

想到了就去**做**

邱小晨 编著



知識出版社

想到了就去做

邱小晨 编著

知識出版社

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

想到了就去做/邱小晨编著. —北京：知识出版社，2006.1

ISBN 7-5015-4521-9

I. 想... II. 邱... III. 散文-作品集-中国-当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 146525 号

责任编辑：姚树军

封面设计：高原

责任印制：连毅

想到了就去做

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：010-68315609)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京东海印刷有限公司印刷

开本：880×1230 1/32 印张：5.25 字数：120 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数：1~5000 册

ISBN 7-5015-4521-9

定价：8.80 元

版权所有，翻印必究

目 录



第一章 想到了就去做

1	欲望是成功的原动力	1
	• 梦想使人成功	1
	• 让梦想腾飞	4
	• 敢于积极思考和想像	8
2	认清自己	11
	• 认清自己，正视自己	11
	• 保持真正的自己	14
	• 不断改进自己	17
3	远大的志向与具体的目标	20
	• 确定你的人生目标	20
	• 量力而行	22
4	采取行动	25
	• 马上去做，一切操之在手	25

● 全力以赴	29
--------------	----

第二章 命运握在掌中

1 靠自己拯救自己	33
● 不怨天尤人	33
● 播下行为，收获习惯	37
● 行动改变世界	41
2 现在就去 做	45
● 没有任何借口	45
● 你需要一点冒险精神	49
● 拖延只能一事无成	52
● 善于使用时间	55
● 正确的做事方法比持之以恒更重要	59
3 敬业爱岗	62
● 敬业比能力重要	62
● 干一行爱一行	64
● 化不满为力量	68

第三章 训练成功的心态

1 自信让你无往不胜	71
● 比别人更爱自己	71

2

www.ertongbook.com

• 真诚地相信自己	74
• 培养积极的心态	77
2 成功的伟大动力——心理暗示	80
• 用“心理暗示”为自己注入强心剂	80
• 告诉自己每天都在进步	83
• 自我暗示的步骤与原则	86
3 乐观向上	89
• 乐观可以化解挫折	89
• 冬天来了，春天还会远吗	94

第四章 培养成功的素质

1 良好的素质是成功的基石	97
• 培养责任感	97
• 坚韧不拔的毅力	101
• 必胜的信念	105
• 当机立断，坚定果敢	108
2 积极学习的精神	112
• 学海无涯	112
• “观察”也是一种学习	115
• 从成功者身上汲取智慧	117
3 善于换位思考	119
• 突破思维定势	119

• 换一种立场看问题	123
• 以开放的心态对待一切	126

第五章 规划成功的方案

1 好结果取决于好方案	130
• 明确方向是成功的一半	130
• 目标分段实现法	133
2 坚定的目标，坚决的行动	136
• 成功的五种障碍	136
• 盲从就等于失败	139
• 不达目的誓不罢休	142

第六章 笑对困境与失败

1 善于总结，不断进步	145
• 教训就是力量	145
• 从失败中接近成功	148
• 借鉴别人最有利	152
2 正视困境，改变困境	154
• 从困难中找到希望	154
• 善于克服你的弱点	158



第一章 想到了就去做

1 欲望是成功的原动力

梦想使人成功

“世界上的每一件事都是人们抱着希望做成的。”人们应该基于对环境的认识找到自己的目标。这种欲望越强，就越有追求的动力，就像弓拉得越满，箭就会射得越远一样。

本侯根是世界上最卓越的高尔夫选手之一。他并没有其他选手那么好的身体素质，但他追求成功的强烈愿望却高人一等。

在打高尔夫球的巅峰时期，他不幸遭遇了一场致命的意外。在一个有雾的早晨，他跟太太维拉丽开车行驶在高速公路上，当拐弯时，一辆卡车突然迎面快速驶来。本侯根本能把身体挡在太太面前来保护她。不料这反而救了他一命，方向盘深深地嵌入了驾驶座。虽然逃过一劫，他也受伤很重，几天后才脱离险境。医生们认为他的高尔夫生涯将因为这场车祸而从

