

菜鸟成鹰

E时代成功大讲堂的8个课程

朱复融 著



广东旅游出版社

菜鸟成鹰

E时代成功大讲堂的8个课程

朱复融 著



广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜鸟成鹰：E时代成功大讲堂的8个课程/朱复融著. —广州：广东旅游出版社，2009.8

ISBN 978-7-80766-094-1

I. 菜… II. 朱… 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 076445 号

绘图：王山甲

广东旅游出版社出版发行
(广州市中山一路 30 号之一 邮编：510600)
深圳市希望印务有限公司印刷
(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址：广州市中山一路 30 号之一
联系电话：020-87347994 邮编：510600
720 毫米×990 毫米 16 开 18 印张 123 千字

2009 年第 1 版第 1 次印刷

印数：1-5000 册

定价：28.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



在全球遭遇经济危机的时候，经济下滑，使得每一个人在生存和发展的过程中，遇到前所未有的难题、压力和挑战。

当前社会的各种竞争，已体现在人的综合素质方面的对比和较量。特别是刚刚走上社会，即将踏入职场，毫无人生经验的“菜鸟”们，你们将如何面对？

然而，命运终将需要面对，能量也需要及时补充，前景更需要认真设计。

不能否认，每个人在生活中都拥有自己的生存形态与生活目标，如果想能让自己突破现时的、不佳的状况，脱颖而出，去与心仪已久的梦想实现零距离，就不能没有实现人生价值的自我补给。

当然，没有好的眼睛看不透事物，就必须借助凸显本质的眼镜；没有诱人和醒目的生动美感，就必须借助鲜丽的亮色；没有理想的生活肖像，就必须借助人生设计。这样，才能了解自己的起点和目的，了解自己的状况和潜力，提升自己，才能走向人生与事业的辉煌。

有一位充满智慧的哲人这样说过：“聪明的人总是从自身的实际出发，量力而行，设计适合自己走向辉煌的人生方案。这样做能让一个人变得实在而优秀，又能真正地展示自我，真正做到秀出自己。”

为此，本书结合“菜鸟”们的生存状况及自身特点，开设了充满智慧和乐观的8个课程。

在阅读本书之前，请先尝试回答下列问题：



◎你拥有为你指明通向智慧和成就之路的像灯塔一样的生活哲学吗？

◎你所处的时代和环境有什么特别之处？还记得对你的机遇产生影响的东西吗？

◎在你的一生中，你能想象自己做出的最伟大的事情是什么？

◎你找到了自己生活的目标和你能完成的使命了吗？你是否对你生活的方向感到模糊和不确定呢？

◎你有什么才华和天赋？什么东西你能做得最出色或比自己认识的人都做得好？

◎你是否发挥出了你的全部潜能，即像古希腊人对幸福的看法那样：“积极地发挥了你精神的力量”了吗？

◎你现在就职的岗位是否合意？如果不合意你有什么打算？

◎你在你的生活中感受过挫折、遗憾、失败，并对你最渴望的生命意义已感失落吗？

◎你的经历有什么与众不同的地方？能给你自己特别的洞察力、经验和能力吗？

◎你是否了解你的个人品质和情商对自己的生存环境产生过影响？你注意过别人对你的评价吗？

◎你对金钱是什么样的态度？还记得第一次拿到薪水的感觉吗？

◎你是否认识人际关系在你生活中的作用？你是否留意过自己的人际肖像并充分利用过它？

◎你是否对自己充满自信，其中也包括你自己的气质与风度等外在形象？

◎爱情与婚姻都应是崇高而美丽的，但你的爱情与婚姻是否使你的生活更加丰盈，使你在职场更具有创造力？

◎迄今为止，你对自己创造的形象感觉如何？你是按心中的自我设计来描绘自己呢，抑或只是随意地涂抹而已？

若以上的回答你不能肯定，或作出的回答不令自己满意，那就说明



还是“菜鸟”的你，现在正缺乏人生的必备的生存智慧元素。

不过，你切不可气馁，乔治·埃利奥特说过：“成为自己想要成为的人，创造生机勃勃、充满活力和富有意义的生活，从何时开始都为时不晚。”

