

青/少/年/好/修/养/大/课/堂



激励你一生的 成功法则

王 晖 / 主编

JiLiNiYiShengDeChengGongFaZe

一部系统的成功哲学，

人生的必修课。

彻底改变现代人的思想观念，

激发现代人的无限潜能。

内蒙古大学出版社

青/少/年/好/修/养/大/课/堂



激励你一生的 成功法则

王 晖 / 主编

内蒙古大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

激励你一生的成功法则/王晖 主编. —呼和浩特:内蒙古大学出版社,2009.4

(青少年好修养大课堂丛书)

ISBN 978 - 7 - 81115 - 630 - 0

I. 激… II. 王… III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 048686 号

书 名	激励你一生的成功法则
主 编	王 晖
责任编辑	赵 英
封面设计	长江工作室
出 版	内 蒙 古 大 学 出 版 社 呼和浩特市大学西路 235 号(010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京蓝空印刷厂
开 本	16
印 张	18
字 数	300 千字
版 期	2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978 - 7 - 81115 - 630 - 0
定 价	130.00 元(全五册)本册 26.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系

序 言

在漫漫的人生之路上,我们根本无法预料要经历多少坎坷。在每一次的成功背后,也许都要经历唐僧取经般的九九八十一难。假如我们的生命真无限长的话,即使把所有路都走一遍都无所谓,然而事实是生命有限,人生苦短,人生真正能够做事的时间不过是短短的几十年。

鉴于此,我们编著了此套《青少年好修养大课堂》,作为青少年朋友面对现实生活的一面旗帜,来激励和丰富自己的人生,共同朝着美好的目标而奋斗。

《激励你一生的警句格言》——从名人的警句格言中吸取丰富的营养,感悟人生;

《激励你一生的成功法则》——从他人的成功中丰富知识,开拓视野;

《激励你一生的演讲词》——激动人心的演讲,塑造人生的丰碑;

.....

书的力量是巨大的,它可以引导人的一生走向成功。卡耐基曾经说过:“人生的价值,就是创造有价值的人生。正是如此,人生最值得回味的地方并不在功成名就之时。”这是一句至理名言,也是一切人生理念的思想基础。



目 录

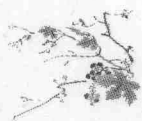
第一章 性格决定人生

成功属于乐观者	2
用微笑面对人生	4
用微笑面对逆境和挫折	7
用乐观驾驭悲观	10
在绝望处抓住快乐	11
坦然地面对不幸	13
乐观地面对失败	16
学会苦中作乐	18
不要把工作当成苦役	21
不把压力当成敌人	23
掌握减轻压力的方法	24
欲在小公司立足更应摆正心态	26
遇到什么样不顺心的事都不要自卑	27
不要计较自己的劳动报酬	29

激
励
你
一
生
的
成
功
法
则

第二章 要学会藏锋

不要丧失人格尊严	32
谋求上司对你的信任	34
学会帮助上司	36
平时多汇报	37
满足上司的虚荣心	39
巧妙的赞美上司	40



青少年好修养大课堂

相处中学会争	41
让老板给你加薪	42
不要擅作主张	45
搞清上面的真实意思	47
踏实低调的处世	48
藏锋露拙,待时而动	50
夹起“尾巴”做人	51
等待时机战胜对手	53
气忌盛,心忌满,才忌露	55

激励你一生的成功法则

第三章 正确适宜用交际

应酬从介绍开始	60
异性之间的应酬要适度	62
获得别人好感的最简单方法	64
同事之间的应酬是要赢得人心	65
应酬“小人”	68
应酬富贵之人不亢不卑	70
应酬刚正不阿的人	71
应酬不喜欢的人	71
想拒绝别人怎样应酬	73
别人劝酒的应酬	75
主动打招呼	76
求人办事好心态	78
提高说话办事的应变能力	81

第四章 冒险精神不可少

终生学习的本领	84
成功始于学习	86
学习帮助成功	88
丰富你的学习途径	90
洛克菲勒的冒险生涯	92

青少年好修养大课堂



偷走时间的窃贼	95
时间管理的 8 条经验	97
有效的时间管理准则	98
一分钟守则	100

第五章 心态决定命运

人人都有巨大的潜能	104
积极心态激发潜能	107
变不可能为可能	110
消极心态限制人的潜能	112
人们往往低估了自己的潜能	114
超越缺陷发挥潜能	116
激发潜能自我激励法	118
潜能需要在实践中开发	120
有目标才会成功	123
目标的作用	125
我行我“塑”	129
别选择烦恼	131
投其所好	132
想像力比知识更为重要	134
发挥出你的个性	135

