

每个人都必须慎重对待人生的关键

把握 人生关键



的

力争在至关重要的几步上比别人走得更好、更快

◎ 方 全 / 编著 ◎

对于那些能够有效把握好人生关键的人来说，无论做什么事都会事半功倍，总是如鱼得水，游刃有余；而对于那些没能把握好人生关键的人而言，则必定时时不顺利，事事不如意，经常碰得头破血流，体无完肤。

SEIZE THE KEY OF LIFE

中国商业出版社

把握人生的关键

方全 编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

把握人生的关键/方全编著. —北京:中国商业出版社,2005.1

ISBN 7-5044-5234-3

I.把… II.方… 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(2004)第 111408 号

责任编辑:刘树林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京星月印刷厂印刷

787×960毫米 16开 17.125印张 270千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

定价:29.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

尽管人生是漫长的,但关键之处其实只有几步。

然而,正是这看起来似乎微不足道的几步,却左右着每个人一生的成与败、荣与辱、福与祸、得与失,最终决定了每个人命运的幸与不幸。

有的人之所以能够成为幸运的宠儿,可以比别人更早地达到成功的目标,品尝到更多的成功盛宴,往往并不是因为他们比别人付出了更多的努力,或者是经受了更多的辛苦,而是因为他们有效地把握了人生的紧要之处,比别人更好地走过了人生中最为关键的几步路。

相反,有的人虽然付出了很多艰辛和努力,终其一生都在埋头苦干,时时处处都非常勤奋、刻苦,但却总是坎坷多难,经常遭受各种各样的折磨和打击,沦为不幸的失败者。究其原因,则是因为他们只知道盲目地拼命前进,而在人生的关键之处却陷入迷失,屡屡失策。

对于那些能够有效把握好人生关键的人来说,无论做什么事都会事半功倍,总是如鱼得水,游刃有余;而对于那些没能把握好人生关键的人而言,则必定时时不顺利,事事不如意,经常碰得头破血流,体无完肤。

人生毕竟只有一次,我们只能走过一生,在错过之后谁都不可能再反悔重来。因此,每个人都必须慎重对待人生的关键,更要善于把握好人生的关键,力争在至关重要的几步上比别人走得更好、更快。

可以肯定地说,只要一个人能够把握好人生的关键,那就一定会比别人拥有更多的优势,取得更大的成功。

当然,要想做到这一点,就必须首先知道一个事实:在人的一生中,到底有哪些地方才是真正的关键之处?也就是说,在漫漫一生中,我们必须识别出哪





几个方面才是决定人生成败的关节点，弄清楚必须予以关注的重点问题到底是什么。

更重要的是，我们还要解决一个问题：怎样做才能把握好人生的关键？换言之，在这方面有哪些具体的方法和技巧可供我们参考和运用呢？

以上两个问题，正是本书介绍和阐述的中心内容。只要你细心地品读此书，就一定可以获得令自己满意的答案。

俗话说：“磨刀不误砍柴功。”如果你能在忙忙碌碌的间隙里，抽空读一读本书，你就可以明白怎样才能抓住改善命运的关键，从而使自己的人生过得更充实、更顺利、更轻松！

编著者

2004年9月





目 录

前 言

第 1 章 完善自我、打造人生优势的关键/1

古人说：“欲胜人者，先为不可胜。”这句话提醒人们，要想获得成功，首先就必须把自己很好地武装起来，打造人生的起点优势。

但是，绝大部分人都忽视了“武装自我”这个极其重要的人生关键。恰恰相反，人们常常会把自已的不幸、挫折和失败归咎于外部原因，却没有注意自身方面的因素。

比如，很多人都认为，自己之所以至今仍然没有取得成功，主要的原因在于出身的家庭条件不好，或者没有找到一份好工作，没有找到一个好配偶，等等。

然而，抱有这种想法的人却忘记了这样一个不争的事实，那就是：内因才是决定事物发展变化的关键因素，而外因只能起到一种次要的、辅助的作用。

大量事例都已经反复证明，决定一个人是成是败的根本原因，就是自己。因此，只有首先把自己武装起来，打造起点的优势，日后才能在社会上潇洒自如地行走，尽快成为出类拔萃的优秀者。

