

一要有魄力，可以输得起 / 二要不盲目，还能拿得起 / 三要有思想，但不走极端

80hou,chengzhangbichenggonggengzhongyao



80后， 成长**比**成功 更重要

可以有点疯狂，但心智要成熟
可以有些个性，但情商要完善
可以自信爆棚，但不自以为是

陈泰先◎编著

80后，切忌好高骛远，没有成长过程，谈何成功？要想破茧而出走向新的平台，就要好好把握住成长的每个阶段，早日走向成熟。

成长强调的是过程，成功强调的是结果，过程完美就有圆满的结果。

中国华侨出版社

陈泰先◎编著

80hou,
chengzhangbichenggong
gengzhongyao



80后， 成长成功 更重要

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

80后, 成长比成功更重要/陈泰先编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7 - 80222 - 952 - 5

I. 8… II. 陈… 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 074780 号

●80后, 成长比成功更重要

编 著/陈泰先

责任编辑/文 慧

装帧设计/杨旭升

责任校对/王京燕

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张/21.5 字数/310 千字

印 刷/北京仰山印刷有限责任公司

版 次/2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 952 - 5

定 价/35.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443979 64443056

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

80后，有“垮掉的一代”“最没责任心的一代”“最自私的一代”等种种称号。这虽然是贬义，但也反映了一定的现实。作为改革开放后成长起来的一群人，他们没受过什么苦，不愁吃，不愁喝，社会意识比较淡薄。他们中自然不乏成功者，像李想、高燃等，但是，从总体来看，他们给人的感觉总像是长不大的孩子。虽说人一辈子都渴望成功，但是，如果没有成熟的心理，不仅很难既快又准地达到成功，而且即使侥幸成功了，也很难维持。那么，80后该朝着什么方向发展，使自己的心理更成熟，情商更完善，从而走向成功呢？

一个恰当的目标是必不可少的。没有目标，人生就没有方向，奋斗更是无从谈起。具体来说，目标又有大目标与小目标之分。大目标类同于梦想，是需要长期奋斗的。依据不同的奋斗阶段划分的目标是小目标，它比较容易实现，而实现了这一个个小目标，梦想也就实现了。你要学会的是定一个什么样的大目标、如何定小目标以及如何根据条件的变化调整小目标。

不少80后抱怨读书没用、学历贬值、学用不符等等。但是与其抱怨，为什么不在实际中加强学习，提高自己的能力呢？根据社会的需要学习比书本上那些死知识要重要的多。社会每天都在变，而你不变，如何跟得上社会的节拍呢？除了学习，80后还应该有一个正确的心态，把手上的每一份工作做好。你一定要相信，是金子总有发光时，是人才定有识才者。

对于一部分80后来说，懒于行动使他们失去了不少机会。后悔自是无用功，因此应该训练自己果断执行的能力。行动其实是一种冒险，因此对80后而言，需要注意的两点是，一要有魄力，要输得起；二是不要盲目。机会这个东西，是等不来的，只有勇于执行的人，才有一线生机。

80后的人最怕与陌生人打交道，他们会一言不发，而这样做，对他们的成长有多大好处呢？不跟人打交道，如何积累自己的人脉？没有人脉，事业如何发展？所以，80后应锻炼口才，发挥口才的魔力，轻轻松松去交际，这一切的付出都是会有回报的。

80后在社会上闯荡，一定要记得给人留条退路。宽容别人就是救赎自己。不把事情做绝，也就为自己铺下了后路，是一种处世的智慧。

另外，80后还应试着开发自己的潜能。每个人的潜能都是巨大的，不去开发，只会使自己由平凡转入平庸。挖掘潜能，你也可以有不一样的人生。



第一章 设立为之奋斗的目标

有目标才有未来，整日浑浑噩噩，做春秋大梦的人，他的人生像梦一样不可捉摸；而有明确目标的人，是将人生攥在自己手中，他的每一天将因努力而充实，因充实而欢乐，因欢乐而更易走向成功。

1. 没有目标难成功 / 3
2. 目标的优点 / 7
3. 没有目标的人生是没有意义的人生 / 11
4. 规划自己的将来 / 16
5. 定位自己的目标 / 20
6. 如何激发目标 / 23
7. 人生目标的制定 / 27
8. 一口一口吃掉目标 / 30
9. 自己的目标自己定 / 33
10. 培养做计划的好习惯 / 38
11. 目标——人生的指南针 / 43
12. 目标决定事业的大小 / 46





