

THE NINE SUCCESSFUL MEANS OF LIFE

人生的 9个成功方法

——写给正在苦练内功的你

[英] 查斯特·菲尔德
赵丁/编译

把成为能言善道者当作自己的重要目标

善用脑力，进行创造性的思考

积极开发潜能，琢磨润饰你的“钻石”

独立自主，追求个性的成熟

若不坚强就无法生活得更好

保持平静的心情，与生活共舞

对不利于健康的习惯严加控制

地震出版社

人生的 9 个成功方法

——写给正在苦练内功的你

[英] 查斯特·菲尔德

赵 丁 编译

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的 9 个成功方法/赵丁编译. —北京: 地震出版社, 2002.4

ISBN 7-5028-2028-0

I. 人… II. 赵… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 013801 号

人生的 9 个成功方法

——写给正在苦练内功的你

[英] 查斯特·菲尔德

赵 丁 编译

责任编辑: 何寿欢

责任校对: 王花芝

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 68423031

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

版 (印) 次: 2002 年 4 月第一版 2002 年 4 月第一次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 393 千字

印张: 15

印数: 00001—15000

书号: ISBN 7-5028-2028-0/Z·106 (2579)

定价: 27.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

在二次世界大战后功成身退的丘吉尔下台之后，有一回应邀在剑桥大学毕业典礼上致辞。那天他坐在首席上，打扮一如平常，头戴一顶高帽，手持雪茄，一副怡然自乐的样子。

经过隆重但稍嫌冗长的介绍词之后，丘吉尔走上讲台，两手抓住讲台，注视着观众大约沉默了2分钟，随后他就用那种他独特的风范开口说：“永远，永远，永远不要放弃！”接着又是长长的沉默，然后他又一次强调：“永远，永远，不要放弃！”最后在他再度注视观众片刻后，蓦然回座。

这是历史上最短的一次演讲，也是丘吉尔最脍炙人口的一次演讲。

在日常生活中，时常听见有些人哀叹自己时运不济，无论任何事都不能如愿。

事实上，真正失败的原因是他做任何一件事，只要一遇挫折就半途而废。做任何事只要半途而废，那前面的辛苦就白费了。唯有经得起风吹雨打及各种考验的人，才是



人生的9个成功方法

最后的胜利者。因此，如果不到最后关头，就绝不言放弃。在坚持不懈的努力中，人生境界得到了升华。

个人心理学先驱艾尔费烈德·艾德勒说：“你愈不把失败当作一回事，失败愈不能把你怎么样；只要能保持个人心态的平衡，成功的可能性也愈大。”这是个很有力的建议：连失败都有正面的价值，说不定它还是我们的奖赏呢。

大部分的人有第一次骑脚踏车跌倒的经验，有些人也许是没有当选拉拉队队长或班代表，或是无法名列系主任赏识的学生名单，或是无法得到梦寐以求的职位，而感到沮丧；也许我们烘的第一个蛋糕吃起来味同嚼蜡，虽然如此，毕竟我们跨越了起点，并继续朝着人生旅途前进。我们还是再跨上单车，努力钻研学问，欢欣地享受我们的第二块美味蛋糕。我们发现即使当不上拉拉队队长，当观众也很开心。

18世纪英国著名的外交家查斯特·菲尔德爵士（1694~1773）指出：人应该是成功而非失败的。如果能确信这一点，我们必然会充满信心，并且了解跌跤并不是什么可耻的事，而是迈向成功的另一个机会。

重要的是能以勇气、决心和乐观的心境继续努力。经验教育我们：只要我们持续地用力敲门，它最后总会开的。

大科学家牛顿说：“如果你问一个善于溜冰的先生如



人生的9个成功方法

何学得成功时，他会告诉你：‘跌倒，爬起来，便是成功。’”

本书没有讲述玄妙高深的道理，而是引用了大量生动有趣的故事，从积蓄知识力量、进行创造性地思考、积极开发潜能、追求个性的成熟、培养坚强意志、控制情绪和维护健康等方面，给正在苦练内功的你，提供了全方位的信息和指导。本书的每一章节都非常实用，给你提供工作或生活上所需的各种建议。不论你是静下心来通读全书，还是随意翻阅，做片刻的消遣，本书都会带给你有益的启迪。



前

言

目 录

前 言 / 1

第 1 方法 认真读书学习，夯实人生的基础 / 1

查斯特·菲尔德爵士说：“一个优秀的人首先必须要有学问，这是不言而喻的。一个人无论自己的目标是什么，如果他没有知识，那么这一目标只能是海市蜃楼。即便是一个智力平平的人，如果储备足够多的知识，并将之转化为行动的力量，也同样可以做出出类拔萃的事情来。”

