

知名潜能激励导师

汤姆·卡洛斯 (Tom P. Carlos) / 著

李志达/编译

做对 自己

培养全方位自我成长力

· 成功是你的目标 · 成长是你到达目标的道路

荣登《纽约时报》《今日美国报》《洛杉矶时报》年度畅销书榜

成功不必刻意求，超越自己就是进步！

美国亚马逊网络书店 ★★★★★ 5 星推荐！



印刷工业出版社

做对 自己

培养全方位自我成长力

NL10 2970072999

知名潜能激励导师

汤姆·卡洛斯 (Tom P. Carlos) / 著

李志达 / 编译



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做对自己/汤姆·卡洛斯 (Tom P. Carlos) 著, 李志达编译.

—北京: 印刷工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-80000-987-7

I. 做… II. ①汤…②李… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第237098号

版权合同登记号 图字: 01-2010-7385

本书中文简体版由台湾华文网股份有限公司授权印刷工业出版社在中国内地独家出版发行。
未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节选本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究。

做对自己

汤姆·卡洛斯 (Tom P. Carlos) 著 李志达 编译

策划编辑: 孙 祺 责任编辑: 郭 平

责任印制: 张利君 责任设计: 张 羽

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn

网 店: [//shop36885379.taobao.com](http://shop36885379.taobao.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州丽源印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 180千字

印 张: 16.5

印 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 29.80元

I S B N: 978-7-80000-987-7

◆ 如发现印装质量问题请与我社发行部联系 发行部电话: 010-88275707

成功是你的目标， 成长是你到达目标的道路。

不断地学习，你就什么都知道。你知道的越多，你就越有力量。

——高尔基

从小到大，我们生活周遭都会有一些非常出色的人，他们好像都是天才，身上散发着与众不同的光芒：在学业上表现出众；在事业上如日中天；或是过着众人称羨的富裕生活；或是在情场上一帆风顺。总之，他们在人生中无往不利，越发衬出我们的平庸，让我们感到自卑，好像他们生来就注定是幸运的人。

但实际上，那些春风得意的人无论是智力还是外貌，与我们并无太大的区别，上天也没有对他们格外地眷顾，只因为他们有通往成功的好观念，懂得让好习惯替他们创造好机运。深入了解那些所谓的佼佼者们，不难发现他们身上的确有着异于一般人的特质，他们的心从不受到束缚，几乎顽固地坚持自己的理想，为此甘愿承受重负，他们有着果决的行动力，对人生他们一向抱着积极热忱的态度，有着行之有效的自律生活，以及毫不虚华、踏实的生活态度，所以他们自然而然能得到生活的厚遇，在平庸中脱颖而出。

今日职场竞争更甚以往，面对不景气的时代更需要有争气的表现，成功是难以把握的，唯有兼顾极佳能力与正确态度，才能远离淘汰！笔者有一个很深的体会：人生在世，你唯一能够把握的也就是成长，就是要不断地学习和实践。一个人的一生是一个“不断成长的曲线”，如果从这些方面严格要求自己，让自己的每一天都能有新的收获和新的提升，那么，无论是否取得了预期的结果，这种努力本身就是一种成功的尝试。所以追求成功，不如追求成长。真正成功的人常常保持热忱，主动担负起一些责任；常常和别人沟通，表达自己的意见；常常保持进步、成长，参加各方面的讲习、训练来充实自己、挑战自己。

生活是一个大的竞技场，我们都想要追求成功，但是更重要的是我们要成长，培养全方位成长力，不断地超越自己，因为超越自己就是进步，就是“做最好的自己”。只要你相信：自我的价值，可以靠自己创造，那么，现在就开始采取行动吧！

Tom P. Carlos

Chapter 1 态度决定高度

1. 成功的关键是态度 002
2. 保持自我才不会“迷路” 006
3. 培养开朗和易与人来往的个性 011
4. 人缘好，好办事 015
5. 主动去做应该做的事 020
6. 相信自己是有用之才 023
7. 克服阻碍成功的缺点 027
8. 别让抱怨不满阻碍你 032
9. 杜绝工作恶习 036
10. 让人信任是一种优势 041
11. 把每个人都当做自己的老师 045
12. 永远忠于自己的信念 048

