

修炼卓越自我

机遇总是属于有准备的人。从平凡到卓越，我们需要修炼出成熟积极的思维、从容平和的心态、顽强拼搏的精神，从懵懂无知修炼到博采众长，从唯唯诺诺修炼到坚毅勇敢，从一无所有修炼到硕果累累。

倪先平／编著

XIULIAN
ZHUOYUE ZIWO

中国三峡出版社



修炼卓越自我

倪先平／编著

中国三峡出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

修炼卓越自我 / 倪先平编著. -北京: 中国三峡出版社,

2008. 8

ISBN 978-7-80223-406-2

I. 修… II. 倪… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第109905号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京通达诚信印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

开本: 710×1000毫米 1/16 印张: 15

字数: 170千字

ISBN 978-7-80223-406-2 定价: 29.80元

前言

有个著名的二八定律，想必很多人都曾耳闻。世界上20%的人掌握着世界80%的财富，而80%的人却只拥有20%的财富。富豪们的生活是令人艳羡的，很多人都认为他们是受到了上天的眷顾和幸运女神的垂青，而穷人之所以穷，也是因为没有机遇而已。其实，上天永远是公平的，20%的人付出了80%的努力，而80%的人却只付出了20%。当80%的人正在享受甜美的睡眠时，20%的人已经早早起床开始了一天的忙碌；当80%的人甘心庸庸碌碌地生活时，20%的人早已开始了追寻成功的新旅途。

其实刚开始时，20%的人也没有机遇，他们同80%的人一样一无所有，只是在生命的旅途中他们善于开拓新的出路，他们不甘平庸，他们有修炼自我的意识，他们懂得追求卓越。

我们尚未成功，并不是因为我们缺乏机遇，也不是因为我们自身没有潜能，而是因为我们缺少从平凡到卓越的修炼。很多人一辈子与成功无缘，那是因为他们没有摆脱平庸，没有追求卓越的意识。鸭子与天鹅同是禽类，然而经过亿万年的进化，鸭子习惯了在水塘中生活，它们游水、呱呱叫，随同伴栖息，但从不高飞。而后习惯了被饲养起来，过着吃喝不愁的生活，但它们的命运只能是人类餐桌上的美味。而天鹅不甘平庸，它向往天空，它喜欢不断冒险，喜欢不断追求卓越，所以天鹅有了飞翔的本领，同时也能够寻觅到更多的食物而不至于靠别人的饲养活着。

世界上20%的人追求卓越，他们不断修炼自我，成了天鹅；而80%的人甘愿平庸，不敢冒险，成了鸭子。



我们要成为天鹅还是鸭子，取决于我们要追求卓越还是甘于平庸，这决定了我们一生的轨迹。

有一个小男孩他出生在一个偏远的小山村，小时候他过着贫穷的生活，长大后他成了一个马夫，再后来他成了一家企业的总经理，他以惊人的魄力、独到的思想为世人所钦佩。他就是查理·斯瓦布。

从15岁开始，他就在村里赶马车，当时他看到别人有着优越的生活条件，就对自己说一定要努力过上富足的生活。过了两年，他才找到一份工作，每周只有2.5美元的报酬。虽然这也能维持生计，可他想这个工作太过平庸，这样下去一辈子也不会有所成就。于是，他想要换个更高的发展舞台，他去卡内基钢铁公司的一个工厂应聘工程师，被正式聘用，日薪1美元。这样的日子对当时很多人来说已经非常不错了，可他想他不应该只是一个小小的职员，他想做老板。

有了这样的想法，他就开始了行动，他开始比以前更加努力地工作，开始更加注重培养自己各方面的能力。不久，他就开始崭露头角，随后，他升任技师，接着升任总工程师。到了25岁的时候，他就当上了一家房屋建筑公司的经理。又过了5年，他便兼任起卡内基钢铁公司的总经理。到了39岁，他一跃升为全美钢铁公司的总经理。后来他是伯利恒钢铁公司的总经理。