关键 1 务必树立赢家的积极心态/3

关键 2 充分认清自己的实际需要/5

关键 3 做出实事求是的自我评估/8

关键 4 培育令人折服的一流品格/10

关键 5 拥有渴望成功的强烈欲望/12





- 关键 6 形成追求成功的自觉意识/15
- 关键 7 建立值得奋斗的人生目标/17
- 关键 8 围绕目标制定可行性计划/20
- 关键 9 激发并利用自己的最大潜能/23
- 关键 10 聚焦专心致志的执着信念/25
- 关键 11 训练毅然决然的意志力/28
- 关键 12 充满压倒一切的热忱和冲劲/31
- 关键 13 养成有利于成功的良好习惯/34
- 关键 14 锻炼自我修正的“超强纠错”能力/38
- 关键 15 把成功者作为自我修养的榜样/40

第 2 章 适应环境、积极融入社会的关键/43

有位哲人说过：“好的开始是成功的一半。”如何顺利取得人生成功的第一步最为关键，也最为困难，因为它直接决定你的下一步能否迈出去，以及能否迈得更远。

不过，任何人要想拥有一个“好的开始”，都是很不容易的。

有些人跨入社会之后，马上就会遇到许多意料之外的人和事，很快发现“外面的世界很精彩，外面的世界也很无奈”。有些人甚至不知所措，十分茫然。

社会是非常复杂、多面的，而且是变化多端的，稍有不慎，就可能在人生刚刚起步时即遭受挫败，碰到打击，面临无法想像的压力和阻碍，从而陷入困境之中。

为了避免这种局面的出现，就必须把握好适应环境、积极融入社会的关键。

- 关键 16 要“识时务”，更要“适时务”/45
- 关键 17 多责备自己，少埋怨环境/47
- 关键 18 给自己一个最佳的社会定位/49
- 关键 19 确定适合自己的事业发展方向/51
- 关键 20 尝试着对别人感兴趣/54





- 关键 21 要乐于和平庸的人为伍/56
关键 22 能“埋头”的人才更容易“出头”/58
关键 23 适应社会是为了改造社会/60
关键 24 模仿是通往卓越的捷径/62

第 3 章 广结善缘、编织人际网络的关键/65

人际关系是人生机会的代名词，广泛与人交往是人生机遇的重要源泉之一。一个人的交往范围越广泛，他所碰到机遇的概率就越高。

没有人是靠自己的个人努力而达到事业顶峰的，一旦你许诺自己要成为出类拔萃的人，你就必须开始吸收大量对你有帮助的人际关系资源了。尤其是那些已经有所建树的人，更是你必须设法建立的社会关系。你要做的就是找到他们，构建有助于自己事业成功的关系网。

实际上，对于大多数人来说，并非不知道广结善缘、编织人际关系网络的重要性和必要性，而是不知道通过什么方法和途径才能做到。

应当看到，如果仅从良好的愿望出发，未必能够真正编出属于自己的际关系网，也无法确保这张网好用、耐用。

因此，还需要运用智慧和策略，把握好最重要的关键之处。

- 关键 25 充分认清人际关系的重要价值/67
关键 26 让友谊化为成功的推动力/69
关键 27 掌握社会应酬的关键技巧/71
关键 28 真诚守信是做人的根本/73
关键 29 真心实意地对别人感兴趣/76
关键 30 力争给对方留下美好的印象/78
关键 31 尊重别人是换取尊重的不二法门/80
关键 32 愿意做出必要的自我牺牲/81
关键 33 经常向别人送出顺水人情/84





