

让自己赢一次

TO BE THE BEST



如何才能成功呢？成功没有固定的模式，但却有规律可循；别人成功不可复制，但那些成功人士身上却有一些值得我们学习的共性……

王东萍◎编著



NLIC 2970700543

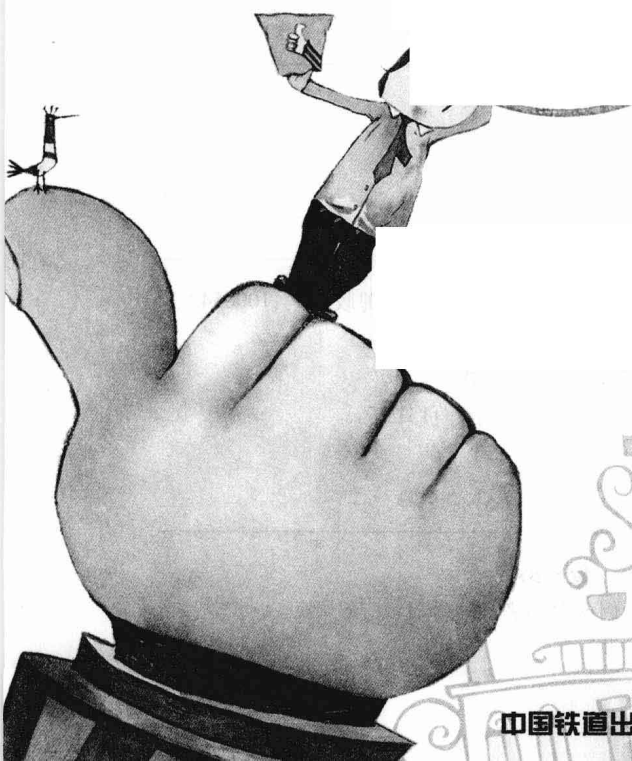
中国铁道出版社

让自己 赢

TO BE
THE
BEST



王东萍◎编著



中国铁道出版社

图书在版编目(CIP)数据

让自己赢一次/王东萍编著. —北京:中国铁道出版社,2011.7

ISBN 978-7-113-12316-1

I. ①让… II. ①王… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 250023 号

书 名:让自己赢一次
作 者:王东萍 编著

责任编辑:杨振武 电话:010-51873156

封面设计:大象工作室

责任校对:张玉华

责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社 (北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码:100054)

印 刷:三河市华丰印刷厂

版 次:2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

开 本:700 mm × 1 000 mm 1/16 印张:11.25 字数:151 千

书 号:ISBN 978-7-113-12316-1

定 价:22.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。



前言

科学家做过一个有趣的实验：他们把跳蚤放在桌上，一拍桌子，跳蚤迅即跳起，跳起高度均在其身高的 100 倍以上，堪称世界上跳得最高的动物！然后在跳蚤头上罩一个玻璃罩，再让它跳，这一次跳蚤碰到了玻璃罩。连续多次后，跳蚤改变了起跳高度以适应环境，每次跳跃总保持在罩顶以下高度。接下来逐渐改变玻璃罩的高度，跳蚤都在碰壁后被动改变自己的高度。最后，当玻璃罩接近桌面时，跳蚤已无法再跳了。科学家于是把玻璃罩打开，再拍桌子，跳蚤仍然不会跳，变成“爬蚤”了。

跳蚤变成“爬蚤”，并非它已丧失跳跃的能力，而是由于一次次受挫学乖了，习惯了，麻木了。最可悲之处就在于，实际上的玻璃罩已经不存在时，它却连“再试一次”的勇气都没有。玻璃罩已经罩在潜意识里，罩在心灵上。行动的欲望和潜能被自己扼杀！科学家把这种现象叫做“自我设限”。

很多人的遭遇与此极为相似。在成长的过程中特别是幼年时代，遭受外界（包括家庭）太多的批评、打击和挫折，于是奋发向上的热情、欲望被“自我设限”压制封杀，没有得到及时的疏导与激励。他们既对失败惶恐不安，又对失败习以为常，丧失了信心和勇气，渐渐养成懦弱、犹疑、狭隘、自卑、孤僻、害怕承担责任、不思进取、不敢拼搏的



精神面貌。这样的性格，在生活中最明显的表现就是随波逐流。与生俱来的赢家气质被过早泯灭了。

按照弗洛伊德的理论，人生来就有“赢”的欲望。“赢”其实就是“成功”的集中表现。弗洛伊德之后的一些心理学家经过研究，也得出一个相似的结论：不论民族、文化、历史、家庭、性别和年龄，人天生就有进取心，做什么事情都希望自己是赢家，从而受到人们的赞美、尊重，这种强烈愿望和倾向主宰着人的一生，人终其一生所有的努力和奋斗都是为了让自己的赢一次。因为生命只有一次，如果你输了，就再没有赢的机会。因此，让自己赢一次是每一人的终极理想，也是“人”的共性。

