

成功白皮书◎励志读本

# 谋事在能力 成事在做人

改变命运的12种能力

MOUSHI ZAI  
NENGLI  
CHENGSHI ZAI  
ZUOREN

王鑫◎编著



中国城市出版社

成功白皮书 ⊙ 励志读本

# 谋事在能力 成事在做人

改变命运的12种能力  
江苏工业学院图书馆  
藏书章

MOUSHI ZAI  
NENGLI  
CHENGSHI ZAI  
ZUOREN

王鑫 ⊙ 编著

中国城市出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

谋事在能力, 成事在做人: 改变命运的 12 种能力/王鑫  
编著. —北京: 中国城市出版社, 2005

ISBN 7-5074-1683-6

I. 谋... II. 王... III. 个人—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 049836 号

---

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 责任编辑   | 王双林                          |
| 封面设计   | 大象设计工作室                      |
| 责任技术编辑 | 张建军                          |
| 出版发行   | 中国城市出版社                      |
| 地址     | 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编 100073) |
| 电话     | (010) 63454857               |
| 传真     | (010) 63421488               |
| 总编室信箱  | citypress@sina.com           |
| 发行部信箱  | citypress_fx@tom.com         |
| 经销     | 新华书店                         |
| 印刷     | 北京集惠印刷有限责任公司                 |
| 字数     | 256 千字 印张 10.5               |
| 开本     | 880×1230(毫米) 1/32            |
| 版次     | 2005 年 8 月第 1 版              |
| 印次     | 2006 年 2 月第 2 次印刷            |
| 印次     | 6001-8000 册                  |
| 定价     | 20.00 元                      |

---

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 63455163

# 谋事在能力 成事在做人

“做人做事”这个话题一直为人们讨论并关注。究竟怎样才能正确理解两者的关系？本书作者从人生必备的12种基本能力入手，系统地讲述了其中所涉及的意志、决心、信心、目标、智慧等诸方面的问题，提出了“谋事在能力，成事在做人”的精辟论断，揭示了做人的道理，帮助读者培养优秀人品和成大事的性格，为读者架起事业成功的桥梁。



## 前言

古人云：谋事在人，成事在天。看上去似乎这是对大自然的尊崇和敬畏，但多少带点消极的意味，似乎主动权永远把握在老天爷手里。随着文明的进步，现代人征服自然和改造自然的能力大大加强了，对于这句古语也有了新的认识和理解。

现代人认为：谋事在能力，成事在做人。字面改动虽然不大，但实际意义却有天壤之别，因为这提法的确符合时代气息。在这个讲究竞争的社会，每个人都在千方百计施展自己的能力。我们无论从事何种职业，都具有各自的能力，有些是与生俱来的，而大多数是需要后天培养的。无论我们能力强弱，是大，是小，是高，是低，总算是自己的“本事”。但做人就不同了。俗话说：“做事先做人”，所谓：人不正，事难成。“做人”是一个人最基本的道德修养。如果说能力强弱可以决定做一件事的大小，那么为人好坏却能决定这件事成功率的高低。

作为 21 世纪的人们，应该具备什么样的能力才能与时俱进，适应市场需求呢？应该做一个什么样的人，才能受人欢迎，不被社会所淘汰呢？想必这些问题是值得思考与研究的。

做人首先要具备一定的道德修养。这种道德修养会伴随生命的始终，不会随着学业的结束而终结，它会在潜移默化中影响一个人的命运。一个人的能力可以培养，可以锻炼，可以借助他人的帮扶。而做人完全受主观意识的控制。虽然人性本善，没有天生乐于行恶的人。但人们往往把自己的罪责归咎他人，或是找各

种各样的理由加以掩饰，力图推卸自己的责任。这种人在做人这堂课上的成绩是不及格的。

本书从做人所应具备的最基本的道德修养谈起，为您揭示做人应从何做起的真理。也许您会认为，一个人要想获得成功必须拥有驾御万事万物的能力，必须具备贵人的扶持，必须掌握专业的技能，必须赢得难得的机遇。的确，这些都是成功道路上的桥梁枢纽，是通往胜利的纽带。但是，一个不自信的人，一个缺乏果断的人，一个自私自利、惟利是图的人，即使具备上述优势，也不一定能成功。因为他们不会做人。

做人就要做一个好人，做一个对社会有用的人。即使没有能力，缺乏专业技能，不能创造令人称羡的成就，但只要他正直、善良、勤劳、诚实，仍然会受到他人的欢迎，得到老天的眷顾。

