

成大事必备

CHENGDASHI BIBEI

——九种能力

JIUZHONGNENGLI

王志刚 编著

这是一本全面营救自我的成功读本

成大事者的九种能力

将使你最终顺抵人生创业的彼岸

企业管理出版社

成大事必备 ——九种能力

王志刚 编著

企业管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

成大事必备/王志刚编著. —北京:企业管理出版社,

2002.1

ISBN 7-80147-629-8

I.成… II.王… 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(2001)第 093394 号

书 名:成大事必备

作 者:王志刚

责任编辑:齐 语

标准书号:ISBN 7-80147-629-8

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编 100044

网 址:<http://www.cec-ceda.org.cn/cbs>

电 话:出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68701408

电子信箱:80147@sina.com emph1979@yahoo.com

印 刷:香河金鑫印刷有限公司

经 销:新华书店

规 格:850 毫米×1168 毫米 32 开本 23.8 印张 520 千字

版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数:10000 套

定 价:40.00 元全二册

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

一个不能靠自己的能力改变命运的人,是不幸的,也是可怜的,因为这些人没有把命运掌握在自己的手中,反而成为命运的奴隶。

显然,我们在这里是准备讨论一个重要的话题,也是广大青年极为关注的生存难题——一个人怎样才能成大事?

的确,成大事是每个人心中的一种愿望,因为只有成大事才是人生成功的最好标志和说明。请看一看你的周围:有多少人为自己能做成大事而兴奋不已、拍手叫好,又有多少人为自己一事无成而垂头丧气、一蹶不振?不管是做成大事,还是一事无成,都是人生常见之理,不足为奇。关键是每个人都愿意被列入做成大事者的阵容之中,而厌恶沦落到一事无成者的圈子中。

对绝大多数人而言,缺少的并不是成大事的愿望,而是帮助自己成大事的各种能力,所以终究还是成不了大事。

实际上,成大事并不是像人们想象的那么困难,需要的是一种能力的提高和较量。美国著名成功学家卡尔·皮鲁在《成大事的忠告与策略》一书中,提出了一系列成大事的方法,其中他认为:一个人的能力并不是天生就具有的,它来自于观察、训练和在实际行动中的提高三大要素。可见,对自己能力的训练直接决定一个人是否能成大事。例如我们有这样一些看法:

一个不敢挑战自我的人,只能是懦弱地活着。而要成大事必须面临人生考验——如果一个人经受不住,绝对不可能干出一番

大事。很多人之所以不能成大事，关键就在于无法激发起挑战生存困境的勇气和决心，不善于在现实中寻找答案。

一个不经历挫折的人，是不能够坚强起来的；同样，不经过挫折磨砺的成功，都是脆弱的。成大事者最大的优点之一就是抗挫能力，从不把挫折看成过不去的难关，而是把挫折看成成功的一场“演习”。一个人没有抗挫能力，必然会一击即倒。

总是模仿别人的人，可能获得小成功，但绝不可能成大事；而善于创新突破的人，尽管可能长期受挫，但是却可以成为战而不败的超级选手。这就是说，谁要抓住创新，谁就能出众，谁要习惯模仿，谁就会平庸。

没有良好的口才，已不符合现代成大事者的要求，因为这是一个需要沟通，需要推销自我的时代。如果你能让自己的口才显示出才智，那么你就会更加接近成功。在成大事者看来，出色的语言交际能力是一条金子做的纽带——它连接着你和另一头——成功。

诸如此类，我们根据青年人在成大事的过程中遇到的实际情况，概括出下列九大能力，即挑战生存的能力：善于在现实中寻找答案；控制情绪的能力：拥有积极心态的力量；抵抗挫折的能力：宁肯挺直身体，绝不弯下腰来；创新突变能力：坚决不做模仿者；自由驾驭的能力：把自己塑造成指挥大师；运筹帷幄的能力：精于策划人生方案；求知求学的能力：把知识看作人生最大的资本；人际交往的能力：营造自己的关系网；巧于说明的能力：让自己的口才显示出才智。

我们相信这九大能力对你是大有益处的，因为这些能力都非常实用，不空泛，尤其是不讲大道理，都是以你身边的事为案例进行分析，一定会有助于你从小事做起，成就大事。这是本书的目的所在。在此，我们等候你的佳音！