他的富于跳跃性的人生轨迹给了人们很多思考，他是如何成功的？为什么一个小小的马夫竟可以当上总经理？这些疑问也许无需解释就可以知道答案：修炼自我，追求卓越。要知道，奇迹往往很难发生在一个平庸无能的人身上，而常常会在不断挑战自我、追求更高人生理想的人身上屡屡出现。

世界领带大王曾宪梓曾说：“屋檐下的麻雀是不可能有什么远大和崇高的目标的，能在田间农园吃上几粒粮食就心满意足了；只有山巅的雄鹰，才敢于不惧风雨，在无边无际的天空翱翔，才能猎获重大的目标。”正是有着追求卓越的精神，他创造了领带国度的辉煌，使得“金利来，男人的世界”风靡

全球。

世界上但凡成功的人，没有一个是抱着只想“填饱肚子”或者“得过且过”的，那些成大事者往往具有不同于常人的“野心”和追求卓越、追求成功的信念。“只想填饱肚子”也许最后连肚子都填不饱，“得过且过”也许最后再也没法过下去。如果抱着这种思想生活，那么我们必定是一个失败者——我们总是甘愿沦为奴仆，却没想过要当主人。

有些人总是谦虚地想：“我这一辈子不希望自己做个一流人物，只要做个二流人物就满足了。我也不希望自己挣什么高薪，有什么一级职位，只要能顾住生活，有个二流职位就很称心了。”有这样想法的人其实是很危险也是目光短浅的，这种人已不能称为谦虚，而是一种懦弱和无能。在尚未有结果之前就如此对自己降低要求，实际是一种害怕承担责任的表现。这种人毫无大志，甘愿庸庸碌碌地过一生，而结果很可能连二流人物也做不了，也不可能有什么二流职位。一个连自己都不看重的人还谈什么让别人看重呢？一个对“一等”想都不敢想的人还谈何成功呢？

这种心理尤其在如今这个人才济济的职场上是一大忌——优秀的一流人物还用不完，如何会用你这个二流人物呢？如果你不努力希望自己成为一个一流人物，恐怕连二流也做不得了。因为当“一流”逐渐增多的时候，“二流”只能意味着“末流”和失败。二流的人物正如二流的商品一样，随时都有可能被淘汰。

为什么我们要甘于平庸，而不去追求卓越？为什么我们胸怀理想，却迟迟到不了成功之巅？有位哲人说过，我们生来不是要来受苦受罪的。其实，只要你能做到修炼自我，那么，你就可以实现从平凡到卓越的转变。

如果你不想沦为平庸之辈，那就请你从现在开始进行自我的修炼吧！修炼是在拼搏奋斗中体会生活的不易，是以全新的理念充盈我们的大脑，让成功者的经历告诉我们什么是成功，如何成功。



无论你是贵为大领导大老板的“高人”，抑或只是名不见经传的平凡之人，我都可以肯定，每个人都有一个无比强烈的人生夙愿：渴望自己的心情快乐、人生美满、事业畅达、家庭幸福、生活富足，甚至更多更多。而取得这些的途径没有其他，只有在卓越中诞生。

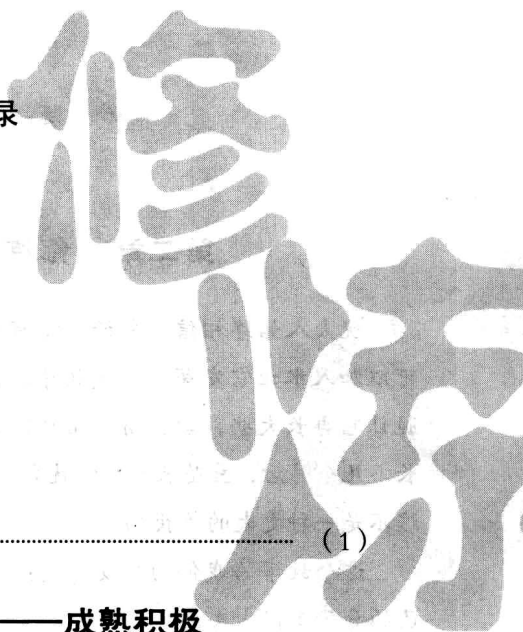
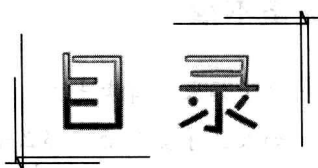
拿破仑·希尔把人的一生分为工作、家庭和社交。因此，我们依据这个分类将此书分为八个部分：思维、信心、前程、人缘、心态、情感、精神、生活，每一部分都从不同方面展开了具体论述，以轻松自然的笔触娓娓道来一个个成功之道。它不仅教我们如何在这个竞争激烈的职场中旗开得胜，在自己的事业上获得前所未有的突破和成功，拥有一个好前程，还给我们的心灵指引了方向，教我们如何修炼自己的心灵世界，让我们在这个喧嚣的社会中保持一份属于自己的快乐和幸福。

