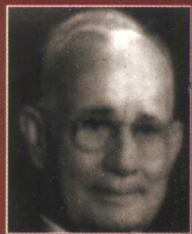


决定一生



JUE DING YI SHENG
DE ZI BEN

的

资本

成就事业的品质与修养

李海峰◎编著



沈阳出版社

决定一生的资本

成就事业的品质与修养

李海峰 编著

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定一生的资本/李海峰编著. - 沈阳:沈阳出版社,2001. 10
ISBN 7-5441-1749-9

I. 决... II. 李... III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071629 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 200 千字 印张: 10.5

印数: 1—8000 册

2001 年 12 月第 1 版

2001 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 信 群 萧大勇

责任校对: 钟 仁

封面设计: 武晓强

版式设计: 姚德军

定价: 19.80 元

掌握人生的资本

按照弗洛伊德的理论，人生来就有“做伟人”的欲望。“做伟人”其实就是“成功”的集中表现，追求成功是人类的本能。人为成功而来，也为成功而活。绝大多数人能够坚韧不拔地走完人生历程就是因为对成功的渴望始终存在。把它称作信念也好，使命也好，责任也好，任务也好，总有要完成的欲求。否则心有不甘，难以瞑目。

那么成功的标志是什么？成功有无必然性？成功的必然之路在哪里？

其实，解释成功是一件很困难的事，真正的成功并不是你所获得或取得的，而是你付出整个生命的旅程。俗话说“三百六十行，行行出状元”，正道出成功的不惟一性。也正因为如此，人生才这样的纷繁复杂，丰富多彩。成功不是绝对的。渴望、追求成功的人常陷入“有得有失”的两难境地，最终陷入成功的相对性之中。可见，成功的决心和热情并不能取代科学的方法。

成功的方法在哪里？在成功人士那里，向成功的人学习成功的方法是追求成功的捷径。本书从贯穿古今的成功学著作中汲取营养，摘录、改编、记叙了古今中外成功者的经历、经验及素质。材料大多选自经典的成功学著作，如《卡耐基成功之道全书》、《成功之族》、《一生的资本》、《羊皮卷全

● 序 言 ●

书》、《世界上最伟大的推销员》等等，以期为读者指明一条通向成功的宽阔大道。

最简单的方法，才是最好的方法；最直接的行动，才是最有效的行动，只有掌握了赖以生存和发展的工具，才能最大限度地实现自己的梦想。搏击场上的得道武士和商战中的职业企业家，他们的成功之道往往具有独特的风格，同时又不乏异曲同工之处。

本书最大的特点，就在于将成功的观念、原理与日常生活、工作与处世结合起来，使读者在学习行动中、在行动中学习，三位一体、知行合一，逐渐养成追求成功的习惯、思维和行动、掌握改变自己人生命运与未来的品质和修养，让每天的所做所为都成为自己人生道路上的铺路石。

打开此书，在光怪陆离的时代迷蒙中洞彻“我是谁，我能干什么？我要干什么？我如何去干？”

成功既非黄金可以堆砌而成，也非震动世界的名声可以堆砌而成，个人成功的秘诀，就埋藏在自己的脑海里、神经里、肌肉里、志向里、决心里。

第一章 自信:积极的感情

一旦拥有了这一欲望,并经由自我暗示和潜意识的激发后形成一种信心,这种信心便会转化为一种“积极的感情”,它能够激发潜意识释放出无穷的热情、精力和智慧,进而帮助其获得巨大的财富与事业上的成就。

第一节 自信开启成功之门 (2)

◆当人自立自助时,就开始走上了成功的坦途。抛弃依赖之日,就是发展自己潜在力量之时。

第二节 排山倒海的信念 (4)

◆喷泉的高度不会超过它的源头,一个人的事业也是这样,他的成就不会超过自己的信念。

第三节 信心创造了海伦·凯勒 (11)

◆信心使一个人得以征服他相信可以征服的东西。

第四节 自卑是自卑者的墓志铭 (15)

◆盲目高估自己易入歧途,低估自己易消极悲观。背离自己的喜好,人生错位的悲剧就会不断上演。

第五节 战胜恐惧 (23)

◆自信是一种意志，恐惧则是意志的地牢。

第六节 去试验你的自信心 (27)

