

明了工作、交际、自省的方向，感悟成功的秘密

感悟

以智慧的名义自励

艾丫 编著

The Comprehension

21位成功大师的人生箴言 64篇享用一生的智慧经典

明了工作、交际、自省的方向，感悟成功

感悟

以智慧的名义自励

艾丫 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

The Comprehension

21位成功大师的人生箴言 64篇享用一生的智慧经典



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

感悟:以智慧的名义自励/艾丫编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-80753-373-3

I. 感… II. 艾… 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(2008)第 123840 号

责任编辑:王 姝 李英文

装帧设计:晨旭光华

感悟:以智慧的名义自励

艾丫 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 14 字数 228 千字

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-373-3

定价:23.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

目录

成功

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 成功十训 / 3 | 通往广场的路不止一条 / 29 |
| 17 项成功法则 / 6 | 失败 20 次的人是可以信任的 / 32 |
| 成功的关键 / 10 | 精明人为何会失败 / 35 |
| 把握人生 / 13 | 我选择行动 / 40 |
| 梦幻成真 / 17 | 容易走的都是下坡路 / 44 |
| 失败者的八大错误 / 21 | 做个信念赢家 / 47 |
| 面对失败和危机的态度 / 25 | 你能成为生活的主宰 / 52 |

工作

- | | |
|----------------|----------------|
| 完美的工作 / 58 | 你生命中的重要决定 / 72 |
| 养成良好的工作习惯 / 61 | 支配时间的秘诀 / 75 |
| 我们为什么而工作 / 64 | 激发团队的合作精神 / 77 |
| 如何更好地工作 / 67 | 让一切都充满活力 / 80 |
| 激发挑战竞争的意识 / 70 | 认识你的创造潜力 / 84 |

交际

- 人性的弱点 / 90
- 一流口才 / 96
- 交谈的意义 / 101
- 谈话的十个要诀 / 105
- 学会认真倾听 / 110
- 与陌生人交谈的技巧 / 114
- 如何博取别人的尊重 / 118
- 维护你的尊严 / 122
- 别害怕讲“不”字 / 124
- 赞扬的魔力 / 127
- 怎样争取别人的支持 / 130
- 说服他人的良方 / 135
- 与人和睦相处的最大秘诀 / 138
- 不要告诉人家你更聪明 / 141
- 投其所好 / 148
- 批评、责备是于事无补的 / 150
- 道歉永远不迟 / 153
- 沉默是金 / 155

智慧

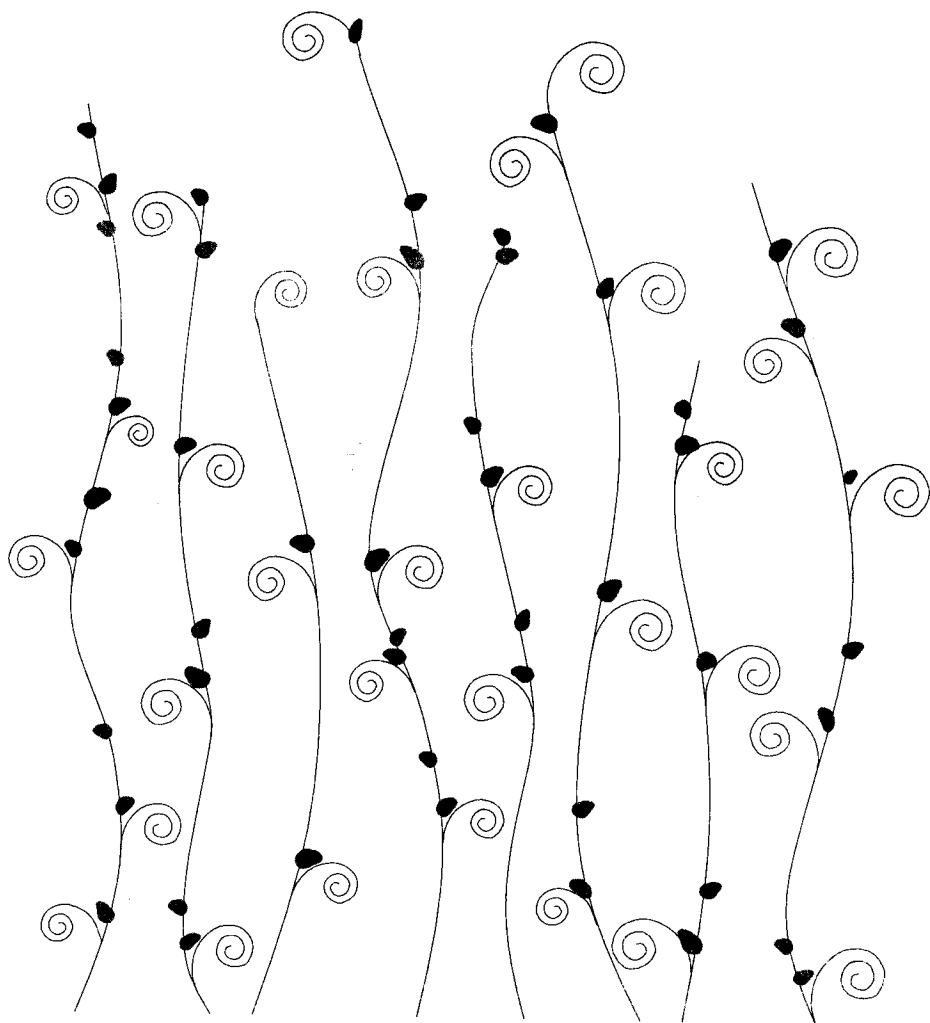
- 理性地思考 / 160
- 思想的重要性 / 162
- 悲观也是福 / 165
- 抛开生活的烦恼 / 168
- 每天抽出一小时 / 171
- 九十九度加一度才会沸腾 / 174
- 对自己说“不要紧” / 177
- 抛开包袱面对人生 / 179
- 如果有个柠檬,就做一杯柠檬水 / 183
- 不要为打翻牛奶而哭泣 / 186
- 生活在今天 / 189
- 将时间留给自己 / 192

