

轩辕楚◎主编

《快乐工作优雅生活》是一本让你可以更加热爱你的工作的书。在《快乐工作优雅生活》中，作者让读者认识了2位CEO，其中一位为了生存疲于奔命，另一位则探索了一条通向成长和利润的更好的道路。你可以从他们的经历中得到有价值的启示，无论你处于组织中的什么位置，都可以从中有所启发和借鉴，用激情和创造力代替紊乱无序的组织行为，战胜挫折，在工作上有所成就。



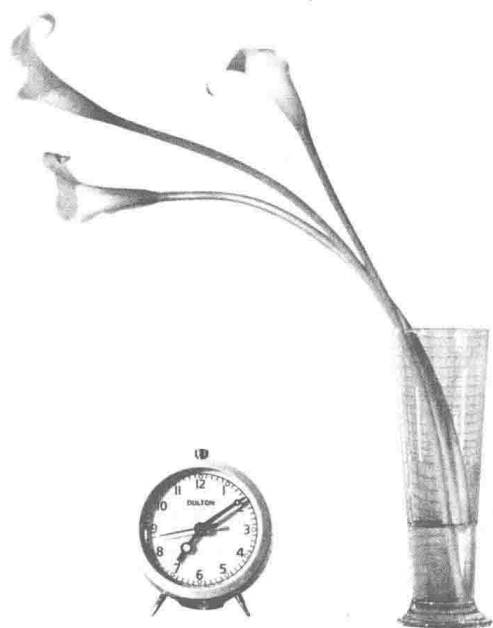
快乐工作 优雅生活



KuaiLeGongZuoYouYaShengHuoQuanji

中国戏剧出版社

轩辕楚◎主编



快乐工作 优雅生活

常州大学图书馆
藏书章

全集

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就一生的智慧全书/轩辕楚 主编. —北京:中国戏剧出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02585 - 6

I. 成… II. 轩… 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 055825 号

快乐工作 优雅生活全集

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 114

字 数: 2039 千字

版 次: 2010 年 9 月修订 2010 年 9 月第二次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02585 - 6

定 价: 228.00 元(全 6 册)

版权所有 违者必究

前 言

人生难得，谁不想成就一生？

如何成就你的一生？

《成就一生的智慧全书》，将会帮你获取更多的成功机会。

决定一个人是否能有所成就取决于他的价值观。这个价值观决定了他做人做事的基本原则，这个基本原则决定了他面对变化的世界所采取的各种行为，这个行为决定了他的一生成就。

《成就一生的智慧全书》揭示了什么是真正的成功和财富。它帮你绕开成功道路的虚假表象，直击实现成功的本质规律，使成功过程简单化。

如何在一生中持续地成功？解决了这个问题，生命才最有意义。

本套丛书用化繁为简、举重若轻的文字将大道理撕碎了揉进生活里，通俗易懂、深入浅出，让读者在品位生活、回眸人生的时候体会生活的智慧、汲取规律的力量。



目 录

第一章 确立目标

目标专一才能进取	2
确定成功的工作目标	4
目标引导成功	5
目标创造前途	8
做一个伟大的梦想家	9
制订目标应遵循的 5 个原则	11
制订目标应参考的 4 个因素	14

第二章 制订计划

成功需要计划	18
掌握制定计划的 6 个要诀	20
制订成功的计划	22
运行计划方案时的 7 个技巧	25

第三章 正确思考

思考方式决定所作所为	28
勤于思考出效率	29



思考的力量	31
给思考留些时间	33
在工作中要三思而行	35
将思考的权利掌握在自己手里	37
走出思考的4大陷阱	39

第四章 我选择,我喜欢

成大事就是去追求自己的人生目标	44
有大的目标才会有大的成就	46
目标早确立,人生早成功	48
你的创意就是你的行动目标	50
最重要的是发展自己的特长	52
目标是人生的指航标	54
成功之人要有明确的目标	57
成功的最大误区——目标不适	59
目标是成大事的动力	60
不断制定后续目标	61
开始做事前就怀有最终目标	63
逼近最终目标不能过急	64
计划你的“事业蓝图”	67
不要把目标悬在半空	69
发展目标尽可能具体	71

