

成大事 必备

◆ 龚英辉 编著
GONGYINGHUI BIANZHU

非常能力

- 成大事者必有心智和素质
- 在人生中智慧是一种有效的制胜工具
- 培养自己创造的习性
- 磨练出超人一筹的意志
- 学会取人之长而补己之短
- 笑对天下难事
- 勤奋加恒心
- 苦战能过关
- 勤奋是成大事的摇篮
- 成大事者思考多，创新快
- 大成的人脑中有无数个“金点子”
- “金点子”是大智者脑中的营养
- 成大事者的笑声笑在最后



成大事必备非常能力

龚书辉 编著
江苏工业学院图书馆
藏书章

甘肃人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成大事必备非常能力/龚英辉编著. —兰州:甘肃人民出版社,
2003.1

ISBN 7-226-02586-9

I.成… II.龚… III.人生经验-通俗读物: IV.F719.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076988 号

责任编辑:刘新田

封面设计:段 雨

成大事必备非常能力

龚英辉 编著

甘肃人民出版社出版发行

(730000 兰州市滨河东路 296 号)

各地新华书店经销 天水新华印刷厂印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 11.25 字数 260 千

2003 年元月第 1 版 2003 年元月第 1 次印刷

印数:1—3,000 册

ISBN 7-226-02586-9/G·432 定价:21.80 元

(图书若有破损、缺页可随时与本社联系)

目 录

第一章 磨砺自我

★ 期待自己成大事的能力

人有一万个理由自卑，也有一万个理由自信！丑小鸭变成白天鹅的秘密，就在于它勇敢地挺起了胸膛，骄傲地扇动了翅膀。

❖ 让自卑从你的生活中走开·····	3
❖ 灭绝失败的恐慌症·····	8
❖ 像战士扑向敌人一样面对困难·····	10
❖ 不怕摔倒，只怕是站不起来·····	12
❖ 持之以恒·····	14
❖ 磨砺自己的信念·····	17
❖ 把压力当成动力·····	21
❖ 先做小事，先赚小钱·····	24

★ 敢于挑战自身弱点的能力

没有别的什么习惯，比拖延更为有害。更没有别的什么习惯，比拖延更能使人懈怠、减弱人们做事的能力。

- ◆ 不要向自己的弱点让步..... 29
- ◆ 敢于做出新的选择..... 32
- ◆ 立即去做自己的工作..... 34
- ◆ 以新的思维方式看待世事..... 37
- ◆ 终止所有无目的的担忧..... 41
- ◆ 勇于说出缺点..... 46
- ◆ 去掉优柔寡断..... 50
- ◆ 做个真正的成大事者..... 55

★ 挖掘智慧富矿的能力

在长期的生活实践中，有时会得到一些偶然的发现。说是偶然，其实并不神秘，当人们对所研究的对象还认识不清而又不断和它打交道时，就可能出现一些出乎意料的新东西。

- ◆ 具备足够的机智..... 63
- ◆ 有独出心裁的见解，与众不同的方法..... 66
- ◆ 对待偶然发现，不要轻易放过..... 71
- ◆ 用新的思维突破常规观念..... 75

★ 处处积累成大事的能力

先有一个小目标，向它挑战，把它解决之后，再集中全力向大一点的目标前进。把它完全征服之后，再进一步建立更大的目标，然后再向它展开激烈的攻击。

- ◆ 把信用当成无形资产..... 85
- ◆ 强化自己的竞争意识..... 87
- ◆ 善于推荐自己..... 90
- ◆ 做自己喜欢做的事情..... 98

第二章 打造自我

★ 成大事者必备的思维能力

思考和创新是决定一个人能否成就大事的两大重要习惯。成大事者注重思维超前、创新求变，做一个智能高手。

- ◆ 思考力可以支撑起人生..... 105
- ◆ 提出问题，思考问题..... 111
- ◆ 思考是一种神奇的力量..... 114
- ◆ “重点思维”是关键..... 123
- ◆ 敢想敢干，才能巧成..... 127
- ◆ 建立自我“思维空间”..... 129