心理

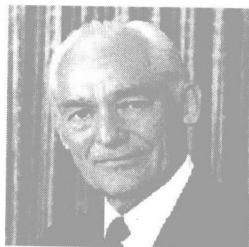
- 人生中有利的十种情绪 / 196
- 你可以自由选择快乐 / 201
- 怎样消除烦闷 / 204
- 建立积极的态度 / 206
- 控制你的热忱 / 209
- 强化你的自律 / 211
- 克服不良的情绪 / 213
- 学会冷静 / 216
- 今天我学会控制情绪 / 218

成功

Success



成功十训



1940年，萨姆·沃尔顿每月仅挣75美元；1991年，他拥有的财富高达44亿美元。在50多年的时间里，萨姆·沃尔顿跨越贫困线，步入中产阶级行列，进而加入美国亿万富翁俱乐部，成为美国最富有的人之一。

萨姆·沃尔顿获得成功的秘密被封闭了许多年。1992年在他因患癌症去世后，他的家属才把有关阐述他获得成功秘诀的自传《萨姆·沃尔顿：美国造》公诸于世。这本书很快在美国畅销。从一生的实践中，萨姆·沃尔顿在自传中总结出一套经商规则。在今日美国企业界，这些规则人人皆知。这就是被人们称道的萨姆·沃尔顿“成功十训”：

萨姆·沃尔顿(1918—1992),20世纪美国企业家的杰出典范,全球零售业之王、世界第一企业——沃尔玛百货公司创始人。他一生经历传奇,是白手起家的典范。沃尔玛现已遍布全球,并跃升“全球500强”前列,成为世界零售业的一大奇迹。他的创业精神和成功生意经——“成功十训”也为许多知名企业所借鉴。

一、要全心全意地投身于事业，忠实于事业。正是我的敬业精神弥补了我的不足。

二、和管理人员同甘共苦。把管理人员当做平等的伙伴，可以取得最佳经营效果。

三、经常激励督促管理人员。单是有钱和所有权并不够，应以高标准激励职工的干劲和竞争精神。如果出现麻痹拖沓而失去活力的情况，那就及时更换管理人员。当然，这样做必须谨慎。

四、把一切信息通报给你手下的管理人员。他们知道得越多就越明白，对工作就越尽心尽力。信息可以产生能力和效益。把你所知道的信息通报给你的管理人员。

所得到的好处，远远大于管理人员可能把它透露给你的竞争对手的风险。

五、要奖赏管理人员为生意所作的贡献。用一张支票或一份股票，你可以买到无限的忠诚。任何人都希望自己能被重视。没有任何东西可以代替一两句赞扬的话，当然用词要恰如其分。讲几句恰到好处的表扬话不费一分钱，但得到的收益很可能相当可观。

