

成功人生的智慧宝典，获得成功的励志经典。

文 博◎主编



DA FANG LUE
DA CHENG GONG

大方略大成功丛书

人性的优点弱点

全集

綫裝書局

成功人生的智慧宝典，获得成功的励志经典。

文 博◎主编



DA FANG LUE
DA CHENG GONG

大方略大成功丛书

人性的优点弱点

全集

綫裝書局

图书在版编目(CIP)数据

人性的优点弱点全集/文博主编. —北京:线装书局,2011.3

(大方略大成功丛书)

ISBN 978-7-5120-0313-2

I. ①人… II. ①文… 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(2011)第 013493 号

人性的优点弱点全集

主 编: 文 博

责任编辑: 赵安民 孙嘉镇

排 版: 腾飞文化

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市鼓楼西大街4号(100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/10

印 张: 40

印 数: 10000 册

字 数: 825 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 735.00 元(全 15 册)



成功犹如一坛老酒，在时间沉淀中渐渐陈香；又犹如一颗宝石，在岁月磨砺中璀璨夺目。人生离不开成功，而要想成功，就要深谙其中的方略。成功是可以模仿的，是可以复制的，关键看你是否愿意跨出那一步。只有运用正确的方法和谋略，才能少走弯路、少碰壁，直抵成功。

在生活中，有很多人被称为“旷世奇才”，但在处世中却总是受挫、备受打击；而有的人虽然资质平平，在社会中却能够如鱼得水，闯出自己的一片天地。仔细分析不难发现，那些有所成就的人深谙成功秘诀，正因为他们领悟了其中的智慧，所以才能掌握大方略、取得大成功。这些优秀的人，凭借自己的聪明才智青云直上；而那些不会运用方略的人，则只能寸步难行。

在当今竞争激烈的社会中，要想更好地生存和发展，就必须掌握一些大方略，这样才能更加轻松地与成功握手。其实，人生不是一次偶然的成功机遇，而是由一点一滴的努力和细节积累起来的。要想在生活和工作中拥有叱咤风云的霸气，就必须拥有高超的智慧，智慧是一切成功的源泉。成功属于那些有谋略的人，在人生旅途中，要携带方略，装备精良地上路！

本套丛书以励志大师的思想精华为基础，归纳、提炼出了最能影

响成功的要素，并加以系统的阐释，使读者在阅读与思考中明白获取成功应该掌握的方略。通过翔实的内容，具体分析了成功所需要的方法，告诉读者如何用积极的心态、高超的处世策略和完美的人际关系来实现自己的理想。相信在品读中，读者能够学习那份睿智，那份高瞻远瞩，找到适合自己的方法和谋略，充分实现自我价值，直击成功。

希望本套丛书能在书海中为您带来不一样的感受，叩开您智慧的心扉，在人生的奋斗中助您一臂之力。另外，由于编者水平有限，书中难免有纰漏之处，希望读者朋友能够批评指正，为编者提出宝贵意见。

编 者

目 录

CONTENTS

第一章 擦拭心灵,克服忧虑

忧虑并不可怕,可怕的是我们对待忧虑的方法。当我们用一种正确的办法对待忧虑,忧虑就会变成我们的优点,因为忧虑可以让我们更加深刻的分析问题。反之,当我们用一种错误的方法对待忧虑,忧虑就是一个严重的缺点,因为忧虑会让我们做事畏首畏尾。

1. 别让忧虑伤害你	2
2. 从此不再孤独	6
3. 健康是宝贵的资源	9
4. 解除工作上的忧虑	12
5. 解忧万能公式	14
6. 让忧虑到此为止	18
7. 走出忧虑的阴影	21
8. 亚里士多德法则	25
9. 什么使你感到疲劳	29
10. 如何防治烦闷的心理	32
11. 不再为失眠而苦恼	37
12. 驱逐心中的抑郁	41



第二章 做自己情绪的主人

一个能控制住不良情绪的人,比一个能攻下一座城池的人更强大。人不可能永远处在好情绪之中,生活中既然有挫折、有烦恼,就会有消极的情绪。一个心理成熟的人,不是没有消极情绪的人,而是善于调节和控制自己情绪的人。

