



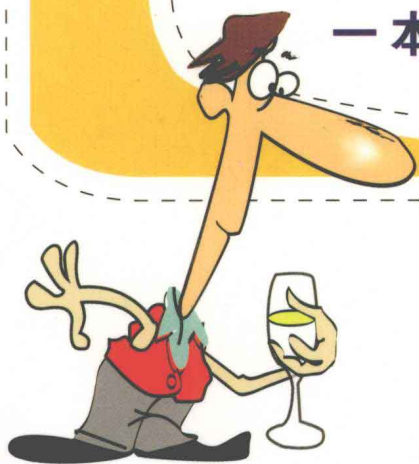
完美品质

成就



智慧人生


一本精妙而实用的成功学宝典



思人◎主编

出色的本领是你成功的支点
自身的优势是你生存资本

用真诚感动他人，用改变影响他人，用实力征服他人，无论在什么环境中总做最优秀的人，用智慧成就人生。

金城出版社
GOLD WALL PRESS

完美品质 成就 智慧人生

一本精妙而实用的成功学宝典

思人◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

完美品质成就智慧人生/思人主编. —北京:金城出版社,
2010.4

ISBN 978-7-80251-374-7

I. ①完… II. ①思… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048111 号

完美品质成就智慧人生

主 编 思 人
责任编辑 雷燕青
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 15.25
字 数 150 千字
版 次 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷
印 刷 北京密云红光印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-374-7
定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼
邮编 100013

发行部 (010)84254364

编辑部 (010)84250838

总编室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序

成功是个耐人寻味的话题，人的一生都会与这个东西摩擦，有的人牢牢抓住了，有的人仍在为之辛苦操劳。有人说成功是你心中那种快意盎然的感觉，是一种积极的生活态度，是一种不断追求与探索的过程。我们每个人都在不高或不低的筑台上望着成功，有时它遥不可及，有时它离我们仅一步之遥。我们每天都在寻找通向成功的秘诀和捷径。

我们失败了很多次，成功看似离我们只有一步之遥，可是总是抓不到。我们总是抓着失败不放，在迷惑、急躁、失落里徘徊着，很多人就在这些悲观的情绪里庸碌地过完了自己的一生，尽管心中还有成功的愿望，可是成功已经完全不属于他了。

当你看到街上有名车驶过，当你看到一栋栋摩天大楼拔地而起，难道你不心生感叹，不想拥有吗？没有追求的人生是乏味的，没有挑战的人生是空虚的，没有波澜的人生是残缺不全的。那么你的人生是怎样的？漂亮华贵的衣服、光彩耀眼的名表、豪华大气的汽车，与破旧的衣服，黑暗潮湿的地下室相比，总会使人不禁抱怨上天的不公，世事的无常。殊不知，成功并不遥远，只要再努力一点，我们就会唾手可得。

很多人认为：滚滚浮世，一切转头空。而事实上，不断界定新的目标的人，他们也会从他们所做的事中获得快乐，不断地自我超越，不断地走向成功。

不要把成功看得太遥远，更不要把成功看得太容易，成功需要你倾情地努力。如果要给成功下个定义：它就是人们做好了一件渴望做的事所获得的满足感与兴奋感。这种感觉使人心情舒畅，信心百倍，更加有满足感，也会给周围的朋友带来积极的影响，这就是一个小小的成功，它可以帮助你走得更远。

成功是一种强烈的心情，一种想要得到的期盼，同时也在我们的心里孕育着难捱的痛苦，是寻找自我，最终超越自我的一种结果。但是，成功起源于一种始终不渝的奋斗精神，而这种奋斗精神的强弱正取决于你坚持的程度。其实成功不仅是一种自我超越以及对自我价值的肯定，还是一种充满自信的充实感和幸福感；一个成功者也会得到社会的认可，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、地位、房屋、尊重等等。但是人们往往忽略了成功的前一种含义，认为只有在社会承认、他人尊敬时，我们才算度过了成功的人生，只有鲜花和掌声环绕着我们时，才算是到了成功的时刻；而单独从自我出发，自定义的成功不仅没有意义，而且还有狂妄自大的嫌疑。

