

S ZOUXIANG
CHENGGONG LIZHIJINGDIAN

S *uccess*

走向成功励志经典

要有一颗 进取的心

一个人的心胸有多大，舞台就有多大。进取心是成功的起点，也是最重要的心理资源。有了进取心，我们才可以充分挖掘自己的潜能，实现人生的价值，充分享受人生的甘美。我们才能扼住命运的喉咙，把挫折当作音符，谱写出人生的激情之歌。

吕晓滨◎主编 孟丹◎编著

成功的起点，前进的动力，进步的保证。

内蒙古人民出版社

走向成功励志经典

Success

要有一颗

进取的心

吕晓滨◎主编 孟 丹◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

要有一颗进取的心/孟丹编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 9

(走向成功励志经典/吕晓滨主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10147 - 4

I. 要… II. 孟… III. 成功心理学—青年读物

IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 155966 号

走向成功励志经典

主 编 吕晓滨
责任编辑 哈 森
图书策划 腾飞文化
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 北京凯通印刷有限责任公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 340
字 数 3500 千
版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10147 - 4/G · 2025
定 价 560.00 元(全 20 册)

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

前言

在当今社会,成功已经成为人们越来越重视的话题,寻找一条成功的捷径,是每一个人的梦想。追求卓越,渴望成功是每一个人寻求自我提升的最高境界。

对于一个人来说,经历一些挫折,并不是什么坏事情。“自古雄才多磨难,从来纨绔少伟男。”在人生成长的道路上,有坦途,也有坎坷;有鲜花,也有荆棘。在你伸手摘取美丽的鲜花时,荆棘同时也会刺伤你的手,如果因为怕痛,就不愿伸手,那么对于这种人来说,再美丽的鲜花也是可望而不可及的。

纵观古今中外,大凡成功人士,他们都拥有远大的理想和高远的志向,而且他们在自己人生的道路上绝对不会因为困难而退缩。可以说,任何一个平凡的人,只要通过自己的努力,都可以成为一个成功者的。再看看失败的人,他们在失败后总是在埋怨命运,总是说自己没有合适的机遇,没有贵人相助,所以自己才这样做了个普普通通的人,而没有多大的成就。继而变得越来越浮躁,越来越麻木了,最终只能在贫穷和落魄中度过一生。由此可以看出,成功人士并不是因为他们比常人聪明,而是他们每天都会为自己想要达到的目标付出有效的劳动,勇于直面困难,一点一点地积累经验和教训,成功便一步一步地靠近了。他们每天都可以看到自己的收获并因此越来越自信,有了自信,还有什么困难跨不过去?成功对他们而言已经在身边了。

本丛书着重分析和阐述了走向成功的方法和途径。书中理论精辟、取材广泛,涵盖了交际与口才,做人与做事,心态与选择等内容,翻开本书,你将会充分领略到梦想的价值,目标的作用,心态的充实,勤奋的感召,意志的坚忍,习惯的力量,时间的宝贵……心灵深处会油然而生出一种昂扬的斗志和坚定

的信念,从而汇成一股势不可挡、无坚不摧的洪流,引领你在通往成功的道路上披荆斩棘、笑傲群雄。希望朋友们能借鉴书中无限的经验和智慧来滋养心灵,感悟这些朴素而又深邃的人生睿智,让我们以自信的火花点燃生命的圣灯,以智慧的力量鼓起奋斗的勇气,在人生奋斗中赢得精彩,在走向成功中推波助澜,让生命的价值在人生追求中完美体现。

编著

2009年9月

目 录

CONTENTS

第一章 生活容不下懦弱的人

☞ 乐观面对生活	3
☞ 热忱的生活态度	4
☞ 用笑容战胜困难	6
☞ 面对艰难,乐观进取	8
☞ 在逆境中学会微笑	9
☞ 在挫折中选择快乐	10
☞ 处处充满欢乐	11
☞ 快乐是一种权利	12
☞ 快快乐乐过一生	13
☞ 笑看人生输赢	15
☞ 为失败而笑	16
☞ 快乐源于健康的心态	17
☞ 快乐的力量	18
☞ 练习微笑	20
☞ 永远让自己笑靥如花	22
☞ 微笑的力量	24

☞唱着歌儿回家	25
☞带动一颗快乐的心	26
☞寻找快乐的理由	28
☞快乐是心灵的一种体验	29
☞做个快乐王子	30
☞给予你的微笑	31
☞微笑面对生活	33

