

46个**好观念**基本功
使你从平凡走向优秀
从优秀走向卓越

真本事 来自好观念

Real Talent Comes
from Correct Concepts

陈书凯/编著



 中国纺织出版社

46个好观念 基本功
使你从平凡走向优秀
从优秀走向卓越

真本事 来自好观念

Real Talent Comes
from Correct Concepts

陈书凯/编著



内 容 提 要

成熟的人格可以使人获得真正成功的人生,好观念、好习惯对于一个人能否成功至关重要。本书整理出在成功者身上都会有的必备特质,讲述了46个使你更出色的好心态基本功,是你从平凡走向优秀的必备修炼。让好观念创造好机会,不妨从现在开始行动。

图书在版编目(CIP)数据

真本事来自好观念 / 陈书凯编著. —北京:中国纺织出版社, 2006.2

ISBN 7-5064-3626-4/B·0154

I. 真… II. 陈… 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(2005)第141438号

策划编辑:曲小月 特约编辑:王 慧 责任印制:刘 强

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

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006年2月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32

印张:7.5

字数:124千字 印数:1—6000

定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

作者介绍

陈书凯

人际沟通学专家，国内著名的研究个人发展问题的学者。多年的研究使其对青年人、对社会有了深刻而全面的认识与了解，是青年人最可靠的导师和朋友。著有《自动自发》《150个激发创意的游戏》《莎士比亚的人生启迪》《101个给青年商人的忠告》《小故事，妙管理》等书。

前言

成熟的人格可以让人获得真正成功的人生。很多关于如何才能获得成功的书，都精辟地指出养成可以令你成功的习惯是多么重要。养成好习惯、好观念，也就等于培养出成熟的人格。一个人的成功来自他的习惯与观念，我们如果能培养出好习惯、好观念，就会更容易成功。

从小到大，我们周围都会有一些非常出色的人，他们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；或是过着众人称羡的富裕生活；或是在情场上一帆风顺，总之，他们在人生生涯中无往而不利。这越发衬出我们的平庸，让我们感到自卑，好像他们天生注定就是幸运的人。

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，他们在资质方面很普通，上天也没有对他们格外地眷顾。之所以能取得那些让我们艳羡的成就，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会。深入那些所谓的佼佼者之中，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；他们有着果断的行动力，对人生他们一向抱着积极热忱的态度；他们有着行之有效的自律生活，以及毫不奢华、踏实的生活态度，所以他们理当受到生活的厚待，在平庸中脱颖而出。

当今社会的职场竞争更甚以往，兼顾极佳能力与正确态度，才能远离被淘汰的厄运！真正成功的人常常保持热忱，主动多承担起一些责任；常常和别人沟通，表达自己的意见；常常保持进步、成长，参加学习、训练等充实自己的方式。所以一旦机会来临，他们也就有一身的真本事可以大展身手。换句话说，就是要有前面一段默默无闻的含辛茹苦，才会有后面让人羡慕的飞黄腾达。本书整理出在成功者身上都会有的必备特质——46个使你更出色的好心态基本功。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！

编 者

目 录

第一章 让自己往上攀爬 /1

- 
- ① 保持自我才不会“迷路” /3
 - ② 培养开朗和易与人来往的个性 /9
 - ③ 人缘好，好办事 /14
 - ④ 相信自己是有用之材 /20
 - ⑤ 克服阻碍成功的缺点 /25
 - ⑥ 让人信任是一种优势 /30
 - ⑦ 把每个人都当作自己的老师 /35
 - ⑧ 永远忠于自己的信念 /40

第二章 自我激励，不断进取 /45

- ⑨ 成功的关键是态度 /47
- ⑩ 一个人的信念是可以选择的 /51
- ⑪ 让乐观改变你的世界 /56
- ⑫ 多做自我肯定的练习 /60
- ⑬ 经常刺激自己 /64
- ⑭ 自信的光彩由心底散发 /68
- ⑮ 看准目标，不断进取 /72
- ⑯ 拥有一个开放式的头脑 /76
- ⑰ 把握施展自己才能的机会 /80

第三章 出类拔萃来自积极 /85

- 18 做个善用时间的能手 /87
- 19 抵抗消极入侵大脑 /91
- 20 积极创造奇迹 /96
- 21 机会只留给有准备的人 /102
- 22 大胆冒险，尝试去做 /106
- 23 充分挖掘你的潜能 /111
- 24 大胆地施展自己的专才 /115
- 25 用尽善尽美构筑升迁阶梯 /121

第四章 行动使你胜出 /127

- 26 一次行动胜过千百次胡思乱想 /129
- 27 健康是行动的保证 /133
- 28 勇于创新，掌握机会 /137
- 29 找到目标等于成功一半 /142
- 30 从小目标开始逐步突破 /147
- 31 勤奋是最好的人格资产 /152
- 32 最大的遗憾：真该那么做却没那么做 /157
- 33 可以想好了再做，更可以边做边想 /163

第五章 逆境是福 /167

- 34 厄运往往是命运的起点 /169
- 35 任何挫折都只是人生路上的小水洼 /175
- 36 不要因为阶段性困境而放弃目标 /180
- 37 压力是强者的推动力 /184
- 38 改变自己对挫败的态度 /187
- 39 仔细诊断每次失败的原因 /191

第六章

成功来自习惯 /197

- 40 让自己显得精力十足 /199
- 41 坚持学习，不断提升自己 /204
- 42 时时保持较高的工作效率 /209
- 43 通过改变工作态度发挥潜能 /214
- 44 让自己满怀热忱地工作 /218
- 45 习惯是创新的头号敌人 /223
- 46 最大的失败就是永不失败 /228

