

TupoRenshengChongweiDaodaChenggongBi'ande
HuangjinMijue

有时，自我就像一堵墙
有时，人际关系就像一堵墙
有时，工作和事业就像一堵墙

翻过那堵墙

成功其实很简单，就是强迫自己不断地干下去。

——（美）吉米·盖茨



赵静伟/编著

FanguoNaduQiang

突破人生重围、到达成功彼岸的

黄金秘诀

当代世界出版社

【 有时，自我就像一堵墙
有时，人际关系就像一堵墙
有时，工作和事业就像一堵墙 】

翻过那堵墙

成功其实很简单，就是强迫自己不断地干下去。

——（美）吉米·盖茨



赵静伟 / 编著

突破人生重围、到达成功彼岸的
黄金秘诀

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

翻过那堵墙/赵静伟编著. —北京: 当代世界出版社,
2006. 9

ISBN 7 - 5090 - 0122 - 6

I. 翻... II. 赵... III. 成功心理学 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 086534 号

编 著: 赵静伟

责任编辑: 张 勇

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 250 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次

印 数: 1 - 13000

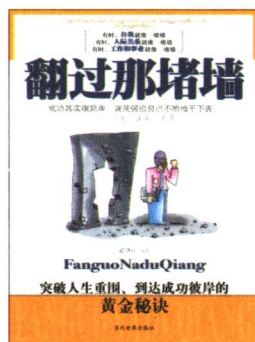
书 号: ISBN 7 - 5090 - 0122 - 6/B · 024

定 价: 29.80 元

Tupo Rensheng Chongwei Daoda Chenggong Bi' an de
Huangjin Miyue

有时，自我就像一堵墙
有时，人际关系就像一堵墙
有时，工作和事业就像一堵墙

翻
过
那
堵
墙



责任编辑/张 勇

封面设计/纸衣裳书装·孙希前
1591236075

前

言

困难是人生的敌人，但困难也是难得的机遇，战胜它，你便在人生的道路上向前跃进了一步。

在人生道路上，我们难免会遇到挫折、困难及烦恼，但这并不意味着你注定要被打败。如果你秉持真诚的信念，勇敢面对人生，坚信好运必来，就能突破重围，任何难题都将迎刃而解。

有时，自我就像是一堵墙。人生失败的原因，不是因为自身力量的薄弱，也不是因为自身智商的低下，而是自己禁锢了自己，自己束缚了自己。在这个世界上，有很多自身条件并不差的人，但他们容易滋生消极自卑的情绪，认为那些成功者拥有的幸福，自己是不配得到的。他们总是抱怨自己命运不好，不具备成功的条件。然而他们不知道，世界有多少原本能成就大事业的人，最终却浑浑噩噩、平平庸庸地度过了余生。一位哲人说过：无论做什么事情，你的态度决定你的高度。成就大业的人，都是具有很强的执着精神的人。翻过自我这堵墙，你将收获良好的意志品质和积极的心态，将为我们一生的成长奠定坚实的基础。

有时，人际关系就像一堵墙。纷繁的人生牵涉到千头万绪，方方面面，随便哪一方面哪一时刻的有意无意之间，都可能造成人与人之间的隔阂。原本和谐的人际关系会因为一些鸡毛蒜皮的小事，比如一个脸色，一句笑话，一种传闻，人为地出现一道道鸿沟。但是，天下没有解不开的疙瘩，没有打不破的坚冰，没有过不去的火焰山。翻过人际关系这堵墙，你将步入他人的心灵世界，通过沟通，创建和谐的人际关系，去构筑友谊、构筑爱情，构筑你五彩斑斓的辉煌前程。

有时，工作和事业就像一堵墙。即使你能力再强、机遇再好，也不可

能保证一辈子一帆风顺。面对一个充满激烈竞争、弱肉强食的残酷世界，总有让人厌倦的时候，有让人望而生畏的时候，有失意落败的时候。此时更要牢记：世上没有翻不过去的高墙。在这个充满机会和挑战的社会里，只要努力，就能够找到属于自己的职业位置；只要不气馁，你就可以把简陋的小屋建成辉煌的殿堂。

许多人庸庸碌碌，默默而终，是因为他们认为人生自有天定，从没想到可以创造人生。事实上人生在世，完全可以好好地把握自己的生活，朝着自己的机会和目标前进。

记住：如果你不敢出发，就没有机会到达。



目

录

翻过那堵墙之人生励志篇

人生失败的原因，不是因为自身力量的薄弱，也不是因为自身智商的低下，而是自己禁锢了自己，自己束缚了自己。世界有多少原本能成就大事业的人，最终却浑浑噩噩、平平庸庸地度过了余生。一位哲人说过：无论做什么事情，你的态度决定你的高度。翻过自我这堵墙，你将收获良好的意志品质和积极的心态，这将为你一生的成长奠定坚实的基础。

