

● ● 人生纵横，谁都想赢 ● ●
世界在变，唯有想赢的心不变 ● ●

你想赢吗

NIXIANGYINGMA

马银春 编著

我们进入了这样的时代，
不是比谁 而是比谁赢得更多。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

你想赢吗

NIXIANGYINGMA

马银春 编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

你想赢吗/马银春编著. —北京: 金城出版社,

2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5155 - 0328 - 8

I. ①你… II. ①马… III. ①成功心理-青年读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 250767 号

你想赢吗

编 著 马银春

责任编辑 白京兰

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 17

字 数 200 千字

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

印 刷 三河市灵山装订厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5155 - 0328 - 8

定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言

每个人的心里都藏着一颗闪光的种子，这颗种子源于我们内心想赢的渴望。那么，生活中平凡的我们，如何才能获取赢的机会呢？

“上帝给你关上一道门，同时给你打开一扇窗”。每个人都是有潜力的，只要我们能够看到并挖掘，就可以在我们所处的位置上发光发热。想赢是我们每个人脑中的潜台词，虽然很多人不愿说出来，但却在内心不断告诉自己，赢才是对自己最大的肯定。

赢是由“亡”“口”“月”“贝”“凡”五个字组成，从其复杂程度，我们可以看出，想赢就要付出和牺牲。其实组成赢本身的五个字，分别代表了危机，沟通，时间，资源，态度，也指出了想赢要注意的五个方面。赢是结果，也是一种过程，它与输相对，赢得精彩，赢得快乐，赢得自我，赢得未来，是我们每个人的希望。如何下好人生的这盘棋，需要我们不断实践和探索。

在现代社会中，我们每个人都想赢，但最后的赢家却是少之又少，用千军万马过独木桥来形容，一点也不为过。在这种情况下，如何才能成为最后的赢家？社会阅历少的人，想要回答这个问题有一定难度，但无数成功的事例就在我们面前，只要我们善于看到成功的背后，就可以看到影响我们成为赢家的因素。

告诉我，你想赢吗？相信这个问题的答案，不用问卷调查也可以

得出。本书的宗旨就是让想赢的读者找到努力的方向，为想赢的读者搭建一个便捷的平台。那么，赢在哪里才是真正的赢家呢？心态、口才、细节、习惯、健康、处世、职场、商场、情感这九个角度可以更好的诠释赢这个字的意义。本书从实用的角度，讲述了赢对每个人的重要性，用实例向读者构建了一幅想要成为赢家的奋斗画面，为想赢的人铺就了一条成功之路。

目 录

第一章 赢在心态——活着就要快乐

经典智慧

心态是智慧的果实，烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间，心态对每个人的影响都是长久而深远的。“不以物喜，不以己悲”是心态的最高境界，也是很多人毕生追求的目标。

一个成功之人在遇事时，总能看到积极的一面。他从不对生活进行抱怨，快乐是他生活的主旋律。无数成功的案例告诉我们，拥有这样的一种心态的人，更易得到幸运女神的垂青与眷顾。

记住，没有谁可以永远一帆风顺。得意时，要谦虚低调；失落时，仍要充满斗志。走过阳光与沼泽后，我们会发现，原来只要有好的心态，人生就没有过不去的河流。

生活中要懂得归零 /3

让积极主导人生 /7

走出挫折的沼泽 /11

感谢轻视你的人 /15

别和自己过不去 /17

专注是无形的力量 /20

快乐是一粒种子 /23

向前看，一切都会好 /25

越简单越幸福 /27

可以平凡，不能平庸 /29

第二章 赢在口才——会说话才有好未来

经典智慧

口才像一把神奇的钥匙，可以打开心灵的迷宫；口才像阴暗中的一缕阳光，它的光芒照亮周围的一切，这就是口才的力量。在现代社会当中，口才的作用是无可替代的，它已成为人们沟通不可或缺的工具。

生活中，一句话往往让他人产生“听君一席话，胜读十年书”的感慨。这种恍然大悟可以让我们缩短成功的路程。口才是奇迹的创造者，它将不可能变为可能，发生在成功人物身上的奇迹，至少有一半是由口才创造的。从古至今，口才的力量都是备受推崇的，无数的名人以它为工具，让自己的人生发生根本性的转变，是口才让他们开启了精彩的生命旅程，创造了让后人为之惊叹的历史。

妙语连珠需厚积薄发 /35

左右逢源，说话有分寸 /39

勇于将好话说出口 /44

说得好还要说得巧 /47

巧打圆场 化解尴尬 /50

- 以彼之道，还施彼身 /53
- 幽默是生活的重要调味剂 /56
- 已过了“童言无忌”的年龄 /59
- 自嘲让尴尬化于无形 /61

第三章 赢在细节——别让成功倒在细微处

细节是成功的关键，看不到细节，或者不把细节当回事的人，成功也会与之远离。这种人往往对工作缺乏认真的态度，无法做到真正享受工作的乐趣，对这种人而言，工作只能用个累字来形容。人一旦感觉累，便失去了力争上游的精神，这一点对成功会造成很大的影响。

