



# 做自己想做的人

行

动

成

功

学

◎ 李 践 著

# 人

这是一个风云激荡的时代：这是一个机会频生、奇迹迭出的时代；这真正是一个人人都渴望成功而且极有可能成功的时代。于是，有了对成功之路的空前的追索。“交换一个苹果，各得一个苹果；交换一种思想，各得两种思想。”在这弥漫着急功近利、浮躁、轻薄之风的时代；在这提倡终身学习，强调永续创新的知识经济时代，大量事实告诉我们，真正的成功者不仅是“勤于思、敏于行”的人，而且还是深谙人生之“道”、事业之“道”之人。这个“道”，就是规律。

为此，欲图成功者，此书不可不读！

124



B8484

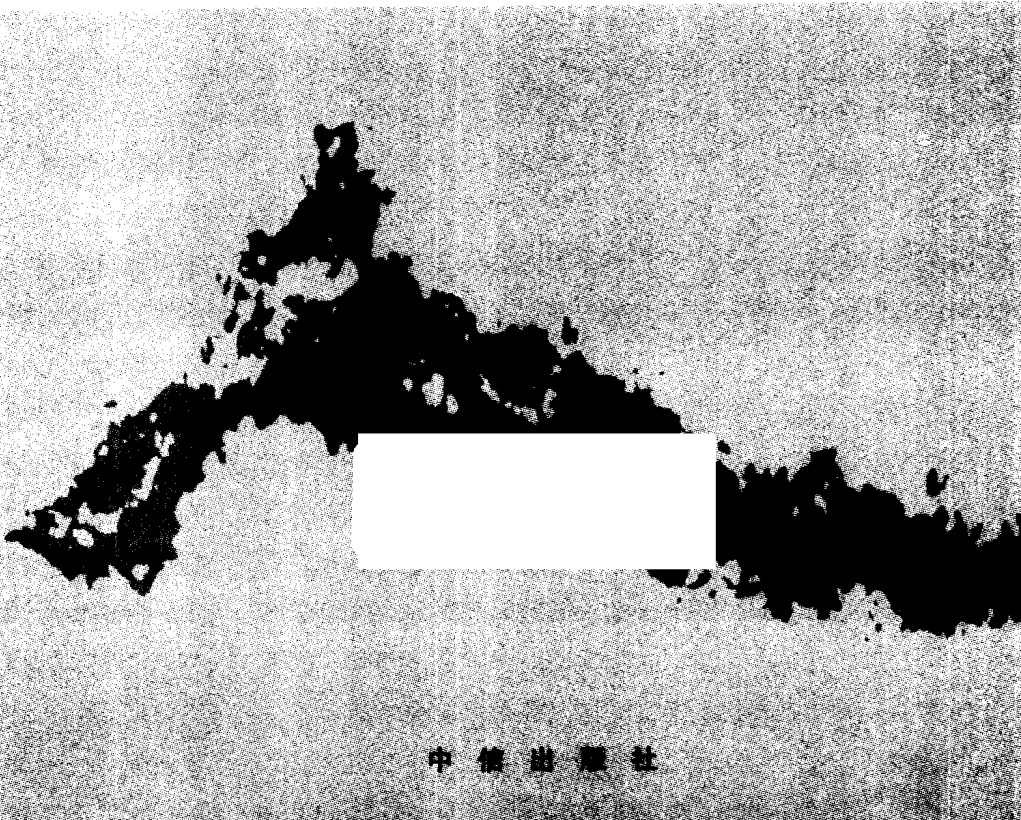
L326

# 做自己想做的



行 动 成 功 学

◎ 李 践 著



中 信 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

做自己想做人: 行动成功学/李践著. —北京: 中信出版社, 2000.10

ISBN 7-80073-291-6

I. 做… II. 李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 52876 号

### 做自己想做人

——行动成功学

ZUO ZIJI XIANG ZUO DE REN

作 者	李 践	开本	880 × 1230mm 1/32
责任编辑	汪晓阳	印张	11.5
责任监制	肖新明	字数	260 千字
出 版 者	中信出版社(北京朝阳区 新源南路 6 号京城大厦 邮编 100004)	版次	2001 年 10 月第 2 版
承 印 者	中国农业出版社印刷厂	印次	2002 年 7 月第 2 次印刷
发 行 者	中信出版社	书号	<u>ISBN 7-80073-291-6</u> F · 215
经 销 者	新华书店北京发行所	定价	21.80 元

