



20岁以后 要做好的 100件事



100个精彩的人生体验，
100个真实的生命感悟，
越早经历，越早成功！



宋豫书◎编著



化学工业出版社

20岁以后 要做好的 100件事



宋豫书◎编著



化学工业出版社

·北京·

每个20岁的人都对自己未来的路充满疑惑，本书是为20岁左右的读者精心编选的人生智慧指导读本。与其他同类书不同之处在于，本书不仅告诉读者该做什么事，更告诉读者如何做好这些事！书稿从自我修炼、经营人脉、打造事业、关注健康、呵护情感、热爱家庭、学会理财、享受生活八个部分，具体指出了20岁的年轻人应该做好的100件事，为将来的成功做充分的准备。

本书语言生动，条理清晰，事例新颖，具有很强的可读性，是指导年轻人成长的佳作。

图书在版编目(CIP)数据

20岁以后要做好的100件事/宋豫书编著. —北京: 化学工业出版社, 2009.5

ISBN 978-7-122-05120-2

I. 2… II. 宋… III. 成功心理学-青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第043297号

责任编辑: 李娜

文字编辑: 谢蓉蓉

责任校对: 陶燕华

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装订: 三河市前程装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张21½ 字数410千字 2009年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元

版权所有 违者必究

松下幸之助常说：“所谓青春，就是有一颗年轻的心。”

20多岁，正是青春的年龄，正是人生最美好的时光。

20多岁的你，不但有着年轻的心，更有着年轻的体力、年轻的想
法、年轻的创造力。朝气蓬勃、意气风发，前景不可限量，孕育着种
种可能。

20多岁的你，也正开始向社会进军，打量着这个多彩的世界，准
备去征服、去挑战，同时幻想着功成名就的模样。

“有朝一日我也要当老总！”、“我至少也要做到部长！”、“我
想有一个自己的温馨的家！”、“我想找一个爱我的男人，和他一起
幸福生活！”、“我想在45岁就退休，然后去周游世界！”、“我想有
一个活泼可爱的女儿，看着她一天天长大。”、“我想永远保持健康
的身体！”、“我想有很多好朋友，永远不孤寂。”我想……

但想法归想法，现实归现实。

还未入社会或刚入社会的你，正如一块璞玉，并没有进行雕琢，
究竟是做最美的戒指上闪光的那一颗星，还是做路边小摊上的小挂
件，这将由你自己来决定、来实现！

你要对眼前的各种挫折有一个心理准备，社会不是过家家，你要
想实现目标，就要一步一个脚印地走，你也将遇到各种各样的问题：
工作、人脉、情感、心态，还有健康。也有可能你会不知所措，因为
梦想是美好的，现实是残酷的，你不知道如何向你的目标迈进，如何
去制订自己的计划。

所以，你需要一些指导，友善的建议、温情的忠告和严厉的
教导。

很荣幸，现在，你正拿着这样一本书。

这是20岁之后要去做好的100件事，分为自我修炼、经营人脉、
打造事业、关注健康、呵护情感、热爱家庭、学会理财、享受生活这
八个方面，囊括了对一个成人来说至关重要的内容。我想当你翻目录
的时候，也许已经意识到了，这都是实实在在的一些事，没有矫揉造
作和虚假，也是你应该去做的事情。借助它们的力量，你将生活得更
好，你的目标也会尽快达到，你的一生将会是幸福的。

只要你能做得到！

虽然它分为八个方面，但确切地说，应该分为三类，正如我上面
所说：友善的建议、温情的忠告和严厉的教导。你也许会发现，那些
看起来很情感化的事情，反而是严厉的教导，如“在自己过生日那天
问候母亲”、“孝心无价，常回家看看”、“别拿投资回报率来计算
你对朋友的付出”等等，我想，其中的道理是不言而喻的。

好了，我不再说废话了，正如这本书中一个小节的名字叫“一百
个想法，不如一个行动”一样，你该行动起来了，向着美好的生活进
发吧。同时，要记住：坚持，才会梦想成真！

目录



第一章

自我修炼——做最完美的自己

- 001 // 每天制定“备忘录”和“优先表” /1
- 002 // 每天坚持读会儿书 /4
- 003 // 相信自己是天才 /7
- 004 // 学会掌控自己的情绪 /11
- 005 // 别人的劝告要倾听，自己的决定要果断 /14
- 006 // 向你佩服的人学习 /17
- 007 // 跟自己那点“小聪明”说拜拜 /21
- 008 // 责任心让你成就大事 /24
- 009 // 拥有像盖茨那样的激情 /28
- 010 // 至少掌握一门外语，最好是英语 /32
- 011 // 一百个想法，不如一个行动 /35
- 012 // 坚持，才会梦想成真 /39



