

成功者是培养出来的，不是天生的！

How to Get Anything You want

阅读本书，让自己得到鼓舞吧！应用书中的理论，
使自己在工作和生活中更成功，更重要吧！

人生一定要赢

如何得到你想要的一切

[美]奈都·昆宾(Nido Qubein) 著
郭红梅 译



让神奇的自信在你的人生中发挥作用吧！

本书汇聚了许多历史上最伟大的思想家
和实干家的智慧，赶快阅读它吧！

——诺曼·文森特·皮尔

成功者是培养出来的,不是天生

How to
Get Anything You want

人生一定要赢

[美]奈都·昆宾(Nido Qubein) 著
郭红梅 译



本书汇聚了许多历史上最伟大的思想家
和实干家的智慧,赶快阅读它吧!

——诺曼·文森特·皮尔

图书在版编目 (CIP) 数据

人生一定要赢：如何得到你想要的一切 / (美) 昆宾著；
郭红梅译. —北京：九州出版社，2006.3

ISBN 7 - 80195 - 441 - 6

I. 人… II. ①昆…②郭… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 020413 号

著作权登记号：图字：01 - 2006 - 1265

How to Get Anything You Want © Nido R. Qubein 2003

by Executive Press.

Simplified Chinese translation copyright © Jiuzhou Press 2006

All rights reserved.

人生一定要赢：如何得到你想要的一切

作 者 (美) 昆 宾 著 郭红梅 译
责任编辑 梁小玲
责任校对 王 雄
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市华晨印务有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16 开
印 张 13.75
字 数 160 千字
版 次 2006 年 4 月第 1 版
印 次 2006 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80195 - 441 - 6/B·162
定 价 26.00 元

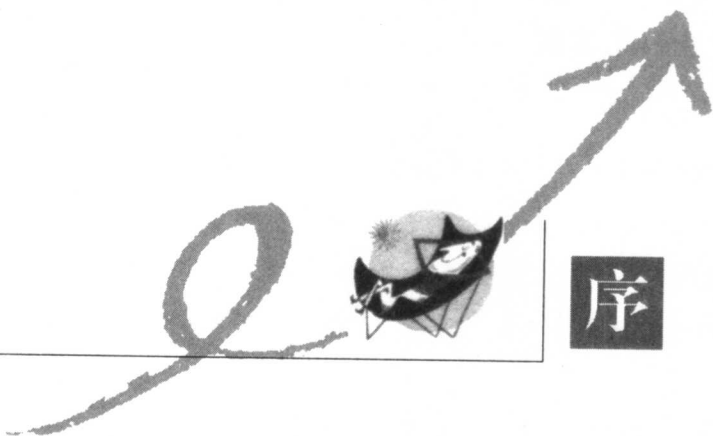
★ 版权所有 侵权必究 ★

作者简介

奈都·昆宾 (Nido Qubein)

全美演说家协会基金会创始人，著名的人力资源顾问。他身兼创造性服务、大丰收饼屋连锁店等四家公司总裁，还是多家公司、组织的合伙人，涉足管理、经营、咨询服务、杂志出版、公共关系和食品销售等多个领域。

他已出版发表了包括《成功阶梯》在内的很多书籍和录音、录像带，有些已被翻译成了多种文字。



序

在一个伟大的时代，一本有益的书籍，可以通过对现实生活深邃的洞察力和非常简明实用的人生哲理，成功地改变人们的思想，引导读者走向充满希望的未来。《得到你所向往的一切》正是这样一本书。

奈都·昆宾通过深入研究和學習許多歷史上最偉大的思想家和實干家的智慧，為自己成功快樂地生活奠定了堅實的基础。他提醒我們，人類有明显優於地球上所有其他生物的特性，對於一些成功的理論和原則，我們不必從頭開始探索，我們可以繼承和發揚前人的智慧，指導我們的生計。此外，他還依靠他卓越的洞察力，用簡練、實用的理論，揭示了當代人所需要了解的最偉大的人生理念。

通過研究歷史上成功人物的、經實踐證明行之有效的理論，和隨着知識不斷增長所積累的经验，他提出了一系列對每個人都有益的、可以幫助我們迅速實現自我理想和人生價值的建議。

奈都用他自己的生計經歷，證明瞭我們依然可以大做“美國夢”。作為一個曾經沒有任何資金、沒有任何關係，甚至不懂英語的年輕人，他為我們描繪瞭通過自己的努力，不斷走向成功和實現自我的藍圖。

在沒有任何外援的情況下，他完成了大學的學習，獲得了商業碩士學位，隨後他還獲得瞭一系列榮譽，包括從母校獲得了法學博士頭銜。

和土生土長的美国人相比，奈都有一个优点。他一直深深地相信，美国是一片充满机会的沃土。所以，他决定充分利用自身的优势。一开

序



第一章



让你的思绪腾飞起来

- 什么是你最基本的自由 (4)
- 自由需要选择 (7)
- 时刻不要忘了脚踏实地 (13)

第二章



成功者的资本是什么

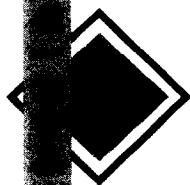
- 成功者努力实现目标；失败者寻找借口！ (19)
- 你是否拥有成功者的态度？ (21)
- 成功者是练就的，不是天生的 (26)

第三章



培养成功者态度的三步曲

- 第一步 坚持不懈地将自己的生命与才干投入到那些需要你付出最大的努力的事情中去 (30)
- 第二步 坚持不懈、竭尽全力地去实现自己的目标 (33)
- 第三步 坚持不懈地发挥你所有的潜能 (38)





