

只有你 能决定 你有多优秀

金牌励志
畅销书

被无数成功者恪守信奉并一再验证了的卓越观念！

无论遭遇什么，无论生活怎样，不要抱怨，不必灰心，相信自己，你的作用没有任何人可以代替！因为只有你能决定你有多优秀！

改变命运的关键钥匙其实握在你自己的手中！

萨文 编著



地震出版社

只有你 能决定 你有多优秀

被无数成功者恪守信奉并一再验证了的卓越观念！



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

只有你能决定你有多优秀 / 萨文编著. —北京:地震出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5028-3594-1

I. 只… II. 萨… 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 (2009) 第122215 号

地震版 XT200900127

只有你能决定你有多优秀

萨文 编著

责任编辑:张友联

责任校对:庞亚萍

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

编辑室:68467982

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市祥达印装厂

版(印)次:2009年8月第一版 2009年8月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:293千字

印张:20.5

印数:00001~10000

书号:ISBN 978-7-5028-3594-1/B(4209)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

穿破命运之茧

(代序)

从呱呱落地，来到人世间，到长大成人，有些东西我们无法改变。比如，身体的缺陷、清贫的家庭、智障的父母、坎坷的际遇等等，这些都是我们生命中的“茧”。但是，上苍是公平的，它在赋予我们苦难的同时，又给予我们可以选择的东西，比如信心、勇气、毅力、自尊、自强……这些都是穿破命运之茧由蛹化蝶的利器，它们可以帮助我们穿越一切障碍，使我们获得成功和幸福。

不相信吗？看看下面这个真实的故事，你就会相信：世界上没有幸运，没有一蹴而就的成功，你想成为怎样的人，你就得付出怎样的努力，因为只有你能决定你有多优秀。

有一个小男孩，因为疾病导致左脸局部麻痹，嘴角畸形，讲话时嘴巴总是歪向一边，耳朵也失聪，不但相貌丑陋，而且说话口吃。

为了矫正自己的口吃，小男孩模仿古代一位著名的演说家，嘴里含着小石子讲话。看着嘴巴和舌头被石子磨烂的儿子，母亲心疼地抱着他流着眼泪说：“不要练了，妈妈一辈子陪着你。”

小男孩替妈妈擦着眼泪说：“妈妈，书上说，每一只漂亮的蝴蝶，都是自己冲破束缚它的茧之后才变成的。我要做一只美丽的蝴蝶！”

后来，经过不断地锻炼，小男孩能流利地讲话了。因为他的勤奋和善良，中学毕业时，他不仅取得了优异成绩，还获得了良好的人缘。

1993年10月，他参加总理大选。他的对手心怀叵测地利用电视广告夸张他的脸部缺陷，然后写上这样的广告词：“你要这样的人来当你的总理吗？”但是，这种极不道德的、带有人格侮辱的攻击招致大部分

选民的愤怒和谴责，选民们反而把目光开始转向这位“丑陋”的竞选者。

他的成长经历被人们知道后，赢得了选民们极大的同情和尊敬。

“我要带领国家和人民成为一只美丽的蝴蝶”的竞选口号，使他以高票当选为总理，并在 1997 年再次获胜，连任总理，人们亲切地称他是“蝴蝶总理”。

他，就是加拿大第一位连任两届的总理——让·克雷蒂安。

可见，上苍的确是公平的，它不会厚此薄彼，而是平等地对待众生。它给了让·克雷蒂安“丑陋”的相貌，同时也给了他坚强的毅力；给了让·克雷蒂安苦涩的童年，但也给了他生活的勇气……

现在，你还在埋怨上苍对你不公吗？也许它没有给你出众的外貌，没有给你衣食无忧的家庭，但他一定会在其他地方补偿你，比如智慧，比如事业，……但这一切都给得很隐蔽，要你自己去发掘，让你自己决定成为怎样的人。而这，也正是本书要告诉你的。

