

Cheng Gong Shi Zhe Teng Chu Lai De

马银春◎编著

成功

是折腾出来的

要成功，就主动折腾自己吧！



折腾是一种自强不息的奋斗精神
折腾是激发自己潜能的绝好方式

积极的人生观，
敢于否定自我，
我的态度。
我们走向成功！

世界知识出版社



成功

是折腾出来的

马银春◎编著

世界知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功是折腾出来的/马银春编著. —北京:
世界知识出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5012-4072-2

I. ①成… II. ①马… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 085694 号

成功是折腾出来的

Cheng Gong Shi Zhe Teng Chu Lai De

编 著 / 马银春

责任编辑 / 吴超莹 张迎辉

责任出版 / 林 琦

责任校对 / 马莉娜

封面设计 / 群点设计工作室

出版发行 / 世界知识出版社

地址邮编 / 北京市东城区干面胡同 51 号 邮编: 100010

电 话 / 010-65265928, 85118127 (发行)

010-85119023 (世界知识书店) 010-65265954 (编辑部)

网 址 / www.wap1934.com

印 刷 / 北京精气神印刷厂

经 销 / 新华书店

开本印张 / 710×1000 毫米 1/16 18.5 印张

字 数 / 275 千字

版次印次 / 2011 年 7 月第一版 2011 年 7 月第一次印刷

标准书号 / ISBN 978-7-5012-4072-2

定 价 / 33.00 元

版权所有 翻印必究



前 言

当下，“折腾”一词已经成了人们常常挂在嘴边的口头禅，特别是那些生活在快节奏之下的都市人，折腾仿佛就是他们的主要生存状态。

“折腾”，在现代汉语词典中的解释是“翻过来倒过去”。折腾可以分很多种，有瞎折腾，有穷折腾，也有人折腾出了事业、折腾出了成就来。而人们对待折腾的心态往往决定其结果：有的人折腾了一辈子，抱怨了一辈子，终究一事无成，但有的人积极正确地看待“折腾”，在“折腾”中发现了生活的意义、工作的意义。也许一个人在拼命忙碌于自己的那点追求中时，很多人并不会理解，或许他们会觉得这是在“作秀”。但是，亘古至今，那些成功的人不都是折腾出来的吗？！

可以说人的一生就如同一出“折腾戏”，充满了跌宕起伏，有痛苦也有欢笑，有鲜花也有泪水。然而，就好比彩虹，正是因为有了赤橙黄绿青蓝紫等五彩缤纷的颜色，才异常美丽。我们的人生也正是因为因为在酸甜苦辣咸的滋味中折腾前行，才显得格外有意义！

老鹰是世界上最长寿的鸟类，可以活到70岁，但是到40岁时，它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物；喙变得又长又弯，几乎碰到胸膛；翅膀变得沉重，羽毛又浓又厚。为了更新，它必须飞到悬崖峭壁上用喙击打岩石，直到老喙脱落，长出新喙，然后用新喙把老羽毛一根一根拔掉，150天后老鹰获得新生。这是个相当痛苦的过程，唯有经过这般痛苦方能获得新生。成功也需要遵循循序发展的自然规律，没有人一生下来不经过磨炼就能获得成功。

要成功，就主动折腾自己吧！折腾是一种自强不息的奋斗精神，是超越自己、激发自己潜能的绝好方式。不折腾，你就不知道原来自己还可以光芒四射；不折腾，你就不知道原来外面的世界是如此之大。折腾，是一种积极的人生观，是一种充满激情、敢于否定自我、勇于超越自我的态度。在折腾中，我们走向成功！



目 录

第一章 大目标“折腾”出大成功

成功是留给有目标、有抱负、敢“折腾”的人的。只有在知道你的目标是什么、你到底想做什么之后，你才能够达到自己的目的，你的梦想才会变成现实，你才能“折腾”成功。

1. 摆正心态，成就野心 /3
2. 成大事者，需先立大志 /5
3. 目标是前进的动力 /7
4. 勿因小事而不为 /10
5. 及时放弃不适合自己的目标 /12
6. 锁定目标，锲而不舍 /16
7. 找准榜样，向目标进发 /21
8. 找准自己的目标，努力前行 /24
9. 人生的精彩来自于目标 /26
10. 脚踏实地，稳步发展 /31

第二章 善“折腾”，把心动变成行动

平庸者和成功者之间的差距不在别处，就在于“心动”与“行动”。你是否有“折腾”的心动，你是否“行动”了，你是否将“折腾”的想法付诸于行动了？这将是决定你梦想能否成真、事业能否成功的重要因素。

