



终生的力量

我们无法选择我们的出身背景 但我们可以选择我们怎样去学习生活
我们无法选择将要面对的人与事情
但我们可以选择用怎样的态度去面对

东方慧子◎著



陕西师范大学出版社



终生的力量

东方慧子◎著

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

终生的力量 / 东方慧子编著. — 西安: 陕西师范大学出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5613-4914-4

I. 终… II. 东… 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 (2009) 第176440号

图书代号: SK9N1008

终生的力量

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编 710062)

印 刷: 北京龙兴印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 200千字

印 张: 8.375

版 次: 2009年11月第1版

印 次: 2009年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-4914-4

定 价: 21.80元

推荐语

仿佛一夜之间，世界变成了一个村庄；也仿佛一夜之间，每一个人从没有像今天这样渴望更多的独立、自由、平等；更渴望自身的成功、价值感与成就感。

书店里已经有成千上万种的书籍指导我们普通人怎样走出人生的低谷，迈向成功的人生。但是，您手中的这一本《终生的力量》的确称得上不同凡响、与众不同。这本书凝聚了作者多年的访问资料，收集整理了大量的普通人走向成功的案例；更有幸的是：作者拨开云雾，用更简捷的方式告诫我们怎样锤炼我们自身，我们就能获得一种终生的力量；怎样努力，我们就会拥有成功与幸福。

其实我们每个人都可以变成这样：像金一样纯净执著、像木一样刚直坚强、像水一样柔韧包容、像火一样热忱活跃、像土一样坚实开阔……如果这样，我们的人生就会拥有更多一些理解与包容、更多一些单纯与执著、更多一些执著与机会、更多一些机会与成功、更多一些成功与付出……这样人生会不会更精彩一些、更丰富一些、更幸福一些呢？

每个人的人生都是这样不同；您又愿意怎样去过您的一生呢？

相信您阅读了这本书，它会让您的人生更加有力量，更加懂得去经营好您的人生。

目 录

第一章 像金一样纯净

- 成功是一种人生的境界 / 3
- 成功是高悬于枝头的苹果 / 7
- 以德立身是通向成功的阶梯 / 11
- 自信是成功者的钙质 / 14
- 成功者永远抓住今天 / 18
- 找到属于你自己的金矿 / 22
- 成功者不期待免费的午餐 / 27
- 拖延是对生命的挥霍 / 30
- 敢于破译生命的密码 / 34
- 每天送给自己一件小礼物 / 38
- 忧虑是成功者的天敌 / 41
- 养成好习惯是成功之翼 / 44
- 学会站在别人的立场思考 / 47
- 反思会使你步入成功之旅 / 50
- 永远神圣的快乐法则 / 53

第二章 像木一样挺直

- 打造自己成功的品质 / 59
- 贫穷是意志的磨刀石 / 64
- 梦想是成功者的行囊 / 68
- 成功的人视工作为人生乐趣 / 72
- 成功的人像树一样坚韧 / 76
- 成功者善于创造机遇 / 80
- 成功的人勇于对自己的行为负责 / 84
- 成功的人不怕跌倒 / 87
- 成功的人不半途而废 / 89
- 成功的人是谋划人生的高手 / 92
- 学会借用别人的智慧 / 95
- 健康是成功的资本 / 98
- 专注的力量是无穷的 / 101
- 成功来自瞬间灵感 / 104
- 敬业是无形的资产 / 107

第三章 像水一样柔韧

- 展示你独具的魅力 / 113
- 如何让对你说“不”的人接受你 / 116
- 鲜花店的启示 / 120
- 适时拨响心灵的和弦 / 123
- 海纳百川，能容乃大 / 125
- 微笑所至 以柔克刚 / 127

