

比尔·盖茨 普京  
奥巴马 巴菲特……

处在金字塔顶尖的成功人士在秘密使用的成功法则



# 成功人士使用的 八大心理学定律

一个改变亿万人命运的心理学课程，一本自我成功励志的经典之作！  
一部适用于职场、商场等众多领域使用的成功法则！

左岸◎编著

揭秘心理学轨迹的黄金定律，为每一位渴望成功的人士提供最精准的定位！

线装书局

## 作者导语

一个人成功与否，与心理素质有很大的关系。具备优良心理素质的人，即便他处在困境中、逆境中，依然相信自己，对未来抱着必胜的信念；心理素质脆弱的人，即便拥有优越的环境和条件，也很难有大的作为，因为这样的人没有战胜困难的信心和勇气。心理学家曾对成功人士做过调查，总结出他们具有的八大心理品质——八大心理学定律。

图书在版编目(CIP)数据

成功人士使用的八大心理学定律 / 左岸编著. —北京:  
线装书局, 2015.5

ISBN 978-7-5120-1835-8

I. ①成… II. ①左… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第099091号

成功人士使用的八大心理学定律

作者: 左岸

责任编辑: 李琳 姚欣

装帧设计: 一个人·设计

出版发行: 线装书局

地址: 北京市西城区鼓楼西大街41号(100009)

电话: 010-64045283(发行部) 64045583(总编室)

网址: [www.xzhbc.com](http://www.xzhbc.com)

经销: 新华书店

印制: 北京市玖仁伟业印刷有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 16

字数: 211千字

版次: 2015年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—7000册

定价: 32.00元

# 前 言

相信很多人面对成功人士时，羡慕感油然而生，通常在语言的表达上流露出恭维的口吻及肢体上表现得小心翼翼。这两种外部特征，直接反映出当事人内心的心理变化，说明“他”对成功人士的钦佩及二者之间的距离感。

其实，成功人士并非天生就顶着成功的光环来到世界上的，他们的成功有外部因素和自我因素造成的。这个时候，我们不能一味地去羡慕，而是冷静下来在自己的内心中画上一个大大的问号，他们为什么能成功？他们凭借什么赢得社会的赞誉？他们成功的动力到底来自哪里……等诸如此类的问题。心中有了这些疑问后，我们再去逐步破解这些密码，然后自我吸收，转化成一种能量，帮助我们走向成功。

古今中外，那些成功人士都具备一些良好的心理品质。当他们想改变现状时，就先认识自我，找出自己的不足和长处，然后再为自己的人生做定位；当他们在实现目标的过程中，各种流言蜚语纷纷射来之时，他们抱着“咬定青山不放松”的意志力，依然执着地去走自己的路，从来不被别人的想法而左右自己的意志；当别人遇到困难半途而废时，他们却自信满满，相信自己一定能够取得成功；面对各种压力，当许多人不堪重负，纷纷倒下之时，他们知道如何给自己的心灵减压，让自己时刻保持最佳状态；当别人怨天尤人，感叹不公时，他们依然在逆境中奋力拼搏，最终打开通往成功的路径……只有具备了这些品质，成功的大门才会因此而开启。而在心理学上，心理学家们通过对成功人士品质的总结，形成了八大心理学定律，这八大心理学定律分别是：巴纳姆效应、杜根定律、韦奇定律、冰激凌哲学、杜利奥定律、海格力斯效应、破窗效应、詹森效应。换言之，一个人要想成功，八大心理学定律是基本要素。

本书针对八大心理学定律进行诠释，让读者在阅读的过程中很好地去掌握它们、运用它们。这里，必须要指出的是，本书并非传统意义上的心理学作品，它遵从人的心理活动规律，以八大心理学定律为标准，在适度的范围内，引导每一位渴望成功的人士，少走弯路，早日达到成功的顶峰。当你在阅读本书的时候，你都能够在每一个定律中获得巨大的能量，它会以最快的速度让你成长起来、成熟起来，让你重新审视自己，让你在参与各种竞争中变得更加自信，从而跻身成功者的行列。

# 目 录

## 第一章 巴纳姆效应——先自我认识再定位自己

要征服世界，先相信自己  
以成功者的心态去面对明天和未来  
确立目标，是改变人生的前提  
每天有个日程表，合理计划自己  
充分利用自己的长处，增加成功的筹码  
欣赏自己吧，你比自己想象的更优秀  
主动付出，变嫉妒为羡慕  
养成自我暗示的好习惯  
大胆表现自己，抓住成功的机遇  
拥有积极的心态，每一天过得才精彩

