

超值金版  
29.00

不为失败找借口，只为成功找方法。对于任何人来说，成功都不会是遥不可及的梦想，它是一种坚持到底的心态、一种深入浅出的积蓄、一种厚积薄发的力量。

悟

感悟成功之道

破

突破成功障碍

习

学习成功之法

大全集

魏凤莲 余春荣◎编著



立信会计出版社  
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

感悟成功之道

悟

突破成功障碍

破

学习成功之法

习

大全集

魏凤莲 余春荣◎编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

悟·破·习大全集/魏凤莲,余春荣编著. —上海:  
立信会计出版社, 2011.6

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-2943-3

I. ①悟… II. ①魏… ②余… 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106071号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 余 榕

封面设计 久品轩

## 悟·破·习大全集

---

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

---

印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	24.75
字 数	404千字
版 次	2011年6月第1版
印 次	2011年6月第1次
印 数	1-12000
书 号	ISBN 978-7-5429-2943-3/B
定 价	29.00元

---

如有印订差错, 请与本社联系调换

# 成功一定有方法

## (代序)

成功一定有方法。迈克尔·乔丹得过6次NBA总冠军，是他运气好，还是他掌握了篮球的方法？李嘉诚连续10多年成为华人首富，是他运气好，还是他掌握了经营企业的方法？答案应该是他们掌握了方法。为什么我们还没有成功，为什么我们还没有到达自己设定的理想境界，其中一个重要的原因就是缺少方法。没有人天生就会打篮球，没有人天生就会经营企业，没有人天生就是成功者，世界上最成功的人都是靠学习而来的。

李嘉诚曾经接受过一个杂志记者的访谈，记者问他：“您经营企业50多年，您的个人资产从来没有今年比去年低，从来没有过，持续50多年，请问您是如何做到的？”李嘉诚回答50多年赚钱的秘诀，他说90%的时间在研究失败后该怎么处理？是啊，如果花90%的时间来避开所有失败的可能，那么成功就是水到渠成的事情了。所以，一个人要成功，就要把失败的原因摒弃掉，然后学习成功的方法，这样就会接近成功了。

那么到底什么是成功呢？李嘉诚在事业上无疑是成功的。还有很多人认为，只要家庭幸福快乐，就是成功；有的人认为，达到自己的理想和目标，就是成功。成功，就是实现自己的目标，就是心里得到满足。要达到这种成功的满足，就要悟成功之道，破成功障碍，习成功之法。





本书分为悟、破、习三篇——悟篇：悟人、悟己、悟心境，使智者顿悟，茅塞顿开；破篇：破局、破旧、破人际，达到破旧除杂，不破不立的目的；习篇：习知、习经、习人情，学而时习，事建功成。全书从思想、观念、行为、习惯、性格、人际等多方面、多角度出发，全面阐述了一个人获得成功所需要的方法。

真诚希望通过此书，让你有所悟，有所破，有所习。

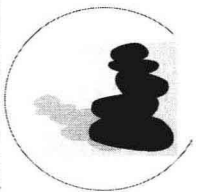
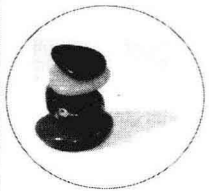
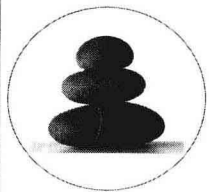
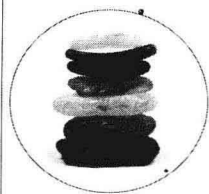


# 目 录

## 目 录

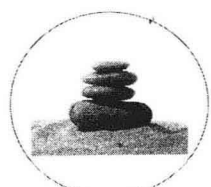
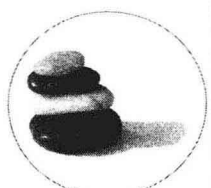
### 悟篇——智者顿悟，茅塞顿开