版权所有 · 翻印必究

这是一本用拼搏的精神写的书，用奋斗的历史写的书，用成功的实践写的书。捧着它，我感到异乎寻常的份量；打开它，或许会改变一个人的一生。

世界儒商学会理事、云南大学教授 杨振昆

本书写得通俗而生动，援例丰富而有趣。颇具哲理和闪烁着智慧的精彩论述随处可见，引人掩卷深思，令你幡然顿悟。

愿大家和我一样，开卷有益，相见恨晚。

云南省园艺博览集团股份有限公司 总经理 王兢

精彩、深刻而轻松，读后令人受益匪浅——我相信，这是所有读过这本书的人的共同感受，而无论他(她)是谁。

(澳大利亚)澳州威廉·鲁宾斯坦投资咨询顾问公司 董事长 威廉·鲁宾斯坦

心态决定人生，这本书的价值在于让你反省心态，激发潜能，挑战自我，创造有价值的人生。

(美国)美中文化教育基金会副主席 宋扬

成功在于行动，但行动不一定成功。“行动成功学”引人走上的是一条立即行动，并达到成功的道路。

台湾大学教授 李炳南

李践创造的奇迹是他行动成功学最好的注解。成功的人并不少，但能无私地与他人分享成功经验的人却不多。

(加拿大)劳伦斯经济发展咨询有限公司 董事长、总裁 陶涵或

我读过一些理念上给你以震撼的书，但这本书不仅给你以震撼，而且促使你马上行动，走向成功。

香港泰盈集团董事长、总经理 杨小辉

我跟几百名听众一起听过李践先生一次成功的“成功学”讲演。在他几小时的脱稿演讲中，台下屡起掌声而未闻杂语，真是令人为之感动为之倾倒。现在他的书要问世了，我愿意为之祝福。我敢说，每一位读者都能从中大获裨益。

《出卖天机》的作者、著名广告人 张大群

成功的方法千差万别，成功究竟有没有规律可循？对此，李践的新作《做自己想做人》一书作出了肯定而精彩的回答，它揭示了成功的五大根本法则，作者本人在八年中创造的从白手起家到2亿元的业绩，便足以证明这五大法则的正确与实效。

上海冷狗实业有限公司 董事长 黄少蒙

任何人都有自己的梦想，要实现梦想，必须“行动”。但只有坚决而科学的行动才能更快更好、事半功倍地走向成功。这本“行动成功学”正是教人如何行动以更快实现梦想的教科书。

《广告导报》总编辑 凌平

李践的新作《做自己想做人——行动成功学》确实是一本“开卷有益，改变自己”的好书。

湖南九芝堂股份有限公司 总裁 余克建

李先生融会贯通地把西方的管理理论,结合东方文化的精神,创造了他的独特的管理哲学。

师用智慧管理训练有限公司(马来西亚) 咨询顾问 李福昌

李践先生的成功论,是花了很久的时间研究世界许多成功人士的特点,并融合跆拳道之精神“战胜自己”,因此他坚信“成功”要从战胜自己开始。他提出先要消除自身的弱点,正确地培养积极的心态,一切要以“一定”的行为去引发成一种动力及势气,激励自己去突破及实现理想。

林南进(新加坡)

李践先生的“成功日志”著作,是经过实践的一本经典。我认为它是每个人欲攀上事业高峰并取得成功的指南针。

马来西亚飞固广告有限公司执行主席 李贵超

跟着成功的人学习成功。李践作为一个成功的企业家,他的书让人分享他的经验,不仅给人以观念的冲击,而且给人以行动的指导。

(奥地利)通达国际人才教育和企业管理培训学院 董事长赵尚峰 博士

# 目 录

## 前 言 知行合一 成功之“道”

王志纲

### 第一篇 天性人为——认识成功

第 1 章 自我设限 .....	5
一、跳蚤与爬蚤 .....	5
二、成功的欲望 .....	6
第 2 章 过去不等于未来 .....	8
一、成功始于心动，成于行动 .....	8
二、挣脱“自我设限” .....	9
第 3 章 成功的终极解释 .....	16
一、成功究竟是什么 .....	16
二、成功的实质是自由 .....	19
三、成功无止境 .....	23
第 4 章 成功必有方法、失败定有原因 .....	24
一、如何使成功具有“必要性” .....	24
二、如何使成功具有“必然性” .....	29
三、向成功的人学习成功的方法 .....	34