❖ 独立思考、做个新的创造者	136
❖ 及时注入“创新因子”	141
❖ 培养自己良好的创造习性	145

★ 诚实守信，赢得人心的能力

一个不能讲诚实、守信用的人，最后吃苦头的是自己。

成大事者崇尚以诚信待人，才能赢得人心，把自己的人生品牌做大！

❖ 诚信是世人的第一品牌	151
❖ 成大事者手中的“信用卡”	153
❖ 诚信绝不可少	155
❖ 自己的心千万别让别人明白	157
❖ “一尺”就是“十寸”	160
❖ 打出自己信誉的品牌	163

★ 用知识打造自己的能力

一个人没有学习知识、运用知识的习惯，是不可能成大事的，因为他没有资本。相反，一个人要想打开自己人生的局面，求得大发展，必须时时用知识打造自己，让自己成为知识的拥有者！

❖ 要给自己“充电”	171
❖ 成大事者应当具有好学的习惯	175
❖ 知识就是力量	180

❖ 多学多做才有硬功夫	189
❖ 学以致用	194
❖ 用知识补充“营养”	197
❖ 成大事的人只会读活书	205
❖ 成大事者要适应各种环境的考验	210

第三章 超越自我

★ 造就成大事的能力

一个不敢挑战自我的人，只能是懦弱地活着。而要成大事必须面临人生考验——如果一个人经受不住，绝对不可能干出一番大事。很多人之所以不能成大事，关键在于无法激起挑战生存困境的勇气和决心，不善于在现实中寻找答案。

❖ 成大事者大胆面对现实	219
❖ 人必须学会自制	223
❖ 独处能激发思考的力量	227
❖ 顺应时势，善于变化	233
❖ 自信心是人生的坚强支柱	236
❖ 专心地做好每一件事	239

★ 具备抗挫折的能力

成大事者最大的优点之一就是抗挫能力，从不把挫折

看成过不去的难关，而是把挫折看成成功的一场“演习”。
一个人没有抗挫能力，必然会一击即倒。

- ❖ 挫折是磨练自己的好机会 245
- ❖ 吃亏是福不是祸 247
- ❖ 强者定能战胜逆境 250
- ❖ 具有坚强毅力的人定能挺过难关 253
- ❖ 从失败中得到正确的教益 257

★ 练就能言善辩的能力

如果你能让自己的口才显示出才智，那么你就会更加接近成功。在成大事者看来，出色的语言交际能力是一条金子做的纽带——它连接着你和另一头——成功。

- ❖ 打开人生的通道全凭口才 263
- ❖ 能言善辩的力量大 265
- ❖ 反唇相讥胜对手 267
- ❖ 紧抓关键、一语中的 269
- ❖ 成大事最忌戏言 271

第四章 成就自我

★ 成大事者必备的处事能力

办事能力是一个人综合素质的集中体现，大凡在事业

上行得通，在社会上吃得开的人都很会说话很会办事，你或许有所不知，他们办事屡试不爽的秘诀其实就是掌握了“分寸”二字。因为在办事过程中任何技巧和手段的运用都离不开对“分寸”二字的认真体悟和把握。

◆ 事前三思，因事制宜	275
◆ 看准对象，因人制宜	280
◆ 自知之明，因己制宜	286
◆ 入乡随俗，因地制宜	291

★ 处理人际关系的能力

怎样把事情办得圆满妥贴、八面玲珑？这其间的分寸如何把握？这个问题从来没有一个现成的标尺。但任何一件事情，从筹划、操办到结果的落实，都有一个情理问题、深浅问题、恳请与承诺问题，而且在每一个环节上，都要把握不同的火候。通常情况下，人们对某件事情所期待的结果是明确的，但托付何人最妥，搭付多少人情才算恰到好处？或者采用何种方式才能把有关的人力和物力调动起来？这些问题却常常是令人踌躇的。而越是令人踌躇的环节，其分寸则越难把握。也许这便是一些人慨叹“人难见、话难说、事难办”的原因之一。但世上“没有攻不破的城，也没有办不成的事”。那些有着丰富社会经验的人，不仅为我们提供了各种圆滑老道的办事技巧，也为我们总结了一系列测度办事分寸的基本要领。只要把握了这些要领，我们在生活中所遇到的各种事情都可迎刃而解了。