只有你能决定你有多优秀！是的，没有谁的人生是注定不可改变的，你想成为什么样的人，都是靠你自己去努力、去拼搏！



第一章 你不可不知的情商 / 1

人们往往过于重视智商，而忽视了情商。在现代竞争异常激烈的社会里，情商的高低已经成了事业和生活成败的关键。判断一个人优秀与否，不仅仅只看他的智商有多高，情商则更具决定性作用。

发现情商 / 2

情商 VS 智商 / 3

你的 EQ 有多高 / 5

情商是一门人生艺术 / 9

高情商是成功的基石 / 12

提高你的情商 / 13

走出自我攻击的怪圈 / 15

自我激励是人生的推动力 / 16

做肯定的自我暗示 / 18

自我超越 / 19

扫除负面的情绪 / 22

看清别人隐藏的内心 / 24

识别他人角色的转换 / 25

做个好的倾听者 / 27

微笑是情商的美丽外衣 / 28

第二章 自我意志的力量 / 31

意志力是上帝赋予我们的神奇力量。有了坚强的意志，就有了竞争力。有了意志力，就有了成功的保障。我们唯有不断磨练自己的意志，方能不断前进，勇攀高峰。

人人都有的神奇力量 / 32

人的差异在于意志的差异 / 33

你的意志力是否够强 / 35

生命决定于意志 / 38

意志力能改变生活 / 40

意志能创造奇迹 / 41

意志力离不开明确的目标 / 43

坚忍意志能克服一切困难 / 46

成功意志带来成功 / 47

不怕无能，就怕无恒 / 49

有坚强意志，才有竞争力 / 51

生命中没有“不可能” / 52

进取心是成功的动力 / 54

意志力是成功的向导 / 56

培养坚强的意志力 / 59

逆境中用意志支撑自己 / 60

第三章 空杯心态 / 63

决定我们命运的不是环境，也不是遭遇，而是我们持有什么样的心态。空杯心态尤为重要。当你将心里那些你一直重视、在乎的，但没有价值的东西清空时，就能容纳进新东西，就会有外在的松手，也就能拥有更大的成功。

心态塑造未来 / 64
改变自己从心态开始 / 65
成也心态，败也心态 / 66
心宽，路就宽 / 68
心有多高，路有多远 / 70
心态好，一切都好 / 71
心态平衡最重要 / 73
培养乐观之心 / 75
以平常心对待金钱 / 77
学会调整自己的心态 / 78
工作是为了自己 / 80
别把薪水看得太重 / 81
珍惜拥有的生活 / 82
幸运与不幸运，全在内心 / 84
快乐，由心而生 / 85
不为失去的而惋惜 / 87
活着，就有希望 / 88
冲破心中的瓶颈 / 89
好好活着，就是幸福 / 91

第四章 思路决定出路 / 93

优秀人物的思路总是异于常人。有什么样的思路，就会有什么样的出路。试着改变陈旧的观念，别让自己的潜能“酣睡”，不按常理出牌，才会有不一样的人生。

思路决定出路 / 94
不能掌控他人，但可掌控自己 / 96
不死守老经验 / 97

- 兴趣是叩启潜能的钥匙 / 100
- 站得高，才能看得远 / 101
- 另辟蹊径，反其道而行之 / 102
- 比别人多想一步 / 103
- 做人不可好高骛远 / 105
- 勇于创新才能把握机会 / 107
- 突破思维定势的束缚 / 109
- 抛弃“印刻效应”现象 / 111
- 骄傲让人变得无知 / 112
- 不懂就要问，不可装懂 / 114
- 像老板一样积极思考 / 115
- 机会不是等来的 / 117
- 干一行，爱一行 / 119
- 忠诚的员工更有前途 / 120
- 不过分追求完美，适可而止 / 122
- 外表不是最重要的 / 124