第一章 人人都有自己的舞台 / 3

- ☐ 敏感的人永远难以超脱 / 3
- ☐ 内向也是一种力量 / 6
- ☐ “孤家寡人”也挺好 / 8
- ☐ 适当的“孤独”有益于你的人生 / 10
- ☐ 活在自尊的世界中 / 11
- ☐ 体现自信的十个小建议 / 13
- ☐ 争取应得利益，体现个人价值 / 16
- ☐ 活在今天，珍惜现在的拥有 / 18

第二章 人在江湖，心可由己 / 22

- ☐ 死要面子活受罪 / 22
- ☐ 如何给自己“定位” / 24
- ☐ 好心态全靠自己调整 / 27
- ☐ 不做离群的孤雁 / 28
- ☐ 过于自恋是一种变态 / 30
- ☐ 何必装腔作势 / 33
- ☐ 活着，就要愉快地生活 / 34
- ☐ 以朴实的本性去生活 / 36
- ☐ 不要一味讨好强者 / 38
- ☐ 相信自己是独一无二的 / 40
- ☐ 弱者也有一片天 / 43

第三章 把挫折作为人生的转机 / 45

- ☐ 只要下次不再打翻牛奶 / 45
- ☐ 一次跌倒，并不是弱者 / 47
- ☐ 你为什么会失败 / 48
- ☐ 悲观者的四种表现 / 50
- ☐ 培养承受悲惨命运的能力 / 53
- ☐ 坚持下去，就有盼头 / 55
- ☐ 用热情点燃希望的火炬 / 59
- ☐ 别被坏心情所奴役 / 61
- ☐ 不要在一棵树上吊死 / 63

第四章 你的宝藏就是你自己 / 67

- ☐ 别让坏习惯支配自己 / 67



- ☐ 借口让许多人未老先衰 / 68
- ☐ 成功者必是立即行动者 / 72
- ☐ 是什么使你向困难低头 / 74
- ☐ 事无大小都要尽心而为 / 77
- ☐ 走出萎靡不振的状态 / 79
- ☐ 努力克服职业倦怠 / 81
- ☐ 远离情绪的旋涡 / 84
- ☐ 向浪费时间的坏习惯挑战 / 86

翻过那堵墙之人际关系篇

纷繁的人生牵涉到千头万绪，随便哪一方面、哪一时刻的有意无意之间，都可能造成人与人之间的隔阂。原本和谐的人际关系会人为地出现一道道鸿沟。但是，天下没有解不开的疙瘩，没有打不破的坚冰，没有过不去的火焰山。翻过人际关系这堵墙，你将步入他人的心灵世界，去构筑友谊、构筑爱情，构筑你五彩斑斓的辉煌前程。

第五章 山不过来，我就过去 / 91

- ☐ 别人都站着，你别坐着 / 91
- ☐ 锋芒毕露究竟好不好 / 93
- ☐ 该违心时就要违 / 94
- ☐ 清高孤傲不可取 / 97
- ☐ 不要上第二次当 / 99
- ☐ 如何与上司交往 / 100
- ☐ 把同事想像成天使 / 102
- ☐ 凡事不可太计较 / 104
- ☐ 留一步，让三分 / 107

- ☐ 与人打交道，要有充分的耐心 / 109
- ☐ 不要无端猜疑 / 110
- ☐ 怎样与不同性格的人相处 / 113
- ☐ 没有解不开的疙瘩 / 115

第六章 用沟通打破冷漠的心墙 / 117

- ☐ 让彼此都有个好心情 / 117
- ☐ 别让情绪控制你的语言 / 119
- ☐ 洞察每一个人的不同需求 / 121
- ☐ 别碰他人的痛处 / 123
- ☐ 说话应该有分寸 / 126
- ☐ 不要说让人反感的话 / 128
- ☐ 肯定他人的优点与成绩 / 130
- ☐ 越棘手，越需要幽默 / 132
- ☐ 倾听比倾诉更重要 / 135

第七章 关照别人就是关照自己 / 138

- ☐ 如何在职场站稳脚跟 / 138
- ☐ 不要踩着别人肩膀往上爬 / 141
- ☐ 压制别人并不能抬高自己 / 143
- ☐ 多听听批评意见 / 144
- ☐ 跨越心里那道墙 / 147
- ☐ 尽可能消除对立面 / 150
- ☐ 当众拥抱你的敌人 / 153
- ☐ 化解宿怨，要运用心理策略 / 155
- ☐ 迅速消除误会的方法 / 158
- ☐ 当面打鼓，对面敲锣 / 160
- ☐ 如何让难缠的人心服口服 / 162

第八章 创造男女和谐的黄金法则 / 164

- ☐ 爱情是一座幸福的“围城” / 164
- ☐ 打开爱情之门的十位密码 / 166
- ☐ 与女性相处的十五种方法 / 169
- ☐ 理解男人的沉默 / 171
- ☐ 男人魅力的九个方面 / 173
- ☐ 解决与女友冲突的四大黄金法则 / 176
- ☐ 做个调配爱情的高手 / 179
- ☐ 不可错过好机会 / 183
- ☐ 将爱情推进安全港 / 185
- ☐ 适当沟通，夫妻才能和睦 / 188

