

# CHALLENGE FOR TWENTY-ONE DAYS

## 挑战 **21**天

twenty-one

●袁建伟 著

济南出版社

# 挑战 21 天

袁建伟 著

这是一部日常自我激励、自我提升的完全成功手册,具有简洁、具体、实用、可操作性。适用于市场营销人员、创业者、大中学生,以及所有渴望成功、提升自我、追求幸福的人士。

济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战二十一天/袁建伟著. — 济南: 济南出版社,  
2004.2

ISBN 7-80629-955-6

I.挑... II.袁... III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 119320 号

济南出版社出版发行

(济南市经七路 251 号 邮编:250001)

网址:www.jnpub.com

山东旅科印务有限公司印刷

地址:济南市市中区南外环九曲路 8 号

2004 年 2 月第 1 版                      2004 年 2 月第 1 次印刷

开本:880×1230 毫米 1/32              印张:12.625

字数:280 千              印数 1—2500 册

定价:24.80 元

(如有倒页、缺页、白页,请直接与印刷厂调换)



袁建伟，1988年毕业于中国政法大学政治系政治与管理专业，现任教于烟台大学。长期致力于社会演讲、成功训练和企业文化传播，教风庄重昂扬，具有震撼力、幽默感以及理性风范，被誉为“北方剑”、“黄河之子”、“民族成功训练师”。



企业内训



大学生成长训练

## 序 言

这是一个竞争的时代。

社会的意义在于进步,生命的意义在于创造,而这一切的前提,在于每个人的自我提升。

所以,优胜劣汰不仅是自然的法则,更是社会的法则。因为竞争意味着选择,意味着生机,意味着创造,意味着进步和发展。

所以,我们必须全力以赴,为了自己转瞬即逝的生命更有价值,为了我们赖以生存的社会更加美好。

每一天,每一刻。

有一个故事。在茂密的原始丛林里,甲乙二人在探险。艰难的跋涉,筋疲力尽。突然,他们发现在远处的树丛下有一只静卧的老虎,这可了不得,老虎蓄势待发,而他们则疲惫不堪,如果被发现,后果不堪设想。于是两人拔腿就跑。但是,在寂静的丛林里,老虎早已发现了他们,开始起身加速追赶,二人则更加拼命地奔跑。这时,乙上气不接下气地说:“伙计,别跑了,咱们怎么也跑不过老虎。”但是甲仍然拼命地跑。乙不解地问:“你为什么还要跑呀?又跑不过老虎?”甲说:“我不一定跑得老虎,我只要跑得比你快就行了。”

这个故事叫“步步为赢”,其道理也同样适用于我们的社会,在激烈的甚至残酷的市场竞争中,落后一步就可能被淘汰,被吃掉。

亲爱的朋友,你做好思想准备了吗?你凭什么在激烈的竞争中取胜?你凭什么超越他人?你凭什么为自己打造一方生存的空间?更凭什么一往无前,穿过一个又一个泥泞的雨夜,超越生命的巅峰,在明媚的阳光下,在鲜花和掌声中,独享生命的辉煌与绚丽……

成功学!

它教你生涯规划,它教你设定目标,它教你调整心态,它教你整合思想,它教你潜能开发,它教你自我激励,它教你方法技巧,它教你把握机会,更重要的是,它会告诉你快乐的秘密!

这个世界上没有能医治百病的灵丹妙药,但确实有最科学、最系

统、最精妙的方法教人成功，因为成功有成功的道路，成功有成功的规律，这是一门系统的学问——成功学。

开放的中国正在认识成功学，成功学在中国必将星火燎原。

作为一名中国的大学教师，学习、研究、传播成功学，责无旁贷。

从事这方面的演讲和培训已经五六年了，决定写这本书，一方面是有很多的体会，希望在更大的范围内和更多的朋友一起学习和交流；另一方面，更重要的是，出于对目前相关书籍和培训的认识，总结多年的经验，希望写一本简洁实用、通俗易懂的励志书籍。成功学博大精深，内容丰富，体系庞大，流派众多，但是多来自国外，如何民族化，这很重要，西餐好吃，但不一定合我们的胃口。从内容上来说，太理论化的东西，道理很好，但容易流于抽象，生活中找不到感觉，往往迷蒙、虚幻；太感性的东西，又容易起伏、淡化，在生活的惰性与阻力面前，难以持久；纯粹方法性的东西，如果没有精神和情感的支撑，往往流于肤浅，也难以继。

把理性与感性结合起来，把方法与生活结合起来，把深奥与简洁结合起来，让自我学习和生活节奏同步进行，既有成功学最新理论的精辟论述，又有心灵震撼的情感沟通；既有心态调整自我激励的系统方法，更有自我管理时刻进步的有效操作。

