

financefinancefinancefinancefinance
financefinancefinancefinancefinance
financefinancefinancefinancefinance
financefinancefinancefinancefinance
financefinancefinancefinancefinance

培训辅助资料

人生成功**10**要素

张小刚编著

人生成功十要素

张小刚 编著

[2002]惠印一次准字第 12 号

前言

谁不想干一番事业,成为一名成功人士,谁不想生活富裕,家庭幸福,人生有意义。但这绝非易事。特别是在这个时代,即由计划经济向市场经济过渡的社会转型期,新问题、新事物、新矛盾层出不穷,竞争日益激烈,对外全面开放。时代不同了,现在,乃至将来绝不可能再出现过去,如像上世纪 80 年代那样没文化靠胆量和运气而成功的。21 世纪的“成功”是学来的。胡维革所著《思想日记》有篇“21 世纪的通行证”的文章,里面说:“依我之见,学习、学习、再学习,创新、创新、再创新,成功、成功、再成功,才是 21 世纪的真正通行证。”“成功就是达到预期的目的。”这话说起来简单,实际做起来并不容易,而且在履历表上真正写下“成功”二字的人,也实在寥寥无几。其原因大致有两端:一是成绩不等于成功。成绩是达到他人的要求,赢得他人的表扬。而成功则是达到自己的目的,赢得了社会的承认。因此,学习、工作成绩好者并不一定是成功者。二是一次成功并不等于永远成功。成功不是一个具体的工作目标,而是一个无限的奋斗过程。在这个过程中,今天是成功者,明天可能是失败者。因此,进入 21 世纪,我们既不能热衷于成绩,也不能满足于一次成功,而要不断地追求成功、成功、再成功!

江泽民同志提出“构建终身教育体系,创建学习型社会”,为此,“21 世纪中国应该成为人人皆学之邦”。这是面对全球一体化和知识经济时代的必然要求。随着加入 WTO 我们与世界全方位的接触,成人教育、成人培训也要与世界接轨,借鉴西方发达国家先进的教育培训理念和方式方法。作为一名从事培训工作多年的学校管理者和追求成功的有志者,我对西方的成功学有着浓厚的兴趣。本书即是自己借鉴成功学用于成人教育培训的尝试,又是今后人生努力奋斗的自我要求。

编者

二 00 二年五月一日

目 录

第一要素	学习	(1)
一、	学习为人的第一要务	(1)
二、	要构建合理的理论、知识结构	(4)
三、	要有良好的学习方法和学习习惯	(7)
第二要素	观念	(10)
一、	天生我才必有用	(10)
二、	认识你自己	(12)
三、	把握时代脉搏	(17)
第三要素	目标	(19)
一、	设定目标	(19)
二、	实施目标和变换目标	(21)
三、	热情和一时激情	(24)
第四要素	专注	(28)
一、	咬住青山不放松	(28)
二、	吃得苦中苦,方为人上人	(30)
三、	挫折是成功之基,失败是成功之母	(31)
四、	要有自信,不要被他人的观点所左右	(37)
第五要素	人缘	(44)
一、	合理用人	(44)
二、	平和待人	(49)
三、	谨慎交友	(59)
第六要素	口才	(62)
一、	演讲	(63)

二、	工作用语·····	(67)
三、	交际用语·····	(75)
第七要素	情绪·····	(87)
一、	情绪的影响·····	(87)
二、	消除负面情绪的办法·····	(90)
第八要素	机遇·····	(106)
一、	人的命运由一连串的机遇连接·····	(106)
二、	机遇无处不在,它是为有准备的人提供的 ·····	(108)
三、	抓住机遇·····	(112)
第九要素	时间·····	(116)
一、	有效利用时间十二原则·····	(118)
二、	管理好时间的具体方法·····	(119)
第十要素	休闲·····	(125)
一、	休闲——生活质量的一个新标识·····	(125)
二、	休闲的方式·····	(126)

