

自助成功指南

ZIZHU CHENG GONG ZHI NAN

赵希俊 陈延礼 李黎 等编

● 荟萃成功经典

● 集合成功精华

● 诠释成功规则

指导成功人生

中国物资出版社



自助成功指南

赵希俊
陈廷礼 等编
李 鋈

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

自助成功指南/赵希俊,陈廷礼编著.-北京:中国物资出版社,2001.12

ISBN 7-5047-1780-0

I. 自… II. ①赵…②陈… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077133 号

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

河北省香河县新华印刷有限公司

开本:850×1168mm 1/32 印张:13.875 字数:373 千字

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

ISBN7-5047-1780-0/F·0639

印数:0001—3000 册

定价:24.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前言

许多人与成功无缘,终其一生默默无闻,并不是因为缺乏知识、能力和机会。或许只是因为有了知识不会用;或许只是因为不能有效地把握机会;或许只是因为不知道如何制定合适的目标,充分挖掘自身的潜力;或许只是因为不善推销自己……而这些,都完全可以通过自身的努力予以克服。

每个人的一生都是一场战役。生命是一种永无止境的自我发掘过程。如何才能通过自身的努力在事业上获得成功?怎样才能拥有美满幸福的生活?这是每一个人都非常关心的问题。本书就是专门为渴望通过自身努力,在人生的战役上获胜的您而写的。

现在图书市场上成功、励志类图书可以说是俯拾即是。但能摒弃那些枯燥乏味或华而不实的理论,避开那些人云亦云的陈旧事例,融实用性与可读性于一体,既通俗又有一定的思想深度,给人以深刻启迪和教益的佳作并不多见。有鉴于此,作者在广泛研究世界各地的成功学大师和各行各业成功人士的成功理念的基础上,结合中国的具体情况,根据时代特点和现代人的迫切需要,悉心编撰了这本既通俗又实用的《自助成功指南》。

在本书的酝酿和编写过程中,作者参考了大量中外书

刊的资料,加上作者多年来对生活的感悟和全新的诠释,使得本书给人耳目一新、情趣盎然的感受。更值得一提的是,这不是一套尽讲些空洞说教或玄奥理论的“心理学”或“经典理论”书籍,而是一些您马上可以用在生活中、工作上、人际关系上和任何其他目标上的道理、信息和方法。

生活之船不可能总是一帆风顺的,成功也是没有止境的。如果您正在“山重水复疑无路”的彷徨心态下徘徊,本书会告诉您生活中的坎坷是避免不了的,人们的绝望,往往是由于自己的某些观念造成的。也许在您认为无路可走的时候,稍微改变一下观念就会“柳暗花明又一村”了。如果您生活、事业小有所成,踌躇满志,也不妨对照本书,回顾一下自己成功的历程,是否曾走过不必要的曲折,付出不必要的艰辛和代价。本书将指导您找到自己人生的位置,确立适合的奋斗目标,在平凡中创造奇迹;本书会使您得到“更上一层楼”的动力,追求更加卓越的品质……我们相信,本书能给许多普普通通的人带来信心、勇气、快乐和“幸运”。

在这里,作者由衷地感谢那些为成功学尽心竭力、苦心钻研的大师们;由衷地感谢为这本书付出各种辛苦的朋友们,他们是:丁满香、李璠、陈廷礼、边振茹、赵宏、吴志坚和丁夫。

在此,作者还要特别感谢中国物资出版社的李晓春编辑的悉心指教和为本书出版所做的努力。

作者

2001年7月

目 录

第一编 做人生信念的赢家

第一章 你是生活的主宰

财富属于那些自己去挖掘的人·你手中握着一切·你可以自行解脱·不怕付出代价·爱拼才会赢·人拥有选择自由的权力·成功只需要一个条件·我们能够选择生活·勇挑生活的重担·你的处境是自己的选择·快乐在心里·平常心是道·学做幽谷之兰·走自己的路·要相信“我将会做到”

一、每个人都有“钻石宝藏” 3

二、向命运挑战 7

三、改变平庸的生活 12

四、实现人生的最大价值 15

第二章 校准生活的目标

没有目标就没有希望·把想得到的东西作为目标·目标必须要具体·把目标定得高些·定出超越自我的目标·不要把“赚钱”