第一章 悟自我 .....	2
一、认识自我 .....	2
(一) 你是一个不自信的人吗 .....	2
(二) 你是一个没原则的人吗 .....	5
(三) 你是一个追求完美的人吗 .....	8
(四) 你是一个虚荣心强的人吗 .....	11
(五) 你是一个自负的人吗 .....	13
二、了解自我 .....	16
(一) 了解自己的个性特点 .....	16
(二) 了解自己的强项专长 .....	19
(三) 了解自己的弱点不足 .....	22
(四) 了解自己真正想要的 .....	25
三、领悟自我 .....	28
(一) 做自己情绪的主人 .....	28
(二) 做自己的心理医生 .....	31
(三) 展示自己的卓越才华 .....	34
第二章 悟他人 .....	38
一、认识他人 .....	38
(一) 避免识人失误 .....	38
(二) 识别是敌是友 .....	41





# 目录



- (三) 识别和发现人才 ..... 44
- 二、了解他人 ..... 47
  - (一) 通过语言了解他人 ..... 47
  - (二) 通过行为了解他人 ..... 50
  - (三) 通过神态了解他人 ..... 53
- 三、领悟他人 ..... 56
  - (一) 将心比心 ..... 56
  - (二) 换位思考 ..... 59
  - (三) 宽以待人 ..... 62

## 第三章 悟时机 ..... 68

- 一、重视机会 ..... 68
  - (一) 机会是金 ..... 68
  - (二) 机会不会自动降临 ..... 71
  - (三) 机会就在我身边 ..... 73
- 二、抓住机会 ..... 76
  - (一) 机会可遇亦可求 ..... 76
  - (二) 千万别让机会溜走 ..... 79
- 三、掌控机会 ..... 81
  - (一) 犹豫是机会的杀手 ..... 82
  - (二) 不放弃就有机会 ..... 85

## 第四章 悟方法 ..... 89

- 一、重视方法 ..... 89
  - (一) 方法比努力更重要 ..... 89
  - (二) 好方法能事半功倍 ..... 92
- 二、找寻方法 ..... 95
  - (一) 找借口不如找方法 ..... 95
  - (二) 好思路才有好方法 ..... 98
- 三、领悟方法 ..... 101
  - (一) 做人要有方法 ..... 101

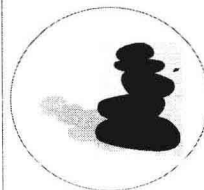
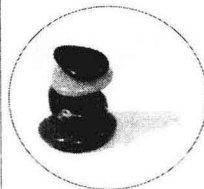
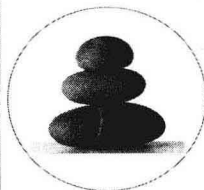
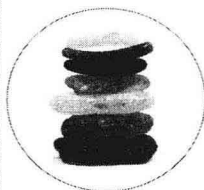


(二) 做事要有方法 .....	104
<b>第五章 悟心境 .....</b>	<b>108</b>
一、简单快乐 .....	108
(一) 活得简单一些 .....	108
(二) 知足才能常乐 .....	111
(三) 快乐在你心里 .....	113
二、大爱无痕 .....	116
(一) 感悟父爱母爱 .....	116
(二) 人间第一情——亲情 .....	120
(三) 让世界充满爱 .....	121
三、放飞梦想 .....	125
(一) 梦想是你的宝贝 .....	125
(二) 有梦想更要有行动 .....	127
四、顺其自然 .....	131
(一) 淡定人生没烦恼 .....	131
(二) 做人不要太计较 .....	134
(三) 保持一颗平常心 .....	137

## 破篇——破旧除杂，不破不立

<b>第六章 破观念 .....</b>	<b>144</b>
一、成败观念 .....	144
(一) 失败不一定是坏事 .....	144
(二) 善待失败就是善待人生 .....	147
(三) 靠自己去成功 .....	150
二、情爱观念 .....	154
(一) 留住一生一世的真爱 .....	154
(二) 亲情温暖你的一生 .....	158
(三) 岁月如歌，友情无价 .....	160