第一章

爬
攀

让自己……往上





1 保持自我才不会“迷路”

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。

一个人放弃自我意味着什么？意味着去模仿别人，跟在别人的屁股后面跑。像这样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，对于想要成功的人来说，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儿，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表现，告诉她那样的“洋娃娃”充其量只是这个世界的装饰品。而且衣服太合身容易撑破，不如做得宽大一点。因此在这样的家庭环境下成长的她，从不参加任何聚会，也没有什么事值得她开心。上学后，她也不参加同学们的任何活动，甚至连体育活动也不参与。原因是，她总觉得自己跟别人“不一样”。

长大后，她嫁了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。她想要成为丈夫家人那样，但就是做不到。她努力模仿他们，却总



是不能如愿，他丈夫几次尝试帮她突破自己，也都适得其反，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！后来，她觉得自己就快要崩溃了。但她仍尽力维持一切安好，不希望丈夫发现真相，所以每次在公共场合，她都尽量装得十分开心，有时会夸张过了头，甚至她竟然产生了自杀的念头。

但艾莉丝最后没有自杀，而是充满自信地活了下来。

是什么事改变了这位想自杀的妇人呢？只是一句不经意的话。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脑袋，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了。

一夕之间她变了！她开始试着保持自我。她首先研究了自己的个性，认清自己，并找出自己的优点。她开始学习怎样配色与选择衣服样式，以穿出自己的品位。也开始主动结交朋友，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，但是通过每次上台，她获得了更多的勇气。尽管这是一段相当漫长的过程，她花了相当长的时间来培养自信，但现在她比过去快乐许多。

这个故事说明了保持自我的重要性。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患者不能保持自我。著名作家安吉罗·派

屈写过13本书，还在报上发表了几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。”

尽管大多数人都知道保持自我的重要性，但这种模仿他人的现象仍相当严重，无论是在我们日常生活中还是在众星闪烁的好莱坞。好莱坞著名导演山姆·伍德曾说过，最令他头痛的事，是帮助年轻演员学会如何保持自我。刚刚入行的年轻演员几乎都想成为二流的拉娜·特纳或三流的克拉克·盖博，“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《别人，希普斯先生》和《战地钟声》等名片前，经营房地产事业好多年，因此他自己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，这是稳定票房的最保险做法。”

保罗·伯恩顿是一家石油公司的人事主任，他曾谈及求职者所犯的最大错误是什么。他面试过的人数超过6000，也写过一本名为《求职的六大技巧》的畅销书，所以对这个问题他的看法应该是最可信的。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。”可是那一点儿用也没有，因为没有人愿意听不真实的、虚伪的话。

威廉·詹姆士曾说过，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的能力是潜在的、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加开发的潜能，又何必担心自己不能像其他人一样呢。遗传学告诉我们，每个人都是由父亲和母亲各自的24条染色体组合而成，这48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。所以，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。

即使你父母相遇、相爱孕育了你，也只有三百万亿分之一的好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，这完全是科学根据的事实。如果你还是不相信，那就去看看有关遗传学的书吧！

“做你自己！”这也是美国作曲家欧文·柏林给作曲家乔治·格希文的忠告。柏林与格希文第一次见面时，其名声早已闻名全国，而格希文却只是个默默无闻的年轻作曲家。柏林很欣赏格希文的才华，以格希文所能赚的三倍薪水请他担任音乐秘书。但柏林劝告格希文：“不要接受这份工作，如果你接受了，最多只能成为欧文·柏林第二。要是你能坚持下去，有一天，你会成为第一流的格希文。”格希文接受了柏林的忠告，并渐渐成为当代的知名作曲家。

查理·卓别林也曾经经历过这样的教训。当他开始拍片时，导演要他模仿当时的著名影星，结果票房惨淡，直到他开始成为他自己时，才渐渐受到瞩目；鲍勃·霍伯也有类似的经验，他之前有许多年都在唱歌跳舞，直到他发挥自己的个人魅力才真正走红；当玛丽·马克布莱德第一次主持电台节目时，她试着模仿一位爱尔兰明星，但始终默默无闻，直到她还原自己本来的面目——一位由密苏里州来的乡村姑娘，才成为纽约市最红的广播明星，在广播界占得一席之地；吉瑞·奥特利一直想改掉自己的德州口音，在外貌上也学习都市流行的时尚装扮，他还对外宣称自己是纽约人，结果是招致别人背后的讪笑，后来他开始演唱起乡村歌曲，才奠定了他在影片及广播中最受欢迎的牛仔地位。

你在这个世界上是一个全新的、独一无二的自我，为此而欢呼吧！追根究底，所有的艺术都是一种自我的体现。你只能唱你自己，画你自己，演你自己。你的经验、环境和遗传造就了你。不管好坏，你都必须好好经营自己的小花园，也不论好坏，你都得在生命的管弦乐中演奏好属于自己的那份乐器。



好观念基本功

相信每个人应该都有过想成为另一个人的经验，努力去模仿、学习对方的一言一行，以使自己与对方更相似。但压抑自己的本性变成了心目中的那种人，就真的会快乐吗？一个丧失自我的人，就如同没有灵魂的傀儡，依操纵者的不同而呈现不同面貌。惟有真正的了解自己，才能找到真正属于自己的位置，进而成就自己的事业。

