

KaoZiji
Qu
Chenggong

始就被自卑打败。除此之外，你还得站在长远的高度，打开人生的局面，要知道，一个人能够走多远在于他能够看多远，而一个人能够看多远则取决于他站的位置有多高。

总之，我们这本《靠自己成功》，就是要教给大家怎样积极运用自己的主观能动性，从各个方面不断积累起促使成功的资本，从而让自己在成功的道路上走得更快，更远……

一个期待成功的人，一个不想把生命白白消耗的人，首先就得摸索出一条通向成功的正确之路。要知道，世界上的路很多，但同时死胡同也不少，只有选择了正确的方向，你才能够顺利走向成功。随后，你还必须对自己充满信心，相信自己有勇气走上前面那个未知的领奖台，而不要一开

陈文浩◎编著

靠自己 去成功



海潮出版社
Hai Chao Press

KaoZiJi
Qing
Chenggong



靠自己 去成功

陈文浩◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

靠自己成功/陈文浩编著.—北京:海潮出版社,2008.5

ISBN 978-7-80213-547-5

I. 靠… II. 陈… III. 成功心理学—青年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 055386 号

书 名: 靠自己成功

编 著: 陈文浩

责任编辑: 崔树森

特邀编辑: 韩红月

封面设计: 袁剑峰

责任校对: 左 颖

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16.125

字 数: 200 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-547-5

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

FOREWORD

每个人都希望自己能够成功,然而成功却实在不是每个人都能够获得的,稍加留意你就会发现,身边的人都是那么平庸,成功者真是少得可怜。其实,并非唯独现代社会才缺乏成功,历史上任何一个时代都是平庸者的时代。由此,引发了人们对成功的思考,成功学也就这样诞生了。

经过长期的讨论与研究,大家一致认为,成功并不是一个偶然的事件,而是有规律可循的,一个人只要具备了成功的助推力,实现自己的梦想是很自然的事情。那么,这种助推力从哪里来呢?一些机会主义者认为来自于外部,诸如亲戚朋友的帮助,物质条件的满足,等等。的确,如果一个人具备这些条件,成功的几率会大得多,然而,这些并不是决定性的因素。一个人能否成功,最坚实的力量还是来源于自己。

当然,我们这里所说的“靠自己成功”,并不是说要摒弃一切来自他人的帮助,孤军奋战,而是要积极运用人的主观能动性,调动一切可以利用的因素,来实现自己的目标,而不是单单依赖某一个特殊的因素,比如,一个人生活在孤零零的小岛上,即便到处都是黄金宝石,到处都是美味佳肴,你也不可能获得什么成功,得到什么幸福。

一个期待成功的人,一个不想把生命白白消耗的人,首先就得摸索出一条通向成功的正确之路。要知道,世界上的路很多,但同时死胡同也不少,只有选择了正确的方向,你才能够顺利走向成功。随后,你

还必须对自己充满信心，相信自己有勇气走上前面那个未知的领奖台，而不要一开始就被自卑打败。除此之外，你还得站在长远的高度，打开人生的局面，要知道，一个人能够走多远在于他能够看多远，而一个能够看多远则取决于他站的位置有多高。

也许，你已经做好了一切成功的准备，但依然不可掉以轻心，所谓“人无完人”，人身上那些天然的弱点就是你成功路上的绊脚石，只有将它们踢开，才能够继续前行。当然，这时你一定不会忘记运用自己的智慧，人与其他动物最根本的区别就在于人拥有一颗能够积极思考的大脑，它是一个人获得成功最强大的保障。另外，成熟的人际关系与适当的精神调节也是必不可少的。前面我们已经说过，他人的力量虽然在你成功道路上并不能起决定性作用，但同时也是必不可少的；并且，也不能把成功之路看成苦难之路，否则总有一天你会被身上的重担压垮，适当的调节身心，给自己一份快乐是很有必要的。