## 第二篇 无穷力量——积极的心态

第1章 心态魔方 .....	43
一、谁在控制我 .....	43
二、一念之差有多大 .....	48
三、自己就是宝藏 .....	50
第2章 人为什么会消极 .....	53
一、你是否患了“消极症” .....	53
二、消极心态的三大根源 .....	57
三、消极心态为什么使人不能成功 .....	63
第3章 积极树长好果实 .....	65
一、正本清源 .....	65
二、树木树人 .....	71
第4章 唤醒心灵的巨人 .....	94
一、唐代秘方，治疗心病的“灵丹妙药” .....	94
二、孟母三迁，避闪“环境杀手” .....	96
三、“人对了，世界自然就对了” .....	101
四、改变自己的心态，就能改变自己的世界 .....	103
五、你认为你行，你就行 .....	106

## 第三篇 成功殿堂——明确的目标

第1章 目标奇迹 .....	111
一、河流这边的毛毛虫 .....	111
二、成功者总是少数的根本原因 .....	112



三、出租车最危险是在什么时候 .....	114
四、信念因目标而生 .....	116
五、目标心态，生命期待 .....	118
<b>第2章 目标特性 .....</b>	<b>121</b>
一、人伟大，是因为目标伟大 .....	121
二、不能量化，就不是目标 .....	126
三、成功的人生就是一个好的目标体系 .....	127
四、目标的十大好处 .....	128
五、为什么还不设定目标 .....	130
<b>第3章 构筑成功的殿堂 .....</b>	<b>132</b>
一、挖掘生命的金矿 .....	132
二、锁定生命的坐标 .....	138
三、把握心中的罗盘 .....	140
四、享受和谐的人生 .....	144
五、拟定人生的航线 .....	146
六、人生目标金字塔 .....	149
七、必定成功公式 .....	151

## 第四篇 生命之歌——有效的时间管理

<b>第1章 一言难尽的时间 .....</b>	<b>157</b>
一、世界上最长和最短的东西 .....	157
二、把你的生命和时间价值算出来 .....	160
三、爱因斯坦给我们的启示 .....	162

四、莫等闲，白了少年头 .....	164
五、浪费时间的主要原因 .....	166
六、长寿有新解 .....	167
<b>第2章 时间管理理论 .....</b>	<b>169</b>
一、第四代时间管理 .....	169
二、猴子管理 .....	171
三、领导人提高工作效率的秘诀 .....	174
<b>第3章 时间管理十四项法则 .....</b>	<b>176</b>
一、明确目标 .....	176
二、分清轻重缓急 .....	177
三、制订计划，写成清单 .....	179
四、遇事马上做，现在就做 .....	180
五、第一次做好，次次做好 .....	181
六、专心致志，不要有头无尾 .....	181
七、珍惜今天，当日事当日毕 .....	182
八、养成整洁和条理的习惯 .....	182
九、养成快速的节奏感 .....	183
十、设定完成期限 .....	183
十一、善用零碎时间 .....	184
十二、分秒不浪费，成功日志法 .....	185
十三、善用节省时间的工具 .....	186
十四、业余时间管理 .....	186

## 第五篇 行动巨人——知行合一

<b>第1章 行动创造了人</b> .....	191
一、行动，行动，行动 .....	191
二、有史以来发行最多的短文 .....	193
三、行动马太效应 .....	195
四、付出表示富有，索取就是贫穷 .....	197
<b>第2章 行动见真功</b> .....	199
一、惟一良方 .....	199
二、瓦伦达心态 .....	200
三、穿鞋效应 .....	204
四、苍蝇方法 .....	205
五、班超精神 .....	206
<b>第3章 知行合一</b> .....	209
一、行知还是知行 .....	209
二、大哉陶子 .....	211
三、如何知行合一 .....	217

## 第六篇 无限成功——求知创新

<b>第1章 生命之树常青</b> .....	225
一、持续成功的根本 .....	225
二、美、日强盛的秘密 .....	227
三、不创新，必灭亡 .....	230

