

智慧快餐

人生成功十七步



3.4

代中国领先知识丛书

延边大学出版社

人生成功十七步

- 积极心态——成功者首要标志
- 目标——成功路上的标识
- 莫让机遇随流水
- 开发潜意识
- 培养自制七步骤
- 领导人物的十六种特征
- 认错的艺术
- 沉迷——专注和积极
- 挤出海绵里的水



ISBN 7-5634-1034-1



9 787563 410347 >

ISBN 7-5634-1034-1/C·37

定价(全六册):60.00元(本册10.00元)

B848.4

X44

智慧快餐丛书

人生成功 17步

萧雪
编著



A0856608

延边大学出版社

第一步 积极心态

★人与人之间其实只有很小的差异，这极小的差异就是心态的不同。

积极心态——成功者的首要标志

“如果心里有春天，在寒冷的冬日，也会看到温柔的春光；如果心里没有春天，即使是明媚的春光下，也只能品尝苍白的寒意”。

我们每个人，从出生的那天起，就注定要品尝失败的滋味。有些人在失败了几次之后，就看白了自己，从此自甘沉沦、自暴自弃，人生也就真的失败了。而也有人愈挫愈奋，屡败不馁，最后终于到达了成功的巅峰。

不能否认，取得大成就的人永远都只能是凤毛麟角；平庸者、失败者则占据了芸芸众生的绝大多数。成功者就真的是天才吗？真的有所谓的命运在不断垂青和眷顾他们吗？否！

人与人之间，其实只有很小的差异。天才与白痴都是人群中的极少数，绝大多数人都属资质平平者。但这种很小的差异却往往造成了巨大的悬殊！而这极小的差异就是心态的不同——积极心态（Positive Mental Attitude，简化为PMA）与消极心态（Negative Mental Attitude 简化为NMA）往往是造成成功与失败的重要因素。

仔细观察、比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关

键时刻的心态，我们将发现“心态”会导致人生惊人的不同。

在推销员中，广泛流传着一个这样的故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于炎热，非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

相信这个世界上几乎所有的成功人士都是凭着心中的那个信念支持自己向上攀登的，而这个信念就是：我一定行，我一定能获得成功。

美国总统罗斯福小时候曾是一个胆小脆弱的少年，脸上总显露着一种惊惶失措的表情，呼吸就象喘气一样。如果被老师喊起来背书他立即会双腿发抖，嘴唇抖动不止，回答得既含糊又不连贯，然后垂头丧气地坐下。

然而，罗斯福却并不因自身的缺陷而放弃努力，也从不陷入自怜自卑的罗网里。他把自己看成是和别的强壮的孩子一样，玩游戏、骑马、游泳，做各种极难的体育运动，使自己变成能吃苦耐劳的典范。他看见别的孩子用刚毅的态度对付困难时，他也用一种探险的精神去对付所遇到的可怕环境，由此，他也觉得自己勇敢了。当罗斯福和别人在一起时，他觉得他喜欢他们，由于他对人感兴趣，从而自卑的感觉也就无从发生了。

福兰克林·罗斯福在未进大学之前，就周游四方；在亚利桑那追赶牛群，在落基山猎熊，在非洲打狮子，使自己变得强壮有力。后来，罗斯福在西班牙战争中表现出了惊人的勇敢和机智。在他的晚年，已经很少有人知道他曾有严重的缺陷，美国人民都爱戴他，他成为美国第一个最得人心的总统。他的成功是何等神奇伟大，然而其先天所加在他身上的缺陷又是何等严重，但他却能毫不在意地干下去，直到成功的日子到来。

积极心态（PMA）在几乎每一位成功人士的人生履历上都打下了深深的烙印。一个人若要成功，首先就要摒弃悲观失望、消极颓废的思想，用积极的思考和乐观的精神去支配自己的人生。

或许有人会说，人的境况是由周围的环境造成的，自己无力改变。然而，说到底，如何看待人生，还是由我们自己决定，正如本文开头诗中所言，如果心中没有春天，即使身处百花争艳，也只能感受萧瑟冷落。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种自由，就是选择自己的态度。”

