

- ◎ 智者不惑 勇者不惧
- ◎ 诚者有信 仁者无敌

YINGZAOZIWO

营造自我

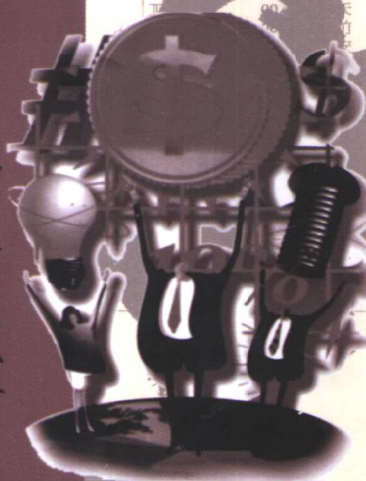
成功人生必备的七种习惯

自

● 王文波 陈洁中 / 著

我

中国华侨出版社



7 432.63
4

15471

营 造 自 我

——成功人生必备的七种习惯

王文波 陈德中 著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营造自我：成功人生必备的七种习惯/王文波，陈德中著．－
北京：中国华侨出版社，1999

ISBN 7-80120-305-4

I．营… II．①王… ②陈… III．青年修养 IV．D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 12239 号

营造自我——成功人生必备的七种习惯

著 者/ 王文波 陈洁中

责任编辑/ 王伟芳

版式设计/ 张海霞

经 销/新华书店总店北京发行所

印 刷/北京市飞达厂印刷

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/10 字数/220 千

版 次/1999 年 5 月第 1 版 1999 年 11 月第 2 次印刷

印 数/30000 册

中国华侨出版社 北京市朝阳区安定路 12 号 100029

E-mail: huaq@ public. netchina. com. cn

ISBN 7-80120-305-4/G·143 定价：16.80 元

序 言

相濡以沫，不若相忘于江湖

俄国著名作家陀斯妥也夫斯基说过：“穷人最重要的美德就是会赚钱。道德，就是一个人不应该成为其他任何人的累赘。”笔者在这里引用这句话，是要把它奉献给千百万在人生的欲望与困顿之间挣扎的人们，把它奉献给对人生心怀恐惧与战栗的人们。

人被抛弃到这个世界上，为贫困、疾病、黑暗、死亡等苦难包围，悲观点儿讲，人也是非常孤苦无依：从小到大，依赖父母、邻居、朋友、亲戚、师长、社团、政府……到了无可依赖之时，我们投入宗教的怀抱，甚或投入无神论的虚无与疯狂。

然而，实际的人类生活却并没有这么悲观。我们在依赖中学会了分离，在期待中学会了绝望，在孤苦无依中学会了决断，在艰苦的生活面前学会了责任与承担。而这些正是一个人走向成熟，走向成功的标志。

我的女朋友也像很多人一样正处在这样的一个转变过程中。她可能非常不愿意离开父母，她的母亲也非常不愿意她离开她的家庭。但是她不得不出来了，她的父母也不得不承担别离之苦。我还要耐心地告诫她不要蹉跎度日，不要不依不舍。她对人的独立过程似乎开始有些心得，她回忆说：

那年我爸妈进城去办事，回来不了，就打电话让我小姑来照顾我和我妹。我们家那么大一个院子晚上出来上厕所都挺吓人。

营造自我——成功人生必备的七种习惯

我小姑肯定也怕得要命。那时候其实我都能猜出来她心里害怕，她不得不强作镇静。她要是一害怕，我和我妹肯定要吓坏不可。

“强作镇静”，不瞒你说，我觉得非常适合我们人类独立生长的过程。我们从强作镇静开始，一步一步领会到人生必备的责任、勇敢与担当。

有时候，我们过于强调了人与人之间的相互依赖，有时候，我们又过于关怀和疼爱自己的亲人。结果，有时候，我们反而像害了他们一般，在人的关怀与呵护下，他们失去了独立走路的能力。“通往地狱的路是好心铺成的”，这话听起来稍嫌夸张，然而其中所讲的道理却值得我们深省。

