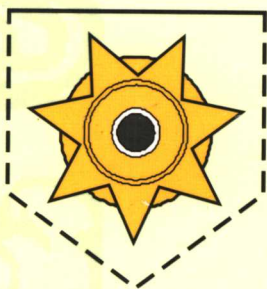


全力以赴：用尽所有的能量，积极主动地做好每一件事。

全力以赴

让进取战胜迷惘



子志 / 编著

Try your
best

 中国纺织出版社

全力以赴：用尽所有的能量，积极主动地做好每一件事。

全力以赴

让进取战胜迷惘



子志 / 编著

Try your
best

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书作者推心置腹的文字，轻轻叩开人们的心扉，一步步走进人们的心田，给予读者新的观念和无限的力量，让你能够成为一个自信和快乐的人。在你阅读这本书的时候，就如同和朋友坐在一起谈心，轻松地了解成功的真谛。美好的理想会让你的生活变得更更有价值，更有品位。

图书在版编目(CIP)数据

全力以赴：让进取战胜迷惘/子志编著. —北京：中国纺织出版社，2005.4

ISBN 7-5064-3355-9/B·0129

I.全... II.子... 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 (2005) 第 022397 号

策划编辑：詹琰

责任编辑：高剑

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

电话：010-64160816 传真：010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：8.25

字数：173 千字 印数：1-6000 定价：18.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

前 言

一个人要使自己内涵丰富，就要有真正的梦想。只要你有自己真正喜欢做的事，你就会感到充实和踏实。把自己真正喜欢做的事尽量做得完美，让自己满意，这就是成功的真谛。即使屡遭挫折，也要有一颗坚强的、百折不挠的心，这就是成功的秘密。

当然，成功归根到底是个人的主观愿望与社会的客观现实的统一。理想和现实之间是有差距的，成功没有尽头，生活没有尽头，在艰苦奋斗后所得到的收获更令人欣喜。成功到来之前，每个人都要独自穿越一段黑夜、走过一片荆棘，但具备了成功的信念，努力就具备了积极的社会意义。

本书作者推心置腹的文字，轻轻叩开人们的心扉，一步步走进人们的心田，给予读者新的观念和无限的力量，让你能够成为一个自信和快乐的人。在你阅读这本书的时候，就如同和朋友坐在一起谈心，轻松地了解成功的真谛。美好的理想会让你的生活变得更有价值，更有品位。

成功是没有止境的，成功背后还会有更大的挑战，接受挑战意味着更大的成功。经验在人生的旅途上会让你少走许多弯路，获得心灵的浇灌和抚慰。一旦你的理想逐渐地实现，你将会获得真正的成就感，将会拥有一种新的自信，发现自己的价值。让我们全力以赴，一起走向成功！

编著者

2005 年 3 月

Try your best

全力以赴，是奋斗的目标，是指引命运之舟的灯塔；是积极的心态，是打开成功之门的钥匙；是巨大的潜能，是自动自发的动力源泉；是开拓的精神，是积极进取的人生理念；是综合的素质，是成功人士必备的要件。



Try your best

全力以赴，是任何一位优秀员工、一家成功企业、一位成功人士应具备的综合素质。

一、高效能人士的几个习惯 1

- 养成良好的时间习惯 2
- 自私的人永远成不了大器 6
- 消除阻碍你成功的坏习惯 10
- 不要把一切推到明天 16
- 做一个善于思考的人 19
- 把敬业变成一种习惯 23
- 忍耐是成功人士的必修课 26

二、积极心态的力量 31

- 微笑面对生活中的每一天 32
- 热情对待身边的每一个人 41
- 宽容是开启快乐之门的钥匙 46
- 做人不能死钻牛角尖 55
- 难得糊涂成大事 63
- 用你的进取心战胜一切 67
- 希望是接近成功的首要条件 71