当目标·抬起头走路·专注于目标

- 一、目标是成功的起点 21
- 二、志当存高远 25
- 三、精心策划未来,规划好你的人生 28
- 四、让目标激励你前进 32

第三章 树立正确的价值观

确立你的价值观·追求对自己最重要的价值·事能知足心常乐,人到无求品自高·金钱并不能使人快乐·幸福只是一种感觉·试着喜欢自己的工作·真诚是做人的起点·人格就是力量·经商赚钱也应该恪守诚实的原则·诚实也有一定的原则·让生命成为一个大于我的存在·学会热爱生活·不要把标准定得太苛刻

- 一、价值观最终决定成功 37
- 二、树立正确的幸福观 40
- 三、注重自己的品德 46
- 四、修正人生的理念 54

第四章 挑战自己的思维

人人都是创造之人·要敢于突破“经验”·把思维训练得更灵活·良好的思维能创造财富·新思想产生的五个步骤·拓展思路的四项原则·使用你的整个大脑·大脑越用越灵活·时间就是金

线·善于利用零星、余暇的时间·改变行为模式,提高办事效率

- 一、保持思维的先进性 58
- 二、自我突破思考法 64
- 三、使用你的整个大脑 68
- 四、管理好时间 73

第五章 发掘你的独特潜能

世间最难认识的是自己·找到你的音符·用好上天赐与的神奇礼物·热情奔放·信心十足·超凡的凝聚力·善于沟通·模仿是有力的工具·如何借鉴别人的经验·在模仿时要思考·相信你大有可为·“结果”不是“失败”·不让细节拖慢前进的脚步·全力以赴

- 一、认识你自己 79
- 二、学习成功者的特质 86
- 三、创造性地借鉴别人的经验 89
- 四、建立成功的六个信念 93

第二编 积极的心态改变你的命运

第六章 积极的心态改变你的世界

信念是你最大的无形资产·人类是自己思想的产物·想象就

是力量·积极的心态能带来好运·即使小白鼠,也受“心态”的影响·任何成功都依赖健康向上的积极心态·如果改变了心理态度,就能改变自己的命运·把“一定会失败”的意念排除掉·终生怀有希望的人,是人生的胜利者·不管你认为自己能否成功,你总是对的·积极的心态能使你出类拔萃·用豁达开朗的心态处世·不要把失败看得太严重

一、每个人的心灵都有一个法宝 103

二、命运是由心态决定的 110

三、积极的心态能排除厄运 116

四、改变世界,从改变心态开始 121

五、用积极的心态对付压力 124

第七章 让自己充满必胜的信心

高高举起信念之旗·对自己失去信心是最糟糕的事·将你独具的“特殊才能”发挥出来·每个人的出生都是为了成为一个成功者·做一个有资格的“跳蚤训练员”·你能把握自己生命的方向·不经你的同意,没有人能影响你·信心是一种必须经过培养才会产生的精神状态·相信自己有更强的能力

一、无比的信念,缔造美好的未来 129

二、相信自己的力量 134

三、努力克服阻碍成功的心态 142

四、培养坚定的信念 147

第八章 树立成功的心态

自我激励是发奋前进的最为廉价的方法·写下你的“精神标语”·用睡眠前一小段时间自我激励·掌握今天·准确而精密地把握住你现在的状态·能否“立即行动”取决于心态是否积极·把失败的经验变为成功的基础·只要持续地用力敲门,它最后总会开的·小心地培养好已有的东西·拿到一个柠檬,就榨一杯柠檬汁·自我暗示的技巧

- 一、自我激励的秘诀 152
- 二、把握现在、立即行动 156
- 三、超越成败得失 163
- 四、把困难当作机会 169
- 五、有效地进行自我暗示 173

第九章 进取精神是一种积极的心态

害怕前进,就只能停留在原地·人生需要不断更新“攀登意识”·你必须使自己机动灵活地适应未来的工作·要勇于梦想·现代社会迫使你要比以往更出色·欲把握时代潮流需要不断进取·克服自身的心理障碍·“主动”进取·凡事只求不出差错的人成不了大气候·在懦夫的眼里,干什么事情都是危险的·“适度冒险”是致富捷径

