

每天学点 成功学

Learn to Succeed
Every Day

秦 泉◎主编

当你迷茫的时候，成功学会帮你找回自我；
当你挫败的时候，成功学会帮你发现潜能。
通过学习成功学，教会你主宰自我乘风破浪！

汕头大学出版社

每天学点 成功学

Learn to Succeed
Every Day

常州大学图书馆
藏书章
秦泉◎主编

图书在版编目(CIP)数据

每天学点成功学 / 秦泉主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5658-1181-4

I. ①每… II. ①秦… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 028040 号

每天学点成功学

MEITIAN XUE DIAN CHENGGONGXUE

总 策 划: 杨建峰

主 编: 秦 泉

责任编辑: 宋倩倩

责任技编: 陈嫦娥

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 26.25

字 数: 600 千字

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1181-4

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬 启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪



我们所处的时代是一个人人渴望成功的时代。那么,什么是成功呢?成功就是一个人达到自己的目的,实现自己的理想。

成功学又名“励志学”,是一门研究成功因素、激励人奋进的学问。中国古代不乏优秀的成功学,例如儒家提出的“修身、齐家、治国、平天下”就是一种相当不错的成功学理念。迄今为止,不少成功人士还以儒家的理念作为人生的信条。

美国成功学大师拿破仑·希尔说过:“其实,每个人都具有成为成功者的机会。”成功不是某个人的特权,而是每个人打出生就有的权利。因此,我们必须要了解自己、改变自己、开发自己、提升自己,做自己真正的主人,做自己命运的主宰。

对此,编者从目标是成功的灯塔、品德是前进的基石、挖掘自我的性格等方面入手,详细地阐释了成功人生所需要具备的智慧、品质和境界。此外,本书还精选了大量具有说服力的经典事例,为我们走向成功提供了很好的借鉴。不论你是什么职业、性别、年龄,这部充满力量与智慧的书一定会给你的人生以启迪和指引。

《每天学点成功学》没有激情澎湃的语言,没有空洞无力的说教,只有朴实无华的文字和生动翔实的例证。读过本书你会发现,成功没有你想象的那么难,成功学也不是那么神秘莫测、深奥难懂,它与你我息息相关,只要用心就能掌握。

翻开本书,你将知道怎样离成功更近一步,愿本书在人生的道路上伴随着你走向成功。



第一章 目标是成功的灯塔

人伟大,是因为目标伟大	2
有限的目标会造成有限的人生	3
从最近目标开始,一步步走向成功	4
不断升级你的目标	5
不要经常转换航向	7
毫不动摇的目标	8

第二章 保持良好的心态

成功需要积极的心态	13
成功创业者的 17 种心态	14
好心态决定好命运	18
心态指引方向	19
要么你去驾驭生命,要么让生命驾驭你	20
改变那些阻碍你获得成功的错误态度	21
积极向上的心态助你走向成功	23
心态决定选择——不值得定律	25