人贵在藏辉，别以为自己了不起

## 第二章 杜根定律——自信比什么都重要

建立自信，距离成功最近  
只有起点，没有终点  
有竞争力的人，是最后的赢家  
我能，任何时候都要相信自己  
天生我材必有用  
把握住今天，再去创造未来  
细节决定成败，自信的人会认真处理  
自信的词典里没有享其成  
从他人的影子里走出来，才能享受到阳光  
时刻保持积极清醒的状态，不让灵魂迷失方向  
可以追求完美，不为完美所累

## 第三章 韦奇定律——坚强的意志能铸就辉煌的人生

不被他人左右，做个有主见的人  
意志为成功保驾护航  
珍惜意志，请它做身体的主人  
最强心智必然靠意志引爆  
抛弃身旁的拐杖  
别当“犹豫先生”  
该出手时不犹豫，果断是个好性格  
唯有坚忍不拔，才能向目标靠近  
成功意识产生成功的正能量  
让困难成为磨炼坚强性格的磨刀石  
从失败中找寻正确方法

## 第四章 冰激凌哲学——逆境是一种磨炼

在顺境中修行，永远不能成佛  
在逆境中学会忍耐，等待时机  
在逆境中不断超越自己，终将取得成功

不断挑战自我，激发自身无限潜能  
困境面前要能屈能伸，能忍则忍  
时刻做好接受危机、迎战危机的准备  
在艰辛的生活中给自己一点鼓励与安慰  
内心强大才不会被贫困毁灭  
摆脱伤痛的阴影，继续努力前行  
战胜本我不盲从，提升面对诱惑的控制力

#### 第五章 杜利奥定律——用热情点燃自己

热情是一种伟大的力量  
强烈欲望是热情的发源地  
热情之人，到处受欢迎  
用热情开始崭新的一天  
乐观是热情的沃土  
培养热诚的个性  
只有热爱，才能有成就  
缺乏热诚，难成大事  
被动就会挨打，主动就占优势  
热情是把火，百分百地去燃烧

#### 第六章 海格力斯效应——宽容照亮人生

大智若愚为圣贤，宽以待人是智者  
懂宽容才能赢得尊重  
适时咽下胸中气，让人三分己自宽  
以责人之心责己，以恕己之心恕人  
若容不下生活，生活也容不下你  
折中处世，人生不必太执着  
常释怀，做人何必太较真  
宽容者有出路也有退路  
去掉多余碎片，过好减法人生  
珍视自我，天下由来轻两臂  
看淡名利得失，轻松快乐地享受生活  
胸中天地宽，苦乐莫计较

#### 第七章 破窗效应——与群体的对抗或和谐

群体惯性，你打算怎样求助  
不能打碎的窗户  
该冒险的时候就冒险  
从“碎玻璃”到“跟风跳槽”  
学会用细节展示你的与众不同  
还是被别人影响  
及时修补是最佳方案  
节约是美德，有意让老板看到  
正视弱点，你便多了一个优点  
平时要“中庸”，关键时刻再“冒尖”  
凡事多为他人想，心中常悬体谅灯

#### 第八章 詹森效应——别让压力成为心灵的羁绊

压力，并非那么可怕  
告别猜疑，心理才健康  
认清自卑，再去攻克它  
适应别人，就能自我释放减压  
坦然接受，心理就少一份负担  
让浮躁的心平和下来  
与其抱怨，不如改变  
管理情绪，做情绪的主人  
把心态调整到最佳状态  
留一片绿茵，让心灵去散步  
爱护自己，不要自我攻击

# 第一章 巴纳姆效应——先自我认识再定位自己

人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，心理学上将这种倾向称为“巴纳姆效应”。该效应源于心理学伯特伦·福勒 1948 年做的一个心理实验。这个实验提醒人们，学会正确看待自己的优缺点，不掩耳盗铃，不自欺欺人，正确认识 and 了解自己，从容面对自己的一切。



要征服世界，先相信自己

在谈到自我认识的时候，心理学认为，是不是天才没有关系，最重要的是要相信自己；是不是成功人士也无所谓，最重要的是要相信自己必将大有作为。

一个人可以出生在贫寒家庭，身份卑微，也可以没有学识，也可以相貌平平，也可以命运坎坷，也可以没有人生方向，但唯一不能缺少的东西就是相信自己。

我幸运地来到这个世界，这是大自然的恩赐。大自然在创造一个人的时候，就已经给予他独一无二的特点。所以，不会有一个人和你的基因完全一样，也不会有一个人和你的性格一模一样。每个人都是按照自己独一无二的方式来与他人交流，从而影响他人。你有权利在这个世界上活着，但是你的存在是世界上任何人都不能替代的。

