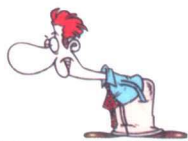


自我



投资壮大实力

八大秘诀

ZIWOTOUZIZHUANGDASHILI
BADAMIJUE

何金俊◎编著

只要灵活运用书中提供的方法，进行不断地修炼，您就可以成为一个最有实力的人。



华文出版社
Sinoculture

图书在版编目(CIP)数据

自我投资壮大实力八大秘诀/何金俊编著,一北京:
华文出版社,2003.11

ISBN 7-5075-1597-4

I. 自… II. 何… 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(2003)第 105666 号

责任校对 吴素莲

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址:<http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称:华文出版社

电子信箱:hwbs@263.net

电话:(010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

深泽县印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 10.5 印张 184 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

*

印数:0001-6000 册

定价:16.00 元



前言

在人生的竞技场上，谁不想成功、成名、顺利、幸福、万事如意呢？然而，现实生活是残酷的。昨天，你也许还是仕途上的佼佼者，生意场上的受益者，学贯中西的名流，但谁也无法预料在须臾之间你又会交上噩运：惹上官司、遭遇车祸、突患重病、下岗失业、离婚失恋、升学无望、生意亏本、官场失意……凡此种种，都会突然降临到自己的头上。于是，就要自我投资，壮大实力。

实际上，成大事并不是像人们想像的那么困难，需要的是一种能力的提高和较量，而一个人的能力并不是天生就有的，它来自于观察、训练和在实际行动中的提高三大要素。可见，对自己能力的训练直接决定一个人是否能成大事。比如，我们有这样一些看法：一个不敢挑战自我的人，只能懦弱地活着。而要成大事必须面临人生考验——一个人如果经受不住挫折，绝对不可能干出一番大事。很多人之所以不能成大事，关键就在于无法激发起挑战生存困境的勇气和决心，不善于在现实中寻找答案。一个不经历挫折的人，是不能够坚强起来的；同样，不经过挫折磨砺的成功，都是脆弱的。成大事者的最大特点之一就是抗挫折能力强，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”。一个人没有抗挫折能力，必然会一击即倒。总是模仿别人的人，可能获得小成功，但绝不可能成大事。而善于创新突破的人，尽管可能长期受挫，但却可以成为战而不败的超级选手。

本书不仅简洁明快地阐述了自我投资壮大实力的方法，而且还有成大事者的心态分析方法以及成大事者的操作技巧和经验，因而具有全面性、指导性、借鉴性和实用性的特点。

读者可以从中学了解到成大事者如何施展策略，如何勤奋实干，如何读书励志，如何抵抗挫折，如何创业致富等。本书是一本自我投资成就大事业的案头常备书。



(14)		(1)
(15)		(2)
(16)		(3)
(17)		(7)
(18)		(12)
(19)		(13)
(20)		(13)
(21)		(16)
(22)		(19)
(23)		(23)
(24)		(25)
(25)		(26)
(26)		(28)
(27)		(32)

一、抱负雄心成就大事 (1)

(1)	雄心与抱负有何关系 (1)
(2)	创造成功人生必备要素 (2)
(3)	塑造良好的自我形象 (3)
(7)	热爱自己的生命 (7)
(12)	挖掘潜力超越自我 (12)
(13)	理解欲望升华 (13)
(13)	唤醒心中的巨人 (13)
(16)	自助自立的美德 (16)
(19)	每天都应有一张优先表 (19)
(23)	只要活着就有希望 (23)
(25)	抓住万分之一的机会 (25)
(26)	让自信沉浸在你的生活里 (26)
(28)	意志力使每个人都成为强者 (28)
(32)	明确自己的发展方向 (32)

二、珍惜时间提高效率 (36)

(36)	珍惜时间 (36)
(38)	拉紧生命的纤绳 (38)





珍惜和利用每一分钟 (40)

利用好休息的时间 (42)

学会利用零碎时间 (43)

让孤独和无聊的时间充实起来 (47)

向浪费时间的坏习惯挑战 (51)

节省时间的 9 个方法 (55)

科学运筹时间的 5 点经验 (59)

从电话中挤时间 (61)

减少来访者的干扰 (62)

拒绝不必要的社交应酬 (64)

如何杜绝闲聊 (65)

认识你的生物钟 (66)

抓住时间管理的核心 (68)

时间管理的 80/20 法则 (70)

三、读书励志增长智慧 (72)

成大事须从学习开始 (72)

终身教育是学习型社会的要求 (77)

要不断地学习 (82)

每天读书至少 10 分钟 (84)

学以致用活读书 (86)

