

SUCCESS BEGINS WITH METHOD

# 成功始于方法

[美]

乔治·韦尔曼 著

译

## 爆发由弱而强的10种本领

TEN SORTS OF ABILITY TO GO FROM  
WEAKNESS TO STRENGTH



中国致公出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

成功始于方法/(美)韦尔曼著;马驰译.—北京:  
中国致公出版社,2002.4  
ISBN 7-80179-026-X

I. 成… II. ①韦…②马… III. 企业管理-经验  
IV. F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 017655 号

## 成功始于方法——爆发由弱而强的 10 种本领

---

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 译 著  | 马 驰                     |
| 责任编辑 | 田俊江                     |
| 出版发行 | 中国致公出版社                 |
| 地 址  | 北京市太平桥大街 4 号            |
| 电 话  | 66122693                |
| 邮 编  | 100034                  |
| 经 销  | 全国新华书店                  |
| 印 装  | 北京忠信诚胶印厂                |
| 开 本  | 850×1168 1/32           |
| 印 张  | 13                      |
| 字 数  | 300 千字                  |
| 版 次  | 2002 年 5 月第 1 版         |
| 印 次  | 2002 年 5 月北京第 1 次印刷     |
| 书 号  | ISBN7-80179-026-X/F·008 |
| 定 价  | 23.80 元                 |

---

致公版图书印、装错误,工厂负责退换。



前 言 ..... (1)

---

## 一、出人头地的方法：激发成为强者的欲望

---

### 1. 放弃短识，把目光盯在远处 ..... (3)

- ★ 没有远见的人只看到眼前的、摸得着的、手边的东西。相反，有远见的人心中装着整个世界。
- ★ 如果你想成大事，就必须确定你人生的远见。你的远见不能由别人给你。
- ★ 将你自己的远见变成现实不是一蹴而就的事，这是一个过程，跟一次旅行十分相似。
- ★ 以为自己可以从生活的一个阶段向另一个阶段进步而无需改变自己，是在自我欺骗。

### 2. 进取的力量：从弱者往上爬成强者 ..... (7)

- ★人的进取心形象地说就是“往上爬”。在你的生活中，无论你的目标是什么，你都应把你的目的不断向前推。
- ★最令人惋惜的人就是半途而废者。这些人不同于放弃者，也不同于攀登者，他们走到一定的程度就会停下来。
- ★在现实生活中，无论你在什么行业，无论你有什么样的技能，你都应该争取在这一领域处于领先的位置。
- ★对于一个人的生命来说，没有什么比你的进取心更重要的了，这种态度包括你对自己的评价和你未来的期望。
- ★进取心这种内在的推动力是我们生命中最神奇和最有趣的东西。

### 3. 试着从人生的地平线上跳起来 ..... (14)

- ★如果你对工作缺乏野心，将很难获得成大事者。
- ★野心不大不小者的成绩最好。
- ★没有强烈动机反能完成更多事，由此可知，野心应符合自己的个性，不必强求。

### 4. 挑起自己的财富欲望 ..... (18)

- ★如果目标是箭，那么欲望就是弓。
- ★强烈的欲望能够激发你前所未有的力量。你的欲望越强烈，也就越能使你迸发出能力。

### 5. 不愿意享受满足的感觉 ..... (22)

- ★成大事者的志愿是由不满足而来。要爬最高梯子就不要回头——这是成大事者行动的共有特点。
- ★如果你有了成大事的理想便满足了，便把成大事的理想作为实际生活失望中的一种安慰，那就错了。

### 6. 让自己坚忍起来，才能顶天立地 ..... (26)

- ★人生能使懦弱的人变得刚强，也使恃强的人变得柔顺。
- ★人生的际遇像朝阳一样可喜，像绵羊一样可亲，也许像恶魔一样恐怖。
- ★成大事者善于从退路中找进路。
- ★在现实生活中，无论你在什么行业，无论你有什么样的技能，你都应该争取在这一领域处于领先的位置。
- ★重视今天就等于重视现在自己的生存，而把应该做的事拖延到以后才做，就等于不重视自己生命。

