

100个成功大师 比不上OUT 一个靠谱青年

(韩) 李贞淑 / 著
千太阳 / 译

靠谱青年

证

吉林出版集团
北方妇女儿童出版社

还理那些成功大师干吗？
直接成为靠谱青年！

100 个成功大师比不上 一个靠谱青年

(韩) 李贞淑 / 著
千太阳 / 译

图书在版编目(CIP)数据

100个成功大师比不上一个靠谱青年 / (韩) 李贞淑著; 千太阳译. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5385-6444-0

I. ①1… II. ①李… ②千… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第103843号

吉林省版权局著作权合同登记 图字: 07-2012-3798

100 个成功大师比不上一个靠谱青年

Copyright © 2009, Lee Jeong-sook (李贞淑)

ALL RIGHTS RESERVED.

Simplified Chinese translation Copyright © 2012, Shanghai Xiron Media Co., Ltd.
Simplified Chinese translation rights arranged with Thenan Contents Group Co., Ltd.
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

100个成功大师比不上一个靠谱青年

著 者 (韩) 李贞淑

翻 译 千太阳

责任编辑 王玉全

封面设计 吕彦秋

开 本 700mm×980mm 1/16

字 数 140千字

印 张 13.5

版 次 2012年6月第1版

印 次 2012年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

网 址 www.bfes.cn

印 刷 三河市祥达印装厂

ISBN 978-7-5385-6444-0 定价: 29.90元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803



前言

成功——并不是梦想，它就在你的现实当中。

给自己一个机会，不要让你的成功目标成为泡影。要想实现你成功的目标，就要从现在做起，从你自己做起，从最基本的做起。换句话说，要想成功，首先要做个靠谱的青年。

不要痴迷于成功大师的讲坛，它不会搀扶着你绕过成功路上的沟沟坎坎，它会让你觉得成功只是一个可望而不可即的幻影，它会让你行进的方向更加迷茫；不要迷信成功大师的经验之谈，它不可能是包治百病的万灵丹；不要盲目崇拜成功大师的成功诀窍，他们只是在授之以鱼，不可能成为你成功的法宝。因为他们的一招一式，并非为你量身打造。我们可以肯定地说，成功之路没有捷径可循。

成功不是幻想，成功之路没有直通车，只能踏踏实实地走好每一站，而每一个站牌就是你为自己制定的小小目标。

相信自己，成功的彼岸并不遥远，只要有积极的心态，只要你肯付出努力，只要你用心地培养一种良好的习惯，只要你愿意脚踏实地为自己制订计划，只要你能够一步一个脚印地践行你的计划，那么，成功距你仅是咫尺之遥。

本书旨在授人以渔，让你成为一个真正靠谱的青年，从今天开始培养一个良好的习惯，给自己一个积极乐观的心态，依靠自己不懈的努力，奔向成功的目的地。出发！为自己加油！

● 前言

001/ 第一章 相信多少，成功多少

* 自信指数测试

提升内心的标准 004

无的放矢，不是勇气，而是愚蠢 008

时间就是答案 014

把你内心的创伤表露出来 019

我人生的主角就是我自己 024

维持积极想法的方法 028

查看自信指数测试结果 033

035/ 第二章 你的心脏过你的想法

* 热情指数测试

唤醒你沉睡的心灵 038

全身心地投入，会让你事半功倍 043

延长你热情的有效期 047

可重新唤醒斗志的系统 051

借鉴达人的热情 056

查看热情指数测试结果 060

063/ 第三章 要将理想付诸行动

* 果断指数测试

相信果断的力量 066

消除妨碍你作决断的因素，你的行动力就会加强 071

拥有积极的心态会令你变得更积极 076

从失败的阴影中走出来 082

决定与行动同步开始 088

查看果断指数测试结果 093

095/

第四章 把才能引向成功的力量

* 成功习惯指数一览表

成功的关键在于有效地管理时间 098

健康是最好的财产 103

搞好人际关系的秘诀：履行约定 108

成为一个领导者的捷径——率先垂范 113

创造财富的原动力就是节制 119

成功话语的力量 124

查看成功习惯指数结果 128

131/

第五章 为自己助威

* 自我尊重指数一览表

奖励自己 134

尊重自己的感情 138

越是爱对方，越要关爱对方 143

用积极的话语来表现自己 148

用自我暗示的方法来创造自己的未来 153

请大声说出心里的伤痕 159

爱现在的自己 166

查看自我尊重指数结果 173

175/ 第六章 成功人士的 12 条行动法则

- 记录内心矛盾的自我 176
- 比较积极的我和消极的我 178
- 在纸上写出内心矛盾的原因 180
- 记录思考方式形成的过程 182
- 拟定变化的优先顺序 184
- 大声念出要执行的任务 187
- 记录训练的结果 189
- 把每天的日程向自己作一个介绍 192
- 记录履行每件事情的结果 195
- 将记录变成一种习惯 197
- 不断地向自己质问 200
- 将消极的话语改成积极的话语 203

