

如何通过自己的不懈努力走向成功的彼岸

决策!

影响你一生的127个忠告

正是你在生活中每个环节的选择和决策塑造了你的人生，决定了你的成败。

人生不过是一连串选择和决策的过程：从你早上起来要穿哪一套衣服出门开始，你就选择；中午要去哪里吃饭，你又在选择；交往中你选择朋友，恋爱时你选择对象，工作前你选择职业，……成功也是一种选择。因为你选择了坚持，选择了成功。

——[美] 约翰·坎贝尔

赵丁 编著

Choice

地震出版社

决 策

93076

——影响你一生的 **127** 个忠告

赵
丁
编
著



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

决策:影响你一生的 127 个忠告/赵丁编著. —北京:
地震出版社, 2003. 7

ISBN 7-5028-2244-5

I. 人… II. 赵… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 039680 号

决 策

——影响你一生的 127 个忠告

赵 丁 编著

责任编辑:李和文

责任校对:刘冬金

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

编辑部:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:scis@ht rol cn net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京秋英印刷有限责任公司

版(印)次:2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月第一次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:288 千字

印张:12.5

印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2244-5/Z·196(2814)

定价:23.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

Life is a choice

人生不过是一连串选择和决策的过程：从你早上起来要穿哪一套衣服出门开始，你就选择；中午要去哪里吃饭，你又在选择；交往中你选择朋友，恋爱时你选择对象，工作前你选择职业，……成功也是一种选择。因为你选择了奋斗，选择了坚持，选择了成功。

——[美] 约翰·坎贝尔

如何通过自己的不懈努力走向成功的彼岸

决策!

影响你一生的127个忠告

正是你在生活中每个环节的选择和决策塑造了你的人生，决定了你的成败。

人生不过是一连串选择和决策的过程。从你早上起来穿哪一套衣服出门开始，你就选择。中午要去哪里吃饭，你又在选择。交往中你选择朋友，恋爱时你选择对象，工作中你选择职业。——成功也是一种选择。因为你选择了奋斗，选择了坚持，选择了成功。

——[美]约翰·坎贝尔

赵丁 编译

Decision

地震出版社

责任编辑：李和文

红十月工作室

RED OCTOBER STUDIO

北京

电话

TEL

13901105814

QQ

41

Life

影响你一生的127个忠告

正是你在生活中每个环节的选择和决策塑造了你的人生，决定了你的成败。

人生不过是一连串选择和决策的过程：从你早上起来要穿哪一套衣服出门开始，你就选择；中午要去哪里吃饭，你又在选择；交往中你选择朋友，恋爱时你选择对象，工作前你选择职业，……成功也是一种选择。因为你选择了奋斗，选择了坚持，选择了成功。

—— [美] 约翰·坎贝尔



前 言

人生不过是一连串选择和决策的过程：从你早上起来要穿哪一套衣服出门开始，你就选择；中午要去哪里吃饭，你又在选择；交往中你选择朋友，恋爱时你选择伴侣，工作前你选择职业，……成功也是一种选择。因为你选择了奋斗，选择了坚持，选择了成功。

正是你在生活中每个环节的选择和决策塑造了你的人生，决定了你的成败。

——约翰·坎贝尔

1952年，世界著名的游泳好手弗洛伦丝·查德威克从卡德林那岛游向加利福尼亚海滩。两年前，她曾经横渡过英吉利海峡，现在她想再创一项纪录。

这天，当她游近加利福尼亚海岸时，嘴唇已冻得发紫，全身一阵阵地寒颤。她已经在海水里泡了16个小时。远方，雾霭茫茫，使她难以辨认伴随着她的小艇。查德威克感到难以坚持，她向小艇上的朋友请求：“把我拖上来吧。”艇上的人们劝她不要向失败低头，要她再坚持一下。“只有一英里远了。”他们告诉她。浓雾使她难以看到海岸，她以为别人在骗她。“把我拖上来。”她再三请求着。于是，冷得发抖、浑身湿淋淋的查德威克被拉上了小艇。



