

NO

高 英◎编著

◎一部激励亿万人改变命运的精神读本◎

这辈子 不能总这样

——从平凡到卓越的11堂人生课

最新
典藏版



成功既然能够属于他人，也应该属于自己。
不要再这样平庸下去了，只要你对自己有信心，努力拼搏，你的人生一定可以改变，
你的未来一定会很美好！

 中国长安出版社

这辈子 不能总这样

——从平凡到卓越的 11 堂人生课

高 英◎编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这辈子，不能总这样：从平凡到卓越的 11 堂人生课/ 高英编著. ——北京：
中国长安出版社，2011

ISBN 978-7-5107-0351-5

I. ①这… II. ①高… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 100792 号

这辈子 不能总这样

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店经销

电话：010—85099947 85099948

印刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本：1/16

印张：18

字数：278 千字

版本：2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5107-0351-5

定价 32.80 元

这辈子,不能总这样

(代序)

在人生路上,我们常常发觉自己缺乏方向,终日不知自己该何去何从;我们总是担心害怕无法实现自己的理想,无法达成他人的期望;我们不敢去追逐自己内心所真正向往的东西,只因为不想失败;我们太过害怕失败以至于不敢去抓住机会,不敢去冒险一搏;我们做任何事都力求用最低程度的努力,即使最重要的事,甚至只去做低于能力的工作,也不想全力以赴展现自己;我们做事永远无法持久,甚至会在接近成功时不堪重负,萌生放弃的念头;我们总感觉在做事时慢人一拍,心生退意和沮丧;我们总是在失败后归咎于他人过失或时运不济,却不肯在自身寻找原因;我们甚至只想踩着前人的脚步去追逐成功,却从不给自己开拓新路的机会。

你是否发现总能在其中找到一些自己符合的部分?你是否在内心质疑自己:我难道总这样?我相信任何人都不会希望自己平庸一生,一事无成。你的能力或许不比他人差,你的机会或许也不比他人少,可是他人已经成功了,而你还在为自己的平庸哀叹,还在为自己的失败悔恨。告诉自己:这辈子,我们不能总这样,成功既然能够属于他人,也应该属于我们。

不要再这样平庸下去了,你的思想,你的行为,你的观念,你的期望都决定了你的未来。为了取得事业的成功和生活的幸福,为了追

求卓越的人生和辉煌的未来，这辈子你不能总这样浑浑噩噩下去，因为那些成就你一样可以获得，那些未来你也可以拥有。虽然世界上成功的人总是占少数，虽然在你还没有成功前总会感到惶恐、无奈，但是不要推脱也不要逃避，因为这样做永远于事无补。既然你已经决定：这辈子，不能总这样！那就必须要想方设法改变自己的命运，找到适合自己的成功诀窍；要鼓起勇气面对模糊的未来，用自己的双手为自己挖掘出一条清晰的道路。

《这辈子，不能总这样——从平凡到卓越的11堂人生课》将是一份计划，一份通向成功的秘籍，让你从根本上改变自己，发掘潜力，突破障碍，达到成功。本书能够让你在根本上认清自己，确定目标；能够让你超越自己，突破心中枷锁；能够使你由内而外发生改变，成就全新自我；能够将你拉出陷阱，走向成功的辉煌。

《这辈子，不能总这样——从平凡到卓越的11堂人生课》会通过详尽准确的阐述、生动鲜活的案例来告诉你：成功就在不远处。只要你能摆正心态付诸行动，将不甘心化为追求卓越人生的动力，那么你必将掌控自己的命运，必能获得最终的成功。

目 录

第1课 设立目标,人生的高度因目标而定 /1

卓越人生的实现是由无数的目标铺就的。一个没有目标的人,只能一辈子都在平凡中度过——终日混混沌沌,无所作为;有了目标和理想的人,就像加足马力的汽车,能以飞快的速度奔腾起来。

目标是我们前进的方向,目标是我们心中的明灯。在人生这片广袤无垠的沙漠中,如果你不希望这辈子总是平淡无奇,如果你不愿自己在沙漠中迷失自我,如果你想走出超越自我的卓越人生,那么,就请先给自己的人生制定一个明确的目标。