翻过那堵墙之事业前途篇

即使你能力再强、机遇再好，也不可能保证一辈子一帆风顺。面对一个充满激烈竞争、弱肉强食的残酷世界，总有人让人厌倦的时候，有让人望而生畏的时候，有失意落败的时候。此时更要牢记：世上没有翻不过去的高墙。在这个充满机会和挑战的社会里，只要努力，就能够找到属于自己的职业位置；只要不气馁，你就可以把简陋的小屋建成辉煌的殿堂。

第九章 给自己一颗奔腾的心 / 193

- ☐ 安于现状是发展的绊脚石 / 193
- ☐ 安全感是一种慢性病 / 195
- ☐ 结局好才算好 / 198

- ☐ 让环境助你发展 / 200
- ☐ 找寻使你充满活力的生活方式 / 203
- ☐ 让自己不断成长 / 205
- ☐ 敢想才会赢 / 206
- ☐ 珍惜精力，发展才干 / 209
- ☐ 风物长宜放眼量 / 212

第十章 找到最适合你的位置 / 214

- ☐ 男怕入错行，女怕嫁错郎 / 214
- ☐ 了解自己的真正兴趣 / 216
- ☐ 让工作适合你 / 218
- ☐ 你的职业目标是否正确 / 220
- ☐ 让工作成为一件乐事 / 224
- ☐ 正确看待自己的专业 / 225
- ☐ 筹集事业的资本 / 228
- ☐ 把握好职业方向 / 231
- ☐ 没有兴趣的事不要碰 / 232
- ☐ 兴趣是可以培养的 / 235
- ☐ 学会毛遂自荐 / 238
- ☐ 赢得高薪不过如此 / 240

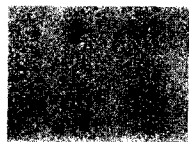
第十一章 追求卓越，尽善尽美 / 243

- ☐ 先有目标，后有高度 / 243
- ☐ 最关键的就是创新精神 / 244
- ☐ 工作需要创新 / 246
- ☐ 大胆发挥你的创新思维 / 247
- ☐ 凡事走在别人前头 / 249
- ☐ 精益求精，才能把事情做得更好 / 250

- ☐ 不断学习，才能不断进步 / 251
- ☐ 树立终身学习的观念 / 253
- ☐ 发扬你的钻研精神 / 254
- ☐ 使工作接近完美 / 255

第十二章 让人生实现跨越式发展 / 257

- ☐ 要投奔赏识自己的上司 / 257
- ☐ 更大的成功始于不满足 / 259
- ☐ 及时合理地调整自己的志向 / 261
- ☐ 什么时候应考虑跳槽 / 263
- ☐ 借“猎头”提升自己 / 264
- ☐ 拥有不断学习的能力 / 268
- ☐ 不要为自己留退路 / 269
- ☐ 跳槽之前要想明白 / 272



翻过那堵墙

FAN GUO NA DU QIANG

之



人生励志篇

REN SHENG LI ZHI PIAN

人生失败的原因，不是因为自身力量的薄弱，也不是因为自身智商的低下，而是自己禁锢了自己，自己束缚了自己。世界有多少原本能成就大事业的人，最终却浑浑噩噩、平平庸庸地度过了余生。一位哲人说过：无论做什么事情，你的态度决定你的高度。翻过自我这堵墙，你将收获良好的意志品质和积极的心态，这将为你一生的成长奠定坚实的基础。



第一章 人人都有自己的舞台

□ 敏感的人永远难以超脱

生活中有很多这样的人，总觉得自己不论做什么事，说什么话，到什么地方，穿什么衣服，梳什么发式，和什么人交往，总有人注意自己，老觉得自己总是成为他人注意的焦点，议论的中心，咬耳朵的话题。这类人总是有意无意地幻想着，有人在时刻批评他的行动，分析他的行为，研究他的衣着打扮，对他评头论足，他总以为有人在吹毛求疵地为难他。这种心理状态及情绪，就是所谓的敏感，也被称之为神经过敏。

神经过敏的人也很容易对外界的一切做出过度敏锐的反应，他的神经末梢非常灵敏，就像含羞草一样，稍经外物的刺激，便立刻会将叶子卷起来。对于敏感的人，要十分留心、谨慎交往，才不至于触犯他们。稍微不恭的言行，都会立刻刺伤他脆弱的自尊心，而他如果受到稍微的刺激，要比其他人感受大耻辱更为反应灵敏和强烈。

一位年轻女子，从小生长在富裕的大家庭，后来父亲中途去世，家道败落，这位女子不得不工作以养活自己与年迈的母亲。昔日娇生惯养衣来伸手饭来张口的娇小姐，今天却要做一个低等的速记员来谋生；昔日高傲自大，今天却清高不再，性格愈发神经过敏。她家败之后衣衫褴褛，每当与衣着入时的女同事在一起时，总以为这些俗气的女同事在嘲笑她的衣着，轻视她的存在，这位年轻女子为此局促不安，内心无比痛苦。虽然女同事并没有明说，可她们的脸上不是明明白白地写着嘛！一天，一个楞头