目



第四章



积极地进行自我评价

为什么自我评价这么重要?	(44)
什么是积极自信的心态?	(46)
自信让你活得有价值	(49)

第五章



怎样树立一个强大、积极的自我形象

建议1 首先要绝对确信上帝爱你	(53)
建议2 完全地无条件地接受你自己, 现在就开始!	(54)
建议3 避免说自己低劣、丑陋的地方	(55)
建议4 纠正你不喜欢但能够改变的行为	(56)
建议5 学会接受本然的别人, 让他们保持自尊	(57)
建议6 采取一种积极的思想态度, 挑出积极的人们	(58)
建议7 澄清你对自己的看法, 明确自己该追求什么	(59)
建议8 依靠自己, 但有益于别人	(60)
建议9 培养强烈的感恩意识	(61)
建议10 建立良好的人际关系	(63)

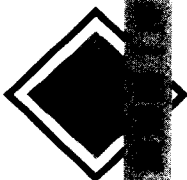
第六章



我相信我能做到, 我就能做到!

自信, 一种神奇的力量	(66)
自律, 是成功的关键	(71)

如何得到你想要的一切



自信可以成就不同的结果 (73)

第七章



建立自信的10项措施

- 措施1 判断出约束你的意志、破坏你的自信心的两种普遍存在的错误观点 (75)
- 措施2 把精力集中在你最擅长的事情上 (77)
- 措施3 培养内心的信念 (79)
- 措施4 对要做的事情做好充分的准备 (80)
- 措施5 和信任自己的人交朋友 (81)
- 措施6 从失败和错误中汲取教训，不要让它们击败你 (83)
- 措施7 学会接受建设性的批评、不要理睬那些褊狭的批评 (84)
- 措施8 为自己的成功喝彩 (85)
- 措施9 养成谦虚谨慎的工作作风 (86)
- 措施10 保持开阔的视野 (87)

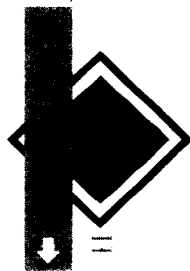
第八章



目标：把握命运的方法

- 如何制定和监控目标 (91)
- 紧紧盯住你的目标 (101)

如何得到你想要的一切





第九章



时间：你最宝贵的财富

时间永不停息!	(103)
你只能掌握一件事情	(104)
计划——有效管理时间的万能钥匙	(105)
有效管理时间的几点建议	(106)

第十章



如何克服最大的障碍：你自己

世界需要的就是行动	(117)
告诫1 有目标而不付诸行动就意味着失败	(120)
告诫2 保持你的正确观点	(124)
告诫3 控制自己的情感，而不要反过来让情感控制你	(127)
告诫4 充分利用时间，不要让时间付诸东流	(129)
告诫5 做一个办事积极主动的人	(131)
告诫6 对你做的每件事和你得到的每件东西充满热情	(132)
最好的时间就是现在，主人公就是你	(134)

第十一章



战胜拖延

谁在拖延?	(137)
逮住小偷	(142)

如何得到你想要的一切

二
一
二
三
四
五
六
七
八
九
十
十一
十二
十三
十四
十五
十六
十七
十八
十九
二十
二十一
二十二
二十三
二十四
二十五
二十六
二十七
二十八
二十九
三十
三十一
三十二
三十三
三十四
三十五
三十六
三十七
三十八
三十九
四十
四十一
四十二
四十三
四十四
四十五
四十六
四十七
四十八
四十九
五十
五十一
五十二
五十三
五十四
五十五
五十六
五十七
五十八
五十九
六十
六十一
六十二
六十三
六十四
六十五
六十六
六十七
六十八
六十九
七十
七十一
七十二
七十三
七十四
七十五
七十六
七十七
七十八
七十九
八十
八十一
八十二
八十三
八十四
八十五
八十六
八十七
八十八
八十九
九十
九十一
九十二
九十三
九十四
九十五
九十六
九十七
九十八
九十九
一百

第十二章



领导能力：成功者应具备的素质

- 原则1 了解你想领导的这些人 (146)
- 原则2 掌握作为领导者的基本任务 (148)
- 原则3 掌握作为一名领导者应具有的基本手段和
技能 (152)
- 原则4 掌握谈判的艺术 (158)
- 原则5 学会应用基本的激励能力 (161)

第十三章



有效的交流可以促进事情的成功

- 有效的交流——一把通往成功的钥匙 (165)
- 你真的在倾听吗? (170)
- 你怎样才能做到积极地去倾听? (173)

第十四章



如何处理压力和不幸

- 技巧1 学会顺应变革 (181)
- 技巧2 学会处理问题 (182)
- 技巧3 学会处理相互冲突的问题 (184)
- 技巧4 克服易于烦恼的习惯 (185)
- 技巧5 学会如何放松和解除紧张状态 (186)
- 技巧6 学会正确地评估问题的性质 (187)

如何得到你想要的一切



目



技巧7 培养良好的幽默感 (187)

技巧8 改变你的兴趣 (188)

第十五章

如何防止精力枯竭

年轻人也可能会“精力枯竭” (189)

人为什么会精力枯竭? (190)

如何避免精力枯竭 (192)

精力枯竭的症状 (194)

感谢你的负担 (197)

第十六章

这就是你的生活?

生活在现在的秘诀 (200)

让此时此刻值得铭记 (204)

给世界留下美好的记忆 (206)

尽力去做人 (208)

如何得到你想要的一切

二
V
I
D
E
O
T
E
X
T
B
O
O
K
S
E
R
V
I
C
E
S