本书为您揭示了做人的 12 种道理，希望对您的人生道路有所启示。

编 者

2005 年 7 月

# 目录

## 第一章 自控者制人→1

自制力是一个人成功的基本修炼：自制者制人，自制者制天下。失败者靠自制而自救，成功者靠自制而卓越。

第一节 自我控制是一种力量 / 1

第二节 控制不良情绪是自控的关键 / 12

第三节 控制快乐，并让快乐控制你 / 16

第四节 冷静从容才能控制一切 / 20

## 第二章 挺住，决不轻言放弃→28

成功也许并不难，难的是失败之后的成功。多少人因为挫折而放弃，因为失败而沉沦。然而在我们所调查的成功人士中，无一不把“挺住”看作成功的前兆。

第一节 挺住是执著的孪生兄弟 / 29

第二节 发现苦难的力量 / 34

第三节 不放弃就有希望 / 40

第四节 事可败，心不能败 / 46

谋事在能力

### 第三章 信心是强者的起跑线→ 58

信心使不可能成为可能，使可能成为现实。古往今来，许多失败者之所以失败，究其原因，不是因为无能，而是因为缺乏信心。

- 第一节 自信源自合理的目标 / 58
- 第二节 多对自己说加油 / 63
- 第三节 机遇只给自信的人 / 70
- 第四节 自信者强，自强者胜 / 73
- 第五节 信心离成功的距离最短 / 78

### 第四章 做一个果断的人→ 83

大凡在事业上取得成功的人，下决心时一定十分果断，而且不会轻易更改决定。不管外在环境多么恶劣，他们都能坚守决定。相反，失败者的特质则是踌躇犹豫、难下决定。

- 第一节 果断是成功者的座右铭 / 83
- 第二节 要果断就要克服犹豫 / 87
- 第三节 果断是决策的第一步 / 91
- 第四节 行动果断才是真果断 / 96
- 第五节 果断要求我们有主见 / 102



## 第五章 浮躁是人生的大敌→ 112

戒骄戒躁不仅适用于革命，也适用于人生。浮躁轻狂是很多人年轻时容易犯的弊病之一，愈早明白这一道理，就愈早受益。

第一节 浮躁的人生注定失败 / 112

第二节 拒绝浮躁需要修炼 / 116

第三节 保持脚踏实地的作风 / 123

第四节 即使成功也不可浮躁 / 135

## 第六章 处心者处人缘→ 141

在现在这个时代，人与人之间的相处是十分重要的。人际间的交往有时往往比个人能力更能发挥作用。如果相处方法得当，甚至还能弥补个人能力上的不足。至于与他人相处得如何，就要看你做人的功夫如何了。

第一节 诚信是做人的根本 / 141

第二节 容人之过方为人上人 / 150

第三节 善待他人，才能被人善待 / 157

## 第七章 成事者善假于物→ 166

工欲善其事，必先利其器。这个器，可以是人、是物、是时间，是一切助你成功的资源。本章讲的借物，包括借人脉、借时间、借学习。这一切首先要求有海纳百川的胸怀。

第一节 虚怀若谷得天下 / 167

谋事在能力

第二节 借人势以成大事 / 169

第三节 借助时间，提高效率 / 182

第四节 借助学习，寻“渔”找“鱼” / 188

## 第八章 正直是做人不变的原则→ 198

“正”，所谓“身正不怕影子歪”，只有堂堂正正做人，才会让人活得痛快，活得自由。这是做人的第一要诀。

第一节 做人首先要“正” / 199

第二节 正直——做人之本 / 208

第三节 如何才能做到正与直 / 216

## 第九章 成功离不开“勤奋”二字→ 222

即使你拥有了具备成功的一切外在条件，即使你拥有了超人的能力，可是，你不努力，不勤奋，最终的结果还是一事无成。

第一节 做人要勤奋 / 222

第二节 才能来自勤奋 / 232

第三节 勤奋才能成功 / 239

## 第十章 智慧胜过力量→ 246

智慧的源泉将带给你无穷的力量，使你在做人做事方面更加胜人一筹。从这个角度讲，智慧才是最有力量的力量，是成功者的终极力量。

第一节 成功者“智”于人 / 246

第二节 善用“智”者高于人 / 252

第三节 有“智”者事竟成 / 258

## 第十一章 确定目标才有努力的方向 → 268

当许多人刚开始为目标而行动时，会做得很好，然后他们会慢慢厌倦，最后放弃。成功必须坚持，只有认为坚持是自然的，你才可能最终取得进步。

第一节 找到自己的人生目标 / 268

第二节 合理规划目标 / 271

第三节 培养对目标的“注意力” / 278

第四节 锁定目标，立即行动 / 288

## 第十二章 与人沟通是做人的第一课 → 295

与人沟通的能力也是成功者必备的素质。善于沟通者赢，强于沟通者胜。

第一节 管理从沟通开始 / 296

第二节 沟通要讲策略 / 305

第三节 聆听是为了最大限度地进步 / 317

后记 / 325

谋事在能力

## 第一章 自控者制人

自制力是一个人成功的基本修炼：自制者制人，自制者制天下。失败者靠自制而自救，成功者靠自制而卓越。

成功者认为自我控制是一项很重要的做人原则，甚至是第一位的做人原则。他们坚定地遵循着这个原则，控制着自己的思想、工作、目标和生命。成功者的自我控制是主动的，而失败者的自我控制是被动的。

