



开言 成功文库 01

你还没有看过这本书吗？

规划

145则改变命运的秘诀 [英] 塞缪尔·斯迈尔斯 著

你的一生

对于事业成功、生活美满来说，真正重要的，不是学历，不是财富，不是门第，也不是天分，最重要的，是一个人的心态和毅力。任何一个人，只要他有健康的心态，能够坚韧不拔，那么，他就一定能够实现自己的梦想。

中国档案出版社



规划你的一生

145 则改变命运的秘诀

[英]塞缪尔·斯迈尔斯著

林 猛 译
赵 萍

中国档案出版社

责任编辑/赵增越

图书在版编目(CIP)数据

规划你的一生/(英)塞缪尔·斯迈尔斯著;林猛,赵萍译.—北京:中国档案出版社,2001.10

ISBN7-80166-120-6

I.规… II.①斯…②林…③赵… III.①人生哲学—通俗读物IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第063565号

规划你的一生

GUIHUA NIDE YISHENG

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同21号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京海淀求实印刷厂

规格/880×1230 1/32 印张/11 字数/200千字

版次/2001年10月第1版 2001年10月第1次印刷

印数/5000册

定价/20.00元

开启充满希望的人生

谁不希望能够从现在起,改变自己的生活,向自己所希望的方向发展?谁不希望每天早晨醒来,能够兴致勃勃,生机焕发,感觉到生活的乐趣?又有谁不希望,生活中能够摆脱一切烦恼、忧郁,获得一份安定?

世界上能够这样生活的,其实不乏其人。这类人,他们无时无刻不生活在一种欢乐的情绪当中,无时无刻不给人一种勇往直前的印象,似乎什么也不能阻挡他们。他们无论是在个人的生活当中,还是在生意场上,都能左右逢源,进退自如。

一个人不可能因为他的学历、财富或者家世过上这种生活,一个人能过上这种生活,是因为他自己的选择,因为他的付出。

选择这种生活,并非什么痴心妄想,这里面没有什么深奥的玄机,然而,它也还是有一些需要每天实践的准则。

这种生活,是每个人都伸手可及的。我曾经观察过许多例子,看到他们身上发生的转变,最终,他们的生活都充满了欢乐,富于建树,拥有激情,而这种生活在此以前是不可想象的。本书讲述的这些简单而有效的原则,对于我自己也同样发生了作用,改变了我的生活。

我写作这本书的目的,正是要告诉读者,每个人都可以得到自己想要的成功和幸福生活,没有什么可以阻止他,在前进的道路上惟一的障碍就是我们自己画地为牢。我希望教给读者的,就是打破这些牢狱的束缚,一劳永逸地获得解放。

在这本书里,我要告诉读者的,就是如何使自己摆脱追求理想生活道路上的各种艰难险阻;我会慢慢告诉读者,如何去达到自己人生的每一个目标。

我期望我的读者,在将来能够领略到你们从前从来不敢想象的成功的感觉;我希望我的读者能够怀着激情去生活,去爱,享受生活的一切欢乐、美满。

你总不免经常感到恐惧,进而陷入对自己的自责、怀疑之中,给自己设定各种限制,时常感染悲观失望的情绪,但这一切都可以

经由你自己的手加以摆脱；你的态度、你的行为、你的交往，都可以完全告别过去，以一种新的面目展现在世人面前。你完全可以去攀登从前让你望而生畏的高峰。

我希望教给读者的，是如何去发现人生的真正目的。由此，读者就可以找到自己可以真正投入激情、可以使自己的日常生活熠熠闪光的职业和使命。最终，你们不仅能够发现自己众多潜藏的天赋和才能，在事业上获得辉煌的成就，实现自己经济上的抱负，而且可以发现自己人生的意义何在。