第二章 在自信中勇往直前

☞点亮心中自信的明灯	37
☞自信让你成为独立的人	38
☞人人都可以掌握自信的法宝	39
☞发挥自信主动意识	41
☞自信是成功的基石	42
☞自信带来力量	44
☞相信你一定行	46
☞自信就是奇迹	47
☞成功从自信开始	48
☞自信带来成功	49
☞有自信你就美	51
☞对自己抱有信心	53
☞自信的价值	55
☞用自信击败困难	57
☞信心的境界	59
☞相信自己	61
☞变自卑为自信	63
☞给自己一个准确的定位	65

第三章 用好心态创造新的起点

☞ 好的心态在于激发	69
☞ 敢于梦想才会成功	71
☞ 将有限的力量极致发挥	73
☞ 对消极的思想说不	75
☞ 用热情点燃信念	77
☞ 永远鞭策自己	79
☞ 拒绝平庸	83
☞ 把握自己的命运	85
☞ 一生只有三天	87
☞ 抛弃害羞心理	89
☞ 凡事赢得主动	91
☞ 砍掉自己的尾巴	93
☞ 绝不回头	94
☞ 用好心态创造新的起点	97
☞ 积极主动做事	99
☞ 用积极的心态去思考	101
☞ 保持良好心态	103
☞ 摒弃倦怠状态	104

第四章 打破现状,超越自我

☞ 挑战自己的极限	109
☞ 认识你自己	110
☞ 告诉自己可以做得更好	112
☞ 正视自己	114
☞ 每个人都有闪光点	116

找到人生的坐标	117
懂得欣赏自我	118
给自己积极的评价	119
激发你的潜能	122
打破现状	124
做快乐的自己	126
开挖自己的潜能	128
坦然面对自身缺陷	130
常给自己充电	132
超越自卑	134
放松自我	136
战胜自己	139
战胜自卑	141
学会欣赏自己	143

第五章 用一生追赶太阳

争取取胜环境	147
不要惧怕挫折	148
更新观念	149
抓住取胜良机	151
魅力助你美丽	155
挫折是人生的老师	158
失败也是一种资本	160
不要惧怕失败	161
挑战失败	163
停止你的抱怨和牢骚	164
成功源自创造	166

☞ 忍耐是一种修养	167
☞ 磨炼忍耐力	169
☞ 全力去争取	171
☞ 学会积蓄你的力量	173
☞ 在坚持中追求	175
☞ 敢于尝试和冒险	176
☞ 学会坚持与变通	179
☞ 别跟自己过不去	180
☞ 专心做好一件事	182
☞ 别放弃赢的努力	184
☞ 不要被失败打垮	186
☞ 做事要全力以赴	189
☞ 信念积聚力量	192

第六章 为自己准备明天的早餐

☞ 向着目标前进	197
☞ 找对方向才能做得好	199
☞ 目标是发散思维的落脚点	201
☞ 调整目标趋利避害	204
☞ 为实现愿望只争朝夕	207
☞ 为机遇做好准备	210
☞ 要勇于竞争	213
☞ 机遇面前不可犹豫	215
☞ 小事情成就大事业	217
☞ 抓住偶然因素	219
☞ 细节的重要性	221
☞ 驾驭心灵,捕捉机遇	223

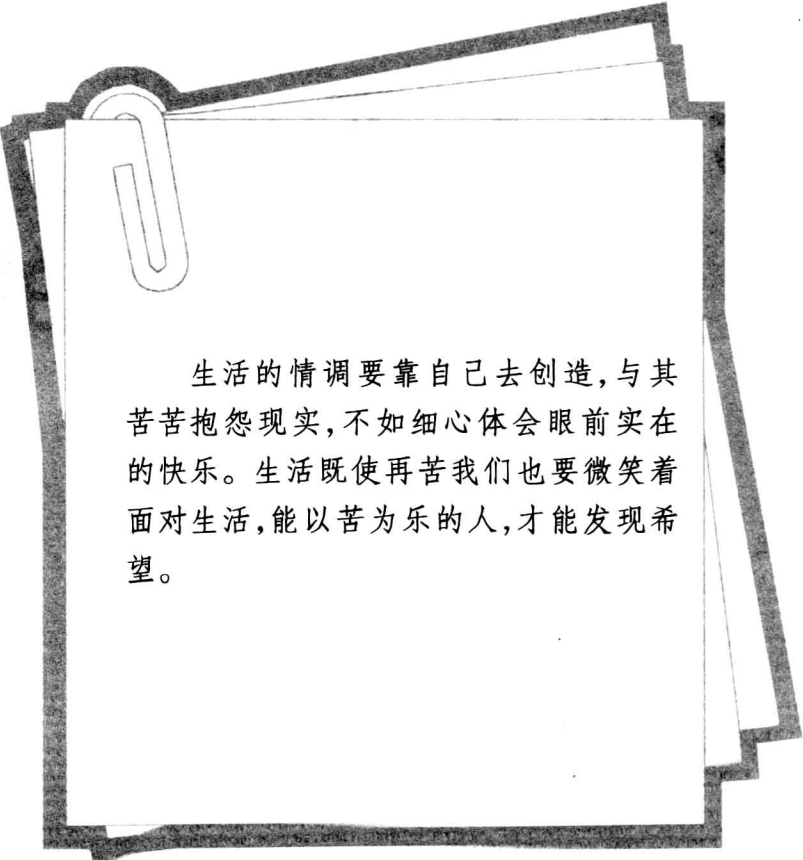
☞ 往事情好的一面看	226
☞ 告别烦恼	228
☞ 翻过昨天的一页	231
☞ 勇于承担后果	235
☞ 一旦决策就果断行动	238
☞ 犹豫会失去机会	241
☞ 放飞你的梦想	244
☞ 坚持自己的原则	249
☞ 不要患得患失	254
☞ 合理规划时间	258
☞ 有计划就决不拖延	260

