

71A

智者给你的忠告都是通过实践得来的至理名言，
所以你要记住、体会，并把智者的经验变成自己的规律。

advice for young people

给年轻人的

71条忠告

隋晓明 编著

改变你的思想，才能改变你的人生

智者给你的忠告都是通过实践得来的至理名言。
所以你要记住、感悟，把智者的经验变成自己的规
律。会使你少走弯路，获取更大的成功。

Advice for young people

给年轻人的
71条忠告

图书在版编目(CIP)数据

给年轻人的 71 条忠告/隋晓明编著. —北京:新世界出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5104-1331-5

I. ①给… II. ①隋… III. ①成功心理学—青年读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 192311 号

给年轻人的 71 条忠告

作 者:隋晓明

责任编辑:陈黎明

责任印刷:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:北京雁林吉兆印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

字 数:240 千字 印 张:23.5

版 次:2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-1331-5

定 价:39.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

序 言

为什么每个人会有不同的成就？在很久以前，我就相信那些做出辉煌事迹的人在追求成功的过程中，会留下痕迹。

在此我要告诉大家，每个人之所以会有不同的成就，原因就在于所提出的问题不同，思考的方式不同，吸取他人忠告的程度不同。我们经常看到有些人很容易泄气，为什么会如此呢？部分原因可能是这已成为习性，他不费事便能进入这种状态，然而最主要的原因是他们看事的角度，严重地影响了他们的情绪。他们能否马上改变这样的情绪反应呢？当然可以，只要改变意识即可。然而怎样才能够很快地改变意识呢？很简单，只要提出一个新的问题，勤于思考，或者多听从他人好的忠告。一个人之所以很容易泄气，是因为经常提出一些令自己泄气的问题，这些问题诸如：这有什么用？既然不会有什么效果，为什么要去试呢？为什么我就这么倒霉？别忘了这样一句忠告：“你求的是什么，得到的就是什么。”如果你提出的是个糟糕的问题，如果你不会思考，那么所得到的答案也必然是糟糕的。你脑中的那台超级电脑随时准备着为你服务，你给它输入什么样的问题，它就会给你输出什么样的答案。因此如果你问道：“为什么我没有成功呢？”别担心，它一定会给你弄出一个答案来的，这个答案可能是“因为你很笨。”或者是“因为你并没有思考。”这时你该做的就是找一个睿智的朋友、一本充满智慧的书，听听他们的忠告。

人活在世上只有短短几十年，却浪费了很多时间，去为一些烦恼发愁。毕竟，在我们的一生中，痛苦与快乐是交替出现的，这二者有其一必有其二，相互转化，相互衬托，相互补充心理上的空白。痛苦与欢乐构成人生的节奏。一次欢乐的体会不可能永恒存在，它是有始有终的，那么当欢乐的体验消失后，多少总会有不快的事情出现，甚至是一些大的痛苦出现。生活不可能一帆风顺，欢乐之后出现意外，也是基本的生活规律。当然，也有极少数的人，会福星高照，连着走运，令人羡慕不已。不过这是极其罕见的，它往往只存在于人们的幻想里，或者是文学作品之

中。即便是现实生活中有一个半个,那么这种好事也不能伴随其终生。或大或小的痛苦,总会出现在他的生活中。烦恼、苦闷、不顺心的事,迟早会出现,这是由生活的本性所规定的,也是生活本性的表现。

贝多芬在给别人的信中曾这样说:“我们这些具有无限精神的人,就是为了痛苦与欢乐而生的。几乎可以这样说:最优秀的人物通过痛苦才能得到欢乐。”所以,尽管人们极力追求幸福,追求快乐,同时人们极力躲避痛苦,但是人生有痛苦则是无论如何也躲避不了的事。人们能够做到的,只是如何缩短痛苦,减少、避免那些由于自身的原因所造成的痛苦。而在遇到痛苦之后,听取他人的忠告,从而化解痛苦,争取幸福。忠告可以使人认识到在平常状态下,尤其是在处于自我状态下无法认识到的问题。在这个意义上讲,忠告恰恰是一剂治疗灵魂疾病的良药,它可以使人清醒地思考人生的苦乐,认识人生的价值、意义,认清各种在平时认识不到的问题。