什么时候人际关系最为密切？贫困的时候人际关系最为密切。随着人生活水平的提高，人与人之间反而似乎冷淡了，疏远了。然而这话却正应了庄子之言：“相濡以沫，不若相忘于江湖。”只有在水塘干涸之时，鱼儿才你给我一口唾沫，我给你一口唾沫，相依为命，苟延残喘。这样的生活乃是不得已之举，倘若江河湖海任鱼遨游，鱼儿自由自在，那种相濡以沫的生活，倒是不过也罢。

现在的时代是素质竞争的时代，一个人要想取得人生的成功，必须时时处处注意提高自己的素质。本书的主要内容是告诉我们的青年朋友们，如何在人生的生活与工作中，养成良好的行为习惯，举手投足间营造出一个全新的自我，在这个竞争的时代赢得成功的人生。

目 录

序言 相濡以沫，不若相忘于江湖·····	1
----------------------	---

习惯之一 学会独立 ·····	1
-----------------	---

一、若想成就鸿鹄志 情感独立是根本·····	3
------------------------	---

我们不能一边享受着科技发展的新成果，另一边却不愿意做一点小小的转变去适应这个社会；我们不能总是去埋怨这个社会给我们造成了多大的心理伤害。反过来说，我们为什么不能去营造一种情感上的新型互赖关系去适应这个日益动荡的社会呢？

这种情感上的新型互赖关系就是我们所说的情感独立，我们所说的独立就是各司其职，按一定的社会契约分工，个人受契约原则约束，而不是受情感约束。

1. 情感依赖——不能老是把头埋在妈妈的怀里·····	3
-----------------------------	---

世上只有妈妈好/爸爸的童话世界/师生情结/恰同学少年/青年人的困惑/情感回归/对死亡的恐惧

2. 情感独立——做自己情感的主人 ·····	9
-------------------------	---

自由择志/情绪管理/消除焦虑/摆脱悲伤

3. 情感独立与情感互赖——生活在互爱的世界里·····	15
------------------------------	----

营造自我——成功人生必备的七种习惯

情感投资/情感帐户/理解他人/小节不小/信奉诺言/开诚布公
/诚实正直/敢于认错

二、人生路上多险阻 依赖他人志难酬 23

你永远要记住这句话：谁也不会像你那样关心你的事情，承认自己的事情对自己最重要比什么都重要。你还要牢牢记住：越是迫切的事，你就越不能指望别人，而是应该亲自去行动，消极的等待只能让你坐失良机，痛失好局。

赢家永远都知道突出自己的优势，并把自己的主要精力用在这上面。

1. 行动目标——找准人生的焦点 23
目标的不确定性/目标的多样性/正确地制定目标/阶段性和
长远性相结合

2. 行动计划——安排一个合理的进度表 26

3. 付诸行动——现在就去 27
果断与自信/挑战危机/利用混沌/对付个人危机/顶住压力/付
诸行动

4. 原则至上——在契约下生活 40

5. 节制人生——不妨留一点儿余地 42
警惕耗竭/耗竭的原因/怎样避免耗竭

三、成功之念诚可贵 责任更应记心头 45

中国古代有“修身、齐家、治国、平天下”之说，对成功人生的责任心提出了很高的要求。在现代化程度日益增高的今天，在一切价值标准都围绕金钱来衡量的今天，我们又该如何实现责任心的独立呢？

一个对自己都没有尽到责任的人，又怎么能对家人
对社会尽什么责任呢？

1. 对自己负责——放任自流者一事无成 45

练就健康的体魄/养成高尚的情操/不要停止学习

2. 对家人负责——做人的最起码道德标准 48

常回家看看/晃动的婚床/给孩子留下什么

3. 向社会负责——独立人格的最高境界 50

全身心投入/为事业付出代价/生活在地球村

习惯之二 善于合作 53

一、个人能力终有限，合作能把成功建 55

只要你以一种开放的心态做好准备，只要你能包容
他人，你就可能在与他人的合作中实现仅靠自己力量无
法实现的理想。

要与别人合作，一个基本的前提就是守信用。我们
开始有条件地明白了一个道理，那就是，最有力量的人
是那些善于组织资源，管理人才的人。

善于团结人的人，天然是一个领袖人物，他能领导
其他人进行合作，或者引导他们团结在自己周围，完成
一项共同的工作，通过与他们的合作，他完成了单靠自己
无法完成的工作。