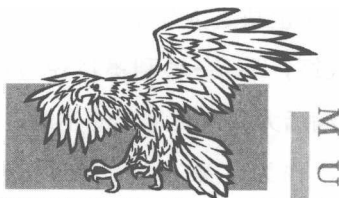
为了做到这一点，作为“菜鸟”的你，最聪明的选择是：阅读本书——E时代成功大讲堂的8个课程。

本书的8个课程就是从上述十几条自我反问的内容着手，从“情感商数”、“心态核能”、“人际网络”、“物海竞技”、“职场操术”、“财富经理”、“婚恋坐标”、“自我形象”八个方面，结合中外成功人士最具典型的事例，提炼出完美的人生理念和生存经验。它纵横捭阖，谈古论今，真诚说理，寓情于文，为“菜鸟”们设计出一条捷径走向“成鹰”之路。

阿里巴巴的故事家喻户晓，它之所以令人神往，原因就在于每个人都渴望拥有“芝麻开门”的神奇咒语，本书就是要将这如何开启你人生宝库的神奇咒语展现在你的眼前。

作 者

2009年6月



M
U
L
U

目录



第一课程 情感商数

统摄成功人生的品格系统

- 2 ⊙让年轻拥有美丽的人性
- 6 ⊙友爱的后面跟着成功与财富
- 9 ⊙让财富穿上善与美的服饰
- 13 ⊙名誉是生命中最珍贵的名片
- 15 ⊙比自由更重要的只有良心
- 17 ⊙顾及别人宝贵的自尊
- 19 ⊙情感是一笔无形资产
- 22 ⊙真情能敲开深锁的心扉
- 25 ⊙必须重视细节
- 28 ⊙像谷穗一样谦逊

- 30 ⊙别以为诚实的人会吃大亏
- 33 ⊙感恩之心不可丢弃
- 36 ⊙成功后不要独享荣耀
- 39 ⊙情商对成功的影响大于智商



第二课程 心态核能

走向绿色地带的精神动力

- 44 ⊙积极的心态是心灵的宝藏
- 48 ⊙热忱的奇效处方
- 51 ⊙成功欲能打造创富平台
- 55 ⊙弃掉自卑的心理重负
- 58 ⊙走出孤芳自赏的虚拟美境
- 61 ⊙摆脱好高骛远的无形陷阱
- 64 ⊙走出孤独的沼泽
- 67 ⊙消除恐惧的秘方
- 70 ⊙斩断优柔寡断的缰绳
- 72 ⊙打碎自暴自弃的桎梏
- 75 ⊙克制浮躁的情绪
- 77 ⊙忧虑是成功者的天敌



第三课程 人际网络

拓展社交空间的热情鼠标

- 82 ⊙没有友情就像生活没有阳光
- 85 ⊙用幽默给生活勾兑一杯美酒
- 88 ⊙把好人缘视为重要的资产
- 90 ⊙在事业与成功之间播种你的人际关系
- 92 ⊙释放心理能量，成为社交高手
- 95 ⊙为朋友建个档案
- 97 ⊙与上司保持适当的空间
- 99 ⊙处理好同事关系的艺术
- 101 ⊙人与人之间没有难解的死结
- 104 ⊙化解友谊的危机
- 107 ⊙给人一个台阶下
- 110 ⊙赞美别人实际上是在给自己加分
- 113 ⊙团体精神：简单而伟大的哲学



第四课程 物海竞技

加盟强者行列的能量资源

- 118 ⊙思想在前行动随后
- 121 ⊙正确的抉择使你缩短与奶酪的距离
- 123 ⊙拐杖站在自强者的对立面
- 125 ⊙克服竞争的挤压
- 128 ⊙从合作中寻找成功的机遇
- 131 ⊙在人生清单上挑出最重要的事
- 134 ⊙赢家赢在善借外力
- 137 ⊙使用自己的精力得有价值
- 139 ⊙专注做好每一件事情
- 142 ⊙用自我的影响力去征服别人
- 145 ⊙为大远见放弃小选择
- 148 ⊙了解个人实力