好的忠告可以帮助你走向成功的幸福之路,而事业取得成功的过程,实质就是不断战胜失败的过程。因为任何一项大小事业要取得相当的成就,都会遇到困难,难免要犯错误,遭受挫折和失败。例如,在工作上想搞改革,越革新矛盾越突出;学识上想有所创新,越深入难度越大;技术上想有所突破,越攀登险阻越多。当你徘徊犹豫之时,若有人告诉你:“你能获得你想要的事物,而不是空想已经拥有的事物。”当你相信以后,成功就变得容易得多了。因为你已经迈向相信之路,也就是已经步入正轨了。好的忠告启发了你的潜能,让你明白:自信意识、成功心理就是要我们靠自己!就像天上不会掉馅饼一样,也不会有人端着盘子把幸运和成功送给我们任何一个人。如果人生交给我们一道难题要求解答,那么它也会同时交给我们解决这道难题的智慧和能力。但这种智慧和能力总是潜藏在我们的生命里,只有当我们自信地奋斗,自己救自己,它们才会聚集起来,发挥作用。即便你自身条件多么不好,身世多么不幸,但只要你有积极的心理态度,你就能成为一个成功者和有用的人!

目录

Contents

第一篇 唤起心中的巨人

我们常常说“真善美”。只要你用心想一想,就会发现有很精彩的道理在这三个字里面。是啊,世上的万物如果没有了一个“真”字,何谈“善”、“美”!无论多么残酷的现实,只要拥有了真实的品格,就让它具备了脚踏大地的资格。虚幻的理想,无论多么奇幻美好,都是站不住脚的。请不要用“理想的我”,来贬损“真实的我”。真实的我,也许不是十全十美,但却自有强大的魅力在其中。

要给自己树一面成功的旗帜/3

塑造全新的自我/7

开启成功之门/11

发掘你的潜能金矿/15

超越一成不变的自己/20

乐观的心态是成功的一半/25

改变态度,改变一生/30

发现使你振奋的未来/35

成功者应具备的特质/39

成功并不像想象的那么难/43

第二篇 细节决定命运

成功者耽误不起这份时间。他们忙于解决问题,忙于勤奋工作,忙于把事情做好,忙于如何生气勃勃和乐观地对待一切。成功不是偶然得来的,你必须全力以赴!要做一个成功者,必须自觉地努力,自觉地奋

斗。成功者从来不拖延着等到“有朝一日”再去行动。而是今天就动手干。他们忙忙碌碌竭尽所能干了一天之后,第二天又接着去干,不断地努力·失败,直至成功。

- 正确的思考/51
- 抓住万分之一的机会/56
- 掌握批评的艺术/60
- 让自卑成为你的动力/65
- 如何让别人顺着你走/70
- 巧妙地化解敌意/75
- 每一件事都值得你去做/80
- 承认错误才能获得好感/84
- 不要因小事垂头丧气/89
- 不要因失败而退缩/93

第三篇 让生活更快乐

如果你在工作上得不到快乐,那你在别的地方也不可能找到,因为你一天的大部分清醒时间都花在工作上了。如果你经常给自己打气,创造工作的兴趣。那你就会把疲劳降到最低程度,这样也许就会给你带来升迁和发展。即使没有这样的好处,至少在减少了疲劳和忧虑之后,你可以更好地享受自己的闲暇时间。

- 要学会自己赞成自己/99
- 要尝试着取悦别人/104
- 学会机智应变的口才/109
- 学会和睦相处的秘诀/114
- 带着乐趣出发/120
- 生活需要效率,更需要休息/125
- 让生活充满挑战/130