后记 205

第一章

相信多少，成功多少

现在看来，挑战那些看似不可能完成的任务，从而获得成功的人士都有一个共同点，那就是他们都拥有超强的自信心。已故的现代集团创始人郑周永会长，当时要在偏僻的沙地上建造一个世界级的造船厂，他的这一看似疯狂的举动遭到了很多人的嘲笑。那时韩国的平均国民收入仅仅100美元，若想实现这一疯狂的梦想，简直是难以想象。然而，他却以惊人的自信成功地说服了英国银行并获得了巨额投资。还有一位曾被人们当作疯子，声称要让每个家庭、每个办公室都拥有一台计算机，而如今不仅兑现了这一承诺，同时还把我们带进了信息时代的比尔·盖茨。类似的例子还有很多。其实，在你的内心深处也有与他们一样的自信心，只是你尚未发掘并用心栽培呵护罢了。如果你经常鼓励自己，不断强化你大脑中积极的思考模式，你也可以培养出实现自己梦想的自信心，站在成功人士的行列中。

*** 自信指数测试**

生活在这个年代里，只有充满自信的人才能时刻显露光芒。然而，拘于我们谦逊的美德，又使我们习惯于贬低自己，那么有没有办法能让我们同时拥有谦逊与自信呢？

答案是肯定的——有！下面让我们来测试一下你的自信指数，通过提高信心指数，你就可以成为一位既谦逊又自信的人。

请根据你的自身情况，对以下 10 个问题作出选择，每个问题有五个选项。

选项一 . 总是这样

选项二 . 通常这样

选项三 . 偶尔这样

选项四 . 几乎没有这样做过

选项五 . 绝不这样

- 
- ① 他人代我发言的次数比较多。
 - ② 由于在乎别人如何理解自己的话语而过于烦恼。
 - ③ 虽然有很多话要说，但为了维持和平而最终选择放弃。
 - ④ 从来没有打败过咄咄逼人的人。
 - ⑤ 下决心买了最流行的服饰，但因犹豫不决而不敢穿戴出门的情况居多。
 - ⑥ 连一句简单的问候语都不能及时地说出口。
 - ⑦ 尽管别人原谅了我的小小失误，但我依然为此烦心不已，甚至无法做其他的任何事情。
 - ⑧ 遇到新的任务，第一个反应就是：“我怎么可能完成这个任务呢？”“我算什么呀！”
 - ⑨ 开会时，由于别人一直在夸夸其谈，却无法表达自己的想法。
 - ⑩ 看到心直口快的人，就会感觉他是一个很没有礼貌的人。

提升内心的标准

在获得自信的阶段，提高自己内心的标准你就会拥有自信。

习惯于战胜别人的人永远都会赢。充满自信的人即使被打倒了，也能够重新站起来。翻阅古今中外的历史，这种例子并不少见。

文艺复兴时期意大利的美第奇家族，由于遭遇反对派的打击而无数次身无分文地被驱逐出境，然而，过不了多久他们就会更加富足地衣锦还乡；苹果公司的创始人斯蒂芬·乔布斯也曾经被赶出了苹果公司，而当他重返之后却让濒临破产的苹果公司获得了重生。

事实证明，自信能使曾跌倒过的人有着“我必会重新站起来”的坚定信念，而缺乏自信的人则充满了“不知何时会再次跌倒”的不安。

还有，大字不识一筐的成吉思汗以及因胆小而在女人的嘲笑中长大的亚历山大大帝，这两位 in 战争中都擅长以少胜多，他们的成功令世人刮目相看，他们之所以能创下辉煌业绩，正是缘于他们的自信心。

另外，从那些在灾难中奋不顾身地保护自己孩子的母亲身上，我们也可以看到，其实那些看似软弱的人都潜藏着很惊人的力量。这种力量只有在万分紧急的情况下才会爆发出来。

成功并不是关乎性命的紧迫之事，而是为了满足人们抽象的期

待感。因此，成功所必需的自信心并不容易被激发出来，自信心只有在刻意去激发它的时候才会显现出来。

确立明晰的目标，用自我对话的方式鼓励自己，不断在大脑中巩固“我可以做到”这一信念，自信心就会逐渐显露出来。

在你的内心里，积极的你和消极的你一直在不断地进行着较量，占上风的一方会主导你的行为模式。如果你有意识地去培养自信心的话，那么你内心深处的那个胆怯、慵懒、消极的你将会变得软弱无力。反之，如果你是消极处世的话，那个可以改善你现状的自信心也会渐渐离你而去。

无所事事、游手好闲地年复一年、日复一日的话，你将与你所梦想的生活越走越远。当你觉悟到要改变现状的时候，往往已经为时已晚，这就是我们的人生，它不可能为你再走回头路。如果你不想以这种方式消磨掉余生，那么就从现在开始，提高内心的标准，为了达到这一标准，请用自我对话的方式来改变自己的思维方式吧！用制定“××××年内当上科长，××××年内晋升为部长”等目标的方式逐渐提高你的标准，然后每天至少大声对自己说上50遍：“我肯定能做到！”