第一要素 学习

在目录所列十要素中,每一要素都非常重要。这十要素可分为两大类,一类是观念问题,一类是方法问题,但都要通过学习才能掌握,故将学习放在十要素之首。学习为人的第一要务。宋朝朱熹有诗《观书有感》说的好:“半亩方塘一鉴开,天光云影共徘徊。问渠那得清如许,谓有源头活水来”。朱熹因观书而见义理之高明,犹水之澄清而洞照万物。问渠何其澄澈光明如此,则谓有源头活水周流。学习,即如源头活水。

谨记以下格言:

学习是前进的基础 ——邓小平

构筑终身教育体系,创建学习型社会 ——江泽民

在学习中适应时代和把握时代 ——郑必坚

学而时习之,不亦说乎?学而不思则惛,思而不学则殆。知之之为知之,不知为不知,是知也。 ——孔子

带着问题思考:为什么要学?学什么?怎样学?

一、学习为人的第一要务

这部分要解决为什么要学的问题,也即要深刻认识学习的重要性。

1、学习是人的本能要求

我们说生理要求和情感要求是人的本能,其实人的本质本能是求知。小孩成长过程中好奇心极强,什么都问,这就是求知本能。如果一个孩子成长过程中本能要求没有得到满足,那么他(她)就不是“人”,而是生理意义上的人,狼孩就是例证。

人的求知本能源于人的大脑。大脑愈用愈灵活,少用就会退化。在人的大脑中,积聚着约有高达 150 亿个神经细胞,他们彼此复杂地

联系在一起。因此有学者说,大脑具有潜在能力,相当于 10 万台大型电子计算机。人的大脑具有巨大的储存量,可以在每秒钟接受十来个信息。一个信息单位叫做一比特,大约相当于一个单词。根据最保守的估计,人脑的容量有 100 万亿个比特。它足以装下全世界所有图书馆的藏书内容。何况人类还有潜意识,有许多难以用语言表达的微妙感觉和印象。实际上,一个普通人能够表达出的信息量,只是巨大的冰山露出海面的部分。

大脑的好坏,决非是天生的,主要看你后天如何利用它。所有有成就的科学家、文学家无一例外的都是长期善于用脑思索者。我们要开发潜在的智力,利用更多的脑细胞,最简单有效的方法就是经常把新的信息和知识透过脑细胞去刺激它。例如:读书、看报或注意听别人的谈话,对发生在身边的事勤于思索,多问“为什么”,养成这样的习惯,对保持灵活的大脑大有裨益。

2、学习是时代的要求

《前言》提到,胡维革《思想日记》有篇题为“21 世纪的通行证”的文章,认为通行证有三条:学习、学习、再学习,创新、创新、再创新,成功、成功、再成功。三条之首为学习。为什么要学习、学习、再学习?因为当今时代是瞬息万变的时代,一方面是知识迅速增长,一方面是知识迅速陈旧。这种双重挑战,彻底打破了我们以往的学习、工作、退休的三段式人生模型,我们必须树立起新的学习理念,即终生学习的理念。人的一生中都要学习、学习、再学习。学习就是工作,学习就是生存。

我们处于社会变革和转型的时代,旧的价值观念、社会体制、经济制度等都受到冲击和改革,新的价值观念、社会体制、经济制度等正在逐步建立和完善。要想在社会变革、转型的时代不被大浪淘沙般地淘汰掉,就要学习、学习、再学习。有句话叫“今天工作不努力,

明天努力找工作”，而不学习，今天、明天的工作都没有。有篇《政府如何应对 WTO 带来的挑战》中的一句话颇能说明时代呼唤着学习：在政府转变职能的同时，企业要进一步转变观念，大力推进体制创新，全面建立规范的企业制度，提升动作技巧和管理技巧。而在这一切的背后，都要加强学习。企业的竞争力来自哪里，首先来自体制；有了好的体制比的就是管理；有了好的管理，比的就是动作技巧。而这些都来源于你是否具有丰富的知识，是否具有运用各种知识的能力。