第 2 章	迷人的创新 .....	234
一、	创新概念的提出 .....	234
二、	人因创新而出类拔萃 .....	235
三、	攀成功之梯 .....	238
四、	创新的魔术 .....	242
第 3 章	引爆潜能 .....	254
一、	成功学就是潜能开发和创新的学问 .....	254
二、	潜能开发、创新、成功 .....	255
三、	人人都能创新 .....	263
第 4 章	惟有源头活水来 .....	267
一、	失败原因千千万，归根到底只一个 .....	267
二、	知识力量，至高无上 .....	272
三、	雨露滋润禾苗壮 .....	276
四、	知识如何决定命运 .....	278
五、	当心成为新“文盲” .....	282
六、	学习如何学习，立于不败之地 .....	286
七、	炼就成功的“金刚之躯” .....	287

## 附录 行动成功学 30 天 DIY 训练手册

第一训练单元	积极心态五大训练法 .....	294
第二训练单元	时间管理自我检核 .....	299
第三训练单元	目标设定及成功日志 .....	303

后记

# 前言

## 知行合一 成功之“道”

这是一个风云激荡的时代；这是一个机会频生、奇迹迭出的时代；这真正是一个人人都渴望成功而且极有可能成功的时代。

于是，有了对成功之路的空前求索。

人人都渴望成功，但是，透过时代的折光镜，纵使是成功者，在我看来却多是病态的：或为言语上的巨人而为实践上的矮子；或曾泡沫化般崛起却在瞬间蒸发；或为财富上的富翁却是精神上的乞儿；或为偶然中一跃龙门，却在必然中销声匿迹……

成功的标志是什么？成功有无必然性？成功的必然之路在哪里？读李践先生新著《做自己想做的事》，顿觉眼前一亮，大有茅塞顿开之感。李践先生本身就是一个成功的典范。

作为企业家，在短短三四年时间里，这位年轻人把一个小小广告公司先做成云南省最有影响的广告企业集团，后又升华为颇具高科技背景的公司。

作为跆拳道高手，他把这个“道”字算是发挥到极致。他不仅身体力行，而且参悟精奥，从哲学的层面上寻觅到不少指导企业甚至人生的奥秘真谛。

知行合一的结果，是作者在自己事业成功的同时，也使这本洋溢着东方智慧、真正原创性的中国版“成功学”得以问世。

“交换一个苹果，各得一个苹果；交换一种思想，各得两种思想。”在这弥漫着急功近利、浮躁、轻薄之风的时代，在这提倡终身学习，强调永续创新的知识经济时代，大量事实告诉我们，真正的成功者不仅是“勤于思，敏于行”的人，而且还是深谙人生

之“道”，事业之“道”之人。这个“道”，就是规律。

为此，我可以负责任地说，欲图成功者，此书不可不读！

这本《做自己想做人》是李践多年研究、实践和讲授成功学的心血结晶。它的价值就在于它的实践性和操作性，把成功的知识和方法，融入日常生活之中。既可用于个人实践，让你天天都体验成功，又可用于企业经营管理而形成独树一帜的“成功学管理模式”。

王志纲

2000年5月于深圳

# 第一篇

## 天性人为 **认识成功**

认识你自己。

——苏格拉底





### 一、跳蚤与爬蚤

科学家做过一个有趣的实验:

他们把跳蚤放在桌上,一拍桌子,跳蚤迅即跳起,跳起高度均在其身高的 100 倍以上,堪称世界上跳得最高的动物!然后在跳蚤头上罩一个玻璃罩,再让它跳;这一次跳蚤碰到了玻璃罩。连续多次后,跳蚤改变了起跳高度以适应环境,每次跳跃总保持在罩顶以下高度。接下来逐渐改变玻璃罩的高度,跳蚤都在碰壁后主动改变自己的高度。最后,玻璃罩接近桌面,这时跳蚤已无法再跳了。科学家于是把玻璃罩打开,再拍桌子,跳蚤仍然不会跳,变成“爬蚤”了。

跳蚤变成“爬蚤”,并非它已丧失了跳跃的能力,而是由于一次次受挫学乖了,习惯了,麻木了。最可悲之处就在于,实际上的玻璃罩已经不存在,它却连“再试一次”的勇气都没有。玻璃罩已经罩在了潜意识里,罩在了心灵上。行动的欲望和潜能被自己扼杀!科学家把这种现象叫做“自我设限”。