### 第一节 自我控制是一种力量

人们在生活中有时会遇到恶意的指控、陷害，更经常会遇到种种不如意。有的人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟；而有的人则能很好地控制住自己，泰然自若地面对各种刁难和不如意，在生活中立于不败之地。不能说那些失败的人没有能

谋事在能力



力，只能说他们在关键的时刻输在了做人上。

## 一、决定胜负的自我控制力

一个人善于克制自己的感情，约束自己的言语，控制自己的行为，心理学上称“自制性”，或称“自制力”，这是意志品质的重要组成部分。

在60年代早期的美国，有一位很有才华、曾经做过大学校长的人，竞选美国中西部某州的议会议员。此人资历很高，又精明能干、博学多识，看起来很有希望赢得选举的胜利。但是，在选举的中期，有一个很小的谣言散布开来：三四年前，在该州首府举行的一次教育大会中，他跟一位年轻女教师“有那么一点暧昧的行为”。这实在是一个弥天大谎。这位候选人对此感到非常愤怒，并尽力想要为自己辩解。由于按耐不住对这一恶毒谣言的怒火，在以后的每一次集会中，他都要站起来极力澄清事实，证明自己的清白。其实，大部分的选民根本没有听到过这件事，但是，现在人们却愈来愈相信有那么一回事，真是愈抹愈黑。公众振振有词地反问：“如果你真是无辜的，为什么要百般为自己狡辩呢？”如此火上加油，这位候选人的情绪变得更坏，也更加气急败坏、声嘶力竭地在各种场合为自己洗刷，谴责谣言的传播。然而，这却更使人们对谣言信以为真。最悲哀的是，连他的太太也开始相信谣言，夫妻之间的亲密关系因此被破坏殆尽。最后他失败了，从此一蹶不振。

1980年美国总统大选期间，里根在一次关键的电视辩论中，面对竞选对手卡特对他在当演员时期的生活作风问题发起的蓄意攻击，丝毫没有愤怒的表示，只是微微一笑，诙谐地调侃说：“你又来这一套了”。一时间引得观众哈哈大笑，反而把卡特推入尴尬的境地，从而为自己赢得了更多选民的信赖和支持，并最终获得了久违的胜利。



在伊斯兰教的五大功课中，其中有一项是斋戒，所谓斋戒，就是在一定时间内，禁止人吃喝。事实上，斋戒是对私欲的一种训练，就是把一些幸福和快乐推后，留在其他时间享用。在这段禁欲禁食期间，人可以升华自己的精神，提高抵抗力与忍耐力。在这以后，当人们在生活中遇到一些挫折时，就不会对生活失去希望和信心。因为，通过一个月的斋戒，人们学会忍耐和坚忍。心理学家认为，人的能力是强大的，这当然是指人的内心的精神力量。研究证明，许多犯罪者就是因为没有坚强的精神力量而做出违背道德的事，甚至无能对自己的非法欲望说不。

自我控制是一种克制或节制，是一种美德，是文明战胜野蛮、理智战胜情感、智慧战胜愚昧的表现。根据心理水平测试，人的自我控制水平从低级到高级可分为五个层次。

第一层次，这是一种与动物区别不大的本能性的冲动，属于最低水平。只要能满足个人需要，情绪和行动便会像脱缰的野马一样放任，毫无约束。

第二层次，这一层次的人当遇到外界强大压力时，稍微能约束一下自己，处在想放任又不敢放任的心态中。

第三层次，这类人尚未达到自觉约束的程度，较多地来自外界的压力，但已具有一定的自我克制能力。

第四层次的人能够完全控制自我，心理发展较成熟，意志力较强；在头脑中有一个衡量自己做得对不对的准绳，能批判地对待自己的欲望，不会为诱惑所动；能做情感的主人，行动的主人。

第五层次是自我控制的最高层次。这类人的一举一动不仅符合理智，而且表现自然，无需对自己的行为加以有意控制，人格完美，是人类觉悟最高的理想境界。

一个人生活在社会中，为了更好地适应社会、取得成功，就有必要控制自己的情绪情感，理智地、客观地处理问题。但是，





控制并不等于压抑，积极的情感可以激励你进取上进，加强你与他人之间的交流与合作。如果你把自己的许多能量消耗在抑制自己的情感上，不仅生理上你容易患病，而且在心理上你会没有足够的准备对外界做出及时的反应。因而一个成功的人应是一个能主动地调控自己的人。

