

每一位有志青年的成功必备书

人生的资本

获得成功 的 习惯与修养

你是否为领略成功的真义而苦苦思考
你是否为搜寻成功的法则而上下求索
在人生的战场上
并不总是强壮或聪明的人取胜
成功往往开始于一个人的美好愿望
取决于一个人的综合素质

肖卫 编

中国商业出版社



人生的资本

获得成功的习惯与修养

肖卫/编



中国商业出版社

MBAAC9/07
图书在版编目(CIP)数据

人生的资本/肖卫编. — 北京:中国商业出版社,
2001.11

ISBN 7-5044-4469-3

I. 人.. II. 肖.. III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078883 号

责任编辑 马一波

*

中国商业出版社发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
沈阳市第二印刷厂印刷

*

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷
850×1168 毫米 32 开 10 印张 200 千字

定价:19.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序一

人生需要一本好书

在这个世界上,最有力量的东西,莫过于书了。一本好书能改变一个人的一生,让一个人从失败走向成功,从悲伤走向快乐,从灰心失意走向奋发图强。

很多年轻的朋友,时常处于消极的心理状态中,他们认为社会太大,自己所学的东西没有用,自己所做的事没有意义,成功离自己更是遥不可及。于是,他们垂头丧气,驻足不前,面对人生的路一片茫然,不知所措。是的,的确是这样的,如果你不去努力,不去激励你自己,你永远也走不出悲观、失落和消极的阴影,你永远不会获得成功。

这个时候,只有一本好书能帮助你。读一本好书能让你充满信心、充满力量,让你获得空前兴奋的精神状态。

近百年来,美国成功学大师们的著作激励着成千上万的人们勇往直前,这些激励人心的著作改变了无数人们的命运,而且,这种精神上的影响还会继续下去,去改变更多年轻人的人生与命运。

因此,我们把这些优秀著作中的精华部分推荐给你,相信这些文字可以使痛苦的你感到幸福,使悲伤的你感到快乐,使失败的你走向成功。希望你能把书中的一切融入到生活中去,下定决心,努力去做,不要踌躇不定,中途而废,而要坚持不懈地去努力,去创造属于你的极大的成功。

NBA 100

序二

习惯、修养与成功

对于我们漫长的一生来说，最重要或许并不只是那些我们看似十分重要的东西，而有的时候，很多被我们忽略的因素都直接影响着我们。一个坏习惯会给我们造成严重的伤害，而一个没有修养的人，也同样会在成功的道路上困难重重。

因此，从青年时代开始，你必须努力提高你自己的素质。最基本的两条就是培养你的良好习惯，加强你的人格修养。这两样东西是我们一生都离不开的内容。

良好的习惯能直接促进我们事业成功。很多伟人都有着许多良好的习惯，如准时、如读书、如运动等等，习惯常常可以成就一个人，同时也可以毁灭一个人。一个良好的习惯能让你的一生都感受到它给你带来的好处，而一个坏习惯则会时时给你以阻碍。

一个人的习惯并不是天生的，只要你努力，你依旧可以改变你的坏习惯，获得新的好的习惯。

一个人的人格修养直接体现了他的整体素质。一个人生活在世上，他应该是高贵的，所以，一个人一定要有高贵的修养。很多人一生都在努力提高自己的个人修养。修养对我们来说太重要了，一个有修养的人，自然地会得到他人的敬重，而一个没有修养的人，他是很难获得他人的好感的。

高贵的修养对你来说是一笔巨大的财富，只要你有了高

贵的修养,很多大门都会为你而开,就算你别的什么也没有,人们依旧会接受你,欢迎你。

本书即从习惯与修养两方面为你提供了许多可以借鉴的名人轶事、研究成果和诚恳建议。相信在你读完本书之后,会有一种付诸实践的愿望,因为掌握这些成功的要诀并不难,只是你过去没有意识到,或者并不认为它们会管用。

但是,本书不要求读者学会每一种良好习惯和高尚修养,那样就是要求你成为一个“完人”了;你只要“有则改之,无则加冕”,便可大大提高你的素质,向“完人”靠近了。

从现在起,努力提高你的修养吧!这是每一位成功者必修的一门基础课!

