

行动成功学创始人 知行合一的实践者 李践◎著

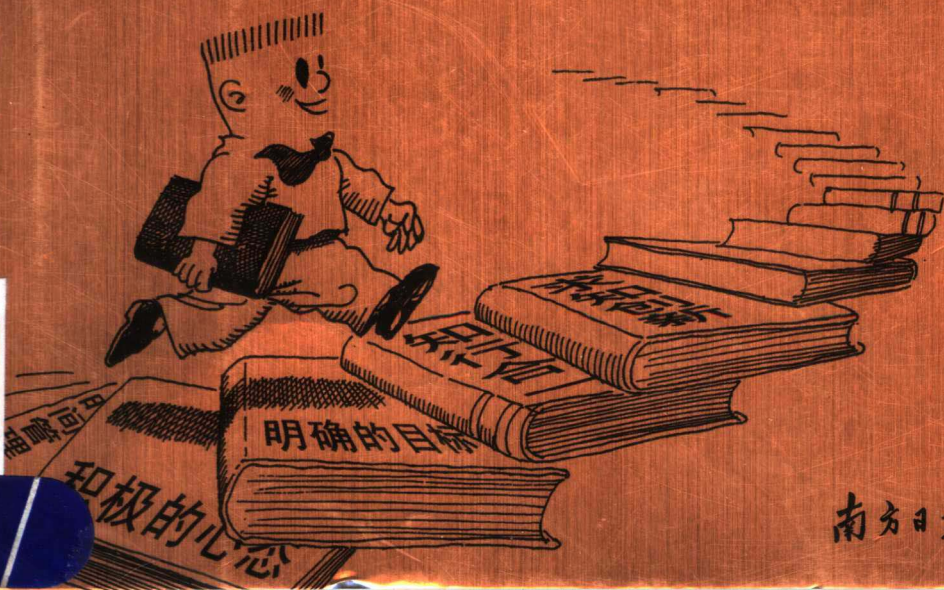
做自己想做的

ZUO ZIJI XIANG ZUO DE REN

行动成功学

赠30天行动成功训练手册

最新图文版



南方日报出版社

做自己想做的 ZUO ZIJI XIANG ZUO DE REN 行动成功学 人

李践◎著



南方日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己想做人——行动成功学/李践著. —广州: 南方日报出版社, 2006

ISBN 7-80652-449-5

I. 做… II. 李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 152800 号

做自己想做人——行动成功学

著 者: 李 践

责任编辑: 刘志一

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020)87373998-8502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 320 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southen.com/ebook>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

知行合一 成功之“道”

这是一个风云激荡的时代；这是一个机会频生、奇迹迭出的时代；这真正是一个人人都渴望成功而且极有可能成功的时代。

于是，有了对成功之路的空前求索。

人人都渴望成功，但是，透过时代的折光镜，纵即使是成功者，在我看来却多是病态的：或为言语上的巨人实为实践上的矮子；或曾泡沫化般崛起却在瞬间蒸发；或为财富上的富翁却是精神上的乞儿；或为偶然中一跃龙门，却在必然中销声匿迹……

成功的标志是什么？成功有无必然性？成功的必然之路在哪里？读李践先生新著《做自己想做的人》，顿觉眼前一亮，大有茅塞顿开之感。李践先生本身就是一个成功的典范。

作为企业家，在短短三四年时间里，这位年轻人把一个小小广告公司先做成云南省最有影响的广告企业集团，后又升华为颇具高科技背景的公司。

作为跆拳道高手，他把这个“道”字算是发挥到极致。他不仅身体力行，而且参悟精奥，从哲学的层面上寻觅到不少指导企业甚至人生的奥秘真谛。

知行合一的结果，是作者在自己事业成功的同时，也使这本洋溢着东方智慧、真正原创性的中国版“成功学”得以问世。

“交换一个苹果,各得一个苹果;交换一种思想,各得两种思想。”在这弥漫着急功近利、浮躁、轻薄之风的时代,在这提倡终身学习,强调永续创新的知识经济时代,大量事实告诉我们,真正的成功者不仅是“勤于思,敏于行”的人,而且还是深谙人生之“道”、事业之“道”的人。这个“道”,就是规律。

为此,我可以负责任地说,欲图成功者,此书不可不读!