◆ 人情不可透支	299
◆ 急火煨不了肥羊	301

❖ 人亲财要清	303
❖ 求人也要讲分寸	305
❖ 做事要留余地	308
❖ 欲取先予	314
❖ 放下架子	318
❖ 拒绝要得法	319

★ 不同身份必备不同的办事方法的能力

每个人都不是独立地存在于社会上的。你的生活中有上司、有同事、有长辈、晚辈、有亲朋好友、有陌生人甚至有矛盾很大的对立派……

同各种不同身份的人交往办事，应该学会见什么人说什么话，掂对什么事托付什么人，学会把握说话和办事的分寸。其实对别人说话就像请别人吃饭一样，每个人的口味是不同的。别人喜欢哪道菜，你就给他端哪道菜，客人口重，你就多加些盐；客人口轻，你就多添点汤。别人吃得好也就会对你产生好的评价，也就会对你进行赞誉，你的社会形象也会因此而高大和重要起来，此后去托人办事也就无往而不胜了。

❖ 找领导办事的方法	327
❖ 找下属办事的方法	339
❖ 找同事办事的方法	344

第一章

磨砺自我

★ 期待自己成大事的能力

人有一万个理由自卑，也有一万个理由自信！丑小鸭变成白天鹅的秘密，就在于它勇敢地挺起了胸膛，骄傲地扇动了翅膀。

❖ 让自卑从你的生活中走开

让自卑从你的生活中走开，你就会自信能够做好
一、两件事，并以此成为做大事的契机！

不管你承认与否，自卑者面对生活缺乏勇气，不能与强大的外力相抗衡，致使自己在痛苦的陷阱中挣扎。有谁愿意成为一个自卑的人呢？大概没有。所有在实际生活中说自己为某事而自卑的朋友，都认为自卑不是好东西。他们渴望着把“自卑”像一棵腐烂的枯草一样从内心深处拔出来，扔得远远的，或者把自卑重重地摔在地上，从此挺胸抬头，脸上闪烁着自信的微笑。

自己瞧自己不顺眼，自己总觉得自己矮人一头，这就是自卑。当然这“不顺眼”、“矮一头”都是以别人为参照物的：“我皮肤黑”，是和别人比而显得“黑”；“我个子矮”，矮是相对于高而言的；“我眼睛小”，世界上有许多大眼睛的人，才衬托出了“小”。这些和别人不一样的地方，实实在在摆在那里，让你藏不了躲不了否不了忘不了，于是你有了自卑的理由。你可怜自己又恨自己，于是耗费大量的心理能量和时间精力，企图去改变那些和别人不一样的地方，但却常常成效甚微。

杰克也曾经是个自卑的人。但自从他开始从事心理咨询

这个工作以来，他变得越来越自信了，这一点可以从参加会议时他坐的位置来证实——过去，他总是坐在旮旯里；即便对某些问题有看法也不轻易发言；而现在他经常坐在前面，即使对会议主持人也敢发表不同看法。这种变化，当然是得益于心理咨询，在为别人排解心理困扰的同时，杰克获得了观察了解。认识人的许多新角度和方法，从而也更深刻地了解了自己和周围的人。

有个小女孩的事情有点好笑，但它给了我们一个很大的启示：自卑原来都是自找的！

有个女孩儿为了自己耳朵上的一个小眼儿非常自卑，于是便去找心理医生咨询。医生问她眼儿有多大，别人能看出来吗？她说她梳着长发，把耳朵盖上了，眼儿也只是个小眼儿，能穿过耳环，不过不在戴耳环的位置上。

医生又问她：“有什么要紧吗？”

“哦，我比别人少了块肉呀，我为此特别苦恼和自卑！”

现实生活中像她这样的人实在是太多了，这种人诉说他们因为某种缺陷或短处而特别自卑。把这些缺陷或短处集中起来，几乎无所不包：什么胖啦、矮啦、皮肤黑啦、汗毛重啦，什么嘴巴大、眼睛小、头发黄、胳膊细啦，什么脸上长了青春痘、说话有口吃、不会吃西餐、家里没有钱啦，统统都是自卑的理由，而“耳朵上的一个小眼儿”大概是其中最了。