- 关键 34 多和比自己强的成功者交往/86
- 关键 35 慎重选择相伴终生的知心朋友/87
- 关键 36 全方位拓展自己的人际网络/89

第 4 章 争取支持、赢得他人合作的关键/91

人生在世，靠单枪匹马是永远无法成功的。哪怕你是一个顶天立地的英雄，离开别人的帮助也将一事无成。

美国钢铁大王安德鲁·卡耐基曾说：“实际上，社交关系可造成一个巨大的网络，这种网络不单只提供我们学习的机会，更直接成为事业成功的一大辅助力。人们要懂得培养社交关系，作为他成就大业的重要资源。”

这一点，在各行各业都是普遍适用的。例如，在军事界，将帅之下有参谋、指挥官，指挥官之下有众多部属；在演艺界，舞台上除了主角，还须配角造成众星拱月的效果。

因此，要使自己的事业能够不断地繁荣、发展，你就必须争取得到别人更多的支持与合作，使所有的人都能与你观念一致、众志成城，为了同一个目标而勇往直前。

- 关键 37 有效搭建走向成功的社会平台/93
- 关键 38 想方设法运用集体的智慧/95
- 关键 39 积极组建自己信任的团队/97
- 关键 40 努力塑造自己的领导形象/99
- 关键 41 信任与合作至关重要/101
- 关键 42 运用智慧领导“强者”/103
- 关键 43 争取做一个成功的领导者/104
- 关键 44 具备高度的洞察力/107
- 关键 45 有意识地磨合团队/112
- 关键 46 精通当好部下的艺术/116
- 关键 47 遵循和团队成员打交道的原则/118
- 关键 48 善于发现别人的长处/120





- 关键 49 切实重视对人才的培育/122
关键 50 摆正领导者与被领导者的关系/126
关键 51 不要让对方小看你的价值/128
关键 52 用进取心感染合作伙伴/130

第 5 章 展现才华、抓住成功机会的关键/133

在竞争激烈的现代社会里,每一个机会都有许多人竞争。要想抓住成功的机会,就必须主动出击,多方面向世人展现自己的出色才华,积极推销自我。

在这方面,有没有足够的信心是非常重要的。

比如说,两个人在竞聘一个职位时,他们都没有经验,其中一人说自己不懂,没有信心;另一个人则说自己虽然没经历过,但有信心做好。最终,机会必将落在第二个人的头上。

迈克尔·乔丹曾说过:“我不相信被动会有收获,凡事一定要主动出击。”

然而,中国人与美国人的差别之一就是:中国人习惯于谦虚、客套,自己能却说不能;而美国人则正好相反,他们比较喜欢直来直去,能说能,不能也说能。

当然,除了信心和主动性之外,也要掌握一些行之有效的方法和技巧。

- 关键 53 机会是靠主动创造获得的/135
关键 54 巧妙创建自我表现的平台/137
关键 55 要有大胆表现自己的意识/139
关键 56 把弱点转化为自我表现的优势/140
关键 57 多用出奇制胜的表现方法/141
关键 58 抓住关键时刻表现自己/143
关键 59 练习超乎常人的想像力/145
关键 60 活用“点到为止”的表现方式/147
关键 61 时时刻刻准备抓住机遇/149





- 关键 62 务必追求做事的结果/151
关键 63 永远不要轻言放弃/154
关键 64 为自己在大众中赢得声誉/157
关键 65 善于为自己做有利的宣传/160

第 6 章 精明交际、巧妙为人处世的关键/163

当代作家周国平曾这样说过：“创造靠智慧，处世靠常识。有常识而无智慧，谓之平庸；有智慧而无常识，谓之笨拙。庸人从不涉足智慧的领地，所以不自知其平庸；天才却不免被抛入常识的领域，所以每每暴露其笨拙。既然两者只可能在庸人的领土上相遇，那么，庸人得意，天才潦倒，当然就不足怪了。”

