

实用成功学  
教材

成功励志  
经典

# 与成功有约

邹金宏 编著

成功学普及读物，值得人手一册的均衡成功指南

20元换价值  
300万元

它的价值绝对不是一本书的价钱那么简单，它是价值300万。不！如果你是一位强者，是聪明而富有执行力的人，这本书的内容价值是一个亿，不！这是无价之宝——因为你的卓越！

广东省出版集团  
广东经济出版社

实用成功学  
教材

成功励志  
经典

# 与成功有约

邹金宏 编著

实用成功学发起人邹金宏的最新力作

成功学普及读物 值得人手一册的均衡成功指南

谨以此书

献给追求成功的朋友们

广东出版集团  
广东经济出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

与成功有约 / 邹金宏编著. —广州: 广东经济出版社,  
2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80728 - 810 - 7

I. 与… II. 邹… 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 (2007) 第 191381 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	肇庆市科建印刷有限公司 (肇庆市星湖大道)
开本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印张	9
字数	215 000 字
版次	2008 年 1 月第 1 版
印次	2008 年 1 月第 1 次
印数	1 ~ 5 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 80728 - 810 - 7
定价	20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市五羊新城寺右二马路冠城大厦省图批新场三楼 330 号

电话: [020] 87395594 87393204 邮政编码: 510600

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社常年法律顾问: 屠朝锋律师、刘红丽律师

· 版权所有 翻印必究 ·



## 前言

在你即将开始阅读时，让我们来作一些沟通，这将有助于提升阅读价值。

本书告诉你一个重要的成功公式：

**成功 = 目标 + 信念 + 方法 + 行动 + (环境 + 时间)**

记住这一公式将有助于你更好地了解书中的内容。公式的五大方面组成成功的五大系统，当你了解并能掌握运用这些系统，成功就会悄悄来到你身边。

正确、均衡和实用是我在写本书时的重要指导思想，给你带来较好的收获，带来千百万甚至更高的价值是我真诚的希望。为了取得良好的效果，建议你采用对你有效的阅读方法。

如何阅读一本书，古今中外名家有很多好方法。

宋代理学家朱熹提出读书要三到，即“心到、眼到、口到”。现代文学家胡适加上“手到”，鲁迅再加上“脑到”。这五到是读书的良方。

国外的摩提·亚德勒在《如何读书》一书中提出一套读书方法，可以简称为四步法。

步骤一：快速阅读大体的内容。第一次快速看过，掌握书中的思路、找出重要的字句。如果是自己的书，在空白处摘录重点。

步骤二：再读重点。第二次是吸收重点，学习书中的新观念。

步骤三：再看一遍。第三次加深记忆，背诵你认为最有意义的内容。用你目前所遭遇的问题、事情加以印证，尝试新的观念，不论你原来的观念和习惯是多么根深蒂固。

步骤四：稍后再读一遍，复习并鼓舞自己。在情绪低落时，



重读好书，可以鼓舞自己回到最佳状态。

你可以将上述五到和四步法并合在一起应用，这样会取得很好的效果。

就阅读本书而言，让我想起一个能增进效益的方法，即史蒂芬·柯维的经典说法：“建议读者先建立两个新观念，这将使你阅读本书的收益大为增加。”

