

成功人丛书

徐克明 等编著

成功人的 危险



国林业出版社

成功人丛书

成功人的危险

徐克明 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功人的危险/徐克明等编著. —北京: 中国林业出版社, 2003. 10
(成功人丛书)

ISBN 7-5038-3565-6

I. 成… II. 徐… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 091858 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 10 月第 1 版

印次: 2003 年 10 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9.5

字数: 247 千字

印数: 1~4000 册

定价: 14.00 元

前 言

随着社会的发展，经济全球化的格局已经逐渐形成，竞争变得越来越激烈，人们追求成功、寻求致富的愿望也愈加强烈，与此同时，也涌现出许多成功人士。

成功是每个人都渴望的，一次成功并不代表永远的成功。因此，我们要谨记并经常提醒自己，在成功之后，不要对自己太放纵，要继续努力，严格要求自己，注意自身的缺点，并及时加以改正。因为那些小缺点是长在成功人士身上的毒瘤，随时可能发生病变，给成功人带来危险。

为此，本书列举了容易阻碍成功人士发展的六大危险，希望成功人士能够得以借鉴，再接再厉，勇往直前，争取更大的成功。

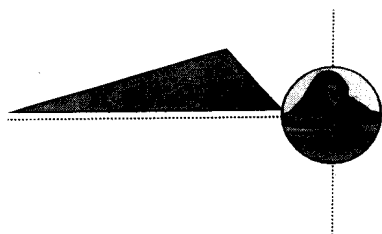
由于作者水平有限，书中疏漏和错误之处在所难免，敬请读者指正。

本书编委会

2003.4

《成功人的危险》编委会

主编	徐克明		
编委	王炳林	邓威才	石庆魁
	冯 华	孙长庆	李栋林
	张清源	周业军	钟 晔
	顾 丰	钱 敏	



目 录

前 言

第一章 浪费时间是成功人的大敌 (1)

第一节 从身边溜走的时间 (1)

找时间而不是找借口 (1)

社交应酬的误区 (1)

打听别人的隐私是一种最愚蠢的浪费 (3)

众多借口占去你的时间 (4)

及时调整不可预知的时间 (8)

饭桌上的时间 (9)

完美主义的危害 (10)

彻底摒弃不良的习惯 (14)

“限时经理”的启示 (16)

拖延的后果 (20)

拖延的习惯要不得 (21)

第二节 科学的睡眠如黄金 (29)

提高睡眠的质量 (29)

声音成为睡眠的良伴 (32)

洗澡与睡眠 (34)

诱发睡意的三大要素 (35)

有规律的起居生活能够保障充足的睡眠 (36)

食物能促进入睡 (38)

早晨起床神清气爽的方法 (39)





第三节 劳逸结合赢得时间	(41)
顺应生物钟安排作息	(41)
超一般强度的工作	(43)
从疲劳中走出的方法	(44)
用早餐可使大脑清醒	(46)
驱除睡意的办法	(48)
有病早就医是明智之举	(49)
第四节 学会做时间的主人	(50)
抓住琐碎的空当时间	(50)
具有做决定的能力能节约很多时间	(51)
把握好约会时间	(58)
克服散漫零乱	(59)
别小看临睡前的 30 分钟	(61)
操纵时间的最高境界——一心二用	(62)
时间要用到点子上	(63)
时间的利用过程要学会放弃	(65)
顺其自然而行事	(66)
第二章 不良情绪是成功人的大忌	(70)
第一节 最近比较烦	(70)
切勿让个人情感支配自己的行为	(70)
抑郁制约人做大事	(73)
愤怒的情绪难做大事	(74)
愤怒的情形和表现	(77)
从抑郁中引发的自卑	(78)
别被社会诱惑所吸引	(79)
成功者力戒浮躁	(80)
克服自卑心理才敢于进取	(81)
好高骛远的浮躁情绪	(83)



第二节 快乐的情绪，快乐的心情 (84)

做一个战胜抑郁的人 (84)

减少情感的压力 (85)

享受快乐的生活 (85)

心烦意乱很难有所作为 (86)

让你拥有过硬的自制能力 (88)

