

Seven Methods to OUTSHINE OTHERS

脱颖而出



王胜 编著

每个人都渴望在芸芸众生中脱颖而出，成为一个出类拔萃的人，
本书告诉你拥有这种力量的源泉。

 中国纺织出版社

SECRET METHODS TO OUTSHINE OTHERS

脱颖而出

的 七 种 力量

王胜 编著

每个人都渴望在芸芸众生中脱颖而出，成为一个出类拔萃的人，本书告诉你拥有这种力量的源泉。

中国纺织出版社

内 容 提 要

生活中,我们每个人都渴望在芸芸众生中脱颖而出,成为一个出类拔萃的人,成为一个令人羡慕的成功人士,然而我们经常会感到心有余力不足。本书找到了使你脱颖而出的力量源泉,这就是:自我规划力、意志力、行动力、学习力、创新力、交际力、品德力。只要你拥有了这七种力量,便可以拥有成功与美丽的人生。

图书在版编目(CIP)数据

脱颖而出的七种力量/王胜编著. —北京:中国纺织出版社, 2005.11

ISBN 7-5064-3565-9/B·0146

I. 脱… II. 王… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第119108号

编委会成员: 蒙 正 郑洛宁 牛 准 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:曹炳镛 责任编辑:陈 芳 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

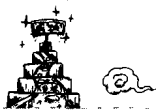
北京东远新宏印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年11月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:9.375

字数:220千字 印数:1-6000 定价:22.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

《史记·平原君虞卿列传》中记载毛遂在向赵国的平原君自荐时说：“使遂早得处囊中，乃脱颖而出，非特其末见而已。”由此故事开始，毛遂成了自我推荐的代言人，也正是靠自我推荐，毛遂在众宾客中脱颖而出成为受平原君赏识的贤能。

生活中，每个人都渴望像毛遂一样在芸芸众生中脱颖而出，成为一个出类拔萃的人，成为一个令人羡慕的成功人士。那么我们得以脱颖而出的资本是什么呢？也就是说我们怎样才能够成为一个出类拔萃的人？相信这是每个渴望拥有与众不同人生的有志人士的心声。

其实，成为一个出类拔萃的人很简单，每一个平凡的人都可以做到与众不同，关键是我们还没有处于可以使我们“脱颖而出”的“囊”之中。那么我们怎样才能找到这样的“囊”呢？答案是：我们需要拥有七种力量，只要我们拥有了这七种力量，我们便可以拥有成功与美丽的人生了。具体来说，这七种力量是：

(1) 自我规划力

自我规划力简言之就是自我规划人生的能力。

规划人生集中体现在人生目标的设定上，可以说有什么样的人生目标就有什么样的人生。在设定人生目标时需注意：一个人的目标应当是远大的、明确的，只有这样，他才可以创造出更为美好的人生；一个人的目标应当是正确、合理的，只有这样，人生才有成功的可能。一个人还应该善于分解自己的人生目标，只



有这样，才不会被看似遥不可及的目标所吓倒；专注其目标，只有这样，才可以更快地实现目标；适时学会更改自己的目标，只有这样，我们才可以找到更为适合自己的人生。

(2) 意志力

意志力是实现成功人生的一个很重要的能力。

一个人意志力的大小，直接决定着他所取得的成就的大小。一个人意志力的大小体现在：对待挫折的态度——不害怕挫折的人，才是真正有意志力的人；是否有坚持的精神——能否坚忍不拔，坚持到底更能体现一个人意志力的大小；是否有耐心——从某种意义上讲，耐心的大小等同于意志力的大小；是否时刻有积极的心态——时刻持有积极的心态可以使我们的意志更坚强；是否有惰性——惰性是戕杀一个人意志的软刀子；是否能自我控制情绪——一个人的情绪随意发泄，说明这个人意志的软弱。

(3) 行动力

行动力简言之就是行动的能力。

一个人行动力的大小，决定着一个人所取得的成功的大小。成功始于行动，没有行动就无成功可言。行动在于不拖延，行动在于勇于走自己的路；行动在于冒险，没有冒险精神的人终将会一事无成；行动在于抓住机遇，机遇是通往成功的捷径；行动在于不犯同样的错误；行动在于用好时间做对事；行动在于巧于做事；行动在于会变通。