此结束，甚至断定他能站起来走路就已经是很幸运了，但他们却不知道本侯根具有比常人更坚强的意志和更强烈的成功的欲望。当伤势稍有好转时，他就萌发了不甘沉沦的梦想。他不停地练习，不断地增强臂力。无论到哪里工作，他都坚持保留自己高尔夫俱乐部会员的资格。刚开始他站起来还摇摇晃晃。再次回到球场时，他也只能在高尔夫球场的边缘蹒跚而行。后来能稍微走路，就到高尔夫球场练习。开始只能打几球，但是，他每次都比上一次多打几球。最后当他能重新参加比赛时，他的名次很快地上升。理由很简单，因为他有永做强者的欲望，他知道自己还会回到高手之列。是的，普通人跟成功者的差别就是这种强烈的成功愿望。

所以说，强烈的成功欲望是你成功的前提，它所带来的强大动力常常使一个人完成看来几乎不可能的事情。

“狗嘴虽小，却想吞食天上的月亮。”积极的欲望就是这样一张狗嘴，只要主人有能力、有办法使它高倍数扩张，最终吞食一个月亮，吞食一个宏伟的目标这样的奇迹都是完全可能发生的。

国际潜能大师安东尼·罗宾就曾经说过这样一句话：“在这个高速运转的现代社会，一个人积极进取的欲望有多大，那么他的成功指数就相应有多大。”那些备受世人瞩目的杰出人物之所以获得了成功，与他们背后的积极愿望是有很大关系的。当一颗颗成功之星升腾起来的时候，如果大家只是用羡慕甚至妒忌的目光去遥望他们的成功，而不是受其启发，去了解他们成功背后的原动力，从而促使自己成功的话，那么，我们很可能永远只能保持这样一种仰视的姿势。

汤姆·邓普西的故事想必大家都有所闻，虽然这个例子很普通，但是它确实体现出了一个问题——有了积极的欲望，不想成名也困难。

汤姆·邓普西生下来的时候左脚只有半只，还有一只畸形的右手，父母怕他丧失信心，经常鼓励他。父母的鼓励使他没有因为自己的残疾而感到不安，反而建立了一个事事想赢的积极心态。事实也果真如此，其他人能做到的事他都能做到。例如童子军行军 10 千米，汤姆也能同样走完 10 千米。后来他要踢橄榄球，他发现他能把球踢得比其他男孩子都要远，这就再次坚定了他要燃烧自己的成功信念。

后来，他找人为自己专门设计了一只鞋子，参加了踢球测验，并且得到了冲锋队的一份合约。但是教练却一直劝说他：“你不具有做职业橄榄球员的条件，最好去试试其他的行业。”

我们必须承认，有的时候一旦积极的欲望燃烧起来，就无法熄灭。汤姆·邓普西最后还是申请加入新奥尔良球队。教练虽然心存疑虑，但是看到这个男孩有这么强烈的成功欲望，对他有了好感，就收下了他。

时间不长，教练越来越喜欢这位浑身充满激情的年轻人了，因为汤姆·邓普西在一次友谊赛中踢出了 55 码远并且得分，这使他获得了专业踢球的工作。而且在那一季中，他为他的球队踢得了 99 分。

那次比赛，球场上坐了近 7 万名球迷。球是在 28 码线上，比赛马上就开始了。球队把球推进到 45 码线上，“邓普西，进场踢球。”教练大声说。当汤姆进场时，他知道他的队距离得分线有 55 码远，这个记录是由毕特·瑞奇踢出来的。

球传接得很好，邓普西使足全身的力气将球踢了出去，球笔直地前进。但是踢得够远吗？所有的球迷屏住气观看，接着，终端得分线上的裁判举起了双手，表示得了 3 分。球迷狂呼乱叫，这可是左脚只有半只和一只畸形手的球员踢出来的！

“真是难以置信！”有人大声叫，但是邓普西只是微笑着。他想起他的父母，他们一直告诉他的是他能做什么，而不

是他不能做什么。他之所以踢出这么了不起的记录，正如他自己说的：“我父母从来没有告诉我，我有什么不能做的。”