科学的学习方法 (89)

要读自己能读懂的书 (93)

书中自有黄金屋 (94)

读好“无字文书” (95)

因读书而改变命运 (97)

培养良好的阅读习惯 (100)



自学造就杰出人物	(103)
四、勤奋实干开拓人生	(107)
勤奋成就事业保障	(107)
勤奋劳动才能创造美好生活	(108)
奖赏几乎都是给比别人干得多的人	(111)
勤奋与效率有何关系	(113)
坚持勤奋是实现成功的最佳方法	(114)
肯于为理想付出努力	(116)
轻松愉快地工作	(117)
把知识作为行动的依据	(119)
才气就是长期的坚持不懈	(121)
将强烈的愿望化为明确的具体目标	(123)
抱定信念一直朝前走	(125)
依照自己的设想去开拓人生	(127)
五、讲究谈话的艺术	(134)
健谈者的魅力	(134)
一流口才的技巧	(139)
自我表达的艺术	(142)
讲话要看对象	(146)
体态语言的重要性	(148)
语言显示着自己的素质	(151)
语言风度的形成	(153)
使自己的语言具有吸引力	(155)
学会演讲的技巧	(157)
学会使用幽默	(161)





说恭维话要得体	(162)
辩论是一种带着“敌意”的语言行为	(164)
在即席发言的机会中展示自己的口才	(165)
开玩笑的“规则”	(168)
多说对方爱听的话	(169)
话说得不要太绝	(171)
如何正确地“插话”	(173)
学会正确争吵	(175)
掌握反诘与发问的艺术	(177)
远离假话摒除大话	(178)
注意谈话的礼节	(178)
使你的谈吐温柔如水	(180)
如何说声“谢谢”	(184)

六、健康快乐精力旺盛

如何认识健康	(188)
健康可以使你更长寿	(191)
心理健康关系到人生的成败	(195)
保持健康的7种方法	(196)
益寿延年5个要素	(197)
保持青春的6个秘诀	(198)
想像养生的健康新技法	(199)
健康源于有节奏的生活	(199)
健康的人才能获得成功的喜悦	(203)
走出抑郁的阴影	(205)
消除愤怒的情绪	(208)
唤醒沉睡的生命激情	(213)



放松自己的技巧	(215)
快乐是健康的良药	(217)
选择一项运动	(221)
健康与幸福的关系	(223)
让生命永远年轻的妙方	(225)
突破生命的极限	(228)
七、积极工作愉悦生活	(230)
了解你的工作	(230)
激发工作热情	(232)
除掉工作中的烦恼	(233)
美化你的办公环境	(236)
进行信息资料的管理	(237)
提高总结归纳能力	(241)
提高工作和办事效率的秘诀	(244)
高效工作的前提	(247)
保持高效工作的要领	(250)
建立高效的工作秩序	(252)
养成良好的工作习惯	(260)
把工作与兴趣结合起来	(262)
热爱眼下的每一项工作	(265)
专注于工作可忘掉一切烦恼	(268)
成功的人永远比一般人做得更多	(271)
在竞争中取胜才更有激情	(274)
在职业生涯中善用热情	(274)
人生的乐趣在于工作	(276)
从工作中获得愉悦	(278)





八、创业致富走向辉煌	(281)
正确面对财富	(281)
不要放弃财富梦想	(283)
想办法赚钱	(286)
靠智慧发财	(288)
多思考就能够致富	(291)
创新思维就能够致富	(294)
向前看就能致富	(297)
树立商业形象引来财富	(299)
一元钱可以注册一个公司	(301)
创业需要讲究策略	(303)
一切只能靠自己	(305)
创业成功总是偏爱有准备的人	(308)
办法是想出来的	(312)
创业需要发现的智慧	(316)
创业贵在创意	(319)
学会理财	(322)



一、抱负雄心成就大事

雄心与抱负有何关系

生活中有那么多人没有确定的目标和抱负，没有规划良好的人生计划，而只是一天天地得过且过，我们不能不感到触目惊心。在生活的海洋中，我们随处都可以看到这样一些年轻人，他们只是毫无目标地随波逐流，既没有固定的方向，也不知道停靠在何方，他们在浑浑噩噩中虚度了多少宝贵的光阴，荒废了多少青春的岁月。他们在做任何事时都不知道其意义的所在，他们只是被裹挟在拥挤的人流中被动前进。如果你问他们中的一个人打算做什么，他的抱负是什么，他会告诉你，他自己也不知道到底要去做什么。他只是在那儿漫无目的地等待机会，希望以此来改变生活。