激励你一生的成功法则

第六章 学会与人沟通

如何对付应酬	138
创造和谐的人际环境	139
扩展人际关系	140
培养自己的社会关系网	142
向身边的人伸出热情的双手	145
适时地审视彼此之间的关系	146
良好的个人品质	148
与人友好相处的简易办法	150



青少年好修养大课堂

把握好交往中各方面的分寸	151
进行真正有价值的交往	153
提高别人对自己的信任度	154
找到与他人交际的恰当切入点	156
与他人交往的“白金法则”	157
积极满足对方的心理需求	158
“成人之美”是君子的行为	159

第七章 思路决定效率

激励你一生的成功法则

构想能力是一种极其重要的素质	164
学会在生活中做出明智的决断	166
把好主意转换成为具体的方法	168
避免不良倾向,把事情做得更完美	170
注意和上司沟通	173
不要轻率下结论	175
吸收新的观念	176
努力培养灵活的应变能力	178
用智慧提高工作效率	181
提高效率的秘诀	183
跨越障碍	185
聪明的管理时间	187
改掉不良工作习惯	188

第八章 语言的突破

帮助他人要有耐心	192
搞关系最怕急脾气	193
织好的“网”该理就要理顺	194
你给我半斤,我送你八两	196
增添左膀右臂	197
送人玫瑰,手有余香	198
交友要有长远打算	200



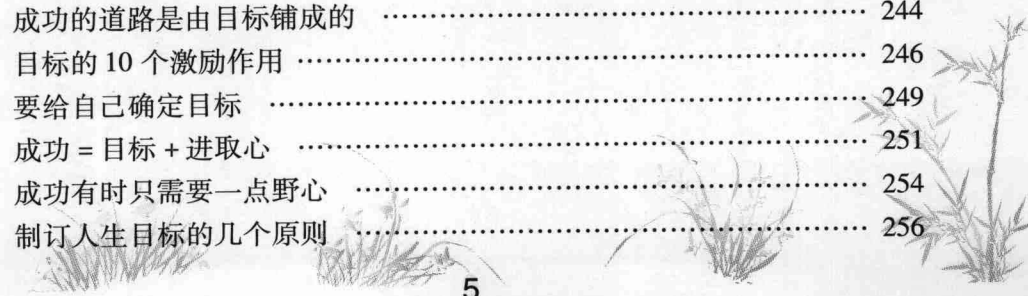
说话要小心	201
讲话要分场合	205
尽量给他人留面子	209
避免不合适的话题	210
争论也要委婉	214
别让别人误解自己	215
淡化别人对你的妒忌	216
抱怨也要讲技巧	218

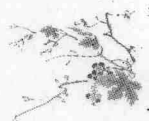
第九章 说话要经得起推敲

背后说好话	222
揣摩对方心理	223
说话要经得起推敲	224
妙用自嘲法	225
讲笑话要用技巧	226
说出别人喜欢听的话	228
急中生智弥补失误	229
拒绝但不伤害	232
怎样拒绝领导	234
怎样理性的拒绝	236
怎样下逐客令	237
学会对心爱的人说“不”	240

第十章 自己拯救自己

想象中的投篮	244
成功的道路是由目标铺成的	244
目标的 10 个激励作用	246
要给自己确定目标	249
成功 = 目标 + 进取心	251
成功有时只需要一点野心	254
制订人生目标的几个原则	256





青少年好修养大课堂

发挥你的优点	262
兴趣是成功的一半	267
人摆错了位置就是垃圾	269
自信是一种积极的心态	271
人人喜欢自信的脸	272
学会享有每种东西	275
比尔·盖茨父亲的答案	276

激励你一生的成功法则



第一章

性格决定人生

人生是一场旅程，每个人都在旅途中寻找自己的方向。性格决定人生，不同的性格会造就不同的人生。在人生的旅途中，我们会遇到各种各样的人和事，只有拥有正确的性格，才能在风雨中屹立不倒，在阳光中绽放光彩。



人生是一场旅程，每个人都在旅途中寻找自己的方向。性格决定人生，不同的性格会造就不同的人生。在人生的旅途中，我们会遇到各种各样的人和事，只有拥有正确的性格，才能在风雨中屹立不倒，在阳光中绽放光彩。

