

YOU CAN ALSO  
BE VERY SPLENDID

# 你也可以同样 出色

许多人都以为拥有出色的人生靠的是偶然和运气，  
其实不然，它是由规律和法则组成的

周林 编著

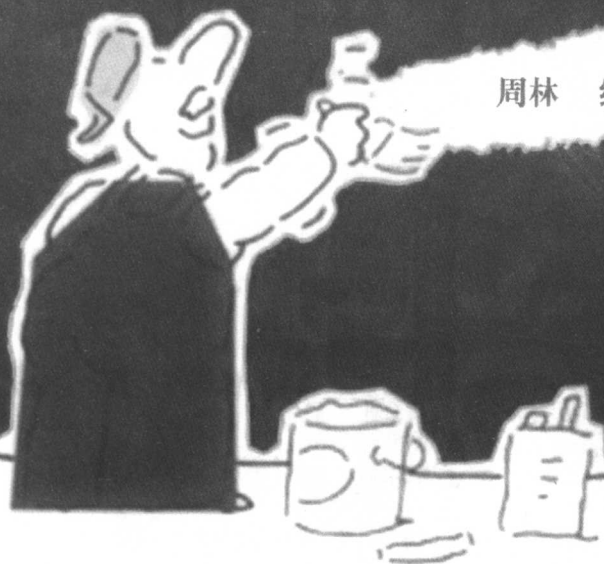


YOU CAN ALSO  
BE VERY SPLENDID

# 你也可以同样 出色

许多人都以为拥有出色的人生靠的是偶然和运气，  
其实不然，它是由规律和法则组成的。

周林 编著



## 内 容 提 要

走在通往出色人生的路上，每个人都是一座金矿，每个人都有无比巨大的潜能，而挖掘金矿者就是你，命运就掌握在你自己手里，人生出色与否由你自己决定。本书讲述了拥有出色人生的必备素质与能力。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

你也可以同样出色/周林编著. —北京: 中国纺织出版社,  
2005. 11

ISBN 7 - 5064 - 3566 - 7/B · 0147

I. 你… II. 周… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 119107 号

编委会成员: 蒙 正 郑洛宁 牛 淮 肖亚敏 曹丽芳  
尹尚连 韩得谊 夏南星 肖 军 华新英  
张菲菲 王秋雨 高 客 孙 维

---

策划编辑: 曹炳楠 责任编辑: 王文仙 责任印制: 初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京东远新宏印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 10.75

字数: 236 千字 印数: 1—6000 定价: 23.80 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

# 序 言

## 走在通往出色人生的路上

为什么你还是个穷人？

为什么你成天忙碌却仍然一事无成？

为什么“穷者愈穷，富者愈富”？

为什么那么多人在努力，却只有极少数人获得了出色的成就？出色的人生是每个人都渴望的。但是，如何才能做到呢？于是，我们不禁要问：成就出色的人生有方法吗？人生出色有规律可循吗？出色的人是天生就非常优秀吗？答案姑且不论，但那些伟大的、出色的人似乎都抓住了一些共同的东西，这难道就是出色的秘密？

多年前曾看到这样一则故事，至今仍使我感触颇深。

某人在屋檐下躲雨，看见观音正撑伞走过。这人说：“观音菩萨，普度一下众生吧，带我一段如何？”观音说：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”这人立刻跳出檐下，站在雨中：“现在我也在雨中了，该度我了吧？”观音说：“你在雨中，我也在雨中，我不被淋，因为有伞；你被雨淋，因为无伞。所以不是我度自己，而是伞度我。你要想度，不必找我，请自找伞去！”说完便走了。

第二天，这人遇到了难事，便去寺庙里求观音。走进庙里，才发现观音的像前也有一个人在拜，那个人长得和观音一模一



# 你也可以同样出色

样，丝毫不差。这人问：“你是观音吗？”那人答道：“我正是观音。”这人又问：“那你为何还拜自己？”观音笑道：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求己。”

