

· 张铁成◎编著 ·

RENSHENG ZHIXUYAO NI DE YIDIAN GAIBIAN

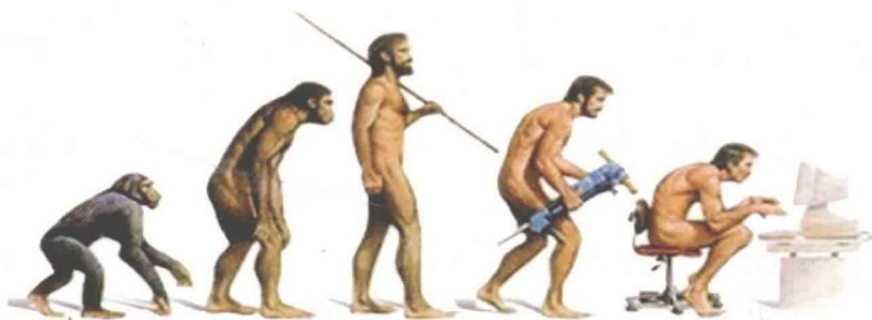
[这是一本适合所有有梦想的人的图书]

RENSHENGZHIXUYAO

NIDE

YIDIANGAIBIAN

人生只需要 你的 一点改变



这是一本改变无数人命运的励志课堂，
它适合于有理想、有抱负、有眼光的人欣赏

改变人生命运的10堂课

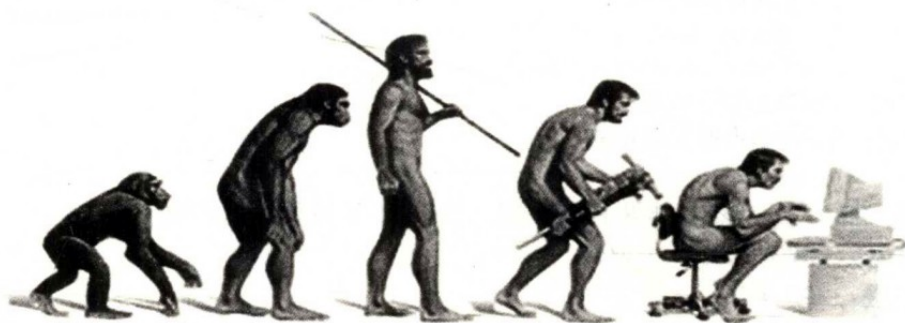


地震出版社

人生只需要 你的 一点改变

改变人生命运的**10**堂课

· 张铁成◎编著 ·



北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生只需要你的一点改变：改变人生命运的 10 堂课/张铁成编著.

—北京：地震出版社，2010.8

ISBN 978-7-5028-3707-5

I. ①人… II. ①张… III. ①人生哲学—青年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 033222 号

地震版 XT201000041

人生只需要你的一点改变——改变人生命运的 10 堂课

张铁成 编著

责任编辑：陈晏群

责任校对：孙铁磊

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：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次：2010 年 8 月第一版 2010 年 8 月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：295 千字

印张：20

书号：ISBN 978-7-5028-3707-5 / B (4338)

定价：36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)

前言

FOREWORD



“谁能使我们倾倒，谁就是强大的；谁把我们举起来，谁就是神圣的；谁让我们冥思苦想，谁就是深刻的。”正如卡耐基所说，成功学是一门“经济的哲学”，是一门关于自我管理的学问，或者说是理想信念与目标行动的教科书。它不仅是一个帮助人脱离贫困、实现经济富裕的方法，更是一门帮助人建立守善人格、享受丰富人生的大学问。

有那么一些伟大的成功励志导师，他们致力于把个人成功学传授给每一个想出人头地的年轻人，而他们也确实做到了。他们通过创造性地传播成功学改变了世界千百万青年人的命运，使他们从无名之辈变成社会名流和成功人士。

从德怀特·艾森豪威尔、理查德·尼克松等美国历任总统，到纳尔逊·洛克菲勒、比尔·盖茨等企业巨子，再到阿诺·施瓦辛格、大卫·贝克汉姆等文体巨星，他们都提到奥里森·马登在青少年时期对其产生了决定性影响……

作为 20 世纪最伟大的心灵导师，戴尔·卡耐基利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和他的著述唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。接受卡耐基的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅……