曾风靡全球的电影《泰坦尼克号》中英俊的杰克和美丽的露丝之间的爱情，也许会让你得到一些体会和感悟。

一无所有的杰克爱上了一位富翁的未婚妻——露丝，在财富与地位面前，杰克毫不自卑。在那次晚宴上，露丝的母亲因看不起杰克，故意讥讽，问道：“三等舱的感觉怎么样？”

“太好了，没有老鼠啊！”杰克自豪地说。

“你觉得像你这样到处流浪、没有根基的生活有趣吗？”

“太好了，我虽然一无所有，却能呼吸自由的空气，享受明媚的阳光，欣赏迷人的风景，聆听大自然的音樂。前两天，我还在桥洞里过夜，今天，我居然在豪华的泰坦尼克号上和世界上最富有的人们共进晚餐，生活就是这样奇妙。生命是上帝赋予的，我不想浪费。”

杰克对生命的无限自信最终赢得了露丝的芳心，尽管这份爱情很短暂，却在大海中成为永恒。

然而，尽管我们都知道相信自己对于一个人能否成功的作用至关重要，但更多的时候，我们很难做到坚持己见。我们总是在别人否定自己之后，开始怀疑自己，直到否定自己。例如，你今天决定干一件事，有人对你说，“不好做，那太难了”。也许你会马上放弃，连尝试的勇气都没有。又比如，你选择了一个女朋友，但因为父母的反对，就决定放弃，重新找一个。就这样，我们总是在能够做主的事情上犹豫不决。

有一个疯人院里住了五百个疯子，这五百个疯子全部都在一心一意地做自己喜欢做的事情，都认为自己特别正常，觉得别人也特别正常。但是，有一天，疯人院里出现了一个正常人。而这五百个疯子却不约而同地说：“竟然来了一个疯子。”那个正常人刚开始的时候还坚信自己很正常，但是随着时间的蔓延，他也开始怀疑自己了，怀疑自己到底是不是正常人，接着，过了一段时间，那个正常人最终彻底地相信自己是一个“疯子”了，这样一来，疯人院就住了五百零一个疯子。

从心理学的角度来看，假如我们在很多否定的声音中质疑自己，以至于停止前行，那么我们必败无疑。当我们误以为这种失败证明了自己的无能的时候，我们就会更加自卑，这样的消极观念会不断地给我们带来负面影响。相反，假如我们在心里不停地对自己说：“我能行，我一定行。”那么总有一天，当我们获得一点点成功时，我们的自信心会大大提高。当我们更自信地去奋斗的时候，我们一定会获得更大的成就。

以成功者的心态去面对明天和未来

你的思想观念决定了你的心态是否积极。用积极的心态来控制你的思想观念，从而控制你的情绪，那么心理学上认为你就会把命运掌握在自己手里。

把自己当成一个成功者来看，好处一：可以破除自我怀疑的坏习惯，这样的习惯是消极的心态通过某种性格的影响，多年以后才慢慢形成的；好处二：可以促进你去改变你的世界。

伊尔文·本·库柏就是一个很好的例子，他是美国最受人尊敬的法官之一，然而，这个形象和他小时候自卑的形象却截然不同。

伊尔文·本·库柏作为美国最受人尊重的法官之一，他是通过勇敢地克服小时候的自卑而获得成功的。库柏从小是在密苏里州圣约瑟夫城的一个地地道道的贫民窟中成长起来的，他父亲是一个移民，以裁缝手艺谋生，收入很少。为了让家里变得更暖和一点，库柏就经常提起一个煤桶去附近的铁路边上捡煤核。库柏为了做好这件事情而经常觉得很困窘，他经常从后街进进出出，这样上学的孩子们就不会看到他。

但是，那些孩子时常看见他，有一伙孩子就常埋伏在库柏从铁路回家的路上，袭击他，以此取乐。他们常把他的煤撒遍街上，使他回家时一直流着眼泪。这时，库柏总是生活在恐惧和自卑中。