3、学习是社会的要求

我国已进入小康社会的历史阶段。小康社会是学习型社会。基于此，江泽民同志提出“构建终身教育体系，创建学习型社会”。创建学习型社会，其特点是学习的社会化。一是要创造学习的风气；二是要形成保证和推动学习的体制和机制；三是制定推动学习的法律和政策。这样的话，就要求我们社会的每个成员，要自觉地努力学习，成为社会发展的促进派。否则，就不是“社会”人，成为社会发展的累赘或绊脚石。

注意对学习认识的误区：新的学习无用论。二种表现：一是有些人看到改革开放之初有些没有读几年书的人，甚至大字不识的人发了财，就认为不读书、没文化照样发财、事业有成，这是不对的。改革开放之初是社会转型之始，有些人钻了制度混乱的空子，有些人抓住了行为缺失的时机而赚了钱，发了财。但这样的历史一去不复返了。而当初发财之人也出现了分化：有些暴发户因没文化的缘故或者挥霍或者不善经营，已沦落、破产了。而有些思想敏锐、上进之人，不断学习，提高自己综合素质，事业不断发展。二是看到当前有些人不注重学习，凭拉关系、走后门而能升官就认为读书无用。有句顺口溜说：“年龄是个宝，文凭不可少，能力作参考，关系最重要”。但要看

到,随着社会主义市场经济体制的日益完善,“官本位”会逐渐失去市场。“当官”、做事业要凭真学识靠真本事。没有真学识、真本事是很难有所成就的。不要被眼前的一些现象迷了双眼、晕了头脑,眼光要看远一点,努力学习,完善自我。

案例:被《福布斯》杂志评为 2001 年度中国大陆首富、东方希望集团董事长的刘永行的办公室到处都是书,他对采访他的《南方日报》记者说:“我现在花时间最多的事情是学习。……我现在每天有七八个小时的时间在学习。因为对中国企业家而言,企业变得越来越没有国别,面临的竞争是全球的竞争,不学习,马上就会被淘汰的!学习,不断学习,是每一个创业者都必须终生坚持的习惯。”刘永行可说是中国传统版本的创业英雄。现在东方希望集团已拥有 100 多家企业,他本人拥有数亿财产。

二、要构建合理的理论、知识结构

这部分要讲明“学什么”。有篇文章主张学习内容的升华,即要以学知识升华到学理论,从学理论升华到学能力,最后从学能力升华到学成功素质。而人的成功素质的新公式为: $IQ + EQ + AQ + CQ = SQ$ 。其中, IQ 是智商, EQ 是情绪智商, AQ 是逆境智商, CQ 是创造智商,这四者之和 SQ 是成功智商。本文认为要成功就要掌握十要素,但就学习内容本身来说,应该更广泛,要构建合理的理论、知识结构。

1、学习理论

有句话叫做“没有理论上的成熟就没有政治上的成熟”。为什么这样说?理论上的成熟意味着思考问题是从本体论的角度,全面系统、辩证地思考,而不是从事物的现象,片面、个别、教条地思考。理论上的成熟意味着想的深、想的透,行动起来就实际、自如、果敢,成功率高,故有前面“要从学知识升华到学理论之说。”正如邓小平所说:根本的是要学习马克思主义,学习马克思主义同中国实际相结合

的学风。

2、学习专业及有关的现代化建设有用的知识

学习,一定要学好自己的专业,从教从医从事建筑行业等等,不钻研专业就没办法创造性地开展工作,不钻研专业就是不学无术。此外还要学一些现代化建设有用的知识,如经济学、科学技术和管理等。加入 WTO 后,英语和电脑的学习又显得重要而紧迫。