本书没有华美的外衣，但它有一颗真切的心灵，它让我们在流畅的语言、简单的语句中捕捉最简朴的智慧之光。

成功的人生离不开修炼。不管现在你的人生是成功还是失败，只要从现在开始修炼自我，那么有谁能说你不能有一个卓越的人生呢？要记住，你也有权得到多姿多彩的人生。要改变命运，改变人生，就从现在开始吧！

倪先平





前 言	(1)
-----------	-----

第一章 修炼好思维——成熟积极

好思维，好习惯，好命运。

一个成熟积极的思维胜过任何鲁莽草率的行事，修炼好思维才能在人生路上不断调整自己的步伐，才能时时根据事物的发展变化不断调整自己奋斗的方向，才能勇往直前而不后退。

修炼好思维，就要学会改变从前的不良习惯，就要打破一贯的思维定势，就要学会时时思考。

时代变迁，社会变化，要想在日新月异的社会里跟上时代发展的步伐而不掉队，就要打造积极的思维、良好的习惯，这样才能在激烈竞争的社会里时时领先，走向成功。

积极思维打造积极人生	(3)
成败在于“细”	(7)
把从前忘掉才能走得更远	(11)
小心你的“思维定势”	(15)
一定要有财富“野心”	(20)
好习惯，好人生	(24)
你思考了吗	(27)



第二章 修炼好信心——无坚不摧

犹太人始终相信一句话：没有卖不出去的豆子。豆子如果没有卖出去，还可以加入水让它发芽，长成豆芽后就可以去卖豆芽。如果豆芽卖不动，那么干脆让它再长大些，卖豆苗。而豆苗如果卖不动，那么就移植到泥土里，让它生长。几个月后，豆苗长大，它就会结出许多新豆子。一粒豆子变为上百粒豆子，这不是一种更大的收获吗？

这个故事给我们的启发就是：有一个无坚不摧的信心就可以随时随地使自己的豆子卖得出去。

人生何尝不是一粒豆子呢？我们的一生并非平坦如意，就像这粒豆子一样要经历种种风雨，但是，只要我们相信自己，有一颗无坚不摧的信心，那么我们就可以迎着风雨坚强地说：“没有卖不出去的豆子。”

是好瓜，就要自夸	(33)
永远对自己深信不疑	(36)
别让自卑害了你	(40)
有能力就要秀	(43)
相信自己才能致富	(47)
掌起你的命运之舵	(49)

第三章 修炼好前程——成功辉煌

人生中至少有三分之一的时间是花在工作上的，我们把生命中的一大部分时间都给了工作，而留给我们自己和我们生命中最重要的部分——亲人相处的时间却少到几乎没有。如此来说，我们的工作也就是我们的生命。我们如何善待工作，也就是如何善待生命。

所以，工作与我们紧紧想随，占据了我们的生命的全部。也因此，我们没有什



目 录

么理由不将工作做得更好，没有理由不对工作、职场更加关注和在意。也因此，我们更有必要修炼自己的职场生涯，修炼出一个好前程。

做你最喜欢的工作	(57)
像蚂蚁一样工作	(61)
你有合作精神吗	(65)
珍惜时间你做到了吗	(69)
责任，便是最好的理由	(74)
我们到底在为谁工作	(77)
创新才有出路	(82)