1. 行动是成功的保证 /37

2. 行动多一些，离成功就近一点 /40
3. 行动才是制胜的根本 /42
4. 想好了就立刻付诸行动 /46
5. 勤奋是实现梦想的最好工具 /49
6. 行动可以诱发行动 /53
7. 先做，才有发言权 /57
8. 十个想法不如一个行动 /60
9. 行动，让想法更有价值 /62

第三章 相信自己一定能“折腾”成功

自信心如同能力的催化剂，它能够将人的所有潜能都激发出来，将其推到最佳状态。自信心是“我不行”这一毒素的解药，它是一种信念、一种意志。相信自己，你一定能“折腾”成功。

1. 相信自己是最棒的 /67
2. 你相信自己，别人才会相信你 /72
3. 自卑让你抬不起头 /76
4. 别人行，我也肯定行 /80
5. 让自己因乐观而自信 /84
6. 相信自己，就能掌控命运 /87
7. 不卑不亢，相信自己 /90
8. “我”一定能成功 /94

第四章 敢“折腾”才有机会

“狭路相逢勇者胜”，机会是留给有胆识、敢“折腾”的人的。抓住机遇需要有胆识，但没有“胆”是不可能“识”的。在激烈的竞争中，敢“折腾”的人永远保持一种创业的冲动，保持一种激情，从不畏惧，从不胆怯，敢于刺刀见红，敢于“亮剑”。

1. 织好网，等待猎物到来 /103



2. 风险中孕育机会 /106
3. 处处留心皆机遇 /108
4. 机不可失，时不再来 /112
5. 机遇是不会主动“暗送秋波”的 /114
6. 机遇可遇而不可待 /117
7. 耐心等待，捕捉最佳时机 /120
8. 机遇是自己“创造”出来的 /123
9. 机遇不因挫折而失色 /127
10. 机遇就像一只兔子 /130

第五章 好想法是“折腾”出来的

当我们面对新知识、新事物或新创意时，千万别拒之于千里之外，应该将你的思路打开，敢于“折腾”，因为好想法都是“折腾”出来的。一个奇妙的想法，一个小小的改变，往往会出现意料不到的效果。

1. 开动脑筋去创造 /135
2. 善于变通，不要太死板 /138
3. 打破固有的思维模式 /141
4. “一根筋”要不得 /145
5. 反其道而思之 /148
6. 想象力比知识更重要 /151
7. 不能在一棵树上吊死 /154
8. 适当地给大脑做做体操 /156

第六章 常“折腾”，方法总比困难多

在英文里有句话，是说上帝每制造一个困难，就会同时制造三个解决它的方法来。所以，世上只要有困难，就会有解决的方法。只要你常“折腾”，一定能找到合适的方法，而且“方法总比困难多”。

1. 把“不可能”永远丢掉 /161
2. 行动就是力量 /164
3. 方法总比困难多 /166
4. 勇于承担是一种美德 /170
5. 步入激发潜能的气氛中 /173
6. 点燃激情，才能超越梦想 /175
7. 你不下手我下手 /178
8. 从头再来是一种勇气 /181
9. 关键时刻冒点险 /185
10. 勇于尝试才可能成功 /188

第七章 把 24 小时“折腾”成 48 小时

我们出生时，世界送给我们最好的礼物就是时间。不论对穷人还是富人，这份礼物是如此公平：一天 24 小时，我们每一个人都用它来投资经营自己的生命。如果你想创造成功人生，事业上有所作为，你就必须训练自己利用时间、追求时间的效用，把 24 小时“折腾”成 48 小时。时间的延长，也意味着生命的延长。别人活 100 岁，你就能活 200 岁，你比别人多活了一辈子。别人两辈子才能做你一辈子的事情。

1. 一寸光阴一寸金 /193
2. 今天是可以流通的现金 /196
3. 让时间为你增值 /201
4. 不要让时间浪费掉 /205
5. 从时间的碎片里创造辉煌 /208
6. 合理安排自己的闲暇时间 /211
7. 把一天变成 48 小时 /214
8. 将时间用在高回报的地方 /217
9. 不要养成拖延的坏习惯 /220
10. 把你的时间进行登记 /223



第八章 有实力才能经“折腾”