从上面所举的两个例子中，大家不难看出积极的欲望的确是成功的基石。对于汤姆·邓普西来说，虽然他只有半只左脚和一只畸形的右手，但他却敢去踢橄榄球。而对于我们每个人来说，要想在生活、事业和感情等诸多方面有所追求，有所造诣，有所成就，无不倚赖欲望的强力驱策。财富名利既可能成为束缚心灵的枷锁，也可能成为开启幸福的钥匙。如何获得成功，如何运用自己的资本？归根结蒂，便是如何驾驭欲望这匹桀骜不驯的野马，使之回归正途，才能赢得胜利。因为当我们有了明确、高远的目标，又有火热的、坚不可摧的欲望作为动力时，必然会产生坚决有力的行动。实现成功的欲望越强烈，成功的可能性就越大。相反，没有坚不可摧的成功欲望，目标便永远不可能达到。所以只要一个人不畏艰难，不轻言失败，信心百倍，朝着既定目标永不回头，就会走向成功。俗语说得好：欲得其中，必求其上；欲得其上，必求上上。

当你感觉到内心深处有一股不可抑止的激情在汹涌奔流时，当你发现你是那么强烈地渴望去做某事时，当你的理智和自我意识发出无声的呐喊时，那么成功就离你不远了。

让梦想腾飞

每个人都希望能有一个让自己满意的生活，这就是一个梦想、一个欲望，而成功与欲望之间是相辅相成的，欲望的强烈值越高，成功的几率就越大。你只要有了成功的强烈欲望，也就有了一个奋斗的目标，它使人知道航行的方向，它就犹如一盏灯塔矗立于大海之上，使你倍增进取心，刺激你对成功的渴望，引导你一步一步地实现你的欲望和目标。

少年立志当总统的金泳三是个很好的例证。金泳三出生在与釜山市隔海相望的小岛——巨泽岛上。岛上居民多以打鱼为生，是个偏僻的地区。他的父亲金洪祚是一位渔场主，母亲朴富连是位贤惠的家庭主妇。

少年时代的金泳三，为了读书也吃了不少苦。因为他家的附近没有学堂，6岁时他便开始每天爬过两座小山，去2公里以外的小学读书。有一次下雪，母亲不让他去上学，怕雪滑危险。金泳三口头上说：“好的！”可却瞒着母亲偷偷地上学去了。升入中学后，学校离家更远了。路途遥远，山路崎岖，磨练了他吃苦耐劳的坚强意志。读高中时，这位心怀鸿鹄之志的青年经常与同学们畅想未来。金泳三每次提到自己理想时都会镇静地说：“我要当韩国的总统。”大家都说他痴心梦想。后来大家就用“未来的总统”嘲笑他。一次，老师让他上讲台做演讲，他的选题便是自定的《未来的总统》。金泳三以饱满的激情演讲完后，挥笔在黑板上写上了“金泳三——未来的总统”几个大字。在宿舍他也把这几个字贴在床头上面。正是这种远大志向，驱使他日后不怕艰难，百折不挠，坚贞不屈。

1947年，金泳三考入汉城大学哲学系，在那里他更是如鱼得水，为日后进入政坛做好准备。1950年朝鲜战争爆发，金泳三作为学生兵加入了战争，并且被分在国防部政治局工作。这为他进一步了解政坛，锻炼自己的能力提供了难得的机会。大学毕业后，他被分配到总理办公室任秘书，开始步入政治殿堂，而后他加入了自由党。1954年，不足30岁的金泳三被选为国会议员，成了一颗“政治新星”。这为他后来当上总统尊定了基础。

金泳三之所以实现了自己从小的梦想——成为一名总统，关键就在于：无论他人如何讥讽嘲笑他是“痴心梦想”，他始终坚守这个梦想，并始终为之努力不懈。

其实，我们每个人在儿时都有过伟大的梦想，只是不知道这梦想在何时被改掉了、被偷走了，或因为我们给予的滋养不足，梦想的种子仍旧深埋在土里，难以发芽。

生活中，心爱的东西不见了，可以再去买；钱没有了，可以赚回来；惟独梦想若是被偷走了，就很难再寻觅回来。不过，除非我们愿意，否则没有谁可以偷走我们的梦想。只要梦想在，只要实现梦想的欲望在，梦想的实现就不会是天方夜谭。

