

MAKING THE MOST



人生大策略

如何让事业成功、生活幸福的心理学



OF YOUR LIFE

[美] E.T. 韦伯 J.J. 摩根/著 周智文/译

MAKING THE MOST

人生大策略

如何让事业成功、生活幸福的心理学

张德胜著 香港城大 心理系教授
赵国东译 香港城大 心理系教授



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人生大策略：如何让事业成功、生活幸福的心理学/（美）E.T.韦伯，（美）J.J.摩根著；周智文译.—北京：新世界出版社，2009.7

（点点励志馆）

书名原文：Making the Most of Your Life

ISBN 978-7-5104-0450-4

I. 人… II. ①E…②J…③周… 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110480号

人生大策略：如何让事业成功、生活幸福的心理学

著 者：（美）E.T.韦伯 （美）J.J.摩根

责任编辑：黄 浪

装帧设计：亿点印象

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街24号(100037)

总编室电话：+86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话：+86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址：<http://www.nwp.cn>

本社英文网址：<http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306

印刷：三河市汇鑫印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：143千字 印张：16

版次：2009年8月第1版 2009年8月北京第1次印刷

书号：978-7-5104-0450-4

定价：36.80元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

译者序

德国著名哲学家尼采说过：“人类之伟大处，正在它是一座桥而不是一个目的。人类之可爱处，正在它是一个过程。”在死亡面前，人人都是一样的，没有谁能逃得出这人类最终的归宿。奥勒留在他的那本《沉思录》中写道：“马其顿的亚历山大和他的马夫被死亡带到了同一个地方。”人与人的差异完全在于一路走过时所经历的沧桑之有无，所欣赏到的人生之路上的风景之多寡。因此，就会有平淡无奇的人生：这样的人只愿在寻常的道路上行走，让千篇一律的风景堆满大脑；这样的人生就像一条直线，没有起伏、没有高潮就画上了句号。也会有相信“好风景，必在险处”的人生，他们不愿把自己束缚在同一个平面上，渴望“会当临绝顶，一览众山小”，将无限美景尽收眼底。

人生当不断征服高山，惟其如此才不枉到人间走一遭。故而，你最先必须有一种征服山巅的强烈愿望，否则你就可能根本不会上山。

接下来就是如何顺利登顶、如何把理想变成现实的问题了，也就是要有实际行动。如果你只是把你的愿望停留在想像中，只知不满于你现在是站在山谷中，而不去一步一步地攀登，你还是到不了山顶的。若你只是悠闲地望着山顶，或是想像着你已经置身于高山之巅，那你也是决计不能达到山顶的。你必须鼓起劲来，一步一个脚印地往上爬。

爬上最高的山顶，是人生的大目标。人生最后的大目标，总是距离我们

很遥远，最初恐怕只能隐约地看见。最高的目标当然是模糊的，因为比起眼前的目标来说，它要远多了。人除了知道自己的目标在哪里，还应该知道如何走向自己的目标。据说拿破仑就曾经说过这样一句话：“如果一个人只知道要往何处去的话，他是不会走得很远的。”

聪明的人，起初就会画出路线来，然后，按照预先画好的路线从他现在的位置出发，通过自己的努力慢慢地达到他想要到达的地位。他在这一过程中会树立起许多小目标，对于那些最近的目标会积极地努力去实现它们，因为这可以在比较短的时间内完成。每当他达到一个小目标的时候，就会觉得自己有了进步，便会兴致盎然。在原地休息一会儿，又鼓起劲来，再树起第二个目标，接着继续向着那里前进。

当然，如果你只是望着山顶，糊里糊涂地乱爬一通，也不管前面是岩石还是山崖，那么，你也不会到达山顶的。你必须当心你眼前的脚步。你的目的地是山顶，山顶有时清楚，有时模糊得完全看不见，但是，不管看得见还是看不见，它总可以给你以最后的目标。你所要时时注意的是眼前的步骤——如何越过石头、如何涉过溪流、如何绕过山崖、如何避免从绝壁滑下。