成功属于乐观者

激励你一生的成功法则

20 世纪 80 年代中期,美国某保险公司曾雇佣了 5000 名推销员,并对他们进行了培训,每名推销员的培训费高达 3 万美元。谁知,雇佣后的一年就有一半人辞职,4 年后这批人只剩下了 1/5。

该公司向宾夕法尼亚大学心理学家以提出“在人的成功中乐观情绪的重要性”的理论而闻名的马丁·塞里格曼讨教,希望他能为公司的招聘工作提供帮助。

塞里格曼教授认为,当乐观主义者失败时,他们会将失败归于某些他们可以改变的事情,而不是某些固定的,他们无法克服的困难。因此,他们会努力去改变现状,以争取成功。

塞里格曼教授对公司招聘的 1 万 5 千名新员工进行了两次测试,一次是用该公司常规进行的以智商测验为主的甄别测试,另一次是塞里格曼教授自己设计的对被测者乐观程度的测试。而后,对这些员工进行了分类的跟踪研究。

在这些新员工当中,有一组人没有通过甄别测试,但在乐观测试中,他们却取得了“超级乐观主义者”的成绩。

跟踪研究的结果表明:这一组人在所有的人中工作任务完成得最好。第一年,他们的推销额比“一般悲观主义者”高出 21%,第二年高出 57%。

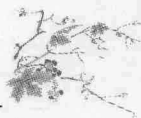
从此,塞里格曼教授的“乐观测试”成了该公司录用推销员的一个重要条件。

我们很多时候都会特别在意别人对自己的感觉。诸如自己穿了件时装别人会怎么样认为;自己的某个动作别人会如何看待,甚至自己不小心说出了一句什么话,也会后悔不迭,总担心别人会因此对自己有看法。

生活在别人的眼光中,是非常累的,并且会对自己的情绪有负面影响。

契诃夫的小说《小公务员之死》中,那个可怜的小公务员看戏时不幸与部长大人坐到了一起,把唾沫星子弄到了部长大衣上,他就变得神经质般

青少年好修养大课堂



的惶惶起来。无论他如何解释,部长大人好像都没有原谅他的意思,这个小公务员在巨大的精神压力下,竟然一命呜呼了。

当然这是文学作品。但在生活中,也同样有人把不经意的小事装在心里寝食不安,影响自己的情绪。

生活中小小的失误就且由它去吧,重要的是学会轻松的生活,以一种乐观的态度对待事物。

每天利用几分钟的时间,想象明天、下一个星期或是明年,都可能发生许多愉快的事情,不要对未来烦恼或忧虑。多想想美好的事情,你会在不知不觉中计划实现它们。如此一来,你就养成了乐观的习惯。

任何一个伟大的领导者或成功的人都不会悲观。

人们不可能追随一个以绝望及挫败为目标的领导者。即使在南北战争陷入僵局的时期,双方的领导者——林肯及李将军,都深信美好的日子就要到来。

你已经生活在人类历史上最美好的社会、经济及政治体系中,难道比不上那些历史人物的乐观吗?