比尔·盖茨从小就有一颗强烈的进取心和独特机敏的性格。不管是在玩游戏还是在学习上，盖茨总要争个第一。这在同龄人中是非常罕见的。每次盖茨读洛克菲勒的著作时，他总是心情激昂。少年的盖茨特别崇拜这位富豪，他经常用红色的笔在洛克菲勒的名言下画很多遍。比如有这么一句“即使把我浑身衣服剥光，一个子儿也不剩地扔到沙漠中，但只要有一支骆驼队路过，我又会成为亿万富翁”，少年盖茨竟把这句话画了18遍之多。

盖茨的父母对自己的儿子寄予厚望，他们把他送入西雅图收费最高的中学——私立湖滨中学读书。正是这所学校激发了比尔·盖茨智能的火花与创造力。盖茨在湖滨中学认识了一个非常要好的同窗——保罗·艾伦。刚到这所中学时，盖茨经常一个人读关于电脑方面的资料，并且还千方百计地去寻找这方面的东西。保罗·艾伦也酷爱这方面的知识，而且还时不时给盖茨出些难题。求知心、上进心终于使两个人成为最要好的同窗。

盖茨曾说：“我们都被计算机能做任何事的前景所舞……艾伦和我始终怀有一个伟大的梦想，也许我们真的能用它干出点名堂。”

当艾伦醉心于专业杂志时，盖茨还喜欢读一些商贸杂志。

他们甚至想到用学校的计算机赚上一笔。在破坏计算机安全系统方面，盖茨可算是行家里手。在计算机中心公司，他们发现了一种弄虚作假的办法，使计算机按他们的程序工作，而使用的计时记录却保持不变。一旦系统崩溃，公司人员立即就会猜出是盖茨搞的鬼。作为免费使用计算机的交换条件，盖茨和艾伦把发现的问题逐一记录，汇编成册，起名为《问题报告书》。半年后，《问题报告书》已厚达 300 多页。

从比尔·盖茨的青少年时代可以看得出，盖茨最早具有的梦想与一般人相差无几。如果说这时的财富、成功对一般人只是一个抽象的观念而已，那么，与别人不一样的是，盖茨却能够将这一梦想与自己新接触的计算机联系在一起，这就使得他的梦想有了坚硬的基石。

有一次，老师让每个人都说说自己的梦想。当轮到盖茨时，他平静地站起来说：“我要缔造一个关于计算机的王国，我要有超过洛克菲勒的财富……”话未说完，课堂上爆发出长时间的嘲笑声。盖茨仍然平静地坐了下来，脸上没有什么不好意思，眼里闪耀着坚定的目光。

终于，这一伟大梦想放飞了，一个微软帝国诞生了，一个世界首富也随之诞生了。他不仅成了亿万富翁，而且资产已超过了洛克菲勒几十倍。所有这些成绩与他那个富翁的梦想都是有很大关系的。

正如美国第 37 任总统威尔逊曾经说过的那样：“我们因为有梦想而伟大，所有的伟人都是梦想家。他们在春天的和风里，或是冬夜的炉火边做梦。有些人让自己的伟大梦想枯萎而凋谢；但也有人灌溉梦想，保护它们，在颠沛困顿的日子里细心培育梦想，直到有一天得见天日。这就是诚挚地希望自己的梦想能够实现的人。”

在人的一生中，坎坷、挫折和不幸总是占去大半。如果在

面临不幸时，仍然保持自己的梦想，那就意味着我们的人生还有希望，也就有了实现它的那一天。

敢于积极思考和想像

从前，有一位秀才进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦。第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，第三个梦是梦到自己跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但是背靠着背。

这三个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹都脱光了衣服躺在一张床上了，却背靠背，不是没戏吗？”

秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问道：“不是明天才考试吗，今天你怎么就回乡了？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种（中）吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟你表妹脱光了背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”秀才一听，很有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。

这个故事虽然是虚构的，但它说明的道理却是实实在在的。成功者与失败者之间的区别之一就在于成功者始终用最积极的方式思考，用最乐观的精神和最丰富的经验支撑自己的人生。而失败者呢，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。