第二章

经营人脉——人脉是最好的存折

- 013 // 构建你的人际关系网 /42
- 014 // 结交那些成功人士 /45
- 015 // 克服社交恐惧，主动与陌生人“搭讪” /49
- 016 // 对帮助你的人心怀感恩 /52
- 017 // 一定要学会赞美他人 /55
- 018 // 学会拒绝的技巧 /59
- 019 // 尊重并善待你的对手 /62
- 020 // 怀有一颗热忱友善的心 /66
- 021 // 含蓄一点，谦逊一点 /69
- 022 // 以恰当的说话方式避免尴尬 /73
- 023 // 多参加聚会活动 /76
- 024 // 坦然地接受他人的批评 /80
- 025 // 宽恕曾有负于你的人 /83

第三章

打造事业——把工作当成事业

- 026 // 珍惜自己的第一份工作 /87
- 027 // 为自己做一个职业规划 /91
- 028 // 有机会可以做做销售 /95
- 029 // 不能永远跑龙套 /98
- 030 // 做自己最擅长的事 /101
- 031 // 要有一次创业经历 /104
- 032 // 让自己成为不可替代之人 /108
- 033 // 至少有一次跳槽经历 /111
- 034 // 体验一次失败的经历 /114
- 035 // 善于与人合作 /118
- 036 // 让你的价值大于你的薪酬 /121
- 037 // 不要消极等待公平的到来 /124
- 038 // 时刻培养自己的领导气质 /128

第四章

关注健康——维系生命的资本

- 039 // 为自己做个饮食计划 /132
- 040 // 戒除那些不良的生活习惯 /135
- 041 // 让自己的饮食更科学、健康 /138
- 042 // 吸烟饮酒要有度 /142
- 043 // 养成良好的睡眠习惯 /145
- 044 // “上班族”每天要做的运动 /149
- 045 // 别把“办公室习惯”带回家 /152
- 046 // 定期为自己身体做检查 /156
- 047 // 定期做口腔检查 /158
- 048 // 建立个人健康档案 /161
- 049 // 每月一次户外运动 /164
- 050 // 为自己做个健康投资 /168
- 051 // 提早预防“亚健康” /171



第五章

呵护情感——珍惜生命中的那些感动

- 052 // 与朋友分享你的快乐 /175
- 053 // 至少有一个同甘苦的知心好友 /179
- 054 // 别拿投资回报率来计算你对朋友的付出 /182
- 055 // 寻找久已失去联系的朋友 /185
- 056 // 拜访你的启蒙老师 /188
- 057 // 组织一次同学聚会 /191
- 058 // 珍藏凝聚情感的那件物品 /194
- 059 // 对心仪的人表达你的爱 /198
- 060 // 热烈、深情地爱一次 /201
- 061 // 珍藏那次难忘的初恋 /205
- 062 // 陪恋人去海边度假 /208
- 063 // 跟相爱的人组建家庭 /210



第六章

热爱家庭——悉心经营爱的港湾

- 064 // 做好家庭中主人的角色 /214
- 065 // 每天抽点时间陪家人 /217
- 066 // 为家里的每个人过生日 /220
- 067 // 在自己过生日那天问候母亲 /223
- 068 // 孝心无价，常回家看看 /227
- 069 // 不要放弃对爱人的夸奖与赞赏 /230
- 070 // 陪自己的爱人多聊聊天 /233
- 071 // 把房子装饰得更合心意 /236
- 072 // 孩子出生时陪在爱人身边 /240
- 073 // 带着家人去旅行 /243
- 074 // 亲自对爱人说：“你辛苦了” /246
- 075 // 别让感情滑出家庭的轨道 /249



