

XINGDONG SHI
CHENGGONG DE QIDIAN

行动是 成功的起点

林豪/编译

扭转被动人生的73个强力法则

- ◆ 选准人生的突破点，
- ◆ 将决定你快速地接近心中的目标！

一个人不改变被动的局面，根本不可能扭转人生的方向。实际上，人生真正意义的大方向，就在于从被动向主动的转化。

——[美]耶鲁大学行为学家 鲁克曼·比特

中国民航出版社

选准人生的突破点，
将决定你快速地接近心中的目标！

■ 林豪/编译

行动是 成功^的起点

扭转被动人生的73个强力法则

一个人不改变被动的局面，根本不可能扭转人生的方向。实际上，人生真正意义的大方向，就在于从被动向主动的转化。

——[美]耶鲁大学行为学家 鲁克曼·比特

中国民航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行动是成功的起点：扭转被动人生的 73 个强力法则/林豪主编.
—北京：中国民航出版社，2002.4
ISBN 7-80110-472-2

I. 行…
II. 林…
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 (2002) 第 020407 号

行动是成功的起点

——扭转被动人生的 73 个强力法则

林 豪 主编

出版	中国民航出版社
社址	北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)
发行	中国民航出版社 新华书店经销
电话	64290477
印刷	北京顺义康华福利印刷厂
照排	中国民航出版社激光照排室
开本	850 × 1168 1/32
印张	11.25
字数	230 千字
版次	2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

书号	ISBN 7-80110-472-2/Z·056
定价	20.00 元

前 言

一个人在努力追求人生目标的过程中，最渴望的是两个字“成功”。这意味着人们都急切地盼望自己是成功的主人！换句话说，绝大多数人都是在被动局面下，通过一步一步行动而挣脱失败的“黑手”，实现人生赢局的。

谈到“行动”两字，我们想到美国著名成功学专家——被誉为“一分钟成功策划大师”的皮鲁克斯博士的一段话：“在重塑自我的种种手段中，一个人不应该任意所为，而应该根据自己的特点和能力，去做最适合自己的事情。这样才能突破人生的瓶颈，真正获得赢的快感。遗憾的是，我周围的许多人都忽略了这样一个基本常识而在‘最适合自己的事情’之外，浪费着自己的能力。这叫输掉了自我”。

这段发人深省的话，有什么启发意义呢？毫无疑问，它表明了这样一个事实：你在摸索人生的过程中，决定你输赢的不是外来的因素，而是你自己的能力。做一件事情，如果你力不及，那么你就将处于被动的地位，同时你会感受到沉重的压力和痛苦，相反，如果你力所能及，那么就会在扑向目标的过程中体验到轻松和快乐。

要知道，在实际生活中有多少人都不能正确地认识自己、估算自己，在自己薄弱的环节上花费了大量的精力，却无法摆脱困境。这就跟无限风光在险峰，但不是人人都能成为登山者

的道理是一样的。

其实，成功一定有方法、有资本。所谓方法就是合理操作自己的大、小计划，把一个一个目标连接起来加以施行，不可在“大”、“快”两字上犯错误；所谓资本就是你的能力，或者是潜藏在你身体之中的内在爆发力。如果离开这两点，常挂在人们嘴边的“重塑自我”、“扭转命运”就都是空话。

本书的特别之处在于：在大量调查个案的基础上，详尽表述了“行动是成功的起点”这个最为关注的话题，指出了赢定人生的十个方面，即：

经营自我：把每一天都看得很重要；强化身心：努力让自己“充电”；挑战弱点：激发自己生存的强项；放开自我：全面透视自我的能力；抗挫的步骤：敢于跟一切难题较劲；成大事的规矩：力戒草率行事；人生的阶梯：推销自己的方略；求实的态度：切勿好高骛远；变换思路：突破人生瓶颈；坚持即成功：奔着目的地走下去。

围绕“行动是成功的起点”这个主题，我们又分析了与之有关的73个扭转被动人生的强力法则，可以讲，每一个法则都蕴含着深刻的道理，都能开启你的心智，推动你的脚步。毫无疑问，这些强力法则是你一生不可或缺财富和资本。