把读书、工作等转化成趣味盎然的愉快差事 / 3

把握自己独特的风格，冲破学习上的障碍 / 12

提高阅读速度，加强理解和记忆 / 26

真正的智慧不是涵盖一切事物的知识，而是

辨别生命中哪些事是必要的 / 34

在勤奋学习的同时，给自己留下一定的思考

时间 / 57

学校里获取的教育仅仅是一个开端，自己积极的努



人生的9个成功方法

力就是惟一的关键所在 /65

第2方法 注重实用知识，提高解决问题能力 /81

查斯特·菲尔德爵士说：“智商很高的人，聪明得会用7种不同的语言讲‘马’这个字，但笨到最终却买来一头驴骑。因此，‘普通常识’、‘实践知识’或‘动手能力’这些特质，常常比空洞的学问更管用。”

综合能力是致胜的关键，学历、文凭只是美丽的外表 /83

把从书本获得的知识变成睿智，活用于实际生活中 /94

在工作中接受实效教育，不断完善自己 /101

把知识数量的丰富性与知识结构的合理性统一起来 /111

培养自己满足社会需要的实际应用能力 /117

掌握通向人生辉煌旅途的六把金钥匙 /120

第3方法 把成为能言善道者当作自己的重要目标 /127

查斯特·菲尔德爵士指出：“在众人面前发表谈话时，除了谈话的内容之外，是否能言善辩，也是决定人们对你的评价的重要因素。无论是在私人聚



目

录

会时想抓住人心，或在公开场合欲说服听众，最重要的，除了内容之外，就是说话者的态度、表情、姿势、品格、发声的方式、错误的有无、强调何种重点，以及抑扬顿挫等细节。”

从平时下功夫，练就超群的谈吐本领 /129

注重口才，用巧妙的表达技巧来增强说服力 /133

幽默的谈吐是人的聪明才智的标志 /138

第4方法 善用脑力，进行创造性的思考 /145

查斯特·菲尔德爵士说：“你能学到的重要事情之一，就是创造性地思考。不管你生来如何，经验和学习像是指路的明灯，能助你善用脑力。”

保持头脑灵活，在思考中渡过人生 /147

所有的规则都可以打破，姿势不对照样得分 /153

树立创新意识，学会用与别人不同的方式

来思考问题 /163

不但要善于学习，更要勇于创新 /170

充分发挥创造性，主宰自己的人生 /182

第5方法 积极开发潜能，琢磨润饰你的“钻石” /197

查斯特·菲尔德爵士说：“未经琢磨的钻石，是毫无用处的。或许仍有其价值，但是，仍需经过研



目

录

人生的9个成功方法

磨，佩戴在人们的身上，方能发挥其价值。当然，钻石的美丽与否，须依赖原有的硬度，以及密度来判断。但是，最后的琢磨润饰工作，若是没做，就永远只是颗原石罢了，充其量，也只能摆在收藏家的陈列柜子里。如果你是一个拥有一般智慧的人，就更应当想办法开发自己的能力，培养自己的优势。”

成功和失败之间仅仅只有毫厘之差，你只须

挖掘出自己所具有才能 /199

发现和利用自己的潜力，塑造最棒的自己 /206

积极的暗示能帮助你发挥潜能 /225

激发无限的创意，改写平凡的人生 /227

第6方法 独立自主，追求个性的成熟 /235

查斯特·菲尔德爵士指出：“你所要遵守的规则就是：当你独自在事业以及生活的领域里站稳脚跟时，要确定你不会阻碍别人拥有相同的权利。让他们也保有他们的立足点，同时如果有必要，要让他们协助你保有你自己的立足点。除了你自己之外，绝对没有一个人对你的命运操有最后的决定权。”

保有自己的立足点，让生活之舟驶向你

要去的地方 /237

只要不把你的命运交给别人，你就能决定



目

录

自己的命运 /240

喊出属于自己的声音，走出属于自己的道路 /255

追求个性的成熟，使自己变得更强、更卓绝 /266

第7方法 若不坚强就无法生活得更好 /271

查斯特·菲尔德爵士说：“这个世上确有不少被埋没的人，但是，对于一个优秀的人来讲，不论他处在何种逆境之下，也一定可以取得某种程度的成功。不管做什么事，如果自己认为‘做不到’，就绝无成功的机会。若想‘做做看，也许能成功’，然后努力地实行，不断地告诫自己‘可以成功’，想必其结果将是另一番景象。有些人，尽管没有特殊的长处，教养也差，但却能凭借其开朗、积极、强韧的心性，努力地攀上高峰。这种人，不论是男性或女性，都不会被他人拒绝。不管遭遇多大的困难，他们也决不会沮丧。纵使遭受再大的挫折，也能重新站起，勇往直前。最后，这种人十之八九均能贯彻其最初的心愿。他们是人群中最为杰出的。”