语言是沟通人际关系的桥梁 / 131

学会倾听是一种美德 / 134

善于激发别人的兴趣 / 137

培养被人信任的品质 / 140

不要吝惜赞美别人的语言 / 144

知足常乐是一种幸福 / 147

于无声处见精神 / 151

佛靠金装 人靠衣裳 / 154

饰物之美 画龙点睛 / 158

第四章 像火一样跳跃

大陆最年轻的亿万富豪 / 163

用自己的良心做造福女性的事业 / 167

强烈的冲动 决定成功 / 169

中国的“乔布斯” / 174

最美的风景永远在远方 / 179

黑马横空 笑傲江湖 / 184

不当总统 就做广告人 / 188

天降大任 百炼成钢 / 194

当机立断 机遇来临 / 204

财富就在你的身边 / 208

目 录

目 录

第五章 像土一样坚实

做一个永不偏离目标的人 / 213

做一个惜时如金的人 / 215

做一个擅长计划的人 / 218

做一个量入为出的人 / 221

做一个井井有条的人 / 224

做一个拥有超凡记忆力的人 / 228

做一个像谷穗一样谦逊的人 / 232

做一个敢于挑战人生的人 / 235

做一个不被失败击倒的人 / 240

做一个远离懒惰的人 / 244

做一个超越自我的人 / 246

做一个从容应变的人 / 250

做一个胸怀坦荡的人 / 253

做一个诚实守信的人 / 256

做一个实现自我价值的人 / 258

第一章

像金一样纯净

像金一样纯净

世界上最贵重的金属莫过于金，金至刚，五行当中以金为首。

但是，金这种贵重的物质却蕴藏在最平凡的砂土中，它需要淘金者年复一年的辛勤劳动来换取，只有那些心里怀着执著的希望，永不放弃的人，才能够发现它的存在。

金，就像是成功者的品质，纯净而执著，桃李无言，下自成蹊。

天行健，君子以自强不息

——《易经》

成功是一种人生的境界

☆ 成功可以体现在梦想成真的结果之中，也可以体现在努力奋斗的过程中。假如在这个过程中，你发现了真实的自我，或实现了自我的超越，你会在这个过程中体会到希望、幸福和快乐，因为归根到底，成功是一种人生的境界。

如果说人生是一次漫长的旅行，那么，在人生的旅途中充满了挑战和机遇，进与退、损与益、智与愚、荣与辱、福与祸、强与弱、刚与柔、难与易、有与无、生与死、胜与败……种种的矛盾冲突交汇、变幻，在生命的自然流逝中，这些矛盾始终伴随着每个人。人生挑战，也是人生机遇。如何直面这些人生的挑战？是沿着别人铺成的旧路走下去？还是靠自己奋斗来寻找新的出路？

如今，我们所处的时代是一个急速发展的时代，是一个到处充满了竞争的时代，是一个优胜劣汰、适者生存的年代，如果在这样的社会大

背景下，一味地等待别人的帮助或是祈求神灵的恩赐，显然是不合时宜的，只有知难而进，勇于做第一个吃“螃蟹”的人，才能够有机会抓住属于自己的那份成功。

正视可能存在的困难，直面人生，是每个渴望成功的人必须接受的挑战，也是抓住机遇的首要前提。没有这个前提，成功之路就没有基础。成功的路不是空中楼阁，老子所著的《道德经》揭示出这样一个深刻的辩证法思想：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”这种辩证的思维，至今对于我们仍有启迪。他告诉我们：任何事情都是从微小处萌芽，都是从头开始的，只有知难而进，不断地努力才能获得成功。成功是耐心的积累，成功是小善集成的大德。人们把成功看成衡量人生价值的尺子，它是人类自我实现的需要。美国人本主义心理学家马斯洛，把人的需要归结为五个层次：

- 1、生理的需要，
- 2、安全的需要，
- 3、归属和爱的需要，
- 4、被人尊重与自尊的需要，
- 5、自我实现的需要。

马斯洛把“自我实现的需要”看作是区别于其他四种需要的最高层次，是人类充分利用和发挥自身潜力的心理需要，是一种想要实现人的全部潜能的根本欲望，而成功的最基本的动机和我们对成功的追求，正是来源于人类“自我实现”的心理需求。真正的成功，就是做一个你自己想做的人，而不是一个由别人的意志塑造出来的人。真诚地对待自己，同时也要真诚地面对人生。

当一个人为了自己一生的蓝图不懈努力、并最终达到目标的时候，这不过是阶段性的成功。成功绝不意味着欲望的满足，也不等同于财富的积聚和得到某种虚名或地位。其实，每个人都有一种本能，都在本能地为实现自己的最基本的需求而努力，为衣食奔波。当你奋斗的目标仅仅是解决人的自然属性的要求，你的目标只能同人的生理需要、安全需要联系在一

起的时候，你还不能算是一个完全的成功者，因为你所做的，只是一种准备，一种铺垫，一种积累。

假如你把这种较低层次的需要当作最终目标，如果无法达到，就会心灰意冷，一旦达到时又会沾沾自喜。如果是这样的话，那么，只能遗憾地告诉你，这样的追求会使你终生奔波，却与成功失之交臂。

成功是一种来自心灵的力量，佛家说：“心能转物”，人的潜力是无法估量的，假设人的头脑是一幢宏伟的大厦，而自己积累知识所占用的空间，不过只有一两个房间。每个人都是赤条条地来到这个世界，在这个红尘滚滚的世界上走过一生之后，又两手空空地离开。很多人穷其一生的时间也没有发现藏在自己身体中的财富，也没有很好地利用自己头脑的资源，像一个捧着金碗乞讨的流浪汉，不知道财富就在自己的手里。

在为了你的人生的目标而努力奋斗的过程中，并不排斥对较低的心理需要的追求。自我实现的欲望的产生与确立，往往还有赖于这种较低层次的心理需要的满足。然而，成功者的自我实现的动机和需要是那样强烈，处处体现出一种要使自身的潜在能力得以充分发挥的渴望，时刻体现出要使自己成为一个自己所期望的人物的要求，为了达成自己的心愿，“吾日三省吾身”。只有这样，才会激发出强烈的自我实现的心理需要，这是一种超越性的动机，即使在某种低层次的需要长期无法满足的情况下，它也能给人以战胜挫折，冲破逆境的巨大力量。