每个人都难免失败，失败并不可怕，关键是要展示出重塑自我的积极心态，扭转被动人生局面。这才叫有志者，叫强者。最后，祝你成为人生的大赢家！

一个人在努力追求人生目标的过程中，最渴望的是两个字“成功”。这意味着人们都急切地盼望自己是成功的主人！换句话说，绝大多数人都是在被动局面下，通过一步一步行动而挣脱失败的“黑手”，实现人生赢局的。

XINGDONG SHI
CHENGGONG DE QIDIAN

行动是 成功的起点

李 栋 / 编著

扭转被动人生的73个强力法则

- ◆ 找准人生的突破点
- ◆ 将决定你快速地接近心中的目标!

一个人不改变被动的角度，根本不可能
扭转人生的方向。实际上，人生真正意义的
大方向，就在于从被动向主动的转化。

《行动是成功的起点》 李栋著 李栋 设计

中国民航出版社

策 划: 李奇珍 王信民
责任编辑: 张 灵 唐 明
插图绘画: 侯海波
封面设计: 李 栋

在我接触过的成功人士中，我发现他们最大的问题就是如何扭转被动的人生。他们困惑过、痛苦过，但在这本书中他们找到了急需的答案！

——[美]哈佛大学心理学博士 马歇尔

每个人都难免失败，失败并不可怕，关键是要展示出重塑自我的积极心态，扭转被动人生局面。这才叫有志者，叫强者。祝你成为人生的大赢家！

——[美]人类行为研究小组阅读报告

XINGDONGSHI
CHENG GONG DE QIDIAN



目 录

第一篇 经营自我：把每一天都看得很重要

1. 不怕做不到，只怕不敢想 (3)

史蒂芬·柯维说：“想像力是灵魂的工厂，每个人的成就都是在这里铸造的。”从12岁的构想，到33岁的实现，福特花了21年在这“灵魂的工厂”铸造他的摩托车。以后的日子，福特的想像力便成为一个“金元的工厂”，替他与数以万计的人铸造了天文数字的财富。

2. 计划你的“事业图” (8)

长远事业的建立，最常见的阻碍也许就像很多人所表示的这个感觉：“我不太确定自己要干什么，所以我只是做一天算一天。”缺乏长期的指引，往往使一个人不能集中冲刺的力量。成功人士断言，先准备好再上路，是很重要的。

3. 不能在生活中走偏了路 (12)

奥伦索·辛普森日后的确如他少年时所言，在美式橄榄球场上打破了吉姆·布朗所写下的所有纪录，同时更创下一些新的纪录。为何目标能激发出令人难以置信的潜力，改写一个人的命运？又何以目标能够使一个行走不便的人成为传奇人物？

4. 切勿把目标悬在半空 (15)

你还可以这样试一试：在一周内每天花10分钟列出所有你能考虑到的目标。一星期后你手头就会有几十个甚至上百个可能实现的目标。这

样做会迫使你写出自己的愿望，这是开始把你的目标变为具体要求的最好方法。

第二篇 强化身心：努力让自己充实起来

5. 改变自己生活的念头 (21)

玛丽成了各种团体追逐的对象，许多社团组织都请她去演讲，好几个董事会挂着她的头衔，她还是第一位进入达拉斯商会的妇女。而玛丽之所以会取得这样辉煌的成果，就在于她在极其困难的条件下不甘自生自灭，决心要改变自己的生活。用她自己的话说就是：“我相信我一定能改变自己的世界！”

6. 心灵强大才是强者 (24)

人生愈来愈枯燥，愈艰难，所以我们虽还未老迈，便饱受忧患。如果我们不花些功夫，在精神上培养良好的习惯，有充沛活跃的信心，那么我们的心便毫无隐蔽戒备。所以至少我们该把身心两者同样看重才是。

7. 唤醒心中的力量 (28)

初到芝加哥的时候，马歇尔只得到处去寻找适合自己的职业。在谋职的过程中，尽管有诸多的不顺，但他也并非一无所获。那些征聘伙计的老板，都这样告诫他：我从前也是从干最艰苦的工作和拿最低微的工资一步步奋斗过来的。正是有这些出人头地的神奇斗士为榜样，使他几乎泯灭的志气突然被唤醒，从此他心中燃起决心做一个大商人的希望之火。他一遍遍地反问自己：“他们都可以做出如此神奇的事来，我为什么不能？”