记住,要物以类聚地运用人际关系。乐观的人会鼓励乐观的人,就像成功会吸引更大的成功。悲观式的否定态度,不用任何言语或行动,就能使你摆脱不了忧虑与困扰。

乐观本身就是一种成功。因为它表示你拥有健康、活得心安理得。

一个极度富有的人,可能因为过于悲观而身患癌症,在肉体上他是失败的。

盲目地相信船到桥头自然直并不是乐观,而是无知。

乐观是一种坚定的信念,使你具有前瞻性的远见,根据合理的判断,作为适当的决定,因此每一件事都能水到渠成。

1928年发生严重的经济危机时,有一群过分乐观的人,不相信泡沫经济已经破灭。有识之士呼吁政府防止通货膨胀及投机的行为,还被讥为“过分悲观”。

经济持续低落,过分天真的“乐观者”损失非常惨重。他们失去从挫败中求取胜利的勇气,事实证明这些人才是真正的悲观者。

而有远见的人能够面对现实,采取适当的因应措施,例如抛售股票或债务,因此得以绝处逢生。他们才是真正乐观的人。

你可以成为真正乐观的人。

面对未来,理智地分析及评估各项因素,然后决定你的行动,让一切如

激励你一生的成功法则





青少年好修养大课堂

你所预期。未来都在你的掌握之中,你将一无所惧。

激励你一生的成功法则



用微笑面对人生

非洲的一座火山爆发后,随之而来的泥石流狂泻而下,迅速流向坐落在山脚下不远处的小村庄。农舍、良田、树木,一切的一切都没有躲过被毁的劫难。滚滚而来的泥石流惊醒了睡梦中的一位14岁的小女孩。流进屋内的泥石流已上升到她的颈部。小女孩只露出双臂、颈和头部,及时赶来的营救人员围着她一筹莫展。因为对于遍体鳞伤的她来讲,每一次拉扯无疑是一种更大的肉体伤害。此刻房屋早已倒塌,她的双亲也被泥石流夺去了生命,她是村里为数不多的幸存者之一。当记者把摄像机对准她时,她始终没叫一个“疼”字,而是咬着牙微笑着,不停地向营救人员挥手致谢,两手臂做出表示胜利的“V”字形。她坚信政府派来的救援部队一定能救她。可是营救人员最终也没能从固若金汤的泥石流中救出她。而她始终微笑着挥着手,直到一点一点地被泥石流所淹没。

在生命的最后一刻,她脸上没有一点痛苦失望的表情,反而洋溢着微笑,而且手臂一直保持着V字形状。那一刻仿佛延伸一个世纪,在场的人含泪目睹了这庄严而又悲惨的一幕,心里都充满了悲伤。世界静极了,只见灵魂独舞。

死神可以夺去人的生命,却永远夺不去在生死关头那个V字所蕴含的精神。在人生的道路上挫折、困难甚至绝境是避免不了的,最重要的是要坦然面对,自信自强,让灵魂始终微笑,高举那面叫做自信的胜利之旗。因为穿透灵魂的微笑,常常在生命边缘蕴含着震撼世界的力量,让人生所有的苦难如轻烟一般飘散。

没有什么东西能比一个阳光灿烂的微笑更能打动人的了。

微笑具有神奇的魔力,它能够化解人与人之间的坚冰;微笑也是你身心健康和家庭幸福的标志。

无论你在什么地方,无论你在做什么,在人与人之间,简单的一个微笑



是一种最为普及的语言,她能够消除人与人之间的隔阂。人与人之间的最短距离是一个可以分享的微笑,即使是你一个人微笑,也可以使你和自己的心灵进行交流和抚慰。

一旦你学会了阳光灿烂的微笑,你就会发现,你的生活从此就会变得更加轻松,而人们也喜欢享受你那阳光灿烂的微笑。

百货店里,有个穷苦的妇人,带着一个约四岁的男孩在转圈子。走到一架快照摄影机旁,孩子拉着妈妈的手说:“妈妈,让我照一张相吧。”妈妈弯下腰,把孩子额前的头发拢在一旁,很慈祥地说:“不要照了,你的衣服太旧了。”孩子沉默了片刻,抬起头来说:“可是,妈妈,我仍会面带微笑的。”每想起这则故事,心就会被那个小男孩所感动。

如果你在生活的摄像机前也像那个贫穷的小男孩一样,穿着破烂的衣服,一无所有,你能坦然而从容地微笑吗?

面对着亲人,你的一个微笑,能够使他们体会到,在这个世界上,还有另外一个人和他们心灵相连。

面对着朋友,你的微笑,能够使他们体会出世界上除了亲情,还有同样温暖的友情,让我们感受到,对朋友,他是重要的,必不可少的。

走遍世界,微笑是通用的护照;走遍全球,阳光雨露般的微笑是你畅行无阻的通行证。

不仅如此,笑,还是一种神奇的药方,它能医治许多疾病,并具有强身健体的医疗功能。医学家告诉我们,精神病患者很少笑,一个人有疾病或者有其他烦恼,那他也不会从心底发出笑声。

美国加利福尼亚大学的诺曼·卡兹斯曾患胶原病,这是一种疑难杂症,康复的可能性仅为五百分之一,而他就成为这个“一”。后来,他把当时的情况写在了《五百分之一的奇迹》这本书里:

“如果,消极情绪引起肉体消极的化学反应的话,那么,可以推测,积极向上的情绪可以引起积极的化学反应。”

“可以推测,爱、希望、信仰、笑、信赖、对生的渴望等等,也具有医疗价值。”

卡兹斯认为,笑具有惊人的医疗效果:“我的体会是,如果能够从底层里发出笑声,并持续 10 分钟,会产生诸如镇痛剂一样的作用,至少可以解除疼痛两个小时,安安稳稳地睡觉。”

