

轻松走向成功

你每天只需学一个步骤
并将其付诸实施，仅用两个
星期，便可以逐渐改变你的
生活。你将会增长才干，告

的

别平庸。积极借鉴本书中的
计划，你将变得比自己以前
所能想像到的更有效能！

九个秘诀

自信

压力

信念

良好的生活习惯能使你向着目标，脚踏实地，能让你奋力前行，不偏离轨道，
能让你享受生活乐趣与成功时的自豪。

毅力

坚强

追求

成功是由那些抱有积极心态的人所取得，并由那些以积极的心态努力不懈的人
所保持，世界上最重要的人就是你自己，你的成功、健康、幸福、财富全靠你如何
应用你看不见的法宝——积极心态。

心态

验证

耐力

轻松走向 成功 的 九个秘诀

段武军 编著



中国三峡出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

轻松走向成功的九个秘诀/段武军编著. —北京: 中国三峡出版社, 2003.7

ISBN 7-80099-728-6

I. 轻… II. 段… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 020073 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037

51933087 (二编室)

[http: //www. c - zgsx. com](http://www.c-zgsx.com)

E - mail: sanxiaz@sina.com

北京秋豪印刷有限责任公司印制 新华书店经销

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 12

字数: 200 千字 印数: 1—15000 册

ISBN 7-80099-728-6/C·76 定价: 22.00 元

前言

我行动故我成功

我对成功早就垂涎三尺、想入非非了。因为成功是一位婀娜多姿、风姿绰约的妙龄女郎。可我的幻想毫无价值，我的计划渺如尘埃，我的目标不可能达到。一切的一切毫无意义——因为我还没有付诸行动。

当今社会风云变幻，成功机会转瞬即逝。我要理智地、身体力行地去分析现状，果断采取行动，坚定付诸行动的决心和不断超越现状的执着追求，并由此向成功宣战。

我知道：一张地图，不论它多么详尽，比例多精确，它永远不可能带着它的主人在地面上移动半步。一个国家的法律，不论多么公正，永远不可能防止罪恶的发生。任何宝典，永远不可能从它的字里行间就能倾倒出财富。只有行动才能使地图、法律、宝典、梦想、计划、目标具有现实意义。行动，像食物和水一样，能滋润我，使我成功。

我还知道：拖延使我裹足不前，它来自恐惧。要想克服恐惧，必须毫不犹豫，付之以行动。惟有如

此，心中的慌乱方才得以平定。

我记住了萤火虫的启迪：只有在振翅的时候，才能发出光芒。我要成为一只萤火虫，努力张开奋进的翅膀，让光芒照亮大地。

我更清楚：我不能把今天的事情留给明天，即使我的行动不会带来快乐与成功，但是行动的失败总比坐以待毙好。行动也许不会结出快乐的果实，但是没有行动，所有的果实都无法收获。

立刻行动，立刻行动，立刻行动。从今往后，我要一遍又一遍，每时每刻重复这句话，直到成为习惯，好比呼吸一般，好比眨眼一样，成为一种条件反射。有了这句话，我就能调整自己的情绪，去迎接和挑战失败。

我要一遍又一遍地重复这句话。每当清晨醒来时，我都要默诵这句话，然后开始行动。假如我是一个推销员，我要默诵这句话，用它面对第一个来临的顾客；假如我面对诱惑，我要默诵这句话，然后远离罪恶。

今日是我的所有。明日是为懒汉保留的工作日，我并不懒惰；明日是弃恶从善的日子，我并不邪恶；明日是弱者变为强者的日子，我并不软弱；明日是失败者借口成功的日子，我并不是失败者。

努力应从今日始，无限风光在眼前！从现在开始努力，并时刻告诫自己：决不可坐以待毙，守株待

兔。因为大好的机遇，从来都垂青懂得珍惜生命和把握现在的人！

我是雄狮，我是苍鹰，饥即食，渴即饮。除非行动，否则死路一条。

我渴望成功，渴望快乐，渴望心灵的平静。除非行动，否则我将在失败、不幸、夜不成眠的日子中死去。

我发布命令，我要服从自己的命令。

追求成功不能等待。如果我迟疑，她就会投入别人的怀抱，永远弃我而去。

我现在就付诸行动。

小林子

2003年仲春笔于湘潭樱花园

目 录

第一章 成功缘于好习惯

良好的生活习惯能使你脚踏实地的向着目标，奋力前行，不偏离轨道；能让你享受生活的乐趣与成功时的自豪。

1. 好习惯可造就好人生 (3)
2. 养成锻炼的好习惯 (9)
3. 科学用脑才能为成功储备智慧 (12)
4. 远离习惯的“红灯区” (16)
5. 良好的工作习惯从整理办公桌开始 (26)
6. 爱好广泛才有光彩人生 (30)
7. 亦方亦圆的交际习惯 (33)
8. 养成惜时如金的习惯 (40)
9. 养成事事计划的好习惯 (48)

