

—— 目录录 ——

第一章摇 追求完美摇摇摇摇摇摇摇摇

摇摇没有完美无缺的人,包括圣人也不是完人。然而,我们不能因为不可能成为完人而停止对完美的追求,追求完美才能让自己更为完美,更加接近成功。你可能不会完美,但你可以成功。

- 摇○ 我是人才
- 摇○ 肯定自己的能力
- 摇○ 重视今天
- 摇○ 坦诚的魅力
- 摇○ 充满热情
- 摇○ 认真而轻松
- 摇○ 保持最佳状态
- 摇○ 不高兴就放弃
- 摇○ 热爱你的选择
- 摇○ 把压力视为机会
- 摇○ 追求完美,不做老好人
- 摇○ 批评≠指责
- 摇○ 注意你的语气
- 摇○ 完美地推销你自己
- 摇○ 让人欣赏的形象

第二章摇 遏制伤害摇摇摇摇摇摇摇摇

摇摇无论是有意识的、蓄意的,还是
无意识的、出于无心的,暗中伤害他

人的行为随处可见。父母可能出于无心,或是嫉妒,或不知,或仅仅通过错误的直觉,对自己的子女造成伤害。朋友、同事、上司、下级等等,都可能对你产生伤害。

- 摇○ 伤害无处不在
- 摇○ 伤害行为的规律
- 摇○ 伤害他人者的类型
- 摇○ 明显的伤害他人者
- 摇○ 友好的伤害他人者
- 摇○ 背后中伤他人者
- 摇○ 为什么有些人去伤害他人?
- 摇○ 工作中的伤害行为
- 摇○ 来自上司的伤害
- 摇○ 来自下级的伤害行为
- 摇○ 怎样对待工作之中的伤害行为
- 摇○ 遏制伤害行为于发生之前
- 摇○ 自尊心的伤害
- 摇○ 人们最爱找容易攻击的目标
- 摇○ 应付对自尊心的伤害

第三章 效率人生

秩序是上苍的第一法则。一个办公桌上堆满各种文件的人,如果他能将一切与手头事无关的文件全部清除,他将发现自己的工作会变得容易得多。这是使工作卓有成效的第一步。

○ 丢掉无关的事情和文件

○ 主次分明

○ 说干就干

○ 把握权力

○ 让工作情绪高起来

○ 象小时的时钟

○ 时间管理

○ 防止干扰

○ 第二办公室

○ 拒绝不必要的来访者

○ 说不

○ 用好电话

摇○ 最佳时间

摇○ 睡个好觉

摇○ 轻松的旅行

第四章摇 让自己有更多的友谊摇摇摇摇

摇摇天底下,只有一种人能拥有更多的友谊,那就是极少和别人争论的人。当朋友优于我们,超越我们时,可以给他们一种优越感;但当我们处在压过他们,凌驾他们之上时,就会使其产生自卑而导致嫉妒与不悦。