一是把作者当成你的好朋友，而本书也是为你而写。

二是建议你改以老师的身份来阅读，除了吸收还要发表。在阅读过程中，应有心理准备，预计在 48 小时以内，与人分享或讨论读书心得。

我非常赞同“三人教学”的方式，当我们与他人分享所学时，我们就是在做三人教学的练习。如图：



最后，再送你一个价值比 10 条金项链还贵，比 10 万元还更有价值的秘诀，即四到：学到、悟到、做到、得到。秘诀只有八个字，关键是看你能否启用它。

愿我在成功方面的一些看法和感悟能对你的成功带来有益的帮助；愿本书的一些理念与方法可以让你得到有益的启发；愿你人生又开始一个新的进步。

邹金宏

# 目 录

前言——如何提升阅读价值 .....	1
--------------------	---

## 第一章 与成功定下盟约

第一节 认识成功 .....	2
一、科学地理解成功 .....	2
二、成功的意义 .....	4
三、均衡成功八要素 .....	5
第二节 爱上成功 .....	6
一、爱上成功 .....	6
二、成功公式 .....	8
三、成功的宣誓 .....	13
第三节 认识自己 .....	15
一、认识自己的思路 .....	16
二、成功导航宝图 .....	20
三、自身能力分析 .....	21

## 第二章 制定目标

第一节 为什么制定目标 .....	24
一、成功是因为有目标 .....	24
二、目标的十大作用 .....	26
三、目标与四个元首的故事 .....	31
第二节 制定目标的方法 .....	33
一、不制定目标的原因 .....	34
二、制定目标的六原则 .....	34
三、目标制定须知——均衡目标 .....	35
四、制定目标要考虑的因素 .....	38
五、制定目标的六个步骤 .....	40
第三节 如何达成目标 .....	52
一、快速达成标的9大步骤 .....	52



二、达成目标的一些秘诀 ..... 54

### 第三章 有成功的心

第一节 信念 .....	59
一、信念的意义 .....	59
二、如何建立成功的信念 .....	62
三、成功是“一定要” .....	63
四、人因梦想而伟大 .....	67
五、自信 .....	69
六、成功并不是那么难 .....	72
七、打破自我设限 .....	72
八、成功一定有方法 .....	75
九、没有失败，只是暂时没有成功 .....	77
十、成功是成功之母 .....	79
十一、想象成功 .....	81
十二、过去不等于未来 .....	83
十三、命运在自己手里，而不是在别人嘴里 .....	85
十四、成功跟爱一起走 .....	86
十五、爱是力量的源泉，爱是一种信念 .....	87
十六、每天进步一点点 .....	88
十七、坚持、坚持！永不放弃 .....	89
第二节 态度 .....	94
一、成功是因为积极的态度 .....	94
二、成功者找方法，失败者找借口 .....	99
三、不要活在过去，要为今后着想 .....	100
四、山不过来，我就过去 .....	102
五、热情 .....	103
六、感恩的心 .....	104
第三节 开发你那巨大的潜能 .....	106
一、你认为你行，你就行——相信就是力量 .....	107
二、潜意识开发四法 .....	110



三、希望激发潜力 .....	118
四、给心里整容，有快乐的心态 .....	119
五、环境与假设激发 .....	120
六、积极的自我谈话 .....	121
七、誓言激励 .....	121
第四节 正确面对困难与挫折 .....	122
一、以旷达的心胸面对困难 .....	123
二、勇敢面对困难与挫折 .....	124
三、检讨是成功之父 .....	126
四、面对困苦，他们选择自强不息 .....	127
五、信念坚毅，不怕困苦 .....	128
六、从困难中找机会 .....	130
第五节 正确地思考 .....	131
一、正确地思考 .....	131
二、向成功人士那样思考 .....	134
三、思维能力训练方法 .....	135

## 第四章 成功的方法

第一节 选对事，做对事 .....	138
一、选择和努力同样重要 .....	138
二、做你最熟悉的事 .....	139
三、选对有望成大事业的小事业 .....	139
四、学会取舍 .....	140
五、正确选择职业 .....	141
第二节 成就事业的方法 .....	144
一、视工作为乐趣 .....	144
二、爱一行，干一行；干一行，爱一行 .....	145
三、专心是成功秘诀 .....	146
四、优先计划工作制——价值 2.5 万元的方法 .....	147
五、保持最佳的巅峰状态 .....	148
六、身体健康是做事之本 .....	149