这本《做自己想做的人》是李践多年研究、实践和讲授成功学的心血结晶。它的价值就在于它的实践性和可操作性,把成功的知识和方法,融入日常生活之中。既可用于个人实践,让你天天都体验成功,又可用于企业经营管理而形成独树一帜的“成功学管理模式”。

王志纲

2000年5月于深圳

前言

人生下来，不能与草木同腐，不能无声无息，不能白白活过，不能浪费生命，最重要的是成长，向上超升。此意，我们说之已多，亦行之有年。但仍然不断有人问，究竟什么是成长，我们如何才能成功？怎样才能实现我们心中的梦想，真正做到做自己想做的人呢？

作为编者、出版者和经销者，我们都有一个共同的梦——就是为作者和读者搭建一个健康的平台，编辑好书、传播好书，助读者圆成功之梦。这是文化产业、“文化人”的神圣职责。为此，我们一直坚守着这样的信条……也因此，我们才在众多的“成功励志”书中淘到了让我们眼前一亮的宝贝——《做自己想做的人——行动成功学》。能为本书编辑、出版、经销；能把李践老师成功之道传播给万千读者，献上一份爱心，我们感到万分的荣幸，由衷的高兴。

本书从2001年出版以来，重印多次，独领风骚，稳居历年全国畅销书排行榜，真正成为中国大陆原创版的成功学第一著。《世界上最伟大的推销员》影响了一代又一代渴望成功的人，我们深信《做自己想做的人——行动成功学》也能在您的生命历程中不断地启迪您、帮助您！

《做自己想做的人——行动成功学》不是用文字，不是用话语，而是用一颗践行者的心，用行动成功的实践真正打动和启迪了数百万读者的心，作者李践先生创立了“行动成功学”，每时每刻都在实践着知行合一，同时把知行合一这一成功的最高境界真正展示出来，传达给读者。阅读完本书，您会明白“行动成功，知行合一”的真谛、感悟、方法、步骤，您会有破译成功人生密码的惊喜，透过一个个富有哲理的故事和画龙点睛的提炼，您会对百思不解的人生疑点顿觉豁然开朗，您会感觉进行了一次心灵求索式的远涉，对自我认识的感

悟进一步升华。

为了让更多读者通过本书受益。我们征得原作者的同意，在保持原书的原汁原味，内容完全不变的情况下，出版《做自己想做的人》（插图本珍藏版）。读过第一版的朋友可以通过幽默、流畅的漫画内容时常警醒自己，启迪自我，也可以将此宝贵的礼物送给您的亲人、朋友，营造一个成功的氛围。未读过该书的朋友可以惊奇地找到自己最满意的所爱。根据读者要求，新版书有以下几项创新及突破：

1. 赠送 30 天行动成功训练手册，让您亲自为自己描绘成功的蓝图；
2. 增加解释性、助读性、趣味性的多幅插图和漫画，让您轻松阅读；
3. 版面创新，重新装帧、设计，便于珍藏。

本书不但适合年青人，也适合成年人；不但适合个人自学，也适合小组学习，讨论、分享；特别对于进行职业生涯规划的大中专学生、公务员、企业员工来说，它更是寻求真知灼见、塑造成功人生的“掌中宝典”。常读常新，不断启迪。

在我们的生命历程中，我们每一天都不停地在追寻着成功、友爱、和谐的幸福生活。我们倡导买书献爱心活动（方普公司承诺：每售一本书，就献一元钱的爱心）。为此，我感谢我们的合作伙伴李践先生对我们的信任、南方日报出版社编辑刘志一先生、插图漫画作者李宏宇先生及每一位为本书作出努力的各地经销商，感谢每一位读者及关注本书的朋友，您是“献爱心圆梦想，创幸福生活”的关键按钮，我们相信：一份爱，一份情，从来没有多与少，大与小，只要我们肯付出，只要我们愿意，就能帮到更多的人！世界会因我们而更美好！

成功源于行动。愿本书与我们一起成功！加油！

马议祺
方普文化同仁 马艺铭 等
万良娣

目 录

序	1
前言	1
第一篇 天性人为——认识成功	
第一章 自我设限	2
一、跳蚤与爬蚤	2
二、成功的欲望	3
第二章 过去不等于未来	5
一、成功始于心动，成于行动	5
二、挣脱“自我设限”	6
第三章 成功的终极解释	11
一、成功究竟是什么	11
二、成功的实质是自由	13
三、成功无止境	17
第四章 成功必有方法 失败定有原因	18
一、如何使成功具有“必要性”	18
二、如何使成功具有“必然性”	22
三、向成功的人学习成功的方法	26

第二篇 无穷力量——积极的心态	
第一章 心态魔方	34
一、谁在控制我.....	34
二、一念之差有多大.....	38
三、自己就是宝藏.....	40
第二章 人为什么会消极	43
一、你是否患了“消极症”.....	43
二、消极心态的三大根源.....	47
三、消极心态为什么使人不能成功.....	52
第三章 积极树长好果实	53
一、正本清源.....	53
二、树木树人.....	58
第四章 唤醒心灵的巨人	78
一、唐代秘方，治疗心病的“灵丹妙药”.....	78
二、孟母三迁，避闪“环境杀手”.....	79
三、“人对了，世界自然就对了”.....	82
四、改变自己的心态，就能改变自己的世界.....	84
五、你认为你行，你就行.....	86
第三篇 成功殿堂——明确的目标	
第一章 目标奇迹	90
一、河流这边的毛毛虫.....	90
二、成功者总是少数的根本原因.....	91
三、出租车最危险是在什么时候.....	93
四、信念因目标而生.....	94