很多人自我感觉良好，认为自己是千里马遇不到伯乐。市场经济，你自己说自己行没有用。有人说你行，并且说你行的这个人行才行。如果没有人说你行，说明你的实力不够。能力的增长就像爬山，不管身处哪一阶段，都会经受环境和自己的磨炼，这就是“折腾”，有实力才能经“折腾”。

1. 用知识武装我们的大脑 /227
2. 积极“充电”，不断“充电” /229
3. 不满足才能有进步 /233
4. 打造自己的核心竞争力 /237
5. 成为精通业务的行家 /240
6. 享受学习的“痛苦” /243
7. 读书可以提高我们自己 /246
8. 在社会大课堂里成长 /249
9. “狗一样地学，绅士一样地玩” /252

第九章 爱“折腾”就不能怕失败

爱“折腾”就要经受反复不断的磨炼，如同一块好钢，需要千锤百炼。在“折腾”的过程中，要能够承受来自方方面面的压力和困难，扛得住各种心理和生理方面的重负。艰难困苦，玉汝于成。就像唐僧取经，历经九九八十一难，最终修成正果。因此，一个人只有经受反复不断的磨炼，才能成功。

1. 信念是一剂良药 /257
2. 美丽成功，蕴含着艰辛 /259
3. 人一定要有进取心 /262
4. 恒心是到达目的地的捷径 /264
5. 一种理念，一份执著 /267
6. 走过风雨，才能见到彩虹 /271

- 7. 失败只是暂时的 /274
- 8. 直面挫折，坚强地走下去 /277
- 9. 在失败中锻炼自己 /280
- 10. 苦难是通往成功的必经之路 /282

第一章

大目标“折腾”出大成功

成功是留给有目标、有抱负、敢“折腾”的人的。只有在知道你的目标是什么、你到底想做什么之后，你才能够达到自己的目的，你的梦想才会变成现实，你才能“折腾”成功。



1. 摆正心态，成就野心

同为世人，为什么有人富有，有人贫穷？其实，人与人之间并没有多大的区别。有心理学专家指出，其原因在于人的“心态”。有位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”还有一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

拿破仑曾经靠着他自己的一句名言“不想当元帅的士兵不是好士兵”，带领着铁骑踏遍大半个欧洲。成功就需要这样一种心态，世上成大事者都是因为自己有了一颗“要想当元帅”的野心而最终如愿以偿。

心有多大，人生的舞台就有多大。成大事者总是能激发自己的进取之心，并把这种野心贯彻到每一天、每一个行动中。从心理学的角度来说，成绩有提升自我评价、增强自信心的作用，所以，强大的野心或许是靠成绩隐藏自卑感的心理反映，能以获得好成绩的诱惑来鞭策人们进取。

法国媒体大亨巴拉昂年轻时靠推销装饰肖像画起家，只用了不到十年的时间就迅速跻身于法国 50 大富翁之列，因前列腺癌于 1998 年去世。

他在临终之时曾写下遗嘱：“我以一个穷人的身份来到人世，却是一个富人的身份走进天堂。在我走进天堂之前，我不想把我成为富人的秘诀一起带进去。我已经把我成功的秘诀写在了纸上，就锁在中央银行的一个保险箱内。谁若能通过回答‘穷人最缺少的是什么’而猜中我的秘诀，他将能得到我的贺礼 100 万法郎。”

遗嘱在他死后不久被刊出，很多人寄来了这个问题的答案。一多半的人认为，穷人最缺少的是金钱；还有一部分人认为，穷人最缺少的是机

会；也有人认为，穷人最缺少的是技能，或者是帮助和关爱等……

到了巴拉昂逝世的周年纪念日，代理人 and 律师打开那只保险箱，在46851封来信中，有一位叫蒂勒的九岁小姑娘猜对了巴拉昂的秘诀：穷人最缺少的是成为富人的野心。

巴拉昂的成功秘诀引起了欧美国家不小的震动，电台就此话题进行采访时，很多大亨都毫不掩饰地承认：野心是永恒的特效药，是所有奇迹的萌发点；某些人之所以贫穷，大多是因为他们有一种无可救药的弱点，即缺乏进取之心。

二战期间，凯萨以造船速度和效率而享誉全世界，其成就之所以引人注目，完全是因为他所做的合拍于战争的需要。在他起家之前，他根本没有丝毫的造船经验，他之所以能够成就大业，他个人奔放强劲的进取心起到了重要作用。

有一次他订购了整整一列火车的钢料，逐批钢料要求在既定日期在他的船坞交货，于是首先要确保钢料生产链条不脱松，同时还要确定铁路运输安全不拖时，并且他的员工还要对接受这批钢料准备得充分有余。