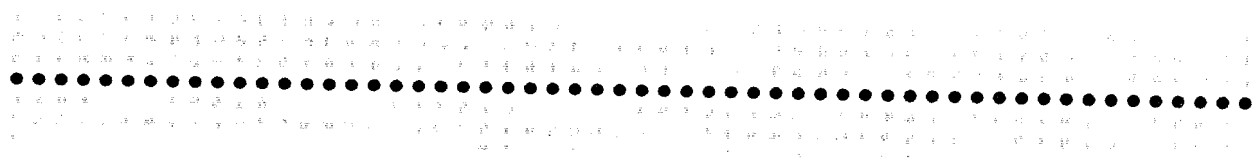
本套丛书的目的，就是以成功人士的奋斗经历为实例，把深刻的道理寄寓在晓畅的故事中，指引我们如何成功地登上人生的最高峰，“如何越过石头、如何涉过溪流、如何绕过山崖、如何避免从绝壁滑下”，也就是如何树立人生的目标，如何欣赏生活的游戏，如何与他人打交道，如何克服一个个困难的技巧。书中的那些成功人士曾经和我们一样一文不名，但通过经年累月与人与物的周旋，获得了珍贵的经验，摸索出了成功的“黄金法则”。只要你细细地去品味，用心地去琢磨，一定会发现你寻找已久的，能给予你力量、信念和行动的勇气的东西。

本书作者 E.T. 韦伯和 J.J. 摩根是美国著名的励志书作家，其最大特点为作者实地采访了诸多成功人士，运用最新的心理学知识、以一个个生动的真实故事来剖析成功法则。《人生大策略》这本书的目标是告诉读者如何能使你的生活变成一种有趣的游戏。告诉你这游戏中的一些策略，告诉你一些伟人的例子，告诉他们如何由不利而转为胜利，如何使明显的失败又柳暗花明，如何在事业上取得令人震惊的成就。揭示了工作、学习和生活幸福等人生的大策略。

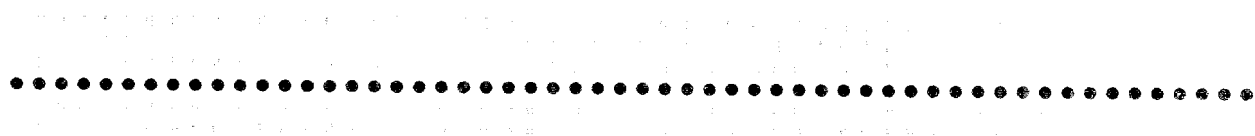


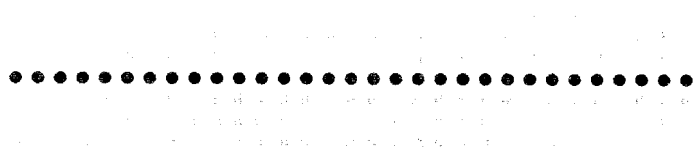
目 录

译者序	1
第一章 欣赏生活的游戏	1
第二章 看清自己的人生路	9
第三章 战胜你的缺憾	23
第四章 抓住每一个机会	35
第五章 从善如流	45
第六章 如何培养成功的习惯	55
第七章 做自己情绪的主人	65
第八章 坚持好问的态度	77
第九章 运用你的智慧	85
第十章 如何做出正确的决定	97
第十一章 如何集中注意力	109
第十二章 天道酬勤	117
第十三章 学会放松自己	131
第十四章 博闻强记	143
第十五章 让自己幽默起来	155



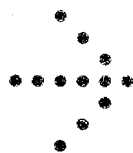
第十六章	敢于冒险才能成功	167
第十七章	组建你的智囊团	175
第十八章	赢得别人的心	185
第十九章	知识改变命运	199
第二十章	满招损 谦受益	207
第二十一章	如何克服自卑	219
第二十二章	合作的精神	229
第二十三章	如何使自己更可爱	239





第一章

欣赏生活的游戏



改变你的工作态度

有一个小药店的店主，寻找了许多年，一直想找一个能干一番大事业的机会。他痛恨自己的小药店。每天早晨他一起来，就希望自己今天能够得到一个好机会。然而，好长时间过去了，机会并没有出现。他郁闷极了，动不动就跑到花园里去散心，而任凭他的药店独自在风雨中飘摇。

在现实生活中，我们中间的大多数人都难免多少有点像这个店主。我们看见别人的成功便无形中会生起点嫉妒，并且在这种嫉妒之余，常常还会妄自尊薄，总以为别人的工作才是最好的，而自己呢？自己总是看不到什么希望。我们总是把别人的成功归之于运气好，于是，我们也梦想着那好运能早一天降临到自己的头上来。

后来，这个药店的店主战胜了自己这种消极的态度，而他接下来的所作所为，我们可以将其视为榜样。那么，他是怎么做的呢？他的办法其实很简单：就是无论什么人，不管他们的地位是高还是低，自己都主动地去和他们接触。

有一天，他这样问自己：“我为什么一定要把自己的希望、自己未来的奋斗目标寄托在那些自己一无所知的行业上呢？为什么不能在自己现在相对熟悉的医药行业干出一番大事业来呢？”

于是，他下定决心摆脱自己以前的那种怨天尤人的心态，就从自己的药店做起。他把自己的这一事业当作一种极为有兴趣的游戏，以此来促进他生意的发展。他让自己用那种发自内心的热情告诉别人，他是如何尽量提高服务质量使顾客满意，他对药店这一行业有多么大的兴趣。