第五章 良好习惯

要有条有理	76
要留有余地	77
要准时赴约	78
要遵守规则	80



第六章 保持健康

健康是工作最大的保证标	84
既工作又游戏	86
零风险投资	87
挺直腰杆	89
防止心理衰老	91
缓解心理疲劳	93
不要透支睡眠时间的账单	95
保持健康的 5 点建议	96

第七章 恪守诚信

真诚的人容易被人接受	100
真诚是一笔财富	102
不做问心有愧的事	104
真诚的最高境界——忠诚	106
一诺值千金	108
真诚坦率就是对工作尽职尽责	110
失信于人将付出大代价	111
怎样成为被信赖的人	113
人与人相处全靠互相信任	114

第八章 与时俱进

进步通过学习可以得到	118
靠实干取得进步	120
与时俱进	121
集中精力于一点上	123
发展自己	124



第九章 积极心态

当两个秀才遇到一口棺材时	128
消极心态者的特征	129
积极心态者的特征	131
扫除否定性的想法	133
撕掉“我会失败”的心理标签	134
坦然接受生活的考验	136
把问题变成转机	138
把弱点变成优点	140
进行有效的自我暗示	141
相信自己的潜力	143
你准备好了吗?	145
在困难面前寻找解决的方法	146

第十章 执着信念

影响工作的不是环境,是信念	150
从自信开始	152
建立起强大的自信心	154
把自卑自贱从大脑里清除掉	156
怎样提高自信心	158
耐心等待时机来临	160
把不可能变成可能	162
磨难挡不住强者前进的脚步	163
困境造就人才	165
失败和成功只有一线之隔	166



第十一章 坚持自我

按照自己的意愿去做人做事	170
别做哈巴狗跳舞的驴子	172
不依靠别人	174
把命运掌握在自己的手里	175
做自己心灵的舵手	177
消除“别人会怎么说”的顾虑	179
不要躲在别人的身后	181
在别人说“不”的时候说“是”	183

第十二章 人际关系

与人交往的学问	186
搭建人际关系网	187
重视感情投资	189
善待身边的每个人	191
主动适应对方	192
试着与你不喜欢的人交往	194
不刻意表现自己	196
讨人喜欢的 27 个原则	197
与人相处的 8 个要点	199

第十三章 能说会道

你会说话吗?	202
说好第一句话	204
说话的姿态尽量放低些	206
展现说话的亲和力	207
不做没有意义的争论	209



有商有量地说	211
边看人边说话	212
不到时候不说	216
正面说,反面说,侧面说	218
用事实来说	220
说话的 4 种禁忌	222

第十四章 开发潜能

潜意识的力量	226
心灵的投影	227
激发心理潜力	229
引爆潜能的 6 点建议	231

第十五章 积极行动

成大事需从第一步开始行动	234
只有行动才能成功	237
比别人先行一步	239
比尔·盖茨的 11 条行为准则	240
比别人更努力	242

第十六章 热情工作

把柠檬做成柠檬水	246
热情地投入到工作中	248
从“经验”中跳出来	250
人生必须依赖创造力	252
开放能赢得成功	256



第十七章 赢得机遇

机会是开放人生的金钥匙	262
开放观念,绝不等待机会	264
机会偏爱有准备的人	266
机遇带来财富	267
发现机会的真面目	269

第十八章 从容应对

不可眉毛胡子一把抓	274
仔细诊断每次失败的原因	277
及时放弃无意义的固执	280
无法自我控制是一般人的通病	283
过什么样的生活全在于你自己	284
只有你自己才能改变自己的生活	286
选择一条适合自己的路线	289



第一章

确立 目标

目标专一才能进取

对每一位追求成功的人来说，目标专一的力量都是无穷的。

目标专一，并非不求上进，而是一种锲而不舍、全神贯注的追求。不但要有魄力，而且要有定力，摆脱其他事物的诱惑。

一个人，能认清自己的才能，找到了自己的方向，已属于不易；更不容易的是能抗拒潮流的冲击。

努力工作的人，一定有坚强的毅力，他可以将原本制定好的计划和确定好的目标一步步完成，不受任何外来因素的干扰。

现实生活中，有些人虽然有很高的理想，也会时常为实现某一目标而突发奇想地制定一个计划。可是在实施过程中，却缺乏足够的兴趣没有按计划去做，计划最终落空，这些人多是因为自己没有足够的毅力，开始头脑发热，慢慢地就冷却淡忘了。所以说，工作时仅仅制定目标是不够的，一般的人都会订立目标，但是有的成功了，有的却失败了，这取决于他是否专一于他所认定的目标。

