



有了这样的

能力，

赵昶水 / 编著

做好并不困难

能力决定一切，拥有这些能力，
足以使你在生活、事业、交际等各个领域出类拔萃！

人，本来就不是完美无缺的。既有所长，也有所短。
要想让每个人最大限度地发挥各自的才能，成为得力的合作者，
就要扬其所长，避其所短，让他们在各自擅长的领域里大显身手。



新华出版社



有了这样的

能力，

赵昶水 / 编著

做好并不困难

能力决定一切，拥有这些能力，
足以使你在生活、事业、交际等各个领域出类拔萃！

人，本来就不是完美无缺的。既有所长，也有所短。
要想让每个人最大限度地发挥各自的才能，成为得力的合作者，
就要扬其所长，避其所短，让他们在各自擅长的领域里大显身手。



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

有了这样的能力,做好并不困难 / 赵昶水编著. —北京: 新华出版社, 2016. 7

ISBN 978—7—5166—2686—3

I. ①有… II. ①赵… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第164000号

有了这样的能力,做好并不困难

编 著: 赵昶水

选题策划: 许 新

责任编辑: 沈文娟

封面设计: 木 子

责任校对: 刘保利

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 宇 天

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 200千字

版 次: 2016年9月第一版

印 次: 2016年9月第一次印刷

书 号: ISBN 978—7—5166—2686—3

定 价: 36.80元

版权所有,侵权必究。如有印装问题,请与印厂联系调换: 0316-6658662

前言



挑战生存的能力：善于在现实中寻找答案

在生活中，有许多人不明白如何才能成为成功者。他们曾问过自己：我努力过，我勤奋过，我思考过，可到头来我还是一无所获，原因究竟在哪儿呢？

尽管大多数人能够不断地付出，不断地寻找和尝试走向成功的方法，可大部分人还是失败了。有太多的人在现实面前不得不低下高傲的头，随着时间的流逝他们往往会淡忘自己曾经的理想与追求，他们中也只有一少部分人，会在偶然的瞬间记起自己曾经有过的美好想法与宏伟计划，但也只能在生活的感伤中躲在无人的黑夜中默默地流下几滴自我怜悯和惋惜的眼泪，他们往往会对自己说：“接受现实吧，现实就是这样，我没有办法改变自己的命运。”

然而现实真的如他们所认为的那样吗？如果现实就是让人们甘于平庸，那么那些成功者的成就是哪里来的？其实我们每个人从出生的那一天开始上帝就给予了我们相同的权利，那就是生命，至于我们要怎样完成生命这一个完全属于自己的作品，那就要看我们自己的努力



与付出了。

事实上，我们每个人都有机会和权利活出成功的自己，过自己想要过的生活，成功并不是没有规律可寻的。当然成功的道路也不会一帆风顺，每个人都会经历坎坷，都会遇到种种困难。在遇到困难的时候有的人会选择逃避，有的人甚至会选择自暴自弃，可有的人却选择了面对，选择了坚持、选择了去克服、选择了去战胜困难。

一名成功者，不仅勤奋、努力、爱思考，他还具备了其他一些成功者所具备的素质。当然了，成功因素并不是与生俱来的，也是后天努力形成的。在他们还未为自己的事业奋斗前，他们也曾问过自己：为什么我努力了，但仍然一无所获。这样的问题，在他们通过一步步的学习、努力，直至成功时，他们得到了答案，成功需要具备一些成功的能力。这些能力就是本书所讲述的：

- 一、善于摆正心态，敢于面对现实
- 二、善于控制自己，拥有过硬的自制能力
- 三、善于控制自身的情感
- 四、善于激发自身的能量
- 五、善于把压力变成推动力
- 六、善于以变应变
- 七、善于给自己最强的自信心
- 八、善于把精力投入自己的强项上
- 九、善于专注地做好一件事

目 录



■ 前言 挑战生存的能力：善于在现实中寻找答案	1
-------------------------------	---

第一种能力

善于摆正心态，敢于面对现实

■ 坦然面对失败	3
■ 不惧怕挫折	10
■ 永不言弃	13
■ 成功的过程也是磨炼的过程	17
■ 不因失败而失败	21



有了这样的能力

做好并不困难

第二种能力

善于控制自己，拥有过硬的自制能力

■ 持之以恒	27
■ 培养良好的习惯	30
■ 坚信自己	35
■ 珍惜时间	40
■ 成为时间的主人	45

第三种能力

善于控制自身情感

■ 控制自己的内心	53
■ 活出真自我	57
■ 要有火一样的热情	61
■ 懂得激励自己	65

第四种能力

善于激发自身能量

■ 突破自我	71
■ 发现自身的潜力	74
■ 激活生命的种子	78
■ 潜能无限	82
■ 提升生命的潜能	84
■ 做纯粹的自己	89

第五种能力

善于把压力变成推动力

■ 用乐观的心态面对困难	95
■ 不向困难低头	103
■ 用失败磨炼自己	107
■ 不要停留在失败之中	111
■ 不断超越自己	114
■ 敢于迎接挑战	118