决 策

影响你一生的 127 个忠告

Make a right decision

后来，她告诉记者说，如果当时她能看到陆地，她就一定能坚持游到终点。大雾阻止了她去夺取最后的胜利。

这件事过后，她认识到，事实上，妨碍她成功的，不是大雾，而是她内心的疑惑。她由于看不清前进的方向和目标，所以对自己失去了信心，选择了放弃。

两个月后，查德威克又一次尝试着游向加利福尼亚海岸。浓雾还是笼罩在她的周围，海水冰凉刺骨，她同样望不见陆地。但这次她选择了坚持，她知道陆地就在前方；她奋力向前游，终于到达了成功的彼岸。

在生活中，我们也难免像查德威克一样陷入进退两难的境地。挫折、坎坷不是我们所希望的，更不是我们乐意接受的，但我们必须理性地看到，前进的道路并非都是鲜花铺就。因此，当我们在对未来充满信心的同时，还需要时刻准备解决生活中的各种难题。在山重水复之际，只有做出正确的决策，才能迎来柳暗花明。面对将来可能遭遇的挫折、逆境，面对人生旅途上数不胜数、难以预料的难题，究竟应该如何明智地做出抉择？如何从容地承受？如何不屈地抗争？如何通过自己的不懈地努力走向成功的彼岸？……《决策——影响你一生的 127 个忠告》一书就是专门为希望完满回答人生中各种难题的你而写的。

本书从怎样制定和实现目标、战胜挫折、摆脱逆境、积极推销自我、在工作中发展自己、树立自信、培养好性格、保持积极健康的心态、不断完善自我、努力开发自身潜能、培养良好的口才、工作中的交往、生活中的交往和婚姻家庭问题等不同的角度，分析了人生中可能遇到的 127 个难题。针对每个问题，书中提供了许多成



功应对它们的秘诀与方法，同时引用大量成功人士的实例，帮助您了解他们是怎样在困难面前做出成功抉择的。只要仔细阅读，你一定能够获得人生的智慧和成功的动力。



目 录

第一章

怎样制定和实现目标



忠告 1 在决定为自己规划未来时该怎么办? (3)

忠告 2 想要正确地了解自己该怎么办? (5)

忠告 3 想制定适宜的目标该怎么办? (7)

忠告 4 为了实现目标想制订适宜的计划该怎么办? (13)

忠告 5 想为实现目标拿出有效且成功的行动该怎么办? (18)

忠告 6 想赚很多的钱该怎么办? (25)

忠告 7 感到时间不够怎么办? (29)

忠告 8 想要提高时间利用的质量该怎么办? (32)

忠告 9 有了怠惰的不良习惯该怎么办? (34)

忠告 10 想要尽可能地抓住时机该怎么办? (37)



第二章

战胜挫折,摆脱逆境

忠告 11 面对挫折该怎么办? (43)

忠告 12 在受挫折时感到进退两难怎么办? (46)

忠告 13 面对失败该怎么办? (50)

忠告 14 面对逆境该怎么办? (53)

忠告 15 想要摆脱失败的伤心该怎么办? (57)

忠告 16 犯了错误该怎么办? (60)

忠告 17 在生活中误入歧途该怎么办? (62)

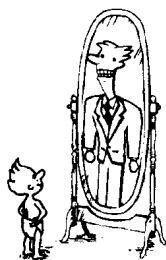
忠告 18 生活中遭受了不幸的巨大打击该怎么办? (65)

忠告 19 生活中遇到难题该怎么办? (68)



第三章

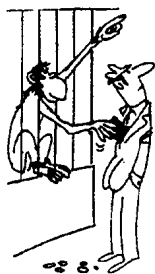
积极推销自我



- 忠告 20** 想给别人留下良好的第一印象
该怎么办? (75)
- 忠告 21** 想要给人留下风度翩翩的印象
该怎么办? (78)
- 忠告 22** 想吸引别人的注意力时该怎么办? (81)
- 忠告 23** 想让服装为自己增添美感该怎么办? (84)
- 忠告 24** 想让别人喜欢你该怎么办? (87)
- 忠告 25** 想在最短的时间内找到好工作
该怎么办? (92)
- 忠告 26** 想成功地推销自我该怎么办? (95)
- 忠告 27** 在办公室想表现自己该怎么办? (98)
- 忠告 28** 想给人留下“积极”的印象该怎么办? (100)