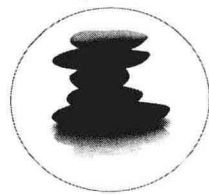
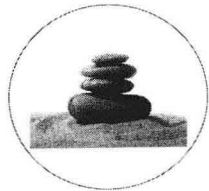
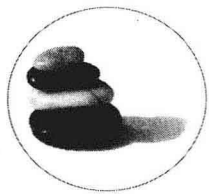
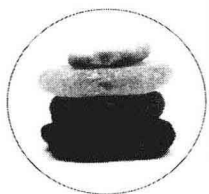
# 目 录







# 目录



三、悲喜观念 .....	164
(一) 生活再苦也要笑一笑 .....	164
(二) 烦恼皆由心生 .....	167
四、贫富观念 .....	170
(一) 金钱不是生活的全部 .....	170
(二) 做穷人，做富人 .....	174
(三) 贪婪使人生转弯 .....	176
五、善恶观念 .....	178
(一) 善有善报 .....	178
(二) 恶有恶报 .....	182
(三) 为善不为恶 .....	184

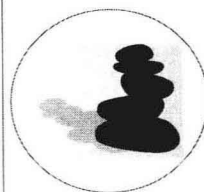
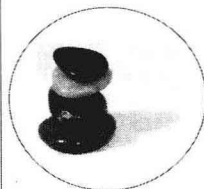
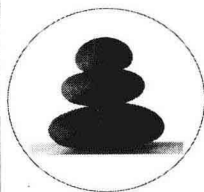
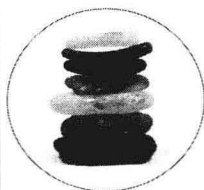
## 第七章 破习惯 .....

一、说话习惯 .....	188
(一) 说话要言之有物 .....	188
(二) 说“不”也要有技巧 .....	191
(三) 哪壶不开别提哪壶 .....	193
(四) 不要吝惜对别人的赞美 .....	195
二、思维习惯 .....	197
(一) 思维定势会束缚你的自由 .....	198
(二) 打破惯性思维 .....	200
(三) 突破常规思维 .....	203
三、生活习惯 .....	206
(一) 不良的习惯就是自我伤害 .....	207
(二) 改变不良的饮食习惯 .....	209
(三) 改变不良的睡眠习惯 .....	212
四、健康习惯 .....	214
(一) 饭后一支烟，害处大无边 .....	215
(二) 饭前、饭后需要注意的事 .....	217
(三) 盲目减肥，减掉的是健康 .....	219
(四) 生命在于运动，不动则衰 .....	221



# 目 录

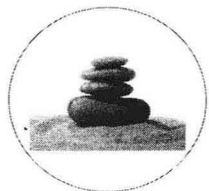
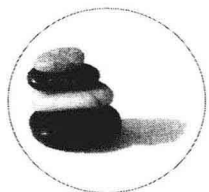
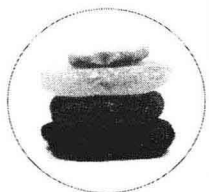
<b>第八章 破困局</b> .....	225
一、认清局势 .....	225
(一) 要有大局观念 .....	225
(二) 当局者不迷 .....	228
二、扭转局面 .....	230
(一) 大处着眼，小处着手 .....	230
(二) 扭转局面，重新开始 .....	232
三、站稳脚跟 .....	235
(一) 忠诚敬业，做好本职 .....	235
(二) 有责任心才会有将来 .....	238
(三) 高质高效赢得信任 .....	240
<b>第九章 破人际</b> .....	243
一、洞察人性 .....	243
(一) 懂得察言观色 .....	243
(二) 学习体察人心 .....	247
(三) 不可不知的人性密码 .....	249
二、以心攻心 .....	252
(一) 用魅力征服人心 .....	252
(二) 利用他人的从众心理 .....	255
(三) 攻破对方的心理防线 .....	258
三、情感征服 .....	260
(一) 用信任换取忠心 .....	260
(二) 用感情笼络人心 .....	263
(三) 激发他人的同情心 .....	265
(四) 掌握情感征服定律 .....	268
四、能说会道 .....	271
(一) 能说会道，高效沟通 .....	272
(二) 能说会道，巧妙说服 .....	274