(4) 学习力

学习力简言之就是学习的能力。

学习力已成为现代社会中一个极为重要的能力，学习可以改



变一个人的命运，可以成就一个人的未来。具体来说，增强学习力首要是要学会读书，不仅要读有字之书，还要会读无字之书。除此之外，要养成独立自主学习和终身学习的良好习惯，同时观察和思考也是一种有效的学习方法。

(5) 创新力

创新力简言之就是创新能力。

创新是成功之本。创新就是要摒弃保守，激发自己的灵感，就是要学会逆向思维，留心身边的生活。创新属于每一个人，每个人都可以成为一个有创新能力的人。

(6) 交际力

交际力简言之就是交际的能力。

一个人要想与周围人建立起和谐、融洽的人际关系，便要学会：赞美别人，赞美就像玫瑰，给人玫瑰，手留余香；懂得微笑，微笑是世界上开在人脸上最美的花朵；学会幽默，幽默是调和人际关系的润滑剂；尊重别人，敬人者，人恒敬之；宽容别人，唯宽唯容才可以与人和谐相处；说话的艺术，会说话的人才会赢得别人的喜爱；与他人合作，在今天看来，习惯单打独斗的人是莽夫，无端猜疑是祸；只有学会拒绝，懂得适时拒绝的人才会成为有为的人。

(7) 品德力

品德力是一个人所具备的品德的优良程度。

品德力是一个人成事的基础，也是一个人成为一个优秀之人的必备条件。完美的品德包括：仁爱，仁爱是检验一个人品德的最好试剂；真诚，真诚是做人之本；守信，守信是人的品牌力



脱颖而出的七种力量

量；谦虚，谦虚可以使一个人走得更远；勤奋，勤奋是成业之基；不妒忌别人，妒忌是罪恶之首；俭朴，俭朴使人洁身自爱；知足常乐，知足常乐使人拥有快乐人生；学会感恩，有感恩的心，才会感到世界更美好。

●
前

言



目 录

第一章 自我规划力 (1)

1. 设置目标 (3)
2. 目标要高远 (9)
3. 目标要明确 (15)
4. 由大到小分解目标 (20)
5. 目标要正确、合理 (25)
6. 专注于目标 (31)
7. 适时更改目标 (38)

第二章 意志力 (43)

1. 挫折不可怕 (45)
2. 坚持就是胜利 (49)
3. 成功要有耐心 (54)
4. 自信人生二百年 (60)
5. 保持积极心态 (67)
6. 惰性是戕杀意志的软刀子 (72)
7. 自我控制情绪 (78)

第三章 行动力 (83)

1. 成功始于行动 (85)
2. 做事勿拖延 (89)



3. 走自己的路	(94)
4. 敢于冒险	(99)
5. 抓住机遇	(104)
6. 不犯同样的错误	(109)
7. 用好时间做对事	(116)
8. 巧于做事	(122)
9. 学会变通	(125)

第四章 学习力

(129)

1. 善于学习	(131)
2. 学习成就未来	(134)
3. 读书	(137)
4. 自主独立学习	(146)
5. 善读无字之书	(151)
6. 终身学习	(155)
7. 观察与思考	(159)

第五章 创新力

(163)

1. 创新是成功之本	(165)
2. 摒弃保守	(169)
3. 激发灵感	(173)
4. 创新与逆向思维	(178)
5. 留心你身边生活	(183)
6. 创新属于每一个人	(186)
7. 你是一个创造型的人吗	(190)

第六章 交际力

(195)

1. 学会赞美	(197)
---------------	-------



2. 学会微笑	(205)
3. 懂得幽默	(210)
4. 敬人者，人恒敬之	(215)
5. 宽容别人	(221)
6. 择善为友	(225)
7. 说话的艺术	(232)
8. 寻求合作	(237)
9. 无端猜疑是祸	(243)
10. 学会拒绝	(248)
 第七章 品德力	 (253)
1. 仁爱之心	(255)
2. 真诚为人	(257)
3. 恪守信义	(262)
4. 谦虚做人	(265)
5. 勤奋	(270)
6. 消除妒忌心	(272)
7. 俭朴	(277)
8. 知足常乐	(280)
9. 有感恩的心	(284)