三、敢于挑战人生极限 75

- 有意识地锻炼自己 76
- 挑战困难就是走向成功 82

在失败中寻求胜利 87

沉着冷静，永不气馁 92

恒心成就一切 95

下定决心，立即行动 99

四、唤醒你心中沉睡的力量 103

激发创造的潜能 104

远大的志向激发你的创造力 108

失败的经验比金钱还重要 112

全力以赴去获取 115

敢于经历暴风雨 118

做事要精益求精 123

伟大梦想是你成功的动力 126

五、最有效的人际沟通法则 129

及时沟通非常重要 130

留意你身边的每一个人 133

提高沟通能力的关键 139

美丽谎言的奇妙功效 144

成功驾驭别人的五条法则 151

如何对付难缠的人 156

多看多听少说话 169

用承认错误来弥补你的不足 175

六、敢于打破一切常规 179

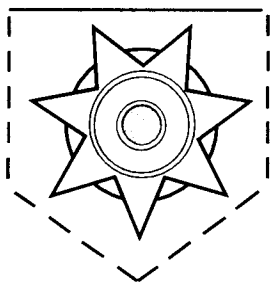
- 突破自我的种种局限 180
- 善于找到正确的人生路线 183
- 创新需要尝试才能成功 187
- 培养创新思维的重要作用 198
- 不要一条道走到黑 204
- 用变换的眼光看问题 207

七、树立正确的人生目标 211

- 从实际情况出发，制定合理目标 212
- 不要做随波逐流的人 215
- 切勿把目标悬在半空 218
- 明确人生的最终目标 221
- 实现目标需要立即行动 226

八、全力以赴，让进取战胜迷惘 229

- 自信的人，不会被别人打败 230
- 成功中最大的秘密是责任 233
- 失败是使你走向成功的基石 236
- 坚持下去，就会有所成就 240
- 机遇只降临有准备的头脑 244
- 积极自信战胜迷惘 249



一、高效能人士的几个习惯

培根说过这样一段话：“人们的行动，多半取决于习惯。一切天性和诺言，都不如习惯有力，在这一点上，也许只有宗教的狂热可与之相比。除此以外，几乎所有的人力都难战胜它，即使是人们赌咒、发誓、打包票，都没有多大用。”

世界著名心理学家威廉·詹姆士有段名言：播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。随着时间的流逝，这种天才的光辉在某些人身上会愈发亮丽，而在另一些人身上则会逐渐黯淡。为什么呢？在最终能成功的人身上所具有的特殊品质中，良好的习惯起着决定性的主导作用，而智商并非主要因素。

习惯是一种多么顽强的力量，它可以主宰人的一生。因此，从小就应该培养一种好习惯，通过教育，通过陶冶，直至终生不忘。当代杰出青年所具有的良好习惯应该有哪些呢？看下面的精彩分析。



养成良好的时间习惯

时间对于人生的发展和成功意义非比寻常。遗弃时间的人，必将遭到时间的放逐。相反，做一个善于运用时间的强者才是所有成功者的必由之路。时间对每个人都是公平的。谁重视时间，时间就对谁慷慨；谁会利用时间，时间就服服帖帖地为谁服务。时间给遗弃它的人留下遗憾和惆怅；时间给珍惜它的人献上壮美的人生。

会利用时间的人，总能够在工作中掌握先机，比别人能早一点理解事物的本质，这样就能够掌控事物发展的主动权。所以，一个成功人士要养成一个好的时间习惯，才能适当地规划自己。

法国思想家伏尔泰曾出过这样一个谜语：“世界上哪样东西是最长的又是最短的，最快的又是最慢的，最能分割的又是最广大的，最不受重视的又是最受惋惜的；没有它，什么事情都做不成；它使一切渺小的东西归于消灭，使一切伟大的东西生命不绝？”

这条谜语的谜底是：最长的莫过于时间，因为它纵贯古今；最短的也莫过于时间，因为它转瞬即逝；对等待的人，时间是最

慢的；对作乐的人，时间是最快的；它可以无穷地扩展，也可以无限地分割；当时谁都不加重视，过后谁都表示惋惜；没有它，什么事都做不成；它使渺小化为云烟，使伟大成为不朽。

伏尔泰的这个谜语里包含了许多有关时间的哲理，在现实生活中，我们常常看到有的人因其“长”，而开出一大堆空白支票；有的人因其“短”，又随手丢弃；有的人因其“快”惊呼光阴似箭；有的人又因其“慢”，感叹度日如年。时间有长有短有快有慢，全看人们赋予它的内容怎样。就拿陪客人聊天来说吧，有的人一聊就是半天，不觉得时间长，只感到太快。而英国化学家凯文迪斯遇上陪客人聊天，总觉得时间过得太长、太慢，常常眼睛盯着天花板，脑海中仍然思索着自己研究中的问题。送走客人后便立刻飞也似地跑回实验室。进化论的奠基人达尔文从剑桥大学毕业还是无名小卒，他参加了环球考察，在“贝格尔”号轮船上，珍惜每一天的时间，进行了大量的考察，搜集了足够研究50年的标本。在别人闲聊时，他坚持写航海日记。他还与国内的科学界朋友保持书信联系，其中不少信件很快就被作为学术论文发表。当他踏上阔别了5年的国土时，惊讶地发现自己已被称为海洋生物学家。有人问他何以能做出那么巨大的成绩的时候，他回答说：“我从来不认为半小时是微不足道的很短的一段时间。”是的，在时间主人的眼里，这微不足道的很短很短的时间，却是一段可利用的很长很长的时间。奥地利著名作曲家舒伯特在餐馆里吃饭时，就是利用这点时间，拿起桌上的菜单写出了一首优美动听的世界名曲《云雀》。