然而，假如有智慧的天才也了解处世的常识，在处世方面与庸人站在同一起跑线上，那就不但不会潦倒，而且一定会比庸人更得意。

每个人都是各有所长，也各有所短。对于很多年轻人来说，或许头脑很聪明，知识很丰富，但毕竟涉世不深，阅历太浅，在社会经验方面有不少的欠缺。

为了尽快走向成功，年轻人必须善于为人处世，把握好精明交际的关键。

- 关键 66 从小事入手更容易拉近人际距离/165
关键 67 学会适当地夸奖别人/167
关键 68 多给人一些同情和谅解/169
关键 69 尽可能多替别人着想/171
关键 70 少说多听有助于赢得好人缘/173
关键 71 掌握积极倾听的方法要领/176
关键 72 乐于听取批评意见/178
关键 73 运用以守为攻的处世之道/181
关键 74 训练“将心比心，推己及人”的智慧/183
关键 75 激发对方潜在的高贵品质/185





第 7 章 多管齐下、保持身心健康的关键/189

从根本上说,一个人要想获得生活的幸福、事业的成功,使自己的一生过得有意义、有价值,在人间不白走一回,那就必须确保自己的身心健康。

所谓“身体是革命的本钱”,而心灵则是身体的本钱。

如果没有健康的身心,那就很难获得成功。即使从表面上看,身心有缺陷的人似乎也可以取得一定的成功,但这种成功实际上却是没有什么用处的,也是不值得羡慕的。

然而,保持健康的身心并不是一件轻而易举的事情,只有在各方面多管齐下,才能真正做到这一点。

健康的身心,来自于有效的管理。根据众多成功人士的实践经验,一个人要想保持身心健康,至少需要认清生命的真谛,善于利用时间,正视金钱。

当然,最重要的就是保持正常的心态。

- 关键 76 认清生命的真正价值/191
- 关键 77 主宰自己的时间/193
- 关键 78 管好自己的个人财务/198
- 关键 79 重视自己的健康管理/205
- 关键 80 适当放松紧张的神经/207
- 关键 81 确保高质量的睡眠/210
- 关键 82 在业余时间进行必要的阅读/212
- 关键 83 建立必要的心理防卫机制/214
- 关键 84 正确看待和处理竞争压力/216
- 关键 85 利用适当的刺激保持斗志/218
- 关键 86 永远保持一颗平常心/220





第 8 章 化解危机、从容摆脱困境的关键 /225

每个人在一生中都有一门重要的学问要学，那就是怎样去面对“失败”，处理得好坏往往就决定了一生的命运。

人人都期望生活中充满欢笑和乐趣，但生活充满了压力，有时又会非常艰辛，这时就要有苦难中的自信，善于有效处理各种各样的危机和意想不到的困难。

有些人在历经了一些挫折失败后便开始消沉，认为不管做什么事都不会成功，这种消极的信念蔓延开来让他觉得无力、无望、甚至于无用。

如果你要想成功、要想追求所期望的美梦，就千万不可有这样的信念，因为它会扼杀你的潜能，毁掉你的希望。

要记住安东尼·罗宾的这句话：“一个人面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”

