

成功 八法

张绍民 / 编著 ■

CHENGGONGBAFA

如果一个人从事自己的事业之前
只会犹豫犹豫，瞻前顾后，我想他一定什么都做不成功！只有
那种对前景充满信心，对自己事业执着，永不放弃的人
才会成功，财富才会跟着他们走！无论竞争有多激烈，他们都会成为
最后的胜利者！

© 中国华侨出版社

B848
167-0

成功 八法

张绍民 / 编著

CHENGGONGBAFA

如果一个人从事自己的事业之前
只会犹犹豫豫，瞻前顾后，我想他一定什么都做不成功！只有
那种对前景充满信心，对自己事业执着，永不放弃的人
才会成功，财富才会跟着他们走！无论竞争有多激烈，他们都会成为
最后的胜利者！

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功八法 / 张绍民编著. —北京:中国华侨出版社,
2006.8

ISBN 7-80222-169-2

I. 成... II. 张... 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(2006)第 095887 号

●成功八法

编 著 / 张绍民

责任编辑 / 李 健

装帧设计 / 标点工作室

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 × 1230 毫米 1/32 开 印张 / 9 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通天印刷有限责任公司

版 次 / 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 7-80222-169-2/G · 152

定 价 / 19.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

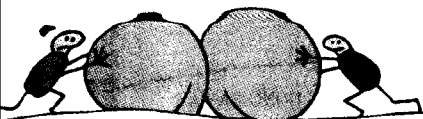
发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708



目 录

成功方略一:学会自我激励

1. 选择自己的幸福	3
2. 创造自己的个人品牌	4
3. 为自己包装一副好形象	5
4. 改变你的个性	6
5. 自信训练法则	7
6. 亲手揭掉你身上的“标签”	9
7. 自信有神奇的力量	11
8. 建立自信的绝妙方法	12
9. 增强自信心的简单方法	14
10. 学会喜欢自己	16
11. 问一问自己到底能干什么	17
12. 自己给自己打气	19
13. 如何调节你自己	20
14. 注重自我设计	21
15. 和自己约会	22
16. 怎样向他人推销自己	23



成功方略二：研究你的对手

1. 以攻为守，化“敌”为友	29
2. 摸透对方的心	30
3. 从对手的弱处寻找晋升突破口	32
4. 对手的话要认真听	33
5. 看透对方心理的战术	35
6. 使别人有面子地接受拒绝	38
7. 拒绝“难以拒绝的请求”的技巧	40
8. 小心应对十二种人	42
9. 让对手知道得愈少愈好	46
10. 如何对待竞争压力	47
11. 对待傲慢对手三法	49
12. 消除敌对情绪的窍门	50
13. 不要把小事放在心上	51
14. 设身处地为别人着想	52
15. 如何获得别人信任	53
16. 不要揭人短处	54
17. 如何识别真假面目	55
18. 得理且饶人	57



成功方略三:攻克自己的缺点

1. 清除“丢面子”的心理	61
2. 改掉你的坏习惯	63
3. 面对嘲讽的好办法	64
4. 避免被人欺负的四条方法	65
5. 训练使你与众不同的方法	66
6. 恢复自己真面目的方法	67
7. 战胜软弱五大招	68
8. 如何矫治虚荣心	70
9. 排除悲观情绪的方法	71
10. 培养乐观情绪的妙招	72
11. 消除愤怒情绪的若干具体方法	73
12. 克服浮躁带来成功	75
13. 如何改变失意的情绪	78
14. 认识逆反心理的危害性	79
15. 对付烦恼的高招	80
16. 对付忧郁的良方	81
17. 怎样减轻心理压力	82
18. 生活中缓解压力的八种方法	83
19. 放松自己的技巧	84
20. 巧用自己的缺点	86
21. 承认缺点赢得机遇	87
22. 不再梦想没有问题的人生	89
23. 逃离沮丧	91
24. 消除依赖心理十七招	93



25. 怎样克服自我封闭	94
26. 改变不合群性格	96
27. 应付挫折的一个简单办法	98
28. 克服羞怯心理的窍门	99
29. 几种摆脱单调平庸的方法	100