- 你愿意过平庸的生活吗/137
- 给予者将会获得更多/142
- 让生活变得更美好/147
- 不要让承诺封锁你的生命/153

第四篇 走向事业的巅峰

拿破仑·希尔给我们做出了最好的回答：“信心是心灵的第一号化学家。当信心融合在思想里，潜意识会立即拾起这种震撼，把它变成等量的精神力量，再转送到无限智慧的领域里促成成功思想的物质化。”的确：心存疑惑，就会失败。相信胜利，必定成功。信心的力量惊人，它可以改变恶劣的现状，造成令人难以相信的圆满结局。

- 用你的爱情使他走向成功/159
- 相信自己，你会成功的/164
- 为什么不问为什么/168
- 制订切实的目标/173
- 将挫折和压力变为转机/178
- 从平凡中发现伟大/183
- 让形象成为你的无形资本/188
- 谨慎，但不要裹足不前/192
- 打起精神来，你是个男人/198
- 诚实是你的潜在力量/202
- 不要让常识限制你的头脑/207

第五篇 使自己腰缠万贯

金钱不纯粹是智力的结晶，它需要通过辛苦的劳作去获取。金钱的数额是以“1”为单位累积起来的。所以，亿万富翁也不可小觑“1”这个数字。对“1”的态度最能体现一个企图致富者的赚钱意识，并强烈地预示

了他的前景。赚钱的事业最忌讳的是妄想和奢侈。“吃小亏占大便宜”，这是一个交换规则。它是指以小部分的付出，换取更大的利润。这没有什么不对。试想，如果一个人做生意付出和获得对等，谁还去赚钱，谁还能赚到钱呢？但在这里要强调的是，想赚钱，你首先必须付出——如果一个人只想赚钱，不想付出，赚钱对他只能是一场梦。

开创自己的事业/213

通往大小财富的阶梯/219

身体是革命的本钱/224

掌握获取财富的途径/229

用失去换来获得/235

干吗不用别人的钱赚自己的钱/240

开源但也要节流/247

不要只为了金钱而工作/251

不冒险怎么成为百万富翁/256

把握时间才能把握财富/262

第六篇 把握你生命中的重要他人

与人相处能不能成功，全看你能不能以同情的心理，接受别人的观点。同情在中和酸性的狂暴感情上，有很大的化学价值。每天你所遇见的人中，有四分之三都渴望得到同情。你想不想拥有一个神奇的短句，它可以免去争执，除去不良的感觉，创造良好意志，并能使他人注意倾听？给他们同情吧，他们将会爱你。

怎样和家人一起圆梦/269

用微笑面对每个人/273

永远不要低估同情的力量/278

学会体谅你的老板/283

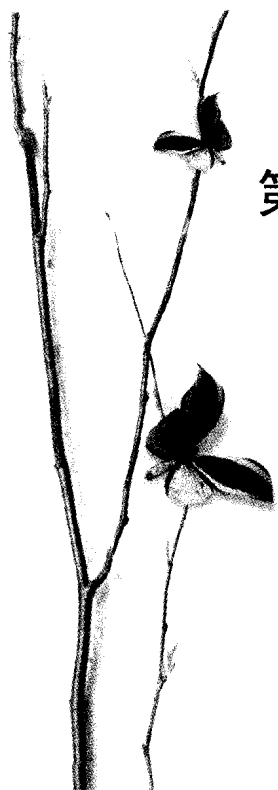
掌握说服的技巧/287

- 选择合适的合作伙伴/292
- 优化你的人际关系/297
- 称赞他人的每一个进步/304
- 不要吝啬自己的爱/308
- 不要疯狂竞争,不要嫉妒/314

第七篇 如何营造温馨家庭

谁都相信,幸福快乐的婚姻需要共同的志趣!这也许就注定了比尔要娶一个微软人为妻,而美琳达要嫁一个微软人为夫。美琳达嫁给世界上最富有的男人后,一直过着安定、愉快的幸福生活,所以许多人都想探知财富背后种种不为人知的秘密——一个超级富翁的太太究竟靠什么获得幸福,尽管人人都相信财富并不是幸福的唯一源泉。