第四章 修炼好人缘——通达智慧

好人缘是一笔财富，可以帮我们渡过难关。

好人缘是一叶扁舟，可以载着我们驶向成功的彼岸。

好人缘是一支神笔，可以书写生命的辉煌。

在我们的周围不难发现，有的人人人缘很好，无论做什么事都有人照应，让人感到这世界充满着爱；而有的人则人缘很差，找个人帮助都很难，让人感到世间人情薄如纸。冰冻三尺，非一日之寒，人缘的形成也要靠日积月累，只有平时广播人缘的种子，才有获取好人缘的丰收喜悦。好的人缘给人带来事业的成功、生活的便利、友谊长青、邻居和睦、家庭幸福。好人缘改变一生的命运。

有人说人情似纸薄，也有人说人情无价，关键看我们如何去修炼自己的好人缘。

锋芒太露遭人嫉	(89)
给人留有余地	(92)
知道自己是谁	(97)
忍让是一种高尚的姿态	(100)
会赞美的人最受欢迎	(103)



好人缘改变一生的命运	(108)
善待他人	(111)

第五章 修炼好心态——从容平和

不管时代的潮流和社会的风尚怎样，人总可以凭着自己高贵的品质，超脱时代和社会，走自己正确的道路。现在，大家都为了汽车、房子而奔波、追逐、竞争，这是我们这个时代的特征。但是也有不少人，他们不追求这些物质的东西，他们追求理想和真理，得到了内心的自由和安宁。

怀抱一颗平常心	(117)
给自己的心安上“空调”	(121)
别让嫉妒害了你	(123)
别向社会索取公平	(128)
命运取决于心境	(132)
看穿名与利	(134)
把持好你的贪欲之心	(137)

第六章 修炼好情感——幸福甜美

亲情是一种深度，爱情是一种纯度，而友情是一种广度。亲情是一种不讲条件、不求回报的阳光沐浴；爱情是一种真挚、纯洁，使精神愉悦的心灵照耀；友情是一种宽广宏大、使孤独的心找到依靠的相遇相知。人生一世，亲情、爱情、友情三者缺一，是一种遗憾；三者缺二，是一种可怜；三者皆缺，则活而如亡！

人生若舟，浮在水中，漂泊不定。爱情若楫，激荡涟漪；亲友若水，载舟千里。

修炼好情感，修炼幸福甜美的亲情、爱情和友情，你的人生也必将硕果累累。



目 录

天堂不如自己的家	(145)
所谓的天长地久	(149)
什么是爱情	(152)
驾驭婚姻之舟	(156)
冷静对待婚外情	(160)
友情相伴一生	(163)

第七章 修炼好精神——顽强拼搏

阿拉法特在七十五岁的高龄时终于结束了长达三年的监禁生活，在巴黎病逝。我不禁想起他那句掷地有声的话：“今天我带着橄榄枝和自由战士的枪来到这里，不要让橄榄枝从我手里落下。”三十年前，阿拉法特在联大访问时如此发言。三十年后，他那句宁死不屈的誓言让我感到一种精神力量的悲壮和神圣：“没有人能够把我赶出去，他们可以把我炸死，但我不会离开。”这就是精神的力量，这就是顽强拼搏、誓死不屈的精神。

我想成功者之所以能够成功的根源大概就在于是否有这种“精神”吧！

人生失意无南北	(171)
多吃点苦是好事	(175)
相信意志的力量	(179)
千磨万击还坚劲，任尔东西南北风	(183)
坚持到底	(187)
敢想还要敢做	(190)

第八章 修炼好生活——简单快乐

人人都渴望过好生活。什么是好生活？好生活不仅包括富足的物质生活，还包括健康的身心状况。这就是说，如果要修炼好生活，就要懂得在生活富足



修 炼 卓 越 自 我

的情况下，呵护自己的身心健康，修炼出一个好身体，一个好心态。

其实，好生活就是一种简单快乐的心境，一种无欲无求的豁达。

你的人生到底要什么	(197)
健康是最昂贵的本钱	(200)
最重要的只是现在	(203)
何谓幸福	(206)
即使再富也要节俭	(212)
花开花落，我心自悠然	(215)
凡事往好的方面想	(219)