拿破仑·希尔这个名字同样是无人不晓，他所创建的成功学和 17 项成功法则，鼓舞了千百万的人发愤图强，最终达到了人生和事业的顶峰。他的理论



原则曾指导过许多一贫如洗的人走上了成为百万富翁和社会名流的道路……

44 岁的曼狄诺写出了一本震撼人心的书，这是一本有着宗教般深沉与热情的书——《世界上最伟大的推销员》。奥格·曼狄诺用独到犀利的视角，极富感召力的理论，引导人们从《羊皮卷》中汲取思想的养料，获得启示，引发思考，使之成为本世纪最值得收藏的一部励志书。读完此书，你会发现生活的变化已天翻地覆，身体里仿佛有一股成功的体悟在缓缓流动，成功的大门随即为你敞开。它影响了美国人几乎近一个世纪的行为方式及思维模式，上至美国总统，下至美国企业员工及军官士兵，都视它为走向成功的必修课……

还有“把信送给加西亚”的阿尔伯特·哈伯德，“自己拯救自己”的塞缪尔·斯迈尔斯，“激发自己无穷潜能”的安东尼·罗宾，“高效能人士 7 个习惯”的史蒂芬·科维……书中讲述的这 10 堂课，每一堂课都是调节人的感情、天性、情绪、思想和行为习惯的宝典，每一堂课都是教导你力争上游、开发心理潜能，以达到人生目标的科学典范。你不知道他们那如火如荼的热情和理论将会给你的人生带来多么大的变化！

富豪有两大类，其一是延袭祖先的庇护，继承巨额财富，含着金汤匙出生的“幸运儿”；其二是不断奋斗，从无到有、白手起家、自我创造的“造命人”。从拿破仑·希尔博士开创成功学以来，世界各地无数的成功学大师们在不断地研究、完善、更新和发展成功学的知识体系，目的正是为了帮助更多有所追求的人成功改变命运。

成功的人善于自我激励，只有自己激励自己才是持久的。这些大师的精妙言论，将会给你的成功产生极为重要的思想启蒙和行动推动作用。他们已经改变了千万人的命运，如果你有信心，相信你可能会是下一个！

编 者



第1课 奥里森·马登——一生的资本

有的人一生中财富在不断增值；有的人却是在不断缩水。透过金钱数字的变化，人们不禁要问，财富路上最核心的资本是什么？如何才能让自己的财富不断增长？一无所有的青年人，靠什么获得财富？是靠牺牲家庭、名誉和健康，不惜一切代价去换取金钱，还是靠勤劳刻苦的工作习惯，诚实守信的可靠人格，合理明智的做事方式，及激发自己潜能的心理训练来取得成功？奥里森·马登在《一生的资本》一书中给出了明确答案。

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 让梦想在现实中起舞 / 3 | 随时随地求进步 / 19 |
| 激发自己的潜能 / 4 | 不要给自己留退路 / 20 |
| 机会来自苦干 / 6 | 高于一切的意志力 / 22 |
| 正确的工作态度 / 8 | 做自己情感的至高统治者 / 24 |
| 不要为薪水而工作 / 10 | 专注才能有所收获 / 25 |
| 要有惊人的创造 / 12 | 目标，迈向成功的风向标 / 27 |
| 挫折历练坚强 / 13 | 进取心，是点燃成功的火种 / 29 |
| 道德是铺就成功之路的基石 / 15 | 知识储备，是厚重的成功基石 / 30 |
| 品格的伟大力量 / 17 | 实干让你脱颖而出 / 32 |





第 2 课 戴尔·卡耐基——发现人性的优点和弱点

如何在你的日常生活、商务活动和社会交往中与人打交道，并有效地影响他人？如何击败人类的生存之敌——忧虑？如何更好地在生活中变得快乐？戴尔·卡耐基，20 世纪最著名的成功学导师，通过《人性的优点》和《人性的弱点》这两本书，将他的人生理念传播到世界各地，影响着千千万万人的思想和心态，激发了他们对生命的无限热忱与信心，勇敢地面对与搏击现实中的困难，追求自己充实美好的人生。现在就让我们一起来领略一下大师的智慧。