你的笑容,甚至也能给人带来巨大的成功。

美国旅馆大王希尔顿于 1919 年把父亲留给他的 12000 美元连同自己





青少年好修养大课堂

激励你一生的成功法则

挣来的几千美元投资出去,开始了他雄心勃勃的经营旅馆的生涯。当他的资产奇迹般地增值到几千万美元的时候,他欣喜而自豪地把这一成就告诉了母亲。出乎意料的是,他的母亲淡然地说:“依我看,你和以前根本没有什么两样,事实上你必须把握比 5100 万美元更值钱的东西:除了对顾客诚实之外,还要想办法使来希尔顿旅馆的人住过了还想再来住,你要想出这样一种简单、容易、不花本钱而行之久远的办法去吸引顾客。这样做的旅馆才有前途。”

经过长时间的摸索,希尔顿找到了具备母亲说的“简单、容易、不花本钱而行之久远”四个条件的东西,那就是:微笑服务。

这一经营策略使希尔顿大获成功,他每天对服务员说的第一句话就是“你对顾客微笑了没有?”即使是在最困难的经济萧条时期,他也经常提醒职工们记住:“万万不可把我们心里的愁云摆在脸上,无论旅馆本身遭受的困难如何,希尔顿旅馆服务员脸上的微笑永远是属于旅客的阳光。”就这样,他们度过了最艰难的经济萧条时期,迎来了希尔顿旅馆业的黄金时代。

经营旅馆业如此,其他行业又何尝不是如此呢?生活中遇到的一切烦恼,又何尝不能用你的微笑化解呢?

所以,不论你现在从事什么工作,在什么地方,也不论你目前遇到了多么严重的困境,甚至你的人生遭遇了前所未有的打击,用你的微笑去面对它们,面对一切,那么一切都会在你的微笑前低头。

微笑,永远是我们生活中的阳光雨露。

那么,我们如何才能学会微笑,掌握这个化解人与人之间坚冰的微笑呢?

(1)你要相信自己的微笑是世界上最美丽的微笑。

(2)让那些能够给你带来轻松愉快的事情围绕着你。

(3)在办公室里的显眼位置上,摆放假日里令你难忘的照片。比如,你家的小狗,正儿八经地戴着一幅眼镜,装模作样地打量着镜头。这些照片,可以使你从日常紧张的工作中得到片刻的休息。

(4)尽量消除或减少一些负面消息对你的影响。了解世界上所发生的一些新闻是重要的,但不必要每天都是如此。

(5)每天,在你的周围,去努力寻找那些幽默和欢乐的事情。即使你遇到了交通堵塞,在你等待的这段时间里,你不妨想象自己正在出演一部电视剧,你是剧中的一个人物,遇到了这么件事。类似的练习可以使欢乐取代压力。



最后,也是最为重要的一点,要学会自己微笑。记住一点,微笑不是仅仅为了别人,更是为了自己。



用微笑面对逆境和挫折

一个能够在一切事情与他相背时微笑的人,表明他是胜利的候选人——因为这种心态,普通人是没有的。

(一)在逆境中微笑

当生命做流行歌曲般地流行,

那不难使人们觉得欢欣。

但真有价值的人,

却是那些能在逆境中依然微笑的人。

让我们记住上面这首诗吧!一个能够在一切事情十分不顺利时微笑的人,要比一个一面临艰难困苦勇气就要崩溃的人要多占许多胜利的先机。

有许多人往往在他们能力范围以内也不能实现目的、取得成功,就因为他们是那些败坏事业的感情的俘虏。

忧郁、阴沉、颓废的人,在社会上不受人重视。没有人愿意同他呆在一起:每个人见了,都只是看看他,然后很快就离开了他。

我们不喜欢那些忧郁、阴沉的人,正像我们不喜欢不调和的印象画一样。我们会本能地趋向于那些和蔼可亲、趣味盎然的人。我们要使人家喜欢我们,首先要使自己变得和蔼可亲和乐于助人。

人不应该把自己降为感情的奴隶。不应把全盘的生命计划,重要的生命问题,都去同感情商量。无论你周遭的事情是怎样的不顺利,你都应对逆境,努力去支配你的环境,把你自己从不幸中振作起来。你应背向黑暗,面对光明,这样阴影自会留在你的后面!

不少人都是自作孽,因为他们时时以颓丧的心情,不好的情感来破坏、阻碍自己的生命游戏。一切事情的成功,全靠我们自己的勇气,全靠我们

激励你一生的成功法则