六、管理人员取得成绩时要给予祝贺；在他们失败时要泰然处之，不妨讲点幽默的话。不要总是板着脸孔，要有一定的轻松环境。无论发生什么事，你要永远保持自己的热情。

七、倾听企业里所有人的讲话，创造机会让他们讲话。处在第一线的人（那些真正天天同顾客打交道的人）是唯一了解外面发生的真实情况的人。能做到“凡是他们知道的你也知道”最好。

八、超过顾客对商店的期望。如果你能使顾客感到你看重他们，他们会一次又一次地来光顾你的商店。如果你错了，要当着顾客的面勇敢地认错改正，并向他们致歉。

九、控制开支。这比拥有竞争力更重要。控制好开支也是你能保持竞争优势之所在。25年里，在开支与销售关系上，我们始终是同行中做得最好的。如果一个商业网的财政体制极为有效，那就可以允许你做好多错事；如果财政体制效能极差，那么，不管这个体制的外观如何光彩照人，你都可能破产。

十、逆流而上。不要理睬世俗的聪明。当大家在按同一固定模式行事时，你不妨独辟蹊径，按另一种不同的模式去做，这样很可能取得成功。

在萨姆·沃尔顿得知自己患了癌症后，他依然开着他那辆轻型货车在美国各地周游。他是个具有特殊经商才能的人，也是个极富幽默感的人，更是一位从未在任何奢华面前屈服的人。他的办公室设在一座棚屋里，与其说那是一个商业帝国的所在地，不如说它像一个小公共汽车站。在那里，如果有人因为不知道他已经谢世而

去打听他，他的伙伴们会说：“他走了，是到天堂为他的顾客寻找便宜货去了。”



成功十训

每个人都梦想成功，那么如何才能达到成功的彼岸呢？萨姆·沃尔顿的经验会教你如何成就梦想。

忠诚、善良、沟通、成本、独辟蹊径等这样的最基本的字词，也许就会激发你走向成功的潜力。这位富有传奇色彩的名人在用自己生动的故事，给我们以智慧的启迪。朴素，控制成本，善于交流成为了他成功的法宝。



拿破仑·希尔(1883—1969),美国——也是世界上最伟大的励志成功大师之一,他创建的成功哲学和17项成功法则,以及他永远如火如荼的热情,鼓舞了千百万人,因此他被称为“百万富翁的创造者”。

17项成功法则

□ 拿破仑·希尔

每个人从生到死的历程、成功与否、成就的高低都各不相同。出生的环境、童年的经验、外在环境的变迁与影响,造就成败的差异。在不同的境况中,我们又如何获得成功呢?

也许有一些原则是可以帮助我们的。

一、设定明确的目标

你想要从人生中得到什么?你最大的目标为何?你要往哪里去?诚实地面对自己,是成功的第一步。

把你想要的事物列出来,例如健康,人际关系,收入,存款的金额,住哪一种房子,开哪一种车子,给家人的保障,这都是你的主要目标。

二、组织智囊团

明确你的目标,思考并写下来,最好选择能够分享成果并协助你成就计划的伙伴,互助鼓励,达到双方满意的结果。如果你人生的主要目标,不只是满足基本的需求,就需要别人的协助。

运用别人的经验、学识、天分、影响力,甚至财力,完成你的主要目标。从结合一个人的力量开始,逐渐扩大到你所需要的范围。“交心的基础必须是双方互惠”。

三、培养具有吸引力的个性

个性决定你思考的模式与行事的标准。它的魅力包

括很多层面，最重要的是积极的态度。每个人都有不如意的时候，但是，如果你经常沮丧，只看到事情的阴暗面，快乐就不会敲你的门，应该多看看光明面，积极进取。

四、展现应有的信心

信心是成就与成功的要素，是进步不可或缺的条件。信心使我们追求并达到事业及人生的目标。

信心必须加上行动。首先，面对自我，选择目标，评估目标的距离及情况；我们会知道，必须经过许多历程，付出许多代价，需要许多资源与协助，才能完成所有想做的事。

五、多付出一点点

比别人的预期付出更多，做得更好，不期望立即得到报酬，收获将会大得超乎你的投资。多做一点会增加一个人的勇气，激发更大的热诚，养成更积极的态度，与同事、员工建立更稳固的关系。