- 一、人生的价值在于不断进取 179
- 二、激发主动进取的活力 190
- 三、冒险是一种奋斗 200
- 四、保持积极心态应遵循的原则 207

第三编 构筑人生的舞台

第十章 立足社会的基础

为人处世，特别要花心思。待人之道出自品德。知音知己不可多得。人才是事业的基础

- 一、与人相处是你时常面临的最大问题 213
- 二、人生中最大的财富便是良好的人际关系 217
- 三、人生在世不能没有朋友 220

第十一章 以诚为本 与人为善

真诚的友谊最宝贵。天下之至诚可以天地参。君子不掩饰自己的过失。人与人处得融洽，全靠信任。豁达是人类个性最高的境界之一。让人一步天地宽。让你的朋友表现得比你优越。爱会带给你意想不到的机遇。希望世界充满爱，须从自身做起

- 一、真诚是搞好人际关系的基础 222

- 二、与人交往须豁达 230
- 三、承认别人比自己高明 241
- 四、营造充满爱的世界 246

第十二章 交往戒律

谨交游、慎择友·分清君子之交和小人之交·宁取平淡而持久，勿取甜蜜而多变·结交朋友的规则·处友之道·世上最美妙的声音·不要轻易下结论·己所不欲者勿施于人·减少不必要的争论·水至清则无鱼·永远保住别人的面子·拓宽人际关系的原则·帮助他人自己受益·同行不必是“冤家”

- 一、交友要旨 251
- 二、处人艺术 264
- 三、追求双赢 282

第十三章 与别人更有效地沟通、合作

合作是一种领导才能·守信之人，别人就愿意与他合作·达成“双方皆赢”的谈判·要善于存异求同·简单、明确是沟通的重要工具·注意语言用字的魔力·一把钥匙开一把锁·要求对方提出更好的条件·不可以太过于标新立异·以请教的方式向上司提出意见

- 一、把生活当作一个合作的舞台 289

二、尊重差异有效沟通 296

三、掌握说服别人的技巧 301

四、保持和谐的上下关系 312

第四编 人生无处不推销

第十四章 现代社会是一个推销的社会

雨水、“地理”、“吉利”、月亮、“自然”……世上一切皆可推销·推销的第一步最重要·当一名好听众，推销则水到渠成·推销成功与否，取决于你的态度·想成功就必须精通推销术·“含而不露”和勇于表现会得到同样的结果·像勇猛的老鹰一样把尖利的爪牙露在外面

一、世界上一切东西皆可推销 325

二、推销商品就是经营人生的过程 327

三、做人也靠推销 334

四、每个人都有责任去争取胜利 339

第十五章 推销是达到事业成功的手段

集中力量、动作迅速·远见卓识的判断力·冷静的头脑·外交官都是“推销员”·推销商品之前要先推销人品·忠于“公司”和“顾客”·秉持推销的精神，里根当上了总统·信心十足，从不畏惧

- 一、拿破仑精通“推销术” 348
- 二、罗斯福具备杰出推销员的条件 351
- 三、基辛格自我推销的招数和魅力 352
- 四、一生的事业都与推销有关的总统 354

第十六章 成功地“推销自己”

每个人都是自己命运的设计师·要想获得命运的垂怜,你就得学会抓住每个机会·下不好的棋,可先放着不动·信心是创立事业之本·成功与胜利,均属于能“坚持”到底的人·热爱工作,才能充满活力·如果没有特色,就要赶紧发现特色、培养特色、创造特色

- 一、把握好“推销”自己的机会 358
- 二、推销自己需要信心 361
- 三、推销自己需要坚持 363
- 四、推销自己需要热情 365
- 五、推销自己需要特色 366

第十七章 把你的形象推销给别人

第一印象一旦形成,那么要改变它很困难·要在初次晤面之时有一种强烈吸引人的东西·注意不会叫的看门狗·避免平淡,追求特色·找寻你与众不同的特质·准备一份能充分显示你的能

力的简历·诚实应对面试·巧妙应变

- 一、第一印象至关重要 369
- 二、突出自己的优点 373
- 三、一定要使自己表现得与众不同 375
- 四、把自己推销给老板的技巧 381

第十八章 增进生命的价值

不要忽视自己的所有·努力成为“大谢尔曼”·忙碌的伐木人,更应随时磨快锯子·建立热情加油站·你可以随时随地锻炼·摆脱各种消极的情绪·机遇偏爱有准备的头脑·把自己塑造成幸运者

- 一、追求成熟 391
- 二、磨刀不误砍柴功 394
- 三、维持健康的法则 399
- 四、把握赢的契机 413

第一编

做人生信念的赢家

你是生活的主宰

找准生活的目标

树立正确的价值观

挑战自己的思维

发掘你的独特潜能