第二章 成功缘于积极的心态

成功属于那些抱有积极心态的人，并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持。世界上最重要的人就是你自己，你的成功、健康、幸福、财富全靠你如何应用你看不见的法宝——积极心态。

1. 积极心态是驾驭命运的舵手 (57)
2. 用愉快描绘你美好的前景 (62)
3. 塑造成功的心态 (67)
4. 积极心态能为你的健康加码 (73)
5. 积极心态可以远离失败 (79)
6. 积极心态可以克服心理近视 (83)
7. 积极心态可以吸引财富 (86)

第三章 成功缘于优良品质

非凡的成就需要高尚的品格；赫赫的伟业需要优良的品质。要成就非凡的人生，就必须获得一些实际生活中需要具备的能力，在各自奋斗的领域创造属于自己的辉煌时代。

1. 快速适应环境	(91)
2. 诚实守信	(94)
3. 独立自主	(106)
4. 宽容忍让	(115)
5. 探索进取	(120)
6. 乐观自信	(125)
7. 勤奋向前	(133)

第四章 成功缘于控制情绪

不良的情绪给我们带来不尽的麻烦。一个欲成大事者必须善于控制自己的情绪，特别是年轻人，尚处在情绪不稳定，最易起波澜的年龄，倘若任凭情绪做事，那他将很难走向成功。

1. 无法自控是一般人的通病	(139)
2. 做情绪的主人	(143)
3. 克服浮躁情绪	(151)
4. 远离抑郁	(161)
5. 如何发泄愤怒	(165)
6. 消除烦恼与悲观情绪	(175)
7. 内疚与悔恨是无益的	(179)
8. 善用激励	(182)

第五章 成功缘于学以致用

所谓学以致用，就是强调读书必须与实际相结合。读书与致用有着密切的联系，从某种意义上来说，读书为的就是更好地致用。如果读书不重视致用，不重视联系实际，那么它也就失去了作用和意义。当然，与成功也就无缘。

1. “矢”与“的” (191)
2. 读书要联系实际 (197)
3. 读书要有动机 (201)
4. 使所读的书活起来 (208)
5. 活用你的知识 (214)
6. 为明天“充电” (219)

第六章 成功缘于思维创新

创新，就是喷涌而出的漱玉灵泉；就是阴天时突然从云端扯出的一缕阳光；就是心情郁闷时的豁然开朗；就是剪新一团乱麻的利剪；是秋天枝头那红艳艳亮晶晶的硕果；是通向成功的那座桥梁；是成功者甜蜜蜜的梦；是千呼万唤始出来的灵感……

1. 开始洗脑吧 (227)
2. 创新才有出路 (237)
3. 善用逆向思维 (241)
4. 善于思考等于孕育成功 (246)
5. 不要眉毛胡子一把抓 (250)
6. 怎样做个有创造性的人 (255)

第七章 成功缘于玲珑交际

人活在世上离不开与其他人的交往。除非你是不食人间烟火的神仙，否则都要涉及到人际关系，都要有一个与他人合作的问题。一个“独立”的人是无法在社会上生存发展的，更不用说成功了。只有学会了与别人合作才能在事业的进取过程中左右逢源，勇往直前。

1. 建造关系网络 (263)
2. 善于交往的方法 (268)
3. 尊重他人才能让人接受 (271)
4. 和蔼可亲处世 (276)
5. 做个耐心的倾听者 (279)
6. 发自内心地赞美别人 (282)
7. 展示真我是最好的交流 (285)



8. 广交天下友 (289)
9. 走出待人的“红灯区” (292)

第八章 成功缘于捕捉机遇

漫长人生路其实就是一条捕捉机遇、追求成功的路。有的人在这条路上节节高奏凯歌，有的人在这条路上每每黯然神伤，成功与失败的分歧点，就在于是否找到机会并抓牢在手中。

1. 机遇是命运的咽喉 (299)
2. 机遇只偏爱有准备的头脑 (303)
3. 机遇会引你走向富豪之路 (307)
4. 机遇要靠你的能力 (317)
5. 退是机会 (323)
6. 逆境是机会 (328)
7. 错误有时也是机会 (335)
8. 莫与机遇失之交臂 (340)