## 习篇——学而时习，事建功成

# 目录

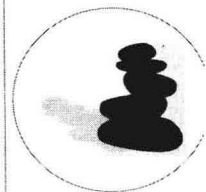
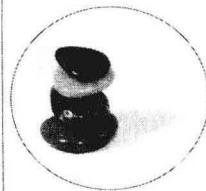
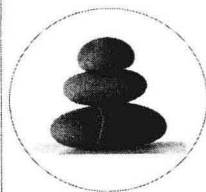
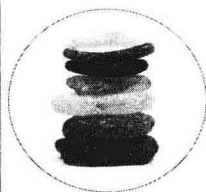


第十章 习新知 .....	278
一、注入新元素 .....	278
(一) 勇敢尝试新事物 .....	278
(二) 要舍得“自我投资” .....	281
(三) 与优秀的人为伍 .....	284
二、扩大承载力 .....	286
(一) 不要给自己设限 .....	287
(二) 人无压力轻飘飘 .....	289
(三) 从失败中学习成功 .....	291
三、习得新知识 .....	293
(一) 活到老，学到老 .....	294
(二) 学点高科技技术 .....	297
第十一章 习经验 .....	300
一、经验是金 .....	300
(一) 他山之石，可以攻玉 .....	300
(二) 经验在于积累 .....	303
二、处世经验 .....	305
(一) 小处隐忍，大处精明 .....	305
(二) 害人之心不可有，防人之心不可无 .....	308
(三) 避免“难为情”的事情发生 .....	311
三、工作经验 .....	314
(一) 注重细节的力量 .....	314
(二) 有效的时间管理 .....	316
(三) 保持自制与冷静 .....	318
四、生活经验 .....	321
(一) 生活要做减法 .....	321



(二) 过自己想要的生活 .....	326
<b>第十二章 习人情 .....</b>	<b>330</b>
一、通晓人情 .....	330
(一) 做一个有人情味的人 .....	330
(二) 人情需要不断积累 .....	332
二、广做人情 .....	335
(一) 点滴人情，知恩图报 .....	335
(二) 左右逢源，好事占尽 .....	338
三、做长人情 .....	341
(一) 天下没有一次性人情 .....	342
(二) 做人不要过于精明 .....	345
四、做圆人情 .....	348
(一) 做人情就要做到位 .....	348
(二) 做圆人情巧办事 .....	351
<b>第十三章 习会用 .....</b>	<b>354</b>
一、学以致用 .....	354
(一) 学什么很重要 .....	354
(二) 以什么方式去学 .....	357
(三) 学以致用是归宿 .....	361
二、勇于行动 .....	364
(一) 行动起来才能成功 .....	364
(二) 别想太多，立即动手 .....	366
三、成就辉煌 .....	368
(一) 发掘自己的潜力 .....	368
(二) 锁定人生的目标 .....	371
(三) 在进步中追求成功 .....	374
(四) 在突破中成就辉煌 .....	377
<b>结束语 现在，改写你的人生 .....</b>	<b>381</b>

# 目 录



# 悟 篇

——智者顿悟，茅塞顿开





# 第一章 悟自我

悟己往之不谏，知来者之可追。

——陶渊明



## 一、认识自我

古希腊先哲告诫世人说：“认识你自己。”然而这一告诫说起来容易，做起来却很难。在实际生活中，人们往往不是把自己看得太高了，就是过分地低估了自己。就像尼采说过的：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

认识自我，就是要客观地评价自己，认清自己的优势和劣势，发现自己与众不同的潜力；认识自己的生理特点，认识自己的理想、信念、价值观、兴趣、爱好、能力、性格等心理特征。通过对自我的深刻认识，会了解自己所具有的真正价值，从而把自己的价值发挥到极致。