有一件事发生并且彻底打破了这种失败的生活方式。库柏因为读了一本书，内心受到了鼓舞，从而在生活中采取了积极的行动。这本书是荷拉修·阿尔杰著的《罗伯特的奋斗》。在这本书里，库柏读到了一位像他那样的少年的奋斗故事。那位少年遭遇了巨大的不幸，但他最终成了一位勇敢的人。库柏也希望具有这种勇气和力量。

库柏读了他所能借到的荷拉修的书。当他读书的时候，他就进入了主人公角色。整个冬天他都坐在寒冷的厨房里阅读勇敢和成功的故事，不知不觉地形成了积极的心态。

在库柏读了荷拉修第一本书之后的几个月，他又到铁路边去拣拾煤核。在不远处，他看见三个人影在一间房子的后面飞奔，他最初的想法是转身逃跑，但很快他记起了他所钦佩的书中主人公的勇敢精神，于是他把煤桶握得更紧，一直向前大步走去，犹如他是荷拉修书中的一个英雄。

一场恶战发生了，三个男孩一起冲向库柏，库柏丢开铁桶，顽强地挥动双臂进行抵抗，这使三个恃强凌弱的孩子大吃一惊。库柏的右手猛击到一个孩子的嘴唇和鼻子上，左手猛击到这个孩子的胃部，这个孩子便转身溜跑了，这也使库柏大吃一惊。同时，另外两个孩子正在对他进行拳打脚踢，库柏设法推开了一个孩子，把另一个打倒，用膝部猛击他，而且像发疯一样连击他的胃部和下颚。现在只剩下一个孩子了，他是领袖，他突然袭击库柏的头部，库柏设法站稳脚跟，把他拖到一边，这两个孩子站着，相互凝视了一会儿。突然，这个领袖一点一点地向后退，也溜跑了。库柏拾起煤，扔向那个退却者，这也许是表示正义的愤慨。

直到那时候，库柏才知道自己的鼻子流血了，他全身因为被人拳打脚踢，到处都是青一块紫一块的。但这是值得的，因为在库柏的整个人生中，这是一个重大的日子，从这一天起，他克服了自身的恐惧感。

库柏并没有比一年以前自己更加强壮，打他的人也并没有比以前更加柔弱，差别只在于库柏转变了自己的心态。他已经变得一无所惧，他决定好了，再也不会任凭那些恃强凌弱的人来欺负自己了。从那一天起，他开始改变自己了。

这个孩子为自己假设了一个形象，当他在大街上和那三个恃强凌弱的人搏斗的时候，他已经不再是那个被惊吓而又缺乏营养的库柏了，他是作为一个大胆而勇敢的英雄在为自己战斗。

还有一个很重要而又可以改变自己的好方法是，把自己当成是可以鼓舞自己做正确选择的某种形象，譬如，一条标语、一幅画，又或者别的对自己很重要的象征。正如库柏做的那样，如果让你选择一个成功者的形象，那么你会选择谁呢？

确立目标，是改变人生的前提

从心理学的角度来看，目标是一个人、一个部门或者一个组织所希望获得的成果。如果没有目标，人就只能在生命的旅程中犹疑不前，永远也无法到达目的地。这就是像空气和水对生命的重要性是一样的，如果缺乏空气和水，人就无法活下去，一样的道理，如果缺乏目标，人就没有动力。

为何一定要有目标才能获得成功呢？

确定目标不只是为了确定追求的最后结果，它对人的一生都会产生重大影响。目标作为成功的动力，它的影响力是非常大的。

第一，目标可以让你产生力量，有助你拥有积极的心态。

当你为自己确定目标后，目标就会开始产生作用，它既是你继续奋斗的依据，也是你前进的动力源。目标让你有一个看得见的靶子，当你实现了一个又一个目标的时候，你的成就感也就越来越强烈。对很多人来说，确定目标并实现目标就如一场比赛，经过一段时间，你的目标逐一实现了，那时候你的思维方式和工作方式都会发生变化，向着更高的目标继续奋斗和前进。

这其中有一点特别重要，你的目标一定要制定得很具体，能够实现。假如你的计划太抽象——不能衡量它是否可以实现，那么你的积极性就会降低。因为目标是前进的动力，假如你无法确定自己向目标迈进了多少，那么你就会灰心丧气，以致半途而废。

第二，目标有助于你安排工作和生活的轻重缓急，提高办事效率。

制定目标的一个最大好处是有助于你安排日常工作的轻重缓急。没有这些目标，你很容易陷入与理想无关的日常事务当中。一个忘记最重要事情的人，会成为琐事的奴隶，把精力放在小事情上，忘记了自己本应做什么。因此，你要发挥潜力，就必须全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面；而聚焦目标能帮助你集中精力实现这些。另外，当你不停地在自己有优势的方面努力时，这些优势会进一步发展。最终，在达到目标时，你成为什么样的人比你得到什么东西要重要得多。