第三章 品德是前进的基石

品德是内心的写照	28
有德者居之	29

高尚的人格才能赢得尊重 31

以德报怨,更能绽放人性的光辉 33

拥有一颗善良的心 34

做一个有修养的人 35

与人为善,厚德才能载物 36

谦虚使人进步 38

第四章 挖掘自我的性格

人的性格各不相同 40

性格决定命运 41

做个受欢迎的人 44

优化性格也需有“度” 46

第五章 大智慧是成功必备的技能

处世智慧与心机 50

巧借名人力量 52

“硬”话也要说“软” 53

开玩笑的智慧 55

不要显得比上司高明 57

借力打力,将计就计 58

欲取先予,以小投资换取大利益 60

给别人留有余地 63

转个弯的赞美效果更强烈 65

与不喜欢的人也要打好交道 67

功成身退,见好就收 69

留得青山在,不怕没柴烧 70

大事精明,小事糊涂 72

换位思考:站在对方的立场才能真正理解对方 73

点到但不点破,给对方留下面子 75

懂装不懂,永远都要比你的上司差一点 76

第六章 取胜需要宽容的胸怀

宽容是必备的品质 79

做个宽容的人 80

宽容别人就是爱自己 82

宽恕别人的人生哲学 83

谦让是一种至美境界 84

宽容是金,忍让是福 85

和自己不喜欢的人携手 86

第七章 勤奋努力是成功的关键

勤奋是最佳的习惯 89

天道酬勤 90

勤奋是步入成功之门的通行证 91

勤奋的力量 92

勤奋是生活的基础 94

怕吃苦的人不会成功 95

第八章 无所畏惧的勇气

勇气是成功的助推器 98

勇气的力量 99

勇于开始,才能找到成功的路 101

勇于承认失败 102

莫丧失跳跃的勇气 103

探索冒险精神 105

要有勇气去冒险 107

进行自我暗示,迅速使自己重新鼓起勇气 110

勇敢是成功的开始 112

第九章 心怀绝对的自信

相信自己 116

用自信战胜挫折 118

信心的力量——从演员到总统 119

对自己要有绝对的信心 121

相信自己必定会成功 123

努力树立一个强大、积极的自我形象 124

你并不是一无是处 126

杜根定律概述 127

自信是超越自我的能量 128

学会赞美自己 129

把自己当成最好的 131

将自卑踩在脚下 133

第十章 乐观助你走出困境

以乐观心态感知成功力量 137

积极乐观的心态 138

快乐是成功的法宝 140

乐观地面对人生 142

要保持快乐的心境 144

珍惜拥有,莫等失去才后悔 146

选对岗位快乐多 147

第十一章 热情面对每一天

用热情迎接每一天 150

用热忱点燃激情 151

用 100% 的热情做 1% 的事 152

发自内心地热爱自己的工作 153

奋斗的热情永不熄灭 154

以热忱和真诚面对生活 155

热情的力量 158

伸出热情的手 159

不要只盯着工资 160

爱工作和企业 162

第十二章 诚信会让你走得更稳

重信守诺,成功之基 166

要树立诚信的品格 167

诚信是无价之宝 170

做人不能失去诚信 171

承诺别人之前要考虑清楚	172
诚实是最大的智慧	174

第十三章 抓住机遇方能一飞冲天

人生与机遇	178
机会法则	180
对机遇保持敏锐的感觉	183
发现被遗忘在角落里的机遇	185
把握生命中的机会	186
如果机会只有一次	188
有机会是因为有准备	191
抓住机遇需要冒险精神	192
优柔寡断只会丧失机会	194
该出手的时候绝对不要犹豫	195
强者创造机会	197

第十四章 朋友是取之不尽的宝藏

如何选择朋友	200
我们要记住更多的名字	201
懂得真诚地关心别人,就能够赢得很多朋友	202
平等而友善地对待身边的每一个人	204
学会储存朋友	205
对待总是与你作对的人,就多找他商量吧	206
多关心他人	207
让你的鼓励成为他人前进的动力	208
学会帮助别人	210

第十五章 用人是成功的智慧

借用人才,为自己的事业插上翅膀	213
用人的技巧	213
知人善任——德尼摩定律	214
分配工作要适人、适能、适量	215
及时修复“短木板”——木桶理论	216

第十六章 语言是成功的艺术

口才影响你的前途 219

要养成良好的谈话风度 220

移花接木,妙语激将 221

因势利导,才能巧妙运用语言沟通 223

逢人只说三分话 225

第十七章 关注和开发你的潜能

了解并发挥自己的潜能 228

如何激发内在潜能 230

让潜能为你所用 231

潜能递减法则 234

增强你的信念才能更好地发掘潜能 238

积极心态激发潜能 240

潜能需要在实践中开发 242

超越缺陷发挥潜能 243

第十八章 掌控时局才能决胜千里

掌握大势,周密计划 246

识势用势,临机善变 247

懂得顺势和借势 249

稳中取胜,步步进取 251

未雨绸缪,防患于未然 252

识时务者为俊杰 254

审时度势方为英雄 256

第十九章 过人的思维才能超越别人

积极的思维改善生活状态 259

透过现象看本质 260

“思维定势”是一把“双刃剑”	261
打破定势,锻炼创造性思维	262
逆向思维,先声夺人	264
激情思维让生命更顽强	265
保持清醒,理性思维	267
改变自己的思维	269
做事情要学会变通	273
努力培养创造性思维能力	274

第二十章 做事前先学做人

做一个堂堂正正的人	278
礼貌能给你带来财富	280
谦恭有度为君子之道	282
切莫专横自大	283
敦厚做人,以真诚打动人心	284
胸纳百川,以诚服人	285

第二十一章 观察力让你洞悉一切

生意人需要掌握“读心”技巧	290
明察秋毫,洞悉一切	291
多看多听,遇事谨慎三分	292
把握上司心理	293

第二十二章 个人魅力是无形的资本

有魅力者最容易成功	297
魅力的秘诀,就是相信自己的魅力	298
消除自卑,提升你的魅力气场	299
良好的开端是成功的一半	300
保持一点神秘感,增加对方对你的持久兴趣	302
形象包装可以迅速提升你的价值	303
别让你的魅力气场“折旧”	305