中央党校根据中央要求,总结教学实践,在教学布局中强调“三个基本”、“五个当代”是我们党政干部甚至广大的好学之士应注意的。首先要学好马列主义基本问题、毛泽东思想基本问题、邓小平理论基本问题,叫做“三基本”;同时要学好当代世界经济、当代世界科技、当代世界法制、当代世界军事、当代世界思潮等等方面的知识和本领,叫做“五当代”。以上学习要结合形势和本地实际,就要坚持“四个必读必了解”,即全国重要会议精神和中央领导的重要讲话必读必了解,国际国内重大时事必读必了解,理论研究中的新知识新信息必读必了解,本地区关于社会经济发展战略及其阶段性任务必读必了解。

3、广泛阅读

孔子说:“君子不器”,即君子不要像器皿一样只有一种用途。要做到“君子不器”,就要广泛阅读,博学多思。就今天而言广泛阅读、博学多思有几方面的作用:其一是开阔视野,提高思想情感境界,品味人生意义。据有关资料载,毛泽东有三大愿望,一为徒步考查黄河长江;二就是无忧无虑的读书;三就是写一本自传。前二者就是自古所说“读万卷书,行万里路”。为什么那么喜欢读书,其实质就是提高思想情感境界,品味人生意义,也即鲁迅所说“嗜好的读书”的真谛。其二是有助本职工作。对知识和信息多所涉猎,触类旁通,往往顺手拈来,对本职工作多有裨益。其三是为发掘自己潜能做准备。有些

人所从事的工作未必是按自己的志愿,未必能真正发挥自己的聪明才智。在漫漫人生道路上,总有机会提供给那些想发挥才能的人,但机会永远是为有准备的人提供的。这个准备就包括广泛阅读,不断地丰富自己的知识。

广泛阅读大有裨益例:

《家庭》伴我度过三次人生低潮

第一次见到《家庭》是在我高考落榜的日子里。那时,为了排解我郁闷的心情,父亲常买些杂志给我看。有一回,他到南方出差,带回一本刚创刊不久的《广东妇女》。这刊物的封面很特别,是一支吐蕊绽放的红色花朵。里面文风很质朴,讲述的都是自强不息的感人真事,我获得了开始新生活的信心。后来《广东妇女》更名为《家庭》,我一如既往地喜欢它。在难忘的青春岁月里,《家庭》成了我的良师益友。

1987年,浙江省歌舞团为全国丝绸交易会到大连招考时装模特,我幸运地成为近千名报名者中的第一个被录取者。然而,男友却无法理解我的选择,向我提出分手,失恋使我陷在痛苦中不能自拔。有一晚,演出完后我一个人在雨夜里漫无边际地走着,路旁一个小报亭里摆着的《家庭》吸引了我的视线,我就像见到了久别的朋友一样喜出望外,一下子买了好几期。借着报亭里微弱的灯光,我看了起来,被其中一篇名为《老山有一座“金字塔”的》文章吸引住了,雨打湿了衣服也全然不觉。我一遍又一遍地读文中老山战士失恋不失志的故事,对人生有了一种新的感悟。我终于从失恋中振作起来,在演出之余还参加文学函授学习班。

人到中年,我又遭遇人生的第三次低潮——下岗待业。在朋友的鼓励下,我决定做自由撰稿人,去圆自己的写作梦。可是几个月下来,我接到的不是稿费,而是一篇篇退稿。就在我心灰意冷的时候,

我和刘水老师合写的《紧急飞越大洋：姐姐啊，我愿用生命换回你》在《家庭》上发表了。拿到稿费的那天，我激动得眼泪都流了出来。我让女儿为我拍了一张照片，女儿说：“妈妈，下岗后你第一次笑得这么开心！”这篇文章的发表，给予了我跨越人生沟壑的勇气。我写作的劲头更大，速度也大大加快。有编辑向我约稿了，有些素不相识的编辑对我说的第一句话是：“我在《家庭》看过你的文章。”这真使我信心大增！

三、要有良好的学习方法和学习习惯

有篇《树立学习的新理念》谈到：“在学习方法上，要从记忆升华到理解，从理解升华到分析，最后从分析升华到驾驭”。提倡“阅读精品的新理念”。掌握好的学习方法和养成良好的学习习惯，不但学起来事半功倍，而且能增强学习的兴趣和信心。学习兴趣的培养是根本的学习方法，孔子有说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