第二章

重视心态的修炼

人的一辈子，不是一望无际的坦途，也不是布满荆棘的险山，而更像是一条抛物线，升升降降、起起落落。当人春风得意时，该保持一种怎样的心境，才能正视成功，不被胜利冲昏头脑呢；而人命运多舛时，又该怀着何种心态，去笑对挫折，等待黎明呢？心态修炼，人生的顺境、逆境，都得练。

1. 心态决定命运 / 51
2. 树立感恩的心 / 54
3. 培养乐观、进取的心态 / 60
4. 放下抱怨的包袱 / 65
5. 把心门打开 / 69
6. 如何增强自信心 / 73
7. 用积极的心态生活 / 77
8. 成长要有宽容心 / 82
9. 不为打翻的牛奶哭泣 / 84



第三章

生命不息，学习不止

成长必须具备的一种能力，就是学习的能力。人类发展至今，与学习休戚相关。学习，往大里说，可以振兴一个国家；往小里说，可以让一个人受益终生。而在信息时代，不学习，迟早会被社会淘汰。摆脱愚昧，脱离平庸，80后只有不断学习，才有不一样的人生。



1. 变知识为力量 / 89
2. 用学习充实人生 / 91
3. 活到老，学到老 / 94
4. 学是为了用 / 97
5. 学习——前进的阶梯 / 100
6. 尽信书不如无书 / 102
7. 随处留心变学问 / 105
8. 汲取每一次失败教训 / 107
9. 知识源自学习 / 110
10. 挖掘大脑的潜力 / 112
11. 学习才能适应社会 / 115



第四章

勇于执行，果断行动

一个人天天想成功，想如何实现，最后想到困难，前面的想象土崩瓦解，叹了一口气，继续平庸。当有想法时，不去行动，一切就是枉然；当该执行时，无动于衷，绝难成功。

1. 抓住机会，立刻行动 / 121
2. 懒惰是对生命的浪费 / 123
3. 生命经不起等待 / 126
4. 拖延只会误事 / 128
5. 与其抱怨，不如行动 / 131
6. 冒一次险又如何 / 134
7. 化妙思为行动 / 137
8. 行动不钻牛角尖 / 140
9. 行动改变命运 / 143



第五章 百折不挠，不被挫折打倒

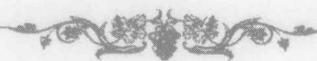
不经历风雨，如何见彩虹；不经受挫折，如何得成功。挫折，看似是上天的玩笑，命运的捉弄，但只要有一颗平常心，有毅力坚持，成功就在不远处。

1. 跌倒怕什么 / 147
2. 挫折是对人的历练 / 151
3. 不被困难吓倒 / 154
4. 正视人生的不顺 / 157
5. 如何摆脱困难 / 160
6. 有失败就有成功 / 163
7. 把压力变成动力 / 166
8. 挫折，不过是人生的插曲 / 168
9. 希望能催生奇迹 / 172
10. 把困难摔碎 / 174
11. 没有挫折，没有成功 / 177



第六章 紧抓人生的每一次机会

年少容易轻狂，对机会漠然视之，等有一天有所悟，机会已杳无所踪。苦苦等待，不至，开始后悔，无用。人生不是每一天都是晴天，机会，不会在老地方等着你。



1. 努力不等于机会 / 183
2. 机会只青睐有准备的人 / 186
3. 有才华更要善抓机会 / 189
4. 多想想再做决定 / 192
5. 没有不可能 / 194
6. 牢骚是机会的敌人 / 197
7. 主动创造机会 / 200
8. 不被诱惑所迷 / 203
9. 用创新创造机会 / 205
10. 换一个角度看机会 / 208



第七章 挖掘自身的潜能

潜能是人体内的天然宝藏，只有开发出来，才能变为你的能力，为你所用。不挖掘潜能，你永远不知道你有什么才华，不挖掘潜能，你只能过平庸的人生。想做最好的自己，就要挖掘自身的潜能。