这个“耳朵上的小眼”不能不引起我们的思考。美国人本主义心理学家马斯洛不满意弗洛伊德式的研究，认为他们只关注病态的人。“如果一个人只潜心研究精神错乱者、神经病患者、心理变态者、罪犯、越轨者和精神脆弱者，那么他

对人类的信心势必越来越小，他会变得越来越‘现实’，尺度越放越低，对人的指望越来越小。”马斯洛如是说。马斯洛着重研究了那些“自我实现的人”，在这个基础上使心理治疗成为开发人的潜能、改善人的生活质量的一个新途径。

当我们把目光从自卑的人身上转到那些自信的人身上时，便会有新的发现：上帝并不是对他们宠爱有加，让他们全都完美无瑕。如果用“耳朵上的小眼儿”这样的尺度去衡量，他们身上的种种缺陷也可怕得很呢。拿破仑的矮小，林肯的丑陋，罗斯福的瘫痪，邱吉尔的臃肿，哪一条不比“耳朵上的小眼”更令人痛不欲生？可他们却拥有辉煌的一生！如果说他们都是伟人，我们凡人只能仰视，就让我们再来平视一下周围的同事、朋友。你可以毫不费力地就在那些成大事者身上找出种种缺陷，可你看他们照样活得坦然自在。自信使他们眉头舒展，腰背挺直，甚至连皮肤都熠熠生光！

有人说，自信的人才可爱，此话颇有道理。一个自信的男人，会使女人获得安全感；一个自信的女人，会使男人感到温暖安详。而自卑的人，不由自主地会在别人面前，甚至是自己喜欢的人面前显出一种不自在，他总在担心别人会怎么看自己。这种不自在会微妙地影响人与人的关系，使双方经常“误读”对方的信息，造成隔膜与冲突。而自信的人，与人交往时坦诚自然，能更多地流露出自己的本色，能更有效地与人沟通和交流，也就更容易建立起健康的人际关系，为自己赢得友谊和爱情。

自卑的人并不是自己想自卑，而是因为他们缺乏内心安全感。他们总是特别“善于”发现自己的缺陷、短处和生活中不利于自己的方面，然后把它们放到放大镜下去看，结果

是吓坏了自己——既然自己是如此糟糕，怎么能去和别人比，和别人竞争呢？为了保护自己不被可能遭受的失败所打击（仅仅是“可能”），他们躲避竞争，回避交往，结果是越来越多地失去了发展的机会。不断遭受的挫折似乎又在证明：瞧，你就是不行！恶性循环就是这样形成的。

只有打破自卑的恶性循环才能逐渐建立自信。但“打破”需要有点决心、有点勇气，还要讲究点科学——要求一个不自信的人去做一件对他来说是非常困难的事情，只能增加他的焦虑。

“打破”是一个从认知到行为的过程。没有认知上的改变，很难有行为上的突破；没有行为上的突破，就不会产生新的体验。

曾任美国国会参议员的爱尔默·托马斯 15 岁时常常被忧虑恐惧和一些自我意识所困扰。比起同年龄的少年，他不但长得太高了，而且瘦得像支竹竿。他除了身体比别人高之外，在棒球比赛或赛跑各方面都不如人。同学们常取笑他，封他一个“马脸”的外号。但是托马斯的自我意识极重，不喜欢见任何人，又因为住在农庄里，离公路很远，也碰不到几个陌生人。所以平常只见到他的父母及兄弟姐妹。

托马斯说：“如果我任凭烦恼与恐惧占据我的心灵，我恐怕一辈子也无法翻身。一天 24 小时，我随时为自己的身材自怜。别的什么事也不能想。我的尴尬与惧怕实在难以用文字形容。我的母亲了解我的感受，她曾当过学校教师，因此告诉我：‘儿子，你得去接受教育，既然你的体能状况如此，你只有靠智力谋生。’”

但是，不久以后发生的几件事帮助他克服了自卑感。其