抱定一个理想，不断地去努力争取 /273

把困难当成人生的财富，使逆境成为成功

的垫脚石 /290

积极看待人生的苦恼，把危机当作

机遇的起点 /309



目

录

人生的9个成功方法

- 战胜失败、内疚和悲哀，重新站起来 /319
- 增强挫折承受力，突破逆境 /329
- 循序渐进，铸造钢铁般的意志 /340
- 未雨绸缪、平时备战，增强对付紧急情况的能力 /354
- 在坚持不懈的努力中，升华人生的境界 /367

第8方法 保持平静的心情，与生活共舞 /375

查斯特·菲尔德爵士认为：“你自己的情绪可能极具欺骗性。它们能够、并可能会设下计谋使你相信生活比其实际情况糟得多。当你心情好的时候，生活看起来很棒。你具有洞察力，常识和智慧。情绪高时，不会感到情况如此艰难，问题看上去不那么可怕且易于解决。当你愉快时，人际关系似乎很顺畅，沟通也容易。”

- 驱逐消极心理，培养信心和勇气 /377
- 排除外在干扰，保持平静的心情 /391
- 随时解决令你气愤的问题、轻装前进 /399
- 相信情绪低潮很快会过去，简单地排解不利的情绪 /410
- 不要对抗生活，而要与之共舞 /419

第9方法 对不利于健康的习惯严加控制 /423

查斯特·菲尔德爵士说：“一个人如果没有健康



目

录

的身体，他对自己、家庭、公司、甚或全社会就不会有什么价值。不幸的是，我们常常养成对健康有害的习惯。只有那些成功者才会将一些不利于健康的习惯严加控制。”

千万不要为了追求身外的财富而忽略了

自己最大的“财富” /425

消除疲劳，随时保持旺盛的精力 /435

运动以及保持健康都很简单 /451

健全心灵，养成健康的生活习惯 /459



目

录

第 1 方法

认真读书学习， 夯实人生的基础

查斯特·菲尔德爵士说：“一个优秀的人首先必须要有学问，这是不言而喻的。一个人无论自己的目标是什么，如果他没有知识，那么这一目标只能是海市蜃楼。即便是一个智力平平的人，如果储备足够多的知识，并将之转化为行动的力量，也同样可以做出出类拔萃的事情来。”

把读书、工作等转化 成趣味盎然的愉快差事

1. 青年人要利用好眼前的大好时光，尽情地读书

查斯特·菲尔德爵士指出：“在知识方面充实自己，不是你惟一的路，而且也是你非走不可的路。”

只有经过非常专门的训练，才能使头脑处于活泼、健康的状态。这一点其实不需要懂得高深的脑科学就能一目了然，你只要拿一副训练过的头脑同没有经受过训练的头脑做一比较，你就会知道它们的差异竟如此之大！我相信你不会无视这种差异，而不去为训练自己的头脑付出努力吧！

当然，也不能排除，在这个世上，也有不经过训练，就有一副天生的好头脑的人。这类人如果有的话，也许就是人们所认为的天才吧。但是这类天才可以说是非常稀罕，而且也是可遇而不可求的。我还要奉劝人们的是，即便是这样的天才，经受训练也是有百利而无一害的。道理很简单，如果这类天才在自己天赋的基础上又得到了与常人一样的训练，这不更能帮助他取得更伟大的成就吗？所



第①方法

认真读书学习，
夯实人生的基础



以，应该趁着青春还在，毫不吝惜自己的努力，去储存尽可能多的知识。如果做不到这一点，别说是要做到出人头地，简直可以说是毫无前途。

青年人，尤其是青年学生，要能奠定知识的基础。因为如果不在这一阶段，储备足够的知识，你对未来的人生期望将难以如愿。在你年纪渐长以后，知识将可成为你休憩的港湾，避难的场所。为此，查斯特·菲尔德爵士十分严肃地提醒我们：浪费眼前的时间，会铸成一生的后悔！

查斯特·菲尔德爵士说：“在回首自己一生的得失时，我感慨最大的就是：自己能够有今天的一切，完全要归功于自己一生都能坚持排除外界的干扰，沉浸在书的乐趣中。更让我聊以自慰的是，就在我像你在这个年纪时，没有虚度光阴，曾经以认真的态度努力用功过！当然，也不能说一点遗憾也没有，那就是，当时的我，如果更努力的话，现在的满足感一定会更大。总之，因为当时在读书上的认真与刻苦，才让我找到了远离世俗的乐趣，而且这一习惯使我受益一辈子。我希望你也能获得这一乐趣，以使你在退休之后，也能生活在群书环绕之中。”

能在年轻时储存一定程度的知识，是一件很好的事。不过，这并不意味着游乐时就是在浪费时间，游乐可以使人生丰富多彩，可以满足年轻人的喜好，进而增强他们的求知欲，体验人生很重要的一面。

查斯特·菲尔德爵士说：“我年轻时，就曾尽情地游乐