他派人到工厂熟悉生产第一线，探查并汇报生产进度。他亲自压货出航，力求钢料在运输上不发生任何差错。正是凯萨对于细节的慎重，感染和教育了他的员工，员工采取一切必要手段，将损失降到了最低。凯萨终于做成了这一大单生意。

凯萨坚强的个人进取心，已成为许多人日常生活的模范。

野心没有止境，进取之心是人类行为的推动力，人类通过拥有“野心”，可以有力量攫取更多的资源。没有进取心的人，就没有追逐欲望的动力，就会安于现状，在激烈的竞争中碌碌无为地过一辈子，即便天赐良机，也未必会抓得住。

有了进取心也就有成功的欲望，这样，人生的方向和目标也就明确了，人们便会很好规划自己的未来，为了达到愿望而定下比较详尽的计划。然后，通过全力以赴的努力，更快地脱离“贫穷”的套牢。



2. 成大事者，需先立大志

北宋大文学家苏轼在《晁错论》中说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”古人对于立志，非常强调和崇尚，认为人一生必须要立定志向。管理学有个观点：目标越明确效率越高。从这个意义上说，志向使人生更加有效率，更有意义。有了方向，而且朝着这个方向不停努力，可以使生命的每一天都更有成就感。

孔子说：“三军可夺帅，匹夫不可夺志也。”关云长温酒斩华雄，千军万马中夺敌帅首级如探囊取物，这是“三军可夺帅也”。严颜宁死不屈，面不改色，“但有断头将军，无有投降将军”，这是“匹夫不可夺志也”。帅可夺而志不可夺，士可杀而不可辱。

一个人，只要他真有气节，志向坚定，“任尔东南西北风，咬定青山不放松”，那就任谁也没有办法使他改变了。这种宁死不屈的英勇事迹，可歌可泣，在历史上不胜枚举，都是“匹夫不可夺志也”的英雄表现。

南宋末年，朝廷偏安江南，国势弱小，北方蒙古族于公元1271年结束了内部争夺皇位的自相残杀局面，建立了元朝，接着把侵略矛头直指南宋。南宋朝廷长期为投降派所把持，文天祥就是在这种形势下出现的抗击侵略的伟大民族英雄。

他毅然临危受命，但是昏庸的朝廷和无耻的投降派却使他遭到了严重的挫折。他最后被敌人活捉，在监狱里写下了著名的诗篇《正气歌》。临刑前夕，忽必烈亲自出马劝降，以宰相之职作为诱饵，妄图使文天祥投降，但遭文天祥严厉拒绝。忽必烈只好问他，那你究竟要什么呢？文天祥

回答说：“愿以一死足矣！”

文天祥这种以身殉国、视死如归的伟大精神使得敌人束手无策，一筹莫展。这实际上等于宣布了反侵略战争的胜利，是正义的胜利和他自己所赞颂的“正气”的胜利。文天祥明确遵循“社稷为重，君为轻”的思想，他并不对帝王愚忠，而只无条件地忠于国家和民族，这就是他的“为人之志”。

孙权年未满20岁即继承父兄基业争雄江东，但他并不满足只占有东南半壁江山，尽管与他对阵的是拥有“卧龙”诸葛孔明、五虎上将的刘备，麾下猛将如云、谋士如雨的曹操，他都不在乎，敢于去拼，敢于去夺。这是为什么呢？因为他始终牢记少年时的志向：“须知少日拿云志，曾许人间第一流。”这就是他贯彻一生的“志”，他追求的是“剑在手，问天下谁是英雄”，最终使得一代枭雄曹操也不能不赞叹道：“生子当如孙仲谋！”

所以说，成大事者，需先立大志。因为人的行动总是被意志、理想决定和支配。意志一旦树立，就会变成行动的方向和动力。有了高远的意志，就有明确的生活目标，远离腐败和堕落的陷阱；有了高远的志向，把国家的利益置于至高无上的位置，就能忍住诱惑，廉洁奉公，坚守志向，无欲则刚。正所谓：治天下者，必先立其志，正志先立，则邪说不能移，异端不能惑。

“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”孔子这句话强调的正是立志和守志的重要性。守志就是必须坚持对所立之志的一贯性和持久性，不可朝三暮四，一日三志，要持之以恒。守志虽然重要，但立志是守志的前提，是守志的基础。让我们遵照先贤们的警言，欲成大事，先立大志，立志守志，方能成大事！