这是本书的定位。

这本书不单单是讲述理论，而是与具体的生活工作相结合，直接持续推动人的思想和行动，所以又称“行动理论”。

成功是一种习惯。

一只小鸡从开始孵化到破壳而出大约需要二十一天，科学家们研究发现一个很有意思的规律：一个人的习惯形成大约也是二十一天，就是说在一般情况下，如果你坚持二十一天去按照一个方法或者规律做事，就会形成相应的习惯。这个理论很重要，因为我们知道，“一个人做一件好事并不难，难的是一辈子做好事。”一个人努力一时并不难，难的是坚持不懈，直至成功。如何使成功的信念成为一种稳定的心理态势，如何使创业的动力在潜意识的支配下自然而持久，这是每个人都渴望的，也是本书所追求的目标。

为此,我们需要二十一天,结合正常的工作,进行一次特殊的学习,这就是本书书名的来历。

“山不在高,有仙则名,水不在深,有龙则灵。”话不在多,管用就行。本书给读者的,是简洁精炼的论述,简单易行的操作,是成功学的精华。

二十一天? 改变一生? 不可能! 笑话! 真的吗? 试试看! 一定能! 这是不同的态度,请问你属于哪一种? 这很重要,因为,态度决定一切。

因为思想决定判断,判断决定选择,选择决定行动,行动决定结果。  
心诚则灵!

一个人要把事情做好,心诚和心明,都是非常重要的。

有一个故事很能说明这个道理。在国外某城市,许多百万富翁饱食终日,无所事事,他们发愁的是日渐增加的体重,于是为了减肥,他们高薪聘请了一个游泳教练来教他们学习游泳。

一天,他们在游泳池边做好准备,可是,都怕被淹着、呛着,不敢下水。教练无可奈何地回到休息室。过了一会儿,教练突然从房间里跑出来,怀里抱着一个啼哭的婴儿向游泳池边冲去,然后把婴儿使劲扔到游泳池里,婴儿在哭喊挣扎。这时,学员们“扑通”、“扑通”纷纷跳下水,拼命去救孩子,只有一个学员站在岸上没有往下跳,反而站在那里哈哈大笑。因为他看出教练扔的不是一个婴儿,而是一个仿真电动娃娃,一个玩具。

结果呢,就是这个学员没有学会游泳,其他跳下水去的人都学会了游泳。而这些跳下水去的人当中,有的真以为教练扔的是婴儿,就拼命跳下去救人,结果学会了游泳;有的则像岸上的那个学员一样,也看出了名堂,但是他们明白教练的良苦用心,是想让他们学会游泳,所以就勇敢地跳了下去,结果也学会了游泳。

所以,一个人要想做好事情,要么心诚,要么心明,当然最好是两者兼而有之。

爱拼才会赢,心诚;会赢才去拚,心明。心诚又心明,无往而不胜。

在每日的学习内容中,由五部分构成:清晨之页、行动之页、阅读之页、心灵启示录、夜晚之页,时间合计1~2个小时,具体情况因人而异。请严格按照时段安排学习。清晨阅读“清晨之页”,夜晚阅读“夜晚之页”,在白天合适的时间学习“阅读之页”的内容,而“行动之页”专为你



的工作而准备,在工作和生活时段里,请务必时常打开“行动之页”,写上自我激励的语言,至少两次。第一天从星期一开始比较合适,二十一天正好三个星期。

如果可能的话,你可以约朋友、同事一起组成学习小组,来共赴这段超越生命之旅。

心动不如行动。

唯唯诺诺、庸庸碌碌、随波逐流、单调无聊、失落叹息甚至穷困潦倒,没有人愿意过这样的生活。谁都渴望自由、富有、快乐、幸福、鲜花和掌声,谁都渴望成功。亲爱的朋友,如果你有这种强烈的愿望,那么请马上付诸行动,来吧!

挑战自我! 挑战生命! 挑战二十一天!

怀着对智慧的向往,对成功的期待,对自我完善的渴望,对浪漫人生的向往,我们走到了一起,携手踏上了人生旅途的新里程。

从此,我多了一个矢志进取、创业建功的好伙伴;你多了一个志同道合、值得信赖的新朋友。

我愿是一粒种子,在你的心田里播下自信,播下快乐,绽放一束成功的花朵;

我愿是你的挚友,与你一起求索为人处世的奥妙,共创和谐、愉快、真诚、友爱的人际环境;

我愿开启你封闭的内心世界,使你释放出独有的创造潜能,在光彩迷人的智慧天穹,描绘灿烂的星图;

我愿为你指引成功的捷径,使你一展雄心抱负,拥有自己的事业天地……

可是,我这许多心愿,这令人憧憬的一切,必须由你奠基,由你积极实践,才能在一个火红的日子变为激动人心的现实!

为了这一天的早日到来,让我们一起开始学习和训练吧,让我们勇敢地迎向机遇和挑战!

虽然前路坎坷多,怀着真诚和爱,我们会互相扶持,互相鼓励!

尽管人生风浪急,坚韧的信念将永久地支撑起我们高昂的头颅!