总之，我们这本《靠自己去成功》，就是要教给大家怎样积极运用自己的主观能动性，从各个方面不断积累起促使成功的资本，从而让自己在成功的道路上走得更快，更远……

目 录

CONTENTS

第一篇 献给正在摸索出路的你

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 理想过于强大,容易变成空想 | 003 |
| 2. 让自己成为生活的射手 | 006 |
| 3. 留退路,就没有出路 | 010 |
| 4. 扔掉别人的拐杖,迈动自己的双脚 | 012 |
| 5. 磨炼看准时机的眼力 | 016 |
| 6. 走不通的路,就立即收住脚步 | 020 |
| 7. 任何机会都是“金钥匙” | 023 |
| 8. 压力是成大事最好的推动力 | 026 |
| 9. 从做小事开始突破 | 028 |
| 10. 每天都有一个“优先表” | 031 |

第二篇 献给期待自己强大起来的你

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 别让自卑成为你的阻碍 | 037 |
|---------------|-----|

2. 只有走出失败,才有可能登上成功的台阶 041
3. 面对困难,要勇敢地扑上去 044
4. 不敢去做,挫折总在你的身边 046
5. 跌倒后再爬起来的 5 大理由 049
6. 坚韧可以克服一切难关 051
7. 信心是最可靠的奠基石 054

第三篇 献给急于打开人生局面的你

1. 制订一张人生规划图 061
2. 学会更换一个适合自己的目标 066
3. 分阶段地实现最后目标 069
4. 在做事之前,一定要有正确的决策 072
5. 从多项选择中挑一个最好的 075
6. 不要怕位居第二名 077
7. 想要达到最高处,必须从最低处开始 079
8. 要专心地做好一件事 083
9. 成功源于忍耐,做事不可急躁 086

第四篇 献给敢于挑战自己弱点的你

1. 认识自己的缺点,然后超越它 091
2. 别让自己处于懒散的状态 094

3. 克服拖延的毛病	097
4. 别老是想自己“混口饭吃”	100
5. 不要让情绪随意发泄	103
6. 别让愤怒的情绪控制自己	105
7. 忧虑只能增加心理负担	109
8. 把萎靡不振的头抬起来	110
9. 敢于清除“丢面子”的心理	113
10. 优柔寡断的人到最后往往是毫无所获	115
11. 抹掉自我本色就等于放弃成功	120
12. 空耗时间是最大的浪费	122

第五篇 献给总爱挖掘智慧“富矿”的你

1. 寻找致胜的机智	129
2. 学会策划,能避免到处乱弹琴	132
3. 小创意可以带来大成就	137
4. 从脑中洗掉因循守旧	140
5. 靠创新冲破“人生瓶颈”	144
6. 发挥创造性思维的能量	150

第六篇 献给想成为交际高手的你

1. 你先尊重别人,别人才会尊重你	158
-------------------	-----

2. 以诚实待人,可以得到更大的回报 163
3. 站到对方的立场上去考虑问题 166
4. 给对方保留一点面子 169
5. 见面就有三分情 173
6. 要与各种各样的人“打交道” 175
7. 把别人的批评当成“良药” 180
8. 听得懂“话中话”,才能知道“葫芦里的药” 183

第七篇 献给想每天活得有滋味的你

1. 学会给自己注入快乐的因素 189
2. 忙里偷闲,就会更快乐 192
3. 不要让自己成为“疲劳虫” 194
4. 在枯燥生活里滴上几滴幽默 197
5. 有计划地过日子 201

第八篇 献给想克服一些“小习惯”的你

1. 把坏习惯从身上打扫干净 206
2. 每天多照一照“镜子” 212
3. 不能糊涂,要保持一个清醒的头脑 214
4. 过分敏感,只能累坏自己 216
5. “怪习气”是要不得的 218

- | | |
|---------------------|-----|
| 6. 必须改变的 5 大工作陋习 | 220 |
| 7. 小成就算不了什么,还要继续走下去 | 223 |

第九篇 献给处处积累成大事资本的你

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 懂得积累“无形资本” | 229 |
| 2. 训练自己的竞争力 | 231 |
| 3. 抓住自己择业的“兴趣点” | 232 |
| 4. 大胆地施展自己的专长 | 235 |
| 5. 掌握自我推销的良策 | 238 |
| 6. 一定要做你最喜欢做的事 | 244 |