## 二、铲除自卑的方法：把自信变成身上的“一根筋”

### 7. 把“自卑”这家伙扔得越远越好 ..... (35)

- ★一个自信的男人，会使女人获得安全感；一个自信的女人，会使男人感到温暖安详。
- ★人有一万个理由自卑，也有一万个理由自信！

### 8. 相信自己是有用之材 ..... (41)

- ★只要你相信自己是有用之材，就会精神充沛，豪情万丈，活得有滋有味。
- ★自信是有基础的，没有真才实学，盲目自信那是自狂。
- ★一个人由于背上沉重的思想负担，压力摧毁了自信，于是便相信他自己正患上某种想象中的疾病。
- ★每个人必须笃信自己是有用之材，否则，枉在世上活一遭。

### 9. 自我贬低就是“降价处理自己” ..... (46)

- ★ 由于我们总是往坏的方面、差的方面想，因此，我们总是认为自己渺小、无能和卑劣。
- ★ 许多失败者如果在年轻时使自信心得到适当的调整和加强，那么他们是完全能够成为成大事者的。
- ★ 如果一个天才相信他会变成一个侏儒，并且一直那么想，那么他就会真的成为一个侏儒。

10. 保持自我本色才能有个性…………… (51)

- ★ 一个人最糟的是不能成为自己，并且在身体与心灵中保持自我。
- ★ 你在这个世界上是一个崭新的、独一无二的自我，为此而高兴吧！
- ★ 不管好坏，你只有好好经营自己的小花园，也不论好坏，你只有在生命的管弦乐中演奏好自己的一份乐器。

11. 拒绝让消极的观念侵入大脑…………… (56)

- ★ 最美好的事往往也是最困难的。一个自怜的人即使舒服地靠在沙发上，也不会停止自怜。
- ★ 这就是人生，断了一条弦，你还能以剩余的三条弦继续演奏。

12. 站在信念的平台上…………… (62)

- ★ 信心是“不可能做到”这一毒素的解药。
- ★ 相信自己有强项，并且能找到自己的强项，发挥自己的强项，一个人必定会得到这样的结果——成大事。
- ★ 信心是一个人成大事的秘诀：“我成大事者，是因为我志在成大事者。”
- ★ 每个人都不能离开自信，并用它来引导一盏生命的明灯。

### 13. 尝试去做的人才有出路…………… (69)

- ★ 如果我们能够尝试着向前走，不畏艰难和黑暗去进行尝试，我们就会发现，其实并没有什么可怕的问题。
- ★ 一个富有创新精神的新计划提出来时往往会使人兴奋不已，可是试行后可能会令人失望。
- ★ 年龄和冒险精神之间，存在一种关联。经验越丰富，人就越谨慎；财富越多，人就越想求稳，这是人性的基本组成部分。
- ★ “冒险”必定要付出一定的代价，在决策时就应该把这种代价考虑进去。

---

## 三、克服盲目的方法：每一步都踏向自己的目标

---

### 14. 找准目标等于成功了一半…………… (77)

- ★ 一个人只有先有目标，才有成大事者的希望，才有前进的方向。
- ★ 如果一艘轮船在大海中失去了方向舵，而在海上打转，它很快就会把燃料用完，而仍然到达不了岸边。
- ★ 一个人过去或现在的情况并不重要，将来想要获得什么成就才最重要。
- ★ 如果个人没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了终点。

### 15. 打造生活的指南针…………… (82)

- ★ 在为实现由劣势而优势的过程之中，人生的乐趣与韵味昭然若揭，于是生活便会添加更多的活力与激情。

- ★ 人生的乐趣存在于一切日常生活之中，存在于一切为了成大事而采取的自我改造劣势之中。
- ★ 我们出生时条件并不重要，重要的是拥有去争取一切我们想要的东西——“人生指南针”。

16. 从小目标开始一点一点突破…………… (87)

- ★ 如果分解成具体的小目标，分阶段地逐一实现，你可以尝到成大事者的喜悦
- ★ 你与你的目标无论有多遥远的距离，都不要担心，把你的精神集中在5个街口的距离，别让那遥远的未来令你烦闷。
- ★ 在平常生活、工作中，我们都会有自己的目标，达到目标的成大事者关键在于把目标细化、具体化。

17. 静下心来想一想自己的“未来拼图”…………… (92)

- ★ 任何人在任何活动中成为成大事者，其背后必然做了铺路的工作。
- ★ 丹麦谚语所言：“想跳得高，助跑距离一定要长。”
- ★ 我们所做的好事，乃至所犯的错误，都可能有助于日后创造更大的贡献。

18. “勤奋是金”…………… (97)