怎么可能指望一个在生活中没有目标的人到达某个目的地呢？怎么可能指望这样的人不处在混沌和迷惘之中呢？明确的目标能够对生活产生巨大的影响力，它使得我们的努力凝聚





到一处，并为我们的工作指明奋斗的方向，因而我们的每一步都稳重有力，都是朝着目标迈进了一步。

创造成功人生必备要素

1. 自信

自信是我们成功的第一要素。张艺谋如果缺乏自信，就不会也不敢给文化部长写信。所以，人生要想成功一定要在自己心里建立起自信心。“天生我才必有用”，有了这个信念，你就真的能成为有用的人才。

任何一件事情都是有难度的，有自信的人就不怕困难，会知难而进，最后取得成功。而缺乏自信的人就会知难而退，事情还没做，自己就已经败了。

自古以来，成大事、立大业的人，都是雄心勃勃，信心十足。在他们眼里，没有实现不了的目标。

2. 毅力

毅力是我们面对困难、失败、诱惑甚至绝境的时候，仍不放弃追求的优秀品质。张艺谋就是一个有毅力的人，所以他能够取得成功。

我们很多人干事情只有5分钟热度，稍微遇到挫折，就坚持不下去了，这样怎么能够成功呢？

3. 好奇心

好奇心能够使我们发现生活的奥秘，了解事情的真相，为我们的成功提供机遇和条件。

4. 热情

19世纪英国首相狄斯雷利说：“一个人要想成为伟人，



惟一的途径便是做任何事都得抱着热情。”

热情使人能够热爱自己的事业，产生无穷的力量追求自己的事业。热情使人能够克服各种障碍，迈向人生目标。

5. 活力

生命保持一种活力，就能创造美好的生活，享受美好的生活。有活力就会对任何事情产生兴趣，就会为创造成功人生提供机会。有活力的人，做什么事都很快乐，走到哪里都会受到欢迎。

塑造良好的自我形象

谁都希望自己能够成为大家欢迎的人，能够被众人接受。要做到这一点，就必须塑造良好的自我形象。

以什么样的自我形象走向人生，走向社会呢？

这与对自己的认识有关。

你必须明确：

我是什么样的人？

我有什么样的个性特点？

我有什么优点、长处？

我有什么缺点、不足？

我有什么价值？

我有没有发展的潜力？

我希望自己成为什么样的人？

我想达到什么样的目标？

我有没有达到目标的条件和能力？

对自己有了明确的认识之后，就能够正确评价自己，也





就能够为自己形象的塑造设计定位。也就是说，你能成为什么样的人，就能塑造什么样的自我形象。

良好的自我形象能够产生无穷的磁力，使自己成为最受欢迎的人。前不久，好莱坞所评选出的最有魅力的人不是年轻貌美的青春影星，而是年过半百的成熟演员。同样地，在生活中，最受大家欢迎喜爱的人，不是长得漂亮的人，而是具有良好内在气质、自我内在形象优美的人。

怎样才能塑造良好的自我形象呢？

1. 要充分自信

塑造良好的自我形象，首先要树立绝对的自信。当你对自己感到很满意的时候，别人也就会对你特别关注，也会很重视你。如果你自认为对数学这门抽象的课毫无办法，那么你恐怕再也学不好这门课了。你在某一个方面失去了自信，它就会传染开来，影响到你的其他方面。所以，自信一定要坚持到你学会数学，你应该相信“没有什么能够难住我的”，那么，就真的什么也难不倒你。

充满自信的人，会给人一种成熟、可靠的感觉，你的自我形象不仅你自己满意，别人也会羡慕你的。

2. 要真诚坦荡

1968年，美国心理学家安德森作了一次民意调查，让大学生们列出他们最喜欢的人格品质。结果，大家一致认为“真诚”是大家最喜欢的品格。

真诚坦荡是君子之风，一个人能不能真诚待人，心怀坦荡，是与一个人的自信分不开的。缺乏自信的人不可能真心待人，不可能坦荡无私。

一个小学生因为学习成绩不好，就学会了撒谎。为了骗过家长的检查，他会把38分的成绩改为88分。为什么他不



能真诚坦荡地告诉家长“我不及格”？因为他知道这样说了以后会遭到训斥、打骂，受到惩罚。

这个学生长大以后，因为缺乏自信而不会坦诚待人，而总会提防别人，欺骗别人，用小聪明来获得别人的认可。这样的自我形象怎么会赢得别人长久的喜欢呢？

所以，真诚是建立在自信基础上的。

我国著名的翻译家、教育家傅雷先生说：“一个人只要真诚，总能打动人的，即使人家一时不了解，日后也会了解的。……我一生做事，总是第一坦白，第二坦白，第三还是坦白。绕圈子，躲躲闪闪，反易叫人疑心；你耍手段，倒不如光明正大，实话实说，只要态度诚恳、谦逊、恭敬，无论如何人家不会对你怎么样的。”我们都知道，傅雷他们那一代人因树立了良好的自我形象而焕发出了迷人的魅力。