- 用行动坚定支持另一半/321
- 真爱要努力才能获得/327
- 爱他就让他自在地生活/332
- 用爱和智慧创造奇迹/338
- 让家温馨甜蜜/343
- 让家庭幸福美满/347
- 让爱情和友情完美结合/351
- 家庭生活也讲究礼仪之道/357
- 不要把婚姻当童话/360



第一篇 唤起心中的巨人

我们常常说“真善美”。只要你用心想一想，就会发现有很精彩的道理在这三个字里面。是啊，世上的万物如果没有了一个“真”字，何谈“善”、“美”！无论多么残酷的现实，只要拥有了真实的品格，就让它具备了脚踏大地的资格。虚幻的理想，无论多么奇幻美好，都是站不住脚的。请不要用“理想的我”，来贬损“真实的我”。真实的我，也许不是十全十美，但却自有强大的魅力在其中。

要给自己树一面成功的旗帜

不久前在一个偶然的的机会里，我晓得一门叫做神经语言课程的学科，简称做 NLP。顾名思义，神经是与脑子有关的，语言就是意念表达，课程是过程的安排。简单地说，NLP 就是研究语言，你知道吗，我们的能力是奠基于自我控制神经系统的能力。那些表现不凡的人，就是透过神经系统传送特别的信息，以致有不凡的成就。

NLP 主要的发现者是约翰·格林德和理查德·班德勒。格林德是世界最负盛名的语言学家之一，班德勒是一位数学家、心理学家和电脑专家。他们决定集两人之力去进行一桩模仿他人的研究，对象是那些在多方面都甚有成就之人。他二人分析了一些成功的商人、医师和其他行业中的佼佼者，试图能从他们多年尝试中，归结出一些成功的模式。他们对下列三人的模仿，经分类后所建立的诸多有效的行为介入模式，使得他们名声大噪。这三人是当代最伟大的催眠疗法学家之一的埃里克森医师，杰出的家庭医师沙提尔女士和人类学家贝特森。例如，格林德和班德勒二人发现沙提尔能轻易地建立人际关系，而其他的同业却不行。所以他们找出她特有的模式，也教导学生运用，即使他们没有任何执业经验，也能做出与沙提尔毫不逊色的成绩来。他们播下相同的种子，收获也相同。从他们三人身上模仿所归结出基本模式的经验，帮助格林德和班德勒也建立自己的模式并传授出去，这些模式就是我们现在所熟知的 NLP。

NLP 研究的是人们用什么传送方式，能使自己达到最积极进取的状态，进而采取最佳的做法。虽然神经语言计划只是一门学术理论，但它的功效之大却是你以往所未闻的。在以前，只有精神病医生和少数从事预言占卜之人才知道。当我第一次看到它的功效时，立即就认定那是我以前所未曾经历过的东西。当时有一位 NLP 的专家正在为一位患恐惧症有三年之久的妇女治疗。不到 45 分钟，她的恐惧消失了，令我看得不觉愣住，决定要一窥究竟。有时上述治疗只需五至十分钟。NLP 提供一个有系统的架构，让我们能控制头脑，使我们不仅能掌握自己的态度和行为，也包括旁人的。说得更明白些，它就是一门告诉

你如何善用头脑，达成心愿的科学。

NLP 也完全提供了我一直在寻找的东西，让我握有开启神秘之门的钥匙，得知为何某些人能够不断地做出最令人满意的结果，就像有些人能够在早晨快速且容易地苏醒并充满蓬勃朝气，他们是怎么办到的？既然要先有行为以后，才会有结果，那么是哪一种特殊的心理和生理行为，能于清晨产生轻易苏醒的神经生理过程？答案就在 NLP 里。NLP 有一个先决条件，就是人人的神经系统都是相同的，如果某个人能做某样事，只要你用相同的方式去运用你的脑子，那么你就能做同样的事。这种从他人身上准确地找出他们达成特殊成就的不寻常过程，就称之为仿效。