第七章

学会理财——理财永远不嫌晚

- 076 // 重新审视自己的金钱观 /254
- 077 // 学习一些理财知识 /257
- 078 // 为自己制定一个理财计划 /260
- 079 // 养成每天记账的好习惯 /264
- 080 // 学会科学储蓄 /267
- 081 // 选好投资方向，理智地去冒一次险 /270
- 082 // 把节俭培养成一种习惯 /273
- 083 // 学习富人的理财习惯 /276
- 084 // 工作是你最重要的投资 /279
- 085 // 经营婚姻也是一种理财方法 /282
- 086 // 不投资自己不懂的事 /286
- 087 // 亲身体验几种理财方法 /289



第八章

享受生活——放飞疲倦的心灵

- 088 // 选择适合自己的生活方式 /293
- 089 // 参加各种义务工作队 /296
- 090 // 至少保持一种兴趣爱好 /299
- 091 // 享受自己变老的过程 /303
- 092 // 按照自己风格装饰家 /306
- 093 // 在岁末为自己的一年做总结和规划 /309
- 094 // 在乡间居住数日 /312
- 095 // 寻找失落的童心 /315
- 096 // 参加一次葬礼，体会生命的意义 /318
- 097 // 为环保尽自己的努力 /322
- 098 // 享受独处的时刻 /325
- 099 // 养一个宠物做朋友 /328
- 100 // 写点东西，记录自己的心灵故事 /331



参考文献

第一章 自我修炼——做最完美的自己

严格地自我要求，积极的自我修炼，这是提高我们自身能力，弥补自身缺点，乃至达到最完美的自己的必经途径。20岁后，我们开始真正地走向社会，为自己的目标和理想而奋斗，无论是从知识、方法，还是从心态、品质，都需要有新的提高和磨炼，为未来事业的成功打下坚实的基础。

001

每天制定“备忘录”和“优先表”

“一天做一件实事；一月做一件新事；一年做一件大事；一辈子做一件有意义的事。”

——鲁冠球

工作和生活中，难以避免各种琐事、杂事的纠缠，如果没有掌握高效能的处理事情的方法，就会被琐事弄得筋疲力尽、心烦意乱。每天忙碌而凌乱，累得晕头转向，一方面不能静下心来去做该做的事，或者根本不知道哪些事才是应该做的事；另一方面，又常常将一些重要的事情遗忘，真不知该如何是好。

如果你身上出现过这种情况，或者现在你正被这种情况所困扰，你就应该学会掌握高效能的工作方法。毕竟人的精力是有限的，而工作和琐事却是多得做不完的，什么事情应该做，什么事情不应该做，什么事情要延后做，什么事情要提前做，这都需要一种合理的统筹方法，而“备忘录”和“优先表”正是这种统筹方法的基础。

1. 善于制订每日备忘录

也许有不少人认为，记备忘录是那些天生记忆力不好的人或笨鸟先飞那类人的事情，他们对自己的记忆和应对突发事件的能力充满信心。有这样的信心固然好，但一个人对事物的记忆还是存在一定缺陷的，所谓“好记性不如一个烂笔杆”，再好的记忆力也有疏忽和遗忘的时候，而这时，事先记下的备忘录就派上了用场。

何谓备忘录？备忘录就是从1日到30日，或者从1月到12月，把你的各种信息议程都具体加以标记的重要记录。它可以是你办公桌上的台历、也可以是你的电脑或者商务通，最简单、最可靠、最基本的工具就是一个小本子。每日备忘



录，可以给你带来以下的好处。

(1) 协助工作

你可以把当天自己的主要活动、公司的大事、领导交办的事情、别人交办的事情、别人反映的情况、自己的想法、一些工作问题的设想等一一记录下来。这样轻重缓急自然就很清楚，经常翻一翻，有急事马上办；一般的事列入计划中去办；办完一件事可划掉一件。这样你的工作就会变得有条理，并且不容易漏办什么事情。

(2) 处理日常事务

为了让你的“每日备忘录”成为一种有用的工具，你最好养成习惯，每天早上去看一看自己记了一些什么事情，而将要去做的事情，就要在确切日期的页面提前加以记录。比如，你决定在下周三去理发，不妨在“每日备忘录”中下周三那一天上记录一下，当周三早上你看备忘录时，自然就可以明白今天要去理发了。

假定你6日要去参加某个会议，而有些资料要带过去，一方面你可以先把要带的资料文件整理好，并在备忘录上注明；另一方面你也可以将需要带的文件名写在6日的备忘录上，再加上时间、地点、与会人员、性质和原因等，这样当天你就会回想起要参加这个会议了。