Chapter 2 自我激励，不断进取

13. 一个人的信念是可以选择的 054
14. 让乐观改变你的世界 058
15. 用简单的方法解决问题 062

16. 多做自我肯定的练习	067
17. 经常刺激自己, 时时保有竞争力	071
18. 自信的光彩由心底散发	074
19. 看准目标, 不断进取	077
20. 拥有一个开放式的头脑	081
21. 机会属于头脑灵活的人	084
22. 把握施展自己才能的机会	089

Chapter 3 努力创造机运

23. 做个善用时间的能手	094
24. 抵抗消极入侵大脑	098
25. 积极创造奇迹	103
26. 逆向而往, 闯出胜局	107
27. 机会留给有准备的人	112
28. 大胆冒险, 尝试去做	117
29. 充分挖掘你的潜能	121
30. 大胆施展自己的专才	124
31. 细微之处见功夫	129
32. 用尽善尽美构筑升迁之梯	134

Chapter 4 行动使你胜出

- 33. 一次行动胜过千百次胡思乱想 140
- 34. 健康是行动的保证 144
- 35. 勇于创新，把握机会 148
- 36. 胆识是把握成功的关键 154
- 37. 找到目标等于成功一半 159
- 38. 从小目标开始逐步突破 163
- 39. 勤奋是最好的人格资产 167
- 40. 最大的遗憾是真该那么做却没那么做 171
- 41. 可想好了再做，更可以边做边想 176

Chapter 5 相信自己坚持到底

- 42. 厄运往往是命运的起点 180
- 43. 任何的挫折都只是人生路上的小水洼 183
- 44. 生命的脚本自己去写 187
- 45. 不要因为阶段性困境而放弃目标 195

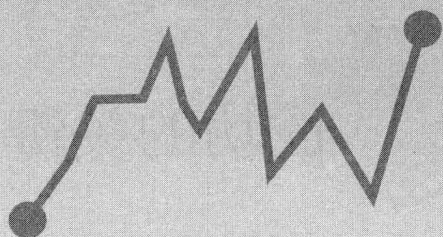
46. 失败了就重来	198
47. 压力是强者的推动力	203
48. 改变自己对挫败的感想	206
49. 仔细诊断每次失败的原因	210

Chapter 6 成功来自习惯

50. 有条不紊，事半功倍	216
51. 时时保持较高的工作效率	221
52. 让自己显得精力十足	226
53. 坚持学习，不断提升自己	230
54. 通过改变工作态度发挥潜能	235
55. 使自己满怀热忱地工作	239
56. 寻找共同点，难事也不难	244
57. 习惯是创新的头号敌人	248
58. 最大的失败就是永不失败	253

1

Chapter 1



态度决定高度

Attitude



GROWing up

 1

成功的关键是态度

毕业于哈佛大学的美国成功学大师史蒂芬·柯维（Stephen R. Covey）曾说：“人们都希望获得成功，都在探索成功的奥秘，其实，这应该比你想象中的还要简单。因为，我发现那些成功的人们——奥运场上的运动员、商界总经理、政府领导人等和其他人们中间有着一条明显的界线，我称其为成功者的边界。这个边界并非标示特殊环境或具备高智商，也不是高等教育或天赋异禀的资质，更不是靠时来运转。成功的关键，我认为是态度。”

柯维认为，成功者的态度包含众多的层面，其中最重要的是要有自信心。要做到这一点，你必须奉行以下三句箴言。

◎对自己的行为负责

“种瓜得瓜，种豆得豆。”我们所得到的报酬取决于我们所做的努力。或许，在你的生活中有些事情让你不甚满意，而且你非常想改善它。有责任心的人，会看清自己所处的环境，在适当时机，摆脱束缚自己的枷锁，宣告自己的独立。

乔·索雷蒂诺生长在市中心的平民区，儿童时期的他是个流氓头头，并曾在少年教养院待过一段时间。但他却一直记着一位老师对他在学能

力方面的赞赏。他觉得他成功的唯一希望，就是抛开他那龙蛇杂处的生长环境，继续完成学业。于是，他在二十岁的时候重返校园，在夜校研读大学课程，并以优异的成绩毕业。接着，他又考进哈佛大学法学院，最后成为洛杉矶少年法庭一位出色的法官。假如乔·索雷蒂诺没有勇气改变自己的命运，那么，之后的这一切都不可能发生。

