

想取得成功，就要首先“做最好的你自己”。换言之，成功就是按照自己设定的目标，充实地学习、工作和生活，就是始终沿着自己选择的道路，做一个快乐的、永远追逐兴趣并能发掘出自身潜能的人。

保持良好的心态 消除内心的烦闷

做最好的你自己

夏培勤 编著

成功的道路不止一条，成功的标准也不止一个。在与他人的竞争中脱颖而出固然是成功的，但有勇气不断超越自己、不断超越过去的人，为什么就无法跻身于成功者的行列呢？如果只知道被动地接受世俗化的成功标准，就只能在人云亦云的氛围中迷失自我，盲目地选择那些并不适合自己的成功之路。

Zuo Zui Hao De Ni Zi Ji



“做最好的你自己”是通向成功的必然途径。如果强迫自己去做那些不适合自己的、模仿别人的事情，就无法从内心深处投入足够的兴趣和激情。在这样的状态下，就算是尽了百分之二百的努力，也往往会事与愿违，同时还会让别人觉得自己缺乏诚意。

台海出版社

● 保持良好的心态 消除内心的烦闷 ●

做最好的 你自己

夏培勤 编著

Zuo Zui Hao De Ni Zi Ji



“做最好的你自己”是通向成功的必然途径。如果强迫自己去做那些不适合自己的、模仿别人的事情，就无法从内心深处投入足够的兴趣和激情。在这样的状态下，就算是尽了百分之二百的努力，也往往会事与愿违，同时还会让别人觉得自己缺乏诚意。

台海出版社

图书在版编目(CIP)

做最好的你自己 / 夏培勤编著. — 北京: 台海出版社,

2006.3

ISBN 7-80141-469-1

I. 做… II. 夏… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015104 号

书 名/做最好的你自己

编 者/夏培勤

特约编辑/赵 丽

责任编辑/吕 莺 张明泽

发 行/台海出版社

经 销/全国新华书店

印 刷/中国电影出版社印刷厂

开 本/640×960 1/16

印 张/20

字 数/300 千字

版 次/2006 年 6 月第 1 版

印 次/2006 年 6 月第 1 版

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码 100009 电话 010-84045801)

ISBN 7-80141-469-1 定价: 29.80 元

版权所有 违者必究

凡我社图书, 如有印装质量问题, 请与我社发行部联系

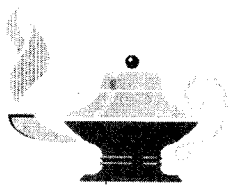


保持良好的心态
消除内心的烦闷



特邀编辑/赵 丽
责任编辑/吕 莺·张明泽
封面设计/纸衣裳书装

前 言



成功，一个既简单又复杂，既平实又玄妙的字眼。在浩瀚的历史长河里，东西方的无数先贤为了悟透成功的真谛而皓首穷经；在纷繁的现代社会中，一代又一代的人为了追求或世俗的、或理想的，抑或是有个性的成功而奔波忙碌。人人都在追寻成功，但却很少有人能静下心来好好想一想：

到底什么是成功？

成功究竟能带给人们什么样的满足和体验？

其实，成功的道路不止一条，成功的标准也不止一个。在与他人的竞争中脱颖而出固然是成功的，但有勇气不断超越自己、不断超越过去的人，为什么就无法跻身于成功者的行列呢？如果只知道被动地接受世俗化的成功标准，就只能在人云亦云的氛围中迷失自我，盲目地选择那些并不适合自己的成功之路。

真正的成功有很多种：它可能是创造出了新的产品或技术，可能是取得了突破性的科研或学术成果，可能是因自己的行为而给他人带来了幸福，可能是在工作岗位上得到别人的信任，也可能是得到了最能使

自己满足和快乐的生活方式。同样，靠自己的努力取得令人羡慕的名望和财富也是一种应当被尊重和认可的成功。总之，一句话，做最好的你自己才是真正的成功。

爱因斯坦是著名的物理学家、相对论的创始人。他对大自然中的一切都怀有强烈的好奇心，无论何时何地，他都宁愿如醉如痴地漫步在科学的圣殿里，也不愿花时间理一理自己蓬松的头发，或者自己选一套合身的衣服……

特蕾莎修女是诺贝尔和平奖获得者。她一生致力于帮助那些每时每刻都在与贫穷和饥饿做斗争的人们。也许她无法从自己所从事的事业中获得更多的财富，但她的无私奉献却为自己和他人带来了最大的快乐。

梵高的一生，是在艰苦的生活、世人的冷漠以及与严重的精神疾病做斗争的过程中度过的，他始终也没有放弃对艺术的追求——即便后人一度没有给予梵高公正的评价，这种追求本身也已经是最大的成功了。