七、如何减轻工作压力 .....	152
八、做行业中的最好 .....	153
九、做他人不曾想的 .....	154
十、比你的竞争对手更努力 .....	155
十一、吃得苦中苦 .....	156
十二、成功从小事做起 .....	157
十三、应在关键点上用力 .....	158
十四、为之于未有，治之于未乱 .....	159
十五、果敢 .....	160
十六、敢想敢做，有好想法就要敢去做 .....	162
十七、不断创新 .....	163
十八、团队合作 .....	164
十九、建立智囊团 .....	165
二十、找比你更棒的人帮你工作 .....	166
二十一、马上成功法 .....	167
二十二、计划—做—检查—处理—再计划—再做— 直至成功 .....	167
<b>第三节 把握机遇 .....</b>	<b>169</b>
一、要随时准备好 .....	170
二、主动去有机遇的地方 .....	171
三、领先抓住机遇 .....	172
四、一旦出现机遇的时候，全力以赴 .....	172
<b>第四节 学习 .....</b>	<b>174</b>
一、知识改变命运，学习成就未来 .....	174
二、学习的方法 .....	181
三、不断地研究你的竞争对手 .....	182
四、终生学习 .....	183
五、事业成功须开阔视野 .....	184
<b>第五节 营销自己 .....</b>	<b>185</b>
一、成功需要营销 .....	185
二、把自己推销给自己 .....	186



三、与众不同 .....	186
四、主动推销自己 .....	187
五、出奇制胜的营销 .....	189
六、塑造个人品牌 .....	190
第六节 理财 .....	191
一、尽快富起来的九大理财守则 .....	191
二、穷人购物，富人投资——学会资金运用 .....	193
三、一无所有是一笔财富 .....	199
四、穷人最缺少的是什么——价值100万的答案 .....	200
五、提供大量的有价值的服务 .....	202
六、建立可大量复制或销售的系统 .....	203
第七节 做好时间管理 .....	204
一、时间就是金钱 .....	205
二、高效时间管理的25个秘诀 .....	207
三、零碎时间也能助你成功 .....	213
四、昨日、今日、明日 .....	215
第八节 建立良好的人际关系 .....	216
一、建立良好的人际关系 .....	216
二、朋友与贵人 .....	217
三、跟着成功者走 .....	218
四、与周边的关系协调好 .....	218
第九节 要有品德修养 .....	219
一、善的循环 .....	220
二、修养 .....	220
三、忍耐 .....	223
四、想得大成功要有大气度 .....	223
五、管理好情绪 .....	225
六、气是什么 .....	230
七、谦虚待人 .....	232
八、诚信 .....	233
九、培养优秀的公民道德 .....	234



第十节 均衡成功让人生更美好 .....	237
一、均衡成功的意义 .....	237
二、均衡与现实中的矛盾 .....	239
三、不为明天忧愁，但为明天考虑 .....	240
四、保持乐观的七种方法 .....	241
五、看到好的一面 .....	243
六、请微笑 .....	244
七、爱社会 .....	246
第十一节 利用好习惯的力量 .....	247
一、习惯及其作用 .....	248
二、培养好习惯的秘诀 .....	249
三、走向成功的六个习惯 .....	253
四、成功日记 .....	256

## 第五章 行动力

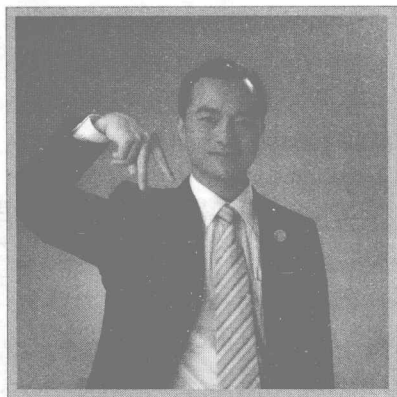
第一节 认识行动 .....	260
一、行动的意义 .....	260
二、行动的五大原因 .....	261
三、行动的四大要素 .....	261
四、成功从行动中来 .....	262
第二节 卓越的行动力 .....	262
一、拥有卓越行动力的方法 .....	263
二、全力以赴 .....	264
三、立刻行动 .....	265