编者

目 录

上篇： 习惯的力量

凡是真正成功的人，总是有着许多优良的习惯。习惯是我们的“心路路径”，我们的行动已经在这条路上旅行多时，每经过它一次，就会使这条路更深一点，如果你曾走过一处田野或经过一片森林，你一定会自然地选择一条最干净的小径。因此，从现在起，培养你的良好习惯，它能让你最快地步向成功。

1. 习惯的力量

多一个好习惯，就多一份自信；多一个好习惯，就多一份成功的机会；多一个好习惯，就多一份享受生活的能力。

(3)

2. 消除忧虑的习惯

能把时间分开来，是一件非常好的事情，使我有一种可以主宰自我的感觉……要是没有这些话，那日子就过得没有目的。

(9)

3. 养成微笑的习惯

行动比言语更具有力量,而微笑所表示的是:“我喜欢你。你使我快乐。我很高兴见到你。”

(17)

4. 不要依赖他人

依赖使一个人失去精神生活的独立自主性。依赖的人不能独立思考,缺乏创业的勇气,其肯定性较差,会陷入犹疑不决的困境,他一直需要别人的鼓励和支持,借助别人的扶助和判断。

(26)

5. 鼓励和赞美他人

称赞对温暖人类的灵魂而言,就像阳光一样,没有它,我们就无法成长开花。但是我们大多数的人,只是敏于躲避别人的冷言冷语,而我们自己却吝于把赞许的温暖阳光给予别人。

(33)

6. 特立独行

不要因为你不是个天生的领导者,就认为自己是个天生的依赖者。没有杰出的领导天赋并不成其为理由,因为你完全可以慢慢培养。

(39)

7. 养成惜时如金的好习惯

“今天这一天”并不仅指 24 小时,应该还指着现在的一小时或一分钟。所以,要你“今天一整天去奋斗”,也就是要你把握住现在的每一小时,每一分钟奋斗的意思。

(42)

8. 促进成功的工作习惯

养成工作的习惯吧!那些被世界称誉为伟人的物,之所以比普通人优秀,不外乎他们具有创造性的工作习惯。不论他们是否受惠于天赋的才能,总之他们做了天才的工作,收获了天才的果实。

(57)

9. 每天进行自省

在你自己独处的时候反省,也就是在心境平静的时候反省——湖面平静才能映现你的倒影,心境平静才能映现你今天所做的一切!

(63)

10. 行动起来

放纵自己的内心去追寻自己的意愿,要像杰茜那样,不去理会这意愿是否切实可行,要马上开始付诸行动。这意愿的可行性就存在于我们对实现这意愿的渴望之中。

(66)

11. 修身养性的良好习性

成功与休息并不矛盾。不仅不矛盾,而且健康的休息娱乐方式还是促进事业成功的必要条件。

(74)

12. 面对困难保持乐观的态度

当我们接受了最坏的可能性之后,我们就不再担心损失什么,也就是说,一切都可以顶得住。

(82)

13. 做一个早起的人

我相信这么做让我更有时间陪伴妻子和小孩,以及工作上的客户和其他依靠我的人。

(85)

14. 做一个守时的人

像大多数商品一样,时间的价值取决于供给和需求的大小。如果石油能供应无缺,它就不会这样昂贵。

(87)

15. 坚决依靠自己

我们不能到用得着判断力的时候再去听取别人的建议,我们应该在事先多采纳别人的意见来做我们鉴定事理的准

备,但到了决定的阶段,一定要坚决地依赖自己。

(90)

16. 强烈的个人进取心

尽一切努力使你的计划付诸实现,并从错误中学习经验。别理会那些说你的行动是自毁前程的人的话。

(93)

17. 习惯性站姿与坐姿

站姿、坐姿是一个人的修养、教育、性格和人生经历决定的,所以它反映了一个人复杂的内心世界。

(99)

18. 世界饭店大王的第一步

第二天中午,莫布利旅馆易了主。我干起了旅馆业。才干了还不到五分钟我就意识到这是旅馆业了。

(108)

19. 决心的力量——消除踌躇不决的习惯

分析那导致伟大决定的事件,并且为你一生的行动,给了一个终身的向导。自由的大欲望导致的是自由,财富的大欲望导致的是财富。

(114)

20. 给自己一点奖赏

做一件事情，你可以高高兴兴、快快乐乐地去做，也可以很痛苦地去做，假如你能够选择快乐，为什么要选择痛苦？

(118)

21. 身体语言与手势习惯

假如其中一位玩牌者懂得这种信号，一看到对家的瞳孔放大了，就可以断定他抓了一手好牌，怎么玩法就心里有底了。

(121)

22. 走姿习惯与人的心理

观察一个人怎么走路，并从走姿中透视其内心，你肯定会有所收获，并且觉得妙趣横生。

(129)