第一章

生活容不下

懦弱的人





生活的情调要靠自己去创造,与其苦苦抱怨现实,不如细心体会眼前实在的快乐。生活既使再苦我们也要微笑着面对生活,能以苦为乐的人,才能发现希望。



乐观面对生活

生命是如此的宝贵,生活是如此的多姿多彩,我们不应该为生活中的一些小事整天愁眉苦脸,也不应为生活的艰难困苦而闷闷不乐,我们应把头抬起来,让妩媚的阳光照耀我们。把你心里的愁绪驱散,抓住今天,抓住现实,让每一天都充满快乐。

阿伯特说:“我曾是个多虑的人,但是有一年的春天,我走过韦布城的西多提街道,有个景象扫除了我所有的忧虑。事情的发生只在十几秒钟,但就在那一刹那,我对生命意义的了解,比在那十年中学的还要多。

“这两年,我在韦布城开了家杂货店,由于经营不善,不仅花掉了所有的积蓄,还负债累累,我只有去银行贷款。

“就在我垂头丧气时,有个人从街的另一头过来了,那人无双腿,坐在一块安装着溜冰鞋滑轮的小木板上,两手各用板撑着地,很艰难地爬行,可他的脸上却没有一丝痛苦的痕迹。这情景给我的触动很大,我不再去贷款了,我返回工厂,决定从现有的基础抓起,事实证明,我成功了。”

乐观地面对生活是很重要的,有个美国著名工程师卡利发明了三种摆脱烦恼的技巧:

第一步:平心静气地分析情况,设想已出现的困难可能造成的最坏结果。面对当时的情况,我想再坏也不至于坐牢,顶多丢掉饭碗。第二步:对可能出现的最坏后果有了充分估计之后,应做好勇敢地把它承担下来的思想准备。应对自己说,这一失败会在我的一生中留下不光彩的一页,从而影响我的晋升,甚至丢掉工作,可是即使我在这里把工作丢掉了,还可以在其他地方找到事干,这算不得什么了不起的大事。第三步:待心情平静之后,即应把全部时间和精力用到工作上,以尽量设法排除最坏的后果。

只要我们能冷静地接受最坏的情况,那么我们就没有任何东西可以再失去的了。这自然就意味着我们只会赢得一切。卡利尔说:“当我准备心甘情愿领

受最坏的结果时,立即就会感到轻松了,心中出现了好多从未有过的平衡,于是我又能够正常地思考了。”



热忱的生活态度

克服自卑,我们必须要对任何事情都要抱热情的态度,做到:

- (1)以你所能有的全部热忱开始。
- (2)抓住每一个机会实行你的决定。
- (3)不要允许自己有一次失败。
- (4)不要为自己准备后路。
- (5)遇到挫折能面对新的希望。
- (6)要让生活有激情和快乐。
- (7)控制忧虑以增进自信。
- (8)不要吝啬你的微笑。

弗吉尼亚州某市可乐公司总经理诺曼·可西士基,指派了很多职员参加卡耐基的培训课程,他说:

“这个班使我的职员获得信心——相信他们自己,使他们有信心有能力来表达自己。这些人中有很多是司机,没有受过多少教育,但在他们的信心大增以后,他们能把事情做得更有效率,而最重要的是他们能够升任中级的管理职务。

“他们有了自信,这点表现在他们能够很有把握地和我们讨论管理方面的事。他们表达出意见、看法,对整个公司都有好处。”

我们应记住:

“我们的生活是什么样子,是由我们的想法来决定的。

“做了自我的敌人之后,我们又转为自我的朋友。改变想法就能改变生活。一个人心里想什么,他就会变成什么。”