成功方略四:选择做事的捷径

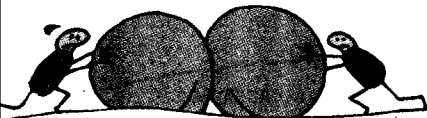
1. 知识和健康的心理塑造成功的人格	105
2. 盯着一只羊追	107
3. 及时拿定主意	108
4. 学会换位思考	109
5. “不得意”正是“大得意”的转机	110
6. 不要害怕犯错误	110
7. 勇于走进某些禁区	111
8. 留一手自己的绝招	112
9. 忍耐是一门高深的学问	113
10. 集中你的注意力	114
11. 学会审时度势	115
12. 善于发现中间机会很重要	117
13. 办事要有计划	118
14. 选择有利环境	119
15. 了解前辈人如何从失败中获得成功	120
16. 群狼战术为什么所向无敌	121
17. 一个人要有明确目标	122
18. 抓住万分之一的机会	123



19. 你要时刻保持清醒	124
20. 摆脱年龄的束缚	125
21. 做“白日梦”未尝不可	126
22. 四种阻碍成功的心理障碍	127

成功方略五:赢得别人的赞赏

1. 建立人际网络的技巧	133
2. 交往须平等,互利得深交	134
3. 赢得朋友的六种方法	138
4. 怎样才能获得“好人缘”	139
5. 怎样与正直忠厚的人交往	141
6. 怎样与奸诈势利的人交往	142
7. 怎样与刻薄自私的人交往	143
8. 怎样与多疑猜忌的人交往	145
9. 怎样与蛮横粗俗的人交往	146
10. 怎样与懦弱无能的人交往	146
11. 怎样与谄媚讨好的人交往	147
12. 怎样与傲慢无礼的人交往	148
13. 怎样与豪侠仗义的人交往	149
14. 怎样与夸夸其谈的人交往	150
15. 如何与“闷葫芦”相处沟通	150
16. 如何与搬弄是非的人沟通	152
17. 如何与嫉妒你的人沟通	154
18. 与比自己富有者的交往法	159
19. 与贫于自己之人的交往法	160



20. 与患难者的交往法	161
21. 如何与看破“红尘”的人沟通	162
22. 结交朋友的五项规则	164
24. 与同事相处的窍门	165
25. 同事之间,倾听不只是尊重	166
26. 怎么处理朋友之间的冲突	168
27. 不使人际关系恶化的“高明道歉方法”	169
28. 适应长辈的重要性	172
29. 如何适应上司	174

成功方略六:删除舌头上的阻碍

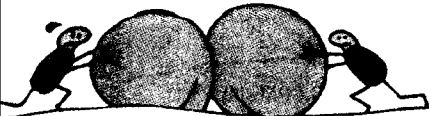
1. 说话说到点子上	179
2. 如何提高说话的流利水平	180
3. 学会绕一点点弯子	181
4. 如何避免直言	183
5. 说话不要被人抓住辫子	184
6. 说话切忌太过夸张	185
7. 赞美别人要掌握的三个关键	186
8. 说话的技法	187
9. 把握说话分寸	188
10. 说话注意用词准确	189
11. 说服有方	190
12. 让自己的声音更完美的窍门	192
13. 怎样克服不文雅的口头禅	194
14. 如何积累说话的材料	195



15. 说话出其不意的窍门	196
16. 如何利用妙语针锋相对	197
17. 向友人倾吐心事的注意事项	198
18. 随意说“不”会惹事生非	199
19. 极限面前说“不”是一种智慧	200
20. 坚信自己,对上司说“不”	201
21. 仁爱之心拒绝“不”	202
22. 说“不”体现一种诚实	204
23. 善于因人而异的谈话方式	206

成功方略七:学会处理麻烦

1. 应付麻烦人六大办法	211
2. 保持你的本色	212
3. 披上一张羊皮示弱的技巧	213
4. 要与各种各样的人沟通	214
5. 不要对过去的事耿耿于怀	217
6. 让生命回到现在	219
7. 善用“拟态”和“保护色”	221
8. 以平常心面对不同意见	222
9. 同等看待赞扬与批评	223
10. 给人以善意的忠告	224
11. 如何随机应变	225
12. 顺应时势调整立场	226
13. 处世要预备软硬两手	227
14. 先“放心”面对,再“用心”去解决	228