“如果附近的顾客打电话来要买东西，我就会一面接电话，一面举手向店

里的伙计示意，并大声地回答说：‘好的，赫士博克夫人，两条肥皂、一瓶三两的樟脑油、半磅巧克力。还要别的吗？赫士博克夫人，今天天气很好，不是吗？还有……’我尽量想些别的话题，以便能和她继续谈下去。

“在我和赫士博克夫人通电话的同时，我指挥着伙计们，让他们把顾客所需要的东西以尽快的速度找出来。而这时负责送货的人，脸上带着笑容，正忙着穿外衣。在赫士博克夫人说完她所要的东西之后不到一分钟，送货的人已带着她所需要的东西上路了。而我则仍旧和她在电话中闲谈着，直到等她再说：‘呵，沃尔格林先生，请先等一等，我家的门铃响了。’

“于是我笑了笑，手里仍拿着话筒。不一会儿，她在电话中说：‘喂，沃尔格林先生，刚才敲门的就是你们的店员给我送东西来了！我真不知道你怎么会这么快，实在是太不可思议了。我打电话给你还不过半分钟呢！我今天晚上一定要把这事告诉赫士博克先生。’

“因为我这里有优质的服务，过了不久，几条街以外的居民，也都舍近求远地跑到了我们店里来买东西了。以至于后来城里好多别的药店老板都跑到我这儿来取经，他们不明白，为什么偏偏我的生意会做得这样好。”

这便是查尔斯·沃尔格林成功的方法，也正是这一方法，使得他的小药店生意兴隆，其分店几乎在全国遍地开花，以前所未有的速度迅速地占领了美国医药业的零售市场。在当时的美国医药业中，他的公司拥有的分店数量及其规模占全国第二。并且他的事业正在继续健康地发展下去。

他的医药事业之所以能够成功，有一个小小的秘诀，那就是：如果你能将自己所从事的工作当作一种有趣的游戏，而且能够用持续不断的热忱去经营它的话，机会不久便会站在你的门口

沃尔格林的成功多半得力于他对于工作的态度，而不是工作的本身。当他看清楚他的工作就好比是游戏中的作战者时，好运便跟随而来了。他意识到在生活中自己是个战士，并在此基础上仔细研究人生的战场中的所有规则，然后再尽自己的力量好好地去努力。这样，他从中既能感觉到乐趣，工作起

来又觉得容易。

发现工作的乐趣

螺丝钉！螺丝钉！螺丝钉！满满的一车螺丝钉都要旋出来！对于刚做旋车工的萨姆尔·沃克莱来说，他似乎觉得自己的一生都要消磨在旋钉子这件琐事上了。他满腹牢骚，老想着自己干什么别的不好，偏偏一定要来旋钉子呢？就算他把这一大堆的螺丝钉都旋完了——但是，过一会马上又会有另一车堆在原来的地方，然后，自己又得不停地旋啊！旋啊！这一切多么可怕呀！

在第二架旋车上的旋车工荷维德听了沃克莱的埋怨，也很郁闷地叹了口气，以表同情。他和沃克莱一样，也很讨厌这份工作，并因此对自己的前途感到担忧。

有什么办法呢？难道去找工头说：以自己的能力，做这种简单的体力活简直就是大材小用，因此，我希望得到另外一份更好的工作？可以想像得到，工头们听到这些话时那轻蔑的神情。

要么，干脆就辞职不干啦，另外再去找一份工作？可是，这可是他费了九牛二虎之力才找到的一份工作啊！他是绝对不能轻易辞掉的。

难道就没有别的办法来改变改变这种讨厌的工作吗？

不，肯定不会，办法总归会有的，关键在于你肯不肯动脑子去思考。

当他想到这一点时，他立刻想出一个很聪明的方法，可以使这种单调无味的工作变成一件很有趣味的事——他要把它变成了一种游戏。他转过头来对他的同伴说：“让我们来比赛比赛吧，荷维德，你在你的旋机上磨钉子，把外面一层粗糙的东西磨下来。然后，我再把它们旋成一定的尺寸。我们比一比，看谁做得快。过一会如果你磨钉子磨烦了，我们再换着做。”

荷维德同意了他的建议，于是，他们俩之间的比赛马上就开始了。这样

一来，果不其然，工作起来并不像以前那么烦闷啦，而且工作效率还比以前提高了。不久，工头便给了他们调换了一个较好的工作。

这位年轻的萨姆尔·沃克莱就是后来鲍耳文火车制造厂的厂长。

沃克莱并不是咬紧他的牙齿，好像受酷刑一样去从事自己所痛恨的工作。而是把工作变成了一种游戏，使自己做起来还饶有兴味。后来他说：“如果你不能在你所从事的工作中闯一条路出来，你就应该换一个工作试一试。”