可以这么说，让自己赢一次的渴求与生俱来。无论是谁，来到这个世界，都不希望平平庸庸地度过这一生。绝大多数人能坚韧不拔地走完人生历程，就是因为赢一次的渴望始终存在。把这称作信念也好，使命也好，责任也好，任务也好，总有企盼和牵挂，总有要完成的欲求。否则心有不甘，难以瞑目。

让自己赢一次意味着富足、健康、幸福、快乐、力量……在人类社会里，这些东西总能获得最多的尊重和赞美。

普天之下，贫富贵贱，有谁会站出来说，我不想赢，我不愿意站在人生的领奖台上呢？

那么如何才能让自己赢一次呢？没有固定的模式，但有规律可循：虽然任何赢家的做法都不可复制，但他们身上却有一些值得我们学习的共性……

本书为让自己赢一次的人士而编写，翻开它，会让你在追求的路上走得更加稳健和理性；翻开它，会让你知道如何去追求梦寐以求的成功；翻开它，你会觉得让自己赢一次并不像想象的那样神秘。总之，如果本书对你有所帮助，我们将感到十分欣慰！



目录

CONTENTS

前 言

第 1 章

要确认的事

一定要知道想要什么	3
赢家只有一个目标	5
目标越现实，行动越高效	8
自身没有优势，永远没有机会	10
起步的平台最好别太低	12
不专业不等于不成功	14
最多只靠二分运气	16
小测试	18

第 2 章

要尝试的事

试着改变自己的环境	21
让自己习惯高难度	23
用好竞争策略	24
打造良好的自我品牌	26
己所不欲，勿施于人	28
可以平凡但不可以平庸	30
把反省当成每日的功课	33
小测试	36

第 3 章

要走出的成功误区

成功不仅仅是有名有利	41
成功不是取长补短	43
一分辛苦不见得一分收获	45
高学历不等于高成功率	48
酒香也怕巷子深	50
失败不见得是成功之母	51
成功是不可以复制的	54
小测试	57



第 4 章

要摆脱的错误心理

害怕失败也害怕成功：约拿情结	61
墙头草一边倒：从众心理	64
一口吃不成胖子：焦虑心理	67
好了伤疤不忘疼：无助心理	69
一条道跑到黑：惯性心理	73
打肿脸充胖子：虚荣心理	75
否定世界也否定自己：空虚心理	77
把命运寄托在他人身上：依赖心理	79
小测试	81

第 5 章

要知道的赢家法则

别在错误的道路上走太远：鳄鱼法则	87
感谢折磨你的人：弼马温效应	89
信念是奇迹的萌发点：自验效应	91
关键时刻打破常规：权变理论	93
想成为第一才能接近第一：印刻效应	95
成功就是不断地自我超越：蜕皮效应	97
先解决最关键的问题：艾森豪威尔法则	100
在困境中崛起：跨栏定律	103

眼界决定成功的高度：隧道视野效应	104
小测试	108

第 6 章

要舍弃的安全感

你是被温水煮着的“青蛙”吗	113
冒险是成功的“捷径”	115
险境能引爆生命的能量	117
害怕做的事正是最该做的事	119
谁都知道的风险恰恰是最小的	121
越不可能，越可能成功	123
越成功往往就越危险	125
小测试	128

第 7 章

要找对正确的“赢家钥匙”

正确的时间做正确的事	133
复杂和混乱是成功的死敌	135
尽量避免做机械式重复的工作	138
尽量不要走“厚黑”路线	140
成功需要瓦伦达心态	143
睁开你的“第三只眼睛”	144



不要奢望绝对正确的答案	147
小测试	149

第 8 章

要让“赢”成为一种习惯

把握你的“关键时刻”	153
时间在哪里，成功就在哪里	155
失败者做事情，成功者做事业	157
一无所有也是一种优势	159
打工一样也能辉煌	161
不要空等万事俱备的时候	163
小测试	167



让自己赢一次

要确认的事



●一定要知道想要什么

石油大亨 H·亨特在谈到成功的秘诀是什么时说，成功只需要两件事，而且只需要两件事。首先，你必须弄清楚你想要什么，而绝大部分人从来不想这个问题；其次，你得弄明白为了得到你想要的，必须付出多大的代价，接下来只需要全力以赴就可以了。