第三，目标促使你珍惜当下，发挥个人的最大潜能。

虽然目标是朝着将来的，是有待将来实现的，但目标能让使我们珍惜眼前的每一个机会，竭尽所能，稳扎稳打，将每个小目标逐一实现。因为每个重大目标的实现都是几个小目标、小步骤实现的结果。所以，如果你集中精力于当前手上的工作，心中明白你现在的种种努力都是为实现将来的目标铺路，那你就成功。

第四，目标有助于评估你工作、生活中的进展。

不成功者有个共同的问题：他们极少评估自己取得的进展。他们要不没有意识到自我评估的重要性，要不没有具体方法来度量取得的进步。其实，目标是一种很有效的自我评估的手段。如果你的目标是具体的，是看得见、摸得着的，你可以根据自己距离最终目标有多远来衡量目前取得的进步。

成功人士总是事前决断，而不是事后补救；他们提前谋划，而不是等待指示，他们不允许其他人操纵他们的工作进程。没有目标，也不事前谋划的人是很难有进展的。

目标能帮助我们事前谋划，迫使我们把要完成的任务分解成可行的步骤。要想制作一幅通向成功的交通图，就要先有目标。正如 18 世纪发明家与政治家本杰明·富兰克林在自传中说的：“我总认为一个能力很一般的人，如果有个好计划，是会大有作为的。”

目标使我们把重点从工作本身转到工作成果。不成功者常常混淆了工作本身与工作成果。他们以为大量的工作，尤其是艰苦的工作，就一定会带来成功（任何活动本身并不能保证成功），也就是说，成功的标准不是做了多少工作，而是做出了多少成果。

第五，目标可以帮助你清楚地看到自己活着的使命。

我们每天都可能会碰到那些对自己的人生和周围环境抱怨不休的人。在那些抱怨自己处

境的人中，有 98%的人对于自己憧憬的世界没有一幅清晰的蓝图，没有一个理想和目标可以去追求。一个人如果没有目标就不会激励自己去奋斗，最后只能碌碌无为地虚度一生。

曾经有一个医生，他对那些长命百岁的老人的共同点做了很多研究，他曾经请人们去思考，那些长命百岁的人到底有什么共同点，很多人都会说出食物、运动、节制烟酒和别的有利于健康方面的原因。但是，让人意想不到的，医生对他们说，那些长命百岁的人在饮食和运动方面不存在任何共同点。他发现，真正有利于他们长命百岁的共同点是他们对于未来的心态——他们都拥有自己的人生目标。

上述各种事例都已经证明，目标对于我们的人生来说特别重要。如果缺乏目标，我们就没有成长的动力。所以，一定要给自己确定一个明确的目标，并且为此奋斗。当一个又一个目标接二连三地实现了以后，你就会慢慢地发现，达成一个目标需要做哪些准备，方法、途径有哪些，同时这也可以启发你去制定一个更远大的目标，使你的人生价值变得更伟大。

每天有个日程表，合理计划自己

一位心理学家在对成功人士的调查过程中发现，成功人士在追求理想的过程中，一般都会为自己制定日程表，这样的日程表并非完全是写出来的，有时候只是在心里做好了计划。你在追求自己理想的时候，最好是为自己的每天或者每周制订一个计划，不然，你就不得不按照偶然出现在你办公桌上的工作任务去安排时间了，这就是说，你办事的优先和轻重顺序完全是由别人来决定的。这样一来，你将会发现自己做了一件特别错误的事情——每天只是在敷衍工作。

为自己的每天制定一个大致的工作计划和时间表，特别要注意是你当天必须做好的两三件最重要的事情。其中有一件事情应当是最接近你的理想。到了周日或者周五，按照这样的办法，为下个星期做出同样的安排。

别忘了，任何东西都无法像事先做好的安排那样，促使你集中精力去做有效的工作。不要让忙碌的工作打乱了你事先制订好的工作计划。

制订一个工作计划，这样你会受益匪浅。在你的记事本上一边列出“必做事项”，如开会、约会等；另一边列出你的“待做事项”——把你计划要在一天内完成的每一件事情都列出来，然后再审视一番，排定优先顺序。表上最重要的事项标上特别记号。因此，你要排出一两段特定的时间来办理。如果时间允许，再按优先顺序尽量做完其他工作。不要事无巨细地平均支配时间，同时你要留有足够的时间来弹性处理突发事件，否则你会因为因小失大完不成主要工作而泄气。