NO LONGER

这是一本全面营救自我的成功读本

成大事者的九种能力

将使你最终顺抵人生创业的彼岸

成大事必备

—— 九种能力

责任编辑 / 齐 语
封面设计 / 吴 进

目 录

第一章 挑战生存的能力:善于在现实中寻找答案

1. 摆正心态,敢于面对现实 / 3

- ★ 对于那些不停地抱怨现实恶劣的人来说,不能称心如意的现实,就如同生活的牢笼,既束缚手脚,又束缚身心,因此常屈从于现实的压力,成为懦弱者;而那些真正成大事的人,则敢于挑战现实,在现实中磨炼自己的生存能力,这就叫强者!
- ★ 在此,我们可以得出一条成大事的经验:适应现实的变化而迅速改变自己的观念,最重要的是需要我们有一副聪慧的头脑和灵活的眼睛,做生活的有心人。
- ★ 在现实的压力之下,如果你能改变观念,适时而进,可收到事半功倍的效果。
- ★ 我们的生存须臾离不开现实,随着现实的变化,我们必须随之调整自己的观念、思想、行动及目标。这是生存的必须。

● 成大事必备——九种能力

- ★ 如果我们有办法来改变现实,使之适合我们能力和欲望的发展需要,则是最难能可贵的。

2. 让你拥有过硬的自制能力 / 8

- ★ 自制,就是要克服欲望,不要因为有点压力就心里浮躁,遇到一点不称心的事就大发脾气。
- ★ 一个人除非先控制了自己,否则将无法控制别人。
- ★ 一个人只要有成大事的目标,知道自己想要的,然后采取行动,告诉自己绝对不要放弃,成功只是时间早晚而已。
- ★ 假使你在途中遇上了麻烦或阻碍,你就去面对它、解决它,然后再继续前进,这样问题才不会愈积愈多。
- ★ 你在一步步向上爬时,千万别对自己说“不”,因为“不”也许导致你决心的动摇,放弃你的目标,从而前功尽弃。
- ★ 人最难战胜的是自己,这话的含义是说,一个人成功的最大障碍不是来自于外界,而是自身。
- ★ 只有控制住自己,才能控制住压力,让压力在你面前屈服。

3. 把情感装入理性之盒 / 15

- ★ 一种抵触情绪的产生往往是潜移默化的,但它对人一生的影响却是巨大的,这种影响从诸多小事上体现出来。
- ★ 我们应尽量消除自己的不良情绪,因为它不仅会给我们造成身心上的伤害,而且在我们通往成功的路途上,不良情绪有时会成为绊脚石。
- ★ 为了你的成功,你必须把情感装入理性之盒,你必须去适应别人,适应形势,不然的话,你注定成不了大事,注定会被淘汰。

4. 独处可以激发思考的力量 / 21

- ★ 如果你知道怎么独处的话,成大事者都是善于独处的人——在独处的过程中激发思考的力量。
- ★ 自卑可以像一座大山把人压倒并让你永远沉默,也可以像推进器产生强大的动力。
- ★ 比别人先走一步,能创造一种成功的心境。
- ★ 在独处时,你应当有所思考,不要总人浮于事。

5. 压力是最好的推动力 / 27

- ★ 欲成大事者,因目标高远,压力可能会更大。但若默成大事,就必须能承受这种压力,把压力当成推进人生的动力。
- ★ 人们最出色的工作往往是在处于逆境的情况下做出的。
- ★ 人要有所长为就要有所不为。应做的一定要做好,不该做的坚决不做。
- ★ 得到的并不一定就值得庆幸,失去的也并不完全是坏事情。

6. 以变应变,才有出路 / 31

- ★ 顺应时势,善于变化,及时调整自己的行动方案,这是成大事者适应现实的一种方法。
- ★ 一个人如果没有和人打交道的高超技巧,没有把各种情况都考虑周全的头脑,灵活应变的手段,就根本无法驾驭大的局面,将很难成大事。

● 成大事必备——九种能力

- ★ 一个人能看清自己的现状,心态就会平衡许多,就能以一种客观的眼光去看待,认识这个世界,并且相应地调整自己的行为。

7. 自信心是人生的坚强支柱 / 37

- ★ 自信心充足者的适应能力就高,反之,则适应能力较低。
- ★ 一般信心不足较严重的人常有一些身心症状,比如孤僻,害怕与人交往,说话过于偏激,悲观失望。
- ★ 如果做事成功的经验越多,那么自信心就越强。
- ★ 自我成功锻炼的机会越少,自信心就越弱,以致产生严重的自卑情绪。
- ★ 十九世纪的思想家爱默生说:“相信自己‘能’,便会攻无不克。”
- ★ 拿破仑说:“在我的字典里没有不可能。”