……

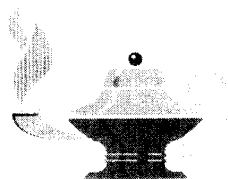
所以说，“做最好的你自己”是通向成功的必然途径。如果强迫自己去做那些不适合自己的、模仿别人的事情，就无法从内心深处投入足够的兴趣和激情。在这样的状态下，就算是尽了百分之二百的努力，也

往往会事与愿违，同时还会让别人觉得自己缺乏诚意。想取得成功，就要首先“做最好的自己”。换言之，成功就是按照自己设定的目标，充实地学习、工作和生活，就是始终沿着自己选择的道路，做一个快乐的、永远追逐兴趣并能发掘出自身潜能的人。

更重要的是，如果一个人迫于家长或社会的压力，将考试成绩、财富、名利当做自己终身奋斗的方向，那么，他所从事的多半不是自己真正喜欢的事情，他把这件事做好并因此而获得成绩、财富、名利的可能性也几乎为零。

相反，那些追逐自己的兴趣、爱好，善于发现并发掘自身潜力的人更容易得到财富和名利的眷顾，因为他们从事的是自己真正喜欢的事情，所以他们更加有动力、有激情将事情做到完美的状态——即使他们不能从这件事中获取财富和名利，也会得到终生的快乐和幸福。

本书虽不会告诉你成功的诀窍，但却能使你发掘自身的潜力，找到自己的兴趣，做一个最好的自己。希望你在看过本书后有一点点感悟，能使你的生活发生一点点变化。



目 录

只有走出自己的路，才能赢得大胜局

坚持自己是成功的开端	003
走自己的路强于重复别人的路	009
学会自我寻问，可能减少更多失误	013
激发“我能”的自信心	018
人生挺立：自己掌握自己的命运	023

纠正自己不善于谋事与做事的习惯

随时都要敢于“修理”自己的缺点	029
努力两法：既重心动更重行动	032
无知是人生最可怕的“黑洞”	036
力戒让问题束缚住自己的手脚	040
善于做自己人生的“加工师”	045
得过且过即对自己负责	049
用全身力气向要害问题开刀	052
天下最易失败的人是“死板者”	056

大目标制造大收获，小目标换来小收成

最可怕的生活：缺乏目标，每天生活都会粗糙	065
----------------------	-----

每天都要激活自己为目标而行的动力	069
争得进取之心，就能赢得成功之力	072
用智慧设定目标的5种方法	077
调整目标比死守目标更聪明	081
“过度坚持”其实是对自己的最大伤害	083
重新寻找自己的“另一路”	087

敢于承受压力，自己就能成为钢铁巨人

人生第一原理：自己拯救自己	093
在挫折困难面前必须更坚强	096
挺直腰板即为一等英雄好汉	100
打败困难之后才能更快乐	107
不怕跌倒一次，只怕跌倒第二次	110
走不到底，是多数人失败的弱点	114
最简单也是最难的行动法则：一步一个脚印	117
战胜人生危机的14条有效策略	121

积极的心态将决定你一生的方向

内心微笑是人生最大的健康	135
没有足够的快乐，什么都没有	140
做一个善于幽默生活的智者	145
每天都能给自己开一张优质的“生活处方”	150

向机遇猛扑，向时间快冲

你不理机遇，机遇就不会理你	157
多一次用心，就多一次发现	162
靠蜘蛛精神去“锁住”机遇	166
不懂珍惜时间等于延缓自己速成的时效	172
在有限的时间里再挤出时间	177

单打独斗胜不过联手合作

大成功均始于每天竞争	185
双赢：在竞争中合作，在合作中竞争	188
与对头“手牵手”，可以占得更大胜局	193
跟跑战术：掌握先后追赶之道	196
争斗绝不是竞争	198

做一个精于在社交中找成功信息的大师

精通推销自己的章法	207
你不尊重对方，对方就不会尊重你	214
找到对方的“兴趣点”	219
给人留面子是一门大学问	224
制胜绝道：人缘好，事好办	228
巧用让人“接受”你的17种手段	234
好口才是一种必不可少的成功资产	240
时机术：说话必须踏到节拍上	244
把自己练成能说多种话的高手	252

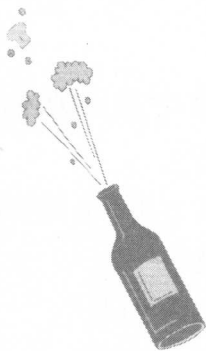
舍弃一切杂念，以做好自己的事为第一

缺乏专长，人生就可能灰暗	259
创造力是一生成功的资本	265
按照“尽善尽美”的标准做事	272
要做就做最重要的事	280
做大之计：先做力所能及的事	284
跑快之前，必须先求稳	288
每天都要预算自己的行动方案	294
天天死抠，就挣不上大钱	299