在使用日程表时，你应注意“待做事项”有一项很大的缺点，那就是我们通常根据事情的紧急程度来排定。它包括需要立刻加以注意的事项，其中有些事项很重要，有些并不重要。但是它通常不包括那些重要却不紧急的事项，诸如你要完成但没有人催促你的长远计划中的事项和重要的改进项目。

因此，在列出每天的“待做事项”时，你一定要花一些时间来审阅你的“目标表”，看看你现在所做的事情是不是有利于你要达到主要的目标，是否与其一致。

在结束每一天工作的时候，你很可能没有做完“待做事项”中所列出的事项，但是你不要因此而心烦。如果你已经按照优先次序完成了其中几项主要的工作，说明你已经按照时间管理的要求在运作。

不过这里有一项忠告：如果你把一项工作（它可能并不十分重要）从一天的“待做事项”上移到另一天的工作表上，且不只是一两次，这表明你可能是在拖延此事。这时你就不要再拖延下去了，而应立即想出处理办法并着手去做。

你最好在每天下班前几分钟拟定第二天的工作日程表。如果拖到第二天上午再列工作计划表，那就容易做得很草率，因为那时又面临新的一天的工作压力。这种情况下排定的工作表上所列的常常只是紧急事务，而漏掉了重要却不一定是最紧急的事项。

为某一项工作定出较短的时间，也就是说，不要将工作战线拉得太长，这样你就会很快地把它完成。这就是你为什么定要定出每日工作计划的目的所在。没有这样的计划，你对待那些困难或者轻松的工作就会产生惰性，因为没有期限或者由于期限较长，你就感觉可以以后再说。如果你只从工作而不是从可用的时间上去着想，就会陷入一种过度追求完美的危机之中。你会巨细不分，且又安慰自己已经把某项次要工作做得很完美，这样做的结果只能是主次不分。

尝试制作一张每日时间记事表，根据你自己的状况不断加以修正。这种表可以包括两类：一类是“活动事项”，另一类是“活动目的”。把一天的办公时间按你认为合适的标准划分为若干个时间段，然后在上面打两个记号，每一类下面各一个，并且按照需要，在“附注”栏中注明你确实做了些什么。

你可以把这张表放在一边的架子上，不使用的时候就看不到它，然后每一个时段结束后

简单填一下。一天累积起来，填写这张表大概只要三四分钟，但是它产生的效果极为惊人。

你会发觉，你根本就无法说清楚自己以前的时间到底用在什么地方，你的记性在这种事情上是不可靠的，因为我们一般只会记住一天中最要紧的事情——也就是我们做好了某些事情的时候——而忘记我们浪费掉的或者没有有效加以利用的时间。那些杂七杂八的小事，还有短暂的分心去做的事情都不是很重，所以我们会忘记。然而，这些事情正是需要我们去辨别清楚并进行改正的地方。

填完这张表之后的两三天里，你就会有意想不到的发现，你还有很多方面需要完善。譬如，你就会发觉，你以前并不清楚，自己居然浪费那么多时间去读杂志和报纸等，所以你就应该想个办法少在这方面浪费时间；你还会吃惊地发觉，自己居然把那么多的时间浪费在约会的路上，所以你就应该想办法去改正自己的行程，一次性去几个地方，或者多利用打电话来解决问题。

然而，最关键的是，你会更吃惊地发觉，事实上，你竟然只花了一点点时间去做你之前认为是最重要的事情。与你忙忙碌碌地去解决那些不太重要的事情相比，你用来制订计划，预计时间，寻找和利用机会，还有制定目标等的时间的确是少之又少，而你只有做好这些事情才会让你更清醒。

我们所有人都需要自己来安排自己的工作，或者制定和填写时间表。在你真正实现目标的时候，你绝对会收获一些惊喜的成果。

充分利用自己的长处，增加成功的筹码

心理学家们调研发现，所有成功人士都有一个共同点：不管他们的才能是高是低，也不管他们从事什么行业，担任什么岗位，他们全部都是做自己最善于做的事情。

事实证明，一个人之所以成功，这是因为他全部投入在自己最擅长的事情上，没有任何怨言地付出一切，然后才能享受甜美的成果。美国著名的教育家心理学家霍华德·加德纳提出的多元智能理论认为，人有八种智力，各种各样的智力在不同的人身上有不同的发展程度。任何一个人的智力都有自己特别擅长的事情，譬如，有些人的语言智力水平特别高，然而，他的数学智力水平却可能很一般。