读完本书，你将会发现，生活原来可以发生这么大的翻天覆地的变化，那些矛盾、紧张，那些烦恼、忧虑，原来都是可以克服的，和周围的人与事相处，原来那么容易富有乐趣，一切艰难困苦，一切挫折打击，一切妨碍我们实现自由、实现平和心境的障碍，都是可以凭借我们自己的力量去战胜的。我们可以让自己拥有更多的勇气、自信和自强自尊，可以让自己的灵魂更为安宁，和周围世界友好相处。

你或许不敢相信，要实现这种转变其实是多么地易如反掌。现在，让我们打起精神，不要再无谓地浪费时间。每个人在这个星球上的生命是有限的。我会帮助你学习掌握这门艺术，学习如何让自己的生活尽可能变得充实。

人其实内在有无限丰富的可能性。这就是说，你可以选择原地不动，安于原先的生活状态，但同时，你也可以选择改变自己，让自己的生活有更多的热情、更多的爱心、更多的自由，还有更多的成功。

就从现在做起吧，你的生活需要一种目的感，需要多一分激动和热情；就从现在开始，超越你世俗的存在，不要回头，径直往前吧。就让现在，就让今天，作为你人生的新的起点。

作为研究如何使人类获得成功和幸福的作家，同时，又身为研究人类文明和个人发展问题的学者，我非常乐于和大家一起探索获取成功的奥秘。《规划你的未来》这本书要和大家分享的，将会是更大的幸福，更多的自由和更杰出的成就。

本书要告诉大家的是，如何克服我们的恐惧和焦虑，以及其他各种妨碍我们追求自己理想生活的障碍。可以设想，一卷在手，不出几天时间，你的生活就会因它而改观。

每个人身上都有一些他自己也无法想象的惊人才能，而本书可以帮助读者发掘这些禀赋，从今天开始，你潜意识中沉睡的这股力量就开始听任你的支配，你的命运开始掌握在自己的手里。

在我的一生中，曾经有机会和当代一些最杰出的精英人士合作共事。这里我将和读者分享的，是成功所必须具备的一些诀窍；这些诀窍一旦读者学会运用，成功、幸福的道路将会是没有尽头的。

本书希望在如下方面对读者有所助益：

1. 如何把握幸福，把握成功；
2. 为人生确立真正的目标；
3. 改善你的人际交往；
4. 如何使你的事业兴旺发达；
5. 如何消除烦恼和忧郁；
6. 自信，相信自己会是最终的胜利者；
7. 愿意接受改变，主动寻求改变；
8. 注意发掘自己内在的禀赋；
9. 怎样赢得欢乐、友爱和幸福；
10. 注意从失败中学习；
11. 努力赢得别人的尊敬和爱戴；
12. 如何能拥有安定富足的生活。



DESIGN YOUR LIFE





读完本书，你将会发现，生活原来可以发生这么大的翻天覆地的变化，那些矛盾、紧张，那些烦恼、忧虑，原来都是可以克服的，和周围的人与事相处，原来那么容易富有乐趣，一切艰难困苦，一切挫折打击，一切妨碍我们实现自由、实现和平心境的障碍，都是可以凭藉我们自己的力量去战胜的。我们可以让自己拥有更多的勇气、自信和自强自尊，可以让自己的灵魂更为安宁，和周围世界友好相处。



序

开启充满希望的人生

第一章

实现你的梦想.....(1)

- 1 每天都是一个新的起点
- 2 听从内心的召唤
- 3 心无旁骛,坚守职责
- 4 选择一项终生为之奋斗的事业

第二章

为自己准确定位.....(17)

- 1 怎样完善自我
- 2 寻找人生的终极目标
- 3 扬起生命的风帆

第三章

接受教育的重要性.....(28)

- 1 社会和时代需要什么样的教育
- 2 新时代通往成功的钥匙
- 3 一种全新的教育
- 4 自我修养:未来时代的教育
- 5 永远不要停止学习
- 6 自我教育的成功典范
- 7 准确把握自己的才能禀赋