当然，并不是有了积极的心态（PMA）就一定事事成功，但心态的积极与否一定会改善一个人的生活轨迹。

图1. 一个人面对一群赤足非洲人，面色沮丧，说：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢？”



图2. 一个人面对一群赤足非洲人，惊喜若狂，说：“好大的皮鞋市场啊！”



你认为你行，你就行

一个星期六的早晨，一个牧师正在为讲道词伤脑筋，他的太太出去买东西了，外面下着雨，小儿子又烦躁不安，无事可做。后来他随手拿起一本旧杂志，顺手翻一翻，看到一张色彩鲜丽的巨幅图画，那是一张世界地图。他于是把这一页撕下来，把它撕成小片，丢到客厅地板上说：

“强尼，你把它拼起来，我就给你两毛五分钱。”

牧师心想他至少会忙上半天，谁知不到十分钟，他书房就响起敲门声，他儿子已经拼好了，牧师真是惊讶万分，强尼居然这么快就拼好了。每一片纸头都整整齐齐地排在一起，整张地图又恢复了原状。

“儿子啊，怎么这么快就拼好啦？”牧师问。

“噢，”强尼说：“很简单呀！这张地图的背面有一个人的图画。我先把一张纸放在下面，把人的图画放在上面拼起来，再放一张纸在拼好的图上面，然后翻过来就好了。我想。假使人拼得对，地图也该拼得对才是。”

牧师忍不住笑起来，给他一个两毛五的镍币，“你把明天讲道的题目也给了我了。”他说：“假使一个人是对的，他的世界也是对的。”

这个故事意义非常深刻：如果你不满意自己的环境，想力求改变，则首先应该改变自己。即“如果你是对的，则你的世界也是对的”。假如你有积极的心态，你四周所有的问题就会迎刃而解。

你认为你行，你就行！

不要让你的心态使你成为一个失败者，生命可以价值很

高，也可以空虚无为，消积的心态是失败、疾病与痛苦的根源，而积极的心态却是成功、健康、快乐的保证！

也许，我们每个人在少小时都曾有过五彩斑斓的梦想，长大后，大多数人的梦想都泯灭了，能坚持自己的理想，并为之锲而不舍刻苦努力的人实在太少，最后，这很少的一部分人成为了科学家、文学家以及商界的巨子，令其他人钦羡不已。一位成名后的画家说：“在我四方跋涉的那些日子里，我始终对自己说，我一定能画出惊世杰作，我一定能成为一流的画家！”很难相信，如果没有这份自我肯定的信心，他能熬到出头之日吗？

所罗门王据说是世界上最明智的统治者，在《圣经》箴言篇23章第7节中，所罗门说：“他的心怎样思量，他的为人就是怎样。”

人们相信会有什么结果，就有什么结果，人不可能取得他自己并不追求的成就。人不相信他能达到的成就，他便不会去争取。当一个消积心态者对自己不抱很大期望时，他就给自己取得成功的能力打了折扣，所以说，一个人最强大的敌人是自己，超越自己才是真正的超越。

如果有人问你：你行吗？你要在心里肯定地回答：我行！

如何塑造积极的心态

最低限度，积极的心态是人人可以学到的，无论他原来的处境，气质与智力怎样。

拿破仑·希尔说，有些人似乎天生就会运用PMA，使之成为成功的原动力，而另一些人则必须学习才会使用这种动

力，并且每人都是能够学会发展积极的心态的。

但是，怎样培养和加强 PMA 呢？必须从以下几个方面做起：

- 一、言行举止象你希望成为的人
- 二、要心怀必胜、积极的想法
- 三、用美好的感觉、信心与目标去影响别人
- 四、使你遇到的每一个人都感到自己重要、被需要
- 五、心存感激
- 六、学会称赞别人
- 七、学会微笑
- 八、到处寻找最佳的新观念
- 九、放弃鸡毛蒜皮的小事
- 十、培养一种奉献的精神
- 十一、永远也不要消极地认为什么事是不可能的
- 十二、培养乐观精神
- 十三、经常使用自动提示语