拥有目标才有追求的动力 /3

明确的目标是成功的灯塔 /6

清晰自身定位,找到人生位置 /9

选择实际的目标,实现自我价值 /12

扬长避短选对目标 /15

目标方向需要不断修正 /18

实现目标就需要步步为营 /21

目标有多高,成就就有多大 /25

第2课 信心百倍,自信能让你劈荆斩棘 /29

信念是每个人的人格核心,而自信就是我们信念中战胜困难的法宝。德国精神学专家林德曼曾亲身证明:一个人只要对自己抱有信心,就能够保持精神的饱满和肌体的健康。在追求卓越人生的过程中,如果你没有自信,做事就会畏畏缩缩,轻易被挫折和困难打倒,最终庸碌一生;而若你能守住自信的信念,那么就守住了希望,从而拥有跌倒后重新站立起来的决心,前方的障碍自然不堪一击。人生在世,这一辈子不能总这样自怨自艾,只有我们信心百倍,才能跨越困苦,劈荆斩棘跨步成功。

踢开自卑,昂首向前 /31

认清自我价值,不要低估自己 /34

不攀比才能畅享人生 /39

丰富自己是自信的根基 /42

信心需要不断培养 /46

相信自己,让成功着陆 /50

避开自信陷阱——自大 /55

第3课 勇往直前,别让恐惧成为你的绊脚石 /59

人生的旅途中处处充满了坎坷,恐惧就成为了跨过这些坎坷的绊脚石,只有鼓起勇气,勇往直前,才能够踏困难于脚下,一步步走向成功。我们要知道,惧怕无法将坎坷填平,也无法使障碍清除,更无法让失败化为成功,只有坚强地面对困难,顽强地抵抗挫折,才能够不断磨炼我们的勇气和提高我们的实力,最终将恐惧驱散,跨越艰难获得胜利。

直面恐惧才能战胜恐惧 /61

勇气永远不会被挫折打倒 /65

世界上没有不可能 /70
成功不会靠近懦弱者 /73
告诉自己：逃避无法战胜失败 /77
勇者就要具备冒险精神 /80
踩着失败向成功迈进 /84
没有退路更容易找到出路 /88

第4课 积极进取,勿让消极心态毁了你 /91

在人生路上,任何人都不会遭遇各种不如意,这些不如意会暂时阻碍我们的发展,但也是提升自己的种种机会。然而有人在遇到这些挫折后,总会产生很多负面思想,将自己向困惑、失败方面引导,从而消极对待,最终郁郁寡欢,自我放弃。若你不想这辈子总这样被压制在不如意的大山之下,就需要在这些不如意来临时,积极进取,不断努力,这样挫折就可能会成为我们的动力,让我们不断超越自我。所以别让那些负面思想占据你的心灵,只要你能够乐观面对,积极对待,成功就可能在不远处。正如古人所说:塞翁失马,焉知非福?

及时释放负面情绪 /93
放飞自身平常心 /97
容人之心要常有 /100
快乐是缓解压力的最佳方法 /103
没有付出,哪有回报 /107
“空杯”才能盛放更多 /110
谦虚才能不断进步 /113

第5课 自立自强,自助者天亦助之 /117

成功是每一个人的梦想,可以说,人类对成功的渴求与生俱来,追求成功已经成为了人类的本能,然而成功始于心动,却成于行动,只有心动没有行动,则永远无法将成功握于掌中。自助者天亦助之,就完美地阐述了人生追逐成功的轨迹,想要获得成功,就必须解除自我限制,因为成功属于愿意成功的人,如果你不愿意成功,自己不行动,任何人都无法帮你。最终成功还是需要靠自己,只有自立自强,愿意行动,才能拥有成功的可能。

路是走出来的,不是想出来的 /119

有想法更要有行动 /123

既然执行就不需要借口 /126

拒绝拖延成功不远 /131

主动些机会才会找上门 /134

只要行动就永不为晚 /137

第6课 深思熟虑,谋事在人成事在天 /141

人生在世,其实正是体会一个过程,无论辉煌还是暗淡,只要自己竭尽全力,奋斗终生,就可以称得上无怨无悔,其最终结果并非最重要。但是我们在行事之中,若因为没有详细谋划而造成失败,相信自己就不会原谅自己。所谓谋事在人成事在天,人生所追求的就是将事情做得完美,而若想追逐成功步伐,做到无怨无悔,那你这辈子就不能总是顺其自然,你必须要在事前深思熟虑,谋而后定,只有这样我们才算无愧天地,无愧我心。