有这样一则由三幅域图构成的漫画。第一幅是有一个人在挖水井，但没有挖到水；第二幅是这个人开始放弃这口井，而开始重新挖井，而井里仍然没有水；第三幅同样是他又放弃了第二口井，开始挖第三口井，这口井中仍然没有水。

这则漫画告诉人们，在工作中不能三心二意。选择好了挖井的地点，就要一鼓作气挖下去。漫画中的这个人，他如果将这三口井所费的时间和力气全都用于任何一口井中，都会很容易迅速挖出水来。然而他的这种挖法，在任何一处挖井都中途而退，可以推想他是永远也不会挖出井水来的。

对每一位追求成功的人来说，目标专一的力量都是无穷的。英特尔是一家电脑晶片制造商，他们致力于把全部资源都放在制造更好的晶片上，使自己的晶片在不到 10 年的时间里，就达到比电脑处理机速度快 4 倍以上的能力。他们以一年快过一年的速度设



计，不断推出处理速度更快的晶片，保持自己在世界上的领先地位。他们之所以有这样的成就，就是因为英特尔公司专心致力于微处理机的研制工作，而不去关心其他（例如软件或数据机之类）的事情。

目标专一，并非不求上进，而是一种锲而不舍、全神贯注的追求。不但要有魄力，而且要有定力，摆脱其他事物的诱惑。不为一切名利权位等中途易辙。这种定力是决定一个人能否“挖出井水”的最重要的条件。

一个人，能认清自己的才能，找到了自己的方向，已属于不易；更不容易的是能抗拒潮流的冲击。许多人只是为了某件事情时髦或流行。就跟着别人随波逐流。他忘了衡量自己的才干与兴趣，最终找不到自我，所得只是追逐一时的热闹，而失去了真正成功的机会。

梭罗创作《湖滨散记》时，为了寻找感觉，跑到森林中度过两年的隐士生活。自己栽种豆和玉蜀黍为食，摆脱了一切剥夺他时间的琐事俗务。一心一意地去体验林间湖上的景色和他心灵所产生的共鸣。他从中发现许多道理，从而完成了《湖滨散记》这本名著。

日本作家川端康成获诺贝尔文学奖之后，常被官方、民间以及电视广告商人等等，拉着去参加各种活动。文人难免天真，又不擅应酬，不会推托又心慈面软；加上做事又过于认真。不懂敷衍；于是陷入忙乱的俗事之中，不知如何解脱，终于以自杀了此一生。有报纸说川端临终前，曾为筹借一笔会费而心力憔悴，心情十分低落，这件事可能是促使他厌世自杀的原因之一。这应该不是揣测之词。

诚然，一位作家能获得诺贝尔奖，这口井已经算是挖得够深了。但如果他不被卷入俗事，而仍然能宁静度岁，以他的智慧，也许会有更具哲理的创作留传于世。这口井，本可以挖得更精深一些。



确定成功的工作目标

人生需要仔细规划。不做规划，就只能使自己每天过粗糙的生活。

一个人过去或现在的情况并不重要，将来想要获得什么成就才最重要，除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。

曾有人巧妙地把人生比喻为一条船。在人生的海洋中，大约有 95% 的船是无舵船。他们总是漫无目的地漂泊，面对风浪海潮的起伏变化，他们束手无策，只有听其摆布，任其漂流。结果他们要么触岩，要么撞礁，以沉没而告终。

还有约 5% 左右的人，他们有方向、有目标，又研究了最佳航线同时学习了航海技巧。这些船从此岸到彼岸，从此港到彼港，有计划地前进。那些无舵船一辈子航行的距离，他们只要两三年就达到了。他们像现实中的船长一样，既熟知下一个停泊或通过的港口，也深知航船的目的地。即使航行的目的地暂不明确（譬如探险航行），也能清楚地知道目标的特性、目的地上应有什么和现在航行在什么水域。如果出现狂风巨浪，或者其他意想不到的天灾人祸，他们不会慌张，因为他们知道，只要把应做和能做的都做到，那么抵达目的地就是确定无疑的事。

