 目标是行动的开始..... (33)

设定明确的目标，是所有成就的出发点。那些 98% 的人之所以失败，就在于他们从来都没有设定明确的目标，并且也从来没有踏出他们的第一步。

8. 每天一个小目标..... (40)

你要不停地前进，尽力把每一件事情做好。进一步说，假如你还没有目标，那就不妨继续前进——自然会有目标与你并驾齐驱。

9. 要学会变通..... (44)

有许多满怀雄心壮志的人毅力很坚强，但是由于不会进行新的尝试，因而无法成功。请你坚持你的目标吧，不要犹豫不前，但也不能太生硬，不知变通。如果你确感到行不通的话，就尝试另一种方式吧。

10. 梦想不是胡思乱想..... (49)

你必须能够清楚地想像在你心中的梦想，就好像在端详拼图盒上的图画一般。你必须看清楚你想成为什么，以及想要做什么，并认知图画是由一连串的图片组合而成的，必

须注意的一点是，它需要花一点时间去寻找及拼凑，切记！切记！

11. 要活出自己的样子来 (53)

你应该找一个值得你努力的追求，最好有个计划表，注明遇到不同情况时，你希望有什么处置。在你面前经常有个你“盼望”的东西，为它工作、为它期望，往前盼，不要往后看，并培养对将来的“盼望”。

三、控制情绪：冲动只能导致恶果

12. 减掉“情绪包袱” (61)

成功者善于用“情绪吸尘器”清除掉自己的烦恼念头和悲观情绪。他们在不利环境中也设法发掘出积极因素来。他们在头脑里储存的是“好、妙极了、亲切、重要、喜欢、高兴、了不起”一类的词语。

13. 失控误人误事 (65)

往往因为旁人的一句话，便耿耿于怀，动辄勃然大怒，时而血管膨胀，血液充满脑部，根本无法自我控制；等到情绪过后，才来懊悔当初，这是一般人的通病。

14. 用鼓气代替泄气 (68)

要耐心地对自己说：“我会很快地摆脱这种情况，会一点一点锻炼起来的。”其实，要有所改变是不容易的。但是，如果你不对自己过多责备，对自己那些不适当的行为置之不理，改变就会来得较快。

15. 让你的生活充满快乐 (71)

萧伯纳曾说道：“如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜。”对于日常生活中使我们不快乐的那些众多琐事与环境，我们可以由思考使自己感到快乐。

16. 该乐观的就乐观 (75)

面对我们的生活，也许你有点疲惫不堪，但这种不幸的境界，又何尝不是你每天积累的忧虑？也许，你确有难言的忧虑，以致使你对以后的人生失去兴趣；但是，你却可以用另外一把钥匙去打开快乐之门——而一改你忧愁不堪的形象。

17. 别为小事心烦 (81)

我们常常让自己因为一些小事情、一些应该不屑一顾和忘了的小事情弄得非常心烦……我们活在这个世上只有短短的几十年，而我们浪费了很多不可能再补回来的时间，去愁一些一年之内就会被所有的人忘了的小事。

18. 不能伤害自己的心态 (86)

在我们的生活中，约有 90% 的事情是好的，10% 的事情是

不好的。如果你想过得快乐，就应该把精神放在这90%的好事上面；如果你想担忧、操劳，或得肠胃溃疡，就可以把精力放在那10%的坏事情上面。

19. 走出愤怒的情绪 (90)

气愤的事情“伤身”，当一个人生气而情绪激动时，整个交感神经系统都运作了，造成瞳孔扩大，心跳加快，呼吸急促，动脉收缩，肾上腺分泌等等，甚至有人气得咬牙切齿，全身发抖……在这种情况下，很容易意气用事，结果害人害己，造成了无法弥补的遗憾。

20. 长久悔恨，就变成无聊 (94)

许多人在生活中潜移默化地受到内疚悔恨情绪的影响，他们简直成了一台名副其实的悔恨机器。在各种误区行为中，内疚悔恨是最为无益的，它无疑是在浪费你的情感。内疚悔恨是你在现实中由于过去的事情而产生的惰性。然而，时光一去不返，无论你怎样内疚悔恨，已经发生的事是无法挽回的。

21. 发脾气没什么大用 (100)