如果一个人想在事业上获得成功，那么他就一定要发现自己的长项智力，并将它上发挥到最大，避免自己短项智力，用自己智力的长处来获得优势地位。精英人士往往都很擅长把自己的特长转化为优势。他们很清楚，人应该竭尽全力去扬长避短。为了获得成功，我们一定要利用所有可以利用的优点——同事的优点、上司的优点和自身的优点，这些优点的确都是自己成功的机会。

人生的诀窍就是经营自己的长处，这是因为经营自己的长处能给你的人生增值，经营自己的短处会使你的人生贬值。把自己想做什么、能做什么以及社会需要做什么，综合加以考量、分析，找出最佳结合点，正确做出职业选择，你就迈出了人生事业发展的第一步。

莫里哀和伏尔泰都是失败的律师，但前者成为了杰出的文学家，而后者成为了伟大的资产阶级启蒙思想家。

作家斯贝克一开始并没有意识到自己会成为作家，曾几次改行。他身高一米九多，最初爱上了篮球运动，成为市男子篮球队队员。因为球技一般，年龄渐长，又改行当了专业画家。然而他的画技也无过人之处，当他给报刊绘画时，偶尔也写点短文，这才终于发现自己的写作才能，从此走上了文学创作的道路。

达尔文对数学、医学没有一点兴趣，一旦接触动植物却灵光焕发；阿西莫夫有一天突然发现：“我不能成为一个第一流的科学家，却能够成为一个第一流的科普作家。”于是，他把全部精力放在科普创作上，终于成了当代最著名的科普作家；伦琴原来学的是工程科学，在他的老师的影响下，做了一些物理实验，逐渐感觉到自己干这一行最适合，后来终于成了一个有成就的物理学家。德国作曲家亨德尔在尚未学会说话时就开始学习演奏乐器，10岁时就创作了6首乐曲。亨德尔的父亲是宫廷理发师，他希望儿子成为律师，看到儿子如此爱好音乐，十分担忧，并采取了严厉的措施，禁止儿子演奏乐器，甚至因为小学有音乐课而不让儿子上小学。可亨德尔根本就不理会父亲的苦心，白天不行，他就在夜深人静时起来练琴，为了不被人发觉，只好不出声地练。终于，他成了与巴赫齐名的音乐巨匠。

因此，每一个都应该努力根据自己的特点来设计自己、量力而行。根据自己的环境、条件、才能、素质、兴趣等，确定目标和方向。不要埋怨环境与条件，应努力寻找有利机会；不能坐等机会，而要创造机会；拿出成果来，获得社会的承认，事情就会有转机。

在发挥特长方面，美国钢铁工业之父安德鲁·卡内基堪称典型。他的墓志铭是这样写的：“这里安息着一个懂得如何使他身边工作的人比他本人取得更大成效的人。”在他身边工作的每一个人之所以能取得如此好的成效，是因为卡内基善于发现并充分发挥他们的长处。这些钢铁公司的经理，人人都是某个特定领域和特定职位上的能人。不管怎样，卡内基就是他们中间最有成效的一员。

到了21世纪，科技人才既需要有知识，又需要两种特长，也就是构成人才能力的“兀”型结构。那一横就意味着知识面要广泛，拥有这个行业的专业知识；与此同时，还要有实践的经验，左边那一竖意味着技术方面的特长，右边那一竖意味着管理和领导艺术的特长。美国一位著名的成功励志导师斯维特·马尔登曾经说过：“我们在制定自己的目标的时候，也需要充分地照顾到自己的性格和习惯。”假如你对自己很了解，擅长于设计自己的未来蓝图，做

自己最擅长的工作，那么你就会获得成功。

因此，在我们选择工作的时候，一定要注重专长和工作是否匹配。譬如，擅长形象思维的人就比较适合去做文学艺术这一类型的工作；擅长逻辑思维的人就比较适合去做哲学和数学等理论性特别强的职业；擅长具体思维的人就比较适合去做机械化等方面的职业。

人生的秘诀就在于擅长发挥自己的特长，并且找到发挥特长的最好位置。世界上有千万种职业，这些职业对每个人的素质要求都不一样，做不了这件事情，还可以做那件事情，总能找到适合自己的工作。俗话说，天无绝人之路，大路朝天，各走一边，只要你善于去挖掘自己的潜力，发挥自己的特长，去做自己擅长的事情，那么就一定会找到属于自己的发展道路。



