

ZUOCHENGGONGDEZIJ

Zhi Hui Bi Du Cong Shu

做成功的自己

——李元秀 / 编著——

很多时候唯一能救自己的是自己，人生难免会遇到这样那样的困难和挫折，唯有在困境中不断照亮自己的灵魂，不断激励自己努力奋斗，才能走出属于自己的路。



智慧必读丛书

内蒙古人民出版社

ZUOCHENG GONGDE ZIJI

24 HOURS TO GOING FORTH

做成功的自己



中国出版集团

B848.4-49

L327.1/53

ZHENG GONG DE ZI JI

Zhi Hui Bi Du Cong Shu

做成功的自己

李元秀 / 编著

很多时候唯一能救自己的是自己，人生难免会遇到这样那样的困难和挫折，唯有在困境中不断照亮自己的灵魂，不断激励自己努力奋斗，才能走出属于自己的路。

智慧必读丛书

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

做成功的自己/李元秀主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007. 11

(智慧必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5

I. 做… II. 李… 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 179989 号

智慧必读丛书

编 著 李元秀
责任编辑 晓 峰
封面设计 婴儿制造设计工作室
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京奥达福利装印厂
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 500
字 数 3000 千
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5/I · 1872
定 价 780.00 元(全 20 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

谋略与智慧羊皮卷

感悟人生

口才学大全

社交礼仪全书

低调做人 高调做事

成功方与圆

感悟心灵

做事先做人

学会选择 懂得放弃

说话的资本

习惯决定命运

人生的资本

读懂人生

心态决定人生

处事谋略

成功的营销学

做个沟通高手

做成功的自己

用人的智慧

决策的智慧

责任编辑：晓峰



策 划：宗海辉

封面设计：YING ER ZHAO SHE JI GONG ZUO SHI 婴儿制造设计工作室



目 录

自信与坚定造就成功

自我激励的方法	2
克服羞怯有妙法	4
对付心情不快有高招	6
怎样坚持自己的要求?	8
怎样化解压力?	11
怎样摆脱忧郁?	15
如何唤醒心中的激情?	17
如何降低心理疲劳?	20
如何抓住灵感?	25
信念是成功的保障	30
做事前先说服自己	32
成功属于自信的人	34
自信能够带来奇迹	38
大胆提出自己的假设	40
自信,便攻无不克	42
命运就掌握在自己手中	45
一切胜利唯存于心	47
激情造就成功	49
与众不同才能脱颖而出	51



做成功的自己

不要掉入思维的陷阱	53
不要为薪水而工作	55
细节决定成败	57
偶然的事情不可忽视	61
抓住身边的问题	64
积极的信念使人成功	67
身处逆境不要逃避	69
让失去变得更可爱	71
黑气球也能飞上天	73
坚韧是生命的脊梁	76
不畏挫折,直至成功	78
保持面对现实的勇气	80
敢于在逆境中冒险	82
困难中的君子风范	85

良好思维和决断力是成功的保障

思考使人成熟和睿智	90
正确的思考是致富的捷径	91
一个新思想可能带来巨大的物质财富	93
赚钱的第一要诀就是眼光独到	94
能有 20% 的创意就成功了一半	97
培养最灵活、最敏捷的应变能力	98
努力提高创造构想能力	100
经常用脑,保持头脑灵活	102
你应该是自己生活的主宰	104
关键是要把握好现在	105
行动是达到目标的唯一途径	107
做一个有主意、善抉择的人	110
在该做出决定时不能优柔寡断	111



在日常生活中培养决断力	113
作决定不能迟疑,但也不能草率	115
学会用长远的眼光看问题	117

坚忍和勇气能凝聚财富

取得巨大成功的人总是那些梦想者	120
敢做现实梦想者	122
努力使自己的梦想成真	123
成大事其实只需要那么一点点勇气	125
有信念的人永远不会倒下	126
你能改变自己的运气	128
生活中不存在结局	131
应该设定一个稍高的目标	133
制定实现远大目标的战略	135
提高在冒险方面的能力	137
坚忍是克服一切困难的保障	140
不要轻易为“拒绝”所打败	141
约束自己去做正确的事情	143
坚持不懈地努力就有成功的希望	145
战胜欲望,培养自制力	147
扭转逆境中的人生	149
把忧虑改变成为自己的动力	152
克服朝三暮四的毛病	155