第九章 成功缘于马上行动

有人说，心想事成。这句话本身没有错，但是很多人只把想法停留在空想的世界里，而不落实到具体的行动中，因此常常是竹篮子打水

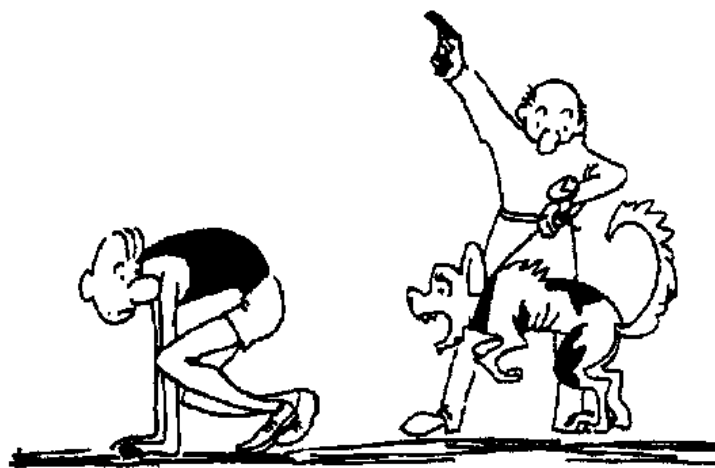
水一场空。当然，也有一些人是想得干得多干得少，这种人只比那些纯粹的“心动专家”要强一些，要好一些。在这里，我们提出这样一个口号：“100次心动不如一次行动！”

1. 万恶“懒”为首 (345)
2. 面对困难勇敢地站起来 (351)
3. 做比做得最好重要 (353)
4. 犹豫是最大的错误 (356)
5. 该冒险，就不要胆怯 (360)
6. 从现在开始 (364)
7. 冲上前去 (367)

第一章

成功缘于好习惯

良好的生活习惯能使你脚踏实地的
向着目标,奋力前行,不偏离轨道;能让你
享受生活的乐趣与成功时的自豪。



原书空白页

1

好习惯可造就好人生

习惯是一个人经过长时间做某一件事而形成的，一种不自觉的或者自发的行动。每天要洗手、刷牙、洗脸，这些最平常的事到底给了我们什么呢？它给了我们生活中最重要的东西——秩序。有良好习惯的人办事有条理，不会手忙脚乱，这实际上就节省了时间。节省了时间也就延长了生命，你就可以利用有限的人生看更多的风景，做更多的事情，想更多的问题，享受更多的快乐，开拓一个美丽的新世界。政治家的思考要有秩序，否则国家管理会出现混乱；军事家的指挥要有章法，否则军队就是一盘散沙；教师的思考要有秩序，否则学生便不知所云；律师的思考要有秩序，否则就会弄错案情，不能伸张正义。一个人思维的品质是由良好的学习习惯造成的，一个人的办事条理是由良好的生活习惯造成的，一个人品格的好坏也是由它的习惯所决定的。要想拥有美好人生，就要有良好的习惯。

一位著名的大学教授多才多艺，退休后想把自己的小提琴演奏艺术奉献给社会，当人问道他为什么能把曲子拉得如此流畅时，他说，每当练习曲目前，必定先了解曲目是由几小节构成的。比如：准备练习 30 小节，一天练习一小节，一个月即可练习完毕，不过，我并非从头到尾依次练习，而是从最简单的一小节开始。第二天，再从所剩的 29 节中挑选最简单的练习，而用这种方法练完整首，不但轻松自如，而且还在练完之后找到了各个小节之间的呼应关系，从整体上理解了这首曲子的境界。

从心理学看，他的练习法是相当合理的，因为人有惰性，往往会找借口逃避工作，加上碰上困难的工作，更不敢面对现实，而这位教授的方法正好可以满足人的成就感，给人增添信心。每完成一小节，就增一份信心，这可以说是巧妙的解决办法。

“天下大事必成于细，天下难事必成为易。”从最简单的做起给了你成就感、自信心。同时也会使你的工作、学习的热情逐渐高涨，注意力更加集中，能够取得好的成绩。不管是在工作中，还是在学习中，最重要的是一定要有热情，而且要能专心致志。

大千世界，有天才，有凡人，两者之间的区别