六、创造个人进取心

自动自发加上决心，可以使你很快出类拔萃。自动自发是第一步，经由行动表现出来。自动自发是一种行动上的自信心，向一个明确的目标前进，加速你的进程，获益更大。

七、培养积极的态心

态度是我们唯一可以控制的，管理你的生活，必须先管理你的态度。我们对于各种情况的反应，决定于思考的习惯及态度。

八、控制你的热诚

热诚是一种情绪、观念的具体化，也是信心的基本要素，保持一个明确的观念或计划，你就会充满热诚。热诚还是一种信心和积极态度的言语和行动，热诚散播到别人的身上，会不断地增长。

你的态度。可以控制的，管理你的生活，必须先管理你的态度。态度是我们唯一的

九、强化自律

自律是一种塑造、强化自我的行为，使我们达到完美的境地。行为及态度是思想的表达，我们的思想大多漫无边际，或是呈半意识状态。因此，我们必须随时留意，用正确的情绪、思考方式及行动，增加我们的力量，作为有效的运用。

十、正确思考

决定你想要完成什么，你要如何做到，以明确、积极的信心向着目标前进，这就是确实的思考。了解意志的力量，让它确实在掌握之中。

十一、控制你的注意力

专注某一件事，努力去做，成功来自这种能够产生思考的力量，也是成功的重要工具。和另外一个人共同思考某个主题，这种专注的力量，能够产生新的领悟。

十二、激发团队合作精神

成功是合作的结果。所有的成功都是充分且成功的互助合作的结果。所有的器官分工合作，身体才会健康；和周遭的世界合作，生活才会快乐。

十三、从逆境和挫败中学习经验

挫折是生活的一部分。生活中的每一个行动、情况或选择都有其原因和结果。每一次逆境必定隐藏成功的种子，如果能够认清这个事实，就能体会其中的道理。逆境中的态度对你的人生有深远的影响。

十四、培养创造力

想象力是所有成就计划的雏形。人类最伟大的天赋是能够思考、分析、比较、选择、创造、观察、预见及形成观念。想象力是意志的行动，是一种挑战与冒险。

成功是合作
的结果。和周遭的
世界合作，生活才
会快乐。

十五、保持健康

思想影响健康，它可以使你生病或是更健康。良好的态度、睡眠、饮食习惯，都有助于培养健康的意识。好的思想使我们的身体和谐，生活井然有序。

十六、预算时间和金钱

每个人一天都有24小时，善用时间，才能跟上瞬息万变的世界潮流。自动化、更快捷的交通和运输，使得人与人之间的沟通更显匆促。善用时间很难，却非常重要。金钱的预算也是如此，我们总是眼高手低，因此，随时都要用心作好金钱的预算。

十七、运用宇宙习惯力

观察并且相信宇宙的秩序，就会看到日出日落和潮起潮落都有规律可循。用我们的行动调和自然的宇宙法则，产生和谐与内心的平静，激发成功的力量。



17项成功法则

目标会引领你走向梦想。

智力则会成为实现它的必要条件。

与众不同的个性会为你展现迷人的魅力，从而为你的成功打下坚实的基础，信心则会为你的事业增添活力与动力。

多付出一点点，让你的工作更好，让你的成就更大，别太在意你目前的薪资。培养你的积极心态和进取心，运用你的热诚，面对发生的事情多思考一下，并从你的失败与成功中获取经验与教训。

最后，请记住，健康是你的资本，任何时候都要保持健康，并对自己的时间和金钱作合理的预算。

成功的关键

□ 苏桑尼·查金

一、坚持不懈

一位电台广播员在她的30年职业生涯中，曾遭辞退18次，可是每次事后她都放眼于更高处，确立更远大的目标。

由于美国大陆的无线电台都认为女性不能吸引听众，没有一家肯雇用她，她就迁到波多黎各去，苦练西班牙语。有一次，一家通讯社拒绝派她到多米尼加共和国采访一起暴乱事件，她便自己凑够旅费飞到那里去，然后把自己的报道出售给电台。

1981年，她遭到纽约一家电台辞退，说她跟不上时代，结果失业了一年多。

有一天，她向一位国家广播公司电台职员推销她的谈话节目构想。“我相信公司会有兴趣。”那人说。但此人不久就离开了国家广播公司。

后来她碰到该电台的另一位职员，再度提出她的构想。这个人也夸奖那是个好主意，但是不久这个人也失去了踪影。

最后她说服第三位职员雇用她，这位职员虽然答应了，但提出要她在政治台主持节目。

“我对政治所知不多，恐怕很难成功。”她对丈夫说。丈夫热情地鼓励她尝试一下。1982年夏天，她的节目终于开播了。她对广播早已驾轻就熟，于是利用这一长处和平易近人的风格，大谈7月4日美国国庆对她自己