关键 87 挫折是人人都要面对的人生难题 /227

关键 88 找出导致失败的真正根源 /231

关键 89 牢记应对挫败的“六字真言” /235

关键 90 挣脱失败造成的心灵枷锁 /237

关键 91 学着让失败成为前进的踏脚石 /239

关键 92 如果不服输，失败就不是定局 /242

关键 93 坚忍不拔的人才能超越失败 /245

关键 94 百折不挠的毅力是成功之本 /247

关键 95 学习成功者处理挫折的态度 /250

关键 96 修炼适应挫折的容忍力 /253

关键 97 把失败当作暂时的考验 /255

关键 98 学会心理自救的有效方法 /258

关键 99 保护自己不受消极因素的影响 /260





第 1 章 完善自我、打造人生优势的关键



古人说：“欲胜人者，先为不可胜。”这句话提醒人们，要想获得成功，首先就必须把自己很好地武装起来，打造人生的起点优势。

但是，绝大部分人都忽视了“武装自我”这个极其重要的人生关键。恰恰相反，人们常常会把自己的不幸、挫折和失败归咎于外部原因，却没有注意自身方面的因素。

比如，很多人都认为，自己之所以至今仍然没有取得成功，主要的原因在于出身的家庭条件不好，或者没有找到一份好工作，没有找到一个好配偶，等等。

然而，抱有这种想法的人却忘记了这样一个不争的事实，那就是：内因才是决定事物发展变化的关键因素，而外因只能起到一种次要的、辅助的作用。

大量事例都已经反复证明，决定一个人是成是败的根本原因，就是自己。因此，只有首先把自己武装起来，打造起点的优势，日后才能在社会上潇洒自如地行走，尽快成为出类拔萃的优秀者。





关键 /

务必树立赢家的积极心态

从根本上说,一个人能否获得成功,最重要的取决于其是否树立了赢家的积极心态,对自己满怀信心。

想要成为赢家,首先就必须树立赢家的积极心态。所谓赢家的积极心态,就是一个人要有“人生必胜”的自信心。这是一种难以估价的心灵力量,更是一切伟大成就的奠基石。

毛泽东早在青年时代就豪迈地说:“自信人生二百年,会当击水三千里。”

阿基米德也说过:“假如宇宙中有一个立足点,我就能举起地球。”居里夫人则说:“我们应该有信心,尤其要有自信力!我们必须相信,我们的天赋是用来做某种事情的,无论付出的代价有多大,这种事情都必须做到。”

正是由于这些人从早年就树立了成为赢家的积极心态,所以他们最终都实现了自己的愿望,真正成为了赢家。

如果一个人树立了赢家的心态,那么他就会具备这样一种战无不胜的心理气势——凡是别人能做到的事情,我也一定能够做到;即使别人做不到的事情,我也要全力以赴去做,并且力争最终获得成功。

在 20 世纪 20 年代的英、法、美等西方国家,有一句话曾经风行一时,被成千上万的人反复叨念着,那就是法国心理疗法专家埃米尔·库埃说的一句名言:

“日复一日,我必将在各方面干得越来越好。”

当时,人们每天都在规定的时间内重复着这句话;每当头脑中闪现这一想法时,也会重复这句话。他们相信,这样做能够增强头脑的积极意识、调动身体的活力,从而为自己获得事业和生活的成功做好准备。

如果你想改变自己目前不满意的处境,如果你想获得生活的幸福和事业的成功,那么你必须首先必须做的一件事情,就是改变自己,树立赢家的积极心





态。

事实上,只有你认为自己行,你才能充分发挥潜能,取得成功。假如连你自己都不相信自己,否认自己能赢,那么你就会消极颓丧,不求上进,无所事事,更不可能全力以赴,结果你就一定会成为输家,终将一事无成。

赢家的积极心态,是一种积极奋斗的人生态度,更是推动人们走向成功的源泉。

一般而言,虽然促使一个人走向成功的因素很多,但居于这些因素之首的就是成为赢家的积极心态。

如果缺乏积极的态度,不论一个人的能力有多大、知识多么卓越,都无法发挥出来,无异于画饼充饥。

相反地,即使一个人的知识、才能有所欠缺,但只要有积极的心态和坚决的意志,那就会从中产生许多意想不到的结果。如同磁铁能够吸引四周的铁粉一样,积极的态度也能帮助你把自己所需要的人都吸引到身边来,改变周围的情势。

即使一个人的实际才能有所欠缺,但只要他能够树立成为赢家的积极心态,别人见到他在行动中表现得如此积极,也会由衷地给予一些有形或无形的协助,有智慧的人自会拿出智慧,有才能的人就会使出才能,纷纷采取主动的态度与之合作。

这种情况,足以弥补个人所欠缺的才能和知识,使工作得以顺利完成。