15. 任何时候都要保持理智	229
16. “攻人”最好攻心	232
17. 学会小心自保	233
18. 把困难当作你的老师	234
19. 工作中发生错误时的处理方法	235

成功方略八:拓展生存空间

1. 适应社会环境	239
2. 让自己立刻记住别人	240
3. 拥有永不服输的力量	241
4. 忠告从教训中总结出来	242
5. 从不应该付出的代价中找教训	244
6. 必须从最低处开始	244
7. 把手头上的事情做好	246
8. 把直觉放在第一位	247
9. 做一个时时能找到工作的人	249
10. 善于寻找工作中的乐趣	251
11. 要把你的工作看得很重要	254
12. 消极的口号——“这太不公平”	255
13. 健康比赚钱更重要	256
14. 不能寅吃卯粮	258
15. 让难赚的钱好赚	259
16. 你忽视了身边的价值	260
17. 人生不能保存	261
18. 你可以改变游戏规则	262



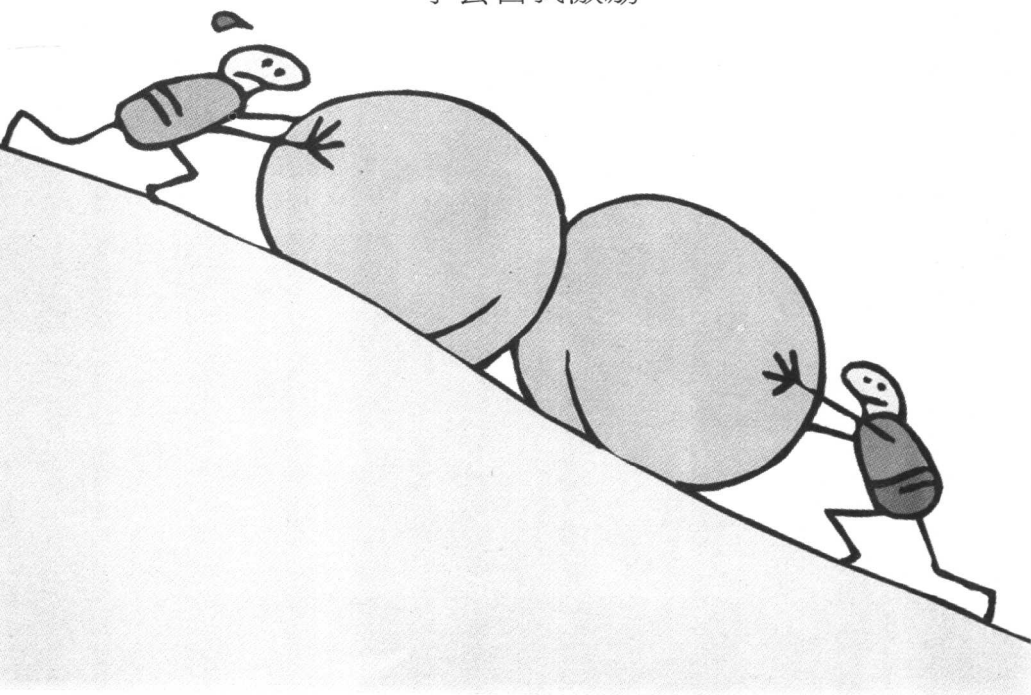
19. 简洁之重要	264
20. 换个角度看问题	265
21. 接受不可避免的事实	266
22. 走另外的路有意外的收获	267
23. 目光远能看到未来	268
24. 不懈地奋斗带来好结果	269
25. 把大目标分解成许多小目标	270
26. 放弃之前的几点思考	271
27. 机遇在于发现	273
28. 身边不起眼的人将来可能决定你命运	274
29. 好听众胜过医生	275