第二步 明确目标

★人们无法达成理想的原因在于：他们从来没有真正定下生活的目标。

未来不是海市蜃楼

生活在现实主义今天的人们很少去仔细思考明天的事，他们总是会说“到了明天再说”。

甚至有人想入非非：等我赚够了钱，买一幢别墅，取一房漂亮的太太、周游世界……然而何时能赚够钱呢？他本人并不知道，也没做过具体打算，那些关于未来的美妙幻想不过是海市蜃楼而已。

大多数人都希望他们的生命是永恒不朽的，他们浪费时间、金钱以及心力，从事所谓的“消除紧张情绪”的活动，而不是去从事“达成目标”的活动，他们整日忙忙碌碌，漫无目的，不知自己所做为何。直到有一天年华老去，他们才恍然大悟：原来自己劳碌半生，皆如梦幻逝去，醒来时什么也没留下。

如此多的人无法达成他们理想的原因在于：他们从来没有真正定下生活的目标。

拿破仑·希尔告诉我们：有了目标才会成功。

目标比幻想要现实得多，因为它可以实现，目标是对于所期望成就的事业的真正决心。

正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。

设定目标要从本身的实际出发。从某个角度来说，人也

是一种商业单位，你的才干就是你的产品：惯于使枪弄棒的别去舞文弄墨，没有经济头脑的别轻易下海做生意。因而，你必须发展自己的特殊产品，以便换取最高的价值。为了使你能正视未来的全貌，你可以将自己的理想分成工作、家庭与社交三种，即：

一、10年以后的工作方面：

- 1、我想要达到哪一种收入水准？
- 2、我想要寻求哪一种程度的责任？
- 3、我想要拥有多大的权力？
- 4、我希望从工作中获得多大的威望？

二、10年以后的家庭方面：

- 1、我希望我的家庭达到哪一种生活水准？
- 2、我想要住进哪一类房子？
- 3、我喜欢哪一种旅游活动？
- 4、我希望如何抚养我的小孩？

三、十年以后的社交方面：

- 1、我想拥有哪种朋友呢？
- 2、我想参加哪种社团呢？
- 3、我希望取得哪些社区的领导职位呢？
- 4、我希望参加哪些社会活动呢？

你想完成哪些事，想要成为怎样的人？哪些东西才能使你满足？请认真回答以上三方面的问题。

未来不是海市蜃楼，有目标才能使你做起来更有信心。

图3. 一个人坐在简陋的房间里，幻想金钱、美女、别墅

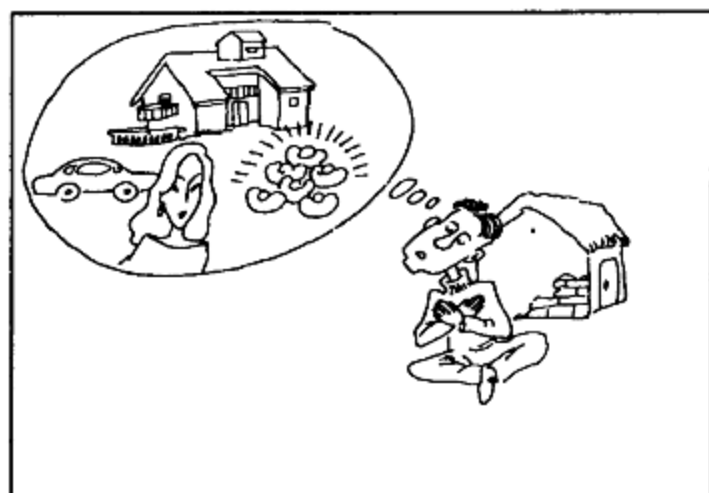


图4. 这个人仍坐在简陋的房间里，白发苍苍，拿着一个空空的钱袋



目标——成功路上的标识

世上的路有千万条，不是每一条路我们都可以去尝试一下的，因为生命有限，精力也有限。

三天打鱼，两天晒网，凡事浅尝辄止的人是无法期望成功的，因为他们的目标太多太乱，模糊不清。

还有人整天埋头苦干，却不知所为何来，到头来却发现自己走了岔路，“失之毫厘，谬以千里”。因此，我们务必掌握真正的目标，并拟定目标的过程，澄明思虑，凝聚继续向前的力量。