第百二十九号

第一篇

献给正在摸索出路的你

如果把人比作一条
船的话,那么在人生的海洋中,
大约有大部分的船是无舵船。他们
总是漫无目的地漂泊,面对风浪海潮的
起伏束手无策,只能听其摆布,任其漂
流,结果总是以沉没告终。只有那些极
少数有明确航标的人生航船,才有可
能在黑暗中摸索到出路,到达
成功的彼岸。

1

理想过于强大,容易变成空想

一个人对自己的期望过高时就容易造成失败,从而对自己丧失信心。因此,首先要检讨对自己的要求是否“合乎实际”,如果超过实际,必须立刻改进。

拿破仑曾经说过一句名言:“不想当元帅的士兵,不是好士兵”,这是对“理想”的最好说明。从某一方面讲,世上成大事者都是因为自己有一颗“想要当元帅”的理想而最后如愿以偿的,否则就会永远平庸下去。有理想固然是好事,然而,却也不能自己的理想肆意膨胀下去,造成不可挽回的局面。

争取好成绩的动机并非与生俱来,而是教育、熏陶所形成。这个社会以成绩评定一切为取向,老师和家长均以教导子女有强大理想为目标。然而,却很少人警觉到强大理想对成绩产生的副作用。美国科学家R·C·史奈特,曾经进行一项有趣的实验,证实太大的理想妨碍成绩的结果。

这一实验是依不同的动机赋予,将被实验者分成三组,各组按照指示解决相同问题。

第一组只要自己解决完问题就没事。这项指示引发不起任何理想。

第二组,答对了就有 100 元奖金。这项宣布使理想开始蠢蠢欲动。

第三组,为了刷新解答所需时间的记录,越快答完越好,除此之外还有 2000 元奖金。明显引发强烈理想。

由实验结果得知,理想不大不小者的成绩最好。伴随强大理想的过度精神兴奋,产生对完成能力的反作用。

强大理想不仅对成绩带来负面影响,也损害人际关系。理想大的人在达成自我目标时,有忽略他人的自私倾向。因为他集中精力在目标上,毫不关心他人。所以,一个人拥有适度的理想是有益的,一旦过度,则极有可能走向人生原则的反面,是不可取的。

你听说过保尔·德塞纳维尔其人吗?十有八九你没听说过。保尔何许人也?据他自己说,是个干什么都不行的庸才。但是,他却有点石成金的本领和适度的理想。有一天,他脑子里飘起一段曲调,他便自己将它大致哼出来,并用录音机录了下来,请人写成乐谱,名为《阿德丽娜叙事曲》。阿德丽娜正是他的大女儿。曲子谱好后,就在罗曼维尔市找了一个游艺场的钢琴演奏员为之录音。这个演奏员,穷酸得很。德塞纳维尔给他取了个艺名,叫理查德·克莱德曼……往后的事,不说你也知道了吧!唱片在世界上一下子卖了 2600 万张,德塞纳维尔轻而易举地发了财。他说:“本人不学无术,对音乐一窍不通,不会玩任何乐器,也不识乐谱,更不懂和声。不过我喜欢瞎哼哼,哼出些简单的、大众爱听的调儿。”

德塞纳维尔只作曲,不写歌,他的曲子已有数百首,并且流行全球。20 年来,德塞纳维尔靠收取巨额版税,腰缠万贯。

对于德塞纳维尔的成大事者,他自己解释为适度的理想带来的连续的好运。做任何事情他都想获得成大事者。1978 年,他花了 28 万法郎买了一匹马,几个月之后赢得了美洲奖,净得奖金 200 万法郎。1992 年,因为走错了门,他在一间录音室里无意中遇上了一个吹长笛的阿

根廷人,名叫迪戈·莫德纳。他看见莫德纳的脖子上挂着一个鸭蛋形的小乐器,挺奇特的。这种小乐器名叫“陶笛”,德塞纳维尔从未见过,也未听过,于是他让莫德纳表演一下。他当机立断,将莫德纳聘用。结果以在乐队伴奏下的大提琴与陶笛协奏曲灌制的唱片《陶笛之声》共卖出 110 万张(其中普通唱片 40 万张,激光唱片 70 万张)。唱片中的 12 首曲子全部都出自德塞纳维尔之手。不管你服气不服气,他确实成为成大事者。