失败是冲动的惩罚 /143

行动不等于蛮干 /146

提前谋划是成功的前提 /149

正确的决策是成功的保障 /152

再三权衡方行事 /155

在反省中不断成长 /158

第7课 有舍有得,适时放弃才会有所收获 /163

古语有言：祸兮福所倚，福兮祸所伏。可以说，人生本来就是哲学的演绎，没有人能够得到所有自己想要的东西。任何人都是在舍与得之间徘徊，人生就是有舍有得，如果一味求得，就很可能得不偿失，有舍才能有得，这是古人的智慧，也是给我们的启示。在人生路上，其实很多东西是需要我们自己舍弃，自己放弃的，但是舍弃却不一定是失去，很多时候舍弃一些我们不需要的东西，或者一些无伤大雅的东西，就很可能让我们得到更多。有时人就需要学会舍弃，才能够有所得，才能够让人生更加精彩。

学会抉择拥有幸福人生 /165

适时放弃才会有所收获 /168

舍得放下才是智慧的体现 /171

及时抽身选择自己的未来 /174

不要贪图有限的眼前利益 /178

放弃过往，拥抱全新人生 /181

第8课 拒绝抱怨,抱怨是无能的表现 /185

人生在世不可能事事如意，难免会遇到各种各样的问题，很多时候，我们会针对这些问题抱怨。但是，抱怨也是最消耗能量的无益举动，因为抱怨只会破坏我们的心情，不利于问题的解决，甚至会引发更深的矛盾。与其抱怨让自己这辈子总这样生活在怨声载道中，为自己的生活埋下无形隐患，就不如拒绝抱怨，不批评，不责备，常宽容，常知足，常感恩，以平常心处之。这样我们的人生就会充满快乐，变得越

来越美好。

别让抱怨麻醉了你的心灵 /187

抱怨就是为无能找借口 /191

人生不能因不平而抱怨 /194

接受不完美屏弃抱怨 /197

认准角色，用感恩代替抱怨 /200

别抱怨，用能力去改变一切 /204

第9课 改变自己，在迷途中找到方向 /207

改变自己首先需要坚定信念，只要下定决心，不再沉溺在痛苦和失败的阴影中，只要在心灵的枷锁还可以打开时，决定改变自己，你会懂得更多，会得到更多，也会成功更多。只要改变就永远不算迟，毕竟亡羊补牢，为时不晚。只要我们能够决定改变，就能够在失败中吸取教训，在痛苦中获得收获，在迷途中找到方向，就能够在人生路上大步前行，到达成功的彼岸。

改变从思想开始 /209

无法改变世界，就先改变自己 /213

人生随着你的心情而改变 /217

改变和创造命运何时都不迟 /220

不为他人改变自己，做自己的主人 /223

第10课 锲而不舍，凡事不要轻言放弃 /227

制定成功目标是很容易的，难的是贵在坚持，成功者和失败者最大的区别就在于有没有持之以恒的坚持精神，成功者从不放弃，而失败者却不能坚持。当我们决心实现梦想达到成功时，就应该坚持到底，很多成功者就是经历过最大的失败后依然跨步向前，从而获得成功。因此，想让自己获得成功，就一定不要放弃，即使遇到再多的困难和挫折，也要

继续前行，很可能就在你跨出的下一步，你就会获得属于自己的成功。

用坚持创造成功奇迹 /229

成功贵在不断坚持 /233

只要坚定不移，总有成功希望 /237

坚持理想，突破自己 /240

再坚持一下，成功就在前方 /244

永远不要轻言放弃 /247

第 11 课 开拓创新，获得远超前人的成功 /251

前人的经验和自身的习惯可以指导我们行动，获得成功，但是它也可能会束缚我们前进的步伐。如果这辈子你不想总这样踏着他人的成功步伐限制自己，想要获得更大的成功，就不要给自己的人生设限，因为卓越的人生永无止境，只有不断开拓创新，打破画地为牢的圈线，我们才能发挥出自身最大的潜能，从而走出属于自己的道路，获得远超前人的成功。

冲破限制，追求成功 /253

转变思维，成就自我 /257

成功源自独辟蹊径的创新 /261

人生的财富来源于创意头脑 /265

想常人所不想，为常人所不为 /268

创新思维是获得成就的根本 /271

第 1 课

设立目标,人生的高度因目标而定

卓越人生的实现是由无数的目标铺就的。一个没有目标的人，只能一辈子都在平凡中度过——终日混混沌沌，无所作为；有了目标和理想的人，就像加足马力的汽车，能以飞快的速度奔腾起来。

