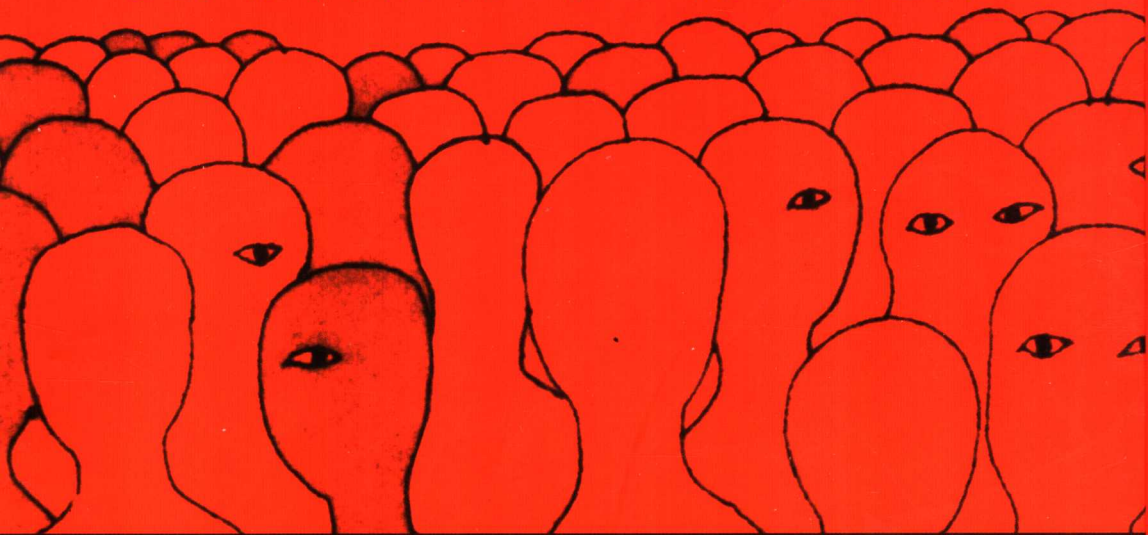


Ever Self-Enhancing

美国人最推崇的15条人生定律



改变自己

方 道/编著

中国致公出版社

B848.4-49

155

Ever Self-Enhancing

美国人最推崇的15条人生定律

改变自己

方 道/编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变自己:美国人最推崇的 15 条人生定律/方道编著.
北京:中国致公出版社,2005.1
ISBN 7-80179-363-3

I. 改… 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 140137 号

改变自己:美国人最推崇的 15 条人生定律

编 著:方 道
责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社
(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)
经 销:全国新华书店
印 刷:香河闻泰印刷包装有限公司

开 本:680×940 1/16 开
印 张:17
字 数:220 千字
版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-363-3 定价:25.00 元

版权所有 翻印必究

前言

美国青年迈克尔一心想登上珠穆朗玛峰，为此他做了大量的准备工作。2002年，他跟随一个商业登山队来到了珠峰脚下，当他与队友开始登山的时候，可想而知他是多么地兴奋，多么想征服这座世界之峰。然而，当他登到7000米高峰的时候，他却毅然决定退了下来。事后，朋友们问他这是为什么？迈克尔说：“当我登上7000米高峰的时候，我知道我的体能已到了极限，如果凭毅力继续攀登，也有可能到达峰顶，但我绝对回不来了，为了达到目标却失去了生命，这又何必呢？人一定要根据实际情况不断地调整自己，改变自己。人活着不是为了摘取最大的那个苹果，而是要摘你能够得到的那个苹果。从这个意义上说适时改变自己比什么都重要。”

其实，人生本来没有固定之法，但因为成功人士越来越多，由此而产生的成功经验被更多的人接纳和推崇，所以就形成了一些特有的、约定俗成的“规律性”的东西。毫无疑问，借助这些规律性的东西，将有助于我们每一个人打开人生的成功局面。

也许你会说：“我就走自己的路，不管别人怎么说！”也许，你的看法可能正确，但不完全正确，因为一个不懂得改变自己，不懂得吸收别人成功经验的人，除了盲目自信之外，剩下的就

可能是失败之果。

在美国历史上，人们不是拒绝别人的成功，而是极力站在成功者的肩膀上继续成功。美国著名成功学大师卡耐基、拿破仑·希尔等把这种方法称之为“成功方程”。因此他们的著述影响了20世纪整个一代美国人的奋斗，激发了无数著名的在各个行业成功的巨人，例如石油大王洛克菲勒、钢铁大王卡内基、酒店大王希尔顿、政治家尼克松、肯尼迪等，用肯尼迪总统的话讲：“离开这些成功大师给我们指引的人生路线，我们将会以缓慢的速度穿行在人生的隧道中，因此我们今天乃至将来都应该感谢他们给我们提供的行之有效的‘成功定律’。”石油大王洛克菲勒曾经风趣地说：“他们——是我精神的雇员，我应当永远给他们提供最好的咖啡。”