	五、目标心态，生命期待.....	95
第二章	目标特性	97
	一、人伟大，是因为目标伟大	97
	二、不能量化，就不是目标.....	101
	三、成功的人生就是一个好的目标体系	102
	四、目标的十大好处	103
	五、为什么还不设定目标.....	105
第三章	构筑成功的殿堂	106
	一、挖掘生命的金矿.....	107
	二、锁定生命的坐标.....	111
	三、把握心中的罗盘.....	113
	四、享受和谐的人生.....	117
	五、拟定人生的航线.....	119
	六、人生目标金字塔.....	122
	七、必定成功公式	124
第四篇	生命之歌——有效的时间管理	
第一章	一言难尽的时间	128
	一、世界上最长和最短的东西	128
	二、把你的生命和时间价值算出来.....	131
	三、爱因斯坦给我们的启示	133
	四、莫等闲，白了少年头.....	134
	五、浪费时间的主要原因.....	136
	六、长寿有新解.....	136
第二章	时间管理理论	138
	一、第四代时间管理.....	138

二、猴子管理.....	140
三、领导人提高工作效率的秘诀.....	142
第三章 时间管理十四项法则.....	144
一、明确目标.....	144
二、分清轻重缓急.....	145
三、制订计划，写成清单.....	147
四、遇事马上做，现在就做.....	148
五、第一次做好，次次做好.....	149
六、专心致志，不要有头无尾.....	149
七、珍惜今天，当日事当日毕.....	149
八、养成整洁和条理的习惯.....	150
九、养成快速的节奏感.....	150
十、设定完成期限.....	151
十一、善用零碎时间.....	151
十二、分秒不浪费，成功日志法.....	152
十三、善用节省时间的工具.....	153
十四、业余时间管理.....	153

第五篇 行动巨人——知行合一

第一章 行动创造了人.....	156
一、行动，行动，行动.....	156
二、有史以来发行最多的短文.....	158
三、行动马太效应.....	159
四、付出表示富有，索取就是贫穷.....	161

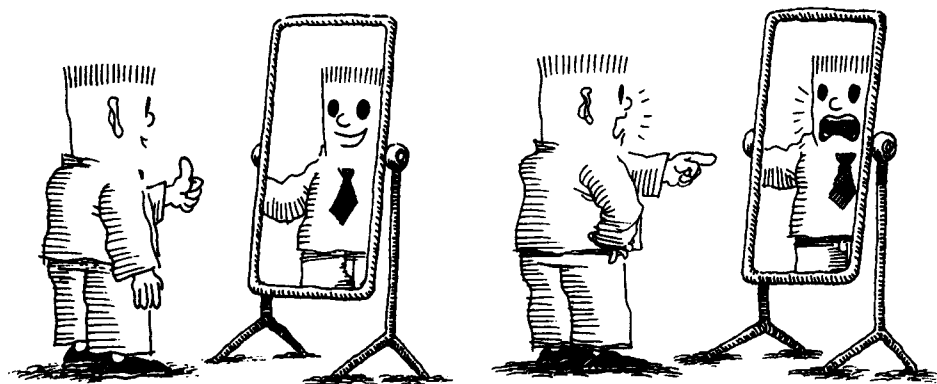
第二章 行动见真功	163
一、唯一良方.....	163
二、瓦伦达心态.....	164
三、穿鞋效应.....	167
四、苍蝇方法.....	167
五、班超精神.....	168
第三章 知行合一	172
一、行知还是知行.....	172
二、大哉陶子.....	174
三、如何知行合一.....	179
第六篇 无限成功——求知创新	
第一章 生命之树常青	184
一、持续成功的根本.....	184
二、美、日强盛的秘密.....	186
三、不创新，必灭亡.....	188
第二章 迷人的创新	192
一、创新概念的提出.....	192
二、人因创新而出类拔萃.....	193
三、攀成功之梯.....	196
四、创新的魔术.....	199
第三章 引爆潜能	208
一、成功学就是潜能开发和创新的学问.....	208
二、潜能开发、创新、成功.....	209
三、人人都能创新.....	216

第四章 唯有源头活水来	219
一、失败原因千千万，归根到底只一个.....	223
二、知识力量，至高无上.....	223
三、雨露滋润禾苗壮.....	226
四、知识如何决定命运.....	228
五、当心成为新“文盲”.....	233
六、学习如何学习，立于不败之地.....	235
七、炼就成功的“金刚之躯”.....	236
后记	240