人要如何才能达成心愿？在很久以前，我就相信那些做出辉煌事迹的人在追求成功的过程中，会留下痕迹。仅仅知道米切尔和斯特拉德威克自我打气的效果仍然不够，我还得知道他们是怎么做到的。我确信，如果我能够分毫不差地学习别人的做法，我就能够做出和他们相同的成就。因为种瓜得瓜、种豆得豆。就好像有人能够临危不乱，从他处事的观点和做法去学习，我就能比我以前更沉着。如果一对夫妇在结婚二十五载之后，依然保持初恋时的心情，我就可以从他们的生活中找出他们相处之道，并运用于自己的婚姻里，期望能得到相同的结果。又比如减肥，当我决定减肥后，我就向一个瘦子学习，看他吃什么，怎么吃，有何饮食之道。同样的方式，我还运用在财物收入上及人际交往上，也有同样的效果。但是之前我不知道原因，现在对 NLP 的研究揭示了我的疑惑，并坚定了我的信心。

我要再强调一次，别人能够做到的，你就同样地能够做到。这跟你的意愿无关，而涉及你使用的方法，也就是参照那人是怎么去做的。如果某人是拼单字高手，那么他必然有一套能让你也成为此中高手的方法，只要四五分钟便可学会。如果有位你认识的朋友，与子女沟通很在行，你也可用相同的方法做到。同理亦可适用于轻易地在早晨苏醒，只要学习别人控制神经系统的方式。当然啦，比较复杂的就需要更长的时间去模仿和复制。不过，在你不断调整和变更过程当中，你若有强烈的意愿和十足的信心，那么任何人、任何事都可学成。有许多例子显示，有些人之所以能达成目标，乃是穷多年之功，历经无数的失败，才找出一套特别之道。但是你可别走他们的老路，只要走进

使他们成功的经验中，不需花费像他们那样多的时间，也许不多久就可以达到像他们那样的成就。

模仿对每个人而言都不困难，事实上，我们一直都在做这件事。孩子是怎么学会说话的？体坛新手是怎么跟前辈学习的？一个有抱负的商人又是怎么成立他的公司？全是模仿来的。这里举个在商场中简单的模仿例子。现代社会有个通性，就是在甲地可行的，往往在乙地也能适用。所以在商场有些人能够赚大钱，就是透过我们所说的跟进方式。如果有人底特律的商店街，开了一家生意鼎盛的巧克力糕饼店，那你看着吧，在达拉斯也会成立相同的店；如果有人底特律经营一桩专门供应奇装异服以达宣传效果的生意，很有可能在洛杉矶和纽约也会有相同的生意出现。所以有很多人事业成功，就是在市场尚未饱和之前，把甲地成功的做法，依样画葫芦地搬到乙地去，就这么成功了。类似同样情形，你可以撷取别人证明有效的方式再制一个。如果可能，再加强一下，要成功就有如探囊取物了。人生大部分的学习，其基本观点之一，就是从他人的成功里汲取经验。在科技领域中，无论是工程或电脑设计，每往前跨一步，都是循着先前的发现和突破。在商业世界里，不从以往学习，不会像创作艺术那样来经营的公司，必然会消失。这个道理是我们都深信不疑的。

当今世界上，最成功的模仿者首推日本。日本经济令人目眩的发展背后是什么？是了不得的创新？可能有一些吧，但是如果你翻开过去 20 年的工业历史，就会发现很少有重大的新产品或尖端的科技是发源于日本。日本人只不过剽窃了美国的点子和商品，从汽车到半导体的一切东西，再加以巧妙的模仿，只保留精华，改进其余部分。