要成功就必须有良好的意志

意志制怒	158
调节自我情绪	160



做成功的自己

非己所需,嫉妒何来	162
暗示自己,摆脱自卑	164
远离孤独	166
忧郁会侵蚀意志	169
哀莫大于心死——失望	171
意志是情绪的控制器	173
抑制浮躁情绪	175
控制仇恨心理	178
同沮丧绝缘	180
摆脱紧张情绪	182
自我心理调节	185
优柔寡断会错失良机	187
远离鲁莽草率	190
不强求自己面面俱到	191
切忌贪婪	193
你究竟害怕什么——怯懦	195
避免偏见	197
你为什么不肯改变——固执	199
自私需要意志控制	204
不要怀疑自己	206
不要做嫉妒的俘虏	208
培养坚强意志的基本法则	210
培养坚强意志的实用方法	213
挫折承受能力的加强	216
注意力训练	221
记忆力训练	225
观察力训练	229
思维力训练	232



培养你的职场成功气质

气质是征服世界的利器	238
气质是品质的修炼	241
健康是气质之源	245
气质是智慧的沉淀	247
女人的气质从此而来	249
培养你的领袖气质	256
显示你独特的气质	260
职业形象缘何走俏?	263
形象在职场中的作用	265
包装自己就是在推销自己	268
十分钟决定你的前程	272
办公室里的“处世哲学”	276
拉近你与他人之间的距离	279
热情能为你的形象加分	283
做到完美你就是赢家	286
摆脱压力重塑形象	289
适当的运动和休闲	292
音乐有利于身心健康	294
自然地展露你的风情	298

真诚与友爱是社交成功的基础

友谊是人间最珍贵的东西	302
多个朋友多条路	304
建立广泛的社会关系	306
多讲对方喜欢听的话	308



做成功的自己

努力扩大彼此的共同点	311
用赞美攻克对方的心灵	314
好朋友也要相互尊重	316
不要轻易与人“抬杠”	321
避免踏入人际交往的误区	323
付出是没有存折的储蓄	326
帮助别人就是帮助自己	328
无条件的付出会赢得无尽的回报	330
帮助别人成功,自己才能成功	333
奉献自己的爱心也需要勇气	335
善待别人,就是善待自己	337
腾出一只手来托举别人	340
洛克菲勒的奉献精神	342

快乐身心成功者的追求

快乐就是一块黑面包	346
用快乐去拥抱生活	347
快乐源于自己的心中	349
用热忱构筑人生的乐园	351
用乐观的思维创造快乐	354
用快乐的心情去工作	356
快乐的人生离不开微笑	358
幽默会给你带来无尽的快乐	360
知足者才能长乐	362
训练你的乐观心态	364
培养快乐的几种窍门	366
健康是人生第一要务	368
拥有健康才可能拥有成功	370
每天散步,疾病自愈	372



游泳是全身运动的最佳选择	374
舞蹈运动,赏心悦目	375
每天跑步,心肺强健	377
反常运动,健体增趣	381
坚持骑车,身强体健	386



自信与坚定造就成功

做成功的自己



ZHUO CHENG GONG DE ZI XI

5



自我激励的方法

成功的真谛是：对自己越苛刻，生活对你越宽容；对自己越宽容，生活对你越苛刻。

很多时候唯一能救自己的是自己，人生难免会遇到这样那样的困难和挫折，唯有在困境中不断照亮自己的灵魂，不断激励自己努力奋斗，才能走出属于自己的路。那么我们具体应该怎样做呢？这里给大家介绍几种自我激励的方法：

第一，正视危机。危机能激发我们竭尽全力。无视这种现象，我们往往会“愚蠢”地创造一种舒适的生活方式，使自己生活得风平浪静。当然，我们不必坐等危机或悲剧的到来，从内心挑战自我是我们生命力的源泉。