卡耐基常把他的成功归于他热忱的力量。

个人、团体及社会能培养出热忱,其报偿必然是积极的行动,成功和快乐幸福。

纽约中央铁路公司前总经理佛瑞德瑞克·魏廉生说:“我愈老愈相信热忱是成功的秘诀。成功的人和失败的人在技术、能力和智慧上的差别通常并不很大,但是如果两个方面都差不多,具有热忱的人将更能得偿所愿。一个人能力不足,但是具有热忱,通常必会胜过能力很强,但是欠缺热忱的人。”

热忱必须发自你的内心,才能使它成为你成功的可信朋友。热忱的持久有赖于目标的订立,努力工作去达成这个目标,而在这目标达成之后,再订出另一个目标,再努力去完成。

热忱可以让正处于浑噩状态的人奋起做事,纽约州柴劳凯的凯布陆那医生,讲到 he 以前想寻求支持,在他那个州里成立美国防癌协会分会,但却不幸遭到挫折的情形。

他说:“我所提的每一个办法,每一个建议,别人都以‘我们以前做过,全是没有结果’,或是‘没有人会有兴趣’等话来打击我,我为此大伤脑筋,心里难过极了。第二天早晨,我猛打电话。大约一个礼拜之前,我和医院里的同事就为此而讨论过。我一改以往作风,我站起来,用充满热忱的语言陈述我的理由和主张。我并没有大声叫嚷,张牙舞爪。我只是努力展示我的诚恳、热情、渴望和愿意追求一个目标而已。当然,这种感觉难以用言语形容,但我可以从听众的密切注意和面部表情看得出来。结果大家都有所心动,支持我的工作。”

要去征服畏惧,克服困难,你得去做自己极不感兴趣的事。因此培养热忱首先也要去处理他们最感兴趣的事。而在努力工作之后,他们会发现这些事,并没有先前所想的那么无味和困难。

是的,我们的人生将在什么时候画上句号,我们谁也不知道。但是,我们却有十分的必要去保持最佳的活力来迎接新生活的挑战,这样,你就会一天比一天笑容更多。

芝加哥城派克斯石油公司的总裁派克斯·卡烈瑞先生的生活,是我们学习的榜样。

生意上的紧张情况并没有把他击垮。他总是每天早上6点起床。然后在自家草坪上喝点早茶,吃点早点,然后驱车去公司上班。

“我没有忘记在最忙的时刻中,喝上一口可口的咖啡,因为我知道为了应付更多的事情时,我有这短暂的放松时机。”

“忙中偷闲，是一门相当高深的学问，”精神百倍的卡烈瑞先生说，“这并不是贪玩的表现，要让大家知道，这是为了自己忙完自己应忙完的工作而已。”

在丹尼尔·柯西林的名作《为什么要疲倦》里，他说：“休息并不是绝对不做什么事，相反的，休息就是修补。”

在短短的一点休息时间里，就能有很强的补充能力，即使是打5分钟的瞌睡，也有助于防止疲劳。棒球名将康黎·马克曾告诉卡耐基先生，每次出赛前如果他不睡一个午觉的话，到第五局时他就会觉得筋疲力尽了。

当亨利·福特过80大寿之前，卡耐基去访问他。

卡耐基说：“福特先生，我实在猜不透你为什么看起来那样有精神，那样的健康。你能告诉我其中的秘诀吗？”

福特回答说：“我相信这一点：能坐下的时候我绝不站着，能躺下的时候，我绝不坐着。”



用笑容战胜困难

很多人把“笑对人生，快乐生活”作为自己的座右铭。他们这种积极快乐、热爱生活的态度，生活习惯无不使他们的生活充满生机与阳光。和任何一个快乐生活的人谈话，都会给你一种力量。

有这样一个小故事：有一个老先生，得了病，头痛、背痛、茶饭无味、萎靡不振。他吃了很多药，也不管用。这天听说来了一位著名的中医，他就去看病。名医望闻问切一番后，给他开了一张方子，让老先生去按方抓药。老先生来到药铺，给卖药的师傅递上方子。师傅接过一看，哈哈大笑，说这方子是治妇科病的，名医犯糊涂了吧？老先生赶忙去找医生，医生却出门了，说要一个多月才能回来。老先生只好揣起方子回家。回家路上，他想糊涂医生开糊涂方，自己竟得了“冲任失调”的妇女病，禁不住哈哈大笑起来。这以后，每当想起这件事，老先生就忍不住要笑。他把这事说给家人和朋友，大家也都忍不住乐。一个月后，老先生去找医生，笑呵呵地告诉医生方子开错了。医生此时笑着说，这是他