提高自制能力的方法 (89)

消除和避免心中的怒气 (92)

用颜色装点你的心情 (92)

力戒浮躁，创造成功 (93)

第三节 情绪是心灵的镜子 (96)

抑郁的人日常生活 (96)

良好情绪的培养 (96)

避免和调适嫉妒的方法 (97)

调整自己的心境 (99)

自制是一种美德 (100)

成功者不可被感情左右 (100)

幽默使你的生活充满阳光 (102)

把个性表现在创造的才华中 (104)

换一种思维方式 (106)

第四节 良好的情绪塑造美丽的人生 (106)

决不放弃，直到成功 (106)

克制自我情绪的方法 (108)

多考虑别人的感受 (109)

远离愤怒的方法 (110)

向焦躁不安说再见 (111)

培养自己的工作情趣 (111)

把握现在，把握人生 (112)





学会控制情绪	(112)
莫与欲望面对面	(113)
第三章 协调混乱是成功人的障碍	(115)
第一节 统筹协调能力	(115)
操纵的含义	(115)
别在“规则”中转圈圈	(116)
领导的职责	(117)
处理好上下级之间的关系	(118)
冲突的解决	(119)
相互了解，避免误会	(121)
突出你的领袖气质	(121)
学会“随大流”技巧	(122)
第二节 人际协调能力	(123)
不要“后院起火”	(123)
适可而止的魅力	(125)
适度的影子才能显出明亮的美	(126)
创建美满幸福的婚姻生活	(127)
承认孤独是与人交流的前提	(130)
要懂得抛弃记忆	(131)
自信的协调能力	(132)
第三节 自我协调能力	(133)
宽以待人	(133)
思想是人的生命得以闪光的火花	(135)
合理安排自己的工作和计划	(138)
“真正的自己”的含义	(140)
不要太在意别人怎么说	(142)
心理协调能力	(143)
十全十美是不可求的	(145)





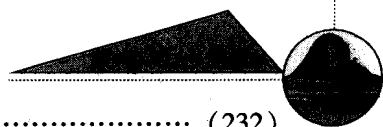
第四章 决策失误是成功人的绊脚石	(147)
第一节 跳出旧的决策模式	(147)
神话与现实的差距	(147)
松下的经营决策	(151)
“不要脸”的微软	(153)
危机之中蕴藏着无穷的黄金机会	(154)
竞争决策的内容	(155)
真正的大赢家	(156)
企业成功的支柱	(158)
避免决策失误	(160)
第二节 好的决策是智慧的体现	(162)
直觉是做出正确决策的主要品性	(162)
培养战略性思维	(164)
人才的策略	(166)
创造力赋予领导者锋芒	(167)
寻求创造性的方法	(168)
攻其不备，避优击弱	(169)
变中求胜的决策	(170)
自己跌倒自己爬起来	(172)
灰色区域中的决策	(173)
松下谈决策的4点建议	(174)
第三节 创新思维的决策能力	(177)
决策观念的突破	(177)
跳出错误的思维观念	(181)
强强联手的策略	(184)
一拥而出的决策	(185)
化敌为友的策略	(186)
众人拾柴火焰高	(187)





几种思维模式的决策方法	(188)
决策形式的使用要因事而异	(191)
稳中求胜的策略	(191)
第五章 精神压力是成功人的枷锁	(193)
第一节 压力的大魔咒	(193)
疾病与职业压力有关	(193)
压力与强迫感	(194)
运动消除压力	(198)
工作压力的产生	(200)
生活压力的处理	(203)
健康的体魄能够承受巨大的压力	(204)
男性产生压力的原因	(206)
女性产生压力的原因	(208)
进步需要压力	(211)
第二节 放松是我们的主张	(212)
动态与静态休息	(212)
自我暗示训练	(212)
满足需求驱除压力	(215)
渐进式放松法	(218)
运动减缓压力	(221)
音乐的无限魅力	(224)
静坐	(226)
横隔膜呼吸法	(229)
身体扫描法	(230)
瑜伽与身体伸展法	(230)
重复吟诵法	(230)
调节情绪	(231)
安静内省法	(232)