1、要有学习计划

一年看多少本书，一个月看多少本书，时间怎样安排。读理论书多少，读专业书多少，广泛阅读多少，读哪些精品等等。

2、要理论联系实际

孔子精辟之言“学而不思则罔，思而不学则殆”、“学而时习之，不亦说乎？”都与联系实际有关。“思”则“思实际”，“习”则“联系实际”。学习的内容有书本知识，也有社会知识，所谓“世事洞明皆学问，人情练达即文章，”讲的就是这个道理。不管是哪一类知识，如果我们对什么都不求甚解，那就不可能有成就；如果只知道读书，而不用心去读，不知道从书中探求真理，悟出道理，只是为了混一个文凭，不能以所学观察事物、指导言行，读而不思，思而不察，察而不深，这样的读书于人于己于社会都毫无用处。我们读书要有缜密思考、刻苦钻研的精神，要多想几个为什么。书读多了，想深了，见广了，便会

逐步形成自己的思想和认识,成为自己精神世界的组成部分。所以,我们讲学习,一定要不断求“新”求“深”,要认真了解新事物,掌握新知识,开拓深层次思考,这样才能适应不断发展变化的新形势新任务,学以致用,服务社会。

3、读与写结合

前人有经验,不动笔不读书。主要指边读书边摘要或点评。这样才思之深,记得牢。除此之外,我认为要勤动笔写文章,用读到的观点和知识分析现实。

4、要有随时读随时问的精神状态

清代学人张潮所著《幽梦影》第一段话写道:“读经宜冬,其神专也。读史宜夏,其时久也。读子宜秋,其致别也。读诸集宜春,其机畅也。”其意思是说:读经书适宜在冬天,因为冬天可以专注驰骋的神思。读史书适宜在夏天,因为夏天可以体味历史的悠久。读子书适宜在秋天,因为秋天可以领会诸子精神的实质。读诗词文集适宜在春天,因为春天可以显示出诗文的生机。实质是说,春夏秋冬,无时不宜读书。

我们时常听到有说工作太忙、精神太累没有时间、精力读书;我们也时常听到人抱怨天气太热天气太冷无法读书。要养成一种习惯和学习力:随时随处见缝插针般地看书和询问。要有鲁迅挤海锦水一样挤出时间的精神,要有“三人行必有我师”的谦虚好学询问他人的精神。有此两端就能“莫使春光虚度”,日积月累,知识就会逐渐丰富起来,理论功底就会逐渐扎实起来了,言谈举止自然而然就会显示出一种睿智和修养,令人尊重,让人佩服。

例:高占祥的读书生活。

现年66岁的高占祥曾是文化部常务副部长、中国文联党组书记,现在担任第九届全国政协常委。他的学识、智慧是人所共知的,

其成就令人赞叹。他的诗歌、散文、杂文、书法、摄影等,多次在国内外获奖。

“贯穿我一生的是读书,对读书,我一直也没停止过。”高占祥用这句话,概括了自己一生的特色。

高占祥的人生活活动主要是政务,他哪来时间读书呢?他笑着说:“多年来我经常早5点起床,学到8点;中午学半小时;晚上10点处理完工作,再学两个小时,一天能学5个小时。星期天学,出差途中学……学理论,学历史,学外语,学书法,总之,一切有用的知识我都学。”这已经成了高占祥的习惯。他曾根据自己“忙里偷闲”的感受写了一首打油诗:“零散时间切莫丢,年节假日善于‘偷’;乘机坐车写诗文,病中攻读解忧愁;应酬会客勤思考,艺海觅宝苦探求;秉烛伏案丑时后,忙里偷闲几十秋。”正是这种勤奋、刻苦、拼搏的精神,最终使他成了一个多才多艺的领导者。(《支部生活》2002年第3期)