修炼卓越自我

第一章

修炼好思维——成熟积极

好思维，好习惯，好命运。

一个成熟积极的思维胜过任何鲁莽草率的行事，修炼好思维才能在人生路上不断调整自己的步伐，才能时时根据事物的发展变化不断调整自己奋斗的方向，才能勇往直前而不后退。

修炼好思维，就要学会改变从前的不良习惯，就要打破一贯的思维定势，就要学会时时思考。

时代变迁，社会变化，要想在日新月异的社会里跟上时代发展的步伐而不掉队，就要打造积极的思维、良好的习惯，这样才能在激烈竞争的社会里时时领先，走向成功。



修炼

★ 积极思维打造积极人生

如果有人把一朵鲜艳美丽的玫瑰花拿到你面前，不知你如何看待？你是想“花下面全是刺”抑或“刺上面全是花”？

初听起来，这两种想法没有什么区别，但是细想起来却差别甚大——认为“花下面全是刺”的人看到的只有“刺”，而刺上面那娇艳的花朵却被他视而不见；认为“刺上面全是花”的人看到的却是一朵朵鲜艳美丽的花朵，而那“刺”却在他的眼里不复存在。

不难看出，认为“花下面全是刺”的人看到的只是悲观、丑陋甚至痛苦，而认为“刺上面全是花”的人看到的却是乐观、美好和欢快。两种不同的想法，正代表了两种不同的思维——积极思维和消极思维。

事物是同样的，世界也是同样的，但是在思维积极和消极的人的眼里却是不一样的。思维积极的人敢于奋斗，思维消极的人则遇事畏缩，不敢向前，于是境况就可能完全两样。

有一个故事一直以来很有哲理：

一位诗人看到家中的牡丹花甚是娇艳，于是采了几朵，送给一位老朋友欣赏，老朋友很开心，就把它们插在花瓶里。隔天，邻居看到牡丹花，惊讶地说：“呸，你的牡丹花怎么每一朵都缺了几片花瓣，这不是富贵不全吗？”



诗人的朋友也觉得确实不妥，于是就把牡丹花全部还给诗人，并一五一十地告诉诗人关于富贵不全的事情。诗人忍不住笑着说：“牡丹花缺了几片花瓣，这不是预示着富贵无边吗？”他听了心花怒放，开心地告辞而去。

牡丹花+富贵不全=坏心情，而牡丹花+富贵无边=好心情，所以就看你把什么同已有的事物和资源相加在一起，要相加的东西具有十分重要的意义，它甚至可以改变事物原先的价值，这就是关联的作用。

我们的命运是我们自己的思维造成的，你有什么样的思维就有什么样的人生，不在于你拥有多少财富，而在于你拥有什么样的思维和想法。你有积极的思维和想法，你就会有美好的人生；相反，则你的人生如同你的思维一样消极而失败。

80多年前的一天，一场大火烧光了爱迪生的实验室，而爱迪生却站在废墟上说：现在我可以重新开始了！“重新开始”，多么豪迈的语言，我敢肯定，没有人不为爱迪生的镇静心态发出由衷的赞叹！！

思维积极的人往往可以在痛苦的人生中找到一丝慰藉，哪怕再难的路也能面带微笑走过；思维消极的人则处处跟自己过不去，往往非要把事情往坏处想，结果弄的自己身心疲惫。

大多数思维积极的人都将获得成功，也有着美好的人生，这里有一个例子很好地说明了这个道理。很长时间以来，新闻媒介坚持不懈地推测四分钟跑完一英里的可能性，而一般的意见则认为四分钟跑完一英里是不可能达到的极限，因为那是人类本身无法跨越的体能障碍。结果，运动员受到“消极思维的影响”，一直没有人跑出四分钟一英里的成绩。

跳蚤训练员罗格·本尼斯特不想受“消极思维的影响”，而总是朝着积极的一面思考。他始终坚信人类完全有可能达到这个极限，并且在一次比赛上成功地实现了四分钟跑完一英里的梦想，然后全世界的运动员便开始尝试四分钟内跑完一英里的目标。澳大利亚的约翰兰狄在本尼斯特突破障碍后不