第二，调高目标。真正能激励你奋发向上的是：确立一个既宏伟又具体的可以通过努力实现的人生目标。许多人惊奇地发现，他们之所以达不到自己孜孜以求的目标，是因为他们的主要目标太小，而且很模糊，这样势必使自己失去主动力。如果你的主要目标不能激发你的想像力，目标的实现就会遥遥无期。

第三，加强排练。先“排演”一场比你面对的场面更复杂的战斗。如果手上有棘手活而自己又犹豫不决，不妨选择一件更难的事先去做。生活中挑战你的事情，你可以用来挑战自己。这样，你就可以开辟出一条成功的道路。成功的真谛是：对自己越苛刻，生活对你越宽容；对自己越宽容，生活对你越苛刻。

第四，慎重择友。对于那些不支持你目标的“朋友”要敬而远之。你所交往的人会影响你的生活。结交那些真心盼望你快乐和成功的人，你在人生的路上将获得更多益处。乐观的人对生活的热情具有感染力。因此同乐观的人为伴能让我们看到更多的人生希望。

第五，敢于犯错。有时候我们不做一件事，是因为我们没有把握把它做



好。我们感到自己“状态不佳”或精力不足时,往往会把必须做的事放在一边,或静等灵感的降临。有些本来自己认为做不好的事情,一旦做起来了往往就会有乐在其中的感觉。

第六,精工细笔。创造自我,如绘一幅巨幅画一样,不要怕精工细笔。如果把自己当作一幅正在创作中的杰作,你就会乐于从细微处作改变。一件小事做得与众不同,也会令你兴奋不已。总之,无论你有多么小的变化,这些对你来说都很重要。

第七,离开舒适区。不断寻求挑战,体内就会发生奇妙的变化,从而获得新的动力。但是,不要总想在自身之外寻开心。令你开心的事不在别处,就你身上。因此,找出自身的情绪高涨期用来不断激励自己。

第八,把握好情绪。

第九,迎接恐惧。战胜恐惧后迎来的是某种安全有益的东西。哪怕克服的只是小小的恐惧,也会增强你对创造自己生活能力的信心。如果一味想避开恐惧,它们会像疯狗一样对你穷追不舍。此时,最可怕的莫过于双眼一闭,假装它们不存在。





克服羞怯有妙法

过度的羞怯就会使人消极保守、沉溺在自我的小圈子里，而不利于一个人的成功，甚至有可能造成心理障碍。

人的羞怯情绪似乎是一种与生俱来的品质，从某些领域来看，羞怯并不一定是一个完全贬义的词，有人甚至会认为“适当的羞怯是一种美德”。大概我们在现实生活中都曾遇到过十分害羞的人，他们一方面对自己缺乏信心，不喜欢公开亮相，无意与他人竞争，遇事犹豫不决，表现得很不善于交际，但另一方面又往往勤于思考，凡事都会为他人着想；我们也会遇到一些不太羞怯的人，他们一方面对自己十分自信，很少拘谨，能够捕捉到较多施展自己才华的机会；另一方面，也可能太过冒失，容易与人争执，从而得罪和伤害其他人。因此，对于羞怯与不羞怯究竟是好是坏，我们不能一概而论。

但它们都不能超过一个有限的“度”，过度的羞怯就会使人消极保守、沉溺在自我的小圈子里，而不利于一个人的成功，甚至有可能造成心理障碍。很多羞怯程度很高的人都希望能使自己有些改变，变得乐观而外向一些，以适应现代社会。要想改变这一点，当然我们首先要找出造成羞怯的原因找出来。

一般来讲，羞怯是由先天和后天双重因素影响所致。有人认为后天的环境以及长期以来形成的行为习惯对羞怯的影响会更大。据观察，有些羞怯的人在自己的孩提时代并不羞怯，只是在进入学校以后，由于学习、身体等方面的原因，受到学校和家庭方面的压力，加之自己十分在意别人的看法与评说，久而久之，才会变得羞怯；也有一部分是由于在自己童年的时候家庭的抚养环境导致的。有些家长不鼓励自己的孩子和同年龄的孩子玩耍或是周围没有同龄儿童，长期下来也会形成一种内向而羞怯的性格。以上两种情况在羞怯的人里占了很大的比例。针对造成羞怯的原因，我们认为要想克服羞怯，主要应从以下几个方面做起：