004

目
录



做最好的你自己



只有走出自己的路，
才能赢得大胜局

敢于特立独行的人真是少之又少！

做 最 好 的 你 自 己

坚持自己是成功的开端

生活中并没有两旁摆满玫瑰花通往写着“成功”大门的这种通道。生活是一种起伏不定的挣扎与奋斗。

前世界重量级拳王乔·路易，小时候在美国南方尝到了贫穷的滋味。

伟大的政治家艾尔·史密斯也是从贫民窟奋斗出来的，最后终于获得权力与荣耀。

杰出的黑人投手派吉在棒球尚是一种种族隔离的运动时，默默无闻地度过了很多年的痛苦岁月。

才能卓越的电视名艺人贾吉·格里森小时候的生活十分困苦；另外一个电视名星狄克·范·戴克也曾度过一段不名一文的日子。

另外有很多人也是经过艰苦奋斗，最后终于获得成功的。可贵的是在奋斗过程中，他们都能维持自己的特点。

能有足够的勇气，独力挺身对抗所有邪恶的势力，最典型的例子就是电影《日正当中》的那位男主角。这位小镇警长在友人全部背弃他的情况下，不得不挺身对抗那些回到镇上的凶恶杀手：他虽然也很害怕，但最后还是克服了恐惧感，打败了那批不法之徒。电影虽然是虚幻的——却道出了生活中的真谛。

还有谁能够像杜鲁门总统那样面对批评而安然自处的



吗？他拒绝妥协，坚持自己的理想，不理睬批评者对他的攻击。报纸侮辱他的能力，甚至连政治家也怀疑他，但他仍然对自己保持信心。

杜鲁门这种“坚强的个人特点”，所面临最大的考验就是他和杜威竞选总统，结果他获胜了。虽然全国的民意测验以及报纸皆预测他无法获胜，但他仍然坚持他一定会获胜的信心。在开票之初，他落后杜威甚多，甚至有些报纸已经宣布杜威获胜，但杜鲁门仍然镇静地上床睡觉，第二天起床时，发现自己已经获胜时，他甚至一点儿也不感到意外。

一个人的个性是什么样的，与他能到底成就什么样的事是有密切关系的。狭隘、保守、自私者也可以有一点作为，但绝不能有大作为，因为他进入了真正成大事者的人生境界中，体验不到良好的个性——如乐观、进取、开朗才能让人产生积极心态的力量。

19世纪的美国人普遍具有乐观、进取及开朗的个性，因为当时西部有很多尚未开发的土地，使得当时的美国人获得了向某处拓展的进取精神。

他们承认，那时一个大男人会觉得他的生活充满自由。如果生活压力太重，或同伴认为他不行，他随时可以收拾行李，搬到一个人口比较稀少的地区，很可能一夜之间就成为百万富翁。

这些拓荒者——生活在突然死亡或突然致富的环境与气氛中——都是个人主义者。

美国老罗斯福总统曾经描写过早期农场牧人的生活：



“不仅是这些人那种狂野、自由的生活极有吸引力，而且这些人本身也极为讨人喜欢。他们个性坦率、勇敢、自给自足。他们不但不畏惧任何人，也不害怕大自然。”

狂野的生活也有其不好的一面：那就是突然出现无法控制的个人利害冲突，或人们不重视法律时，暴力就会泛滥。

然而这些拓荒者都是个性愉快的人物，他们都过着充满活力的生活。如果新社会的规定过于严苛，则空旷的无主大地足以让他们逃避社会的压力。

黎勒先生认为：“自力更生、勇气、充满活力、耐力、友善、不拘束，是从不断地开发新土地的过程中产生的美德。”

小罗斯福总统最喜爱的一首歌曲“牧场老家”，最能深刻体现这种精神。

随着19世纪的结束，美国的边疆地区——就地理上而言——也跟着消失了，但仍有许多人烟稀少的地区。在20世纪内，很多迁移的人口填补了这些地区的空间。德克萨斯州的人口：在1900年时尚不到300万，到如今，已超过900万。加州的人口在1900年时，大约是150万，如今也已超过1550万。空旷的土地不断地被人占领居住，对生活不满的人，再也无法像他们的祖先那样逃到荒野中去了。

铁路早已把各大城市和许多偏远地区连接起来，飞机更大大缩短了各地区的距离，节省了更多的时间，电视机和收音机把大城市的生活价值传送给各偏远地区的小城镇中，人与人之间、地区与地区之间的界限在迅速的缩短。