1. 做独特的你	44
2. 你的生活与忧虑无关	47
3. 心理润滑剂	49
4. 如何看待对你的批评	51
5. 不要妄自菲薄	54
6. 保持平静的心情	56
7. 学会自我克制	57
8. 积极向上的心态	59
9. 放缓生活的步调	66
10. 切勿杞人忧天	68
11. 面对攻讦无需在意	72
12. 每天都是新生命	74
13. 盘点你的幸福	75
14. 守住自己的沉香	79

第三章 承载梦想,盛装出发

有了梦想,人类的世界才绚丽多彩,生命才轻松丰富。放飞梦想,事业就不是一句冰冷的归宿,我们为之付出心血才不会失落和寂寞。人生有了梦想,就有了一切理由去拼搏、去爱、去获得一切应该获得的美好。

1. 人生因为梦想而伟大	82
2. 专心致志直到成功	86
3. 善于借用别人的力量	91
4. 将逆境变成一种祝福	93
5. 让你的生活远离忧郁	94
6. 目标明确,态度坚决	97

7. 运用简单的威力	99
8. 工作,影响你一生	101
9. 每次只走 1 英里	105
10. 竭尽全力才能把事做好	108
11. 超越自我才能飞得更高	110
12. 寻找自我,保持本色	112
13. 积极行动是成功的基础	118
14. 心有多大,世界就有多大	120

第四章 充满热忱,舞动生命

自然赋予了生命最美丽的灵魂,生命是精彩的、短暂的、美丽的,美丽得连梦境都是那样的温润。我们赞赏生命的美丽,歌颂人生的美好,我们需要精彩的生活,生命的精彩往往就在于意想不到中,这点是无法克隆的,我们渴盼生命的精彩,也在祈愿着……

1. 只完整地拥有今天	124
2. 开始喜欢自己	128
3. 休息是为了提高效率	131
4. 学会赢在失败	134
5. 享受精彩的人生	136
6. 充满热忱地生活	140
7. 轻快地去承受必然的事	142
8. 热爱美并传播美的种子	147
9. 你生命中的重要决定	148
10. 把失败写在背面	152
11. 坚强是成功的保证	154
12. 别做让自己后悔的事	155
13. 有个柠檬,就做柠檬水	157
14. 时机不靠等待而靠创造	163





第五章 坚持不懈,迈向成功

成功一定有方法,失败一定有原因。失败本身不能促进成功,失败之后的检讨与总结才能让你逐步迈向成功!成功的果实令人垂涎,也让很多人觉得可望而不可及。其实,只要掌握了成功的要素并坚持执行,你会发现,成功并没有你所想的那么难。

1. 贫穷是最大的财富 166
2. 人穷不怕,心穷才可怕 168
3. 养成良好的工作习惯 170
4. 管理好你的时间 173
5. 成功没有你想的那么难 175
6. 欲望是成功的原动力 177
7. 积累资源,为成功铺垫 179
8. 别让坏习惯成为绊脚石 180
9. 从来没有人会踢一只死狗 183
10. 挣脱坏情绪的桎梏 186
11. 适应不可避免的事实 188
12. 凡事不能拖到明天 191

第六章 相信自己,拥抱明天

相信上帝,但别忘了锁门,相信自己,但别忘了努力奋斗。未来就在我们身边,就在我们手中。应该相信自己的能力,充分肯定自身的价值。在人生的大海中的船长,升起自作的风帆,载着蓝色的知识驶向胜利的彼岸。

1. 乐观而勇敢地面对困难 194
2. 不要因金钱而烦恼 197
3. 要顾及别人的尊严 203
4. 先谈论自己的错误 205
5. 适当地赞许他人的努力 207
6. 鼓励能让错误容易改正 210
7. 使人们乐意接受你的建议 211
8. 请这么开始批评 215