- ★ 天才就是耐心。
- ★ 一旦养成了一种不畏劳苦、敢于拼搏、锲而不舍坚持到底的劳动品性，则无论我们干什么事，都能在竞争中立于不败之地。
- ★ 勤能补拙是良训。
- ★ 对于想成为成大事者的人来说，勤奋是最好的资本。

## 四、抵抗挫折的方法：遭遇困境，更加经得起摔打

### 19. 任何挫折都是人生的小坎儿 ..... (103)

- ★ 世事艰辛不如意者十有八九，不必因不平而泄气，也不必因挫折而烦恼，只要自己努力，机会总会有的。
- ★ 矢志进取的人，面对挫折没有抱怨，没有烦恼，没有退却，只有一心向着理想目标奋进，这才是成大事者的真谛。

### 20. 没有挫折，成功都是不堪一击的 ..... (109)

- ★ 从挫折中汲取教训，好好利用，就可以对失败泰然处之。
- ★ 只有在把挫折当作失败来加以接受时，挫折才会成为一股破坏性的力量。
- ★ 面对挫折要勇敢，抛开忧愁，不放弃努力，就会从挫折中提炼出成大事的黄金之道。

### 21. 厄运往往是命运的起点 ..... (115)

- ★ 每个人都不希望厄运降临，希望自己顺顺当当地做成自己想做的事，但在现实生活中，这无疑是天方夜谭。
- ★ 愿望、献身、决意是一个人一生的三位老师。
- ★ 艰苦的日子总有结束的时候。心中充满希望、并能继续为生活而努力的人，才能享有新生命。

### 22. 一定要把困难砸得粉碎 ..... (120)

- ★ 对一个人来说，可能发生的最坏的事情莫过于他的脑子里总认

为自己生来就是个不幸的人。

- ★如果你希望自己成为英雄人物，你一定要激励自己使你拥有无所畏惧的思想。
- ★如果一个人显得孤僻、畏缩和害羞，那么，这种不断地宣称“我是……”的哲学。
- ★对喜欢逃避责任的人来说，困难是最好的挡箭牌。

### 23. 压力是强者的推动力 ..... (125)

- ★潜能是一个人敢于挑战压力的保证。
- ★没有压力就没有动力。
- ★不幸的压力也可化成为成大事者的动力。
- ★当你遇到挫折时，切勿浪费时间去算你遭受了多少损失；相反的，你应该算算看你从挫折当中，可以得到多少收获和资产。

### 24. 反败为胜才有出路 ..... (129)

- ★反败为胜是一个成熟的象征，因为这是在绝境中最强烈求胜欲望的爆发。
- ★一个人可以没有金钱支配自己的时光，但必须有反败为胜的毅力，才能自我拯救，变成真正的成大事者！

---

## 五、反省自我的方法：从错误中寻找正确的圣经

---

### 25. 因循守旧是成功的“死敌” ..... (137)

- ★如果你避免干任何事情，你也可免遭风险和失败。
- ★因循守旧是思想的沼泽地，你必须从中走出来，才可能达到成

大事者。

## 26. 仔细诊断每次失败的缘由 ..... (142)

★ 把失败看成一次成大事者的实践，从失败中有所收获，这是一种成大事者所具有的最佳心态。

★ 失败使你重新检讨你在身心方面的资产和能力。

## 27. 切忌让别人先抢走机遇 ..... (147)

★ 大凡成大事者，无不慧眼辨机，他们在机会中看到风险，更在风险中逮住机遇。

★ 敢冒风险的人才有最大的机会赢得成功。

★ 对那些随遇而安的人来说，机会在他面前出现时，他也把握不住。

## 28. 一个情绪不定的人，总是心神不宁 ..... (153)

★ 一个随意让情绪“喷”出来而不能自控的人，一定是与成大事无缘的，因为缺乏自制和忍耐，对自己的生活造成了极为可怕的破坏。

★ 上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂。

★ 人要学会忍耐，也要有一身正气，碰到你公正有理之事时，要据理力争，以正压邪，而不能丧失一个人的人格。

---

# 六、完善个性的方法：用良好的心态应对一切

---

9

## 29. 良好个性的三大因素：乐观、进取、开朗 ..... (159)

- ★ 一个人的个性是什么样的，与他能到底成就什么样的事是有密切关系的。
- ★ 你不能老是依赖他人，即使他是个大好人，他也必须照顾自己的利益，而且他内心也一定有些问题困扰他。
- ★ 只要你想象出更快乐的时刻，使你感到更自由、更活泼，那就能够恢复信心。
- ★ 生活中并没有两旁摆满玫瑰花通往写着“成大事者”大门的这种通道。生活是一种起伏不定的挣扎与奋斗。