自我规划力

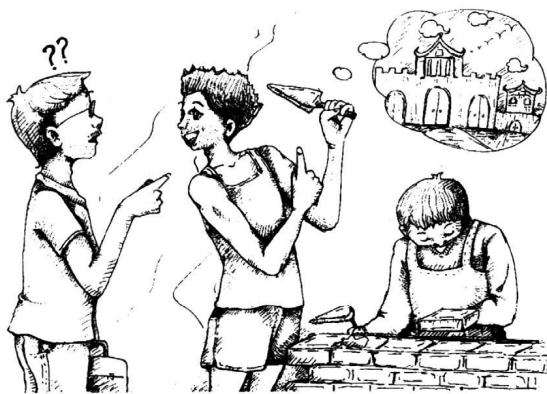


1

设置目标

自我规划力就是自我规划人生的能力。人生需要仔细规划，没有仔细规划的人生是没有价值的人生。如果一个人没有规划人生的习惯，那这个人只能使自己每天过粗糙的生活，更谈不上打开人生局面成就一番大业。成大事者的习惯之一是善于在自己的人生规划图上“精打细算”！

曾经有两名瓦工，在炎炎烈日下辛苦地砌一堵墙，一位行路人走过，问他们：“你们在干什么？”



“我们在砌砖。”一个人答道。

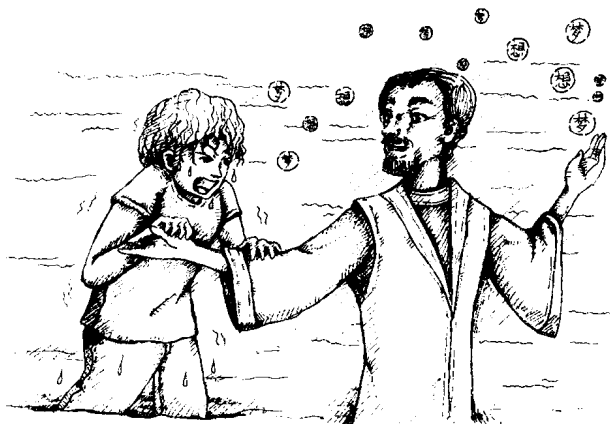
“我们在修建一座美丽的剧院。”他的同伴回答。

后来，将自己的工作视为砌砖的瓦工砌了一生的砖，而他的同伴则成了一位颇具实力的建筑师，承建了许多美丽的剧院。



为什么同是瓦工，他们的成就却有着如此大的差别？其实，我们从他们两人不同的回答中，已经可以看到他们之间的不同了——前者只是漫无目的地干活，心中没有打算，对人生也无规划；而后者心中有清晰的奋斗目标，有对人生很好的规划，所以两人成就不同，命运迥异。因此，一个人要想在其一生内成就一番事业，在同辈中脱颖而出成为一颗耀眼的成功之星，最要紧的是要仔细规划好自己的一生。规划人生则要先从设置人生目标开始。

中国有句古话：“凡事预则立，不预则废”，正像西方有一句谚语所说的那样：“如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”如果一个人干什么想有一个好的结果的话，那他首先要有一个良好的开始，这个良好开始就是要有梦想和目标。如果将成功比喻为一次飞行旅程的话，那么它就是从梦想开始飞的。



有一位学禅的学生问他的老师什么是梦想，于是老师带他去湖上泛舟。然后老师问他“你是真的想知道什么才是梦想吗”，



学生回答说“真的想知道”。出乎意料的是老师突然将这个学生推下了船。年轻人沉入了水里，几秒钟后冒出水面来喘气。老师不待他吸足气，又用力把他按了下去。年轻人又冒了出来，却又被按了下去。他第三次冒出来时几乎没有了力气。这次老师把他拉了上来，用通常的方法让他恢复了正常的呼吸。

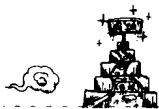
当这个年轻人完全从“酷刑”中缓过气来时，老师对他说：“告诉我，在拉你上来之前你最最想要的是什么——那种与其他欲望相比犹如水之于鱼儿一般的欲望。”年轻人回答：“哦，老师，我最想要的是呼吸空气——对我来说，当时没有任何别的欲望了！”然后老师说：“那就是你的梦想。”

以上这个故事告诉我们，梦想不是别的什么，而是我们每一个人心中最想得到的东西。桑德柏说：“除非先有梦，否则一切皆不成。”没有梦想，就没有热情，就不可能有任何成就。梦想是人成功的动力之源，就像一部车没有发动，这部车就不可能在高速公路上奔驰。人生有梦想和没有梦想都可以生活，但有了梦想，一个人内心中就会燃烧着一团火焰，从而不断前进。