1. 了解你的潜能 / 213
2. 超越你自己 / 215
3. 祛除消极思想 / 217
4. 人的潜力是无穷的 / 219
5. 如何开发潜能 / 221
6. 挖掘你的潜意识 / 224
7. 用积极的心，激发潜能 / 227
8. 如何应对恐惧 / 230



第八章 说话的魔力

说话看似简单，实则暗藏玄机。会说话的人，能把话说到人心坎里，办起事来也轻轻松松；不会说话的人，话一出口就得罪人，在社会上自然更是举步维艰。想拥有说话的魔力，一定要练好说话的能力。

1. 说话的禁忌 / 235
2. 直言直语得罪人 / 238
3. 玩笑不要开过火 / 241
4. 赞美讲究分寸 / 244
5. 有效论辩的方法 / 246
6. 批评的技巧 / 252
7. 实话巧说的技巧 / 254
8. 拒绝的策略 / 256
9. 用好肢体语言 / 259
10. 用口才收获爱情 / 262



第九章 未雨绸缪，积累人脉

一个人办事能力的大小，很大程度上决定于人脉。俗话说，朝中有人好做官。作为80后，应尽早建立自己的人脉关系网。须知人到用时方恨少，临时抱佛脚，烧香磕头，那就于事无补了。



1. 打造人脉关系网 / 273
2. 如何建立好人缘 / 276
3. 懂得送礼的学问 / 280
4. 运用人脉的原则 / 284
5. 人脉决定业绩 / 286
6. 用人脉提高自己 / 288
7. 建立企业人脉关系的原则 / 290
8. 有人脉，办事快 / 297
9. 影响你一生的12种人 / 300
10. 如何维护自己的人脉 / 304



第十章

宽以待人，学会给人留退路

宽容是一种美德。古语说，人谁无过，过而能改，善莫大焉。但一颗不肯宽容的心将把人逼入绝境。学会给人留退路，实则也是为自己留退路，焉知他日，你不有求于人哉？

1. 做人不做绝 / 309
2. 多一点宽容之心 / 311
3. 宽恕别人就是宽恕自己 / 313
4. 心宽办事才易成 / 315
5. 宽容是一种美德 / 318
6. 乐于忘记，学会宽容 / 321
7. 冤家宜解不宜结 / 323
8. 宽恕别人，升华自己 / 325
9. 得理也要饶人 / 328
10. 做人要会留余地 / 330

第一章

设立为之奋斗的目标

有目标才有未来，整日浑浑噩噩，做春秋大梦的人，他的人生像梦一样不可捉摸；而有明确目标的人，是将人生攥在自己手中，他的每一天将因努力而充实，因充实而欢乐，因欢乐而更易走向成功。

I. 没有目标难成功

没有目标就没有方向，没有方向，即便有浑身的力气，也没地方使。而当你有目标时，是把全身的力气朝一处使，你说，后者是不是更易达到目标呢？

在工作中，有的人喜欢干到哪儿算哪儿，他们从来没有一个长远的计划和明确的目标，这种弱点使他们被永远地拒绝在成功的门外。一个人只有先有目标，才有成功的希望，才有前进的方向。

选择生命中一个明确的主要目标，有着心理上及经济上的两个理由。

一个人的行为总是与他意志中的最主要思想互相配合，这已是大家公认的一项心理学原则。

特意深植在脑海中并维持不变的任何明确的主要目标，在我们下定决心要将它予以实现之际，它都将渗透到整个潜意识，并自动地影响到身体的外在行动以实现目标。

要改变自己的生活须从培养期望做起，但光有强烈的期望还不够，还得把这种期望变成一个目标。这就是说，你应该用想象力在头脑里把目标绘成一幅直观的图画，直到它完完全全成为现实。

譬如说，你对自己在学校里的学习成绩不够满意，想改变自己的落后状况，取得更高分数。那么你就必须确立一个你所向往的明确目标，而不是含糊其辞的想法。像“我想通过更多的课程”或者“我想取得更好的成绩”的想法是不行的。你的期望必须是一种具体的目标：“这学期我一定要通过所学的五门课程中的四门”，或者“这学期我一定要至少得两个优和两个良好”。