所以，凡事请相信自己，相信自己的能力，相信自己的未来，相信自己也可以很出色。曾经有这样一句话被不少人奉为经典：“许多人都以为拥有出色的人生靠的是偶然和运气，其实不然，它是由规律和法则组成的。”规律是事物最本质的内涵，是事物兴衰成败的黄金定律。

我们的生活中存在着一些具有普遍意义的法则，它使我们的生活出色而有意义。人类进步在很大程度上是由于我们学会运用那些普遍存在的真理和法则而取得的。这些法则被称为“出色人生背后的经典”，它们旨在告诉人们如何做人，如何面对生活，如何走向出色的一生。因此，只有自觉地去发现、发掘、掌握这些法则，才能读懂出色的人和平凡的人之间的相通之处，才能找到从平凡到出色最为可行和可靠的途径，从而跃过障碍、绕过陷阱而一步步地接近成功，成就大业！

翻开本书的亲爱的读者朋友：也许你是风华正茂的少年花季，正幻想着如何编织绚烂美丽的花环；也许你刚刚迈出高等学府，正在为自己的未来描绘宏伟蓝图；也许你已经是而立之年，已经在人生坐标系中找准了自己的坐标点；也许你的一只脚已经跨进了出色的门槛……

作为一个出色人生的寻觅者，你可能正缺少一种成就出色的理念和方法；作为已经获得出色成就的人士，你可能对自己的成就还不是很满意。所以，我们都走在通往出色人生的路上。实际上，人人都能很出色，这不是有钱人的权利，也不是有文凭者的专利，更不是高官子女们的专利。只要你有强烈的出色的意识，只要你态度积极、坚韧不拔，只要你信心十足，有崇高而坚定的信念，即使你是一个小人物，你也可以很出色。出色并不偏爱某



一特殊人群，出色对任何人都是平等的。

走在通往出色人生的路上，我们每个人都是一座金矿，每个人都有无比巨大的潜能，而挖掘金矿和潜能者就是你自己。人生的命运就掌握在自己手中，人生出色与否由你自己决定。明白了这个道理，你就不会因为自己是一个穷人、是一个下层人物而怨天忧人，牢骚满腹、愤愤不平，就不会受自卑困扰，懒得行动而坐等待毙。

亲爱的读者朋友，当你用尊贵的双手捧起本书的时候，你就点燃了自己的智慧之灯；如果你已经开始细心阅读并体味书中的内容，你就已经行走在通往出色人生的路上；如果你能真正将书中的言语化为实际行动，你很快就会拥有一个出色的、成功的快乐人生！

祝福你，祝福我，祝福大家，祝福所有行走在通往出色人生道路上的人们，祝福我们的人生都可以很出色。



# 目 录

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <b>第一章 明确的目标：出色人生的灯塔</b> | ( 1 ) |
| 缺乏目标的人生毫无意义可言            | ( 3 ) |
| 目标靠自己选择                  | ( 9 ) |
| 树立你的目标，越早越好              | (15)  |
| 制定人生的发展目标                | (17)  |
| 锁定目标，全力以赴                | (21)  |
| 养成事前计划的习惯                | (26)  |
| 每一步都做好准备                 | (32)  |
| <b>第二章 强者的心态：出色人生的基石</b> | (39)  |
| 心态改变命运                   | (41)  |
| 开启心态之门                   | (46)  |
| 保持积极的心态                  | (52)  |
| 敢想就要敢做                   | (58)  |
| 心存抱怨使你愈加软弱               | (64)  |
| 宽容能获得巨大的财富               | (68)  |
| 急流勇退，立于不败之地              | (75)  |
| <b>第三章 高度的自律：成功者的特质</b>  | (83)  |
| 自我控制是一种可贵的能力             | (85)  |
| 不随意放纵自己的行为               | (91)  |
| 用理智支配情绪                  | (98)  |



# 你也可以同样出色

|                  |       |
|------------------|-------|
| 找出自己的情绪温度计 ..... | (103) |
| 遵守做人的规则 .....    | (108) |
| 注意说话的方式和内容 ..... | (114) |
| 满招损，谦受益 .....    | (118) |