31. 把心态调整到最佳状态 ..... (166)

- ★ 从某种角度来说，我们都是射手，都想在生活中一射而中。
- ★ 积极心态的特点是信心、希望、诚实、爱心和踏实，消极心态的特点是悲观、失望、自卑、虚伪和欺骗。

31. 用完善“修补”缺陷 ..... (171)

- ★ 自我完善暗含着一种重要的情感：不断进取的愿望。
- ★ 如果一个人愿意不断进取，自我完善，他肯定会找到出人头地的机会，或者即使找不到，他也会创造出机会来。

32. 莫让以前的损失折磨自己 ..... (177)

- ★ 明智的人永远不会坐在那里为他们的损失而悲伤，却会很高兴地去找出来办法来弥补他们的创伤。
- ★ 我们可以用忧虑来毁了我们的生活，甚至最后可能会弄得精神崩溃。
- ★ 不论发生什么事情，把你个人的悲伤藏在微笑底下，继续过去。

33. 不怕丢面子，才能争得面子 ..... (182)

- ★ 一般人总以为承认自己错了是件很丢面子的事，其实事情并非如此，认错也是学问。
- ★ 如果你有错的话，就勇于认错吧。这是维护你的信用的好时机。
- 34. 绝不让消极的情绪“缠绕”自己 ..... (187)
  - ★ 就像下坡比上坡容易一样，人类似乎天生有“悲观”的倾向。
  - ★ 好高骛远者为了弥补“理想”与现实的巨大反差，掩饰内心的空虚、脆弱和恐慌。
  - ★ 每个人都有优点，正像每个人都有缺点一样。我们要在生活中充分注意到自己的优点。
  - ★ 对自身能力抱有信心的人比缺乏这种信心的人更有可能获得成功。
- 35. 愤怒是无知的表现 ..... (192)
  - ★ 常言道：忍一忍，风平浪静；退一步，海阔天空。
  - ★ 一滴蜜比一加仑胆汁能捉住更多的苍蝇。
  - ★ 告别狂暴的愤怒，友善地对待他人。
- 36. 切忌让嘲讽把自己吹倒 ..... (198)
  - ★ 虽然我们不能阻止别人不对我们做任何不公正的嘲讽，我们却可以做一件更重要的事：我们可以决定是否要让我们自己受到那些不公正嘲讽的干扰。
  - ★ 不要管别的人怎么说，只要你自己心里知道你是对的就行。
  - ★ 只要你超群出众，你就一定会受到嘲讽，所以还是趁早习惯。
- 37. 用热忱代替冷漠 ..... (203)
  - ★ 热忱是发自内心的激情，如果一个人身上激情洋溢，那么他就

是有吸引力的。

- ★ 不关心别人的人在生活中遇到的困难最大，给别人造成的伤害也最大，正是这种人导致了人类的种种失败。

### 38. 从一件事上体验一次成功的快乐 ..... (207)

- ★ 如果大多数人集中精力专注于一项工作，他们都能把这项工作做得很好。
- ★ 最成大事的商人都是能够迅速而果断作出决定的人，他们总是首先确定一个明确的目标，并集中精力，专心致志地朝这个目标努力。
- ★ 一次只专心地做一件事，全身心地投入并积极地希望它成功，这样你的心里就不会感到精疲力尽。
- ★ 把你需要做的事想象成是一大排抽屉中的一个小抽屉。不要总想着所有的抽屉，而要将精力集中于你已经打开的那个抽屉。

---

## 七、经营强项的方法：推销自己的优势

---

### 39. 没有兴趣的事，就不要触摸它 ..... (213)

- ★ 一个没有自己强项的人，只能是“挣扎着”活着，随时都有可能被击垮。
- ★ 如果你没有强项，必须要善于寻找和培养自己的强项，做自己能做的事，把自己的优势淋漓尽致地施展出来。
- ★ 一个人如果能根据自己的爱好去选择事业的目标，他的主动性将会得到充分发挥。
- ★ 不断地了解自己能干什么，不能干什么，如此才能取之所长、