◎发现自己的才能，追求自己的目标

在莎士比亚著名的戏剧《哈姆雷特》中，大臣波洛涅斯告诉他的儿子：“最重要的是，你必须对自己诚实；正如同白昼续接黑夜一样，对自己诚实，才不会欺骗别人。”波洛涅斯劝告儿子要根据自身最坚定的信念和能力去生活，去正视不同的世界。

然而，大多数的人总是发现自己活在犹豫之中。怎样做才能不虚度一生？如何才能知道自己选择了合适的职业或恰当的目标呢？

柯维的研究结果和经历证实，与其让双亲、老师、朋友或经济学家为我们制订长远规划，还不如了解自己“擅长”做什么。比尔·盖茨虽然只有高中毕业的文凭，没有读完哈佛大学四年的课程就去经营计算机公司，但他是世界上极早发现自己的长处，并果断经营自己长处的人，所以他能成为世界首富，这一点就不足为奇。

人生的诀窍就是经营自己的长处。在人生的坐标里，一个人如果站错了位置——用他的短处而不是长处来谋职的话，那是非常可怕的，他可能会永远沉溺在自卑和失意中。因此，对于自己的一技之长保持兴趣相当重要，即使它不怎么主流，却是你改变命运的一大立足点。在选择职业时同样也是这个道理，你无须考虑这个职业能带给你多少利益，能不能使你功成名就，应该选择最能使你全力以赴的工作，选择最能使你的长处得到充分发挥的职业，才不至于日复一日地让工作无力感相伴。因为经营自己

的长处能为你的人生增值，经营自己的短处会使你的人生贬值。富兰克林说：“宝贝放错了地方便是废物。”就是这个意思。

◎适应现实

成功的关键还取决于你适应环境的能力。沉重的压力会使许多人变得沮丧，失去对美好生活的向往和追求，继而借着酗酒，大量地吸烟或依赖镇静药剂来麻痹自己，企图忘记现实生活中的许多不如意，这些虽然可以暂时减缓我们对失败和痛苦的畏惧心理，但也阻碍了我们去学会承受这些压力。适应生活压力的最好方法之一，就是转换视角将它们看做美好的东西并加以接受。生活中少不了逆境和失败，如果我们把它们视为磨炼自己的大好机会，就有助于增强我们的免疫力，好比我们的身体不能单靠药物对抗病菌一样，心智也必须靠挫折来锻炼。

约翰·加德纳在他的《自我恢复》一文中指出：“成功者之所以能有一番作为，在于他们能改变对压力的定义。不惧怕、不逃避。他们热爱‘挑战’压力，并相信自己一切会安好，他们终会获胜。”这告诉我们应该化压力为动力。倘若只是一味地承担压力的重量，不思化解之道，你的身心便无法抵挡压力的“反扑”。

总而言之，失败者乞求机遇降临；成功者致力于改造现况，铺设未来，你想当哪一种人呢？



成功者和其他人中间有着一一条明显的界线。这条成功者的边界，只是标示着两者人生态度的不同，无关其他。

著名心理学家马斯洛（Abraham H. Maslow）曾说：“心若改变，态度就跟着改变；态度改变，行为就会跟着改变；行为改变，性格就会跟着改变；性格改变，人生就会跟着改变。”

我们一生都会历经各种磨难，但是只有良好的态度才会使人成功。我们可以借改变自己的态度，进而来改变自己的世界，乃至改变命运。

2 保持自我才不会“迷路”

一个人放弃自我则意味着去模仿别人，跟在别人的屁股后面跑，把别人的特色误以为是自己应该追逐的东西，多半不能成大事，即使能有所成，恐怕也是毫无特色的。这一点，对成大事者来说，是一大忌讳。

美国北卡罗莱州的艾莉丝从小就是个个性极为敏感、羞怯，且身材略胖的女孩，再加上她母亲古板的教育方式，灌输她穿漂亮的衣服是愚蠢的展现，那样的洋娃娃充其量只是这世界的装饰品的观念，而且衣服太合身容易撑破，不如做得宽大一点。在这样的家庭教育下成长的她，从不参加任何聚会，也没有什么事值得她开心。在学校，她也不参加同学们的任何活动，甚至连体育活动也不参与，因为她总觉得自己跟别人不一样。