比尔·盖茨是公认的世界首富，你知道他是怎么办到的吗？很简单，他模仿洛克菲勒、摩根和其他金融巨子。他留意那些人的一举一动，研究他们的信念，模仿他们的做法，就有了今天。为何米切尔不单活下来，且能够从别人所无法忍受的打击中振作起来？当他还躺在病床上时，好友就为他念一些曾经克服重大难关之人的事迹，这让他有模仿的对象，使得奋发的意念压过他所遭受的悲惨经历，他也有了今天。所以成功者与失败者之间的差异，不在于他的境遇，而在于他选择从什么角度去看自己，从哪些方面去着手行动。

模仿绝不是一件新事物，每一位伟大的发明家都是本着他人的发

现找出新东西来，每个孩子也是从他周遭的事物去模仿的。不得不提醒大家，我们中有许多人是漫无目标、胡乱模仿，往往随意地向某甲拿一点，向某乙取一些，结果却失落更重要的。有时从这里模仿了些好的，却又从那里模仿了些坏的，虽然有心向我们所尊敬的人学习，但却不知何处下手。

“何谓运气，就是先有预备，再碰上机会。”

请把这句话记在心里，它会帮助你专注模仿到更精确的地步，使你能留意人生中一直在进行的某些事。

在你身旁围绕着你想象不到的机会和方法，我盼望你能像个模仿者开始思考，经常留意那些有杰出成就的模式。如果某人表现突出，心里要立刻跳出一句话：“他是怎么办到的？”我也希望你能不断地追求卓越，从你所看的每件事里挖掘特点，并学到实现的做法，那么只要你愿意，便能有相同成就。

塑造全新的自我

我们常常说“真善美”。只要你用心想一想，就会发现有很精彩的道理在这三个字里面。是啊，世上的万物如果没有了一个“真”字，何谈“善”、“美”！无论多么残酷的现实，只要拥有了真实的品格，就让它具备了脚踏大地的资格。虚幻的理想，无论多么奇幻美好，都是站不住脚的。请不要用“理想的我”，来贬损“真实的我”。真实的我，也许不是十全十美，但却自有强大的魅力在其中。

让我们来看一封信。

“亲爱的母亲，我抱歉来到了这个世界，不能带给你骄傲，只能带给你烦恼。但是，我却无力改善我自己，我真不知道怎么办才好！但是，母亲，我从混沌无知中来，在我未曾要求生命之前，我就这样糊里糊涂地存在了，今天这个‘不够好’的‘我’，是由先天后天的许多的因素，加上童年的点点滴滴堆积而成的。我无法将这个‘我’拆散，重新拼凑，变成一个完美的‘我’。因而，我充满挫败感，充满对你的歉意，所以，让这个‘不够好’的我，从此消失吧！”

这封信里多次提到了“我”，几个不同的“我”。“不够好的我”，在无法变成母亲喜爱的“完美的我”之时，她吞下了整瓶的安眠药。

这是一个十六岁少女的绝笔。她的名字叫乔伊斯。

乔伊斯念书时数学不好，一次只考了20分，老师发出了“严加督导”的通知单，要求乔伊斯带回家，让家长在上面盖章。乔伊斯惶恐不安，回到家中，看到备受宠爱的妹妹正在哭泣，原来妹妹的数学考了98分，没有得满分，心中懊恼，父母一左一右地正在劝慰她。熬到深夜，乔伊斯拿出了自己的成绩单。母亲说，为什么你一点都不像你妹妹？！乔伊斯冲出家门，决定死。她写下了上面的遗书。写完之后，乔伊斯找到母亲的安眠药，把药统统吃了下去，七天以后，才苏醒过来。

这个悲凉的例子，也许能说明，如果没有办法把“真实的我”、“理想的我”和“别人眼中的我”，高度统一起来，悲剧的幕布就从此拉开了。很多分裂的人可以活着，却像一个坏掉的西瓜，外表光滑地