1. 合作弥补能力不足——众人拾柴火焰高 55

2. 携手做出更大的蛋糕——创造财富而不是分享
财富 56

3. 取长补短，发挥优势——他山之石，可以攻玉
..... 57

营造自我——成功人生必备的七种习惯

- 4. 合作就守信用——信用是合作的前提 59
 - 5. 每个人都愿意合作——合作意念存在于人们的潜意识中 60
 - 6. 资源需要拢集——拢集资源成财富 61
 - 7. 合作是一种领导才能——与人合作才能生存 63
 - 8. 合作增强生存能力——只有合作才能生存 64
- 二、人人都有合作愿 不懂技巧事难全 65

有一位哲人说过：“如果我想树立敌人，只要处处超过他，压住他就行了，但是如果想要赢得朋友，你就必须让他超越你。”

和人相处，如果总是在强调差异，你们就不会相处融洽，强调差异会使人与人之间距离越来越远，最终走向冲突。如果把注意力放在别人和自己的共同点上，与人相处就会容易一些，我们和难缠的人有冲突，我们和朋友也会有冲突，差别在于和朋友间的冲突会因彼此共同的立场观点而缓和，而和难缠人物的冲突就不易找出共同点来。

要记住，谁也不会去和跟自己作对的人合作。

- 1. 让人觉得他很高明——让朋友充满自信 65
- 2. 站在别人的角度想一想——要想公道，打个颠倒 67
- 3. 请求别人帮忙——赢得别人的友谊与合作 70
- 4. 掌握基本的沟通与合作技巧——营造一个很好