为什么是这样呢？如果驾驶过装有 GPS 全球定位系统的车你就会知道，为了使该系统工作起来，只需要简单地设定你目前的位置和你想要去的地方。导航系统通过利用车载电脑接收卫星传来的信号，计算出你确切的方位，确定你现在的位置，然后自动为你选择一条完美的路线，接着你只要按着路线走就是了。

内德·兰塞姆是法国里昂最著名的牧师，无论是在穷人区还是在富人区，他都享有至高无上的威望。他一生有一万多次来到临终者跟前，聆听他们的忏悔。

一天，一位面带泪痕的老妇人来敲兰塞姆的门，说她的丈夫已处于弥留之际，临终前很想见见他。兰塞姆当时正在病中，身体十分虚弱，但他不愿意让这位伤心的妇人失望而归，便在家人的搀护下，来到了临终者的床前。

临终者是一位已经 72 岁的布店老板，年轻时曾经和著名的音乐家卡拉扬一起学习吹小号。他很喜欢音乐，当时的成绩远在卡拉扬之上，老师也认为他前途无量。可惜的是，他在 20 岁时不可救药地迷上了赛马，把音乐抛到了一边，不然的话他一定会是一位出色的音乐家。现在眼看生命即将结束，他十分懊悔。

布店老板告诉兰塞姆：“到了另一个世界后，如果有再次选择的机会，我绝不会再玩物丧志了。上帝，请宽恕我的无知吧！”

兰塞姆体谅布店老板的心情，尽力安抚他，送他走完了人生的最后一程。

事后，兰塞姆在日记里写下了一句话，这句话也作为他个人的墓碑流传下来：假如时光可以倒流，世界上将有一半的人成为伟人。

或许我们都曾经有很多次成就自己的机会，却由于没有明确的目标或者缺少坚强的意志力而与成功失之交臂。一个不知道自己想要什么的人，他的人生潜力是有限的，就像汪洋大海中一艘没有目标的船，虽然能够抗拒风雨的袭击，但是任何方向的风对它而言，都是逆风，这样的船，不论多么坚固都没有太大的用处，因为它永远到达不了目的地。

很多年轻人都有一种错误的想法，认为天才或成功是先天注定的。当然，不可能每个人都是天才，也不可能每个人都会作出惊天伟业，但倘若因为自己能力有限而颓废不前，那将是对生命的浪费。只是因为成不了高大的橡树，不可能像橡树一样高直，就放弃自己的努力，在浑浑噩噩中虚度光阴，那无异于自暴自弃。

一个人的未来如何，取决于他早年知不知道自己想要什么。知道了自己想要什么，才能塑造一种性格、形成一种生活方式、改变或强化自己的行为动机。换句话说，志向高远的人，人生目标才会高远。

当被学校赶回家后，小爱迪生对母亲发誓说：“我一定要做一番大事业，让说我低能的老师惭愧。”他的动力来自母亲的话：“牛顿和瓦特在学校都不算优秀的学生，但他们没有灰心，最终成了杰出人物。”

志向的作用，在于它给了我们一个目标和塑造理想自我的过程。我

们都有可能成为自己所期待的样子。如果雄心能够主宰自己的全部思想和行动，那么雄心很容易成为现实。如有意识地开阔视野，致力于长远目标，会帮助我们做好规划、分配资源、提高成功概率。

许多人一事无成，是因为缺少雄心勃勃、迈向成功的动力。尽管他有多么超群的能力，多么聪明、谦逊、和善，但缺少迈向成功的发动机，便很难做出成就。

●赢家只有一个目标

美国的一家著名企业德州仪器公司，有这样一句深入人心的口号：“写出两个以上的目标就等于没有目标。”其实，这句话不仅适用于公司经营，对个人也有着极强的指导意义。

戴尔·卡耐基曾经说过：“年轻人事业失败的一个根本原因，就是精力太分散。”放眼现实，我们会发现，卡耐基的话实在是太精辟了。许多人非常聪明，可总是与成功无缘，就是因为他们的努力没能集中在一个方向上，才能被化整为零了。

“瞧这儿，”一个农场主对他新来的帮手杰罗克说，“你这种犁法是不行的，你都犁歪了，在这样弯曲的犁沟中，玉米会长得很混乱。你应该让你的眼睛盯住田地那边的某样东西，然后以它为目标，朝着目标前进。大门旁边的那头奶牛正好对着我们，现在把你的犁插入土地中，然后对准它，你就能犁出一条笔直的犁沟了。”

“好的，先生。”

10 分钟以后，当农场主回来时，他看见犁痕弯弯曲曲地遍布整个田野。

“停住！停在那儿！”

