

影响几代人的励志经典

·珍藏本·

靠自己 去成功

畅销臻品

人生成败取决于自己，只有你能决定自己有多优秀！

没有谁的人生是注定不可改变的。要想实现自己的梦想，都要靠你自己去努力、去拼搏！

杨 晖 编著

北京工业大学出版社

·珍藏本·

靠自己 去成功

杨 晖 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

靠自己成功：珍藏本 / 杨晖编著. — 北京：北京工业大学出版社，2014.1(2014.4重印)
ISBN 978-7-5639-3722-6

I. ①靠… II. ①杨… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 280608 号

靠自己成功·珍藏本

编 著：杨 晖

责任编辑：李 光

封面设计：新纪元工作室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：19.75

字 数：279 千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 4 月第 2 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3722-6

定 价：33.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄回本社发行部调换 010-67391106)



前言

从呱呱落地，到长大成人，有些东西我们无法改变。比如，身体的缺陷、清贫的家庭、平凡的父母、坎坷的际遇，等等，这些都是我们生命中的“茧”。但是，上苍是公平的，它在赋予我们苦难的同时，又给予我们信心、勇气、毅力、自尊、自强……帮助我们穿破命运之茧由蛹化蝶，帮助我们跨越一切障碍，最终使我们获得成功和幸福。

不相信吗？看看下面这个真实的故事，你就会相信：世界上没有幸运，没有一蹴而就的成功，你想成为怎样的人，你就得付出多大的努力，因为只有你能决定自己的命运。

有一个小男孩，因为疾病导致左脸局部麻痹，嘴角畸形，讲话时嘴巴总是歪向一边，一只耳朵失聪，不但相貌丑陋，而且说话口吃。

为了矫正自己的口吃，小男孩模仿古代一位著名的演说家，嘴里含着小石子讲话。看着嘴巴和舌头被石子磨烂的儿子，母亲心疼地抱着他流着眼泪说：“不要练了，无论如何，妈妈都会一辈子陪着你。”

小男孩边给妈妈擦眼泪边说：“妈妈，书上说，每一只漂亮的蝴蝶，都是自己冲破束缚它的茧之后才能翩翩起舞的。我要做一只美丽的蝴蝶！”

后来，经过不断的锻炼，小男孩能流利地讲话了。因为他的勤奋和善良，中学毕业时，他不仅取得了优异成绩，还获得了良好的人缘。

1993年10月，他参加总理大选。他的对手心怀叵测地利用电视广告夸张他的脸部缺陷，然后写上这样的广告词：“你要这样的人来当你的总理吗？”但是，这种极不道德的、带有人格侮辱的攻击招致大部分选民的愤怒和谴责，选民们反而把目光开始转向这位“丑陋”的竞选者。

当他的成长经历被人们知道时，赢得了选民们极大的同情和尊敬。

“我要带领国家和人民成为一只美丽的蝴蝶”的竞选口号，使他以高票当选为总理，并在1997年和2000年两次获胜，两度连任总理，人们亲切地称他是“蝴蝶总理”。

他，就是加拿大第一位连任两届的总理——让·克雷蒂安。

可见，上苍的确是公平的，它不会厚此薄彼，而是平等地对待众生。它给了让·克雷蒂安“丑陋”的相貌，同时也给了他坚强的毅力；给了让·克雷蒂安苦涩的童年，也给了他生活的勇气……

你还在埋怨上苍对你不公吗？也许它没有给你出众的外貌，没有给你衣食无忧的家庭，但它一定会在其他地方补偿你，比如智慧，比如事业，……但这一切都给得很隐蔽，要你自己去发掘，让你自己决定自己的命运。而这，正是本书要告诉你的。

靠自己去成功！是的，没有谁的人生是不可改变的，你想成为什么样的人，都要靠你自己去努力、去拼搏！

目录

第一章 | 成功所不可缺少的情商

人们常常过于重视智商，而忽视了情商。在现代竞争异常激烈的社会里，情商的高低已经成为了事业和生活成败的最重要因素之一。判断一个人优秀与否，不仅仅看他的智商有多高，更要看他的情商是否能帮助他获取更好的人际关系。

情商的发现 / 3

情商和智商 / 4

你的情商有多高 / 6

情商是一门艺术 / 10

高情商是成功的基石 / 12

提高你的情商 / 14

走出自我攻击的怪圈 / 15

自我激励是人生的推动力 / 16

多做肯定的自我暗示 / 18

自我超越 / 20

扫除负面的情绪 / 22

通过观察多了解别人 / 23

学会角色的转换 / 24

做一个好的倾听者 / 26

微笑是情商的美丽外衣 / 27

第二章 | 自我意志的力量

意志力是上帝赋予我们的神奇力量。有了坚

强的意志,就有了竞争力。有了坚强的意志,就有了成功的保障。我们唯有不断磨练自己的意志,方能不断前进,勇攀高峰。

- 人人都有的神奇力量 / 33
- 人的强大在于意志的强大 / 35
- 你的意志力是否够强 / 36
- 生命力决定于意志力 / 39
- 坚强的意志能改变生活 / 41
- 坚强的意志能创造奇迹 / 42
- 坚强的意志离不开明确的目标 / 44
- 意志坚强能克服一切困难 / 46
- 成功的意志带来成功 / 47
- 不怕无能,就怕无恒 / 49
- 有坚强意志,才有竞争力 / 50
- 生命中没有“不可能” / 51
- 进取心是成功的动力 / 53
- 意志力是成功的向导 / 55
- 培养坚强的意志力 / 57
- 在逆境中用意志支撑自己 / 59