第四章

在工作中发展自己



- 忠告 29** 刚刚参加工作感到不太适应
该怎么办? (105)
- 忠告 30** 工作中缺乏勇气该怎么办? (107)
- 忠告 31** 在工作中感到压力的时候
该怎么办? (109)
- 忠告 32** 在工作中产生畏难情绪时
该怎么办? (111)
- 忠告 33** 在工作中感到心理紧张该怎么办? (113)
- 忠告 34** 在工作中遇到障碍时该怎么办? (115)
- 忠告 35** 自我职业设计与现实发生矛盾的
时候该怎么办? (117)
- 忠告 36** 在男性的世界里,女性想获得成功
该怎么办? (119)
- 忠告 37** 想在工作中获得乐趣该怎么办? (123)
- 忠告 38** 产生了职业倦怠心理该怎么办? (125)



- 忠告 39 想有效地解决管理中遇到的问题该怎么办? (127)
- 忠告 40 想得到加薪该怎么办? (130)
- 忠告 41 想在工作中发展自己该怎么办? (133)

第五章

树立自信,培养好性格



- 忠告 42 对自己的长相不满意该怎么办? (139)
- 忠告 43 想要摆脱自卑该怎么办? (143)
- 忠告 44 想建立强大的自信该怎么办? (147)
- 忠告 45 过分内向该怎么办? (150)
- 忠告 46 想要战胜孤独感该怎么办? (152)
- 忠告 47 看到别人取得了成绩就不舒服
该怎么办? (155)



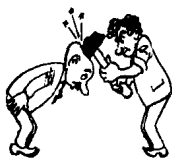
- 忠告 48 对别人产生了嫉妒心理该怎么办? (157)
- 忠告 49 在生活中想做出好的决断
该怎么办? (160)



- 忠告 50 在该做出决定时常常优柔寡断
该怎么办? (164)
- 忠告 51 面对陌生的环境,感到不适应
该怎么办? (166)
- 忠告 52 想培养顽强的意志该怎么办? (170)

第六章

保持积极健康的心态



- 忠告 53 经常感到生活对自己“不公平”
该怎么办? (177)
- 忠告 54 生活中总是感到太累该怎么办? (179)
- 忠告 55 在生活中感到压力太大该怎么办? (182)
- 忠告 56 如果在生活中感到压抑该怎么办? (185)



- 忠告 57 经常胡思乱想该怎么办? (187)
- 忠告 58 感到忧虑时怎么办? (189)
- 忠告 59 感到冷漠孤独时怎么办? (192)
- 忠告 60 心理感到焦虑不安怎么办? (195)
- 忠告 61 感到痛苦的时候怎么办? (198)
- 忠告 62 感到恐惧时怎么办? (200)
- 忠告 63 害怕变化该怎么办? (202)
- 忠告 64 想要保持一颗欢乐的心该怎么办? (204)
- 忠告 65 想培养积极的心态该怎么办? (207)

第七章

不断完善自我



- 忠告 66 自己身体有缺陷时该怎么办? (211)
- 忠告 67 对别人的依赖心理太强怎么办? (215)
- 忠告 68 想要克服虚荣的心理该怎么办? (217)
- 忠告 69 想克服顽固的不良习惯该怎么办? (219)
- 忠告 70 在生活中总是拖延该怎么办? (221)
- 忠告 71 工作中总是拖拉该怎么办? (225)
- 忠告 72 想有效地控制自己的言行
该怎么办? (228)



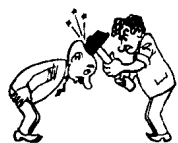
- 忠告 73 想要坚持学习,把握时代的潮流
该怎么办? (231)
- 忠告 74 想要避免学习和生活脱节
该怎么办? (236)

第八章

努力开发自身潜能



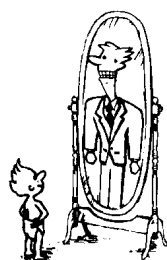
- 忠告 75 想充分发挥自己的潜能该怎么办? (241)
- 忠告 76 想提高语言表达能力该怎么办? (244)
- 忠告 77 想要培养敏锐的观察力该怎么办? (248)
- 忠告 78 想激发自己的思维能力该怎么办? (250)