第二十三章 坚强的毅力助你走得更远

坚定信念,永不放弃 308

毅力的力量 310

永不放弃——丘吉尔的演讲 312

毅力要与行动结合 313

做事要善始善终 317

不要轻易放弃 318

第二十四章 放弃不属于你的东西,让你获得更多

舍掉一些无谓的忙碌 321

放弃毫无意义的固执 322

有所放弃更有所坚守 324

放弃并不意味着失败 325

放弃也是一种智慧 327

第二十五章 跌倒是成功的必经之路

在困境中崛起 332

在生活的磨难面前使自己成为强者 334

不经挫折,难获成功 335

挫折的价值 341

失败仅仅是一个插曲 343

设法从失败中获益 344

努力从失败中找到正确的方法 345

真正的强者不畏惧艰难险阻 347

各种难关都不足以阻止一个人成功 347

第二十六章 细节决定成败

天下大事,必作于细 350

小事不小 351

一个铁钉引发的亡国	353
忽视细节,也就失去机会	355
注意细节的人,才是成功的人	356
细节改变世界	358
于细微处见机会	359

第二十七章 “低”与“忍”是走向成功的前提

“沉住气”才是硬道理	362
“忍”是一种美德	362
越张扬,越无助	363
低调做人,首先要让自己立于不败之地	365
人贵藏辉,低调做人实乃高明之举	366
该忍则忍,分清轻重缓急	367
做人要能高能低	369
吃亏未必是件坏事	370
人前示弱,不要争强	371

第二十八章 学会高效把握时间

时间造就成败	374
时间产生效率	375
为了追求卓越必须充分利用时间	376
茶余饭后的时间都有可利用之处	378
杰出成功人士的时间管理	379
珍惜今天的一分一秒	381
时间管理,让人生不虚度	382
把时间无限拉长	384
浪费时间等于犯罪	385

第二十九章 融入团队,完美合作

一个好汉三个帮	389
团队的成员必须忠诚	390
团队建设的核心精神	391
如何提高团队情商	393

重视团队的情感互动 394

团队合作中总会遇到不公平待遇 395

团队的力量 396

第三十章 身体是革命的本钱

爱惜自己的身体 400

学会放松,解除疲劳 400

疲劳之前要多休息 402

找到忧虑清除剂 404



第一章

目标是成功的灯塔

人伟大,是因为目标伟大

古希腊哲学家亚里士多德曾一针见血地将人分为两类:一种是“吃饭是为了活着”的人,另一种是“活着就是为了吃饭”的人。

这种看似简单的分类,却折射出了一个真理:一个人之所以伟大,首先是因为他的目标伟大。

同样是有目标的人,有人取得了成功,有人收获了失败;有人取得的是大成功,有人收获的却是小成功。之所以有这样的差别,与目标的“大小”有莫大的关系。目标大,显示出一个人胸怀大,眼光长远,做事看得远,自然收获得多;而目标小,显示出一个人眼光较为短浅,只关心解决眼前问题。做事只看眼前,收获自然不会多。正所谓伟人心中有志向,凡人心中只有愿望。

英国的著名诗人华兹华斯说:“执着于高尚的目标,就是正在从事高尚的事业。”大目标就是教人干事业,小目标只是教人过日子。

相信每个人都曾有过这样的体会:当你只需要走 10 千米的路时,走到 8 千米处,你便会松懈下来,而且感觉特别劳累,因为目标即将到达,而你心中就会懈怠;但如果你需要走 20 千米,那么在 8 千米处只是一个开始而已,那时你的精神也将处于饱满的状态。大目标不可缺少,如果你设定了一个远大的目标,你就能激发出自己最大的潜能。

一个建筑工地上,有三个建筑工人在烈日下干活,挥汗如雨。一个哲学家来到他们身边,问这三个人:“你们在干什么?”第一个工人连头都没抬,不耐烦地说:“你没看见我在砌砖吗?”第二位工人抬起头说:“我正在砌一面墙。”第三位工人站直了身体,望着远方,充满激情地说:“我在建设世界上最漂亮的教堂。”

听完这三个人的回答,哲学家立刻就判断出了这三人的未来:第一个工人眼中只有砖,可以说,他一生能把砖砌好,就算是干得不错了;第二个工人眼中有墙,如果努力拼搏一下,或许能成为一名技术人员;只有第三位工人才有大出息,因为他的目标最伟大,他的眼光看得最远,并且他的心中有一座殿堂。