摇○ 不要争论

摇○ 说服他人的方法

摇○ 勇于承认错误

摇○ 先说:是的,是这样

摇○ 处理抱怨的灵丹

摇○ 如何获得合作

摇○ 同情与谅解的原子弹

摇○ 高贵的动机

摇○ 戏剧化的人生

第五章 你很受欢迎

如果你要别人喜欢你，或是培养真正的友情，还想既要帮助别人同时又帮助自己，你就对他人表现出诚挚的关切吧。

到处受欢迎——真心对待

给人以良好的印象

名字的效应

让自己更具吸引力

尊重别人亦是尊重自己

闲谈只是消磨时间吗？

尽量理解他人

从容应对冲突

善解人意

表现你的爱心

坚持自我

第六章 独立不是孤立

个人独立不代表真正的成功，圆

满人生还须追求人际关系的成功。不过,群体的互赖关系必须以个人真正的独立为先决条件,想要抄近路是办不到的。

摇○ 独立源于相互依赖

摇○ 信赖与安全

摇○ 感情储蓄 远种

摇○ 无条件的爱

摇○ 员的人际关系

摇○ 问题的反面是契机

第七章 摇 构筑幸福 摇摇摇摇摇摇摇摇

摇摇任何的幸福都是建立在健康的生理和心理基础之上的。没有健康的体魄,健全的心理,所谓的幸福都是建在流沙上的宝塔,是不会持久的。

摇○ 判断自己的精神状态

摇○ 明了自身心绪 :言为心声

- 摇○ 不再愤怒
- 摇○ 一个消除了误区的人
- 摇○ 让闲暇有价值
- 摇○ 计划你的闲暇时间
- 摇○ 工作和闲暇
- 摇○ 增强体质
- 摇○ 选择锻炼计划
- 摇○ 受教育
- 摇○ 假日旅游
- 摇○ 专家建议

第一章

追求完美

摇摇没有完美无缺的人，包括圣人也不是完人。然而，我们不能因为不可能成为完人而停止对完美的追求，追求完美才能让自己更为完美，更加接近成功。你可能不会完美，但你可以成功。

摇摇伟大的人都必须经过完整的基本训练，只有这样，才能出人头地，成为伟人。

在生活上不也是如此吗？想要成为顶尖的业务人才，非先做成第一笔买卖不可。至于是否要跨出这第一步，则依赖此人是否愿意投入，并喜欢投入这个领域了。

以下就是追求完美人生的基本要领，不论个人追求的是什么，请从这些要点做起，因为这是成功的先决条件。

○ 我是人才

首先必须确认天生我材必有用。只有确信这一点，我们才会对明天充满希望。人人都有自己的特别喜好，根据自己的喜好而选择的项目，干起来才会干劲十足、轻松愉快。

有人精于数字，有人和孩子特别有缘，有人喇叭吹奏技巧一流，有人好交际公关，有人在经商、演讲方面颇具心

得，也有人虽然不善于网球但却在游泳池中称雄称霸。

只要能发掘自己的长处，就等于跨出了成功的第一步，有了良好的开端。

○ 肯定自己的能力

一个人好不容易发掘出的才干，千万不要轻易否定。

可是在侦探小说中，这一类的情节却频频出现。书中主人翁往往是个反间谍的奇才，可是对谍报工作已感厌倦，于是退出了江湖。搞情报虽是他的专长，他却刻意回避。后来危机发生了，而且非此人无法解决，于是上司再三的恳求他披挂上阵。这位奇才究竟肯不肯勉为其难，还是仍一味地否定自己，就成了书中的关键。不过大家都知道，到头来，他一定还是会心不甘、情不愿地点头的。

这种情节在虚构故事中可以增加戏剧效果，但在真实人生中，却是令人感慨万千。因为这种作法剥夺了人类最可贵的一种经验，使人丧失充分发挥专长的机会。

假如有一人很有打高尔夫球的天赋，如果经过一段时间的训练，肯定成为明星级的选手。但他总作些特异的决定，有意无意地忽视自己这一方面的天赋，宁可去钓鱼也不愿参加最重要的一项比赛，你说这人可惜吗？

当然，他有权作这种决定，谁也无法干涉他。然而，我们应当认识到，不清楚自己的天分何在，已经是够可悲的了，但最悲哀的却是明明知道还又白白虚掷。

○ 坦诚的魅力

当人们遭遇困难的时候，通常有两种反映，一是顾左右而言他，一是开诚布公说实话。

事实证明，坦诚才是上策。

有疑问的时候，从不讳言；犯错的时候，坦白承认；生气的时候，明白表示出来；失望的时候，不作丝毫掩饰。坦诚不仅对个人的心理健康有益，也有助于平息人际间的种种猜忌。俗话说得好，太阳是最好的消毒剂。

坦诚也使人与人不同，因为一般人对自己的所作所为都过于保守，对旁人也不够开诚布公。一位著名滑雪选手说，他之所以同意由一家公司作为他的代理人，其中一个原因就是该公司负责人从不向他作任何保证，而其他公司的业务员则个个说得天花乱坠。