乔治·华盛顿算是世界上最优秀的人了。他头脑清楚、对人热心、处事冷静，从没突然爆发出激烈的感情或者陷入深深的感伤！很多公众人物的缺陷就是情绪波动，行事匆忙而草率，在压力大时往往无所适从。

22. 没有时间去忧虑 (106)

要是我们不能一直忙碌着，而闲坐在那里发愁，我们会产生一大堆被达尔文称之为“胡思乱想”的东西，而这些“胡思乱想”就像传说中的妖精，会掏空我们的思想，摧毁我们的行动力和意志力。

四、分析失败：自己给自己补课

23. 失败，是走向更高地位的开始 (113)

拿破仑有一员大将叫马塞纳，平时他的真面目是显示不出来的，但是当他在战场上见到遍地的伤兵和尸体时，他内在的“狮性”就会突然发作起来，他打起仗来就会像猛虎一样勇敢。

24. 失败是失，也是得 (118)

你对于失败所抱持的心态，对你是否能够掌握它具有决定性的影响。你可以把它看成一种“失”，但也可以把它看成是一次“得”。

25. 笑谈往往可有效降低失望感 (122)

错误和失败还有一个好用途，即能告诉我们什么时候该转变方向。错误具有冲击性，可以引导人想出不同的事情；可以让我们从失败中记取教训。

26. 自暴自弃毁灭自己..... (126)

写过《包法利夫人》一书的福楼拜曾说：“你一生中最光辉的日子，并非是成功的那一天，而是能从悲叹和绝望中涌出对人生挑战的心情和干劲的日子。”

27. 失败与成功只是一线之隔 (130)

爱迪生说：“在我的一生中，以发明电灯的过程最为艰辛困苦。我不但用很长的时期思考，并试验世界上所有的物质，研究它们能不能发光。”所以，有些爱开玩笑的朋友就说：“他老是做那些必然失败的事，才会遍尝失败的滋味。”

28. 信心是解决问题最有效的利器 (133)

全美国的人都知道史考特·欧葛瑞帝上尉的故事，他是一名战斗机飞行员，在一次飞行任务中被波士尼亚军队射中坠机，6天之后他终于获救。欧葛瑞帝上尉在记者会上表示，6天中大部分的时候他都在躲避波士尼亚士兵的搜捕，有时候对方离他只有数尺的距离，有时候他几乎就在对方射程之内，尽管情况这么危险，他还是不慌乱、保持镇定，最后他终于获救。

五、纠正习惯：换一个“新人”

29. 自己的事，自己来决定 (143)

要掌握自己的生活，就需要有灵活性，需要自己不断地确定在具体情况下各种规定是否适用。的确，亦步亦趋、照章行事比较容易，要想不为社会环境所左右，就需要做出自己的决定，争取不声不响地付诸行动。

30. 切忌分散注意力 (146)

注意力就好像一只被锁链套住的小狗，很容易为新奇事物所分散。我们要将心思迁往问题的核心，但这却相当的困难，大多数人在顷刻间便让注意力飞离了问题的核心。

31. 惰性能让人失去一切 (150)

只要选择以发展为动力，你最终一定能够支配自己现实生活的每时每刻。有了这种支配能力，你便可以主宰自己的命运，既不会感到力不从心，也不会人云亦云，毫无主见。有了这种支配能力，你便能够决定自己的外界环境。

32. 想到就做 (154)

现在我们要你学会“想到就做”！

33. 保持冷静的头脑 (156)

在平常状况下，大部分人都能控制自己，也能作正确的决定。但是一旦事态紧急，他们就自乱脚步，而无法把持自己。

34. 拿出你的“30天改善计划” (159)

我们无法一下子成功，只能一步步走向成功。所谓优良的计划，就是自行确定的每个月的配额或清单。请你想想看，怎样才能提高你的效率。请你利用“30天的改善计划”来自我衡量一下。

35. 消除踌躇不决 (162)

缺乏决心是失败的主要原因。每个人都有他的意见，不过最后是你的意见决定自己的一切。下定了的决心，会使自己符合异常特殊的环境。踌躇不决往往在年轻时候便开始，你应该避免它并且帮助别人避免它。

六、学会判断：克服无主见

36. 不可轻信别人 (169)

轻信别人的观点往往使人失去独立性。成功者知道，凡事都要学会有主见，有自己独立的人格，只依赖别人永远不会成功。