第六种能力 善于以变应变

■ 思路决定出路	127
■ 突破思维定式	132
■ 敢于冒险	136
■ 用另一个角度看问题	138
■ 放开你的思维	141
■ 要有创意	143
■ 调整自己的思想	146
■ 思想决定成败	151

第七种能力 善于给自己最强的自信心

■ 认清自己	159
■ 相信自己	163
■ 给自己信心	168
■ 树立坚定的信心	172
■ 我们都是最好的	176
■ 战胜自卑	180

第八种能力

善于把精力投入自己的强项上

■ 做喜欢的事	191
■ 钉好每一枚纽扣	194
■ 敬业才有事业	198
■ 精益求精的精神	202
■ 不断学习	206

第九种能力

善于专注地做好一件事

■ 做好每一件事	213
■ 做到最好	216
■ 注重每一个细节	219
■ 精于业 敬于业	221
■ 一次只做一件事	224

第一种能力 善于摆正心态 敢于面对现实

对于那些不停地抱怨现实恶劣的人来说，不能称心如意的现实，就如同生活的牢笼，既束缚手脚，又束缚身心，因此他们常屈从于现实的压力，成为懦弱者；而那些真正成大事的人，则敢于挑战现实，在现实中磨炼自己的生存能力，这就叫强者！

在此，我们可以得出一条成大事的经验：适应现实的变化而迅速改变自己的观念，最重要的是我们需要有聪慧的头脑和灵活的眼睛，做生活的有心人。

在现实的压力之下，如果你能改变观念，适时而进，可收到事半功倍的效果。

坦然面对失败

成功就是我们一次次失败后的结果，失败了并不可怕，可怕的是失败后我们不能总结经验，并失去重新站起来的勇气和信心。要记住失败也会给我们带来帮助，只要我们用一种积极的心态去面对，相信我们一定会取得成功。

有一个叫思帕基的小男孩，学校里有很多人都看不起他，因为他的各门功课都不理想。到了中学，他的成绩分数也只能停留在个位数，在整个学校里他的成绩也是最差的一个。体育成绩也是一般，虽然参加了校队，可是在他参加的一次仅有的比赛中，他还是输得一败涂地。

在成长过程中，他遭受了无数次的失败，可他并没有放弃自己，他正确地面对困难，找到了自己的长处。他对一件事情特别感兴趣，那就是画画。思帕基一直相信自己拥有不凡的画画才能，并为自己的作品感到自豪。但是，除了自己以外，他的那些涂鸦之作从来都得不到他人的肯定。上中学的时候，他向一家杂志社投寄了几份自己的作品，但最终还是没有被采纳。尽管有很多次退稿的痛苦经历，思帕基从来没对自己的作品失去过信心，他下定决心以后一定要成为一名画家。



在以后的日子里，他一次次地尝受着失败给他带来的痛苦。生活对思帕基来说简直就是黑夜。后来，在他四处碰壁时，他尝试用画笔来描绘自己平淡无奇的人生经历。他以漫画语言的方式讲述自己的人生，讲述着自己一次次失败的经历。他的画也融入了自己的执着和追求。

出乎意料的是，思帕基创造的漫画竟然一炮走红，连环漫画《花生》很快就风靡全世界。熟悉思帕基的人都知道，他正是漫画作者本人——日后成为大名鼎鼎漫画家的查尔斯·舒耳茨——早年的生活真实写照。

我们每个人的一生中都会遇到许多次失败，只要我们认真地积累经验，用正确的方法去面对，其实失败一点也不可怕。

想取得成功的人都在为自己的理想不断地付出努力，在奋斗当中失败是没有谁能够避免的事情。在通往成功的道路上会有种种的困难等着我们，我们会经历很多次失败，尽管我们不喜欢有太多这样的经历，可也要坦然地面对现实。人生就是这样充满了酸甜苦辣，每个人都会有这样的经历。所以失败也并不是多么恐怖的事情，它在每一个人身上都有发生。只要我们用乐观的态度去面对，用积极的行动去解决，你就会发现失败会给我们的人生增加很多不可缺少的经验和勇气。

在伦敦的一家科学档案馆里，珍藏着英国物理学家法拉第写了10年的一本日记。这本日记非常独特。它的第一页是这样写的：“对！必须转磁为电。”