(3) 自我回顾

自我回顾，作用和日记类似，但更简便一些。当有人想听听你对某事情的看法和建议时，你直接表达你的想法就可以了，然后简单地在备忘录上记录一下你的观点。隔上几天你再回头看时，就可能会惊异地发现，你当时的一些想法可能是愚蠢、仓促和肤浅的。这有助于你更快地成长。

如果你没有记录“每日备忘录”的习惯，建议你尝试一下，每天并不会花费你多少时间。当你坚持一段时间之后，你就会发现你的生活因为它而变得更加有序了，目的性也更强了。

2. 编排做事的优先次序

纽约中央火车站的问讯处可能是地球上最繁忙的地方了，每天这里都是人潮拥挤，匆匆的顾客争抢着询问各种问题，希望能够立刻获得答案。问讯处服务人员的紧张和压力是可想而知的。

然而，有一位服务人员却是例外，他一直镇定自若地面对大量缺乏耐心和混乱的顾客。当一位矮胖的妇女问他问题时，他认真地给她解答，而根本不管旁边试图插话的旅客。这个妇女的问题解答完毕后，他就将注意力集中在下一位顾客身上。

有人问他：“能否告诉我，您是如何做到并保持冷静的呢？”

那个服务人员回答：“我并没有和一整群旅客打交道，我只是单纯地处理一位旅客，忙完一位，才换下一位，在一整天里，我一次只服务一位旅客。”

有许多人并不理解这个故事的真正含义，而工作效率低下，且把自己搞得疲惫不堪，只因很大程度上他们没有掌握这个简单的工作方法：“一次只能解决一件事”。他们总是试图同时去做很多事，试图提高自己的效率，但结果往往适得其反。

（1）把重要的事情摆在第一位

一次只能解决一件事，如果有很多事情混乱在一起，就要梳理清楚，把最重要的事情放在第一位，而不能眉毛胡子一把抓、不分轻重缓急。

但不是每个人都能理清事情的轻重缓急的，这正如法国哲学家布莱斯·巴斯卡所说：“把什么放在第一位，是人们最难懂得的”，许多人都被这句话言中，他们并不完全知道要把人生的任务和责任按重要性排列，认为工作本身就是成绩，但这事实上是错误的。

我们每天面对的事情，按照轻重缓急来分，可分为四个层次：即重要且紧迫的事；重要但不紧迫的事；紧迫但不重要的事；不紧迫也不重要的事。把你所要面对的事情划分出来，重要且紧迫的事情放在第一位，不紧迫也不重要的事情放在末尾，而重要但不紧迫和紧迫但不重要的事情，根据具体的情况来确定先后顺序，然后按照优先顺序开展工作，你就会成为一个条理明晰的人，且你的工作效率也会大幅度地提升。

（2）每天的工作都有一张优先表

伯利恒钢铁公司总裁舒瓦普对自己公司的经营并不是太满意，于是他找到效率专家艾维利，希望获得他的指导。

艾维利说：“我可以在10分钟之内，给你一样东西，这个东西可以让你的公司业绩提高至少50%。”他递给舒瓦普的却是一张空白纸。

他说：“你在这张纸上写下你明天要做的最重要的6件事情。”舒瓦普照做了。

艾维利接着说：“现在，你用数字标明每件事对于你和你的公司的重要性，的先后顺序。”

在舒瓦普做好之后，他说：“明天你到公司后，先做上面最重要的那件事，不要管其他的任何事。当你做完后，再用同样的方法对待第二件事，直到你下班为止。”

舒瓦普同意了，艾维利接着说：“你从明天起，每天都这样做。当你对此种方法的价值深信不疑时，让你公司的其他人也跟着这样做。”

这次咨询历时不到半个小时，但几个星期后，舒瓦普寄给艾维利这次的咨询费2.5万美元。五年之后，伯利恒钢铁公司从名不经传的小厂一跃成为世界上最大的独立钢铁厂。这个简单的方法，为舒瓦普赚得了一亿美元。



当你开始使用“备忘录”和“优先表”时，起初可能是有些痛苦的，一方面“备忘录”需要每天花费时间去记录；另一方面“优先表”给你的工作带来了一定的难度，毕竟最优先的工作往往也是相对艰难的。然而，无论如何，你做的是最重要的工作，当你花费大力气把这些重要的事情做好之后，它带给你的收获远远比挑肥拣瘦地挑着做工作，要多得多。