9. 不要理会你的烦恼	218
10. 不要被批评伤害	220
11. 对自己说“OK”	222

第七章 踏上轻松快乐之旅

一个人所说的话会使更多的人感到快乐和不快乐。既然一个人所留下来的是影响着这么多人,那不如克制自己,让自己变得乐观,让许多人都感到快乐、乐观,这不也是一件有意义的事情吗?把自己的不快乐,乐观地去面对,使自己少一件不快乐留在脑中。

1. 做一个乐观的人	226
2. 快乐是一种心态	230
3. 不要为打翻的牛奶哭泣	235
4. 不要因小事而萎靡不振	238
5. 注重生活中的小事情	242
6. 如果你要快乐,别忽略了这些	244
7. 不以批评他人来满足自己	246
8. 心态决定你的人生	248
9. 要爱你的仇人	251
10. 多想自己的得意事	255
11. 报复的代价太高了	257
12. 清扫心灵的垃圾	260

第八章 积极投入,享受工作

学会享受工作,就是要学会以一种健康、积极、投入的态度面对工作。要想真正从工作中得到享受,关键是心态,就像对待心爱的孩子,你用心地关心他呵护他,自己也会感到快乐,得到享受。

1. 将自信注入工作	264
2. 带上你的职业地图	266
3. 如何从书中得益最多	270
4. 工作+思考=智慧	272
5. 争取你的“脑力薪”	274

6. 正确地做事与做正确的事	275
7. 你赢不了争论	278
8. 敢于承认自己的错误	281
9. 想方设法让对方说“是”	284
10. 激发人们高尚的动机	287
11. 戏剧化你的想法	290
12. 同情,是人类最渴望的东西	292
13. 给他人表现自己的机会	296
14. 回家,把工作关在门外	298
15. 做行动家,不做空想家	300

第九章 赢得他人的信任

要取得他人的信任,除了要有正直诚实的品格外,果断、正确的做事习惯也是必须要有的。即使是一个资本雄厚的人,假如做事不够果断,头脑不够清醒,缺乏敏捷的手腕和果断的决策能力,他的信用也不能长久的。

1. 让他人有个美誉	304
2. 怀着宽恕之心去了解别人	307
3. 与人相处的秘诀	312
4. 站在对方的立场上	318
5. 捕捉对方观点	324
6. 赢得他人的信任	327
7. 巧妙地提出自己的要求	330
8. 为别人提供帮助	333
9. 广泛交友,别离群索居	335
10. 对自己的行为负责	338

第十章 真诚宽容受人欢迎

学会真诚,生活将赐予你灿烂的阳光;学会真诚,生活将充满爱与希望。
宽容是深藏爱心的体谅,宽容是一种智慧和力量,宽容是对生命的洞见,宽容
不仅是一种度量、文明、胸怀,更是一种人生的境界,宽容了别人就等于宽容了
自己,宽容的同时,也创造生命的美丽。

1. 真心地给对方以赞赏	342
2. 一个真诚的微笑	344
3. 了解婚姻问题所在	347
4. 不要改变你的伴侣	349
5. 不要批评你的家人	351
6. 记住别人的名字	353
7. 做一个善于静听的人	357
8. 就别人的兴趣谈论	362
9. 怎样让人很快地喜欢你	364
10. 不要葬送自己的婚姻	369
11. 将你自己放在他的地位	373
12. 怎样避免制造敌人	374
13. 不要把意见硬塞给别人	379
14. 这么做你会受欢迎	382
15. 拥有一颗爱人之心	387



第一章

擦拭心灵， 克服忧虑



忧虑并不可怕，可怕的是我们对待忧虑的方法。

当我们用一种正确的办法对待忧虑，忧虑就会变成我们的优点，因为忧虑可以让我们更加深刻的分析问题。

反之，当我们用一种错误的方法对待忧虑，忧虑就是一个严重的缺点，因为忧虑会让我们做事畏首畏尾。

1. 别让忧虑伤害你

在很多年前的一个晚上,我的门铃响了,我出去一看是我的一位邻居,他是为了让我们全家去接种预防天花的牛痘前来催促我们的。整个纽约市有几千名按门铃的志愿者,这位邻居只是其中的一员。许多人恐慌不安,去种牛痘,得要排好几个小时的长队。当时,无论是所有的医院还是消防队、派出所、大的工厂里都设有接种站,医生和护士就有两千多名,为了给大家接种牛痘,他们都没日没夜地忙碌着。因为在800万人口的纽约市里,已经有8个人得了天花,其中2人死亡,所以会如此的热闹。