目标是我们前进的方向，目标是我们心中的明灯。在人生这片广袤无垠的沙漠中，如果你不希望这辈子总是平淡无奇，如果你不愿自己在沙漠中迷失自我，如果你想走出超越自我的卓越人生，那么，就请先给自己的人生制定一个明确的目标。

拥有目标才有追求的动力

古罗马哲学家小塞涅尔说过：“有些人活着没有任何目标，他们在世间行走，就像河中的一颗小草，他们不是行走，而是随波逐流。”一个人如果没有自己的目标，只会浑浑噩噩聊以度日，正是因为没有人生目标，所以才会被成功拒之门外。只有先设定了目标，我们才能拥有追求成功的动力。

刘易斯·卡罗尔的《爱丽丝漫游奇境记》中，爱丽丝和猫有这样一段对话：

爱丽丝问：“能否请你告诉我，我该走这里的哪条路？”

“这要看你想去哪里？”猫说。

爱丽丝说：“我去哪儿都无所谓。”

于是猫回答：“那么走哪条路也就无所谓了。”

这几句对话虽然简短，但却蕴含着一个很深的道理。人如果没有目标，自己都不知道自己该怎么做、做什么，那么别人根本无法帮到你。没有目标，人生就会变得空虚无聊，所以说目标对于成功，就如空气对于生命，缺乏目标的人根本无法成功。

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查，而调查的对象就是一群智力、环境、学历等条件相差不多的应届毕业生。这群学

生中，有3%的人设定了自己的长远目标，并将其细化；有10%的人设立了自己的短期目标；而60%的人并没有设立目标，他们仅仅拥有自己的一个模糊想法；最后的27%的人更是根本没有目标。

从此他们开始了自己的职业生涯和人生追求。在二十年后，哈佛大学再次对这群昔日的学生进行了调查研究，他们发现：二十年后的今天，那3%设定了自己长远目标并将其细化的人，他们一直朝着自己的目标不懈努力，一步步完成自身的目标，几乎都成为了社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖，社会精英，他们大多生活在社会的顶层；而10%设立了短期目标的人，因为不断追求这些短期目标，所以他们大多成为了各领域中的专业人士，生活大多处在社会中上层；60%只在头脑中拥有模糊想法的人，经过二十年的努力，仅仅是生活在社会的中下层，平平淡淡，安稳的生活和工作着；最后那27%根本没有目标的人，却是过得非常不如意，常常抱怨社会 and 他人，愤恨这个不给他们机会的社会。

这个研究深刻表明了设定目标对于人生的重要性，目标会使你胸怀远大的抱负；目标会在你失败时赋予你再去尝试的勇气；目标会使你不断向前奋进；目标会使你避免倒退，不再为过去担忧。而设定目标最简单的方法就是将之赋予纸上，时刻提醒和启发自己。想要成功，就必须先确定自己的人生目标，不论一个人现在多大年纪，真正的人生旅途就是从设定目标那一刻开始的。

“二战”时，有一个名叫多克的人，本打算为自己的国家贡献力量，但是却由于超龄而被拒绝入伍，他觉得很遗憾，于是就自己报名到野战医院做义工，协助医生救治伤员。救治伤员日复一日，本就需要很大的毅力，于是为了鼓励自己也鼓励大家坚持下去，他想好了一句话，就把它写在了医院的墙上：“没有人会死在这里。”出自义工的这句话，大家看后都付之一笑，根本没将这句话放在眼里，因为这句话根本就无法做到。可是，天长日久，不管是伤员还是医护人员，甚至连院长，都渐渐地记住了

这句话。伤员因为记住了这句话而顽强地活着；医护人员因为想起这句话而精心治疗；院长因这句话而冷静安排工作。这一句话改变了一个医院，也改变了许多伤员的命运。

可以说目标就是我们人生的起点，它推动着我们向人生的顶峰前进，设定目标就是成功的开始，也是追求成功的动力源泉。所以，无论你现在处于人生什么阶段，都要设定一个适合自己的人生目标，并不断努力，这样你的人生才会拥有更多憧憬和希望，从而让你时刻保持积极态度面向未来，一步步向成功迈进。请记住：只要设定了自己的人生目标，一心向着目标前进，整个世界都会为你让路！