- 制作“优先表”，可以帮你寻找通向成功的最近距离的路，找准你的工作目标，从而减少一些坎坷崎岖。
- 对工作有短期目标，最适宜的方法是制定“日目标”，清楚知道每天需要完成的工作量，并意识到如果不按时完成会产生的后果，这样做就会有效地防止自身的懈怠。
- 重要但不紧迫的事情，要求我们具有更多的主动性、积极性和自觉性。从一个人对这种事情处理的好坏，可以看出这个人对事业目标和进程的判断能力。
- 对实现目标越有贡献的事越是重要，它们越应获得优先处理；对实现目标越无意义的事情，越不重要，它们越应延后处理。

002

每天坚持读会儿书

“生活里没有书籍就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”

——莎士比亚

高尔基说：“书籍是全人类进步的阶梯，是全世界的营养品。”让读书成为一种习惯，是一个古老而崭新的话题，千百年来，关于读什么书、怎么读，已有各种各样的说法：“开卷有益”、“学贵心悟”、“学以致用”、“为学当先立宗旨”……

读书，也并不仅是中国的传统，美国前总统罗斯福的夫人曾说过：“我们必须让我们的青年人养成一种能够阅读好书的习惯，这种习惯是一种宝物，值得双手捧着，看着它，别把它丢掉。”

1. 书是人类进步的阶梯

一个人成功的因素不只是读书，但读书却是一个人成功的重要因素。古往今

来，无数的圣哲、文学家、教育家甚至军事家，无不是在读书成为习惯中走向成功的。

开儒家学说先河的孔夫子，为万世所敬仰。这位圣人也留下了关于读书习惯的表述：“吾十有五而志于学”、“发愤忘食，乐而忘忧，不知老之将至”。

提起李白，人们常常仰望他“斗酒诗百篇”的才情，却很少会去品味他“吾五岁诵六甲”、“十岁观百家”、“十五好奇书”的自述。

被称为“唐宋八大家”之首的韩愈，同样在《进学解》中表达了自己读书的经历：“口不绝吟于六艺之文，手不停披于百家之编”。

孙中山先生一生酷爱读书，他曾说过：“我一生的嗜好，除了革命之外，只有好读书。我一天不读书，便不能活。”

斯大林每天日理万机，但他的桌子上总是放着很多书，曾有人问他：“您有时间读书吗？”斯大林笑道：“无论如何，我每天要读500页书，这是我的定额，是我在监狱中学会的。”

而林肯年少时，就因为偶然一次阅读了华盛顿和亨利·克雷的传记，深受鼓舞，才立下宏伟的志向，最终成为“美国历史上最受尊敬的总统。”

书是知识的载体，是人类共有的精神财富。读书使人充实，可以增加素养、改造思想、增长才能。阅读好书，就像是跟历代明贤交谈，从而受到他们潜移默化的影响，因此大量的阅读是自我完善的必由之路。一个爱好读书的人，总是能够体会到读书时妙不可言的乐趣，如果他爱好读书，即使最终不能成为伟大的人，也能够成为博学的人。

关于读书的好处，自不必多说，从个人志趣出发，慎选书籍，养成读书的好习惯，从此你的人生就将变得和过去完全不一样。

2. 养成读书习惯，贵在坚持

在开学的第一天，苏格拉底对学生们说：“今天我们学一件最简单的事，每个人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”在他的示范下，学生们都照做了。

然后，苏格拉底说：“从今天开始，每人每天甩手300下，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事情，有什么做不到的呢？

一个月后，苏格拉底问：“每天甩手300下，哪些学生坚持了？”90%的学生举起了手。又过了一个月，坚持下来的学生只剩下70%。

一年之后，教室中只有一个学生举起手来。

这个学生，就是柏拉图。



成功需要积累和坚持，这是毋庸置疑的。这个道理大部分人都明白，但未必能够做得到。有些简单的努力，往往在一段时间之后没见成效，就开始产生浮躁的心态，然后抱怨上天、哀叹命运，再就是放弃这种努力。