朱自清在他的名篇《匆匆》中写道：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去；我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽着时，他又

从遮掩的手边过去……”是的，时间在匆匆地流失，抓起来就像金子，抓不住就像流水。

丁肇中和里奇特都是著名的物理学家，他俩虽然不在一起工作，却在同一天发现一种粒子。如果他两个人中某一个人稍为放松一下手中的时间，就会落在对方的后面，就会与科学发现的优先权失之交臂了，正因为他俩谁也没有放松时间。所以，1976年，丁肇中和里奇特因这一功绩，共同获得了诺贝尔物理学奖。

现代著名国画大师齐白石，在他作画的60多年中，据说只有两次间断，10天没有动笔。一次是他63岁时生了一场大病，几次不省人事，另一次是64岁时母亲病故，因过度悲伤，没有作画。85岁那年，有一天他连画4张条幅，已经很累了，可仍要坚持再画一张。画毕，他在条幅上题写了这样的话：“昨日大风雨，心绪不宁不曾作画，今朝制此一张补充之，不教一日空闲过也。”齐白石在艺术的道路上，十分爱惜时间，不停地辛勤探索，终于取得了令人瞩目的成就。

有很多话是专门为某些人预备的。比如说“磨洋工”、“懒驴上磨屎尿多”。古代和现代有好听的歌谣来评价这种事情，“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”这都说明了一个问题：百事宜早不宜迟。世界上任何事都具有实效性，这早晚之间的差别是明显的。如果你总是把今天的事儿放到明天去做，身上的负担就越来越多，最后，很多事情就做不成了。

“明日复明日”的人都是没有计划的，要拥有计划，到什么时候就得办什么事儿，一环套着一环，你必须在固定的时候做固定的事情。一句话“今日事今日毕”。即使你中了头等奖，领奖的日子定在今天，过期作废，你非要明天去。那时候，奖金跟你还有关系吗？

生活中，你总能遇到说自己是“笨鸟先飞”的人，这些人一点儿都不笨。他们是世界上最聪明的人中的一部分。做事情积极主动，总是比别人早半步。他们不会把今天的事拖到明天。因为他们明白拖延是成功的天敌。他们在单位不是比同事们早到，就是接电话比别人抢先一步，他们从来不等待天上掉馅饼。这跟长跑的道理是一样的，你每天都不知不觉地比别人先跑半小时，日积月累，谁还能追得上你呢？

心理学家们的故事总是很多，其中一则是：“有一次，朋友到我家做客。我发现她的手表比我墙上的钟快 10 分钟，感到很纳闷，一问才知道，她故意把手表拨快了 10 分钟，为的是每天都能让自己的时间提前。久而久之，成为一种良好的习惯。”如今的孩子都是家里的小皇帝，可是，每天都有老师约束着，他们都害怕迟到，因为那意味着挨批评。可是，有一次我在路上听见一对父子的对话，儿子催促父亲骑车骑快点儿，不然就迟到了，不料，父亲洋洋自得地说：“儿子，别害怕，老师要是批评你，我就找她去！”

在这样的教育下成长起来的孩子将来还会有时间观念吗？真正摔跟头的时候，做父亲的找谁去？千万别在做事的时候迟到，也千万别把自己迟到的乐趣渲染给别人。

如果你真的这样做，那无异于喂别人鸦片。如果人人都不守时，将来有一天，你遇到了什么急事，自然就会尝到苦头。在你生活的每一天，是早还是迟，你知道该怎么办。

所以，一个会安排时间的人，他的生活必然井然有序，没有一丝的紊乱。这样的人，能够从容地设计自己的人生，为自己规划好前行的方向和道路。这样的人会不成功吗？

自私的人永远成不了大器

“各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜”。这句话，形象地揭示了那些不顾他人利益的自私行径。