充沛的活力给你无限动力 / 37
改变忧虑的习惯 / 39
勇于接受不可避免的事实 / 40
不要担心不可能发生的事情 / 42
做个乐天派 / 44
学会化解孤独 / 45
从工作中寻找生命的动力 / 47
积极行动是成功的基础 / 48
凡事三思而后行 / 50
终生学习，是成功的源泉 / 51

施与也是一种乐趣 / 53
让友谊伴随你一生 / 54
人脉，为之则左右逢源，
不为则独行其道 / 56
善于使用“话聊” / 58
敢于说出“我错了” / 60
掌握委婉的批评方法 / 62
学会给人“戴高帽” / 64
让他人乐意去做你想要做的事 / 65

第 3 课 拿破仑·希尔——思考致富

如果你想致富，但又不会思考问题，也就说明你不会思考。思考是人生中一笔最可宝贵的财富。有了思考人生才变得丰富多彩，充满创意和活力。人生只有梦想是不够的，必须使之强烈，变成欲望；必须付诸行动，制订合理的计划；必须要有信心、专业的知识（非学校所教）、决心和毅力等。



但是对于人来说最重要的是“思想富有”。我们不应该把致富当成我们成功的全部意义，如果是这样，那么我们的生活就会变得索然无味。

渴望，所有成就的起点 / 71
 心想才能事成 / 72
 没有明确的目标便无法致富 / 74
 “心理作用”的神奇效果 / 76
 致富的钥匙，一个好点子 / 77
 运气偏爱有头脑的人 / 79
 贫穷不是上帝的错 / 81
 学会化渴望为成功 / 82
 致富者必先自信 / 84

做命运的主宰 / 85
 进行有理性的思考 / 87
 站在知识的肩上思考 / 89
 智慧拥有无穷的力量 / 90
 想象力——灵魂的工作站 / 92
 思考要不同凡“想” / 94
 周密思索才能万无一失 / 96
 学会在实践中思考 / 97

第 4 课 奥格·曼狄诺——世界上最伟大的推销员

生活是一连串的推销，因为我们每时每刻都在向别人、向社会推销自己。推销自己就是让别人了解自己、喜欢自己、信任自己。当你与别人真诚地沟通交往时，就已迈出了推销自己成功的一步了。

正确看待自己的过去 / 103
 学会自我肯定 / 104
 走自己的路，让别人说去 / 106
 打造自己成功的品牌 / 107
 拥有一套千锤百炼的“说辞” / 109
 学会识别失败的征兆 / 111
 克服最容易导致失败的因素 / 112
 不要将时间浪费在对失败的懊恼中 / 114

给自己一个梦想成真的机会 / 116
 竭尽全力，把握机会 / 118
 学会扬长避短 / 120
 最大限度地运用自己的能力 / 121
 不要一味依靠过时的经验 / 123
 用感恩的心面对生活 / 124
 做个惜时如金的人 / 126



第 5 课 塞缪尔·斯迈尔斯——自己拯救自己

行家说：命是命，运是运。“命”和“运”是两个不同的东西，合在一起构成“命运”。有些人相信人的一生全由“命运”操控。有的人命好运不好，有的人运好命不好，也有都好和都坏的。

命运到底是否可以由人来掌握呢？难道命运不是掌握在自己手里的吗？为什么当有什么事发生的时候，人们都认为这是他们的“命”呢？自己的人生，应该自己去创造，包括命运。

人生是一条没有尽头的路，不要留恋逝去的梦，把命运掌握在自己手中，在艰难前行的人生旅途中，就会充满希望和成功！

内因决定事物性质 / 131

自己才是“救世主” / 132

扼住命运的咽喉 / 134

天助自助者 / 136

不食“嗟来之食” / 137

改变命运从重塑自我出发 / 139

独立思考，独立生活 / 141

学会整合外部资源 / 143

重视拐杖的作用 / 144

独立的性格造就坚强的意志 / 146

内在涵养让你展现无穷魅力 / 148

自我修养使人终身受益 / 150

良好品格成就真正的绅士 / 152

妙用金钱为自己充电 / 153

张弛有度，幽默处世 / 155

安于现状，是成功的最大杀手 / 156

第 6 课 乔治·克拉森——巴比伦富翁的理财课

在当今社会，经常会有人提到如何理财。这说明很多人都有理财意识。那什么是理财呢？理财即是指管理好自己的资金使其保值、增值，从而满足个人更多的消费需求，这是从收入的角度来讲的。从另一个方面——消费的角度来讲，理财就是用一定数量的金钱获得自身更大需求的满足，即是指在实现消费的过程中节省下来的钱就相当于你赚来的钱。