在纽约,我已经住了37年了,但是目前为止来按过我的门铃的人没有一个,没有人警告我预防抑郁症这种疾病,然而,在过去的37年中,正是这种疾病所造成的伤害,最保守的估计也远比天花要大一万倍。来按我的门铃来告诫我的人没有一个,现在在这个世界上生活的人,因精神抑郁和情感冲突而精神崩溃的人,10个人中就有1个。

诺贝尔医学奖获得者亚力西斯·卡尔博士曾说:“不知道如何排解抑郁的人容易早逝。”事实上,无论是商人、家庭主妇还是兽医、泥瓦匠,都是如此。

郭伯尔博士是圣塔菲铁路的医务主任,他还是海湾罗拉多医院主治医师,几年前,我和他一起去度假,车途经得克萨斯州和新墨西哥州时,我们就忧虑对人的影响进行了交谈。他说:去医院看病的人,他们心中的恐惧和抑郁如果你能帮他们消除,那些无谓的疾病就会从他们的身上消失得无影无踪,这样的人占到70%。难道他们是没病装病?我当然不是这个意思,恰恰相反,它们的痛都是真实的存在,不但像牙疼似的,有的时候还要严重一百倍。

我说的这些病,都是确实确实存在的,就像某些胃溃疡、心脏病、失眠症,或者一些头痛和麻痹症那样,与神经性消化不良也有相同之处。这一点我之所以很清楚,是因为我自己曾经就被胃溃疡折磨了12年。恐惧导致忧虑,忧虑使人紧张,紧张会对人的胃部神经产生影响,使胃液不能正常工作,长此以往,就会产生胃溃疡。

这种类似的话,《神经性胃病》一书的作者约瑟夫·孟泰格博士也说过。他指出:“胃溃疡产生的根源是你自己精神的抑郁,而不是因为你吃了什么。”

阿莱瑞是梅奥诊所的博士,在研究了梅奥诊所15000名胃病患者的病历之后得出了一个观点,他认为:“当精神抑郁光顾你的时候,胃溃疡也会向你走来;当无忧无虑降临到你的身上时,胃溃疡就会离开你。”后来已经证实了他们的这种说法,有4/5的人是因为恐惧、忧虑、憎恨、极端的自私以及对现实生活的无法适应而患胃病,而不是因为生理因素。根据《生

活》杂志的报道,现在,位列致命疾病第10位的就是胃溃疡。

哈罗·海恩博士也是梅奥诊所的,最近,我和他有过几次通信。在全美工业界医师协会年会上,他宣读过一篇论文,他说:“我已经研究了176位年龄在44岁左右的工商界负责人,大约有1/3的人患的心脏病、肠胃溃疡或高血压都是因为生活的过度紧张而引发的。仔细想想,我们工商业的负责人大多还不到45岁,但是其中患有心脏病的人竟占到1/3。由此可见,为了成功,付出的代价是何等的大啊!

“如果一个人患了胃溃疡和心脏病,就算他有所成就,但能说他就是真正的成功者吗?他即使把全世界都赢得了,但是却把自己的健康损失了。就他个人而言,世界又用来干什么呢?一个人,即使整个世界都是他自己一个人的,每天,他晚上也只能睡一张床、一天吃三顿饭,就这些而言,同样,就算是一个挖水沟的工人也能做到,并且和一个挖水沟的人相比,一个有权利的公司负责人也有可能没有起睡得更安稳,‘成功者’没有其吃得更香,睡得更甜。