有什么意义，又请听众打电话来畅谈他们的感受。

听众立刻对这个节目产生了兴趣，她差不多一夜成名。如今，莎莉·拉斐尔已成为自办电视节目的主持人，曾经两度获奖，在美国、加拿大和英国，每天有800万观众收看这个节目。“我遭人辞退了18次，本来大有可能被这些遭遇所吓退，做不成我想做的事情，”她说，“结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。”

二、态度积极

成功的人态度积极，旁人也会感觉得到，于是都乐意帮助他实现梦想。

他叫乔·巴普，母亲是裁缝，父亲是穷工匠，他在纽约市贫民区的学校半工半读念完高中。他热爱戏剧，非常渴望能去看一场百老汇的表演，但是买不起门票。

他凭着无穷的精力和意志，当上了电视台的舞台监督。不过他希望为那些像他那样永远买不起门票去看百老汇戏剧表演的人创作一些戏。

他办了一个剧团，先是在教堂的地下室演出，后来租了个露天圆形剧场来表演。剧团初期演莎士比亚的戏剧，很受观众欢迎，却没有剧评家来观看。他想，要是没有宣传，又怎么会有人肯捐助演出经费呢？

因此有一天，他找到了《纽约时报》，指名要见戏剧评论家布鲁克斯·艾金生。艾金生的助手亚瑟·吉尔布说他要见的剧评家当时正在伦敦。

“那我就在这里等艾金生先生回来。”他坚决地说。吉尔布于是请他道明来意。这位工匠的儿子激动地说他剧团的演员如何优秀，观众的掌声如何热烈；又说他的观众大多数是从未看过真正舞台剧的移民，如果《纽约时报》不写剧评介绍他的戏，他就没有经费再演下去了。吉尔布看到他这样坚决，大为感动，同意那天晚上去看他的戏。

吉尔布到达露天剧场时，天上乌云密布，中场休息时，滂沱大雨把舞台浸湿了。他一见吉尔布跑开去避雨，就赶上去说：“我知道剧评家平常是不会评论半场演出的，不过我恳求你无论如何破个例。”

成功的人态度积极，旁人也会感觉得到，于是都乐意帮助他实现梦想。

那天夜里，吉尔布写了一篇简短的介绍，对那半场戏颇多好评，又提到剧团急需资助。第二天，就有人给剧团送去了一张750美元的支票。在1956年，这笔钱已足够剧团继续演出这场戏一直到夏季结束。艾金生从伦敦回来后，去看了这场戏，并在他的星期天专栏里大赞这出戏。

没多久，乔·巴普就开始在纽约各处经常免费演出莎士比亚的名剧。他于1991年去世，去世前一直是美国戏剧界极具影响力的人物。他曾经说过，他坚持不懈是因为他深信戏剧对人们的生活很重要。“如果你不相信这一点，那么就就此放弃算了。”

三、坚持自己的信念

成功的人都知道，坚定不移涉及到抉择，而抉择则涉及风险，正如一位58岁的农产品推销员所发现的。

他以不同品种的玉米作实验，设法制造出一种松脆的爆玉米花。他终于培育出理想的品种，可是没有人肯买，因为成本较高。

“我知道只要人们一尝到这种爆玉米花，就一定会买。”他对合伙人说。

“如果你这么有把握，为什么不自己去销售？”合伙人回答道。

万一他失败了，可能要损失很多钱。在他这个年龄，他真想冒这样的险吗？他雇用了一家营销公司为他

的爆玉米花设计名字和形象。不久，奥维尔·瑞登巴克就在全美国各地销售他的“美食家爆玉米花”了。今天，它是全世界最畅销的爆玉米花，这完全是瑞登巴克甘愿冒险的成果，他拿了自己所有的一切去做赌注，换取他想要的东西。

“我想，我之所以干劲十足，主要是因为有人说我不能成功，”瑞登巴克说，“那反而使我决心要证明他们错了。”



成功的关键

成功的关键是什么呢？

成功的关键首先在于确立你的目标，然后为你的目标进行不懈的努力，成功永远都属于那些沿着弯曲的道路而倔强前行的人们。

其次，要实现梦想，必须拥有积极的态度。有时，一个小小的举动，一份小小的善意也许会在不经意间将我们引向成功。

最后，请一定要相信自己。坚定的信念是成功的法宝，遇到挫折时，或者面临两难的抉择时，信念往往显得尤为重要。