如果你的目标是想获得更好的工作，那你就必须把这一工作具体

描述出来，并自我限定准备哪一天得到这份工作。你决不能对自己说：“我希望有一个更好的工作——也许是推销员吧！”你必须用肯定的语气说：“我希望有一个更好的工作，不错，我想当推销员。我要推销某种商品。我就去找奥克先生谈谈，向他请教请教，他已经干了几年的推销工作了。然后我向招聘推销员的7个公司写自荐信，过一个星期，我再给每家收信公司打个电话，请他们给我安排一次面谈。”

如果你的目标是使家庭更加美满幸福，那你就必须确切地描述一下如何使你的婚姻状况得到改善。你必须把你所希望出现的那种美满婚姻描述出来——希望与你妻子或丈夫进行某种推心置腹的谈心；你为了改变生活而准备采取的某种行动；你们夫妻俩都能参加的某种活动。你还必须明确什么时候进行这种谈心，采取这种行动。

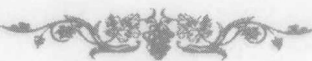
美国电影演员理查德·伯顿通过切身体验发现，制定一个目标是多么重要！他是一个享有声誉的演员，事业上颇有成就。可有一次他表演失败了，一时想不开，便常常喝得酩酊大醉，想以此来解除烦恼，结果是借酒消愁愁更愁，不仅糟踏了自己的身体，而且还糟踏了自己的艺术生命。

伯顿的好几个朋友也有过类似的经历，其中一位是电影演员皮特·奥图尔。当时，奥图尔的私人医生向他严厉地指出在他面前摆着两条路：要么去戒酒，要么去殡仪馆。经过一番斗争，奥图尔最后戒了酒。

伯顿在其主演的影片《部族的人》获得极大成功以后，也决心要戒酒。他逐渐感到，由于酒喝得太多，他甚至连台词都不大记得住了。他说：“我很想见见与我合作过的那些演员，我知道他们都是好样的，可我现在连一个单独的镜头都回忆不起来了。”

这一痛苦经历促使他产生了要改变自己生活的强烈愿望。

他为自己制定了一个具体目标，即严格地节制——过一种与酒告别的无忧无虑的生活。他对自己期望的东西进行了明确的描述，甚至对与喝酒的朋友在一起相处会损失什么也着实考虑了一番，他明白，在漫长的人生过程中，他必须改掉一些不良习惯，他也相信，只要确定了某个具体目标，他就能实现它。



伯顿为自己制订了一个理疗计划，每天游泳、散步，平常禁止喝酒。

经过两年时间不懈的努力，他终于达到了目的，他又重新组建了一个家庭，过着美满幸福的新生活。他兴奋地说：“我的工作能力完全恢复了。我发现自己比酗酒以前更加敏捷，精力更充沛，脑子转得也更快了。”

伯顿成功了。你也应该培养你自己的某些强烈的期望，并把它们转变成你生活中的具体目标。

心理学上有一种“自我暗示”的方法，即运用潜意识将你的明确目标深刻印在心中。拿破仑借助此法，使自己从出身低微的科西嘉穷人，最后成为法国的君主。林肯也是借助于同样的方法，跨越了一道宽广的鸿沟，从而走出肯塔基山区的一栋小木屋，最后成为美国总统。

潜意识也许可以比喻作是一块磁铁，当它被赋予功用，在彻底与任何明确目标发生关系之后，它就会吸引住达成这项目标所必备的条件。在每一片草叶以及每一棵树木身上，你都看到这项原则的证据。橡树的种子从泥土及空气中汲取必要的物质，使它得以长成一棵大橡树。它决不会长成一棵一半是橡树，一半是杨树的怪树。

我们再从经济上的角度来考虑这个问题：如果一艘轮船在大海中失去了方向舵，而在海上打转，它很快就会把燃料用完，而仍然到达不了岸边。事实上，它所用掉的燃料，已足够使它来往于海岸及大海好几次。

一个人若是没有明确的目标，以及达成这项明确目标的明确计划，不管他如何努力工作，都像是一艘失去方向舵的轮船：辛勤的工作和一颗善良的心，尚不足以使一个人获得巨大成功，因为，如果一个人并未在他心中确定他所希望的明确目标，那么，他又怎能知道他已经获得了巨大成功呢？

在一个人选好工作上的一项明确目标之前，他会把他的精力和思想浪费在很多项目上，这不但使他无法获得任何能力，反而使他变得优柔寡断而怯弱。当他把所有能力组合起来，向着生命中一项明确目