第五章 选择改变未来 / 127

人生是由无数个选择组成的，你可以选择成功也可以选择失败，可以选择希望也可以选择失望，可以选择快乐也可以选择痛苦，一旦你做出了选择，未来也由此而定！

- 选择决定未来 / 128
- 人生是一种选择 / 129
- 生活的一切取决于自己 / 130
- 成功的选择在自己 / 132
- 强者驾驭命运，弱者受控于自我 / 133
- 在别人放弃时，再坚持一秒 / 135

人生也有正面和背面 / 136
选择幸福，你就幸福 / 138
懂得取舍，才能把握命运 / 139
放弃是明智的选择 / 141
心甘情愿的选择 / 142
知道自己要的是什么 / 144
“1”与“0”的取舍 / 145
理性选择，人生不留遗憾 / 147
认命，不如拼命 / 149
穷也要站在富人堆里 / 150
成功，从选定目标开始 / 151
选择机遇，就要承担风险 / 153

第六章 心动，更要行动 / 155

行动是取得成功的必经过程！沉湎于幻想而弱于行动的人总是与机会失之交臂。只有勇于行动，立即行动，不断行动，一切的问题才能迎刃而解。

行动改变一切 / 156
心动，更要行动 / 158
每天多做一点点 / 160
不做言语的巨人，行动的矮子 / 162
想好了，就要立即去做 / 163
行动是解决问题的唯一途径 / 166
没有行动，一切是空谈 / 168
实现梦想，行动是关键 / 170
等待永远不会成功 / 171
敢想，还要有勇气迈出第一步 / 173

- 坚持做自己想做的事 / 176
- 将大目标分解成若干小目标 / 178
- 任何事业，都要从底层开始 / 179

第七章 自信通向成功 / 181

自信是每一个优秀者身上都有的共性。自信，是一种心中抱着坚定的希望和信念走向光荣之路的感情，是与失败抗争的一种必备的心理素质。只要有信心，就没有蹚不过的河，就没有翻不过的山！

- 成功青睐相信自己的人 / 182
- 你是否有成功的野心 / 183
- 信心是命运的主宰 / 185
- 不要轻易否定自己 / 187
- 你就是自己的贵人 / 189
- 信念指引你走向成功 / 191
- 金钱买不回你的自信 / 193
- 学会把自己的优点放大 / 195
- 不被别人的言行所左右 / 196
- 你将自己划分为哪类人 / 199
- 坚持信念是成功的关键 / 200
- 不因贫穷而失去自我 / 203
- 你是否有明确的人生目标 / 204
- 成功与冒险是成正比的 / 206
- 每天给自己一个希望 / 207
- 不言放弃就能创造奇迹 / 208
- 勇气让你走向不平凡 / 210
- 勇于承担属于你的责任 / 212
- 一次失败代表不了什么 / 213

第九章 习惯影响一生 / 245

人的一生中，习惯无处不在，成功或失败都源于你所养成的习惯。习惯有一种顽强而巨大的力量，它可以为你创造辉煌，也能够摧毁你的人生。明白了这点，我们当然应该摒弃坏习惯，培养好习惯了。

习惯是一柄双刃剑 / 246

好习惯是成功的阶梯 / 247

养成创新的习惯 / 249

不为小事而生气 / 251

敢于承认自己的错误 / 252

使敬业成为习惯 / 253

培养对信息的敏感 / 255

谦虚是一种好习惯 / 256

养成记笔记的习惯 / 257

培养自律的习惯 / 258

把学习当成终身习惯 / 260

培养即刻行动的习惯 / 262

坏习惯是成功的绊脚石 / 264

不可小看小习惯 / 265

不做习惯的奴隶 / 266

斤斤计较惹人嫌 / 268

优柔寡断失良机 / 269

投机取巧害自己 / 270

吹毛求疵让人厌 / 271

改掉眼高手低的习惯 / 273

第十章 挫折让你更坚强 / 275

面对挫折和逆境，你持有什么样的态度，很大程度上决定了你的未来。如果一个人具备了正确的挫折观，那么挫折不仅不是坏事，而且还可以成为一种积极的心理动力，激励着人们不断去克服万难，迈向成功！