的合作氛围 71

5. 让每个人的头脑刮起风暴——查找不足 75

习惯之三 秣马厉兵 77

一、成功凭借高素质，弄潮尚需真本领 79

我们站在世纪的交接口，我们迎来的新世纪是一个高度信息化、知识化的年代，知识会急剧地膨胀和迅速地传播。

知识与专业技能成为人们竞争的就业焦点。

谁拥有了大量的知识，谁就拥有了生存权和发展权。

1. 源于实践——实践出真知 80

知识的来源/知识的获得途径

2. 个人知识的获得——如何获得知识 81

重视基础教育/加强专业教育/掌握学习技能/个人知识的完

善

二、成败得失因何在，会凌绝顶健康人 99

登上世界最高峰的人，必然是体格强健的人。

经得起失败打击的人，也必定是意志坚定的人。

强健的体格与坚定的意志相结合，会产生一个完美的人。

1. 健康的身体——身体是事业的本钱 99

健康的标准/健康的精神/健康的几种锻炼方法/大脑的保健

2. 优秀的能力——能力如何养成 107

营造自我——成功人生必备的七种习惯

从小培养/从小事做起/鼓励与引导相结合/力求完美

三、百思不解问诸葛，一语道明人缘情 112

在中国，办事靠人缘，事业的成功也要靠人缘，失去了人缘，就要干好多事倍功半的事。

同样的一件事，有良好的人际关系的人，就比别人干得更好。

交际，是个人成功的加速器。

1. 人与社会的关系——人与社会之间的和谐 113

社会的无序性/无序性的危害

2. 人与人的关系——人际关系影响事业的成功与失败 114

良好的人际关系可以使人左右逢源/不融洽的人际关系是事业成功的障碍/如何搞好人际关系

习惯之四 口才是制胜之道 141

一、起死回生为哪般，妙语连珠息波澜 143

我们每个人具有的局部性知识应得到尊重，但是我们又需要同时去尊重他人拥有的局部知识，然而不同的知识间存在着互相补充、互相利益的可能，所以我们需要对话和语言交流。

说客，仅凭一张利舌，就能把一只鹿说成是一匹马，并且使你坚信不疑。这是本事。

1. 语言是个人的招牌——啥样的人说啥话 ... 144

反映思想/体现能力

2. 语言是沟通的工具——良言一句三冬暖	146
交流思想/互相理解/取长补短	
3. 事业成功的催化剂——三寸之舌定乾坤	148
二、春蚕到死丝方尽，语不惊人死不休	150
思想造就了人，了解了人的思想，就了解了人的全部。而语言又是人的思想的真实流露。当思想明澈时，语言就像我们呼吸的空气，不知不觉中自然呼出。	
良好的口才，是长期不懈地锻炼的结果，是语言与思维相互渗透的结晶。	
1. 谈话的技巧——有话好好说	150
建立自信/把握对方/切忌故作高深/注意说话态度/使用正确的方法	
2. 技巧的锤炼——冰冻三尺非一日之寒	154
依适当方式准备/紧扣目标/坚持练习/条理清晰/要点突出	
三、伶牙俐齿让人羨，交流误区更要谈	158
交谈，是人际关系的桥梁和媒介。	

你有一方面的优势，就可能有另一方面的劣势，如何用自己的优势去弥补别人的劣势，用别人的优势来补充自己的劣势，就完全取决于你对交谈这门艺术的掌握和运用。

1. 求同存异——正确处理交谈中的相异点	158
态度诚恳/避免破裂/取长补短/求同存异	
2. 交谈的方式——到什么山唱什么歌	161
3. 取悦对方的交谈要旨——敲响他人的心弦	163
声音甜美/善用技巧/挖掘兴趣/记住爱好/用词恰当/把握机会	

营造自我——成功人生必备的七种习惯

/避免争论/忌讳隐私/更换话题

4. 交谈的误区——克服交谈的缺陷 169

吐字不清/含糊其辞/单调乏味/老于是故/死钻牛角/狂妄自大

习惯之五 科学地利用时间和金钱

..... 175

一、自古燕赵多感慨 莫等闲白少年头 177

你珍惜生命吗？那就好好珍惜你的时间。

我哪有什么诀窍，我只不过是把别人喝咖啡的时间都用在工作上罢了！

一个人的宝贵财富就是它所拥有的时间。浪费时间就是浪费金钱，就是浪费生命。

1. 时间的效益——时间就是生命 177

时间就是金钱/时间就是生命

2. 珍惜你的时间——浪费时间就是浪费生命

..... 179

忘掉过去/善待今天/明确行动目标/事有轻重缓急/多用你的脑/安排一个时间表/善用空闲时间/节省时间

3. 不要浪费时间——有效地利用时间 189

决不懒惰/不要拖拖拉拉/不做无意义的事/坚持就是胜利/知难而退/敢于说不/辅助暗示

二、追求幸福与成功 唯有财富做保证 197

金钱不是万恶之源。

钱能造福，也能造恶，关键在于使用钱的人的心灵。

崇尚金钱，就是崇尚幸福，崇尚成功。

1. 金钱的力量——金钱使人充实 197

金钱不是万恶之源/金钱可以使人充实/崇尚金钱是一种美德

2. 有备无患——养成储蓄的习惯 201
用钱之道/债务的魔力/追求自由/积极储蓄/储蓄增加成功的机会
3. 借鸡生蛋——善用别人的钱 205
他山之石，可以攻玉/借钱之道
4. 赚钱者的素质——成功的含义 208
勤勉/舍小图大/豪爽乐观/充满自信/崇尚节俭