实际上，一个人只有在对自己有较高评价并认为自己在某个时候一定会成功时，他才可能真正成功。也就是说，人不可能给别人他自己都没有的东西，只有自己有了才能给别人存在的东西。如果一个人觉得自己的生命没有价值，那么又怎么可能给社会创造价值、并最终得到社会的承认呢？

一个人只要有着成功的信念，坚持下去，就会如愿以偿。如果我们期望自己成功，并能坚持走下去，那就会成功；期望平凡，就得到平凡；期望伟大，就有可能真的伟大。

正如一句唐诗中描绘的“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”，现

代社会更是一个人才济济、充满竞争的社会，只有自信并敢于行动的人才会有成功的机会。美国哈佛大学约翰·科特在关于美国成功的企业家的一项调查中，研究了数百个成功的个案，他发现成功人士的一个共同特征就是对自己有很高的评价，认为自己的行为代表正确的方向，同时他们都有很强的自信心和进取精神。

生活中我们每个人都会遇到不如意的时候，如烦恼、悲哀、内疚、失落、埋怨等消极的情绪。面临失败，有人会不断地给自己一个沉重的心理暗示，提醒自己是个失败者，从而在颤颤惊惊中等待下一次失败，而此时失败也常常会如约而至再次降临到这些人身上，内心深处他们已经对自己的能力产生了怀疑，放弃了努力，坐等失败的来临。成功人士也有失败的时候，但是面临失败他们仍有着相当的自信。他们会把失败当成自己前进的力量，汲取经验并通过积极的行动来弥补过失，转移自己的消极情绪。通过这些行动，他们不仅再次具有了较高的自我评价，同时又为现实中的成功作好了准备。对于他们，失败才是成功之母。

“人贵有自知之明”，其重要的意义就是要人们多看看自己的缺点，不要自满。其实这种专挑缺点的“自知”并没有什么积极意义，它只能使人明白什么是要避免的，但不能告诉自己什么是要发展的。要知道“君子一日三省吾身”，现代人虽然可能达不到古代君子的内省标准，但在生活中也要不断地进行着自我反思。反思的方向和内容对人有很大的关系，千百遍地听人说“你这不行，你那不行，不准干这，不准干那……”但从来不知道自己哪儿行、不知道要干什么，这种只看自己的缺点是令人非常绝望的。然而如果自我评价的方向是正面的、自我肯定的，个体不仅会由此产生积极的情感体验，同时将更有可能

发展出好的行为，产生良好的结果。

综上所述，成功其实就是名利上的成功和人格上的成功。前者只风靡一时，属于表面的、物质的；而后者则永垂不朽，是永恒的、实质的、精神的，但是需要用一生的努力去获取。在我看来，做人成功，才是真正意义上的成功。成功做人，才是一个真正的人。一个人不管多么聪明能干，也不管背景多么雄厚，倘若不懂如何去做人，那么最终等待他的将是失败，而且很多时候会败得很悲惨。有这样一种人很值得人佩服：他或许很穷，身无分文，但是他很懂得做人，在人格上是顶天立地的！这样的成功才是人间最有影响力的一次飞跃。

目录

Contents

► 认识你自己

- 丑小鸭也能变天鹅/3
- 发挥你的特长/4
- 正确评估自己/5
- 活出生命的精彩/9
- 储备能量 厚积薄发/11
- 找回自信 认识自己/12
- 过度的纵容就是毁灭/14
- 多给自己唱赞歌/15
- 爱自己才会爱别人/16
- 人生的四个存折/18

► 目标决定航向

- 用目标为阶梯搭建成功/25
- 制定计划 积累财富/28
- 远期目标与短期目标/30
- 优化自己的目标/31
- 细节决定成败/32
- 成功开始于计划/34
- 朝着目标不断进取/38
- 目标有时也要调整/40