避它之短，进而成就大事。

- ★ 求职者在了解了兴趣与各种职业之间的关系之后，如何完成对自己兴趣的估价是十分重要的。

#### 40. 大胆地施展自己的专长! ..... (217)

- ★ 不必看轻自己，要相信你的能力是独一无二的
- ★ 据调查，有28%的人正是因为找到了自己最擅长的职业，才彻底地掌握了自己的命运。
- ★ 工作的成果不在于你工作时间有多长，而是在于成效有多少，附加值有多高。
- ★ 一个人做自己擅长的事，脚踏实地是获致成大事的另一法宝。
- ★ 一个人成大事的工作方法在于：该花的心血一定要投入，该有的过程一定要经过。
- ★ 人与人之间的竞争，不是聪明与不聪明的比赛，而是不同专长的比较。
- ★ 如果一个人能在自己的专长上发挥86%的能力指数，那么他已经可以第一个成大事了。

#### 41. 每天都换一个大脑 ..... (224)

- ★ 要想真正发挥创新潜能，除了要有敢于尝试与创新的勇气，还必须精心地培育你的创造力。
- ★ 为了避免这个常犯的错误，成大事者总是透过所有的表面现象去寻找真正的问题。
- ★ 如果你能及时地将自己的想法记录下来，那么，当你需要新主意时，就可以从回顾旧主意着手。
- ★ 如果是独自一人，你就对自己表达一番；如果你身处群体之中，不妨告诉其他人共同进行探讨。
- ★ 满足于现状，就不会渴望创造。

- ★ 想努力去做，却又因为短期内收不到成效而不持之以恒，你也会同成大事者失之交臂。

42. 选工作的标准：力所能及 ..... (232)

- ★ 如果可能的话，应尽量找到一个自己喜欢的工作。
- ★ 每个从事他所无限热爱的工作的人，都能成为成大事者。

43. 在工作上不做“末等人”，而要做“一等人” ... (237)

- ★ 被人看轻的主要不利不在于别人，而是你自己。
- ★ 工作上被人看不起与自己的工作态度有太大的关系，如果你能力一般但拼劲十足，人们也还是会尊敬你。
- ★ 每天早晨，只要我们下定决心：要力求在职务上做得更好些，较昨天当有所进步，而晚上离开办公室、离开工厂或其他工作场所时，一切都应安排得比昨天为好。

44. 掌握自我推销的良策 ..... (241)

- ★ 为了控制自己开始亢奋的情绪，美国心理学家尤利斯提出三条有趣的忠告“低声、慢语、挺胸”。
- ★ 如果你被炒了鱿鱼，千万不要说：“我不能使上司满意。”而应这样答：“我认为那份工作不能让我充分施展我的才能。”

---

## 八、寻找“桥梁”的方法：把自己训练成交际高手

---

45. 不要做孤岛上的“鲁滨逊” ..... (251)

- ★ 自尊尊人，尤其是尊重他人，使别人感到备受重视，对人际交

往有奇效。

- ★ 一个真正的人际关系高手，不仅能够识人、认人、通晓人际关系理论，而且还能够活用这些知识，在现实中与人和睦相处。

#### 46. 人缘越好，事情越好办 ..... (255)

- ★ 很多优秀的人，往往能影响本性善良的人，接受他们，使他们更好。
- ★ 人们愿意和能够容纳自己的人和睦相处。
- ★ 多一份人缘，少一份烦恼。

#### 47. 真心朋友就是最大的财富 ..... (261)

- ★ 友谊是一棵遮荫树。
- ★ 拥有真诚友谊的人，比百万富翁或亿万富翁更富有——金钱不能改变这一事实。
- ★ 想要强迫别人接受你自己先入为主的观念，这是十分严重的错误。
- ★ 不对别人感兴趣的人，别人也不会对他感兴趣。
- ★ 对别人显示你的兴趣，不但可以让你交到许多朋友，更可以为你的生意增加客户的信任感。

#### 48. 让人信任是一种资本 ..... (269)

- ★ 任何人都应该懂得：人格是一生最重要的资本。要知道，糟蹋自己的信用无异于在拿自己的人格作典当。
- ★ 一个人的习惯会影响到他的品格，从而影响其日后的发展。
- ★ 越是细小的事情，越容易给人留下深刻的印象。
- ★ 一个人一旦失信于人一次，别人下次再也不愿意和他交往或发生贸易往来了。
- ★ 成大事希望最大的人倒不是那些才华横溢的人，而是那些最能