## 附录专辑

附录一、500位成功名人的九大素质 .....	268
附录二、成功人生需要“十商” .....	269
附录三、价值百万的邹金宏成功宝币 .....	273
后记 .....	277

# 第一章 与成功定下盟约

成功 = 目标 + 信念 + 方法 + 资源 + (环境 + 机遇)



邹金宏：传播成功的人



放眼古今中外，成功的人，是因为他们懂得“与成功有约”的方法。

现在，对你选择本书，我表示恭喜，你可以通过本书的学习，学会与成功有约的方法。因为有约，所以相遇；因为付出，所以有得；因为珍惜，所以拥有；因为懂法，所以能成；因为进步，所以长久……

与成功有约，因而成功。有心成功的朋友们，将因为你的努力和运用正确方法，成功会常伴你。

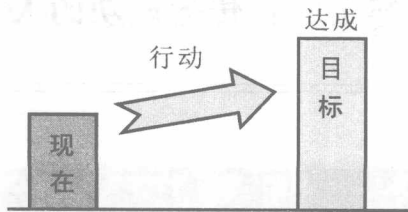
## 第一节 认识成功

你认识成功吗？人因认识才成为朋友，成功因认识才拥有。认识成功将有利你创造成功的人生。

### 一、科学地理解成功

人们都喜欢谈论成功，渴望成功，成功的定义到底是什么呢？很多人对此争论不休，争论的人往往进入了误区，因为他们不能理解，成功会因为每个的目标不一样而有所不同。我喜欢求同存异，其实成功定义很简单，这也是世界最为公认的定义：

**成功就是达成自己预期的、有意义的目标。**





这个定义有几个关键词：“达成、自己、预期、有意义”如果缺少其中一个词，成功就不被人认可。

比如，一个人走路时不小心踢到一块石头，脚痛得要命。能说成功地踢了块石头吗？因为他没有这个预期。

但是，这个人一直想找金矿，在踢到石头后，他捡起了石头，慢慢端详了起来，突然发现这是一块含金的石头。这时他大喊“我成功地找到了一块金矿！”，我想大家也同意这是一种成功，因为其中有自己的预期，而且他觉得有意义。

如何科学地理解成功？我认为可从以下几个方面理解：

1. 成功不是一门单独的学科或是一门课，它存在于每个行业、每个人身上。一个餐厅服务员把服务做好了就是个成功的服务员；一个学生在学习中取得了好成绩就是个成功的学生；一个企业家让企业取得良好的发展就是一个成功的企业家。可以说我们每个人的一生都在书写成功。

2. 就人生均衡而言，真正的成功应该是全方位的，比较均衡的，包括家庭、人际、工作、身心、财富、学习、爱社会、休闲等各方面的成功。有人以为成功就是追求财富，我认为财富方面的成功只是众多成功中的一种，一味追求财富的成功而不顾其他方面的均衡是不足取的。

有一个人，为了实现有高级住房与靓车的目标，借款100万元实现了这一目标。接下来他为了付清这100万元借款，日夜不停地工作，人累瘦了，眼睛高度近视了；家庭没有时间照顾，少了和睦与爱；为了还钱，一家人过着“无钱”的日子；为了还钱，以前常见笑容也少了。十年后，钱还了，但自己已疲惫不堪，亲人又照顾不好，子女学业一团糟。这样的成功值得吗？