“先生，”杰罗克说，“我绝对是按照你告诉我的在做，我笔直地朝那头奶牛走去，可是它却在不停地动。”

由于目标是动态的，你就不得不在这个目标和那个目标跑来跑去，



疲于奔命而又难以产生成果。这种人一生都在忙忙碌碌，却总是与成功无缘。

有这样一个人，他不算聪明，甚至有些笨，他只有一种技能，心无旁骛专注于一个毫不动摇的目标。而另一个人，十分精明，做什么都不专心，总是在行业间跳来跳去。他们之中哪一个更容易成功呢？当然是前者。没有任何东西可以代替一个专注目标，教育、天分、才智、勤奋、意志的力量都不能。没有一个专注目标的人生，注定是一个失败的人生。

出生于1975年的Y先生才华横溢，研究生毕业后8年的职场生涯中总共跳了10家单位，如今却陷入了职场困境。在一家大公司离职后，前后递出了数百份简历，谈了20多家单位，却没有一家录用。即使委托猎头公司，也一直没有结果。他为什么落到这样一种地步呢？

Y先生大学期间担任过系学生会主席、校活动部部长，依靠睿智、激情和口才以及流利的英语，赢得过热烈的掌声和女学生的追捧。至今回忆起来，他还沉浸在自豪和幸福之中。

Y先生大学毕业后直接保送读研究生。接着又以优秀毕业生的身份进入了政府机关，做办公室工作。一年后辞职下海到一家知名外资公司。半年后又辞职到一家大型的民企工作，一年后晋升到中层经理的副职。半年后，又晋升到中层经理正职的他，仅仅过了一星期就再度跳槽。这次他跳到了一家大型国企做办公室秘书工作，也就在8个多月后实在熬不下去了，又辞职到了一家外资咨询公司工作。工作了6个多月后，又辞职了。这次他自己感觉到了找工作的困难，四处奔波，前后共花费了4个多月的时间，终于经朋友引荐到了一家不大不小的网络公司，做办公室工作。

他在这家网络公司受到了重用，从办公室副主任到办公室主任、总经理助理，前后共18个月的时间。然而当他得到副总经理任命的第二天就辞职了——又到一家比较大的民企做了办公室秘书。这次工作了5个月，因参与民企内部的纷争导致饭碗丢失，随后经这家民企的股东之

一介绍临时到一间研究室工作，算作帮忙，做课题分析。但他实在受不了科研助理的工作，于是又开始了频繁找工作。

现代社会的专业化程度越来越高，对个人在知识和经验方面不断提出了更高、更广、更深的工作要求。像 Y 先生这样摇摆不定、变来变去的人，只会将自己长时间积累的职业经验和资源都舍弃了，无法强化自己的专业知识，无法形成自己的核心能力，也就无法超越他人。这样的人纵然再有才华，也很难取得事业的成功。

从奔跑速度上说，狼和豹子未必就比麋鹿跑得快，但狼和豹子向麋鹿群发起进攻的时候，往往就能如愿以偿，这是为什么呢？这是因为狼和豹子在采取行动前，首先对麋鹿群进行了一番观察，倘若麋鹿群中有一只幼年麋鹿或由于腿上有疾患而行动不便的麋鹿时，狼和豹子便会锁定它而追之，直至将其扑倒、吞噬。在追赶猎物的过程中，狼和豹子绝不会因其拼命地奔逃而改追从身边闪过的健壮的麋鹿，它们明白，改换目标只会是徒劳的努力，一方面自己已耗去不少体力，另一方面健壮的麋鹿奔跑速度很快，重新展开竞赛，岂能是人家的对手？

人的精力毕竟有限，一辈子不可能同时干成许多事情，正如狼和豹子不可能同时去追赶许多麋鹿，目标选择过多，结果会连一只麋鹿都捕不到。所以要权衡自己能力选择追求目标，然后集中精力、持之以恒地奋斗，很有可能会获得成功。

一个人今天干这，明天干那，损失是相当大的，如多年来他所积累的资历、职位、经验和人际关系网络等等，也就是说，花费在过去工作上的时间成本可能变得完全无用了。另外，人都是有行为定式和心理惰性的，到了一定的年龄，经验增长了许多，锐气却也消磨了不少，这是一种资源损失，也能使很多人缺乏面对新挑战的勇气和决心。

当然，年轻人在事业的开端有多个目标是很正常的。这就像罗盘指针在被磁化之前所指的方向是不确定的一样，只有在被磁石磁化而具有特殊属性之后，才成为罗盘。同样，一个人一开始可能确定不了自己的方向，经过一段时间的摸索后，他最终必须确定一个发展目标。