### (一) 你是一个不自信的人吗

自信在我们工作和生活的每一个领域都很重要，自信给人以力量，给人以快乐，正是有了自信，人们才充满了睿智，心中才升腾起无尽的希望。

#### 1. 不要小看自己

心态对于一个人的成功有着重要的作用，有一个自信的心态比什么都重要。

在某医院的一个病房里，医生遗憾地对一对夫妻说：“这个孩子不能活了”。这个刚生下来2天的婴儿因为先天不足，很可能会夭折。但是父亲不相信



自己的孩子会这样死去，他坚定地回答：“这个孩子会活下去！”不仅如此，他立刻开始行动起来！他委托一位儿科医生照料这个孩子，这位医生同样具有积极的心态，他抓住每一个让孩子康复的可能进行治疗，出乎第一个医生的意料的是，经过1个星期紧张的治疗，这孩子确实活了！

相反，曾经有一位62岁的建筑工程师，一天当他下班回到家里，上床就寝时，突然感觉胸痛，呼吸急促。他的妻子非常惊慌，她怀着希望为丈夫按摩，试图增强他的血液循环。但是，这位工程师还是死去了。工程师死后，这位妻子绝望地对她的母亲说：“我再也不能活下去去了！”这位妻子由于经受不住心理上的打击，也死了。

同样是面对疾病，父亲和医生积极自信的心态让生机渺茫的婴儿健康地活了下来，但是消极的心态却夺去了工程师夫妇的生命，可见拥有一个积极的心态是多么重要。

千万不要小看自己，你要知道，人的潜力是巨大的。这一点和上面并不矛盾，只有在充分认识自己的优缺点之后，扬长避短，才能发挥你的潜能。

小王是在“移民热”最热时去的美国，到了那里之后才知道美国只是有钱人的天堂，对穷人而言只是地狱。

但他不屈服，他一边打工赚钱，一边自学。第二年，当他在得克萨斯州当一名剪草工人的时候，偶然看到一则招聘采购人员的广告。他去应聘了，本来他很担心自己的英语不行，他抱着试一试的态度去了。很去幸运，他被录取了。最后，面试官说：“我们这个工作需要常常出差，所以要自己有车子，会开车。你有车子，会开车吗？”虽然他不会开车，也没车子，但他还是说：“会，有。”

回去之后，他借了别人的车子学开车。4天之后，他开着朋友的车子来报到。

如果当初他问答说“不”的话，他就不可能获得工作，更不可能有后来令人艳羡的成就。

尝试着令你感兴趣的每一样东西，这样才能找到更适合你的工作。多走一点路，对你是没有害处的。

所以任何时候都不要小看自己，因为你有很大的潜能，只要拥有积极的心态，你就可以创造很多的奇迹。

## 2. 信心不足难成事

我们都明白这样一个道理：自信心的丧失，自卑感的产生，不是其认识上的不同，而是感觉上存在差异。其根源就是人们不喜欢用现实的标准或尺度来



衡量自己，而相信或假定自己应该达到某种标准或尺度。如“我应该如此这般”、“我应该像某人一样”等。这些追求如果脱离实际，只会滋生更多的烦恼和自卑，从而失掉自信，使自己更加抑郁和自责。

美国作家爱默生说过：“自信是成功的第一秘诀。”你自信能够成功，成功的可能性就大为增加；你如果自己心里认定会失败，就永远不会成功。人的自信是建立在成功的基础上的，反复的失败，自信就会慢慢流失，意志变得脆弱。一个生活在社会底层的人，早已没有了俯瞰的眼光和轩昂的气度，很难让他们自己相信自己，自己看得起自己，所以他们往往没有自信、没有目标、难成大事。