真诚待人，要心中无私，光明磊落。心中只想着自己个人的得失利害，就不会真诚待人。另一方面，在今天的社会里，真诚是要付出代价的，害怕付出代价，也就不会真诚待人。所以，不管社会多么险恶，人心多么难测，你要想获得友谊，要想与人合作，要想得到人们的赞赏，你就得表现出真诚无私，坦荡光明。

3. 要礼貌待人

自我形象的设计与塑造应该是为了走向社会，创造成功人生，那么，就应该学会社会上的交际礼仪。有礼貌，显得你有涵养，就会赢得人们的尊重和喜爱。举止鲁莽、言语粗俗，就会招致鄙夷的目光，被认为是缺乏教养，被人瞧不起。

有个年轻人谈了个女朋友，快要结婚了。有一天，他买了很多礼品，去女友家拜见女友的父母，但是，他不知道怎





样有礼貌地称呼人家，只是大大咧咧地往沙发上一坐，跷起二郎腿，抽自己的烟。到了吃饭的时候，也不懂得礼让，只顾自己。结果，饭吃完了，女友便与他分手了。

相反，有礼貌就会化解矛盾，赢得别人的尊敬。

卡耐基有这么一段经历，他后来回忆说：

“我曾经为《小妇人》的作者路易莎·梅·奥尔科特作过一次广播报道。当然，我知道她曾在马萨诸塞的康科德生活，并在那里写下了不朽的著作。但是，没有察觉到自己在说什么，我说我访问了她在新罕尔什尔州的旧居。如果只说了一遍新罕尔什尔，我也许会被原谅。但是我说了两遍，结果，信件、电报雪片似的纷至沓来，就像一群大黄蜂绕着我毫无防备的脑袋转。大部分信件的内容是表示愤慨，还有一些是辱骂。一位在马萨诸塞州康科德长大，后来居住在费城的妇人向我猛烈地发泄了她那刺人的愤慨。即使我把奥尔科特小姐说成是来自新几内亚的食人者，她也不至于如此恶毒。当我读信时，我对自己说：‘感谢上帝，我没娶这个女人！’我真想写一封信告诉她，尽管我犯了一个地理错误，但是她却在普通礼节上犯了个大得多的错误。这只是开头语，然后，我就动真格的，想着实地教训她一顿。但是，我并没有这样做，我控制住了自己，我认识到只有头脑发昏的笨蛋才会这样干，而大多数笨蛋确实也是这样干的。

“我不想当笨蛋，因此决定把她的敌意转变为友谊。这将是一次挑战，是一件我可以对付得了的事。我对自己说：‘不管怎么说，如果我是她，我可能也会这么做的。’因此，我决心对她的观点持同情态度。于是，我给她打电话，我们进行了这样的交谈：

我：某某夫人，几星期前，您给我写了一封信，我想为



此向您表示感谢。

她：（听起来是简洁的、有教养的、客气的声调）您是哪一位？

我：我和您还不相识。我的名字叫戴尔·卡耐基，几个星期前，我作了关于路易莎·梅·奥尔科特的广播报道。我说她曾生活在新罕尔什尔州的康科德。这是一个不可原谅的大错，是愚蠢的错误。我想为此表示歉意。你花时间给我写信，我非常感谢。

她：对不起，卡耐基先生。我写信时正在发火。我应当道歉。

我：不！不！不应当是您道歉，应当是我。任何一个小学生也不会像我这样搞错，在广播后的第2个星期天，我将通过广播表示歉意。现在我想亲自向您道歉。”

卡耐基用礼貌的方式化解了对方的怨气，获得了对方的尊敬，显示了他的人格魅力和风度。

热爱自己的生命

每个人的生命只有一次，而且不可选择。造物主又总是与人开玩笑，让你的生命有这样那样的缺陷，或是长相，或是个性，或是智力，或是运气，全都美中不足，都藏着旦夕祸福。

古代元曲大师钟嗣成在《自序丑斋》中就这样自贬自嘲，说自己的长相是：“争奈灰容全貌，缺齿重额，更兼着细眼单眉……自知就里，清晨倦把青鸾对，恨杀爷娘不争气，有一日黄榜招收丑陋的，准拟奇魁。”长得丑陋，便