要想养成读书的习惯，同样贵在坚持。当你有计划地安排自己的读书习惯，制订读书时间表，就会让许多不可能的事情变成可能了。

我国著名出版家王云五，曾发明过四角号码、中外图书统一分类法。他曾通读过一遍超级巨型的《大英百科全书》。他规定了自己每天读书的页数，从凌晨3点起床读书，至8点上班，共花了3年的时间读完。

给自己制订读书的时间表，就是为了严格规范和自我督促。如果凡事只是浅尝辄止，没有具体的指标和规范，就难以形成习惯坚持下来，这正如许多人减肥和戒烟一样，自我督促不够，总是在坚持一段时间之后失败。

读书，其实也是一样的道理，如果你没有养成每天读书的习惯，一开始就要有意识地给自己制订计划安排，每天不一定读很多，但一定天天都读，这样就会慢慢养成读书的习惯。最终还有可能达到“如果哪天没有读书，就无法入睡”的境界。

3. 每天25分钟读书法

如果你每天有大量的时间来读书，固然不错，但对于很多人来说，尤其是整天忙于繁杂工作的上班族以及被功课压得喘不过气的学生们来说，每天拿出固定的2~3个小时来读书，几乎是一种奢望。此外，如果养成用整块时间读书的习惯，就可能不会采用“边角料”时间来读书，一旦因为有事情忙起来，自然就会放弃之前的读书习惯。

在这里，我们推荐一种“25分钟读书法”，即每天坚持拿出一些“边角料”时间来读书，久而久之，同样能够积少成多，见到成效。

美国心理学家莱利博士研究发现，人能够集中精力的限度是25分钟，如果超过了25分钟，就会分散精力。根据这个原则，每天拿出25分钟的业余时间，来集中精力读书，这种方法就叫做“25分钟读书法”。

不要小看这每天的25分钟，按照正常的估算，在25分钟一般可以看20页的书，每天坚持下来，一个月就是600页，一年的阅读量就相当于24本300页的书。这也是非常可观的。

试问一下，你一年看的书有24本吗？如果没有的话，是你每次的阅读时间没有达到25分钟吗？很多人肯定会回答：“不是”。真正的原因，自然是没有坚持，没有养成每天都坚持25分钟的习惯。

一天的25分钟时间，是很容易挤出来的。在蒸饭的时候；在欣赏音乐的时候；在等人的时候；在坐汽车、火车、轮船的时候……只要你能拿出鲁迅的

“我把别人喝咖啡的时间用在学习上了”的精神，每天随便挤一点时间，就足够用了。

就是这短短的25分钟，只要你集中精力来读书，你的思维就如同插上了联想的翅膀，天马行空、无边无际，也许一些奇特的思想、才华横溢的文章、富有灵感的设计，便会奇迹般的闪现在你的大脑中。

世间最简单的事是坚持，最难的事也是坚持。每天25分钟，养成习惯，这不但能够让你从读书中获得知识和乐趣，同时会让你养成规律的生活作风和提高利用时间的能力，凡是事业上有所成就的人，无一不是利用时间的能手。

- 每个知道读书方法的人，都有一种力量可以把自己放大，丰富他的生活方式，使他的一生充实，富有意义。
- 我们唯一需要的是读书的决心，有了决心，不管多忙，你一定能找到这25分钟。
- 读书还要掌握方法，有的书泛读既可，有的书则需要深读。凡是时尚而肤浅的书籍不可不读，不可深读，更不可多读。凡是伟大而隽永的作品必须多读、深读、精读。
- 读书之人总是能把各种互不相关的知识糅合到自己的思想当中——你用自己的方式去理解知识，知识却在悄悄改变你的方式。

003

相信自己是个天才

“天才是由于对事业的热爱而发展起来的，简直可以说天才就其本质来论——只不过是对于事业、对工作过程的热爱而已。”

——高尔基

我曾对一个朋友说：“你是天才！”

他吃惊地看了我好一会儿，然后坚定地回答：“不，我从没把自己看做天才。虽然我不承认自己是蠢才，但至少是个庸才。”

我说：“不，你是天才。”

如果我这样对你说，你会像那位朋友一样摇头否认。如果你的身边有人说：“我是天才”，他可能会得到众人的怒斥，并认为他太自负了，然后就不假思索把这个人放在反感的区域里。这也是许多人不肯自称是天才的原因。