第五课程 职场操术

实践职业计划的自我训练

- 152 ⊙有计划地与人生目标零距离
- 155 ⊙选择哪种职业最合适
- 158 ⊙时时能找到工作靠什么
- 160 ⊙列出理想职业的条件清单
- 163 ⊙兴趣：选择职业的 N 种类型
- 166 ⊙气质：选择职业的 PH 试纸
- 169 ⊙求职面试：门票与广告词
- 173 ⊙养成打扫工作垃圾的习惯
- 176 ⊙让工作情绪高涨起来
- 179 ⊙超越眼前的成果
- 182 ⊙众人走过的路没好果
- 184 ⊙职业生涯的自我设计



第六课程 财富经理

建构黄金海岸的个人银行

- 188 ◎崇尚金钱是一种美德
- 191 ◎自我奋斗，告别贫困
- 194 ◎让钱成为自己的奴隶
- 198 ◎小钱赚大钱的配方
- 200 ◎新点子新赚法
- 203 ◎明智的消费是懂得花钱
- 206 ◎年轻的单身汉新鲜的理财观
- 209 ◎别让挥霍使你的生活负增长
- 212 ◎金钱创收三级跳



第七课程 婚恋坐标

营造诗意栖居的幸福殿堂

- 218 ◎给自己的爱情找一种颜色
- 221 ◎特设一个“情人节”
- 224 ◎值得回味的求爱方式 ABC
- 227 ◎爱自己的爱人的艺术



230 ⊙适当的情调是爱情快乐的储蓄所

234 ⊙给家定做一个合作的罗盘

236 ⊙让闲暇时间属于家庭

239 ⊙自己是温馨安乐窝的最佳设计师

242 ⊙重温恋爱时的浪漫



第八课程 自我形象

展示自信人生的真我风采

246 ⊙良好的形象是美丽生活的代言人

249 ⊙自我雕塑生活中的最佳形象

252 ⊙腹有诗书气自华

254 ⊙优雅的风度来自得体的举止

257 ⊙展示自己成熟的个性

261 ⊙模仿他人不如设计自己

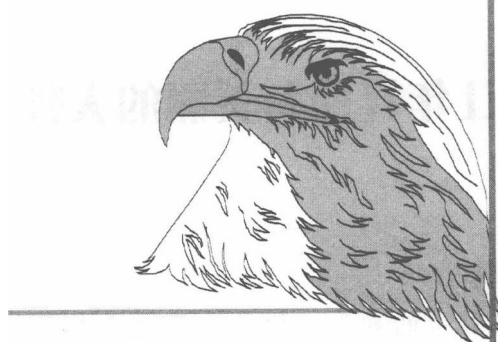
263 ⊙自信是希望的源泉

266 ⊙微笑是人际关系中的润滑剂

269 ⊙用魅力掀开美的一角

272 ⊙为自己的美丽买单

275 ⊙活着并快乐着



DIYIKECHENG



第一课程 情感商数

统摄成功人生的品格系统

良好的个人品质和情商是个人能量和个人魅力的至关重要的因素，它的力量永恒持久，而且让人难以拒绝。拥有这种力量的人，获取人生奶酪的机会更多，空间更大。

要想获取人生的奶酪，首先要做的最大的投资，就是不断升华自己的品质和情商，塑造一个人生完美的品格系统。它不仅会增加你成功的可能性，还会让你变得更加成熟、稳重，吸引力更强，更会馈赠你许多意想不到的良好的情感和物质。



让年轻拥有美丽的人性



开讲心语

你是人性最美的歌手，你必是美的终生朋友！

每个人的生活履历各不相同，即使再坎坷最终也平淡得像一本流水账，它容不得半点加工和润色。有的人平平淡淡过一生，有的人一辈子呼风唤雨，有的人虽然经历曲折，但最终还是收获美丽的人生。不管结果怎样，最重要的是活出属于自己的最精彩的一幕。这也就是说，要让自己人性中最美的一面，在生活的点点滴滴中展现出来。