另外，许多人不成功，不是因为梦想，而是因为没有目标。因为没有目标，只是梦想，就不知道努力的方向，变得无所适从，犹如巨轮梦想驶上大海，但是没有确定航标。

奥格·曼狄诺说：“一粒种子可以孕育出一大片森林。”不少人终生都像梦游者一样，漫无目标地游荡。他们每天都按熟悉的“老一套”生活，从来不问自己：“我这一生要干什么？”他们对自己的作为不甚了了，因为他们缺少目标。

比赛尔是西撒哈拉沙漠中的一小村庄，从村庄走出沙漠一般要三天三夜的时间，可是在英国皇家学院院士肯·莱文发现它之前，这儿的人没有一个走出过大沙漠。他们不是不愿意离开这块贫瘠的土地，而是尝试了很多次都没有走出来。是什么原因呢？



肯·莱文非常纳闷，他雇了一个比赛尔人，让他带路，看看到底是怎么回事。他们准备了半个多月的食品，牵上两匹骆驼就出发了。

10天过后，他们走了大约800英里的路程，第十一天的早晨，他们又回到了比赛尔。肯·莱文终于明白了，比赛尔人之所以走不出大沙漠是因为他们根本就不认识北极星。在一望无际的沙漠里，一个人如果仅凭着感觉往前走，那么他所走的轨迹十有八九是卷尺的形状……

后来肯·莱文告诉那位比赛尔人，只要白天休息，夜晚朝着北面那颗最亮的星星走，就能走出沙漠。那位比赛尔人照着这个方法去做，三天之后，果然走出了沙漠。

这个故事告诉我们：如果人生没有目标，纵然有再多的知识、再多的方法也是徒劳，因为人生之旅从设立目标开始，新生活从选定方向开始。

曾经有一个年轻人，由于职业问题跑来找拿破仑·希尔，拿破仑·希尔对年轻人说：“你找我帮你换工作，你喜欢哪一种工作呢？”“喔？”年轻人说：“那就是我找你的目的，我真的不知道想要做什么？”

拿破仑·希尔希望他明白找职业以前，一定要先深入了解某一行才行。所以拿破仑·希尔说：“让我们从这个角度来看你的计划，10年以后你希望怎样呢？”

年轻人沉思了一下最后说：“好！我希望我的工作和别人一样，待遇很优厚，并且买一栋好房子。当然我还没深入考虑过这个问题呢？”

拿破仑·希尔对年轻人说这是很自然的现象。他继续解释说：“你现在的情形仿佛跑到航空公司里说‘给我一张机票’一样。除非你说出你的目的地，否则人家无法卖给你。”拿破仑·希尔又



对他说：“除非我知道你的目标，否则无法帮你找工作。只有你自己才知道你的目的地。”通过和拿破仑·希尔的一番长谈之后，年轻人相信他已经学到最重要的一课：出发之前要有目标。

有很多人不愿意给自己设定目标，因为不屑或害怕失败所导致的失望。他们不晓得“设定目标乃是成功的基石”。所以，我们每一个人都应该认真思考一下：相对于滚滚流逝的历史长河而言，如“白驹过隙”的短短人生究竟该怎样去度过？是为了一个“光辉灿烂”的目标奋斗一生、操劳一生、辛苦一生，还是踏踏实实“过日子”、舒舒服服度好人生“每一天”呢？

新时代的到来使得每一个人最大限度地拥有人生自主权。每一种人生都将因为不同的操作理念而呈现出不同的结果。有的人一生都不明白自己到底喜欢什么，擅长什么，追求什么，得到什么，一生过得懵懵懂懂；而有的人很早就懂得自己要得到什么，并且依此来制定人生轨迹的起点、过程与载体。一个有头脑、有毅力、有智慧的人，只要有目标，成功距其并不遥远。

“我要做总统”克林顿 17 岁时就确立了这一目标，并且持续不懈地为之奋斗，终于入主白宫。

“我要让每一个家庭的办公桌上都有台小型电脑”，就是这一目标让比尔·盖茨成为世界首富。

“我一定要考上北京大学”，山东一个农村的小女孩，怀着这一梦想八年之后以山东文科第一名的成绩，考入北大。

一个叫约翰·戈达德的外国人 15 岁时，把自己一生要做的事情列了一份清单，给自己明确了所要攻克的 127 个具体目标。比如探索尼罗河，攀登喜马拉雅山，读完莎士比亚的著作，写一本书等等。44 年后，他通过顽强的努力，实现了 106 个目标。

其实制定自己的人生目标并不难，只要考虑一下你希望在多少年之内达到什么目标，然后再一步一步往回算就可以了。目标