起步吧! 当你翻启每一页内容时,可知道,那哗哗颤响的书页,正是我为你祝福的语声……

## 目 录

- 第一天**  
放牛娃的心思和小男孩的梦想图  
——生涯规划之“自我认知”…………… (1)
- 第二天**  
耕地小伙的困惑和哈佛大学毕业生命运的启示  
——生涯规划之“目标设定”…………… (18)
- 第三天**  
照片归类的奇妙效果  
——怎样获得卓越心境和超强行动力…………… (37)
- 第四天**  
大款的困惑和“环球小姐”评选的启示  
——成功新定义…………… (58)
- 第五天**  
使懦夫变成勇士的“魔剑”  
——快乐达成之“信念的力量”…………… (75)
- 第六天**  
从蛹的萌动到蝴蝶的飞翔  
——快乐达成之“挫折认知和磨炼”…………… (89)
- 第七天**  
“磨刀不误砍柴功”  
——总结、思考与放松…………… (108)
- 第八天**  
鸡群里长大的鹰飞向蓝天  
——潜能开发…………… (118)

第九天

“一二三四五,红黄绿黑白”

——潜能开发之生理提升…………… (138)

第十天

蒙哥马利的人才观

——潜能开发之心智提升…………… (151)

第十一天

神奇的气球和推销员的心态

——潜能开发之快乐情商教育…………… (182)

第十二天

老板面试员工时的最后一个问题

——潜能开发之爱的情商教育…………… (198)

第十三天

“客户总是对的”

——潜能开发之责任情商教育…………… (215)

第十四天

“九十步半百步”

——总结、提高、坚持…………… (233)

第十五天

青年手中的那只鸟

——成功与机会…………… (244)

第十六天

老八的“绝活”

——成功与技能…………… (262)

第十七天

卡耐基的“成功之道”

——成功与人际…………… (276)

第十八天

“人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁”

——成功与礼仪·····	(303)
<b>第十九天</b>	
巴甫洛夫试验的启示	
——永恒快乐的秘密·····	(320)
<b>第二十天</b>	
“云在肩头”	
——生命境界与思维拓展·····	(346)
<b>第二十天</b>	
留住那随手丢掉的钻石	
——把握今天,迈向未来,迈向成功·····	(371)
附录一·····	(391)
附录二·····	(393)
附录三·····	(394)
附录四·····	(395)
后记·····	(396)

年 月 日 星期

# 第一天

放牛娃的心思和小男孩  
的梦想图——生涯规划之  
“自我认知”。



清晨,我来到大海边,来到森林旁,来到田野里,或者迈上高山之巅,迎接东方的第一缕晨曦,呼吸着清新的空气。在这宁静、庄严的时刻,我大声地朗诵,对自己,对整个世界……

朗诵内容

成功誓言。

## 成功誓言

### CHENGGONGSHIYAN

昂首挺立在蓝天厚土之上，  
世界你好！我来了！  
我无所畏惧，我充满力量，  
芝麻开门吧，让成功的大门为我开放。  
我不想做可怜的羔羊，我不想过劳碌奔波艰难的生活，  
我是一只飞鹰，渴望自由地翱翔。  
从今天开始，我坚信：  
环境不可决定我的命运，我拥有改变一切的力量；  
从今天开始，我坚信：  
我就是命运的宠儿，被带到迈向成功的殿堂；  
从今天开始，我坚信：  
绝不抱怨曾经的坎坷，千锤百炼终成钢；  
从今天开始，我坚信：  
只要努力，必定成功，美丽的花朵将为我绽放。  
父母会看到我成为一个强者，欣慰的微笑是那么安详。  
我是世界上独一无二的我，  
我拥有一次世界上最宝贵的生命，感谢上苍。  
这惟一的一次生命，大约只有三万天，相当于三十亿秒，  
我已经不知不觉使用了许多，  
而且其中三分之一还要在睡梦中流逝。  
我用右手抚按自己左胸心脏的位置，  
深切感受着心脏剧烈的跳动，更有生命的紧迫感，  
所以，我应当争分夺秒，快乐充实地度过。  
我应当把每一天，  
都当作上苍给予我最好的礼物来享用，

我应当把每一天，  
都当作生命的最后一天来珍惜。  
太阳每一天都是新的，  
我的每一天都有新的收获。  
是的，我是一艘航船，  
已经鸣笛收锚，蓄势待发，扬帆起航；  
我是一匹骏马，  
已经按捺不住驰骋千里的冲动，引颈长鸣，烈鬃飘扬；  
我是一只飞鹰，  
热流已经传遍双翅，渴望撞击着心胸，目光注视着蔚蓝的天空；  
是的，自由、快乐、幸福、成功在向我召唤，  
我深深地吸一口气，紧握拳头，  
让智慧、信念、意志、勇气、责任、热情、快乐与爱凝聚在心间，  
和我的潜能一起裂变，  
我的身躯更加高大，我的生命更加舒展。  
我自信！我健康！我自信！我美丽！  
我自信！我快乐！我自信！我智慧！  
我自信！我坚韧！我自信！我成功！  
人只能活一次，  
我的这一次将活得精彩，活得灿烂，  
为此，我将全力以赴，一往无前，直至成功。  
挑战人生！挑战二十一天！挑战第一天！  
享受人生！享受二十一天！享受第一天！  
快乐人生！快乐二十一天！快乐第一天！  
力量！行动！目标！  
现在行动！  
开始行动！  
立即行动！

签 名





# 行动之页

XINGDONGZHIYE.....

自我激励：