- 挫折会使你变得坚强 / 276
- 对困难说“我能行” / 277
- 挫折并不是坏事 / 279
- 生气不如争气 / 281
- 在逆境中绝不放弃 / 282
- 坚持一下，成功就在眼前 / 284
- 将打击转化为动力 / 285
- 不因身体缺陷而使人生遗憾 / 287
- 眼睛不要总盯着痛处 / 289
- 在逆境中使自己变得伟大 / 290
- 挫折是成功的前奏曲 / 292
- 在困境中及时自我反省 / 295
- 人生没有绝境 / 297
- 不向恶劣的环境低头 / 298
- 永远比别人更努力 / 299
- 面对挫折，拿出你的勇气来 / 301
- 勇敢扔掉手中的拐杖 / 302
- 坎坷是人生的财富 / 304
- 坦然接受挫折的洗礼 / 306
- 把痛苦转化为力量 / 308

第一章 你不可不知的情商



人们往往过于重视智商，而忽视了情商。在现代竞争异常激烈的社会里，情商的高低已经成了事业和生活成败的关键。判断一个人优秀与否，不仅仅只看他的智商有多高，情商则更具决定性作用。

✳ | 发现情商

情商在成功的因素中所占的比重是不可忽视的，如果说智商更多地被用来预测一个人的学业成绩，那么，情商则能被用于预测一个人能否取得事业上的成功。

1983年，哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在《精神状态》一书中提出：人有“多元智慧”，这被视为情商学的启蒙。

1991年，美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布尔大学的约翰·梅耶首次提出了情感智商（简称情商）这一概念。当时他们将情商定义为把握自己和他人的感觉和情绪，并对这些信息加以区分利用，来引导一个人的思维和行动能力。

1992年，随着研究的深入，彼得·塞拉维和约翰·梅耶又将情商定义为社会智力的一种类型，并对其应包含的能力内容做了界定，这三种能力是：区分自己与他人情绪的能力；调节自己与他人情绪的能力；运用情绪信息去引导思维的能力。

1995年10月，《纽约时报》专栏作家、哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，把情感智商这一研究新成果介绍给大众，该书迅速成为世界性的畅销书。一时间，情商这一概念在全世界得到广泛的宣传。

在《情感智商》一书中，丹尼尔·戈尔曼指出，情商不同于智商，它不是天生注定的，而是由下列五种可以学习的能力组成：

一是认识自己情绪的能力。能立刻察觉自己的情绪，知道情绪产生的原因。

二是妥善管理自己情绪的能力。能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁以及控制刺激情绪的根源。

三是自我激励的能力。能够调整情绪，让自己朝着一定的目标努力，增强注意力和创造力。

四是认知他人情绪的能力。理解别人的感觉，察觉别人的真正需要，具有同情心。

五是维系融洽人际关系的能力。能够理解并适应别人的情绪。

近年来，心理学家们又提出“新情商”的概念，他们认为，情商是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容。

如今，情商已经成为一个时髦词，经常出现在人们的言谈话语中。越来越多的人开始了解，仅有智商是不够的，还必须要有高情商。

✳ | 情商 VS 智商

情商和智商，都是事业成功的重要基础。正确认识两者之间的差异和联系，有利于更好地认识人自身，有利于克服智力第一和智力唯一的错误倾向，有利于培养更健康、更优秀的人才。情商在上一节中我们已经做了介绍，这里有必要介绍一下智商。

智商，通俗地可以理解为智力，或者智慧、智能。它是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。智力包括多个方面，如观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等。人的智商受遗传因素、环境因素的影响，有高有低。智力测验问世后，要区别智力的差异就变得容易起来。总的来说，约有 80% 的人口智商中等或接近中等（IQ 在 80~120 分之间），剩下的 20% 的人口，部分智商极高（IQ 在 130 分以上），称之为智力超常；部分智商极低（IQ 在 70 分以下），称之为智力低常。

传统的观点认为，决定人生命运的主要因素就是智商，但事实并非