长大后，她嫁给一位年纪大她几岁的先生，但她还是没有任何改变。她的丈夫来自一个稳重而自信的家庭。她想要像夫家的家人那样，但就是做不到。她努力模仿他们，却总是不能如愿，她丈夫几次尝试帮她突破自己，却都适得其反，她的情绪越来越容易失控，变得紧张易怒，害怕见到任何朋友，甚至一听到门铃声都非常惊慌！但她仍尽力维持一切安好，不希望丈夫发现真相，所以每次在公共场所，她都尽量装得十分开心，有时会夸张过了头；最后，她甚至有了自杀

的念头。

后来她并没有自杀，而是充满自信地活了下来。那么是什么事改变了这位想自杀的妇人呢？原来是一句不经意的话点醒了她。有一天，她的婆婆和她谈起她是如何教育自己的子女，她说：“不论遇到什么事，我都坚持让他们保持自我……”保持自我这几个字像一道灵光闪过艾莉丝的大脑，她发现所有的不幸都起源于她把自己套入了一个不属于自己的模式里。

一夕之间她变了，她开始试着保持自我：首先她研究自己的个性，认清自己，并找出自己的优点；她开始学会怎样配色与选择衣服款式，以穿出自己的品味；开始主动结交朋友，并加入一个团体——虽然只是一个小团体。当他们请她筹办某项活动时，她刚开始很害怕，但是凭借每次的上台，她获得了更多的勇气。尽管这是一个相当漫长的过程，她花了长久的时间来培养自信——但现在的她比过去快乐许多。

这个故事，述说了“保持自我”这个重要课题。

“保持自我这一问题，与人类历史一样久远了。”詹姆士·戈登·基尔凯医生指出，“这是全人类的问题。”很多精神及心理方面的问题，其隐藏的病因往往是他们不能保持自我。安吉罗·派屈写过十三本书，还在报纸上发表过数千篇有关儿童训练的文章，他曾说过：“一个人最糟的是不能成为自己，不能在身体与心灵中保持自我。”

但这种模仿他人的现象在好莱坞就相当严重。好莱坞著名导演山姆·伍德（Sam Wood）曾说，最令他头痛的事，是帮助年轻演员解决“保持自我”这个问题。他们每个人都想成为二流的拉娜·透纳或三流的克拉克·盖博，“但是观众已经尝过那种味道了……”山姆·伍德不停地告诫他们：“观众现在需要点新鲜的。”

山姆·伍德在导演《万世师表（Goodbye, Mr. Chips）》和《战地钟

声》等名片前，曾经营房地产事业许多年，无形中培养出一种销售员的个性。他认为，商界中的一些规则在电影界也完全适用，完全模仿别人绝对会一事无成。“经验告诉我，”山姆·伍德说，“尽量不用那些模仿他人的演员，这是稳固票房最保险的做法。”

保罗·伯恩顿是一家石油公司的人事主任，他面试过的人超过六千人，并写过一本书《求职的六大技巧》。他说：“求职者所犯的最大错误，就是不能保持自我。他们常常不能坦诚地回答问题，只想说出他认为你想听的答案。然而，那一点用也没有，因为没有人愿意听不真实的、虚伪的话。”

美国著名哲学家威廉·詹姆士（William James）曾说：“一般人的心智能力使用率不超过10%，大部分的人不太了解自己还有些什么才能。与我们应该取得的成就相比，其实我们还有一半以上是潜在的、等待‘开发’的。我们只运用了自身能力的一小部分。”人往往都活在自己所设的限制中，我们其实拥有各式各样的潜力，却不能充分地运用它们。

既然你我都有这么多未开发的潜能，又何必担心自己不像其他人。遗传学告诉我们，每个人都是由父亲和母亲各自的二十四条染色体组合而成，这四十八条染色体决定了你的遗传，每一条染色体中有数百个基因，任何单一基因都足以改变一个人的一生。你在这世上是独一无二的。以前既没有像你一样的人，以后也不会有。

你的父母是在相爱后孕育了你，只有三百万亿分之一的机会会有一个跟你完全一模一样的人，换句话说，即使你有三百万亿个手足，他们也都跟你不同。这只是猜测吗？当然不是，这完全是有科学根据的事实。如果你还是不相信，那就读读这方面的书吧！

“做你自己！”这也是名作曲家艾文·柏林（Irving Berlin）给后期