人生需要仔细规划。不做规划，就只能使自己每天过粗糙的生活。

法拉第 22 岁那年到英国皇家研究院当了一名助手，干一些洗烧杯、试管、准备实验用品的琐碎事情。

一天晚上，法拉第看到丹麦物理学家奥斯特的一篇文章，里面写到，他在做实验的时候偶然发现，一段导线，用电池通上电流后，能使附近的磁针摆动。法拉第怀着极大的兴趣，找到电池、导线、磁针，自己也做了这个实验。简直像“魔术”一样，导线一通上电流，导线附近的磁针就像有一只无形的手在拨动，灵活地偏向一边。更有趣的是，通电导线放在磁针上面，磁针偏向一边，放在下面，磁针又偏向另一边了。法拉第被这个奇特的现象迷住了。他浮想翩翩：“电能够使磁针转动，磁可不可以产生电呢？”



有些事翻过来想一想会让人进入另一种境界，法拉第当即就在笔记本上写下了“磁转化为电”几个字。

就像在迷雾中的航船，突然看到灯塔的闪光一样，法拉第一旦产生这个想法，就把它定为自己的奋斗目标。

有一天，法拉第把铅丝缠在一个圆筒上，把铜丝的两端接在电流计上，然后又把一根磁石插入筒内，万万没有想到，刚一插入，电流计的指针竟动了一下，他忙把磁石抽出来，意夕的是电流计又动了一下。他简直不相信自己的眼睛，总以为电流计出了什么毛病。于是，他把磁石在铜丝筒里插入、拔出，一连做了好几次，电流计确实实随着磁石在铜丝筒内的不断移动而来回摆动。他兴奋得像个孩子，欢呼、跳跃起来。“成功了！电流产生了！”

不懈地努力，终于使美好的愿望变成了现实。法拉第做出了自己的结论：“磁能变成电，这是确定无疑的！有了磁石，有了铜线圈，再加上运动，电流就能产生出来。运动停止，电流也就随即消失了。”后来，法拉第根据自己实验的结果，创造出世界上第一台发电机。

无疑地，法拉第能在科学史上占有一席之地，就在于他发明了世界上第一台发电机，而这台发电机的问世，是他确立目标的产物。

一个人若是没有明确的目标，以及实现这项明确目标的明确计划，不管他如何努力工作，都像是一艘失去方向的航船。一个人过去或现在的情况并不重要，将来想要获得什么成就才最重要，除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。目标是对于所期望成就的事业的真正决心，目标比幻想好得多，因为它可以实现。

目标引导成功

成功等于目标，其它的一切都是这句话的注解。

如果你也不知道所追求的是什么，那就永远不会有击中目标的一天。



成功，在一开始仅仅是一个选择。不同的目标会有不同的人生。你选择什么样的目标，就会有怎样的成就，就会有怎样的人生。

目标，对于人生有导向性作用。人生当中，你确立了目标，并为此目标付出过，奋斗过，你就会成功。反之，没有目标，就没有发展的大方向，就没有成功的主动动力，你就会失败。

美国一位潜能大师有一句名言：“成功等于目标，其它的一切都是这句话的注解。”

哈佛大学曾做过一个非常著名的关于目标对人生所产生影响的跟踪调查，调查对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：

27% 位的人，没有目标；

60% 的人，目标模糊；

10% 的人，有清晰但比较短期的目标；

3% 的人，有清晰且长期的目标。

25 年的跟踪调查结果发现，他们的生活状况及分布现象十分有意思。

那些占 3% 的人，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25 年来他们都朝着同一个方向不懈地努力，25 年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏行业领袖和社会精英。

那些占 10% 有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是：那些短期目标不断实现，生活状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士。如医生、律师、工程师、高级主管等等。

其中占 60% 的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成就。

剩下 27% 的是那些 25 年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人、抱怨社会、抱怨人生。

我们由此可以看出：目标是成功的导航灯。没有目标，我们就不会努力，因为我们不知道为什么要努力。没有目标，我们几乎同时失去机遇、运气和别人的支持。因为不知道自己到底想要什么，也就没有什么能帮助你；就像大海中的航船，如果不知道靠岸的码头在哪里，也就不明确什么风对你来讲是顺风。

美国汽车巨头福特曾经特别欣赏一个年轻人的才能，他想帮助年轻人实现自己的梦想。可年轻人的梦想却把福特吓了一跳：他一生最大的愿望就是赚到 1000 亿美元——超过福特财产的 100 倍！

福特问他：你有了那么多钱以后做什么？