解开你的心灵枷锁

成功方略一：

学会自我激励





1. 选择自己的幸福

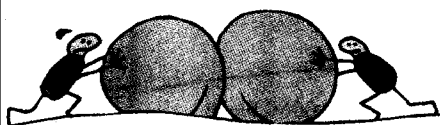
当你听到这一说法时，你也许觉得很奇怪，人怎能选择自己的幸福？事实确实如此，亚伯拉罕·林肯曾经说过：

“我一直认为：如果一个人决心想获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。”

有一对年轻夫妇，他们住在美国南部的一个小城市里，其邻居是一对年老的夫妇。老妇人几乎瞎了，并且瘫痪在轮椅中，丈夫本人身体也不很好，他整天待在屋子里照料自己的妻子。

一年一度的圣诞节快要到了，那对年轻夫妇情不自禁地决定装饰一棵圣诞树送给这两位老人。他们买了一棵小树，将它装饰好，带上一些小物，在圣诞前夜把它送了过去。老妇人感激地注视着圣诞树上闪烁的小灯，伤心地哭了。她的丈夫也一再说：“我们已经有许多年没有欣赏圣诞树了。”在以后的日子里，只要别人拜访这两位老人时，他们都要提起那棵圣诞树。对于这对年轻夫妇来讲，也许他们只是做了一件很小的事情，但他们把最大的幸福送给了他人，因而自己也从中获得了巨大的幸福。这种幸福是一种十分深厚的感情，而且也一直留在他们的记忆中。

对于我们每个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有权选择其中的任何一种。决定你选择的因素只有一点——你是接受积极的还是消极的心态影响，这个因



素至少是你所能控制的。

2. 创造自己的个人品牌

应如何创造你的品牌？有两种做法。

第一种做法是消极的不要使你的“品牌”变坏，简单地说，就是不要让人对你的评语变坏，例如说你懒惰、投机、邪门、不忠、寡情、好斗、阴险……一旦你有了这些评语中的一项或多项，那么你被信赖的程度必定降低，虽然你事实上并不是那样的人，但是在关键时刻，这些评语会对你造成伤害。

这种品牌印象要改变不太容易，就像我们买东西上当，以后就不信任那种品牌一样。而这些印象也常在无意间造成，人们也常常以“一次印象”来评价你这个人。因此，做人做事必须特别小心，有时一有瑕疵，便一辈子也洗刷不清。商品可以换品牌，重新出击，人可不太容易。

第二种做法是应积极地强化你的品牌，也就是通过各种方法，来塑造你在别人心目中的形象，就像商品做广告那样。人的品牌广告有很多种做法，故意制造一些事件使自己成为新闻或同行的谈话资料是一种方法，但这不太容易，要做也得花不少心思，没“操作”好反而会弄巧成拙，因此并不鼓励你这么做法。倒是有一些做法可达到同样的效果，就是发挥长处，避免拿出短处。长处有目共睹，别人就不太在乎你无伤大雅的短处。例如工作能力强，但就是自私些，有些人就欣赏工作能



力,但不在于你的自私,好比家电耐用品质好,但不在于耗电。于是,“工作能力强”就成为你的品牌,这个品牌会使你受益无穷。

其实人的品牌和商品的品牌一样,商品只要不偷工减料、价格实在,就能争取一定的消费者,建立相当程度的知名度;人也一样。

3. 为自己包装一副好形象

佛靠金装,人靠衣裳。你的外在形象直接影响着别人对你的印象。你穿得气派,无意中就抬高了自己的身份,别人觉得有利可图,就容易答应你的要求。衣着寒酸窝囊,别人认为无油水可捞,就可能一口回绝你的请求。

一个人的外貌对于人本身的确有影响,穿着得体的人给人的印象就是好,它等于在告诉大家:“这是一个重要的人物,聪明、成功、可靠。大家可以尊敬、仰慕、信赖他。”

反之,一个穿着随便的人给人的印象就差,它等于在告诉大家:“这是个没什么作为的人,他粗心、没效率,不重要,他只是个普通人,不值得特别尊敬,他习惯不被重视。”

一个人的服饰,具有“延长自我”的特征。如果一个人的形象和代表自我延长的服饰差距过大,就会给人以“不完整人格”的印象。比如,一个具有很强能力的人,但衣着邋遢不整,就会令人产生不自然的感觉。