当今社会，“高薪”不等于“致富”的财富法则，以稳定的现金流量保障个人和家庭的生活，从容面对个人财务的潮涨潮落才是理财之道。

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 让自己做个自由人 / 161 | 向富翁请教理财之道 / 175 |
| 放纵自己酿苦果 / 163 | 结交内行理财人 / 177 |
| 运气只偏爱辛勤工作的人 / 164 | 拥有“鹰”式的敏锐 / 179 |
| 把钱花在点儿上 / 166 | 确保你将来的收入 / 181 |
| 要谨慎而明智地出借金钱 / 167 | 提高你赚钱的能力 / 182 |
| 控制你自己的开销 / 169 | 把握时机，让幸运降临 / 184 |
| 使你的金子繁衍增值 / 171 | 拖延是机会的大敌 / 185 |
| 不做有才华的穷人 / 173 | 幸运女神偏爱付诸行动之人 / 187 |

第7课 查尔斯·汉尼尔——万能的钥匙

每个人都希望能找到通向成功的万能钥匙，希望自己的雄心抱负不要付诸东流。但是有些人能够毫不费力地实现自己的雄心壮志，有些人却要付出百倍的艰辛，还有一些人则一败涂地。这是什么原因呢？

原因必定不在于人的体魄，否则，那些伟人们一定就是体格最健壮的人了。差异必定是精神上的——必定在于人的心智。创造力全在于人的内心，人的心智，构成了人与人之间的唯一差异。在人生旅途中，正是心智，使我们能超越环境、战胜困难。

我们如何才能从万劫不复的深渊中走出来？如何才能超越自己？万能的钥匙将会告诉你如何改变自己，告诉你开启通向成功的大门的途径。

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 态度决定高度 / 191 | 要始终盯住目标 / 197 |
| 善于挖掘自己的内在力量 / 192 | 左摇右摆是成功的大敌 / 199 |
| 自己创造想要的一切 / 194 | 观大局者得天下 / 201 |
| 想要成为怎样的人，就可能成为怎样的人 / 196 | 学会改变自己 / 203 |
| | 不要限定自己的思考能力 / 204 |



集中你的能量 / 206

把理想视觉化 / 208

不愿劳心，就不得不劳力 / 210

敢于提出大设想 / 211

制胜法宝，内心世界的改造 / 213

有舍才有得 / 215

千里之行，始于足下 / 217

第 8 课 阿尔伯特·哈伯德——把信送给加西亚

我们这个社会由各式各样的组织构成，如企业、机关、学校、事业单位、文化团体等。通常，组织的决策者都要绞尽脑汁，才能思考出组织运转的方向，并发出指令。他所期望的是，他所发出的指令能得到不折不扣的执行，并发挥应有的作用，进而取得满意的结果。

而事实上呢？决策者发出的指令，常常都达不到他所期望的效果。

问题出在哪里呢？出在执行上面，出在没有那个不折不扣地完成指令“把信送给加西亚”的人——安德鲁·罗文。

有热情才能干好工作 / 221

主动性，优秀员工的显著标志 / 222

学会揣摩领导的意思 / 224

做个忠诚的员工 / 226

与其独断专行，不如与人合作 / 227

主动解决问题，敢于承担责任 / 229

没有最好，只有更好 / 231

尊重同事，不恃才傲物 / 232

不做会议中的哑巴 / 234

在工作中不断学习 / 235

毫无怨言地接受任务 / 237

严以律己，宽以待人 / 238

拓展自己的发展空间 / 240

敢于承认自己的错误 / 241

适当奖励带来无穷动力 / 243

恰当批评促进下属成长 / 244

释放工作压力，远离倦怠情绪 / 246



第9课 安东尼·罗宾——激发自己的无穷潜能

在我们每个人的生命中，都会面临一些因为害怕而做不到的事情，因此也只能画地为牢，使无限的潜能只化为有限的成就。大多数人正是由于不了解人体的机能，不相信自己可以赤足走过火堆而不受伤害，才畏缩不前的。

