

超越自我的47种方法

你的种子 能发芽



闫 寒/编著



你，能行！因为明天你的种子能够发芽。

今天，你可能正被郁闷、困惑和失败所累，明天，整理出自己的强项和经验，

你会惊讶地发现，自己竟是如此杰出。

47种方法，

成就今天的“种子”，明天的“绿荫”。

4
91



现代出版社

B848.4
Y109.91

超越自我的47种方法

你的种子 能发芽



闫 寒/编著



B848.4
Y109.91



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的种子能发芽 / 闫 寒 编著. —北京: 现代出版社, 2004

ISBN 7-80188-371-3

I. 你… II. 闫… III. 企业管理经验 IV. F270

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第 075731 号

编 著: 闫 寒

责任编辑: 刘宝明

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮 编: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京东光印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 9.25

版 次: 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 9 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-80188-371-3

定 价: 21.80 元



目录

第一辑 站在超越自我的基石上

1. 求自己出人头地 / 3
2. 叩响命运之门 / 7
3. 别做心理上的矮子 / 11
4. 不选择报怨，要选择问路 / 15

第二辑 自己才是超越自我的主人

5. 只有自己才能为自己解压 / 25
6. 激励是成功之关键 / 30





你的种子能发芽——超越自我的47种方法

7. 机会面前不失时机 / 33

第三辑 塑造超越自我的心理

- 8. 乐观地接受生活难题 / 43
- 9. 生活目标就是黑暗里的光明 / 49
- 10. 冷静地应付突如其来的打击 / 59
- 11. 不要倒在失败里 / 65

第四辑 锻炼超越自我的心理

- 12. 越悲观就越要谨慎 / 71
- 13. 绝处逢生 / 76
- 14. 将自己的潜能发挥出来 / 82
- 15. 探索成功需大胆 / 91

第五辑 超越自我滋生良好的行动

- 16. 判断正确意味着思考成熟 / 101
- 17. 善于过滤自己曾经犯过的错误 / 107
- 18. 使你不再忧虑 / 110
- 19. 随意模仿使人丧失创造力 / 117





第六辑 调整超越自我的行为

- 20. 勇气可以战胜恐惧 / 125
- 21. 清除心中的忧虑 / 131
- 22. 必须有效地调整和使用自己的精力 / 139
- 23. 琢磨一下该干的和不该干的 / 145

第七辑 学会自我超越

- 24. 深信下一次一定成功 / 155
- 25. 抓住属于自己的“金钥匙” / 161
- 26. 置所有的鸡蛋于同一篮子中 / 170
- 27. 要有借势发挥的能力 / 174
- 28. 要学会照镜子 / 177
- 29. 智慧地与人交谈 / 183
- 30. 自我否定而不自我陶醉 / 188

第八辑 自我提升是资本

- 31. 命运靠自己 / 197
- 32. 充分展示自己的才华 / 202



你的种子能发芽——超越自我的47种方法

- 33. 突破妨碍成功的三大障碍 / 205
- 34. 竞争与合作 /211
- 35. 面对失败也要热情 /215
- 36. 对自己的人际关系深刻反省 /222
- 37. 良好的心理是成功的保证 / 227
- 38. 应用引力法则 /232

第九辑 超越自我

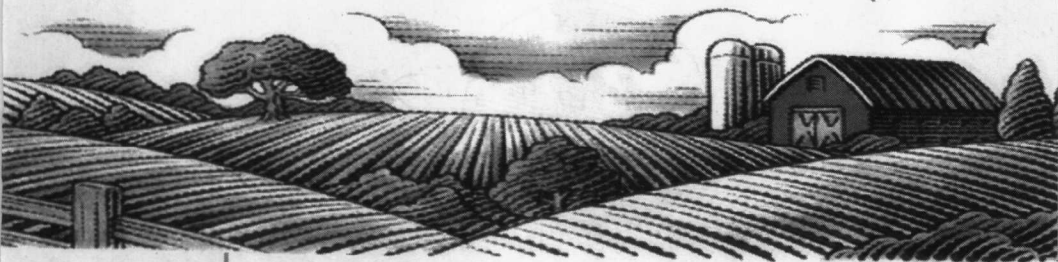
- 39. 要求与高手过招 / 241
- 40. 曲径通幽是高招 / 247
- 41. 梳理自己的行为 / 253
- 42. 将惰性扔进垃圾桶 / 258
- 43. 在时效上苦下功夫 / 262
- 44. 避免劳无所获 / 269
- 45. 管理好自己的情绪 / 275
- 46. 尊重别人自己才会省心 / 280
- 47. 走自己的路，让别人去说吧 / 284