那如何才能使自己拥有适度的理想呢?下面十条建议或许对你有所帮助。

(1)不要对成大事者抱太大的期望。设定可能达成的实际目标。

(2)没有强烈动机反能完成更多事,由此可知,理想应符合自己的个性,不必强求。

(3)一个人对自己的期望不太满意时,往往会失去自信,偶尔会有更大的理想。因此,首先要检讨对自己的要求是否“合乎实际”,如果超过实际,必须立刻改进。

(4)过大的理想会影响健康。目标太高,被不可能实现的强烈理想侵蚀,结果容易患肠胃溃疡等疾病。

(5)现实地设定能够获得成大事者的目标,而且尽量以得到显著成果为主。

(6)获得成大事者的同时,不要输给“胜利效应”,也就是不要在胜利的荣誉中沉溺太久。

(7)付出极大努力换来的成大事者并无妨,但是不要持续为取得好成绩而给自己施加太大的压力。

(8)偶尔要找个时间放松一下,“跳出努力的圈圈”。唯有这么做才能把能力发挥到最高点,没有人能够永远维持能力处于高峰状态。

(9)勿采用消耗过多能力的方法,如此只会得到“拼命三郎”的称

号。

(10)通常成大事者会加速下一次的成果出现,但只有保持平常心才能保证不退步且维持好成绩。

摸索出路的法则之一:

■ 产生适度的理想!

2

让自己成为生活的射手

一位射击世界冠军在很大程度上取决于他的心态。每次射击,他都会举起他的弓,眼睛锁定30码外的靶心。此时此刻,除了红心以外,没有任何事情可以吸引他的注意力。

积极的心态是一种力量,有积极心态的人往往都能找到自己的出路。为什么?你先问问自己,然后再读后面这段文字。如果一个人有信心、求希望、有诚意、善关爱、肯吃苦,而不是悲观、失望、自卑、虚伪和欺骗,那么这种人的个性就是令人欣赏的,同时也是他成大事必不可少的良好品质。这一点,我们非常希望,试图成大事者好好想一想,切忌走入到消极心态之中。

在人的一生中,积极的心态是一种有效的心理工具,是你能够看透自己的必备素质。如果你认为自己能够发挥潜能,那么积极的心态

便会使你产生直觉,从而让你如愿以偿。

一位射击世界冠军在很大程度上取决于他的心态。每次射击,他都会举起他的弓,眼睛锁定三十码外的靶心。此时此刻,除了红心以外,没有任何事情可以吸引他的注意力。他拉紧了弦,眼睛注视目标,沉静而迅速地审视一遍自己的身心状态,若感觉有一点儿不对,他就放下弓,放松,再重新拉一次。假如一切都检视无误,他只要瞄准靶心,放心地让箭飞出去,就有信心正中红心。

这种冷静的信心、十足的状态,是否专为体坛的超级巨星所持有,倒也不尽然。只是当体坛明星处于这种最佳竞技心态时,他才可能赢得胜利。而当心态不佳时,他则一扫平日的威风,甚至会输给名不见经传的小字辈。同样,即使一位平时成绩平平的运动员,当他处于最佳心态时,他也可能干出惊人的成就,打败那些技术水平虽高但状态不佳的明星们。事实上我们人人都有这种心态,只不过自己有时意识不到罢了。

从某种角度来说,我们都是射手,都想在生活中一射而中。假想我们是在锻炼肌肉神经系统,将箭射向靶心,为什么我们不能每次都如愿呢?自然,还是心态在作祟。

事实上,心态如何在很大程度上决定了我们人生的成败。

我们怎样对待生活,生活就怎样对待我们。

我们怎样对待别人,别人就怎样对待我们。

我们在一项任务刚开始时的心态决定了最后有多大的成大事者,这比任何其他因素都重要。

人们在任何重要组织中地位越高,就越能找到最佳的心态。

难怪有人说,我们的环境——心理的、感情的、精神的——完全是由我们自己的心态来创造的。

心态分两种,积极心态和消极心态。积极心态能发挥潜能,能吸引