但不是每个人都能将自己的潜力发挥到淋漓尽致的水平，这是为什么呢？这是因为人对自己的目标常常不能专注，三心二意，心猿意马，今天想当作家，明天又想成为画家。如果是这样，即使拥有再多的聪明也是浪费，只能是蹉跎岁月，空白少年头。

只有一个人认准了自己的目标，并能够专注地努力，为一个看起来非常渺小的希望全神贯注的时候，我们才能够看到人类最高级的心理需要所闪烁的光芒。

自我实现的途径因人而异，对自我实现的需要的满足也各不相同，正如马斯洛所说：“有人可以表现出体育、艺术或发明创造上的伟大成就，

也有人却希望成为一个理想的母亲。”然而，只要你成为你想成为的人，那么就可以说，你是一个成功者。

成功者的面前不能没有目标，但衡量一个人是否成功的标志，却并非总是那些令人难以企及的伟大事业或成就，并非总是某个巨大的、最终难以完成的具体目标。

成功可以体现在梦想成真的结果之中，也可以体现在努力奋斗的过程中。

假如在这个过程中真正发现了你真实的自我，或实现了自我的超越；假如你在这个过程中真正体会到了战胜各种困难和不利环境之后的喜悦；假如你在这个过程中为人类社会的和谐与发展作出了你应有的贡献；假如你在这个过程中，为后来人探明了道路，创造了更多的成功的机会。那么，谁还能否认你的成功呢？

你会在这个过程中体会到希望、幸福和快乐。因为归根到底，成功是一种人生的境界。

取胜不是最重要的，有取胜的欲望才是最重要的。

——隆巴迪

成功是高悬于枝头的苹果

☆ 有时候，当成功作为遥远的枝头上的苹果，还没有成熟的时候，我们取得成功并不是第一位的，重要的是我们要有一种成功的欲望，有一种志在必得的决心。成功首先来自我们对自己的充分的自信。一个妄自菲薄、对自己没有信心的人，很难想象他可能会获得通向成功的钥匙。

成功的动机来自于达到某个目标的强烈愿望。拿破仑·希尔写道：“只要一个人能想出来并坚信能做到，就一定能做到。”

一个年轻人曾问苏格拉底，成功的秘诀是什么。苏格拉底要这个年轻人第二天早上到河边去见他。第二天，他们见面了。苏格拉底让这个年轻人和他一起向河里走。当河水没到他们的脖子时，苏格拉底趁这个年轻人不注意，一下把他推入水中。小伙子拼命挣扎，但苏格拉底很强壮，一直把小伙子按在水里，直到他奄奄一息时，苏格拉底才把他的头拉出水面。

而小伙子所做的第一件事，就是深深地吸了一口气。苏格拉底问：“在水里的时候，你最需要的是什么？”小伙子回答：“空气。”苏格拉底说：“这就是成功的秘密。当你想成功的愿望像刚才那样强烈时，你就会成功。此外，再没有什么秘密。”

一种强烈的愿望是所有的成就的起点。正如小火星不能发出太多的热一样，微弱的愿望也不可能产生很大的效果。

我们每个人都具备一种成功的品质，只是有些人感到他们身上没有，所以他们只能停留在一种平庸与失败之中。其实，你的这些品质就潜藏于你的内心，只是没有发展到我们想要它们达到的水平。也有可能是我们并没有找到它们，一旦我们发现并加以利用，我们的整个表现就大不一样了。纵观那些成功之人，他们大都具有如下的品质。

美国作家查尔斯到了55岁时还从没写过小说，也不打算这样做。当他向一个国际财团申请电缆电视网执照时，他才有了这样的想法。当时，一个在管理部门的朋友打电话来，说他的申请可能被拒绝，查尔斯突然面临这样一个问题：“我今后怎么办？”

查尔斯查阅了一些卷宗后，偶尔为自己写下备忘录，其中是十几句字体潦草的句子，他写下了一部电影的基本情节。写完之后，他在办公室里静静地坐了一会儿，思索着是否应该把这项工作继续下去。最后他拿起话筒，给他的朋友、小说家阿瑟·黑利打了个电话。

“阿瑟，”查尔斯说，“我有一个自认为不寻常的想法，我准备把它写成电影。我怎样才能把它交到某个经纪人、制片人，或是任何能使它拍成电影的人手里？”

“查尔斯，那条路子成功的机会几乎等于零。即使你找到某人采用你的想法，并把它变为现实，我猜想，你的这个故事梗概所得的报酬也不会很大。你确信那真是个不同寻常的想法吗？”

“是的。”

“那么，如果你确信，哦，提醒你，你一定要确信，为它押上一年的赌注，把它写成小说。如果你能做到这一点，你会从小说中得到收