欣赏自己吧，你比自己想象得更优秀

在心理学中，人往往对于那些超出自己想象的事情会感到害怕，觉得那是不可能实现的事情，但是，实际上，人的潜力是无穷无尽的，只要你敢于去发掘，你就会明白，原来自己也可以超越自己。

很多成功人士在小时候就已经有了很大的志向，希望自己与众不同，不管遇到什么困难，仍然相信自己是最棒的。你是否也有这种信念，有不可动摇的自信心呢？你有多么坚定，就意味着你的路有多长。人总是善于表现自己很熟悉很擅长的那个方面。然而，假如我们回首往事，仔细想想，就会明白，正是那些接二连三的工作挑战和越来越大的工作压力，使得我们在无意识中拥有了各种各样的能力。

只有那些不停地超越自己的人，才能成为生活中的真正强者。人活在世上，任何一个人都会有自己独一无二的性格和天赋，任何一个人都有自己独一无二的实现人生价值的出发点。你只需要根据自己的天赋去发展自己，不停地摆脱心里的羁绊，那么你就不会错过生命中的太阳，也不会淹没在别人的光芒之下。

约翰和汤姆是相邻两家的孩子，他俩从小就一起玩耍。约翰是一个反应快、接受能力强的孩子，学什么都是一点就通，他知道自己的优势，自然也颇为骄傲。汤姆对新知识的接受能力没有约翰强，尽管他很用功，但成绩却难以进入前 10 名。与约翰相比，他常常感到自卑，然而，他的母亲却总是鼓励他说：“如果你总是以他人的成绩来衡量自己，你终生也不过只是一个‘追逐者’。奔驰的骏马尽管在开始的时候总是呼啸在前，但最终抵达目的的，却往往是充满耐心和毅力的骆驼。”

约翰自认是个聪明人，但一生业绩平平，没能成就任何一件大事，而自觉很笨的汤姆却从各个方面充实自己，最终成就了非凡的业绩。约翰愤愤不平，以致郁郁而终。他的灵魂飞到了天堂后，质问上帝：“我的聪明才智远远超过汤姆，我应该比他更伟大才是，可为什么你却让他成了人间的卓越者呢？”上帝笑了笑说：“可怜的约翰啊，你至死都没弄明白：我把每个人送到世上，在他的生命‘褡裢’里都放了同样的东西，只不过把你的聪明放到了前面的‘褡裢’里，你因为看到或是触摸到自己的聪明而沾沾自喜，以致误了自己的终生！而汤姆的聪明却放到了后面的‘褡裢’里，他因为看不到自己的聪明，总是仰首注视前方，所以，他一生都在不自觉地迈步向前！”

汤姆因为没有过人的天赋，所以他选择了脚踏实地，从小事做起，一点点实现自我超越，最终他成就了自己的卓越；而聪明的约翰自认为自己很聪明，并没有好好利用自己的天赋，而是原地踏步，久而久之，他不断被人超越，只能在羡慕别人中郁郁寡欢。

把自己的能力评价过低，这在生活中并不罕见。有一个女孩，觉得自己万事不如人，觉得自己配不上幸福的爱情，并为此感到很自卑。有很多优秀的男子向她求婚，她都置之不理。本来她有好的品格，受人尊重，完全应该拥有美满的婚姻，但结果却把事情弄得一塌糊涂，人们对她的看法也因此改变了。

生活中类似的事例比比皆是：商人害怕自己失败，不敢抓住机会去扩大经营规模；专业人员总担心自己的能力和思想比同事逊色；成绩优秀的学生为大学里的考试惴惴不安；年轻女子迷人可爱，但与邻居的女孩相比较后，又对自己的社交能力颇感失望。这些人本来极为优秀，但在内心里却憎恶自己，内心焦虑不安，没有自己的主见，用别人的判断标准扼杀了自己的信心。

我们每个人身上都有这样或那样的缺点，自卑感便是其中的一种。人们常常感觉自身缺少某种能力，却认为他人拥有这种能力，因此会感到自卑，与自己过不去，轻视自己，这往往是导致失败的根源所在。

我们渴望像别人那样去生活，去买同样的衣服，同样的家具，像别人那样去说话和办事。我们把自己的人格放在别人的人格下面，否定自己的能力，毫无限制地夸大他人的能力，这