即使个人表现与完美的理想相去甚远，也不必吝于承认，坦白反而能给人留下深刻的印象，至于表现好坏已不那么重要。对人坦诚，你即使失败也容易取得别人谅解，更可能赢得对方同样的真诚。

○ 充满热情

有些人确实具有贯穿全场，满室生辉的本事。只要他们一出现，那种神采奕奕、谈笑风生、信心十足的魅力，就能够感染在场的每一个人。

有位成功的理财专家曾经有过这么一次的经历：当时有

一家理财杂志派摄影师到他的家中照几张家居照。摄影师带着几大箱的摄影与灯光器材，浩浩荡荡来到他家，然后自顾自地在花园里、房间里拍了几张这位理财大师的大照。

几经摆布的大师可不是忍气吞声型的，他大声抗议：“我是个大忙人，可没时间花 愿小时来拍照。”

可是摄影师我行我素，一直到夕阳西斜，他才心满意足地收工。

事后有人问这个大师，为什么他能容忍对方如此的侵占自己宝贵的时间。他答道：“这位工作人员显然要求很高，除非拍到满意的镜头与角度，他是不会罢休的。让我感受深刻的，是他那股热爱工作的执着，我忍心去打扰他那股热情？”

由此可见，如果你热爱自己的工作，别人会感受到那股热忱，并且全力配合，有时候甚至可以为你委屈求全。

○ 认真而轻松

所谓完美的理想，其实因人而异，并没有绝对的标准。比方说，长跑健将可以一口气跑上十里八里，面不改色，可是一般人办不到。可见，对每个人而言，最佳表现具有不同的意义。

同样道理，每个人也有不同的最低需求。同一件工作，有人需要较长的时间去完成；有人需要更多的睡眠才能恢复体力；有人食量大；有人家庭负担重；有人需要多与人群接触才会充满朝气；有人需要鼓舞才肯行动；有人需要多活动以维持热忱。

各行各业的佼佼者都很清楚自己的基本需求，也都能够坚持这些条件，不为任何诱惑所动，没有任何妥协的余地。

○ 保持最佳状态

著名抒情女高音卡娜娃就极有自知之明，知道自己的极限何在，从不肯作任何妥协。一副好嗓子最需要小心保养，恶劣的天气、感冒、疲倦、旅馆里干燥的空气与时差，都会伤害嗓子。歌剧演唱家脾气特别暴躁，或许就是因为这些原因。卡娜娃却是众人所认识的脾气最好、最有自信的人，即使有演唱会的日子，她照样到公园慢跑。

积累了多年经验，她很清楚到世界各地演唱所需要的旅途时间，以及需要多少休息与准备，才能使自己的状态最佳，所以在这方面她不容许讨价还价。

她曾经在一次采访中说：“依我自己的安排，每一场演唱之间必须间隔一天才行。表演前要空出一天，演出后休息一天，然后再着手准备下一场演唱会。惟有如此，我才能保持最佳状态。如果这个条件作不到，那我宁可不做这个差事。”

“我不认为这是自命清高。假使某个工作你始终无法得心应手，那么换个自己干得来的工作又何妨！我就是奉行这个原则，才达到绝对的理想。我总是依照自己所设定的，最有利的方式去工作。”

就算主办音乐会的负责人诱之以利——令人瞠目结舌的高酬劳，她也丝毫不为所动：“我会反省我的基本原则：‘以有限的体力，我是否能赶往下一站而且保持一贯的水

准？’如果是从伦敦飞往新西兰，就必须间隔 5 天。基于这些考虑，我的计划每年都留下不少空档；我一年唱 1 场，可是其余的时间我并不认为是真的空档；因为我需要这些时间保养嗓子。”