## 第四章 大胆地创新：成功者的通行证 .....

(123)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 创新，不走寻常路 .....    | (125) |
| 发展创新思维 .....      | (130) |
| 多角度审视平凡的生活 .....  | (137) |
| 审视细节中蕴涵的希望 .....  | (143) |
| 打破思维的定势 .....     | (146) |
| 每个灵感都是绝妙的构想 ..... | (151) |
| 让思维变得像奇异的云彩 ..... | (160) |

## 第五章 坚韧的毅力：出色人生的保证 .....

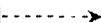
(173)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 挫折阻挡不了坚强人的前行步伐 ..... | (175) |
| 审视生命中的艰难与挫折 .....    | (184) |
| 与逆境共舞 .....          | (190) |
| 失败了再爬起来 .....        | (195) |
| 既要拥抱成功，也要热爱失败 .....  | (201) |
| 惰性是戕杀意志的软刀子 .....    | (207) |

## 第六章 终生学习：出色人生的不竭动力 .....

(215)

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 学习方能适应变化 .....      | (217) |
| 知识改变命运，学习成就未来 ..... | (224) |
| 学习贵在思考 .....        | (226) |
| 自学是学习的第一要法 .....    | (231) |
| 书，进步的阶梯 .....       | (237) |



|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| 终生学习，不做明天的文盲 .....                  | (244)        |
| <b>第七章 良好的人际关系：为出色人生编织一张网 .....</b> | <b>(249)</b> |
| 建立和谐的人际关系 .....                     | (251)        |
| 用赞美来改善人际关系 .....                    | (256)        |
| 求人办事说好话 .....                       | (262)        |
| 巧妙地说服他人 .....                       | (270)        |
| 巧借他山之石为自己攻玉 .....                   | (276)        |
| 批评别人要得体，别人批评要接受 .....               | (282)        |
| 突破人际交往的屏障 .....                     | (288)        |
| <b>第八章 闪亮自我：拥有出色个人魅力 .....</b>      | <b>(295)</b> |
| 诚信是做人必备的品质 .....                    | (297)        |
| 把仁爱珍藏在心 .....                       | (303)        |
| 用善良滋养生命 .....                       | (307)        |
| 培养自己拥有感恩的心 .....                    | (312)        |
| 不要把生命浪费在虚无的完美之中 .....               | (318)        |
| 给生活来点幽默调料 .....                     | (322)        |
| 微笑着面对一切 .....                       | (327)        |





第一章

**明确的目标：  
出色人生的灯塔**



## 缺乏目标的人生毫无意义可言

没有目标的人生，就像一艘无人驾驶的小舟，漫无目的地随风飘荡。确立了明确目标的人，在与人竞争时，就等于已经赢了一半。确立明确目标是成就出色人生的起点，所以，你首先必须认识“确立目标”的重要性。

如果一艘轮船在大海中失去了方向，就会在海上打转，直到把燃料用完，仍然不能到达岸边。事实上，它所用掉的燃料，已足以使它来往于大海两岸好几次。

一个人如果没有明确的目标以及达到这些目标的明确计划，不管他如何努力工作，都像一艘失去方向的轮船。如果一个人并未在心中确定他所希望的明确目标，他又怎能知道他是如何出色的呢？

然而，你可曾想到，大多数人都没有明确目标或明确计划的情况下受完了教育，找一份工作，或开始从事某一种行业。现代科学已能够提供相当正确的方法来分析人们的个性，选择个人适当的事业。但许多人依然如无头苍蝇到处乱撞，找不到合适的工作。因为他们从一开始就没有确立明确的目标，所以到了而立之年乃至不惑之年，还在为找不到合适的工作而苦恼。