那些接受安东尼·罗宾短期训练的人，在最后平安地走过火堆以后，人生观念无不发生了重大变化，因为他们原先认为根本做不到的事情，竟然轻易就可以达成。由此看来，人的局限性，正是在于人们自己在观念上局限了自己啊。

“大多数的人想改造这个世界，但却罕有人想改造自己。”这是托尔斯泰的名言。但是我们如果不把自己的能力激发出来，那么如何去改造这个世界呢？

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 激发无限的潜能 / 251 | 强化你的理想 / 265 |
| 探索自己的独一无二之处 / 252 | 拟定长期目标 / 266 |
| 发现另一个自己 / 253 | 善用你的野心 / 268 |
| 激发潜能，从改变缺点做起 / 255 | 还想什么，立即行动 / 269 |
| 敢于超越自我，挑战极限 / 257 | 冲破情绪的阻隔 / 271 |
| 恐惧是发挥潜能的头号敌人 / 258 | 拒绝拖拉的习惯 / 272 |
| 清除思想垃圾 / 260 | 争分夺秒，抢占先机 / 274 |
| 与往事干杯 / 262 | 氛围有助于潜能开发 / 275 |
| 信念是激发潜能的最好工具 / 263 | 抓住灵感，创造奇迹 / 277 |

第10课 史蒂芬·科维——高效能人士的良好习惯

习惯是从环境中成长出来的——以相同的方式，一而再，再而三地从事相同的事情——不断重复——不断思考同样的事情——而且，当习惯一旦养成之后，它就像在模型中硬化了的水泥块——很难打破了。



人生只需要你的一点改变

——改变人生命运的 10 堂课

习惯的养成有如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。

习惯的力量是惊人的。习惯能载着你走向成功，也能驮着你滑向失败。如何选择，完全取决于你自己。正如亚里士多德所说：“人的行为总是一再地重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。”所以，在实现成功的过程中，除了要不断激发自己的成功欲望，要有信心、有热情、有意志、有毅力等之外，还应该搭上习惯这一成功的快车。

习惯决定命运 / 281	培养善始善终的习惯 / 294
习惯会影响人的一生，好习惯是成功的钥匙 / 282	培养要事第一的习惯 / 295
别让惯性思维毁掉你 / 284	培养双赢思维的习惯 / 297
习惯从下定决心那一刻起 / 286	培养知彼解己的习惯 / 299
习惯从不厌其烦地重复动作做起 / 288	培养统合综效的习惯 / 300
改造自己，是习惯的前提 / 289	培养不断更新的习惯 / 302
除掉旧习惯由培养新习惯开始 / 291	培养知人善任的习惯 / 303
培养积极主动的习惯 / 292	培养深思熟虑的习惯 / 305



让梦想在现实中起舞

梦想是深藏在人们内心深处的最深切的渴望，是你成就事业的原动力，能激发你生命中的全部潜能。梦想不是理性的计算，而是一种情绪状态，这种情绪状态是以热情的方式展现的。这种热情可以让你创造出无法想象的奇迹。

奥里森·马登曾说过，对世界最有贡献、最有价值的人，就是那些目光远大，并有先见之明的梦想者。他们能运用智力和知识，来为人类造福，把那些目光短浅、深受束缚和陷于迷信中的人解救出来。有先见之明的梦想者，还能把常人看来做不到的事情——变为现实。

人只有具有了梦想，才可能有远大的希望，才会激发人们内在的智能，增强人们的努力，以求得光明的前途。

在古希腊的神话中，在中国的古代小说中，都曾经有着人能像鸟儿一样飞上蓝天的故事。但限于当时的科学条件等种种因素，人们飞上蓝天始终只能成为一个美丽的梦想。然而既然是一个梦想，就有可能实现。

韦伯·莱特生于1867年4月16日，他的弟弟奥维尔·莱特生于1871年8月19日，他们都出生在美国，是20世纪最著名的发明家。他们在童年时就曾经利用邻居店里的坏车，改制成可以使用的人力运货车。1894年，他们还开设了一家自行车店，改装和修理自行车。奥托·里林达尔试飞滑翔机成功的消息使他们立志飞行。