难怪卡娜娃一直受到热烈欢迎。至于那副好嗓子，医生说，到她 30 岁的时候声音还会更优美。在其他歌唱家逐渐走下坡的年龄，她反而逐渐迈向顶峰。

适可而止，宁缺勿滥，使卡娜娃可以付出更多，也收获更多。

作为一个处在当今激烈竞争社会中的人，你也应当衡量本身的最低需求。需要 8 小时睡眠才能保持清醒，就不要勉强只睡 6 小时或 7 小时。需要 1 周才能完成的工作，不要逞强说 1 周即可交卷。需要每天与家人共处多少时间才能享受天伦之乐，就不要打折扣。

注意：自己的需要未满足，工作表现也会跟着牺牲。这话一点不假。

○ 不高兴就放弃

做自己喜欢做的事，能使人锲而不舍、排除万难、不畏牺牲。这些都是竞争对手难以望其项背的条件，足以把对手远远抛在后头。只要是自己有兴趣的事，难度愈大，成就感愈丰硕。

美国电视评论家佛洛斯特的说法是：“仔细分析超值的付出，关键因素在于这件工作是否能带给人满足与快乐。如果是，那么尽管再忙再累，情绪却十分高昂，也充满成就

感。”

所作非所愿，成功便失去意义，或许也根本不会成功。

○ 热爱你的选择

美国网球名将金恩夫人出人头地的秘诀，就在于她热爱网球从未见过比金恩夫人更投入的选手，她从不放弃任何挥拍的机会。有一次在怀特曼杯（~~宰蛋果社悦~~ 英美女子网球对抗赛，纳姬尔森在赛前需要练习，但是为了要赶愿点的飞机，只好利用一清早 远点钟开始。金恩一口答应：“我很愿意起个大早跟你交手。”于是在别人好梦方酣时，她俩已在球场上奔跑。不愧是金恩，除了天赋、强烈的动机、苦练与坚忍的个性之外，她对网球用情之深，远超过其他球员。

以下就是金恩夫人的由衷之言：

对完美的追求必须全力以赴，持之以恒。除非天天如此——不论从商、写作，从事音乐或运动——否则就无从体会神来之笔、福至心灵的境界。

身为网球选手，我一生只有过三次这种感觉：一次是1970年，在佛瑞斯岭举行的美国公开赛最后决战中，击败古拉巩的那一次，而当时是拖着疲惫的身躯上场的。第二次是1974年的温布尔顿，当时各方都认为我没希望了，我也心知肚明，这次恐怕是最后一次问鼎冠军的机会，结果我拿到冠军。最后是1976年，我所属的纽约队在经过四十

三场拚战，加上延长赛，终于摘下“世界网球团体赛”的冠军。与队上男女球员一同分享胜利的果实，使此次经历弥足珍贵。

现在我转行从商，在不同的情况下我又体会到有如神助的经历。1985年，为了推动地方网球运动的发展，我筹设娱乐性质的团体网球联盟。当时只有六个月时间找寻赞助人——结果居然找到了。

两项职业相形之下，运动员要好些。他们的目标非常明确，而每一场比赛都会有结果：不是赢就是输。可是在商场上，成败得失往往源于主观的判断。但就进展而言，不论在生活中或运动场上，都是渐进的。有时必须退一步，然后再向前，不过最后总归要完成目标。即使一笔生意已进行了犹豫，但没有客户签字或付订金，都不能算数。所以要时刻努力不懈，坚持到底。

○ 把压力视为机会

无论是比赛或竞争，到胜负关键或只差两分就要定高下时，最需要参与者能拼斗到底。对最严厉的考验要有心理准备，冠军头衔就代表挑战；冠军人物必须乐于承受压力，把压力视为机会而不是灾难。

有把握的网球选手会期望对方：“尽管发出最好的球吧！”缺乏信心的却会说：“上帝，让她连续两次发球失误吧！”（许多人都存在后一种心理，这是必须纠正的）

胜券在握的人期待着每一天的来临，随时保持着昂扬的