8. 让别人觉得你了不起 (33)

许多人在竞争中失败，并不是由于自己的失误。他们不再进取，只是源于人性的一些弱点。他们中的不少人缺乏坚韧、目标和意志，而其

他一些人则缺乏决断力和勇气。实际上，这些不幸的人如果能再坚持一下，也许就可以获得成功了。

9. 带着你的进取心奋进 (37)

一个人的进取心常常意味着更多的东西——它意味着我们在不断地推进目标，我们的思考也一天比一天深入，我们对自己和他人更有信心。进取心的真正意义就在于，它使你没有辜负自己的一生，自己带来成功的欢乐。

10. 自信的人，不会被别人打败 (41)

你的成就大小，永远不会超出你自信心的大小。拿破仑的军队决不会越过阿尔卑斯山，假使拿破仑自己以为此事太难。同样，在你的一生中，你也决不可能成就伟业。假使对于自己的能力心存重大怀疑、或不自信。

第三篇 挑战弱点：激发自己生存的强项

11. 面对“做不了的事情” (47)

当艺术家进去时，总裁正在欣赏那幅画。“你画得棒极了，”他说，“这张画你想要多少钱？”年轻人舒了一口气，告诉他要25美元，结果成交了。

12. 找到你能胜任的角色 (51)

你可能认为在每个角色中都有好几个目标要完成，不过你最好把范围限定在一两个最重要的目标中，不宜在一周内设定每个角色的目标，你依照自己的期望，决定最重要的是哪件事。

13. 激发创造的潜能 (54)

任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。只要你抱着积极心态去开发你的潜能，你就会有不完的能量，你的能力就会越用越强。相反，如果你抱着消极心态，不去开发自

己的潜能，那你只有叹息命运不公，并且越消极越无能！

14. 了解自己最重要 (59)

每个人需要时常检查自己，问问自己：“我有什么特别的才智和技术？我有能力同我的同事竞争吗？我准备付出成功所需要的时间、思想和精力吗？我所掌握的东西有可能过时了吗？”

15. 光埋怨，解决不了任何问题 (64)

一个人如果满足于他已有的，决不会有什么需求，而伟大人物和庸人最大的区别即在此。庸人有了不满，只知道呆坐呻吟，埋怨自己的境遇不佳；伟人则努力改造环境。

16. 力戒懒惰之病 (69)

有些人终日游手好闲、无所事事，无论于什么都舍不得花力气、下功夫，但这种人的脑瓜子可不懒，他们总想不劳而获，总想占有别人的劳动成果，他们的脑子一刻也没有停止思维活动，他们一天到晚都在盘算着去掠夺本属于他人的东西。正如肥沃的稻田不生长稻子就必然长满茂盛的杂草一样，那些好逸恶劳者的脑子中就长满了各种各样的“思想杂草”。

17. 把贫穷变成巨富 (74)

决定一个人是否快乐的是一种心态。你的内心状况决定你是快乐、积极，还是悲观、消极。安东尼奥斯说过：“如果一个人不认为自己是快乐的，他就不可能快乐。”菲尔普斯也说：“世界上最快乐的人是那些具有有趣想法的人。”

18. 把一个个期望连接起来 (79)

如果他们能够容许自己欣赏一下自己过去的成就，未来的成就一定会大不相同。当他们卖力地实施计划时，固然应该专心一致地去达成，但在工作接近完成时，尤其是在几个星期、几个月后，花点时间欣赏自己已经完成的部分是很重要的；如果是个牵扯很广的重大计划，就更值得在每一阶段完成后这么做。

19. 从伟人身上汲取力量 (85)

“告诉我你崇拜谁，”圣·波伏说，“我就能判断你是个什么样的人，至少可以了解你的潜能、志趣和品格。”你崇拜卑鄙的人吗？——那么，你自己也是个卑鄙的人。你崇拜有钱的人吗？——那么你是个世俗的人，粗俗的人。你崇拜头衔吗？——那么，你是个溜须拍马的人，或者说是个阿谀奉承者。你崇拜诚实、勇敢和刚毅的人吗？——那么你自己也是个诚实的、勇敢的和刚毅的人。