因为用大声暗示自己的方式，会加速积极的行为模式在大脑中的形成。把你“已厌倦了职场打拼，但为了生活也只能维持下去”的标准提升为“一定要在这个岗位上取得成功”，然后再把这个标准根植在你积极的思维中，你就不会再纠结于上司令人不快的言行以及公司不合理的规定之中，而是会以更广阔的视野和从容的心态

来看待职场生活。

当人的大脑专注于某一件事情时，作为信息处理器官的神经腱会根据其内容作出不同的分配。如果你已经提高了自己的标准，树立好明确的目标，并在达到这一目标的过程中，反复为自己灌输积极的思维，那么你会发现，内心的不满会渐渐消失，取而代之的是要首先处理好自身问题的态度和想法。

上班族 P，对公司中逐渐增多的“海归精英”开始感到不安和自卑，同事间的激烈竞争也让他每天过着忧心忡忡的日子。为了帮助 P 排忧解难，我建议他制定一个比以往稍微高一点的目标，然后每天至少把这一目标说出 50 次以上。调高晋升目标以后，他丢掉了“随便对付职场生活”的想法，报了一个外语补习班。没过多久，他通过自我对话的方式为自己进行了积极的暗示之后，惊奇地发现自己不再为与年幼的晚辈一起学习外语而感到羞耻了。

从此，具备实力的他，不再为岗位调整和离职等事情而惴惴不安了，反而成为公司里最自信，最兢兢业业的一员，并朝着自己的目标稳步前进着。

从现在开始，你也提高自己的目标，并每天把它说出 50 次以上吧！这样，你那已经沉睡的自信心必然会苏醒。

提示：获取自信的靠谱方法

1. 稍微提高一点儿自己的目标。
2. 与此同时，每天至少说出 50 次“我能做到”，这可以在洗澡或化妆时进行。在镜子中凝视着自己的眼睛，与自己进行对话，效果会更显著。

行动！

唤醒自信的训练 做个靠谱青年要领 1

在下面表格中的左侧填写你现在的标准，在右侧填写你想要提升到的标准。



现在的标准	要达到的标准
有工作已经很满足了。	在这家公司中，至少要晋升为理事。

无的放矢，不是勇气，而是愚蠢

设定目标，在出发前先确定好目的地。

韩国的花样滑冰选手金妍儿，小小年纪就把韩国变成了花样滑冰强国，而在她获得如此大的成功之前，几乎没有几个韩国人会关注这项运动。在万众瞩目之下，金妍儿沉着冷静、收放自如地完成了“两周半艾克索跳”。众所周知，这个高难度动作并不是所有人都能做得到的。金妍儿能够做到，是因为她在未满20岁之前，就已练就了深厚的功底。美国的心理学家马尔科姆·格拉维德尔调查了很多领域内领军人物的成功过程之后，出版了《异类：不一样的成功启示录》。在此书中，他用一句话概括了在经营、运动、演艺圈、写作、绘画等各个领域里取得成功的人们的共同点，那就是他们平均用了1万个小时以上的时间加以练习，直至成功。

当周围的人取得成功时，我们只是看到他们头上的光环而产生羡慕之心，有时还认为他们是因为运气好才取得成功的。然而，观察他们的成功过程你将会看到，他们在不断地树立新的目标，刻苦地努力挑战自己的极限。树立了挑战极限的目标之后，还务必要有达到目标的决心。每当遇到困难挫折时，鼓励自己“我可以做到”，因为语言的暗示力量实在是很厉害，它不仅可以防止你一蹶不振，同时还能帮助你超越极限。

制定目标，就是激活隐藏在内心深处的自信心，就像火箭升空需要点火一样。再出众的船员，仅靠船的性能快速航行是不稳妥的，只有制订出航行的方案和有明确的目标，才能既迅速又安全地抵达目的地。在职场打拼亦是如此，没有具体的岗位和职位目标，不但不能在职场上顺利晋升，甚至是无法生存的。

贪图享乐是每个人都有的本能，因此如果你没有设定明确的目标，就很容易被享乐或堕落等消极力量所控制而难以获得成功。

学生要有明确的目标，才可以克服学习时的枯燥。很多学生对学习产生厌倦，是因为他们并不是为自己的目标而学习，而是为父母的期望而努力。在学生时代厌倦学习的人，一旦有了要成为富人的目标，就会热衷于看理财方面的书籍。

确立明确的目标可以使你拥有一个“目标指向型”的大脑，在大脑成为目标指向型以后，它就会产生专注于某个目标的程序。《专注的乐趣》的作者黄农文博士认为，人在专注于某一个问题时，由于每天只想着一个问题，所以那个问题就会持续地保存在他的记忆里，从而渐渐地会把解决这个问题上升到事关身家性命的高度。在这一基础上，黄博士出版了训练专注方法的著作。一旦目标明确，就不能再畏惧实现目标过程中的种种困难和障碍。如果你上班的目的并不是为了养家糊口，而是在做自己梦寐以求的事情，那么你就会过着幸福的职场生活。这是因为，你一旦在职场上有了明确的目标，就不会为感受到了职场里的阴暗面而愤愤不平，相反你却能够看到职场生活中好的一面。