8. 把精力投入到自己的强项上 / 46

- ★ 大多数人的生活层次只停留在:为吃饭而吃、为搭公车而搭、为工作而工作、为了回家而回家。
- ★ 成大事者与不成大事者只差别在一些小小的动作:每天花5分钟阅读、多打一个电话、多努力一点、在适当时机的一个表示、表演上多费一点心思、多做一些研究,或在实验室中多试验一次。
- ★ 在行动之前你自己就知道你是否足以胜任这一个任务。
- ★ 没有任何借口可以解释你为什么长时间仍然无法胜任一项工作。
- ★ 不论你想追求的是什么,你必须强迫自己增强能力以实现目标。
- ★ 勤加练习、勤加练习、最后还是勤加练习! 决不放弃学习,而且一定要将学到的知识运用于日常生活中。

9. 要专心地做好一件事 / 49

- ★ 如果大多数人集中精力专注于一项工作,他们都能把这项工作做得很好。
- ★ 最成大事者的商人都是能够迅速而果断作出决定的人,他们总是首先确定一个明确的目标,并集中精力,专心致志地朝这个目标努力。
- ★ 一次只专心地做一件事,全身心地投入并积极希望它成功,这样你的心里就不会感到精疲力尽。
- ★ 把你需要做的事想象成是一大排抽屉中的一个小抽屉。不要总想着所有的抽屉,而要集中精力集中于你已经打开的那个抽屉。

第二章 情绪控制的能力:拥有积极心态的力量

10. 抑制住浮躁的心态 / 55

- ★ 当你控制了浮躁,你才会吃得起成功路上的苦;才会有耐心与毅力一步一个脚印地向前迈进。
- ★ 对于不浮躁、稳健的人来说,他们往往有这样的素质,就是做一件事情,不坚持到最后一分钟是不甘心失败的。
- ★ 如果一开始就浮躁,那么,你最多只能走到一半的路程,然后就会累倒在地。
- ★ 好高骛远者往往总盯着很多很远的目标,大事做不来,小事又不做,最终空怀奇想,落空而归。
- ★ 如果一味追求过高过远的目标,丧失了眼前可以成功的机会,就会成

● 成大事必备——九种能力

为高远目标的牺牲品。

- ★ 不要使张扬个性成为我们纵容自己缺点的一种漂亮的借口。
- ★ 人的欲望一半是天使,一半是魔鬼,天使与魔鬼背对背,一转身就可能是截然不同的两种结局。
- ★ 每一个机会,事实上都是一种挑战。
- ★ 无论做什么事,心烦意乱之下是难有所作为的。

11. 坚决把抑郁“扔”掉 / 66

- ★ 床看起来是安全的地方,然而,最重要的是,努力从床上爬起来,按计划每天做一件积极的事情。
- ★ 躺在那儿想自己所面临的困难,会使自己感觉更糟糕。
- ★ 抑郁病人的生活是机械而枯燥的。解决的关键,是对厌倦进行诊断,然后逐步战胜它。
- ★ 情绪低落是对枯燥乏味、缺乏刺激的生活的自然反应。
- ★ 凡事往好的一面去想,这种习惯比收入千镑还好。
- ★ 当我们抑郁的时候,跳出圈外,找出造成某一事件的所有可能的原因,会对我们有很大的帮助。

12. 拒绝与自卑“纠缠” / 72

- ★ 一个人自卑的特点是感觉己不如人,低人一等,轻视怀疑自己的力量和能力。
- ★ 只要改变心态,将自卑变为发奋的动力,就能走向成功和卓越。
- ★ 有的人把自卑心理看作是一种有弊无利的不治之症,因而感到悲观绝望,自暴自弃。
- ★ 有自卑感的人不妨多吃一些力所能及、把握较大的事情,并竭尽全力

- 争取成功。成功后,及时鼓励自己:“别人能做到的事,我也做到了!”
- ★ 为了克服自卑感,可采取两种积极的补偿途径:一是以勤补拙;二是扬长避短。
 - ★ 无论学习或工作,目标不要定得太死太高,不然就容易受挫。
 - ★ 如果你愿意振作,你的令人不愉快的记忆将渐渐枯萎,最终你“记忆银行”的“出纳”会把它们删除。
 - ★ 不要作任何弥补自身缺陷的事情,因为只有朝着光明的一面前进,才可能得到快乐、坚强和成就。

13. 让愤怒之情立即化为乌有 / 83

- ★ 一个欲成大事者,你就应该注意,能不能消除愤怒情绪与你的情绪控制能力有关。
- ★ 极端愤怒是精神错乱——每当你不能控制自己的行为时,你便有些精神错乱。
- ★ 要是你不去改正,你的愤怒情绪将会阻止你做好事情。成大事者是不会让愤怒情绪所左右的。