第四章

美好生活的必备品质.....(48)

- 1 决定你未来的心态素养
- 2 从成功者身上学习人生的智慧

- 3 体验人生最幸福的时刻
- 4 让你的潜能发挥到极致
- 5 真正的幸福是发自内心的愉悦
- 6 获得幸福的能力
- 7 幸福就在你的选择之中
- 8 确定自己的人生道路

第五章

最大限度地释放自己的潜能.....(74)

- 1 勇敢地为自己的生活负责
- 2 相信自己
- 3 打破常规才能作出贡献
- 4 勇敢地向命运发起挑战
- 5 为自己的未来负责
- 6 伟大的禀赋就在你身上
- 7 乐观自信的力量
- 8 做一个清醒冷峻的乐观主义者
- 9 美梦成真
- 10 支配自己的思想意识
- 11 热情的非凡力量
- 12 如何支配自己的思想意识
- 13 做一个正直的人

第六章

怎样才能活得自由自在.....(100)

- 1 不敢冒险的生活是乏味的生活
- 2 重要的不只是结果
- 3 把握现在
- 4 充分发挥你的想象力
- 5 培养自律自制的能力

第七章

打开成功的大门.....(111)

- 1 成功来源于行动
- 2 成功的关键因素
- 3 获得成功的艺术
- 4 走向成功的其他因素
- 5 一生的成功
- 6 没有代价,就没有成功
- 7 能否成功取决于我们对生活的态度
- 8 成功者的榜样
- 9 驾驭成功
- 10 信心 + 努力 = 成功

第八章

自强不息的法则.....(135)

- 1 主宰自己的命运
- 2 成功的决心
- 3 积极进取
- 4 选择适当的人生目标
- 5 集中精力于自己选定的人生目标上
- 6 培养豁达大度的品性
- 7 有志者事竟成
- 8 心动不如行动
- 9 人生是一个充满变化的过程
- 10 勇敢地拥抱生活中的变化
- 11 你能改变自己的世界
- 12 把障碍转化为成功的机遇
- 13 在挑战中走向成功
- 14 驾驭自己的命运

第九章

超越无限人生.....(160)

- 1 没有拼搏就没有桂冠
- 2 告别焦虑,开创新生活
- 3 战胜焦虑的诀窍
- 4 永远不要等待
- 5 千万不要发怒
- 6 洗尽内疚重上路

第十章

学习人际交往的艺术.....(175)

- 1 乐观品格的重要性
- 2 结交最好的朋友
- 3 多与成功者交往
- 4 掌握合作的艺术
- 5 多给一点点
- 6 宽恕的力量
- 7 掌握娴熟的交际艺术
- 8 编织有效的人际网络
- 9 每个人都能成为赢家

第十一章

终生富足的法则.....(203)

- 1 从极端的物欲中解脱出来
- 2 开创你富足的人生

第十二章

建立卓有成效的人际关系.....(210)

- 1 发展美满的感情关系

- 2 让你的亲密关系不断焕发出新的活力
- 3 友好地结束一段感情
- 4 真爱人生的完美法则
- 5 熟练地运用爱的肢体语言
- 6 营造浪漫的诀窍
- 7 怎样使你的亲密关系更加圆满
- 8 诚实是最好的策略
- 9 不要依赖别人

第十三章

创造人生的事业.....(243)

- 1 独立创业使你早获自由
- 2 做一个优秀的领导者
- 3 充分利用你的时间
- 4 高效运用时间的秘诀

第十四章

顺利运转你的人生.....(255)

- 1 美好话语的非凡力量
- 2 健美的身材是宝贵的财富
- 3 锻炼身体使你活力四射

第十五章

成功的胜经.....(274)

- 1 培养自尊的秘诀
- 2 成功的秘诀
- 3 成功的基石
- 4 打开成功与幸福大门的 99 把钥匙
- 5 给青年人的忠告

附录

成功者的故事.....(284)