- 忠告 79 想要提高创造构想能力该怎么办? (253)
- 忠告 80 想提高记忆力该怎么办? (256)
- 忠告 81 想提高冒险方面的能力该怎么办? (260)
- 忠告 82 想培养组织管理能力该怎么办? (263)

第九章

培养良好的口才



- 忠告 83 想增进聊天的技巧该怎么办? (269)
- 忠告 84 同时与多个人谈话时,想表现得
礼貌得体该怎么办? (271)
- 忠告 85 想得体地摆脱无益的闲聊
该怎么办? (273)
- 忠告 86 想要拒绝别人又不得罪对方
该怎么办? (276)
- 忠告 87 想要在辩论中让别人接受你的意见
该怎么办? (278)
- 忠告 88 想有效地说服别人该怎么办? (282)
- 忠告 89 想得体地安慰别人该怎么办? (285)
- 忠告 90 言语出现了失误该怎么办? (288)
- 忠告 91 想向别人道歉,以争取对方的谅解
该怎么办? (290)
- 忠告 92 性格内向的人想向别人道歉时
该怎么办? (292)



第十章

工作中的交往



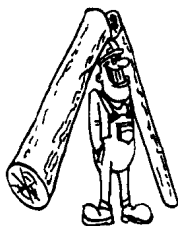
- 忠告 93 和上司相互间的脾性不合该怎么办? (297)
- 忠告 94 得罪上司怎么办? (299)
- 忠告 95 想批评别人又不想给对方造成伤害
该怎么办? (301)
- 忠告 96 想让别人无条件地服从你怎么办? (304)



- 忠告 97 想和别人愉快合作该怎么办? (306)
- 忠告 98 想和别人密切合作该怎么办? (308)
- 忠告 99 想愉快地与同事相处该怎么办? (311)
- 忠告 100 在职场有人诽谤、中伤你怎么办? (314)

第十一章

生活中的交往



- 忠告 101 想快速地和陌生人建立友谊
该怎么办? (319)
- 忠告 102 想在交往时受人欢迎该怎么办? (321)
- 忠告 103 想求别人帮你办事该怎么办? (323)
- 忠告 104 求人办事遭“冷遇”该怎么办? (325)
- 忠告 105 想向有困难的朋友伸出援助之手
该怎么办? (328)



- 忠告 106 想要避免和别人争论该怎么办? (330)
- 忠告 107 生活中如果发生了误会,
应该怎么办? (333)
- 忠告 108 自己犯了错误该怎么办? (335)
- 忠告 109 想让愤怒的人平静下来,
该怎么办? (338)



- 忠告 110 想消除他人怒气该怎么办? (340)
- 忠告 111 别人对你不够尊重,经常伤害你
该怎么办? (342)
- 忠告 112 面对不友好的言论该怎么办? (345)
- 忠告 113 面对别人的讥讽该怎么办? (348)
- 忠告 114 受到别人恶意的批评指责
该怎么办? (351)
- 忠告 115 想维持良好的人际关系该怎么办? (353)



- 忠告 116** 分不清友情和爱情时该怎么办? (357)
- 忠告 117** 想恰当地对意中人表述表情
该怎么办? (359)
- 忠告 118** 欲与情侣维持爱避免争执
该怎么办? (361)
- 忠告 119** 与女友发生冲突时该怎么办? (363)
- 忠告 120** 面对失恋该怎么办? (367)
- 忠告 121** 想获得妻子的忠诚和爱该怎么办? (370)
- 忠告 122** 想支配和控制配偶又想让对方保持
愉快该怎么办? (372)
- 忠告 123** 想营造欢乐的家庭气氛该怎么办? (374)
- 忠告 124** 夫妻之间吵架时该怎么办? (378)
- 忠告 125** 想向爱人说“对不起”时该怎么办? (380)
- 忠告 126** 产生了“爱情厌倦”心理该怎么办? (383)
- 忠告 127** 如果你的婚姻出现了危机
该怎么办? (385)

第 一 章

怎样制定和实现 **目标**

Juece