生活中，有一些人十分注意细节。他们明白，成功之路并不好走，要认真走好每一步。对待工作时，这种人往往能将小事做细，注重在做事的细节中找到机会，从而使自己走上成功之路。于是有人总结说：“把细节做到极致就是完美。”“成功离不开细节”。

- 每天多做一点点 /67
- 祸患常积于忽微 /70
- 成大事需注重细节 /73
- 注意细节，一点想法改变一生 /75
- 大处着眼，小处着手 /78
- 把握形势的细微变化 /81
- 做人不能忽略小事 /83
- 改变一生从细节开始 /85
- 细微处方见真功夫 /88

第四章 赢在习惯——为命运多铺一条路

一个好的习惯是一束美丽的鲜花，恬淡地在人们的生活
中悄然绽放。习惯是一种巨大的力量，它在无声无息中左右
着我们的生活。这些习惯无处不在，小到个人卫生、形象，
大到健康、社会交往，习惯有着涉及面广，影响力大的特点。
一个人的习惯一旦形成，便很有可能成为追随一生的影子。

习惯形成时间长，是人们的一种潜意识，生命力比我们
想像中要顽强，改掉坏习惯并非一朝一夕。我们不但要对习
惯有充分的认识，还要明白时间才是治愈坏习惯的最佳良
药，只要有决心，一切困难都会变得微不足道。

创新是成功的加油站 /95

命运与习惯紧相连 /98

读书使人终身受益 /102

让勤奋如影随形 /105

立即行动，不给自己找借口 /109

把时间放在最佳位置上 /113

果断决策，绝不犹豫 /116

第五章 赢在健康——替人生把住重要的关卡

经典智慧

生命对每个人只有一次，没有回程票。精彩的生活是每
个人的目标，实现这一目标有个前提，那就是健康。没有健
康我们将无法领略和享受生命的美好；没有健康，我们便无
法投入全部精力做自己喜欢的事情。健康对我们每一个人都

是至关重要的。

物质生活的提高，让养生大行其道。一个健康的身体比拥有万金更令人羡慕。健康是长期保养和维护的结果。短期的忽视，有可能会让长期修起的大堤毁于一旦。注重健康才能使我们的人生充满活力。

健康是人生的第一财富 /121

生活习惯影响健康 /123

不能忽视的精神健康 /126

对亚健康保持警惕 /129

生命在于运动 /132

学会休息，给身心放个假 /135

不拿健康换金钱 /138

第六章 赢在处世——做个众星捧月的人

经典智慧

参与社会活动是人与人之间加强沟通和联系的重要手段。有了社交，人们才能让自己的活动范围不断扩大。在社交中，我们更清晰的认识自己，同时，也结交了一些对我们有帮助的人。在当今社会，社交的力量被提到了前所未有的高度。

一个人可以如果事事都亲历亲为，这样活着太累。假如你学会了社交，就可以有效调动身边的资源，让这些资源有效地为自己服务，提高做事的效率，为成功铺就过河的基石。

该糊涂时要糊涂 /145

闲言碎语就当耳旁风 /148

- 巧借东风，成就自己 /151
把喜怒哀乐藏在“口袋”里 /154
假痴不癫，以静制动 /158
让人三分不为懦 /162
拿得起，还要放得下 /165
得饶人处且饶人 /169
抓住陌生人中的贵人 /172
主动寻求合作伙伴 /175

第七章 赢在职场——好起点让你笑傲人生

经典智慧

万丈高楼平地起，职场是每个人独立的起点。一个好的起点，会为以后的发展筑起坚实的地基。进入职场，便开始了新的人生。很多人就倒在这个人生的新起点上，本着做一天和尚撞一天钟的思想，对工作抱着得过且过的态度。这样的做法只能让自己在职场中的地位越来越低。

职场是一个竞技场，只有拿出百分百的努力，才能在职场中取得话语权，走上管理之路。上天给每个人的路都是曲折的，但有的人能够走到最后，有的人却在半途便做了逃兵。走好职场这条路，才能成为笑到最后的人。

- 谦虚，拆掉自满的围墙 /183
合作是能力，是智慧 /187
懒惰是工作中的蛀虫 /189
做一个受欢迎的人 /192
用好比自己强的人 /195

第八章 赢在商场——绽放智慧的光芒

经典智慧

竞争是生意场上生存的惟一途径。在没有第二条路的情况下，千万人过独木桥的现象也并不少见，这些人当中，有一些能够安然走过，而有一些则在中途便被淘汰下来。

参与竞争需要具备很多条件，不但要有智慧，还要有眼光和勇气，要根据市场情况的变化进行适时调整，从而在商场上立足并发展。商场如战场，没有一颗坚定的心是无法走到最后的。