第三章 | 空杯心态

决定我们命运的不是环境,也不是遭遇,而是我们的心态。空杯心态尤为重要。当你将心里那些你一直重视、在乎的,但没有价值的东西清空时,就能容纳进新东西,也就能获得更大的成功。

- 心态塑造未来 / 63
- 改变自己从改变心态开始 / 64
- 成也心态,败也心态 / 65
- 心宽,路就宽 / 67

心有多高,路就有多远 / 69
心态好,一切都好 / 70
心态平衡最重要 / 72
培养乐观之心 / 73
以平常心对待财富 / 75
学会调整自己的心态 / 76
工作是为了自己 / 78
别把薪水看得太重 / 79
珍惜现有的生活 / 80
幸运与不幸运,全在内心 / 81
快乐,由心而生 / 82
不为失去而惋惜 / 84
活着,就有希望 / 85
冲破心中的瓶颈 / 86
好好活着,就是幸福 / 88

第四章 | 有思路,才有出路

优秀的人的思路总是异于常人。有什么样的思路,就会有什么样的出路。试着改变陈旧的观念,别让自己的潜能“酣睡”,不按常理出牌,才会有不一样的人生。

不能掌控他人,但可掌控自己 / 93
不死守老经验 / 94
兴趣是开发潜能的钥匙 / 97
站得高,才能看得远 / 98
另辟蹊径,反其道而行之 / 99
比别人多想一步 / 100
做人不可好高骛远 / 102

勇于创新才能把握机会 / 103
突破思维定势的束缚 / 104
抛弃“印刻效应”现象 / 107
骄傲让人变得无知 / 108
不懂就要问,不可装懂 / 110
像老板一样积极思考 / 111
机会不是等来的 / 112
干一行,爱一行 / 114
忠诚的员工更有前途 / 115
不过分追求完美,适可而止 / 116
外表不是最重要的 / 118

第五章 | 选择改变未来

什么样的选择决定未来会有什么样的结果,品味人生,最大的愉快莫过于作出选择,最大的痛苦也莫过于作出选择。所以,我们要更应当学会选择,懂得取舍。

选择决定未来 / 123
人生是一种选择 / 124
生活的一切取决于自己 / 125
成功的选择在于自己 / 127
强者驾驭命运,弱者受控于自我 / 128
在别人放弃时,再坚持一秒 / 129
人生也有正面和背面 / 131
选择幸福,你就会幸福 / 133
懂得取舍,才能把握命运 / 134
放弃是明智的选择 / 135
心甘情愿地选择 / 137

知道自己要的是什么 / 138
“1”与“0”的取舍 / 139
理性选择,不留遗憾 / 141
认命,不如拼命 / 142
穷,也要站在富人堆里 / 144
成功,从选定目标开始 / 145
选择机遇,就要承担风险 / 146

第六章 | 心动,更要行动

行动是取得成功的必经过程!沉湎于幻想而不行动的人总是与机会失之交臂。只有善于行动,立即行动,不断行动,问题才能迎刃而解。

行动改变一切 / 151
心动,更要行动 / 153
每天多做一点点 / 155
不做言语的巨人,行动的矮子 / 156
想好了,就要立即去做 / 158
行动是解决问题的唯一途径 / 160
没有行动,一切是空谈 / 162
要实现梦想,行动是关键 / 164
等待永远不会成功 / 165
敢想,还要有勇气迈出第一步 / 167
坚持做自己想做的事 / 169
将大目标分解成若干小目标 / 171
任何事业,都要从底层开始 / 172

第七章 | 自信通向成功

自信是每一个优秀者的共性。自信,是一种心中抱着坚定的希望和信念走向光荣之路的感情,是与失败抗争的一种必备的心理素质。只要有信心,就没有趟不过的河,就没有翻不过的山!