第一辑



站在超越自我的基石上

从逆境里拯救自己的人，
才能找到坚强的人生支柱。





○ 到外边溜达溜达也许可以清醒一下头脑。



1. 求自己出人头地

你如果将日常琐事看作是前进的踏脚石，你就会从中找到令人满意的地方。

每种逆境都含有同等的成功的种子。

“求”是人生的真谛

人生的真谛就是一个“求”字，因为进取是每个人的生活目标。人只有靠自己的实力和强项，才能使自己的一生精彩起来。如果一个人连自己的强项在什么地方都不知道，那就没有成功的可能性了。

在某一个学习班里，同学们正在讨论一个人应当如何把自己的热情倾注到工作中去，这时一位年轻的妇女在教室的后面举起手，然后站起来说道：



“你的话对于你们男人来说也许是有用的，但是对于一个家庭主妇来说却没有什么意义。你们每天都有新的工作去做，而家务劳动就不一样了，做家务劳动是最单调乏味、最令人厌烦的工作。”

每天都有许多人在做这种“单调乏味”的工作。如果同学们能找到一种方法帮助这位少妇，就能帮助许多自认为工作单调乏味的人。她说：“你刚刚把床铺好，把碗洗干净，把地板擦干净，马上就会被人弄得跟没做过一样。”

一位同学同情地说：“这真是令人讨厌。那有没有妇女喜欢家务劳动？”

她想了想说：“我想是有的。”

一位同学又问道：“那你为什么认为她们喜欢家务劳动呢？”

少妇思考了片刻，回答道：“也许是她们看见了超越日常工作的什么东西。”

这就是解决问题的关键所在。令你对自己的工作满意的秘诀之一就是“你能否看到超越日常工作的东西”。无论你是做什么的，只要你把日常琐事看作是前进的踏脚石，你就会从中找到令人满意的东西，它就会指引你走向你所选择的目标。

于是，同学们给这个青年主妇的答案便是要找到一个她真正想达到的目标，并且还要找到一种方法，使她的工作能通向这个目标。这位青年主妇说：她想带她的全家周游世界。





“太好了”，有一位同学说，“就以此作为你的目标吧。那么你想什么时候实现这一目标呢？”

她说：“六年以后。”

“好的，让我们来看一下，首先你需要筹集经费，你丈夫必须离开工作单位一年。其次，你必须制订一个旅行计划。那么你能找到一种方式，使得铺床、洗碗、做饭和擦地板这些琐事成为你奔向这个目标的踏脚石吗？”

几个月后，这个少妇又来看这个学习班的同学们。她一进门，同学们就清楚地看到了她洋溢在脸上的自豪。

她告诉同学们：“我发现任何一样琐事都适合这种踏脚石的想法！我把我的洗涤时间作为思考和计划的时间，购物时间作为扩大我视野的时间。另外，我还把吃饭的时间利用起来，这个时候，我把平时积累的一些异国风情告诉家人。

“现在，家务事对我来说已经不再是枯燥无味的了。”

由此可见，无论你的工作如何单调乏味或令人生厌，如果你能看到这个工作的尽头就是你所向往的目标，那么这个工作就能令你满意了。其实，一个人的才能往往与工作种类没有什么因果关系，就算是在从事出售苏打水供应器、刷洗汽车或当清洁工这样的职业，也一样可以培养出很多人才。这类工作并没有给他们提供挑战或激励，它仅仅是一种达到某种目的的手段。然而，从事这类职业的人知道自己正在走向自己所向往的目标，所



你的种子能发芽——超越自我的47种方法

以，对他们来说，无论工作怎样辛劳，只要有助于他取得最终的成果，他就会“求”自己努力。

永不满足

在自己的强项上获得成功，才是最长久的成功。如果你的工作值得你付出代价，你就要激励斗志，永不满足，不断挖掘你的强项。所谓不满足，有积极的也有消极的，有好的也有坏的，这就要看你的心态如何了。

富兰克林人寿保险公司前任总经理贝克说：“我希望你们要永不满足。不满足不是心灰意冷，而是上进心的不满足。这种不满足已经让世界产生了很多真正的进步和改革。我希望你们永远要感到不满足，感到不仅需要改进和提高你们自己，而且需要改进和提高你们周围的世界。”

不满足能激励人由弱变强，从失败走向成功，从苦难走向幸福，从贫穷走向富裕。

但如果你犯了错误那该怎么办呢？就比如说，当事情出了问题时，当他人误解你时，当你遭遇到失败时，当一切都似乎暗淡无光时，当你的问题看起来好像不可能令人满意地解决时，你将如何面对呢？

面对这些情况你是否会无所作为，听任自己被困难压倒？或者是束手无策，逃之夭夭？

面对困难你能激励斗志、因势利导吗？你能确定自己需要什么吗？当你认识到自己所向往的目标能够并将要



实现时，你能思考并积极行动起来吗？

拿破仑·希尔说：“每种逆境都含有等量的成功的种子。”你想想，在过去有些事情似乎有巨大的困难或不幸的经历，但它们却鼓舞着你取得了成功和幸福；没有这些东西，你反而不会取得这种成功和幸福。