抓准时机，以巧取胜 /201

信心是发展的基础 /204

杜绝守旧，走出泥潭 /208

虚虚实实，让对手无从下手 /213

“野心”是创业者的前奏 /217

你的品牌有粉丝吗 /221

知己知彼，百战不殆 /223

打破常规，跟着时代的步伐 /226

第九章 赢在情感——责任与浪漫共存

经典智慧

每个人的心中，都珍藏着一首记忆悠远的歌。每颗心的深处，都保留着一个不可触摸的梦。爱情是令我们每个人向往的，陷在爱情里的人是幸福的。相爱是没有理由的，正是这种莫名的吸引，让很多人陷入爱河无法自拔。

爱情需要的东西很简单，那就是真心，然而真正读懂对方的心却是一件难事。在爱情的面前，有的人因害怕失望而犹豫，有的人则满怀希望，体会真爱的滋味。爱情需要勇气，没有勇气的人便失去了追求爱情的权力。爱情其实并没有想象中那样复杂，简单才是爱情的真谛。

距离让感情走得更近 /233

多给彼此一些呼吸的空间 /236

忠诚，谱出爱的交响曲 /240

浪漫需要多少成本 /244

该忘就忘，往事不要再重提 /246

婚姻中的“园艺技能” /250

婚姻中的求同存异法则 /254



第一章

赢在心态——活着就要快乐

经典智慧

心态是智慧的果实，烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间，心态对每个人的影响都是长久而深远的。“不以物喜，不以己悲”是心态的最高境界，也是很多人毕生追求的目标。

一个成功之人在遇事时，总能看到积极的一面。他从不对生活进行抱怨，快乐是他生活的主旋律。无数成功的案例告诉我们，拥有这样的一种心态的人，更易得到幸运女神的垂青与眷顾。

记住，没有谁可以永远一帆风顺。得意时，要谦虚低调；失落时，仍要充满斗志。走过阳光与沼泽后，我们会发现，原来只要有好的心态，人生就没有过不去的河流。



生活中要懂得归零

生活是不断领悟和实践的过程。在这个过程中，有的人选对了起点，笑着走到最后；有的人则在半途中发现，原来这并不是自己想要的，于是各种徘徊和犹豫占据了生活，出现了进退两难的局面。因此，归零成为解决问题的最有效途径。在很多人的意识中，“零”代表着一无所有。其实，零是生活的起点，它是从头再来，挑战自我的心态。归零心态，意味着我们要与过去说再见，有利于我们突破思想的围墙，以一种永不满足的心态，面对更加精彩的人生。

登山是一种极限运动。喜欢的人都知道，征服一座座山峰的过程是让人沉醉的，这也是很多人明知道登山是一项很危险的运动，却仍然无法放弃的原因。在登山者的心中，下一座山峰是最有魅力的，充满了新奇和挑战，每一座山峰都是一个新的起点，登山者在征服的过程中，心灵也在得到升华，用更加自信的姿态面对以后的生活和未来。这就是一种归零心态，它让我们的人生在不断摸索中渐入佳境。

过多的欲望会让人生活得很累，背负的太多，会让我们直不起腰来，从而无法看到前方的路。归零可以让我们在自省中，明白自己真正要什么，曾子曰：“吾日三省吾身”。生活中还流行着一句充满智慧的哲言：“认识你自己。”认识自己很重要，但认清自己是非常困难的，否定自己更是难上加难。在一般情况下，人们总是喜欢迁就生活，并说一些生活本就如此的话来自欺欺人。这种迁就的态度，在遇到困难

时，便会被无限放大，于是自怜便成为人生的主题。

“人要有空杯心态，让自己从学徒的心态开始前行”。保持空杯心态的惟一的方法就是把杯子里原来的水给倒掉，杯子有空间，才能注入新的水源。其实，人生犹如一台电脑，删除那些过时的知识和经验是十分必要的，这是一个不断更新的过程。这个过程让我们在学习中，更加了解自己和所处的环境。新知识的注入，会洗涤我们的心灵和大脑，给我们的生命带来活力，去感知并适应新的信息变化，惟有如此，才能不断地了解自己、发展自己、完善自己。

下面这个故事，能让我们对归零心态有进一步的了解。

山里住着一位靠砍柴为生的樵夫，他辛辛苦苦地建造了一个可以遮风避雨的房子。

有一天，他挑着砍好的木柴到城里卖，黄昏回家时，却发现自己的房子着火了。

左邻右舍都来帮着救火，但是由于傍晚的风势过大，他们没有办法把火扑灭。一群人只好站在一旁，眼睁睁地看着炽烈的火焰吞噬了整栋木屋。

大火过后，这位樵夫手里拿着一根棍子，跑进这片废墟里不停地翻找着。围观的邻居以为他在找藏在里面的珍贵宝物，都好奇地在一旁观看他的举动。

过了半晌，樵夫终于兴奋地叫着：“我找到了！我找到了！”

邻居们发现樵夫手里捧着的只是一柄斧头，根本不是什么值钱的宝物。

樵夫兴奋地把木棍嵌进斧头里，充满自信地说：“只要有这柄斧头，不久就可以再建造一个更坚实耐用的家。”

樵夫明白，房子没了已是事实，伤心也于事无补，这时他的心态