目光短浅的人只能看见眼前,也就只能得到手头的东西;相反,一个人目光长远,他心中装着整个世界,得到的自然就多了。

古语有云:“取法于上,仅得其中,取法于中,仅得其下。”树立一个伟大的目标,实现的也可能是一个打了折扣的目标。如果树立的是小目标呢?结果可想而知。

一个伟大的目标,会让一个人做大事,为更多的人和事费心出力,解决更多、更艰难的问题。例如,成为一个社会活动家或政治家,就要为人类的和平与发展而努力拼搏;作为一个法律工作者,就要为国家的法制建设、为公平和正义而奋斗;做一个企业家,就得对企业的众多工人以及社会负责……这些都需要你解决很多问题。要解决这些问题,你必须得有很多知识,很强的技能,有时你甚至要不计个人得失,为公共利益牺牲自己的利益。在这个过程中,你会渐渐地获得丰富的知识,提升自己的能力,你甚至能变成胸襟开阔、大公无私的人,以你自己的方式为他人、为社会服务。而此时的你,自然也会得到他人和社会的认可。于是,你就因为目标伟大而终于成为一个不平凡的人了。



智者寄语

目光短浅的人只能看见眼前,也就只能得到手头的东西;相反,一个人目光长远,他心中装着整个世界,得到的自然就多了。

有限的目标会造成有限的人生

美国潜能成功学大师安东尼·罗宾说：“如果你是个业务员，那么你认为赚一万美元容易，还是赚十万美元容易？告诉你，是十万美元！为什么呢？如果你的目标是赚一万美元，那么你不过是打算糊口罢了。如果这就是你的目标与你辛苦工作的原因，请问你工作时会兴奋有劲吗？你会热情洋溢吗？”

如果你是一个学生，只为分数而学习，那么你也许能够得到高分。但是，如果你为知识而学，那么你就能够得到更高的分数和更多的知识；如果你为做生意而努力，那么你可能会赚很多钱。但是，如果你想通过做生意来干一番事业，那么你就有可能不仅赚很多钱，而且会干一番大事业；如果你只为薪水而工作，你有可能只能得到一笔很少的收入。但是，如果你是为了你所在公司的前途而工作，那么你不仅能够得到可观的收入，而且你还能得到自我满足和同事的尊重。你对公司所作的贡献越大，就意味着你个人所得到的回报就会越多。

当问起 NBA 职业篮球高手迈克·乔丹，是什么因素造成他不同于其他职业篮球运动员的表现，而能多次赢得个人或球队的胜利时，他会告诉你说：“NBA 里有不少有天分的球员，我也算是其中之一，可是造成我跟其他球员截然不同的原因是，你绝不可能在 NBA 里再找到像我这么拼命的人。我只要第一，不要第二。”

你或许会感到不解，到底迈克·乔丹拼命不懈的动力来源于何处？那是发生于他高中一年级时在一次篮球赛上的挫败，激起他不断地向更高目标挑战的决心。就在这个目标的推动下，飞人乔丹一步步成为全州、全美国大学，乃至 NBA 职业篮球历史上最伟大的球员之一，他的事迹一一改写了篮球比赛的纪录。

你的目标中必须含有某种能激励你自我拓展、自我要求的要素，而这些要素也会帮助你不断成长，不断改变，不断进步。

一个真正的目标必定充满挑战性。正因为它具有挑战性，又是由你自己选择的，所以，你一定会积极地完成它。换句话说，你的目标不仅是一种挑战，同时也是激励你的动力。

当你列出自己想成为的人、想做的事以及想拥有的东西，又在每一项中圈选出你认为最重要、最具挑战性事情后，再尝试找其他答案。你可能会需要用不同颜色的笔，在每一项中标示出两三件对你而言重要的事情。

仔细地衡量这些事情，并问问自己以下的问题：

我是否看出其中的连锁关系呢？这些我所认为重要的事情，彼此间是否存在某种程度的关联呢？我是否看出三大重点——我想成为的人、想做的事、想拥有的东西，而这三者之间是不是也有一定的关系呢？

试着找出它们之间的关系，而最终你会发现在你的生命中，它们紧密地交织在一起，无法分割。

无论如何，你可以从你所选择的重要项目中发现其中的关联性。也许你会在这些关联中有新的发现，从而进一步找到发展兴趣的新方法，或为自己创造出新的能力及特质。果真如此，那么你将会有在这个过程中，产生源源不绝的创造力！

设定超越自我的目标对你人生方向的影响，一开始可能不是很大，就像航行在大海里的巨轮，虽然航向只偏了一点，一时很难注意，可是在几个小时或几天之后，便发现巨轮会抵达完全