除非你有确定、清楚的目标，否则你就不会察觉到内在巨大的潜能，你永远只是徘徊的普通人中的一个，正如一艘没有舵的船，永远漂流不定，找不到将要进驻的港湾。你的目标是具体、空泛，还是长期、短期的呢？拿破仑·希尔告诉我们，目标必须是长期的、特定的、具体化的、远大的。

著名作家海明威曾说：“一个作家，如果他真的是不同凡响，那他必须每天都面对永恒的东西”。

伟大与接近伟大的差异就是领悟到如果你期望伟大，你就必须每天朝着目标工作：那些取得了世界冠军的运动员，在成功以前，莫不是每天都在训练场上挥汗如雨；那些想教育出有教养的可爱孩子的父母，都知道人格与信仰是每天不断积累的结果。“不积跬步，无以致千里，不积小流，无以成江海”。

不管你具有多少能力、才华和能耐，如果你无法管理它，将它聚集在特定的目标上，并且一直保持在那里，你将永远无法取得成就。

在我们读小学的时候，许多人都曾在作文中这样表达自己的理想：我要成为一个伟人，我要当总统。这些目标作为儿时的梦想没什么不可以，但对成人而言未免太笼统和不具体。比如你想学一门外语，你可以规定自己每天背十个单词，一篇短文，一年之后读懂这门外语的书刊杂志，这样，目标就具体得多，易行得多。

一个目光短浅，只看见眼前利益的人是无法成就大事业的，只有远大的理想才能激发出创造性的火花：贝多芬的交响乐、马尔克斯的《百年孤独》、屈原的《离骚》、司马迁的《史记》，任何佳作都不是做出来的，而是他们的真知灼见发现的。

因而，你要想实现自己远大的抱负，就请坐下来向自己提出以下问题，并把答案写出来吧：

(1) 我有什么才干和天赋？什么东西我能做得最出色，或比我认识的人都做得好？

(2) 我的激情在哪一方面？有什么东西特别使我内心激动，使我分外有冲劲去完成？如果有，是什么？

(3) 我的经历有什么与众不同的地方？能给我特别的洞察力、经验和能力？我能做出什么不寻常的事情？

(4) 我所处的环境和时代有什么特别之处？理想常常来自人生的独特环境、地理、政治气候、历史、经济、文化背景和许多其他因素，记下任何可能对我的机遇产生影响的事物。

(5) 我与什么杰出人物有来往？你能与之合作的这些人的才干、天赋与激情会带给你靠单独工作所找不到的机会。

(6) 我希望看到何种需要得到满足？满足某种需要的欲望往往能激发起人的理想。

(7) 在我的一生中，我能想象自己做出的最伟大的事情是什么？

上述问题可以一年做一次，或者感到有必要时就重做一次，你可能隔几年之后发现自己的理想改变了。如果几年来你抱着同一理想，而且你觉得这个理想比你自己的能力更强大，那么你很可能瞄准了自己真正的理想，在未来的岁月中，你可能发现这个理想会有小小的修正或补充，但不会发生根本的改变。

从脚下出发，一定有一条路通往你终极的理想，而一个个清晰明确的目标则是这条漫长路上的醒目标识，顺着这条路一直走下去，成功就会来临。

如何设定目标

事实上，设定一个适当的目标就等于达到了目标的一部分。目标一旦设定，成功就会容易得多。

要保持高效率，制定目标就不应该是只此一次，没有人把目标定好了，实现了，就躺下睡觉。定出来的目标还要时时检查、规划、执行，并以发现的眼光来评估，客观情况有时需要你的一些方面灵活处理，你观点变了，目标就要修改。要记住，在实现目标的过程中，你自身的提高是比达到既定目标更加重要的。

制定目标应该成为一种生活方式。但每一个人都必须在某一点上起步，才能逐渐成为一个事事都想着目标的人。大多数人并非天生就有这个本领，以下是开始制定目标的六个步骤：

一、确定你的目标及起跑线

- 二、把目标清楚地表述出来
- 三、把整体目标分解成一个个易记的目标
- 四、行动起来
- 五、定期评估计划执行情况
- 六、庆祝已取得的成就