毫无疑问，没有几个人的人生是顺畅的，大多数人都是在“挣扎”中度过的，所谓成功者就是没有放弃自己心中的目标，依然像蜗牛般挺进的人。一个人只要不放弃自己，并适时调整改变自己，那么成功就不会放弃你；反之，即使有千百双手来救援你，你的人生也会毫无起色。

本书总结的15条人生定律，在美国极被推崇，原因就在于它以15条可行的人生定律涵盖了你、我、他所要努力的方向和行动的准则。

我的美国朋友杰弗斯，在这本书上下了很大功夫，他热情地推荐给中国朋友，希望大家能从中找到自己的人生定律，以此改变自己一生的命运。

在此，谢谢杰弗斯的诚意，也祝各位读者真如他的寄语！

目 录

一、优化自己： 没有不好的目标，只有不会选择的目标

一个离开目标的人，一定会在人生的道路上花更大的精力盲目走下去。对于目标来说，它对每个人都是公平的，关键看你是否能够做出正确、合理的选择。这是每个人都应当明白的优化自己的方案。

1. 学会及时检视并调整自己的目标 (2)
2. 把认为可以做到的事当成目标 (6)
3. 善于聚焦目标并坚持到底 (8)
4. 不让自己的头脑成为别人的跑马场 (10)

二、智力方程： 任何人生难关都可被思考战胜

缺乏思考的人生，就会是黑暗的一条胡同。在人生大小难关中，惟有思考是解决它们的钥匙。因此你能够用智力方程去解析人生，你将遇到的人生难关会越来越少。

- 5. 惯于保持积极的思考态度 (14)
- 6. 改变想法就改变了生活 (16)
- 7. 情况可能很糟，但我从来不想 (18)
- 8. 激发积极思考的力量 (20)

三、行动计划： 营造自己和战胜自己

最好的计划是营造自己的方程表，是战胜自己的计程表。人之所以相信计划，是因为它改变了人们的行为习惯，而让人更有秩序。

- 9. 找到个人成功的计划 (24)
- 10. 给计划安排一个合理的进度表 (27)
- 11. 计划的要诀：切实可行 (30)

- 12. 不容许修改的计划是坏计划 (34)
- 13. 将弱点转为最强的部分 (37)
- 14. 微小的勇气，也能完成大成就 (40)
- 15. 拒绝依赖别人 (45)

四、人生正比：

小创造营造小人物，大创造成就大人物

大多数人心中渴望成就自己的大目标，但往往忽略了创造的巨力。没有创造，只能重复自己，同样大小创造的结果也会导致两种不同的人生。

- 16. 要相信自己的创造机能 (50)
- 17. 使自己永葆好奇心 (53)
- 18. 突破常规思维，争取主动 (55)
- 19. 善于抓住瞬间的灵感 (56)
- 20. 灵机一动的创造力 (58)
- 21. 创造性想像力的确存在 (60)

五、警示：

不良习惯往往成为一生的绊脚石

一生之败，起因于习惯，这是我的真实体会。一

个人要想让自己的人生更加有力度，就不能让不良习惯成为自己的绊脚石。

- 22. 坏习惯都有巨大的力量 (64)
- 23. 规律和行为习惯——想到就做 (66)
- 24. 如何养成有规律的行为习惯 (67)
- 25. 争取主动的习惯 (72)
- 26. 养成快乐的习惯 (74)
- 27. 要成功必先养成好习惯 (76)

六、挤力： 时间永远不会等待懒散者

时间是能够挤出来的，时间不是魔鬼，而是我最好的朋友——只要我努力去找它，它就会在我的身边伴随我工作、学习、成长。

- 28. 重视每一分每一秒 (80)
- 29. 分配时间的秘诀 (82)
- 30. 时间运用有方法 (84)

七、防范： 不能克制自己，就攻克不了难关

我常对朋友说，“学会克制自己，就是一个人最可贵的成功因素。”在此，我同样认为，任何人都必须这么做。

- 31. 集中精力注意那些积极的行动 (88)
- 32. 控制自己方能控制别人 (91)
- 33. 要么不做，要做就做到最好 (93)
- 34. 摒弃愤怒情绪 (98)
- 35. 内疚与愧恨是最为无益的 (100)

八、决策： 先做什么胜于埋头只干什么

善于决策是成功者最为突出的特征，因为一个好的决策可以引发一连串行之有效的行动。

- 36. 相信自己的判断 (104)
- 37. 决策时要看得准、看得远 (106)
- 38. 犹豫是决策的大敌 (108)
- 39. 灵活运用原则 (113)

- 40. 冒险决策也是必须的…………… (115)
- 41. 压制意见的做法是不可取的…………… (118)
- 42. “横冲直撞”胜于“坐以待毙” …… (120)

九、说话的资本： 善谈往往能有意外收获

有很多人蔑视讲话的艺术，以为自己天生就是一个讲话大师，实际上这种人最为幼稚。凡是精于讲话者，他们的人生胜算就会相应成几何数增长。

目 录

- 43. 适当时幽他一默…………… (126)
- 44. 语言表达是交际的桥梁…………… (128)
- 45. 谈论别人感兴趣的事才能打动人心…………… (130)
- 46. 组织好“说”的内容…………… (132)
- 47. 让自己具有语言魅力…………… (134)
- 48. 诚于嘉许、宽于称赞…………… (136)