1896年里林达尔试飞失事，促使莱特兄弟把注意力集中在飞机的平衡操纵上面。他们特别研究了鸟的飞行，并且深入钻研当时



人生只需要你的一点改变

——改变人生命运的 10 堂课

几乎所有关于航空理论方面的书籍。这个时期，航空事业连连受挫，飞机技师皮尔机毁人亡，重机枪发明人马克沁试飞失败，航空学家兰利连飞机带人摔入水中等，这使大多数人认为飞机依靠自身动力的飞行完全不可能。而莱特兄弟却没有放弃努力。

1900 年至 1902 年期间，莱特兄弟除了进行 1000 多次滑翔试飞之外，还自制了 200 多个不同的机翼进行了上千次风洞实验，修正了里林达尔的一些错误的的数据，设计出了较大升力的机翼截面形状。

1903 年，莱特兄弟制造出了第一架依靠自身动力进行载人飞行的飞机“飞行者 1 号”。12 月 14 日至 17 日，“飞行者 1 号”进行了 4 次试飞，地点在美国北卡罗来纳州基蒂霍克的一片沙丘上。第一次试飞由奥维尔·莱特驾驶，共飞行了 36 米，留空 12 秒。第四次试飞由韦伯·莱特驾驶，共飞行了 260 米，留空 59 秒。

莱特——一对传奇式的兄弟，是他们在真正的意义上实现了人类能够翱翔蓝天的梦想！所以莱特兄弟被人们喻为飞机之父！

像莱特兄弟一样，我们每一个人都会有自己的梦想，有梦的人生才是最生动的。但梦想与现实毕竟存在着很大的距离，正视现实，但不委身于现实；保持幻想，但不沉溺于幻想，让梦想在现实中起舞，才是正确的人生态度。正如奥里森·马登所说，人不仅要有梦想，还要信仰梦想，更要激励自己去实现梦想。人人具有向上的志向，志向就会像一枚指南针，指引人们走上光明之路。良好的幻梦，就是未来人生道路美满成功的预示。



激发自己的潜能

一个南瓜可以承受多大的压力？最初，美国麻省 Amherst 学院试验人员认为是 500 磅。可是，当试验人员将铁圈固定在一个南瓜

上后，第一个月它承受了 500 磅，第二个月它承受了 1500 磅，试验人员不断加大铁圈的压力，最后南瓜承受了超过 5000 磅的压力后，瓜皮才产生破裂。南瓜为什么能承受如此巨大的压力呢？试验人员研究后发现，为了试图突破铁圈，整个南瓜中布满了坚韧牢固的层层纤维。为了吸取养分，南瓜藤所有的根全部往不同的方向伸展，几乎控制了整个花园的土壤与资源。一个南瓜有了铁圈的压力后，竟然激发了不可思议的潜能，创造出了不可思议的奇迹。

安东尼·罗宾在《潜能成功学》一书中说：“人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无比，价值无比，而我们每个人都有一座潜能金矿。”那么，人能不能像南瓜一样激发出不可思议的潜能，创造出不可思议的奇迹呢？

1883 年，在建造一座横跨曼哈顿和布鲁克林的大桥时，现场发生了灾难性的事故。工程师华盛顿·罗布林的父亲不幸身亡，自己也身受重伤，他的整个身体，唯一能动的就是一根手指。这座大桥本来许多人就认为不能建成，如今坚信能把大桥建成的华盛顿·罗布林父子又出了这么严重的事故，大家都认为这项工程会泡汤。为了能把大桥建成，丧失了活动和说话能力，但思维仍然敏锐的华盛顿·罗布林却并没有因此而放弃自己还未完成的事业。他开始用他那唯一能动的的手指不停地敲击他妻子的手臂，通过妻子的感觉把他的设计意图转达给仍在建桥的工程师们。华盛顿·罗布林就用这唯一能动的的手指，在妻子的手臂上敲击了 13 年，直到雄伟壮观的布鲁克林大桥最终落成。一根手指成就了一座大桥，华盛顿·罗布林创造了不可思议的人间奇迹。

生活中，有多少人在浑浑噩噩地过日子呢？有多少人在安逸的生活中懈怠呢？有多少人认为自己没有什么本事就安于现状、不思进取呢？有些时