第四篇 放开自我：全面透视自我的能力

20. 训练独到的眼光 (93)

眼光是看问题的习惯，除了你自己没有人能限制你的眼光。当你感觉已不满足目前的眼光时，你可以改变。比如一个考古学家兼地质学家眼中的石头，就包含了两种对石头的理解。只要你努力，你的眼光也可以得以开阔。

21. 努力变换看问题的眼光 (97)

你的时间、精力都是有限的资源，不能够供你任意挥霍，所以你最好只关注那些于你有重大意义的人或事，为一些并不重要的东西分散精力和眼力是件得不偿失的事。当然在学会关注之前你要先学会如何区分重要与不重要。

22. 决定一生的三大要素 (101)

亚特写了一本书叫做《是的，你能够！》他在书中便提到早年事业上的挫折如何成为他日后成功的跳板。这个原则同样可以运用在我们大多数人身上。失败和被拒绝会成全或毁灭我们的潜能，对那些真正有决心的人，失败往往提供了爬上顶峰不可缺少的决心。

23. 描绘自我心像 (105)

曾在一本书上看过这样一个故事：有一个法国人，42岁了仍一事无

成，他自己也认为自己倒霉透了：离婚、破产、失业……他不知道自己的生存价值和人生的意义。他对自己非常不满，变得古怪、易怒，同时又十分脆弱。有一天，一个吉普赛人在巴黎街头算命，他随意一试……

24. 逼近最终的目标 (109)

不要让你其他附属的或次要的目标，影响或改变了最终的人生目标，它们存在只是为了帮助你早日达成人生目标，不是来改变你人生的方向。在你人生的旅途中，附属次要目标在一段时间之后可能会扩展或甚至改变了方向，也可能创造出新的目标或去掉一些目标，但最终的目的只有一个：那就是要达成最终的人生目标。

25. 立即转变方向 (114)

假如你被公认是一位出众的优秀者，但是却没有成功，你有必要静下来反省一下你所制订的奋斗目标是否对于你的特长来说是合适的。如果不是，你就应立即给以转变。

26. 打开生活的通道 (117)

你可能一直认为你现在的一切都是命中注定的，现实的一切不可超越，不管你持有此观点的时间多长，你都是错的。你可以通过改变自己的态度和习惯来改进自己的生活。我们中的许多人应更为成功，但我们在生活中失去很多，因为我们会安于现状，这比我们能取得的一切少得多。

27. 把自己变成竞争高手 (122)

世界级的天才企业家，无一不具有强烈的竞争意识。比尔·盖茨具有赛车手的竞争心态，新闻电视网之父特纳是“一个百折不挠的竞争者”。索尼公司的创始人盛田昭夫说：“尽管竞争有一些较为黑暗的东西，但在我看来，它是工业和工业技术发展的关键。”

28. 在小事上耗尽心思最不值 (126)

狄士雷里说过：“生命太短促了，不能再只顾小事。”

安德烈·摩瑞斯在《本周》杂志里说：“这些话，曾经帮我捱过很多

痛苦的经验。我们常常让自己因为一些小事情、一些应该不屑一顾和忘了的小事情弄得非常心烦……我们活在这个世上只有短短的几十年，而我们浪费了很多不可能再补回来的时间，去愁一些一年之内就会被所有的人忘了的小事。不要这样，让我们把我们的生活只用在值得做的行动和感觉上，去想伟大的思想，去经历真正的感情，去做必须做的事情。因为生命太短促了，不该再顾及那些小事。”

平锐克里斯在两千四百年前说过：“来吧，各位！我们在小事情上耽搁得太久了。”一点也不错，我们的确是这样子的。

第五篇 抗挫的步骤：敢于跟一切难题较劲

29. 跌倒了，再站起来…………… (133)

“跌倒了再站起来，在失败中求胜利。”这是历代伟人的成功秘诀。有人问一个孩子，他是怎样学会溜冰的？那孩子回答道：“哦，跌倒了爬起来，爬起来再跌倒，就学会了。”使得个人成功，使得军队胜利的，实际上就是这样的一种精神。跌倒不算失败，跌倒了站不起来，才是失败。