自私自利者，在谁看来都是不光彩的。尽管他们有时对人们施以小恩小惠，以博得别人的好感，但他们得到更多的还是鄙视。尽管他们中还有些人用那些不义之财做本钱，成就了事业，有的还笑咪咪地做一些慈善之举，但他们仍然是不仗义的一族，虽没受到法律的惩罚，但受害的广大群众却在感情上给他们判了刑、定了罪。如果你是这样的一个人，你的心灵是不会安宁的，你的灵魂会被诅咒的。

自私自利是人性的阴暗面，努力地克服这样的缺点。自私的人，做事往往只想到自己，一点都不考虑别人，做每一件事情，都是为了自己。要知道，这个世界是有感情的世界，做一个没有感情的人，生活起来有什么意义呢？

你在损公坑人的时候，只是在某些方面暂时得到了一点实惠，而你付出的却是人格和灵魂的代价。你因此失去了纯净美好的灵魂，使你本来美好的人生境界跌到了一堆垃圾上，你将不时

地嗅到发自你灵魂深处的臭气。这是永远无法挽回的损失。即使你哪天迷途知返，但那心灵上的污点是永远抹不去的，它将伴随着你的终生。看来你终归是得不偿失的。

因为你无法否认，人之所以为人的根本性的存在并不是这团肉、这副躯体外壳的存在，而是人之为人的精神、德行、人格的存在，抽去了后者，人与动物也就没有多大区分了。所以，自私者的算计和耍弄小聪明到头来仍是卑鄙和愚昧的。

自私者损人肥己式的小聪明，是一种卑鄙的聪明。是那种打洞钻空了房屋，而在房屋倒塌前迅速迁居的“老鼠式的聪明”；是那种欺骗熊为它挖洞，洞一挖成便把熊赶走的“狐狸式的聪明”；是那种在即将吞吃猎物时，却假充慈悲流泪的“鳄鱼式的聪明”。

诚然，在无垠的时间和空间里，每个人都处在一个独一无二的点上，而每一个人又都是一个完整的世界。关心自己，发展自己，实现自我，是每个人的追求，这没有什么不合理的，没有什么值得厚非的。

三毛说得对：“在我的生活里，我就是主角。”

如果一个人的神经正常，没有人不关心自己，不希望发展自己，实现自己的理想。这一切可谓人之私欲使然。没有私欲是不正常的，有私欲而无度则更是不正常的，不损人利己，不损公肥私，这是最基本最道德的私欲标准。

正常地关心自己，发展自己，实现自己，人人都自珍自爱自重。为此，社会才能充满勃勃生机，充满欢歌笑语。

然而，当自私自利者以“人不为己，天诛地灭”来为自己的自私行为进行辩护的时候，是极其荒谬的。他的所谓“为己”是指为了自己而不顾他人，为了自己的私利而损害公众利益和他人

利益。二者的本质区别就在这里。

前者的关心自己、发展自己、实现自我，绝不是以坑害他人为前提，相反，前者的最终目的和实际的人生效果应该是为人、为大众的，他们所追求的是人人为我，我为人人这样一种良好的人际关系模式。而极端自私自利者的前提是损公损人，是奉行所谓“人人为自己，上帝为大家这个可诅咒的常规”。（列宁语）

如果你是以损害公共利益或他人利益为前提而发展自己，实现自己，那么你就站到了自私者的行列。

在我们现时这样的社会主义初级阶段的国家，由于政治体制和经济体制的不健全和各种弊端的存在，损公肥私者大多为官僚，或手中拥有一定权力和方便的人。他们利用职务之便，慷国家利益之慨，慷公共利益之慨，用以发展自己，实现他个人目的，其手段和技巧乌七八糟，举不胜举。或躲在阴暗角落里搞阴谋诡计，贪污索贿挪用公款等，或明目张胆地以牺牲公众利益而发展自己，如用公款给自己买文凭等，不择手段，无所不用其极。

这些人是社会的蛀虫。你不应该加入那些人的行列。你应该鄙视他们。

诚然，生物学家们都知道，动物的基因是自私的，它们必须自私，因为基因为争取生存，直接同它的等位基因发生你死我活的竞争的时候，只有击败对手，牺牲等位基因才有自己生存的权利。人由遗传基因发展形成，人的自私大概发端于此。

你如果以此论证自私自利的合理性，你同样是荒谬的。

应该知道，人并非单是一个仅由遗传基因而发展形成的自然的动物，人更是一个具有广泛社会性的文化的动物。

而“文化不是通过基因遗传的，它是通过从其他人那里学习