十、没有本事强己，一生都会平庸下去

靠幻想，是无法真正打开人生局面的；只有强化自己的本事，并且坚韧地强化自己的使命感，那么就

会成为一个出人头地者。

- 49. 突破困境的秘方..... (140)
- 50. 以强烈的使命感迎接挑战..... (146)
- 51. 持之以恒，不可懈怠..... (148)
- 52. 要有坚韧不拔的精神..... (150)
- 53. 不怕挫折，重觅新路..... (152)

十一、抓不住机会，就抓不住人生关键

机会就是成功的金砖——但有些人只有看到真正的可以触摸的金砖，才以为这是金砖。实际上，成功的金砖只能从机会中去挖掘。

- 54. 成功的秘诀在于行动..... (158)
- 55. 失去机会是最大的错误..... (160)
- 56. 克服惰性，用行动证明能力..... (162)
- 57. 付诸行动可增加你的安全感..... (163)

十二、踏实工作，就能掌握人生成功系数

“浮躁”与“踏实”相对，前者会让一个可能有所作为的人一塌糊涂，后者可能让一个似乎无所作为的人与众不同。

- 58. 从事你最擅长的工作…………… (166)
- 59. 全心投入是成功的重要因素…………… (167)
- 60. 以认真负责的态度做任何事…………… (169)
- 61. 先挑一个小目标，成功的机会才会大…………… (173)
- 62. 把工作看做娱乐，就能以工作为消遣…………… (176)
- 63. 提高自我办事质量的4种能力…………… (180)

十三、善变： 不要死脑筋，而要多面手

做事的灵活性，可以让人时时感受到处处都是可行之路，因为灵活性是多面手最好的外在标志。我希望这样，同样，也希望我的员工这样。

- 64. 学会策划，能避免到处乱弹琴…………… (184)
- 65. 绕过阻碍你成功的各种障碍…………… (188)

66. 拿准“以小博大”之道·····	(193)
67. 找到正确行动的方法·····	(196)
68. 正确面对“做不了的事情”·····	(199)
69. 巧于另辟蹊径·····	(202)
70. 学会变被动为主动·····	(206)

十四、学会在人群中 寻找自己成功的力量

人都是相互依存的，只有相互伸手，在“互助的原理”中，每个人才能变得更强大，否则永远都是小打小闹。

71. 微笑能缩短彼此之间的距离·····	(210)
72. 做一个受人欢迎的人·····	(213)
73. 富有人情味是做人之本·····	(215)
74. 关爱他人，诚实守信，才可赢得人心·····	(222)
75. 善于体验对方的感受·····	(226)
76. 时时都要称赞并欣赏他人·····	(229)
77. 学会与别人合作，将会使你更强大·····	(235)

十五、财富高手： 吃透赚钱的大小学问

人生的财富，都是在仔细把握自己赚钱的价值观
念中获得的。否则，你可以一夜暴富，也可能一夜变
穷。

目 录

78. 树立正确的金钱观.....	(238)
79. 积极的心态是吸引财富的力量.....	(242)
80. 君子爱财，取之有道.....	(248)
81. 善于投资理财.....	(252)
82. 用金钱去实践你人生的梦想.....	(257)
附录 美国成功人士的15条座右铭	(259)

一、优化自己

没有不好的目标,只有不会选择的目标



一个离开目标的人，一定会在人生的道路上花更大的精力盲目走下去。对于目标来说，它对每个人都是公平的，关键看你是否能够做出正确、合理的选择。这是每个人都应当明白的优化自己的方案。

1. 学会及时检视并调整自己的目标

即将就任美国国务卿的赖斯，出生在一个黑人家庭，母亲是位钢琴教师，在母亲的教育下，小赖斯的钢琴弹得非常出色，15岁那年她便获得了全美少年钢琴比赛的第一名。父母、老师、亲朋好友都认为赖斯将来一定是位了不起的钢琴家。17岁的时候，她参加了一次音乐晚会，看到有些十来岁的孩子看一遍乐谱就能将曲子流畅地弹奏出来，她感到很吃惊，同时也认识到自己在钢琴方面的天赋并不是很高，而自己真正感兴趣的是国际政治。从此，赖斯放弃了当钢琴家的梦想，转而学习国际政治，并对前苏联问题进行了深入的研究，这为她从政打下了坚实的基础。也正是这次人生目标的调整，使她成为了美国有史以来第一位黑人女国务卿。

显然，想成功的人应该随时检视自己的选择是否有偏差，合理地调整目标，放弃无谓的固执，轻松地走向成功。

坚持是一种良好的品性，但在有些事上，过度的坚持，会导致更大的浪费。

当你确定了目标以后，下一步便是鉴定自己的目标，或者说鉴定自己所希望达到的领域。如果你决心做一下改变，就必须考虑到改变后是什么样子；如果你决定解决某一问题，就必须考虑到解决中可能遇到的困难是什么。

当描述了理想的目标以后，你必须研究一下达到该目标所需的时间、财力、人力的花费是多少，只有对你的选择、途径