- 成功青睐自信的人 / 177
- 你是否有成功的野心 / 178
- 信心是命运的主宰 / 180
- 不要轻易否定自己 / 182
- 你就是自己的贵人 / 184
- 信念指引你走向成功 / 185
- 金钱买不回你的自信 / 186
- 学会把自己的优点放大 / 188
- 不被别人的言行所左右 / 189
- 你将自己划分为哪类人 / 192
- 坚持信念是成功的关键 / 193
- 不因贫穷而失去自我 / 195
- 你是否有明确的人生目标 / 197
- 成功与风险是成正比的 / 198
- 每天给自己一个希望 / 199
- 不言放弃就能创造奇迹 / 200
- 勇气让你走向不平凡 / 202
- 勇于承担责任 / 203
- 一次失败代表不了什么 / 205

第八章 | 给心灵洗个澡

人的心灵如同我们的外表,也会积满污垢,如自卑、怯懦、贪婪、嫉妒、虚荣、猜疑,等等,只有经常“清洗”,心灵才会变得澄净。

倒掉心里的垃圾 / 209
打破心理牢笼 / 210
自暴自弃最可悲 / 211
自寻烦恼将会更烦恼 / 212
浮躁心理要不得 / 214
自卑让你一事无成 / 215
猜疑让你孤独寂寞 / 216
贪婪让你迷失自我 / 218
恐惧让你寸步难行 / 219
虚荣让你远离成功 / 220
嫉妒吞噬你的梦想 / 222
抱怨让你心胸狭隘 / 223
憎恨让你备受煎熬 / 224
欲望让你丢失灵魂 / 225
自怜把你逼到死角 / 226
抑郁让你过分自责 / 228
忧虑让你浪费光阴 / 230
失落让你变得迷茫 / 231
攀比让你失去快乐 / 233
自负让你令人讨厌 / 234

第九章 | 习惯的影响无处不在

人的一生中，习惯无处不在，成功或失败都源于你所养成的习惯。习惯有一种顽强而巨大的力量，它可以为你创造辉煌，也能够摧毁你的人生。明白了这点，我们更应该摒弃坏习惯，培养好习惯。

习惯是一柄双刃剑 / 239
好习惯是成功的阶梯 / 240

养成创新的习惯 / 242
不为小事而生气 / 243
敢于承认自己的错误 / 244
使敬业成为习惯 / 246
培养对信息的敏感 / 247
谦虚是一种好习惯 / 248
养成记笔记的习惯 / 249
培养自律的习惯 / 250
把学习当成终身习惯 / 252
培养即刻行动的习惯 / 253
坏习惯是成功的绊脚石 / 255
不可小看小习惯 / 256
不做习惯的奴隶 / 257
斤斤计较惹人嫌 / 259
优柔寡断失良机 / 260
投机取巧害自己 / 261
吹毛求疵让人厌 / 262
改掉眼高手低的习惯 / 264

第十章 | 挫折让你更坚强

面对挫折和逆境，你的态度，很大程度上决定了你的未来。如果一个人具备了正确的挫折观，那么挫折不仅不是坏事，而且还可以成为一种积极的心理动力，激励着人们不断去克服万难，迈向成功！

挫折会使你变得坚强 / 269
对困难说“我能行” / 270
挫折并不是坏事 / 271
生气不如争气 / 273

在逆境中决不放弃 / 275

坚持一下,成功就在眼前 / 276

将打击转化为动力 / 277

不因身体缺陷而使人生遗憾 / 279

眼睛不要总盯着痛处 / 281

在逆境中使自己变得伟大 / 282

挫折是成功的前奏曲 / 284

在困境中及时自我反省 / 286

人生没有绝境 / 287

不向恶劣的环境低头 / 288

永远比别人更努力 / 289

面对挫折,拿出你的勇气来 / 291

勇敢扔掉手中的拐杖 / 293

坎坷是人生的财富 / 294

坦然接受挫折的洗礼 / 296

把痛苦转化为力量 / 298

第一章

成功所不可缺少的情商



人们常常过于重视智商，而忽视了情商。在现代竞争异常激烈的社会里，情商的高低已经成了事业和生活成败的最重要因素之一。判断一个人优秀与否，不仅仅看他的智商有多高，更要看他的情商是否能够帮助他获取更好的人际关系。

情商的发现

情商在成功的因素中所占的比重是不可忽视的。如果说智商更多地被用来预测一个人的学业成绩，那么，情商则能被用于预测一个人能否取得事业上的成功。

1983年，哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出：人有“多元智慧”，这被视为情商学的启蒙。

1991年，美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布尔大学的约翰·梅耶首次提出了情感智商（简称情商）这一概念。当时他们将情商定义为把握自己和他人的感觉和情绪，并对这些信息加以区分利用，来引导一个人的思维和行动能力。

1992年，随着研究的深入，彼得·塞拉维和约翰·梅耶又将情商定义为社会智力的一种类型，并对其应包含的能力内容作了界定，这三种能力是：区分自己与他人情绪的能力；调节自己与他人情绪的能力；运用情绪信息去引导自己与他人思维的能力。

1995年10月，《纽约时报》专栏作家、哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究新成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。一时间，“情商”这一概念在全世界得到广泛的宣传。

在《情感智商》一书中，丹尼尔·戈尔曼指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列五种可以学习的能力组成：

一是认识自己情绪的能力。能立刻察觉自己的情绪，知道情绪产生的原因。

二是妥善管理自己情绪的能力。能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁以及控制刺激情绪的根源。

三是自我激励的能力。能够调整情绪，让自己朝着一定的目标努力，