学习方法练习一:坚持写日记。可将日记随身带,遇到阅读时就读边读边摘要或写感受。每早或晚检查日记有没有写,若没写则检讨为什么没写,抓紧补写。这样坚持一个月,看能不能变成习惯,习惯了就成自然,自然了就不是一种刻意任务,就不辛苦,而是生活的必需。

学习方法练习二:现在的社会总免不了同学聚会,朋友小酌,迎来送往,应酬喜宴。如果仅是吃喝,不但耗时,而且伤身。但若一概不参加,几近不食人间烟火,断难做到。应视参加此类活动为一学习机会。多向各行各业的人发问,认真倾听,对有价值的言论和信息牢记在心。整个过程可按“细细咀嚼,慢慢发问,娓娓道来”实践,一个星期总结一次,看有没有收获。是否“人情练达即文章”。

让我们向孔子学习:“发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至。”(孔子语)

第二要素 观念

世界级心理学巨匠威·詹姆士有一句经典名言：播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。而观念变，行动就变。特别是在今天大变革的时代，观念往往对一个人的成功具有决定性作用。我们这里要谈的有大观念——人生观、价值观，因为不解决大观念就谈不上会有小观念；还有小观念：日常工作生活中的观念。

谨记以下格言：

自信人生二百年，会当水击三千里 ——毛泽东

我是中国人民的儿子，我深深地爱着我的祖国和人民

——邓小平

参加革命是为什么？现在当官应该做什么？将来身后应该留点什么？ ——江泽民

天行健，君子自强不息 ——《易经·乾卦》

苟利国家生死以，岂因祸福避趋之 ——林则徐

人生自古谁无死，留取丹心照汗青 ——文天祥

死亡是人生最后的挑战 ——德·海德格尔

朝闻道，夕死可矣 ——孔子

思考问题：人活着是为什么？我们如何想透死？当今社会人的观念为什么复杂而矛盾？在生活和工作中我们如何做到观念不断创新？

一、天生我才必有用

有许多人忙活了一年、十年、一辈子，还不知道自己是为了什么。有许多人总是没劲，干什么都觉得毫无意义。这就是观念的重要。成功就是要达到自己的目的，而目的取决于人生观和价值观，人生观和

价值观是决定成功的最终要素。

何为人生观？大体说来，人生观就是人们对人生价值、人生目的和人生意义的基本看法和态度。透过人生观，可以折射出特点生活情境中的人生关系、人生活动和人生过程。人生观决定了一个人在社会生活实践中做人的基本准则。古往今来，对于人生的看法可谓众说纷纭，莫衷一是。有孔子入世有为的人生观。作为儒家思想的创始人，孔子主张人来到世间就应该刚健有为，积极入世来施展人生的抱负。有老庄出世无为的人生观，为了实现人性的复现，老庄哲学提出“无为无欲”的人生原则。有叔本华悲观绝世的人生观。他认为人的本质即是痛苦。人应自觉地否定生命意志，进入人生的解脱境界。我们主张孔子的观念。

美国杰出的企业家、作家和演说家奥格·曼狄诺说：“我是自然界最伟大的奇迹。自从上帝创造了天地万物以来，没有一个人和我一样，我的头脑、心灵、眼睛、耳朵、双手、头发、嘴唇都是与众不同的。言谈举止和我完全一样的人以前没有，现在没有，以后也不会有，虽然四海之内皆兄弟，然而人人各异。我是独一无二的造化。”如此造化，我们有什么理由不尊重宇宙自然法则，万物运行规律；有什么理由不对自己的生命负责。松下幸之助说：“没有人知道自己的寿命何时尽，所以要珍惜每一天，对自己的生命负责，这才是最可敬爱的人。”

澄清两种认识误区：

其一：人生苦短，及时行乐。“对酒当歌，人生几何”、“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”，此观念古已有之。人活着是为快乐、舒服、尽兴，无可厚非。但及时行乐观念的要害是片面地追求享受，不辛苦耕耘，不思进取。到头来事业未成，享乐不久。笑到最后才是笑。