不管一切如何，永不满足就能够激励你取得成功，而发掘强项则成为你立于不败之地的本金。

2. 叩响命运之门

树立目标、挑战自我，永远是激励人们追求成功的动力。

你在做什么事并不要紧，关键在于你是否真的在做事；如果是无所事事，那就是最大的错误。

适合自己，才有前途

有些事确实不适合你，但却适合别人；有些事，可能适合你，但不适合别人。那什么事情才适合你自己呢？这就要看事情是否适合你的强项，是否适于你长处的发挥。

是什么驱使人们追求成功呢？成功人士对此看法不一，但他们一致认为，找到适合自己的目标才是最重要的。





你的种子能发芽——超越自我的47种方法

有一位成功的赛车手说：“我记得自己一直想着有一天能名扬四方。毫无疑问，当你驶入赛车道时，有成千上万的人为你加油鼓气，这个时候你会感到甜美无比——‘上帝啊，我真了不起。’”

金钱是一种衡量尺度，它像一块记分牌，衡量你干得如何。但它不是目标，而且你并不需要很多。我认为有许多人希望多赚些钱，是为了多搞些物质上的东西，但我不认为赚钱就是成功——它可能只在一定程度上说明成功。

金钱不是万能的，许多人都不屑于做金钱的奴隶。但全球投资巨头索罗斯却向世人宣称，他是以金钱衡量一个人的地位的。他认为只有精明、能干的人才可能成为财富的拥有者。

“成功的人都受到过挑战的推动。对自己的惟一满足是，在真正了解了自己各方面能力的情况下，用它们与其他人拼搏后所取得的成功迎接挑战。”这是荷兰一位成功的人际关系学者的经验独白。

树立目标、挑战自我，是人们追求成功的动力。挑战能把人的精力和思维集中起来。对有些人来说，这种高度集中正是他们所需要的，他们把这个复杂的世界都看成是个特定的挑战，并且经受住了这个挑战，战胜了整个世界。

人人都渴望得到名利和权力，都愿意挑战自我，都希望成就一番伟业。那么，就赶快了解自己，发挥自己的强项，叩响幸运之门吧！



为自己选择前进方向

努力不懈的人，最终都能取得成功。现代成功学认为，只要在最关键的时候发挥了自己的强项，那么就更容易成功。

在你所处的环境中，你完全可以相信自己能在特定条件下最大限度地成功！

不论你负责的是万人以上的企业，还是你自己，你都可以积极地去影响你的家人、领导、同事和朋友的生活；而更重要的是，你可以决定自己生活的道路。

要成为一个成功者，一开始你就要相信：不管你的社会地位、天赋、收入以及所受的教育如何，你都能够——

- ①成为自己极为钦佩的人；
- ②改变自己的环境；
- ③不断地创造与发展；
- ④把热情与实干完美地结合起来；
- ⑤怀着愉快的心情投入到日常生活中；
- ⑥得到你所尊重的人的赞赏与肯定；
- ⑦不断增强自己的韧性和干劲；
- ⑧充分体现自身的价值和力量。

成功的人都认为生活是可以改造的。他也许会对自已当时所处的环境不满，但他的不满不但不会使他抱怨或者是不快乐，反而会使他激起一股闯出一番事业



的劲头。

重要的不是你所做的是什么事，而在于你应当做点事；最大的错误便是躲藏在困难的后面不做任何事。被困难所阻容易造成一种自卑感，以至于什么事情都不敢下手去做。那么，一个人什么时候应当勇敢去做，什么时候又应当学会放弃呢？

假使你只有一只脚，便不要逞强去做一个赛跑者；假使你的五官长得不端正，便不要参加选美比赛。也就是说，一个人在某一方面存在缺陷时，就不要硬要在这方面与人一争长短。

矮小的人炫耀自己的体格，那就显得非常愚笨；粗壮的妇人勉强要扮出娇弱的姿态，就会成为人们的笑料。当你和朋友在一起时，那些明摆着你不能做的事，就没必要去逞能。

不过，这些缺憾并不会阻碍一个人去做一些有价值的事情。二战时最有影响的人物富兰克林就是一个很好的例子。

富兰克林之所以能成为伟大的人物，原因之一就是因为他承认自己在演说上的弱点。他说：“我不是一个好的演讲家，我不但不能以词动人，而且在用词方面常常要踌躇很久，还往往用词不当，但是我还是能够表达我的意思的。”他的弱点告诉了他一个很重要的事实，那就是：只用辩论绝对得不到胜利，即使是一个很好的演讲家。

如果你要战胜一个困难、一个缺陷，首先就要正确