14. 大胆走出消极的心态 / 92

- ★ 生活中,失败平庸者多,主要是心态观念有问题。遇到困难,他们只是挑选容易的倒退之路。
- ★ 要改变失败的命运,就要改变消极错误的心态。
- ★ 成功最大的敌人就是我们自己的消极的心态。这种心态常常把我们吓倒。
- ★ 恐惧衍生于无知。
- ★ 用铁门把过去和未来隔断,生活在完全独立的今天。

● 成大事必备——九种能力

- ★ 每当你以愤怒来应对他人的行为时,你会在心里说,“你为什么不跟我一样呢?这样我就不会动怒,甚至会喜欢你。”
- ★ 以新的思维方式看待世事,以致根本不动怒,这才是最为可取的。
- ★ 你只要自尊自重,拒绝受别人的控制,便不会用愤怒折磨自己。
- ★ 让别人开怀大笑,在笑声中观察五彩缤纷的现实生活,这是消除愤怒的最佳方法。
- ★ 千万别动不动就指责别人,喜怒无常,改掉这些坏毛病,努力使自己成为一个容易接受别人和被人接受,性格随和的人。

15. 学会善待自己 / 105

- ★ 一个人遭受挫折后,最关键是要自我安慰、自我调节,即善待自己。
- ★ 一个人一生不可能永远生活在欢乐与幸福中,痛苦是正常的,能够品尝痛苦但不被痛苦压垮的心灵才是真正健康的。
- ★ 外圆内方是处事中最经典的哲理。
- ★ 会为人处事者,必然是避其锋芒。
- ★ 有锋芒也有魄力,在特定的场合显示一下自己的锋芒,是很有必要的。但是如果太过,不仅会刺伤别人,也会误伤自己。
- ★ 做大事的人,过分外露自己的才能,只会招致别人的嫉妒,导致自己的失败,无法达到事业的成功。

16. 学会宽容他人 / 110

- ★ 迁怒别人只能给自己的人际交往带来障碍,对排除困难没有好处。
- ★ 受到伤害的人必须有时间处理自己的愤怒,认清自己对整个事件所负的责任以及拒绝宽恕会带来的后果。
- ★ 一个人只有正确地认识自己,才会有宽容的胸怀。

17. 告别嫉妒 / 112

- ★ 嫉妒是一种四处游荡的情绪,能享用它的只能是闲人。

18. 克服懊丧的情绪 / 114

- ★ 不得意时,只要把头抬起来,不但能变成得意,而且还能变成“大得意”呢!
- ★ 一个人如想脱离困境,或期望从不如意的情況中改善过来,那就不要忘记“不得意是大得意的转机”。
- ★ 容易懊丧的人是与世无争的“好人”。
- ★ 只有踏踏实实地去做每一件事,你才会对自己能否做好每一件事充满自信。
- ★ 在满意的目光中,你会忘掉自己的不足,你会随时随地充满自信,你就不会再自卑。
- ★ 只有控制自卑心理,你才会敢于进取。

第三章 抵抗挫折的能力:宁肯挺直身体,绝不弯下腰来

19. 在挫折面前要保持理智 / 121

- ★ 只有那些敢于挑战困难,能够审时度势,采取积极进取的态度面对挫

● 成大事必备——九种能力

折的人,才会成大事。

- ★ 当一种动机经一再尝试仍不能成功,达不到预定目标时,把原来制订的太高而不切实际的目标往下调整,改变行为方向,则有可能成功。

20. 笑到最后才是真正的强者 / 123

- ★ 吃亏并不一定是坏事,吃亏一事,得益十事。
- ★ 困难并不是坏事,是对希望的挑战。
- ★ 胜利和失败,乍看起来差异很大,一个趋向积极,产生欢乐和喜悦;一个趋向消极,诱生悲苦和忧愁。
- ★ 失败是一笔无形资产,它会带来丰厚的回报。

21. 敢于从逆境中淌过去 / 129

- ★ 逆境是把双刃剑,它即能使人紧张,也会使人脆弱。
- ★ 在逆境中站起来的是强者,被逆境击垮的是弱者。

22. 不要在挫折面前浑身发抖 / 132

- ★ 从挫折中吸取教训,变被动为主动,使挫折变为激励自己前进的动力。
- ★ 如遇到挫折时,不要垂头丧气,或是怨天尤人,首先就冷静地分析受挫的原因。
- ★ 挫折,对弱者来说,它是天敌,但对强者来说,它是前进的动力。