在现实生活中，平庸的人一般都缺少自信，往往遇事总是认为：“我不行”、“这事我干不了”。其实，他没有试一试就给自己判了死刑。而实际上，只要他专注努力，他是能干好这件事的。任何人都有因信心不足而产生自卑的情绪，成功者和失败者的区别就在于：前者能够化解自卑，后者却让自卑消磨掉了自信。

平庸的人把自己的能力看得过低，这在生活中并不罕见。有一个女孩，觉得自己万事不如人，觉得自己配不上幸福的爱情，为此感到很自卑。有很多优秀的男子向她求婚，她都置之不理。本来她有良好的品格，受人尊重，应该拥有美满的婚姻，但结果却把事情给弄得一塌糊涂，人们对她的看法也就大变了。

生活中类似的事例比比皆是：有些商人认为自己注定要失败，不敢抓住机会去扩大经营规模；有些专业人员总认为自己的能力和思想比同事稍逊一筹；有些成绩优秀的大学生为考试惴惴不安；有些年轻女孩迷人可爱，但与邻居的女孩相比较后，又对自己的社交能力颇感失望。这些人本来极为优秀，但在内心里却憎恶自己，他们内心焦虑不安，没有自己的主见，用别人的判断标准扼杀了自己的信心。与自己过不去，这也是许多悲剧的根源所在。

### 3. 自信走向成功

自信在我们工作和生活中的每一个领域都很重要，有的时候不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。这是美国布鲁金斯学会网页上的一句格言。

布鲁金斯学会以培养世界上最杰出的推销员而著称。这个学会会有一个传统，在每期学员毕业时，都设计一道最能体现推销员能力的实习试题，并且让学员尝试着去完成。克林顿当在任期间，实习题目是“请你把一条三角内裤推销给现任总统”。

8年的时间，无数个学员为此绞尽脑汁，却都无功而返。小布什任职后，学





会把实习题目变成“请你把一把斧头推销给布什总统”。许多学员都退却了，只有乔治·赫伯特迎难而上，而且成功地把一把斧头推销给了布什总统。

那么，乔治·赫伯特是如何推销出去的呢？他自己说：“把一把斧头推销给布什总统是完全可能的。因为，总统在得克萨斯州有一个农场，农场里有很多树。于是我给总统写了一封信，信的内容是：‘有一次，本人有幸参观您的农场，发现那里长着许多矢菊树，有些已经死掉，木质已经变得松软。我想，您一定需要一把小斧头，但是从您的体质来看，这种小斧头显然太轻了点，因此您需要一把锋利的老斧头。现在我这里正好有一把这样的斧头，它是我祖父留下来的，很适合砍伐枯树。如果您有兴趣，请按信函所留信箱，给予回复……’后来他就给我电汇了15美元。”

正是因为乔治·赫伯特是一个非常自信的人。他没有因上一个实习题目8年无人完成望而却步，也没有因为这一个实习题目困难而放弃努力，而是相信自己能够完成。

是自信给了乔治·赫伯特力量，乔治·赫伯特因自信而成功。

是啊，无论做什么事情，要想取得成功，就要树立坚定的信心。不言放弃，知难而进，直至成功。

当然，还要踏踏实实地付出努力。乔治·赫伯特为了达到目的，是做了认真调查研究的，他了解小布什总统农场的情况，巧妙地提出了推销斧头的计划，最终完成了实习题目。

成功的第一要素是自信。自信使你可以充分发挥自己的潜力，人有很多潜力，有时候自己也不知道能够做什么，但是你要相信自己能够做好。然而这种自信不是盲目自信，这种自信源自于自身素质和能力。

### 悟之道

正确地认识自己，就不要盲目自卑，就不要贬低自己，更不要把自己交给别人去评判。而应该对自己有一个客观的评价，做一个充满自信的人。

## （二）你是一个没原则的人吗

做人，需要讲究原则。原则是为人处世的一条最底线，没有这条线，就好像长跑运动员起跑的时候没有起跑线，该结束时又不知在什么地方结束一样，前进没有了目标，后退也乱了分寸。做人，应该守住自己人生的底线。