第一篇

天性人为——认识成功

认识你自己。——苏格拉底

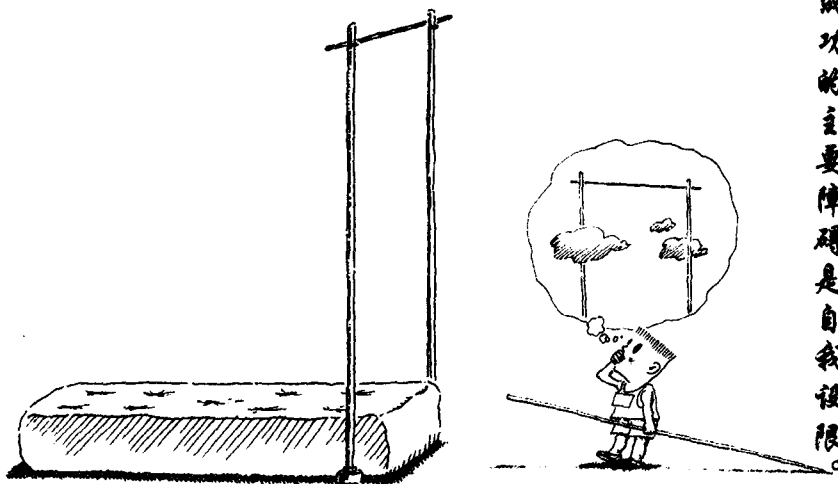


自我设限

做自己想做的事

Zuo Zhi
Xiang Zuo De Ren

2



没有成功的主要障碍是自我设限。

一、跳蚤与爬蚤

科学家做过一个有趣的实验：

他们把跳蚤放在桌上，一拍桌子，跳蚤迅即跳起，跳起高度均在其身高的100倍以上，堪称世界上跳得最高的动物！然后在跳蚤头上罩一个玻璃罩，再让它跳，这一次跳蚤碰到了玻璃罩。连续多次后，跳蚤改变了起跳高度以适应环境，每次跳跃总保持在罩顶以下高度。接下来逐渐改变玻璃罩的高度，跳蚤都在碰壁后被动改变自己的高度。最后，当玻璃罩接近桌面时，跳蚤已无法再跳了。科学家于是把玻璃罩打开，再拍桌子，跳蚤仍然不会跳，变成“爬蚤”了。

跳蚤变成“爬蚤”，并非它已丧失了跳跃的能力，而是由于一次次

受挫学乖了，习惯了，麻木了。最可悲之处就在于，实际上的玻璃罩已经不存在时，它却连“再试一次”的勇气都没有。玻璃罩已经罩在了潜意识里，罩在了心灵上。行动的欲望和潜能被自己扼杀！科学家把这种现象叫做“自我设限”。

很多人的遭遇与此极为相似。在成长的过程中特别是幼年时代，遭受外界(包括家庭)太多的批评、打击和挫折，于是奋发向上的热情、欲望被“自我设限”压制封杀，没有得到及时的疏导与激励。既对失败惶恐不安，又对失败习以为常，丧失了信心和勇气，渐渐养成了懦弱、犹疑、狭隘、自卑、孤僻、害怕承担责任、不思进取、不敢拼搏的精神面貌。

这样的性格，在生活中最明显的表现就是随波逐流。

与生俱来的成功火种过早地熄灭了。

二、成功的欲望

成功是每一个人的梦。这个梦与生命同在，至死方休。

按照弗洛伊德的理论，人生来就有“做伟人”的欲望。“做伟人”其实就是“成功”的集中表现。弗洛伊德之后的一些心理学家经过研究，也得出了一个相似的结论：不论民族、文化、历史、家庭、性别和年龄，人天生就有爱受赞美、喜受人尊重的强烈愿望和倾向。

这是“人”的共性。

因此，可以这么说，成功的渴求与生俱来——因为，成功是获得赞美与尊重最有效的途径。正如美国的约翰·杜威所认为，人类本质里最深远的驱策力是“希望有重要性”。以至于有些罪犯自述，他之所以纵火、杀人，就是为了让人们知道他，亲眼目睹别人一听到他的名字就如同五雷轰顶，那是他最感满足的时候。

追求成功是人类的本能。

人为成功而来，也为成功而活。绝大多数人能坚忍不拔地走完人生历程，就是因为成功的渴望始终存在。把它称做信念也好，使命也

好，责任也好，任务也好，总有企盼和牵挂，总有要完成的欲求。否则心有不甘，难以瞑目。

成功意味着富足、健康、幸福、快乐、力量……在人类社会里，这些东西总能获得最多的尊重和赞美。

人人追求成功。普天之下，贫富贵贱，有谁会站出来说，我不想成功，我不愿成功？！