美丽的人性来自高尚的行为和思想，它在跋涉于人世的足迹中折射出美丽的光辉，向无助的手传导着温暖。

美丽的人性无需证明。

每个人都会在生活中提出“人性是什么”这个话题。其实人性就是善良、同情、公正、坚强、刚毅等等一切值得歌颂和赞扬的东西，它是人们的美德的总和。

怎样才能拥有美丽的人性呢？这要看个人是否具备善和美的人格。

有的人去世已经很久，然而他的名字至今依然享誉世界。为什么？是因为他生前公正自持、廉洁自律，从来没有践踏过自己的人格和名誉。

可以说，坚守人格，是心灵的支柱，是世界上最伟大的力量之一。



青年人在步入社会之初，开始创造人生事业，如果具备决心和意识，将自己的人格力量当作事业的资本，做事有原则，不背叛人格，那么，就算他一时在事业上难以收获满意的成绩，至少他在心理上是快乐的，他会得到朋友的尊重。

人格力量是事业的重要资本之一，可惜许多青年人没有很好地认识到这一点。他们只重视技巧、权术、计谋、蒙骗等等，忽视了诚实的品格。事实上，诚实是一个人的魅力之一。与同事或者朋友相处，大多数人都愿意结交诚实者，彼此之间以诚相待，相处也比较轻松，不会产生太大的心理压力。

高尚的人格，富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈，就如一棵挺拔的青松，屹立山峰。

一个人如果尊重自己的人格，不把自己当成一件商品，不肯为了薪水、金钱、势力、地位出卖自己的人格，降低自己的操守，那么他往往能成为社会中的重要人物。

林肯做律师时，有人请他为一件诉讼案中理屈的一方辩护。他说：“我不能这样做。因为到了当庭陈词时，我心里肯定会这样想：‘林肯，你是说谎者！’我相信，那时我会忘形而这样高声说出来！”

现代社会发展多元化，就业空间大，就业途径多，如果戴上面具去做一些见不得人的事情，良心肯定会受到谴责，这是一件很痛苦的事情。不正当的工作，不管利益有多大，不管诱惑有多大，作为青年人，应该有意志和毅力去拒绝，不然，一步走错，步步皆错，最终很可能会导致失败与不幸。

面对人生的十字路口，青年人要意志坚定，明确目标，理智自重：值得去追求的事情，就不要轻易放弃；不能去做的事情，就要坚决转身离开。

不管你从事何种职业、事业，你总应该尊重你的人格，保持你的操



守。在以后的职业生涯中，不管是当律师、医师、打工族，或是经商、从政，都不要忘记，我们首先要做好一个“人”，不然，一切都是空谈。

此外，要使自己有美丽的人性，还必须具有高贵的心灵。

我们可以使自己的心胸成为“美”的艺术馆，也可使之成为“恐怖”的营垒。宁可让小偷从你的居室偷走你的金银财物，也不能容许精神上的敌人——混乱、病态的思想，贪婪、嫉妒、残酷的思想——窃去你心中的平安，盗去你心灵的恬静。失去了心灵的平安与恬静，生命不过是活坟墓而已。

有时，一个人遭遇到极度的失望或重大的金钱损失后，精神状态会在短时期内发生很大变化，致使他的友人简直认不出他。从这种情况中我们可以看出，精神作用对于我们的生活影响非常大。

每个人的世界、环境，都是自己造成的，他可以将忧郁、困苦、恐惧、失望等等东西充满他的世界，使生命变得悲愁、痛苦；他也可以排除一切悲愁、恶意、恐惧等思想，使环境、心灵变得一片清新。

凡是一个能够统治自己思想的人，一定能够以希望替代失望，以积极替代消极，以决心替代怀疑，以乐观替代悲观。能够在心中树立乐观、积极、愉快的思想，就能消除精神上的敌人，这比一个成为情感的俘虏，为忧郁、颓丧、恐惧等思想所奴役的人要快乐得多。

当你的心中充满了爱的阳光，怨恨与嫉妒的念头自然会逃之夭夭。在“爱”的阳光下，美丽的人性将会复苏，生活的阴影都将不复存在。

你要常常这样对自己说：“每当有一个憎恨、恶毒、自私、报复、悲愁、懊丧的思想侵入我心，那就等于给自己的平安、幸福予以致命的打击。那种不良的思想都足以阻挠我生命的前进，我必须立刻用相反的思想去赶走它们！”

爱人助人、善意亲爱的思想，足以唤起我们生命中最高尚的情操，它们能给予我们以健康、和谐、力量，给我们带来了勃勃生机。