不经风雨怎能见彩虹/42

► 态度决定成败

心态,就是竞争力/47

人生需要激情/52

有耐心方能成功/55

毅力成就大师/58

做情绪的主人/60

不要抱怨人生/64

要有宽厚博爱之心/67

凡事要未雨绸缪/70

► 学习要持之以恒

知识改变命运/75

养成阅读的好习惯/78

“学”和“思”结合/80

学习别人的成功经验/82

用一生的时间去学习/83

自律是人生的支点/86

把梦想坚持到底/88

命运由我掌控/92

► 树立自信心

自信是抗击困难的力量/97

展现自己独特的魅力/98

自信是成功的基础/100

成功的最大障碍是不自信/101

影响自信的因素/104

如何才能自信/107

做到自信的细节/109

自信并不是自负/113

► 用智慧开启成功之门

思想的力量/117

思考力转化为行动力/119

要有一定的定力/121

甩开穷人思维/123

失败是成功之母/126

最大的敌人是自己/129

不要成为成功的奴隶/130

► 用韧性在逆境中反弹

失败是相对的/135

成功需要一定的野心/136

· 远离恐惧,挑战困难/138
· 勇敢面对逆境/139
· 坦然面对现实/140
· 勇敢面对自己的遭遇/142
· 用真诚冰释误解/144
· 征服恐惧/146
· 放弃包袱才能赢得成功/148
· 自强,还要自主/150
· 危险的不是冒险,而是不冒险/152

► 好习惯是走向成功的基石

· 习惯决定你是否成功/157
· 勤奋是成功的基石/163
· 珍惜时间,珍爱生命/165
· 成功贵在坚持/167
· 节俭是一种美德/170
· 微笑地面对生活/172
· 关键时刻要放松/173
· 做个懂得静修的人/175