◆不加训练、培养的天赋，就像不结果实的树木一样。

第二章 目标:决定未来的方向

青年人免不了去编造复合型的人生、复线型的人生。为了百年人生的快乐必须做出各种的准备。

单色的焰火火花是没有意思的，重要的是必须准备两种、三种、四种，准备多种。布下未来脚下的基石，现在播种下去的，终将在 30、40、50、60 岁开花。

第一节 知道你要做什么 (34)

◆成功的秘密不是魔术，以为它是魔术的人，将不会取得成功。

第二节 将来的成就最重要 (46)

◆你过去或现在的情况并不重要，将来想要获得什么成就才重要。

第三节 设定目标才有动力(51)

◆认清自己不合实际的梦想,并将它抛弃,把自己的天赋投资于追求实际的目标上。

第四节 目标明确才能成功(57)

◆我们务必掌握真正的目标,并拟定实现目标的过程,澄清思虑,凝聚继续向前的力量。

第五节 目标可行才能成功(63)

◆事实上,设定一个适当的目标就等于达到了目标的一部分。目标一旦设定,成功就会容易得多。

第六节 成功的目标值(68)

◆人要有一种伟大的欲望,要有实现这种欲望的计划和技能。

第三章 健康是强者的根本

人生的第一要事,就是要发展自己的力量、保持自己的精力、维护自己的健康,为将来可能出现的一切事情做好充分的准备,这是每一个人的神圣职责。

第一节 健康是生命的资本 (72)

◆体力和精力是成功的基石。

第二节 生命在于运动 (81)

◆健全的心灵寓于健康的身体。

第三节 战胜自己,为成功积蓄力量 (85)

◆要想在世界上建立功绩,必定先要摒弃一切足以浪费你的生命储能、空耗你的活力的东西。

第四节 排除压力 轻装上阵 (93)

◆不堪重负会使人产生心理疾病,逐渐损毁身体与情绪,造成身心崩溃。

第五节 不会休息的人也是不会工作的人 ... (100)

◆健康乃是生命力主要的源泉,如果没有了健康,则生趣索然、效率锐减,生命也因而黯淡。

第六节 健康——尽在掌握 (103)

◆让焦虑吞噬健康的生命,让痛苦写满无言的日子,这一切都是愚蠢的做法。须知,健康也在于创造。

第七节 寻求快乐的人也是成功的人 …………… (111)

- ◆专注于奋斗的过程，快乐不请自来，烦恼不赶自走，人生何处没有鲜花和掌声？

第四章 将忧虑撵出你的人生

这个人很快乐，也只有他能快乐，
因为他能把今天称之为自己的一天。
他在今天里能感到安全，能够说：
“不管明天会怎么糟，我已经过了今天。”

第一节 成功就在今日 …………… (118)

- ◆最重要的就是不要去看远方模糊的，而是做手边清楚的事。

第二节 忧虑使你短命 …………… (128)

- ◆我们可以用双手去处理烦人的日常工作，但不要把它们搞到肝、肺、血液里。

第三节 驱除忧虑的蛀虫 (131)

◆人有痛苦十分正常,人无痛苦倒是异常,人生不在于痛苦多少,而在于能否及时宣泄痛苦。

第四节 快乐就在你心里 (140)

◆忽视生活之乐,是愚蠢的人生;破坏生活之乐,是罪恶的人生。生活之乐要常创造,只讲索取,其实并不可能。

第五节 保持良好的工作习惯 (145)

◆秩序,是天国的第一条法则。

第五章 爱激励着成功

我爱太阳,它温暖我的身体;我爱雨水,它洗净我的灵魂;我爱光明,它为我指引道路;我也爱黑夜,它让我看到星辰。我迎接快乐,它使我心胸开阔;我忍受悲伤,它升华我的灵魂;我接受报酬,因为我为此付出汗水;我不怕困难,因为它们给我挑战。

第一节 用爱迎接成功的今天 (150)

- ◆一个人应当于憎恶痛苦与热爱愉悦之间自我节制。

第二节 成功者的另一半 (153)

- ◆配偶，是青年人的情人，中年人的依靠，老年人的伴侣。因此，一个人在任何时候都有婚嫁的理由。

第三节 家——休养生息的避风港 (157)

- ◆人生的一半时间是在家庭中度过的，营造一个温馨的家是许多人梦寐以求的，在家中享受宁静的片刻是人生的幸福。

第四节 谁给你爱情的面包？ (163)

- ◆美丽的玫瑰总是有刺的，摘取时小心被它刺伤。

第五节 友谊推助你向前 (169)