即使你有一颗善良的心、有一副健壮的身体，或者具备丰富的学识、非凡的才干，你也不能保证自己会拥有出色的一生，因为这些并非你人生出色的全部要素。具备这些条件者成千上万，但他们照样失落一生。何故？因为他们缺乏开创事业所必备的条件，即生活的目标。缺乏目标的人生是毫无意义可言的，他们浑





浑噩噩，庸庸碌碌，只看见眼前的阴影，看不见明天的曙光，人生的天空隐晦失色，精神世界充满空虚。这样的人生，是何等的乏味！

## 没有目标的人是没有出息的人

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。调查对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人，调查结果发现：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰且长期的目标。

25 年的跟踪研究结果显示，他们的生活状况及分布现象十分有意思。

那些占 3% 有清晰且长期目标者，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25 年来他们都朝着同一方向不懈地努力，25 年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

那些占 10% 有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业不可缺少的专业人士。

其中占 60% 的目标模糊者，几乎都生活在社会的中下层面，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别成绩。

剩下的 27% 是那些 25 年来都没有目标的人，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

也许你现在与别人差距不大，那是因为你们离起跑线不远，而不是你比别人聪明，或者说上天眷顾你。那么，不妨扪心自问一番：你是属于那 10%、60% 还是剩下那部分？

让我们再来审视一下没有目标到底给人们造成了多大的麻



烦。

公司要接待一个国外考察团，你却不知道如何着手准备，也没去打听一下考察团有多少人，准备在公司待多长时间，公司另外还安排什么活动没有，而是一整天都处在忧虑中。

你没把要穿的衣服放在床边，第二天早上慌慌张张地东找西找，赶到公司的时候已经迟到了半小时，于是老板恶狠狠地说：“这已经是第三次了，奖金你也别想要了。”

明明跟女朋友约好了八点钟的电影，乱七八糟的生活程序让你轻轻松松就把这件事忘了，最可气的是连你自己也不记得这是第几次了。

生活是这样的一团糟，甚至逼迫着你到了要发疯的程度。没有目标，没有方法，没有前途，没有一点出息，你简直要被憋死在这浑浑噩噩的生活中了！

## 目标是你人生的向导

你知道如何训练跳蚤吗？别以为这是个玩笑，实际上，这是一件很严肃的事情，因为在你知道怎样去做这件事之前，你无法使自己变得更出色。

当你训练跳蚤时，把它们放在广口瓶中，用透明盖子盖上。这时跳蚤会跳起来，撞到盖子，而且是一再撞到盖子，当你注视它们跳起并撞到盖子的时候，你会注意到一个有趣的现象：跳蚤会继续跳，但是不再跳到足以撞到盖子的高度。然后你拿掉盖子，虽然跳蚤继续在跳，但再也不会跳出广口瓶了。

原因很简单，它们已经调节了自己跳的高度，而且适应了这种情况，不再改变。不但跳蚤如此，人也一样，有什么样的目标就有什么样的人生。我们周围有许多人都明白自己在人生中应该做些什么，可就是迟迟拿不出行动来，根本原因乃是他们欠缺能



你  
也  
可  
以  
同  
样  
出  
色

吸引自己的目标。

为自己找一个值得追求的目标去追求，那不仅是为了最终目标的达成，而且是为了追求过程中自始至终抱有希望，有重心，有有事可做的快乐。

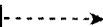
在一家研究成功学的权威机构调查中发现这样一个结论：目标，对于人生具有很大的导向作用。如果你确立了人生目标，并为此目标付出过、奋斗过，你就会成功。反之，如果你没有目标，就没有发展的大方向，就没有成功的主动动力，就会失败。

费罗伦丝·查德威克是横渡英吉利海峡的第一位女性。完成这项壮举之后，她决定从加利福尼亚海岸以西 34 公里的卡塔林纳岛游向加州海岸。要是成功了，她就是第一位游过这个海峡的妇女。