30. 尝试，尝试，再尝试…………… (138)

每当你遭受挫折时便放弃，不再努力了，那么你就绝不会胜利。失败者总是说：“你要是尝试失败的话，就退却、停止、放弃、逃跑吧！你不过是个无名小辈。”千万不要听信这种劝言。成功者对此从来都不加理会，他们在失败时总会再去尝试。他们会对自己说：“这是一条难以成功的道路，现在让我再从另外一条路上去试试吧！”

31. 好好利用自己的优点…………… (143)

人类最大的弱点就是自贬，亦即廉价出卖自己。这种毛病以数不尽的方式显示。例如，约翰在报上看到一份他喜欢的工作，但是他没有采取行动，因为他想：“我的能力恐怕不足，何必自找麻烦！”

32. 做自己的对手 (147)

我们应该时时以自己为对手，战胜自己，直面自己。就像许多成功者那样，我们要时时为自己创立一定的危机或挫折情境，这样，才能使自己强大起来，永远立于不败之地。

33. 扛起重大的责任 (152)

应付困难的能力和创造事业的才能，都只有在重大的责任压力下才会激发出来。认为“有什么便表现什么”的人生哲学，不知贻误了多少年轻人。在身体里面潜伏着的巨大能力，可能会发泄出来，也可能不会发泄出来，而这完全取决于你的环境是否能激发你的能力。没有相应的环境，即使有最大的雄心和自信力，也未必会发挥最大的才能。

34. 丢掉推诿的恶习 (156)

一个人必须学会每天和自己竞争，才能掀起真正的信心革命！首先，不能替过错找借口，而是承认并超越它。找借口涉及到避免目标的达成，而超越错误的本身就是一种目标。当我们避免设定有价值的目标时，便会因循地过日子。这种思想总惹人什么也不做，把一切推到明天。

35. 摆脱困难的三种方法 (160)

困难真的是“永远存在”的吗？你可以先不要给自己一个结论，朝它可能是暂时性方面想想看。也许你很幸运地在仔细考虑之后，发现那困难的确只是一个暂时现象，但如果你始终无法找到有力的证据，那么索性不要找现实中的证据了，用你的想像力反复告诉自己“这一切总会过去”，多重复几次你一定会从第一种陷阱中爬出来。

36. 悔恨挽救不了什么 (165)

爱默生经常以愉快的方式来结束每一天。他告诫说：“时光一去不返。每天都应尽力做完该做的事。疏忽和荒唐事在所难免，尽快忘掉它们。明天将是新的一天，应当重新开始，振作精神，不要使过去的错误成为未来的包袱。”

37. 遇到困难，绝不撒手 (169)

世上真不知有多少失败者，只因没有坚强的自信力，他们所接近的也无非是些心神不定、犹豫怯懦之辈，他们三心二意，永无决定事情的能力。他们自身明明有着一一种成功的要素，却被自己活生生地推了出去。

第六篇 成大事的规矩：力戒草率行事

38. 一步一步激发自己 (175)

佛里兰听说自己可以得到一个安稳的工作，并不乐观。他所说的话，后来真的做到了；他一步一步地努力，后来做到大都会电车公司的总经理，因为他不满于一种安全稳定的工作。

39. 为大远见而放弃小选择 (179)

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，跟一次旅程十分相似。你决定去旅行之后，首先要做的事情之一，就是决定出发点，没有这个出发点，就不可能规划旅行路线和目的地。

40. 先做头等大事 (185)

如果你把最重要的任务安排在一天里你干事最有效率的时间去做，你就能花较少的力气，做完较多的工作。何时做事最有效率？各人不同，需要自己摸索。

41. 投入到工作中去 (190)

如果你用心去观察那些成功的人，就会发现他们几乎都有一个共同的特征：不论聪明才智高低与否，他们所从事的行业和职务，都是自己所喜欢的。为了自己所热爱的工作，他们随时保持积极进取的人生观，十分看重自己的价值，对目标执著，并且绝对坚持到底。

42. 把敬业变成习惯 (193)

具有敬业精神，或许不能立即为你带来可观的好处，但可以肯定的