- ◆“朋友”一词的解释是“当所有人都离我而去时，仍然在我身边的那个人。”

第六节 继母的爱 (176)

◆她把她的双手放在我的两肩上,两眼闪耀着光辉,直盯着我的眼,她使我意识到我将永远有一个亲爱的人。

第七节 尊重别人,别人就会喜欢你 (178)

◆人类行为中有一条重要的法则是不应违反的,那就是:“尊重他人,满足对方的自我成就感。”

第八节 合作的力量 (182)

◆以邻为壑,斤斤计较,就会使朋友反目为仇,众叛亲离。与人为善,求同存异,朋友伙伴遍天下。

第六章 成功的语言魅力

一个善于谈吐、长于辞令的人,能引起别人的兴趣和注意,像这样的人,都可能成为伟大事业中的成功者。即使最贫苦的人,健谈也会帮助他踏进衣食无忧的境地。

第一节 口才的魅力 (186)

◆要表明自己所受教育的高低,或者是否具备良好的修养,再没有比谈话更能迅速地显示出来。

第二节 切入话题的时机 (191)

◆说话除了要有适当的场合,还要适时。

第三节 开头语妙用的八种方法 (194)

◆从讲话的最初几句起,就要设法像磁铁般地吸引住你的听众。

第四节 反问技巧九则 (196)

◆巧用反问,可以平中出奇,一语中的,入木三分。

第五节 对答如流的七个特点 (199)

◆只有经过长期积累,使自己成为博而多闻、出口成章、文思泉涌的人,才能应付各种复杂的场合,对各种问题对答如流。

第六节 你想让谁笑? (203)

◆谁都会笑,但是,谁都会被你逗笑吗?

第七节 安慰称赞要真诚 (206)

◆善意的赞美,发自内心的微笑,无私的帮助,都能得到巨大的回报。给予别人赞美,收获的是难忘的快乐。

第八节 批评的七点窍门 (212)

- ◆批评是一种艺术。批评别人还要使其口服心服,就要讲究窍门。

第九节 交际语言的妙用 (215)

- ◆良言一句三冬暖,恶语半句三春寒。营造和谐的人际环境,这是现代人成功的必备条件。

第七章 机遇带给你的

为什么我们许多人任凭生命中的黄金时刻从身边流走,却只看到淤沙?为什么我们总要等到天使走了才恍然想起他们曾经来过?机会常常微乎其微,以至于我们对它们不屑一顾,但是它们常常是伟大事业的源头。

第一节 机遇之神向你招手 (228)

- ◆机不可失,时不再来,这是一个浅显而深刻的道理。

第二节 如何抓住机遇 (238)

- ◆能把在面前行走的机会抓住的人,十有八九会成功;但是为自己创造机会,阻止意外的人,却稳保成功。

第三节 你准备好了吗? (243)

- ◆许多人能做时不去做,想做时却又不能做,其实机遇是偏爱有准备的人的。

第四节 付出代价的机会 (249)

- ◆不要坐失机会,当时机把有头发的头伸出来而没有人去抓时,回头它便会伸出一个秃头来。

第五节 抓住机遇的雷·克洛 (252)

- ◆等待会放走机会,别人都能看出来的机会不是机会,利用的机会越多,创新的机会就越多。

第八章 成与败

我要牢牢记住古老的平衡法则,鼓励自己坚持下去,因为每一次的失败都会增加下一次成功的机会。这一次的拒绝就是下一次的赞同,这一次皱起眉头就是下一次舒展的笑容。今天的不幸,往往预示着明天的好运。

第一节 失败的死穴——坚持 (256)

- ◆朝着一定目标走去是“志”，一鼓作气中途不言放弃是“气”，两者合起来就是志气。一切事业的成败都取决于此。

第二节 成功的转折点 (261)

- ◆每一个转折点皆使你更为接近成功的终点，为你带来某些极为有用的知识；并且，这些知识成为你生活哲学中永远存在的一个部分。

第三节 失败是一种祝福 (269)

- ◆过分谨慎其实等于拿幸福和成功做赌注，绝对安全是一则神话。最大的问题在于：你是否能够对你的冒险衷心说“是”！

第四节 失败未必是成功之母 (271)

- ◆我们需要训练自己的观察能力，培养那种经常注意预料之外事情的心情，并养成检查机遇提供的每一条线索的习惯。