“我不愿为了要管理一家铁路公司或烟草公司,在不到45岁时就毁掉自己的健康,我宁愿在亚拉巴马州租田耕种,做一个农夫。谈到香烟,最近,在加拿大森林中度假时的一位世界知名香烟制造商因为心脏病突然发作死了。他拥有的财产就有几百万元,但他就这么去世了,竟然才61岁。也许是他用好几年的生命换来他‘事业上的成功’吧。我父亲是密苏里州的农夫,一文不名,却活到了89岁。依我看,他的成功和我父亲相比,还不及我父亲的一半。”

忧虑甚至会导致人患龋齿。在一次全美牙医协会的演讲中威廉·麦克尼格博士说:“人体的钙质平衡可能受焦虑、恐惧等不良情绪的影响,从而使人患龋齿。”麦克尼格博士说,他有一位原来有一口漂亮好牙的病人,后来,因为他的妻子突然得了急病住院,他就开始忧虑了起来,他的妻子才住院3个星期,他突然有了9颗蛀牙。这个实例就是说明忧虑会引发蛀牙。

甲状腺亢奋的患者,我也讲过,他们全身都在颤抖,好像是谁都会使他害怕似的。原本甲状腺是调节身体的,可是问题一旦出现,心跳就会加快,整个身体就会亢奋,就像一个打开全部通风口的火炉一样,假如不动手术或治疗不及时的话,患者可能会“把自己燃烧殆尽”而死亡。

我采访过电影明星曼尔·奥白朗,她曾告诉过我,让她忧虑是绝对不可能的事情,因为美貌可是她成为电影明星的资本,而她可不想因忧虑而毁掉自己的美貌。她给我讲述了这样一段经历:

在我刚刚踏上影坛的时候,我不但担心而且害怕。那时我刚从印度回来,对伦敦很陌生。为了能在影片中找个角色,我都见过了几个制片人,但他们之中没有一个人愿意用我。我也渐渐用光了我仅有的一点儿钱,整整两个星期,我维持生命的就只是一点儿饼干和水。不仅忧虑在困扰着我,就连饥饿也在作祟。我告诉自己说:“你可能就是一个傻子,你既没有经验也没演过戏,难道你应该去闯电影界吗?如果你没有一张漂亮脸蛋的话,你还有什么呢?”

当我照镜子的时候,突然发现,我的容貌已经被忧虑损伤了,因为它,细小的皱纹已在我



的脸上出现了。所以,我告诫自己说:“你从现在开始不准在忧虑了,美貌是你唯一所拥有的东西,它会被忧虑毁掉的。”忧虑最容易使一个女人快速地老去,进而毁掉她的容貌。因为忧虑,我们的表情会僵硬,我们的皮肤会生出皱纹,我们会满面愁容,我们的头发会变得灰白,甚至脱落。忧虑会导致你的皮肤暗淡,出现暗斑、粉刺。

当今美国的头号健康杀手就是心脏病。当第二次世界大战发生的时候,美国人阵亡的大约有 30 万;也是在这一时期,由于心脏病而死亡的平民则多达 200 万,因为忧虑和生活压力过大引起心脏病而死亡的人,就有 100 万人。所以,就像卡尔博士所说的,如果一个人不知道该怎么去消除抑郁,他就很容易早逝。因为医生的工作过于紧张,所以因心脏病死亡的人,医生比农民多 20 倍,

著名心理学家威廉·詹姆斯说:“上帝会宽恕我们的罪,可我们自己的神经系统却不会。”

有一件事实,是非常令人吃惊而难以置信的,说:“美国每年因自杀而死亡的人比因五大常见传染病而死亡的人数还要多。”

这样的结果,到底是为什么呢?答案是肯定的:因为忧虑。为了折磨俘虏,一些残忍的古代将军曾用过这样的刑罚:俘虏或敌人的手脚都被他们绑起来,他们把俘虏放在一个装满水的袋子下面,让水连续不断地往俘虏的头上滴。水滴呀,滴呀,每天每夜,日复一日。后来,这些水不停地往俘虏的头上滴,就像是变成了锥子在不停地敲打似的,导致那些俘虏精神失常。西班牙宗教法庭和纳粹德国集中营都曾用过这种折磨俘虏的办法。忧虑就和不停滴落的水一样,而经常会有人因那不断滴落的忧虑而精神崩溃以致自杀。