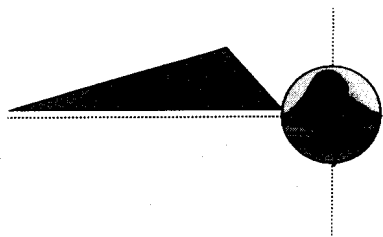
第三节 放飞你的心情	(232)
让压力随风而逝	(232)
减少自己的压力	(233)
心理训练调适压力	(234)
压力是最有效的抗老秘方	(240)
放松你的身心	(240)
神经调适的训练策略	(241)
压力的磨练作用	(244)
缓解自身压力, 保持好心情	(246)
第六章 知识匮乏是成功人的致命伤	(249)
第一节 知识使人多一份生命	(249)
知识的重要性	(249)
勤奋学习, 珍惜分秒	(250)
培养良好的学习习惯	(252)
敏而好学	(253)
掌握好学习方法	(255)
学无止境	(258)
获得知识的方法	(259)
活到老, 学到老	(261)
学习与实践	(262)
第二节 用知识塑造人生	(263)
培养自己的好学精神	(263)
知识越多, 力量越大	(265)
学以致用	(268)
接受各种环境的考验	(269)
学习讲求方法	(269)
自觉的学习态度	(272)
用知识武装自己	(273)





建立崭新的知识框架	(275)
第三节 把双脚踩到现实中	(277)
把知识运用到实践中去	(277)
不断地给自己充电	(279)
适应不同的工作环境	(280)
实践出真知	(281)
所学有所用	(282)
适应不同的社会环境	(283)
掌握专业知识的技巧	(285)
适应不同的生活环境	(287)
冒险失败远胜于安逸平庸	(288)





第一章 浪费时间 是成功人的大敌

第一节 从身边溜走的时间

找时间而不是找借口

最浪费时间的一个因素就是混乱。生活中有一点零乱是无法避免的，也无碍大局。但应该明白的是零乱是可以累积起来的，在不知不觉中，零乱就可能会在你的身边累积成一大堆混乱，让你手足无措。造成这种累积局面的原因有多种多样：也许太忙了，许多事情来不及处理，越积越多；也许平时就没有养成一个有序的好习惯。



简单易行而且有效率的有序管理技巧，会有助于你轻松自如地处理好各类事务。但是，如果你寻找各种借口去掩饰，那么混乱无序的状况就会成为一个棘手的问题。当然这些借口都很容易被识破，因为几乎所有生活无序的人找的借口和托词都差不多。

大多数借口仅仅就是借口而已。如果你也曾经用这些借口掩饰过，那么现在就应该面对现实，让自己从手忙脚乱的状态中抽身出来，为自己找到更多的时间而不是去找更多的借口。

社交应酬的误区

一家大公司的总经理诉苦说，自他任职的两年时间里，各类应



酬活动几乎占去了他每个晚上的时间，至于各种名目繁多的宴会更是例行公事。比如，各种商业性应酬、典礼、剪彩等活动，哪个场合也得露露面。他明知这类应酬于他的工作益处不大，甚至是徒耗精力，把宝贵的时间白白浪费掉，却有些无可奈何。

商界人士，在应酬上花费的时间尤其为多。从表面上看，每件事都非办不可，但事实上并没有什么成效。眼看着时间悄悄地从你身边溜走，被杂乱的事务所瓜分。

怎样应付这些纷繁的应酬，从而找回不可多得的时间？不能两全其美，干脆就坚决回避那些不必要的应酬活动。所谓不必要的应酬，没有一个明确的不变的规则，但有些东西是共同的：