习惯之六 学会自制 213

一、世间多有坎坷事 学会自制是真谛 215

我们常说“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，可有几个人真正做到一个“忍”字。

“忍”其实就是一种自制，也是成事的基础。但愿我们以后在遇事时，多一点忍让，少一点争胜；多一点自制，少一点冲动，那么你就能找到了人生的真谛。

1. 最难控制是自己——人生难得是自制 215
 2. 有自制力才能控制别人——千古不变的哲理 216
 3. 自制才有可能成功——成功的因素 217
 4. 怎样培养自制力——你必须了解它 219
- ### 二、胸怀宽广纳百川 心平气和万事通 224

有一副对联这样形容弥勒佛的：“大肚能容，容天下难容之事。笑口常开，笑天下可笑之人。”这可以说为“佛”之道。为人之道也是如此。

胸怀宽广，你会比别人更快乐。笑口常开，你会比别人更年轻，心平气和，你会更容易成功。

1. 发火与不发火——路见不平一声吼 224

营造自我——成功人生必备的七种习惯

用理智控制自己的情绪/人不能永远做老好人/事不关己高高挂起等于麻木不仁

2. 非理性因素的干扰——学会避开它们 225

控制愤怒/避免狂躁/切勿猜疑/最忌嫉妒

三、相互激励齐努力 携手共进登顶峰 229

人的一生应该扮演着两种角色——激励自己与激励别人。处在这个复杂的社会之中，激励就成了进取的动力。

相互激励，能使我们携起手来，去拥抱明天的朝阳。

1. 激励自己也激励别人——你会发现生活充满阳光 229

2. 怎样激励自己和别人——打开成功宝库的金钥匙 231

3. 自我意识——成功的基础 233

4. 如何获取与驾驭自我意识——了解自己 ... 236

5. 如何提高自我意识——强制自己 240

习惯之七 学会适应 245

一、智商不足情商补 适应他人士气鼓 247

根据一些国外权威机构的研究表明，在一个人成功的因素中，智商（IQ）只占了约 20% 的作用，而另外 80% 则决定个人的人格因素和社会因素，也就是最近几年我们炒得沸沸扬扬的所谓的情商（EQ）。

你一定要记住：知道怎样听别人说话，以及怎样让他开启心扉谈话，是你制胜他人的唯一法宝。

救人一时之急，会得到他人一世之爱戴，何乐而不为。

1. 心胸宽广——包容别人的缺点 248

自我觉察和觉醒/保持乐观/与人为善/自我激发/控制冲动

2. 虚心学习——尺有所短，寸有所长 254

自认无知/学会倾听/肯定他人的长处

3. 帮助他人——与人方便，与己方便 256

要有同情心/主动给人找台阶

二、要想立足求发展 环境不适半途返 260

我始终坚信一句话：是金子总会发光。至于什么时间发光完全看个人的适应能力问题。

有些东西是书本上学不到的，必须实在考察才能有所收获。

仔细想想大多数人要求工作单位考虑自己专长的人，恰恰是没有自信心的表现。

1. 适应工作环境——是金子总会发光 260

过分看重自我/好高骛远

2. 适应生活环境——敢把他乡当故乡 264

入乡随俗/与本地人交朋友/不要锋芒毕露

3. 适应社会环境——直面社会现实 267

尊重历史与现状/逃避现状难成功/明天会更好

三、改革涌动下岗潮 搏击人生重任挑 271

“下岗”一词，颇具人情味，其实它的含义和西方资本主义国家的“失业”是一致的。

“不管前面是地雷阵还是万丈深渊，我将一往无前，

营造自我——成功人生必备的七种习惯

义无反顾，鞠躬尽瘁。”

只要转变观念，下岗并不可怕，不会的东西没关系，可在实践中慢慢学习。不要再对旧体制有任何幻想，勇敢地投身到市场经济的大潮中去，抓住机遇，营造成功的人生。

1. 认清形势，接受现实——无可奈何下岗去 ……
…………… 271

工人下岗/干部下岗/科技人员下岗

2. 重塑自我，迎接挑战——鼓足信心寻饭碗 ……
…………… 279

调整心态，参与竞争/以健康的心态适应时代

3. 抓住机遇，营造成功——太阳明天还会升起 ……
…………… 285

附论：外国成功学精粹 …… 286