► 感恩生活 善待他人

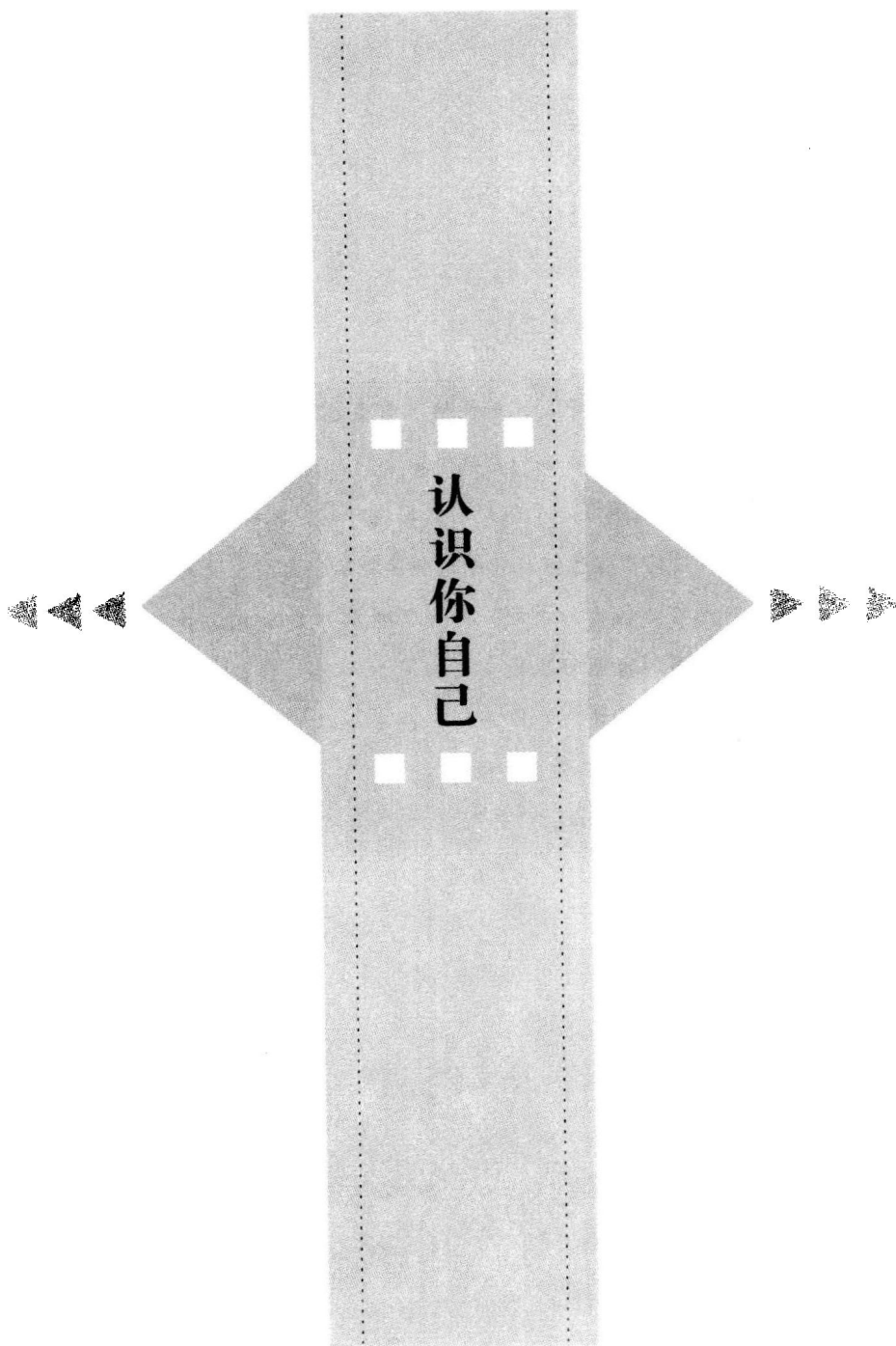
· 准确地定位自己/181
· 人际关系是成功的第一要素/184

人缘好,好办事/188
诚信待人/190
接受批评/192
善于发现别人的优点/194
感谢对你不好的人/196
受人攻击意味着你的重要/198
请不要用他人的错误来惩罚自己/200
成功无止境/203

► 寻求快乐的真谛

快乐是通往成功之屋的走廊/209
用乐观的心态对待世界/211
知足者常乐/215
即使痛苦也要微笑/218
沉着面对人生的挑战/220
及时给自己减压/221
对着压力做鬼脸/224
让快乐伴你一生/227

认识你自己



人性本身并无好坏之分，只是性格上有着些许的差异。要想做一番成绩有一番成就，必须对自己有一个明确地认识。古人云：“临渊羡鱼，不如退而结网。”当对自己有了一个很好的认识的时候，才能更加坚强和坚韧地学习。要相信自己的性格优势，并把这种优势转化为向上的动力。

性格跟命运有着很大的关联，改变了性格中的缺陷，也就改变了自己背时的命运，同时也就可以改变了自己的一生。因此，正确地认识自己，相信性格的力量。好的性格是可以改变生活和命运的。你的性格决定着你的事业前程与生活质量。培养一个良好的性格将使你终身受益，命运就掌握在你自己的手中。



丑小鸭也能变天鹅

安徒生有一句名言：“信心是又弱又细的线，很容易拉断；但在灰心的时候，它也能将你抛向高空，使你重获生机。”有一个流传很广的故事，说鸭妈妈在孵鸭蛋，蛋壳一个个裂开，钻出来一只只小鸭子。最后剩下一只特别大的蛋，久久没有裂开，鸭妈妈孵了又孵，终于从蛋里钻出一只又大又丑的“小鸭子”。因为它长得丑，到处受欺负，鸡鸭们啄它，孩子们捉弄它，喂食的佣人踢它。丑小鸭不堪忍受，就逃到树林里去了。春天来了，丑小鸭来到池塘边，见三只白天鹅优雅地浮在水面。它兴奋地向它们游去，希望与这些美丽的伙伴们在一起。这时，它低头看到了自己的影子——原来它不是一只丑小鸭，而是一只美丽的白天鹅。丑小鸭在最伤心绝望的时候，突然发现了真实的自我。