密苏里州乡下,我小时候就生活在那里,曾经在一个星期天,牧师跟我描述过烈火的情景,当时,把我吓得半死。但是,我们的身心饱受“忧郁”的地狱烈火折磨,牧师却从未提到过。如果你长期无法从忧虑中自拔出来,总有一天你会被痛苦不堪的心绞痛而折磨。

一旦这种病发作起来,你将痛得哭天喊地,对于这种痛苦来说,但丁的《地狱篇》听起来简直是“儿童玩具园”了。等到那个时候,你就会喃喃自语道:“啊,上帝啊!如果可以让我患上这种病,我再也不忧虑了,不管是为了什么事,绝对永远不会了。”至于生命,你爱它吗?健康长寿,你想吗?卡尔博士说过:“现代城市嘈杂混乱,在这其中,如果你能保持内心平静,那么你就不会受到心理疾病的困扰。”你应该做到的就是卡尔博士的这句话。现代城市喧嚣,在这其中,要你保持内心的平静,你能吗?一个正常人的答案应该是“可以”或“我肯定能”。生活中,我们中的大多数人比我们想象的要坚强得多。实际上,我们内心的潜能没有挖掘的还有很多,在梭罗不朽的名著《瓦尔登湖》中,就像他所描述的那样:“一个人如果能通过坚强的意志力去改善生存处境,是最让人振奋的。一个人,如果为了他的理想能满怀信心地去努力,为了他所期望的生活而去努力追寻,他就一定会成功,而且都是意想不到的。”

我坚信,那种意志力和内在的力量,本书的很多读者都会有的,表现都能像爱达荷州的欧尔嘉·贾薇小姐一样惊人。在悲惨的情况下,他仍然可以战胜忧虑。我相信,如果我们能

把本书中讨论的一些法则应用,我们也可以做到像她一样。欧尔嘉·贾薇小姐写给我一封信,下面就是:

8年前,医生宣告我将在世上不能久留了,癌症会很痛苦地将我慢慢折磨致死。这个诊断在当时就被最有名的医生梅奥兄弟证实了。我无路可走了,死亡正在向我逼近。我还这么年轻,我不想死!绝望之中,我打电话给我的主治医生,把我内心的绝望向他哭诉。他有点不耐烦了,反问道:“你怎么了,欧尔嘉?你不会连一点儿斗志也没有了吧?你如果这样一直不停地哭下去,我敢肯定,你的死是毋庸置疑的。的确,最糟糕的情况虽然让你给碰上了,但是事情已经这样了,与其这样忧虑,还不如面对现实,想想应对的方法呢。”就在那一刹那,我狠狠地用指甲掐自己,肉上留下了一道深深的痕迹,顿时,我背上产生一阵发冷的感觉,我对自己发誓:“我绝不再抑郁,不再哭泣!没有什么要去担心,我要坚持到底!我一定要赢,一定要活下去!”

当时做化疗是不行的,通常每天只能用10分半钟的X光照射,一个疗程为30天。医生每天为我做14分钟的放射剂量,一个疗程是49天。即使已经瘦得只剩下一副骨架,即使我的两脚重得像灌满了铅,但是,我却从未有过忧虑,也未曾哭过一次。我满怀笑容,的确,我强颜欢笑。以为如果微笑就能把癌症治好,我不可能傻到这种程度。但是经过这次经历,我坚信,抵抗身体的疾病,乐观的心态不失为一个很好的方法。总而言之,一次治愈癌症的奇迹被我创造了。现在,比起几年前,我健康、快乐多了。“与其忧虑,还不如面对现实,想想应对的方法”,这句鼓励我去挑战的话,我很感谢它。

成功箴言

健康真正的主宰是自己,对于健康,有些因素我们无法改变,但我们可以做到以下几点:经常活动你的大脑,保持适当的运动,保持良好的心态,不偏食不吃垃圾食品,参加体检以了解自己的身体状况。