在以后每一天的日记除了写好每天的日期之外，写的都是同一个词语：“NO。”这段话从1822年一直写到1831年，这期间就是整整10年，每篇日记都是一样。

只有在这篇日记最后一页，才改写上了一个新词：“YES。”

这究竟是怎么回事呢？

原来，在1820年丹麦物理学家奥斯特发现：金属线通电后可以使附近的磁针转动。这引起了法拉第的思考：既然电流能产生磁，那么磁能否产生电流呢？法拉第决心研究磁能否产生电的课题，并下定决心用实验来回答这一切。

10年过去了，经历了无数次的失败后法拉第终于成功了。他是历史上第一个用实验证实了磁也可以产生电的人，这就是著名的电磁感应原理。正是这个著名的原理，发电机才得以诞生。

法拉第在这本写了10年的日记当中，真实地记录了他经历的失败和直到最后他取得了成功的过程。无数个“NO”就是他经历的无数次失败；而那最后的一个“YES”就是他最终取得的成功。

爱迪生说过：“失败也是我所需要的，它和成功一样对我有价值。”多次的失败并不代表我们永远不会取得成功，而是表明我们还需要时间。没有任何人的成功是一帆风顺的，总要经历各种坎坷挫折和磨难，其实正是因为这些经历，才使我们的成功更具有意义。

对一个真正渴望成功的人来说，失败是一件很正常的事情，我们都要学会坦然地接受，因为失败并不能打倒我们。反而会更加坚定我们取得成功的信心，真正能打败我们的只有自己，只要我们拥有一个



坚信成功的心，那么成功就会在失败后不远的地方等着我们。

所以我们不要害怕失败，我们应该认真对待发生在自己身上的每一次困难，把失败看成一种收获，一块可以稳定我们取得成功的基石。

有一个年轻人，他最大的希望就是能够去当地一家很有名的微软公司工作。他认为凭借自己的工作能力，一定会在这家公司里有所作为。他时刻都在关注这家公司的信息，只要刊登这家公司的报纸他都会买回家仔细看，可让他有些失落的是，这个公司一直以来都没有刊登过关于招聘方面的信息。他不想再这样浪费时间了，必须尽快地到这家公司工作。他决定去这家公司应聘，尽管这家公司没有刊登招聘的广告，可也要去试一试看。经过努力他终于有机会见到公司的经理了，他把自己想要来公司上班的想法讲给了那名经理听。可是经理并没有太多地理会他，因为像他这样的人经理并不是第一次见到，所以经理就找了个借口推托，经理说：“对不起，我今天还很忙，等以后有机会我们再谈吧。”

年轻人回到家后，回想了他去公司说的每一句话，他感觉自己并不是没有机会，他决定再去试一下。于是一周后他又来到了这家公司，虽然这次还是没有成功，不过他觉得自己明显已经比上次表现好多了，似乎那名经理对他也有了些好感。在面对一次次失败后他还是没有放弃，他一次次地约见那名经理，并不断地完善自己，每次他都非常诚恳地把自己对工作的态度说给那名经理听，经过一段时间的努力，他终于说服了那名经理。他成功了，他被正式地录取了而且还成为了这家公司重点培养的对象。

“这个世界上永远没有免费的午餐”，要想取得成功就必须付出代价，没有不经历失败的成功者。

在我们失败的时候有没有这样想过：“其实这也没什么大不了的，既然我们在这里跌倒了，为何不尝试一下在从这里爬起来的滋味呢？这只是一次让自己更加成熟的机会而已。”当我们失败后应该仔细查找跌倒的原因，总结经验后继续前进，对别人的议论和看法不要在意，那是别人的事，只要我们鼓足勇气，一直向前就一定会到达自己所定下的目标。

有这样一个年轻人，他是一个渔夫的儿子，在他19岁那年他带着所有的积蓄来到波士顿开始自己创业。他用500美金和一个荷兰的小商贩一起开了一家布店，可是没过多长时间两人就散伙了，结果第一次创业就以失败告终了。没过多久他找了一间小房子，和自己的妻子开了一家小店，经营一些针织类的小商品。但这些东西的利润太小，回购率也太低，根本就没什么钱好赚。结果没过多久就只好关门了。这次失败又让他失去了一大半的本钱。没过多久他又办起了一个布店，以为自己对这方面有些了解，可以熟练地经营应该不会有什么风险了，可事实并非如此。当他开业后才发现事情并没有他想的那么简单，当地人更喜欢去一些老字号店，对他这个新的店铺根本就不感兴趣，所以生意还是冷冷清清。

就在他对自己的事业感到有些迷茫的时候，美国的西部掀起了淘金热，他动了心想去试试，于是又把自己的店铺卖给了自己的一个老伙计，带着妻子开始了淘金的旅程。等他到了加利福尼亚平原才发现