## 二、失控行为的特征

当代心理学家对生活中的成功者进行多方研究，结果表明：成功的人无须具备高智商，因为高智商和天资聪明的人有时也经不起一些私欲的怂恿和诱惑，也会在生活中误入歧途。相比较而言，那些天资不聪明，智商不高的人，却凭脚踏实地的实干精神、自信心和坚强的毅力选择了一条正确的生活道路，过着安宁太平的生活。这就取决于有无自我控制力。

有的人只要头脑一热，行为就容易失控，什么都顾不得了，什么难听的话都敢说，什么伤人的话都敢骂，甚至还做出后果严重的违法乱纪的行为来。这就是人的行为失控。

具体说来，人的失控行为有下面这些特征：

(1) 行为的无理智性。人的行为应该是有目的、有计划、有意识的外部活动。人区别于其他动物的特征之一，就在于人的行为有理智性。但是，人的行为一旦情绪化，往往就缺乏这一点：不仅“跟着感觉走”，而且“跟着情绪走”。行为缺乏独立思考，显得不够成熟，浮于表面，轻信他人，而且有时还依赖于他人。

(2) 行为的冲动性。人的行为本应受意志的控制，受意识能动地调节与支配。但是，人的情绪化行为反映了意志控制力的薄弱，显得冲动。一遇什么不顺意的或不称心的事，就像一个打足了气的球一样，立即爆发出来。带有情绪化行为的冲动，看起来力量很强，然而不能持续很长的时间，紧张性一释放，冲动性



的行为就结束了。这种冲动性行为往往带来某种破坏性后果。

(3) 行为的情景性。它的显著特点是为生活环境中与自己切身利益相关的事情所左右。当满足自己需要的事情一出现，就显得非常高兴；一旦发现满足不了，就会异常地愤怒。因此，这种行为显得简单、原始，比较低级。如果他人故意地制造一个情景，那么，这种人就会按照他人设计的方式去做，就会上当受骗。

(4) 行为的不稳定性、多变性。人的行为总有一定的倾向性，而且这种倾向性一经形成，会显得非常稳定。然而，人的情绪化行为却具有多变、不稳定的特点。喜怒哀乐，变化无常，给人一种捉摸不定的感觉。

(5) 行为的攻击性。这类人忍受挫折的能力相当低，很容易将自己受到挫折时所产生的愤怒情绪表现出来，向他人进攻。这种攻击，不一定以力量的方式出现，也可以语言或表情的方式出现，如不明不白地讽刺挖苦他人，在脸色上给他人难堪和下不了台等。

正因为人的失控行为具有上述特点，就使这些行为具有不少消极意义。例如，失控行为会成为个人心理发展的障碍，使人变得缺乏理智、不成熟，甚至是引发严重事件的起因。对于群体来说，失控行为会妨碍人与人之间的融洽与和睦；对于社会来说，当人的失控行为成为一种倾向时，就比较难为社会控制，甚至成为某个社会事件的起因，给社会造成重大的损失。

如果你有兴趣的话，不妨用下面的小测验看看你的自我控制能力有多强。

准备两个面包，在饿的时候下意识地不吃它，持续两个钟头后检查测验结果？

- A. 你把两个面包都吃了。
- B. 你吃了一个半，还剩下半个。

- C. 你吃了一个，还剩下一个。  
D. 你控制住了自己，一个也没有吃，剩下两个。

如果以 100 作满分系数：

- A 的自控系数是 0。  
B 的自控系数是 30。  
C 的自控系数是 60。  
D 的自控系数是 100。

自控系数间接地反映个人的生活安全度，在生活处于可控制的情景下，如果自控系数比较高，则说明这个人生活在一个较为安全的环境里。

了解这些，可以衡量自己的自我控制水平属于哪一层次，然后根据实际情况，努力向更高层次发展。同时，我们也要明白，人的自我控制能力不是天生的，需要锻炼，不断加强修养。只要注意科学合理地调整和培养，自控力是可以学习的。

### 三、如何加强自我控制力

#### 1. 控制自己的行为

要承认自己情绪上的弱点。在每个人的情绪世界里都有他的优点弱点，长处短处，为此自己一定要认识自己情绪世界中的弱点和短处，不能回避，不能视而不见。譬如，有的人容易激动，而且一激动就控制不住自己。怎么办？就要承认自己有这个毛病，在承认的基础上再认真分析自己好激动的原因是什么？在什么情况下容易激动？然后再找一些方法去克服它。这样做的好处是：可以随时随地提醒自己：“可不能放纵自己啊！”

要控制自己的欲望。心理学家曾做了一次调查，他们把数名 10 岁左右的饥饿孩子放到一间屋子，为他们准备了色香味俱全的丰富食物，然后对他们说，这些饭都是你们的。但是，谁要是最晚吃饭，除了饭还有其他奖品。当心理学家离开房间，一部分