一个人的思考是否积极主动，对他能否成功的影响，远比天赋和才能的影响更为重要。

虽然积极的想法并不能保证凡事心想事成，但是积极的想法肯定会改善一个人的生活；满脑子消极思想的人跟成功绝对是没缘分的。如果上面故事中的这个秀才听信算命先生的鬼话，想必他将永远与仕途无缘。

可以说，积极的心态决定了我们的生活，有什么样的想法，就有什么样的现在和将来。有人以为，世界上的穷人之所以比富人多，原因就是他们中的许多人甘于过穷日子，从来没有想过自己为什么这么穷，从来没有站出来说一句：“我一定会成为一个富翁的。”此说法虽然有些偏颇，但对人也不无启迪。我们经常听到有人这样说：“我很喜欢那个东西，但是我买不起。”也许，你会说你确实买不起，但你犯了一个毛病，那就是你把这个不幸的事实挂在了嘴上。如果你不断地说“我买不起”，那你一辈子很可能真的会这样“买不起”下去。正确的做法是，选择一个比较积极的想法，你可以说：“我会买的，我要得到这个东西。”这样，当你在心中建立了“要得到”、“要买”的想法，你就同时有了期待，心里就有了追求它的激情，得到它就只是时间问题了。

像“我花不起”、“我做不到”这样的消极想法的巨大作用只能是使一切停顿，使希望渺茫，使心智迟钝，使精神沮丧。久而久之，我们就会让自己相信事情是不可能的。相反，如果我们懂得运用积极思考的力量，我们收获的就是促使我们去行动获取成功的希望和勇气。它们使我们能够力行不辍，去获取我们真正想得到的东西。

有一则寓言故事这样说：在同一座山上，有两块相同的石头，3年后发生截然不同的变化，一块石头受到很多人的敬仰和膜拜，而另一块石头却受到别人的唾骂。这块石头极不平衡地说道：“老兄呀，3年前，我们同为一座山上的石头，今天产生这么大的差距，我的心里特别痛苦。”另一块石头答道：

“老兄，你还记得吗？3年前，来了一个雕刻家，你害怕割在身上一刀刀的痛，你告诉他只要把你简单雕刻一下就可以了，而我那时想像未来的模样，不在乎割在身上一刀刀的痛，所以产生了今天的不同。”

一个是关注想要的，一个是关注惧怕的。在过去的几年里，同是儿时的伙伴，同在一所学校念书，同在一个部队服役，同在一家单位工作。几年后，发现儿时的伙伴、同学、战友、同事都变了，有的人飞黄腾达，有的人则默默无闻。

其实，一切你想要得到的东西在还未实现之前，本来都只是一些想法。你的经济情况也一样，先要有想法，然后才会变成现实。想法改变了，外在改变也会随之而来，这是一条永远不变的法则。只有进行选择性的积极思考，才会改变想法和现实。必要的时候，不妨运用一下想像力，你会发现：以前不敢奢望的好运会降临，生命会有转机，你的生命会出现一种崭新的面貌。

想像是创造色彩斑斓和充满活力的人生的动力。生活中如果没有想像，日子会是怎样的枯燥。任何科学发现、技术发明等创造性活动，都离不开想像力。有一个形象的比喻可用来说明想像力在创造活动中的作用。创造活动犹如矫健的雄鹰，客观实际是这只雄鹰的躯体，想像力则是它的翅膀。雄鹰是因为有了翅膀才展翅于高空。可见想像力对于创造活动影响巨大，它是创造的摇篮。只有开启想像的闸门，才能有力地伸展它的双翼，才会让我们的思想飞到成功之巅。

卡耐基说：“我们不要看远方模糊的事情，要着手身边清晰的事物。”在这个世界上没有什么做不到的事情，只有想不到的事情。只要你能想到，下定决心去做，你就一定能得到。不管你希望拥有财富、事业、快乐，还是期望别的什么东西，都要以一种积极的思想 and 态度去得到它，要敢于想像未来你想要的愿景，只有这样，人生才会有风景。