3. 就人生的奉献而言，衡量一个人成功的标准是他为社会作的贡献的大小。因为真正的大成功，是整个社会的成功，而社会的成功需要大家的奉献，而不仅是索取、消费。



4. 就人生历程而言，成功不仅仅是目的，它更是一段旅程。

与平时为目标奋斗的日子相比，达成目标的那一刻是很短暂的一段。只求实现目标的那一刻才开心是不智的。虽然“十年寒窗无人问，一举成名天下知”是人间常态，但我认为还是要照顾平时的自己，起码心态、健康与生活这三个基本方面要照顾好。根据对认为自己生活的幸福的人进行调查，他们大多认为，自己之所以感到幸福，是因为明确感到自己有目标，并在向目标迈进。

朋友，实现大目标的路有时是几年，乃至几十年。时光如此地漫长，因而在这逐步实现目标的过程中，别忘了实现成功的过程也要过得成功。

## 二、成功的意义

成功是人生的大事，也是企业、国家、社会的大事，成功关乎人生能否如意，企业能否生存与发展，国家能否富强，社会能否和谐。

所以应重视、了解和研究成功。

放眼世界，人生拼搏、企业拼搏、国家拼搏为的是什么呢？就是为了成功。

渴望成功是人的本能，成功是每个人与生俱来的权利，只要成功的目标是良好的、正义的、合理的，都应尊重，这也正是各个国家制定法律的重要依据。

成功是每个人的责任，为自己，也为社会。

成功是你的事，也是大家的事，你的事你要努力，大家的事大家要互相支持！当整个社会都这么想时，群策群力，众志成城，将会有有一个成功、美好的社会。

成功对每个人来说都具有重要的意义，甚至可以这么说，正是成功才让人生有意义。这在成功的定义中也说得很明白，成功就是达成自己预期的、有意义的目标，它的意义是通过成



功的达成才得以体现。

### 三、均衡成功八要素

正如同在第一点中所提，就人生均衡而言，真正的成功应该是全方位的，比较均衡的。这也正是我提倡的重要成功观念。

均衡成功，主要有以下八大要素：

均衡成功要素表

家庭	人际	工作
休闲 如休息、娱乐、旅游等	均衡成功	学习
爱社会 如回报社会和支持环保等	财富	身心健康 心灵 身体健康

这八大要素，也叫成功八常，即：

1. 家庭常照顾。家庭的成功体现于幸福、和睦。治家箴言：多替别人设想，心情安祥和，生活节俭朴素，家用自然充足。
2. 人际常和谐。人际关系包括亲戚、朋友、同事、邻居及与社会上偶尔遇到的人相处。人际间的交往应讲诚信、互相尊重。
3. 常工作。工作是一种神圣的行为，工作方面的成功主要表现为于工作的品质、回报、成就感。
4. 常学习。终生学习，在学校学习，不在校也学习，保持





进步。

5. 身心常健康。指身体健康、心灵健康。

6. 财富常有。经济方面的自由。

7. 常爱社会。人生于世，不但要照顾好自己，同时应关爱社会，包括帮助别人成功，爱护环境、珍惜资源。

8. 常休闲。休闲概念是：指人们从工作和生活的压力中超脱出来，在闲暇时间自愿从事各项非报酬性的自由活动。休闲一词的内涵主要包括四个方面：第一，它是一种自由选择；第二，它是一种自在心境；第三，它是一种自我教化；第四，它是一种生命存在状态。

有人也许会说，哈！人生的成功要照顾到这么多方面，哪可真不简单。对，正是不简单，所以才叫成功，但只要你用心，你会做到的。

## 第二节 爱上成功

成功是这种事，只有你爱她，她才爱你。

### 一、爱上成功

有一次我与学生分享如何做一个成功的人，有位学生问：“邹老师，人一定要成功吗？不成功就不用生活了吗？”

“不敢说所有的方面都一定要成功，但很多方面的成功一定努力争取！如果一个人不去做得成功一些，工作、生活等方面就可能陷入艰难。”我回答说。

“唉！但是，成功那么难，那是少数人的事。”这位学生叹道。

我：“你是不是将成功的标准定得很高？请问你的成功标准