然而，许多人在坎坷奋斗之后，终不能获得成功，败在哪里？败就败在他们不认为自己是天才，认为自己不行，在困苦挫折之前不能像天才那样再坚持一番，而是对自己说：“这是我做不到的，只有天才的人才能做得到。”其实，每个人都是天才。当你这样认为你自己的时候，你就会有天才的信心，去做天才的事情。

1. 每个人都是天才

麦琪是被调到这所学校的，她一来就当上了4年级B班的班主任。当她问校长为什么之前的班主任辞职时，校长并没有回答，而是说，这个班的学生都很“特别”。

在第一天上课时，麦琪被班级里的杂乱吓了一跳：漫天横飞的纸团、震耳欲聋的吵闹声……在她点名时，发现花名册上居然记着每个学生的智商分数：140、153、160……她这时才恍然大悟，原来这个班的孩子们个个都是天才！她微笑着让大家安静下来，并开始讲课。

刚开始的时候，学生们都不交作业，即使交上来也是错误百出、潦草不堪。但麦琪并没有生气，因为这是天才班的学生啊，他们自然会有些意外的举动。她对学生们说：“你们有着学校学生中最高的智商，没有理由取不到一流的成绩，你们要把自己的潜力挖掘出来。”

在整个学期，麦琪一直在提醒同学们，不要浪费他们的聪明才智和天赋。渐渐的，这个班的学生们变得勤奋好学起来，他们的成绩也开始好起来。在学期结束时，孩子们的统考成绩，居然在年级名列第一。

校长惊讶地问麦琪：“你对这些孩子们施用了什么魔法？”

麦琪笑了：“那很自然啊，他们的智商本来就比普通班高啊，而且你还说他们是很特殊的。”

“我当时说这个班的学生特殊，是因为他们智商很低，不少患有情绪紊乱症，需要特殊照顾。”

“那他们的IQ分数为什么这么高呢？”麦琪拿出花名册，递给校长看。

“哦，你搞错了，这一栏不是IQ分数，是他们各自的储藏箱号码。很遗憾，你的学生并不是天才。”

麦琪一听，先是愣了，然后笑道：“如果一个人相信自己是天才，他就会成为天才。下学期，我还会把他们当做天才来教。”

拿破仑·希尔曾说过：“你相信你是什么样的人，你就是什么样的人，做什么样的事。”想成为天才就这么简单。

2. 相信自己，才能把握命运

法国作家罗曼·罗兰说：“先相信自己，然后别人才会相信你。”苏联作家高尔基也曾说：“天才在于自信，在于自己的力量。”没错，自信是人们事业取得成功的阶梯，以及不断前进的动力。

在许多天才身上，我们都看得到这种超凡的信心，正是在这种信心的驱动下，他们敢于在失败中看到希望，敢于对自己提出更高的要求，并继续不断努力，最终获得成功。

如果你缺乏自信，可以用以下几种方法，来提高自信。

(1) 不断鼓舞自己

如果你每天对自己说“我嘛，本来就不行”、“那时候本应该”、“我压根就不成器”……你会获得什么样的情绪呢？自然是思想消极、语言变得微弱，不知如何是好。

因此，你要像成功者每天都对自己说的那样，告诉自己“我行”、“我正期待着”、

“这次干得真漂亮”、“这次情况好多了”之类的鼓舞的话，当你自我感觉良好，自信就会来到你身边，提高你的斗志，你自然会战无不胜。

(2) 将失败归咎于客观原因，成功归功于主观原因

乐观主义者，自有他一套解释问题的方式，这种方式更适合我们保持自信。在失败面前，悲观主义者往往倾向于自责，他们会说“我不善于做这件事，我总是失败”；而乐观主义者则会寻找漏洞，责怪天气、电话线路等客观问题。

当获得成功时，乐观主义者会认为这是自己努力的结果，而悲观主义者则认为出于侥幸。

(3) 避免使用消极、否定的词语

爱迪生在发明电灯之前，曾试用过上万种材料做灯丝，但都没有成功。曾有人问他：“你已经失败了一万次，你打算怎么办？”他回答：“我并没有失败一万次，我只是发现了有一万种材料不适合做灯丝。”

要想保持自信，就要养成使用积极语言的习惯，拒绝自我抱怨和否定，将你的话语中所有的否定句和疑问句都改成肯定句，这将会在潜移默化中改变你的消极心理，一点点赋予你积极思考的习惯。