这是一个很好的忠告，但是秘诀便在寻求的方法上。一味的埋怨和厌烦是无法找到的，而是要通过一种更好的方法去做到这一点。

安德鲁·卡耐基曾说过：“如果一个人不能在他的工作中找出点‘罗曼蒂克’来，这不能怪罪于工作本身，而只能归咎于做这项工作的人。”

卡耐基之所以能够取得巨大成功，主要原因就在于他既知道享受生活中的快乐，而且还能以工作为乐。当他还是一个小孩，刚刚开始品尝人生的滋味时，他就是很快乐的。如果他不是如此，或许就不能这么成功。他能在他的事业中感觉到快乐，并不是因为他已经很成功了，因为成功而快乐。而是在他的事业刚刚开始时，他便能感觉到有一种乐趣。他乐观的态度使得他拥有了他现在的生活。

将来的工作是一种快乐还是一种折磨，多半取决于你对工作的态度，而不在于工作的本身。如果你能将你事业的第一个基石安放在有价值的生活根基上，你就可以使工作成为一种享受。

一个人的出生，便是表示他在自然界中最大的游戏——生活的游戏——中被选为选手之一。这是怎样的一个游戏呀！如果你能让自己主动加入这一伟大的游戏中，你所体验到的震惊该会是如何的大呀！每一个黎明便是一个新的召唤，每一次跌倒后的爬起来都是一个新的起点。你昨天失败过，那又有什么关系，今天新升的太阳又会给你带来了一个崭新的机会，让你好好重新开始。如果你能将每天的生活，视为一种去克服暂时的困难的机会，你每天希望得胜的机会便比前一天多。每天早晨，当你睁开双眼的时候，你便可

以看到新的机会、新的得胜的机缘、新的可得的奖品、新的可学的规则以及新的竞争者。

尽情地享受生活还是以生活为苦役，这一切都要看你自己的选择。

对于你所从事的工作，应当抱有一种积极乐观的态度，这样，你才可以做得更好。只有比别人做得更好，你才能脱颖而出。如果你能尽自己最大的努力去做自己的工作，不错过每一个机会，这样一直坚持不懈地努力下去，胜利总会在某个地方拥抱你的。

拿出你的热情来

伯利恒钢铁公司的总经理查尔斯·施瓦伯曾经说过：“一个人无论在什么事情上都可以成功，只要他对于那件事具有真正的热忱、非常浓厚的兴趣，即便要多受些苦也在所不惜，并且能比别的人多苦心思虑些。那些只会坐着不动，甘愿受旁人指挥的人，是干不出什么大事业来的。”

一个人如果经常用“这个，这个，我恐怕做不了”的态度去开始一件工作，是绝对不会做得好的。对这种人来说，他除了满眼都是困难、障碍外，是看不见别的什么的。反之，一个人如果是满怀热忱地去投入某项工作的话，当然，他也必定会和别人一样会遇到困难，但是，他们会自信地、并用充分的精力去对付它们。因此，和那些满眼只是困难的人相比，他们在尚未向困难发起攻击之前，困难的艰巨程度在无形中就消减了。

使自己以工作和生活为乐，和使自己厌恶工作和生活，一样的容易。一个人厌恶他的工作，并非因为工作本身可恨，而是因为他没有学到几种很简单的、可以改变他态度的秘诀。

本书的目标就是告诉你如何能使你的生活变成一种有趣的游戏。告诉你这游戏中的一些规则，告诉你一些伟人的例子，告诉他们如何由不利而转为胜利，如何使明显的失败又柳暗花明，如何在事业上取得令人震惊的成就。

※ ※ ※ ※ ※ ※

- ◆ 把自己的生活看成像一个游戏者参与一个极为有趣的游戏一样。
- ◆ 努力学习游戏中的规则，并且要时常在生活当中实践。
- ◆ 在任何游戏中，饱满的热忱总能得胜，生活这一游戏尤其如此。所以，应该常常保持你旺盛的热忱。
- ◆ 睁开你的双眼，你可以发现好些机会——施展自己才华的机会——它们就在你面前。
- ◆ 你对工作的态度是一件很重要的事情。你可以讨厌你的工作从而备受折磨、“郁郁而终”，或者呢，你还可以使工作变成一种其乐无穷的游戏。
- ◆ 不可对你的现状满足。对于自己的所作所为，应当严格地看待，这样，你才能知道如何才能做得更好。

第二章

看清自己的人生路