23. 体息的作用

照美国陆军的办法去做——常常休息，照你自己心脏做事的办法去做——在你感到疲劳之前先休息，这样你每天清醒的时间，就可以增加一小时。

(133)

24. 习惯性动作

一个的习惯性动作构成了他身体语言的极大部分,他的每一个动作都给人提供了大量的静止讯息。

(138)

25. 每天读十五分钟的书

如果你每天读十五分钟书,这意味着你将一周读半本书,一个月读两本,一年读二十本,一生读一千本或者超过一千本。

(145)

26. 养成一种敬业的习惯

如果你养成了一种“不敬业”的不良习惯,你的成就相当有限,你的那种散漫、马虎、不负责任的做事态度已深入了意识与潜意识,做任何事都会“随便做一做”,其结果不问也就可知了。

(148)

27. 不要养成妄自菲薄的习惯

不要养成妄自菲薄的习惯。要习惯于说自己好话,你会发现你很喜欢你自己。

(151)

28. 改变你懒惰的习惯

所谓惰性,就是你不愿意或者无法按照自己的意愿进行活动的一种精神状态,是人对生活中的一些消极情绪的反应。

(154)

下篇： 修养与个性

一个人的修养本身便是一笔巨大的财富。一个有着高贵的修养的人,所有的大门都会自然地为他打开,即使他什么也没有,依旧会受到人们热烈的欢迎。

从现在起,提高你的修养、培养高贵的个性吧,这是你人生成功的第一步。

1. 人格的力量

这种力量与体型无关,高、矮、胖、瘦都有可能,也无需美貌与刻意地装饰和整容,这些都无从获得这种力量,这种吸引力是一种精神特质,而非物质上的;是来自内心深处,而非肉体上的。

(167)

2. 风格与气质

有些哲学家认为,一个人的风格代表他的一切。女人、画

家、服饰家和政治家,他们的存在似乎只是为了滋养他们的风格。

(178)

3. 人类的“稟性”

跟别人相处的时候,我们要记住,和我们来往的不是逻辑的人物,而是充满感情的人。

(183)

4. 力争上游

“总是试着超过你自己很有必要,人的一生都应该如此。”我们相信17世纪瑞典统治者克里斯蒂娜女王的这句话对今天每一个积极要求上进的人而言依然具有非常积极的意义。

(188)

5. 培养良好的工作情绪

每个小时都跟你自己说一遍,你就可以指引自己去想很多勇敢而快乐的事物,也可以由此得到力量和平静。跟自己谈很多值得感谢的事情,你就可以在脑子里充满向上的思想。

(191)

6. 迎合他人的兴趣

只有想办法去认识更多的人,并使这些人都成为自己的朋友,才是人生真正的应酬方针。

(196)

7. 追求生活目标的处方

很多人就是这样,在面临选择时,常常迷失自己。本来,他应该在下一个十字路口向西走,但到了十字路口,却因见东边的马路上车水马龙,人头攒动,也跑过去凑热闹。

(202)

8. 用事实追求完美

“尽善尽美!”这是值得作为我们每个人的终生格言!假使每人都能采用这格言,实行这格言,而决心不论做什么事,都要尽至善之努力,以求得至美的结果,人类幸福,不知要增进多少啊!

(207)

9. 学会自爱

说到自爱第一,须从精神上自爱起。人在心中怎样想他自己,他就怎样。他的内外的生命历程,都是他心中所想的呈现。

(210)

10. 心灵的修行

没有心灵的身体,无异于行尸走肉。我们以为自己是在依靠着肉体而生活,但事实上,是肉体需要我们。

心灵是烈焰中闪耀的火花。耶稣和佛陀是在人类的心灵里结出的美丽的花朵。

(213)

11. 冷酷无情的作风

很明显的,所有成功的人都没有完美的风格,不过他们常会将自己的缺点孤立起来,另找别的补救方法,或者是试着来克服。

(217)

12. 谄媚与诚实

不知你们对泽山太郎的处理方式有什么意见,是否觉得他太宠自己的下属了? 还是认为这才是最佳的方式呢?

(222)

13. 不要去打听别人的隐私

很多人以为把秘密透露给你,是施给你恩惠,偏偏又有像我这种会跳起来吃饵的笨人与他们应和,令他们自以为很重要。结果,我们这些蒙受恩惠的人,得到的却是宁可永远都不知道的情报。

(225)

14. 面对成功与失败

做任何你所能够做的事,如果结果还是失败,那么就带着尊严来接受它。一定有人会失败,有人会胜利。有时候换个口味,失败也不错,从失败中可以学习到的跟从胜利中可以学习到的一样多。

(229)