- 1 他不会被压垮
- 2 被欺骗,但不会被打败
- 3 永不妥协
- 4 赢回自信
- 5 不可遏止的亲情力量
- 6 “吹”向成功
- 7 愤怒而不言放弃
- 8 浴火重生
- 9 以苦难为师
- 10 一无所有的力量
- 11 直面现实的力量
- 12 成功的杰出人物
- 13 奥丽维·纽顿庄:圣诞节的奇迹

第一章 实现你的梦想

1、每天都是一个新的起点

人活着的奥秘,不仅仅在于一种简单、机械的存在,还在于他
是为了某种目的而生活。

——陀斯妥耶夫斯基



本书的主旨是告诉读者，如何才能实现事业的成功和灵魂的和谐。凡是有助于实现这一目的的每一个步骤，书中都做了详细的解释。可以说，这些步骤都是经过检验行之有效、必不可少的，因为我们在无数的伟大人物、成功人士身上，都曾经看到过它们的存在。

本文作者从大量的实例中总结得出了这些经验成果，同时，在叙述的时候，我要求自己尽可能做到通俗易懂，简便可行，而且，尽可能把所有的成果、教训都囊括在内。

每天我都会做的一件事情是，帮助别人去认识、发现自己，告诉他们，如何让每天的生活更快乐、更有成就。而这里，我希望我的读者也能像他们一样，每天都能学习、进步。事实上，只要你愿意，从今天起你就可以获得自由，你就可以把一切限制、一切忧虑和失望都抛到一旁，开始新的生活。

确立好自己的目标，然后全身心地投入。做自己的主宰，把命运掌握在自己手里。坚定不移地按照自己确立的目标走下去，这样，总有一天你的努力会得到报偿。不要为自己寻找借口，你身上已经具备了你所需要的一切东西，完全可以去追求你想要的生活。我这里所做的，只是推你上路，让你去追求自己的目标，实现自己的使命。

我相信，读者在阅读本书之后一定会发现，它确实让人感到鼓舞，感到希望。书里面讲授的这些知识，都是我穷尽毕生的精力才得到的。如果读者能够从中获益，运用自己学到的知识来增强自己的能力，为自己找到一种理想的幸福生活，那也将是我的成功。在你未来的人生旅程中，我都会不遗余力地帮助你。

我们当中，有很多人都体会过亨利·戴维·梭罗所说的那种“无声的绝望”。这类人，虽然外表看来十分成功，内心却毫无快乐可言，他们并不相信自己的生活其实是由他们自己支配的。这样的处境，真是多么地不幸啊！而这样一些问题，其实可以通过发展自己的智力水平，

让自己对事物有更加清醒的认识，同时保持旺盛的活力，来加以克服的；倘若能够做到这一切，我们就可以提高我们生活的品质。

作者写作本书的目的，是为了帮助读者深化自己的认识，实现此前自己连想都不敢想象的幸福和自由；它可以帮助读者更加敏锐，更加充满智慧，可以帮助读者提高处理生活中各种问题的能力，尤其是解决那些日常生活中最迫切、最无可逃避的那些问题的能力。

事实上，在阅读本书之后，你也可以去发展这些品质，成为和他们一样的自我实现的人。只要我们有决心，什么都不能阻挡我们。

每日箴言

在人生的旅途中，我们会不知不觉地形成一套自己的人生哲学；我们接受它的启发，在它的指导下调整自己。通过它，我们安排自己的生活；通过它，我们把自己展示在世人面前。一个人的人生哲学，是很容易被别人所窥知的，不可能一直隐藏着不为人知；他的谈吐，他的眼神，他的仪表，都会泄露其中的秘密。这就像花的芬芳，虽然肉眼看不见，却马上可以察觉到。

——乔治·马修·亚当斯

2、听从内心的召唤

知道自己需要什么的人，他的一只手实际上已经触摸到他的目标了。

——佚名