这个优美的故事，出自著名童话作家安徒生的《丑小鸭》。这篇童话曾被翻译成100多种文字，在世界上广为流传。丑小鸭热爱生活、追求理想的高贵情操，不仅对全世界的孩子们很有教益，也感动了世界上千千万万的成年人。

这个世界的现实情况是，只有少数人能被称为“成功人士”。大多数人或者安于现状，或者在为进入“成功人士”的圈子而努力。前途是光明的，道路是曲折的，跋涉是艰难的、痛苦的。但是，丑小鸭一旦变成了白天鹅，此前忍受的一切艰难和痛苦，都将大大增添幸福的感觉。成功人士为何往往热衷于谈论自己的“苦日子”，其原因或许就在这里。

或许在别人眼里，你只是一只丑小鸭，这没有什么大不了的。关键在于，你是如何看待自己的。你有两种选择，或者把自己看成永远的丑小鸭，或者看成未来的白天鹅。最后的结果，一定会大有不同。

“轻履者远行”。离开了榜样的无形压力，你就只剩下了“自己”。接下来要做的，就是正确地认识自己，定位自己。拥有什么、想要什么、缺乏什么、离梦想还有多远？不要害怕看到真实的你。即便是丑小鸭，也会变成美丽的天鹅。

发挥你的特长

俗话说，上帝在为你关上一扇门的同时，也会为你打开一扇窗。但是，这扇窗户是要由你自己去发现的。能找到并打开这扇窗的人，就能让自己的心灵始终沐浴在阳光里。怎么才能找到这扇窗呢？还是让我们记住挪威探险家南森的话：“人最重要的是发现自我，因此，你必须对自己多些思索。”

伏尔泰有句名言：“天性，往往比教育有更大的影响。”对每一个人来说，了解自己的天性是一项重要任务，但问题在于，我们受到的教育越多，天性就越容易被忽视。这不能不说是教育的悲哀，也是我们自己的悲哀。

一只鸭子想学艺，先后拜了三个老师：鹰、鹿、蛙。每天一大早，鹰就瞪着圆眼指挥它：“你有一双好翅膀，赶快跟我学飞行！”到了中午，鹿就跑过来命令它：“你有这么宽大的一双脚板，跟我练短跑去吧！”黄昏时分，蛙又鼓着大肚子吩咐它：“你的羽毛最适合游泳，你一定要好好练习！”三位老师的话，鸭子全都信以为真，按照老师的吩咐勤奋练习。



结果，鸭子就成了现在这个样子。他能张着翅膀飞两下，撒开脚丫跑两步，也能到水里游两圈。最后它才发现，自己学了那么多，还是那么不中用。

每一个人都有自己的天性，根据自己的天性确立奋斗目标，往往能达到最佳效果。否则就会像寓言里的鸭子那样，样样通却没有一样精。

天赋就是：“人们都希望成为老虎，而这其中有很多只能是兔子，久而久之，就成了四不像。”我们为什么放着很优秀的兔子不当，而一定要当很烂的老虎呢？社会就是很奇怪，本来兔子有兔子的本能，狮子有狮子的本能，但是社会强迫所有的人都去做狮子，结果出来一批烂狮子。

正确评估自己

正确地评估自己，就要诚实地考虑自身的强项和弱点，随着你对自己的了解日益加深，你将更有能力去塑造你的个人品牌，能够更成功地将自己的个人品牌与你人生中“对”的那部分联系起来。实际上，你对自己了解得已经很多了，但是你可能还没有将你对自身优势的了解用于实际生活。正确的人生观点不是让自己去适应一份工作，而是找到那个适合自己的工作。

你的个人品牌，是你个性的特质和成功经历独一无二的结合，同时也正是那些雇主所看中的东西，而自我评估的习惯将确保你个人品牌的美誉度。在每完成一件事情以后，你都应该做这样的自我总结，哪怕是简单工作最好也要做一下，评估一下自己对事情的满意程度，当然这里最好不要给自己打100分，因为这样你就不会再进步了。我