无利于企业发展的；

无利于个人发展的；

参加与不参加所产生的效果是一样的；

举行与不举行所产生的效果是一样的。

这类应酬，没有多大的效用，当然不必参加或举行。

另外有些应酬，有参加的必要，但你在那个时间内有更为重要的工作要做，如果你坚信不参加可以比参加带来更大的收获，那么你就该尽力推辞。

不参加应酬当然节约了很大一笔时间，如若是必须参加的，该怎样从中节约时间呢？

参加应酬活动常遇到以下一些情况：

遇到自己主办（或自己公司主办），且内容较丰富的应酬，常将时间无计划地延长；

因为应酬的气氛相当愉快，而不知该如何适可而止；

参加基于友情分而举行的应酬活动，常常难以启齿告别而耽误了很重要的事务。

这几种情况可称为应酬的误区。我们多数应酬活动都在这种误区中徘徊。





确实，要停止应酬或者从应酬中提前离开是件很令人难堪的事情。中国人素来以热情著称，若在气氛热烈的应酬中离去，那是一件大大扫兴的事情。

但需看到，这在一些快节奏的国家或地区，其实已是一件很平常的事了。究其原因，归结在我们的时间观念过于落后。所以，停止应酬或者从应酬中提前离去，需要有很大的勇气。但有一点需要明白：这样做，你不会吃亏。你所失去的仅仅是疲劳，而得到的可能正是成功的机遇。

打听别人的隐私是一种最愚蠢的浪费

常常抱怨时间不够用的人，往往把大量时间用在打听别人的隐私上，而自己却没有察觉到这种浪费。

打听别人的隐私可以说是一种最愚蠢的浪费。因为打听别人隐私于己于人均没有任何好处。去打听别人隐私，势必要花掉很多无谓的时间。

隐私有很大引诱性，刚好满足了人性好奇与贪婪的弱点，知道了一点就想知道第二点，知道了第二点还想知道更多，这样打听下去，没个停止的时候，也不知道将浪费多少时间。

而且一旦知道了这个人的隐私，他必然会对这个人产生一种潜在的看法，这种看法毫无疑问地同从前的看法是有距离甚至是相反的——这正是隐私的诱惑力所在。有了这种“深层看法”后，说不定会生出一种“自豪感”和“成就感”：“哼，你以为你就瞒得了我？”于是探听别人隐私的兴趣更加浓厚了。对于探听隐私所付出的代价——时间，他也觉得没什么大不了的，甚至不屑一顾。在他看来，别人隐私似乎比工作成绩有趣得多。

当一个人对别人产生了某种潜在的看法后，无形中就对别人产生了一种不信任感和潜意识的对抗。这种同事间的不信任与对抗，虽然不会在表面上表露，但比表面上表露出来还要糟糕得多，它是





造成工作效率低下的一大罪魁。

而一旦别人知道他在打听自己的隐私时，就很难保证不火冒三丈了，这样两人的关系突然紧张，甚至翻脸不认人，这种例子在生活中确实不少。

每个人都有隐私，保留自己的隐私是一个人自尊的需要，是一个人人格尊严的体现，别人打听你的隐私，你肯定会不高兴；同样道理，你去打听别人的隐私，别人一样会不高兴。所以，如果你很喜欢打听别人隐私的话，你现在就要努力改掉它。

首先，要认识到打听别人隐私是不道德的行为，这和偷别人的私人物品没有什么两样。

其次，要设身处地地为别人想一想，可以把两个人的位置调换一下，这样，你会为自己的行为感到脸红。

最后，仔细地想一想，打听别人隐私所会导致的后果，它会给你带来什么好处呢？除了满足无聊的好奇心，除了浪费宝贵的时间，除了打破来之不易的友情，恐怕还没有更多的“好处”。它又给别人带来了怎样的痛苦呢？这样想一想，就会对你的行为负责了。要知道，任何一件错误的举动都需要付出代价。

众多借口占去你的时间

借口：“这东西不一定哪天我可能还用得着。”

事实：但你也可能用不着。就算你可能哪天用得着，到那时候再去另找一份不行吗？仅仅为了将来某一天可能需要而把每一样东西都留存下来，这样做会让你的办公室成为一个仓库。如果以后需要什么，可以再置一个，可是机会失去就不再来来了。

借口：“有一天这些东西会升值的。”

事实：真的吗？哪一天？值多少钱？它升值得快吗？会比你为了保存它而占用的空间升值得更快吗？也许有一天这东西是会值钱的，但首先它必须是一个古董才行，否则，为保存它而占用的空