1952 年 7 月 4 日是费罗伦丝挑战的日子，这天清晨，加利福尼亚海岸及附近的太平洋洋面笼罩在浓雾中。海水冻得费罗伦丝身体发麻，雾很大，她连护送船都几乎看不到。她一个人坚定地游着。时间一小时一小时过去，已经 15 小时了，费罗伦丝仍然在游。在以往这类渡海游泳中，她的最大问题不是疲劳，而是刺骨的水温。终于，她感到又累又冷，她知道自己不能再游了，就请求拉她上船。随船的教练及她的母亲都告诉她海岸很近了，不要放弃。但她朝加州海岸望去，浓雾弥漫，什么也看不到！

最后，在费罗伦丝的再三请求下人们把她拉上船，其实，这时她离加州海岸只有半英里！也就是说，费罗伦丝只要再坚持一会儿，就能达到目标了，但她还是放弃了。上岸后，费罗伦丝总结道，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为浓雾中看不到目标。

“说实在的，”她对记者说，“我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许就能坚持下来。”迷茫的目标，动摇了费罗伦丝的信念。



同年的9月份，费罗伦丝又向她树立的目标发出挑战，这一次，她成功地游过同一个海峡，仍然是游过卡特林纳海峡的第一位女性，且比男子的记录快了大约两小时。

一个人若没有明确的目标以及实现这项明确目标的明确计划，不管他如何努力工作，都像是一艘失去方向的航船。一个人过去或现在的情况并不重要，而将来想要获得什么成就是最重要的，除非你对未来有理想，否则因为你违背了善始善终的原则，一定做不出什么大事来。目标可以促使你拥有出色的人生，为成功事业努力奋斗的真正决心，目标比幻想好得多，因为它可以实现。

## 没有明确目标，任何人都不能出色

许多人之所以在生活中一事无成，最根本原因在于他们不知道自己到底要做什么。

在生活和工作中，明确自己的目标和方向是非常必要的。只有知道自己的目标是什么、到底想做什么之后，才能够达到自己的目的，你的梦想才会变成现实。

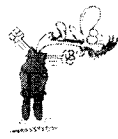
有一个25岁的小伙子，因为对自己的工作不满意而向柯维咨询。他自己的生活目标是：找一个称心如意的工作，改善自己的生活处境。

“那么，你到底想做点什么呢？”柯维问。

“我也说不太清楚，”年轻人犹豫不决地说，“我还从没有考虑过这个问题。我只知道自己的目标不是现在这个样子。”

“那么你的爱好和特长是什么？”柯维接着问，“对于你来说，最重要的是什么？”

“我也不知道，”年轻人回答说，“这点我也没有仔细考虑过。”



“如果让你选择，你想做什么？你真正想做的是什么？”柯维对这个话题穷追不舍。

“我真的说不准，”年轻人困惑地说，“我真的不知道自己究竟喜欢什么，我从没有仔细考虑这个问题，我想我确实应该好好考虑考虑了。”

“那么，你看看这里吧，”柯维用双手比划着说，“你想离开你现在所在的位置，到其他地方去。但是，你不知道你想去哪里。你不知道自己喜欢做什么，也不知道自己到底能做什么。如果你真的想做点什么的话，现在你必须拿定主意。”

你必须首先确定自己想干什么，然后才能达到自己确定的目标。同样，你应该首先明确自己想成为怎样的人，然后才能把自己造就成那样的有用之材。

目标会使你拥有胸怀远大的抱负，目标会在失败时赋予你再去尝试的勇气，目标会使你不断向前奋进，目标会给你前途，目标会使你避免倒退，不再为过去担忧，目标会使理想中的我与现实中的我统一。当别人问你“你是谁”时，你可以回答：“我是能完成自己目标的人”。

正如空气对生命一样，目标对出色的人生也有绝对的必要。如果没有空气，没有人能够生存；如果没有目标，没有任何人能够出色。一个人以自己的努力获得的收获，在开始的时候，只不过是存于心里的一幅清晰、简明、有待追求的画面而已。当那幅画面成长、扩大，或发展到使人着魔的程度时，就被人的潜意识接受。从那一刻起，当事人会身不由己地被牵扯着、导引着，为实现心底的那幅画面而努力不已。

