

北京人咋的了

烨摇子 编著

伊伊伊出版社

目摇摇录

第一章摇相信自己能打出一片天下…………… 员

良好的自我形像对一个人是否能成功,确实占着关键性的地位。你认为自己是怎样的人,就会作怎样的表现,这两者是一致的。你觉得自己是个有价值的人,结果你就会变成有价值的人,做有价值的事,而且拥有一些有价值的事物。你觉得自己一文不值,你就不会得到有价值的事物。

一、对自己说声‘我能行’…………… 圆

二、挑战不得意的现状…………… 源

三、不断鼓励自己…………… 远

四、放飞你的理想…………… 园

五、认定脚下的路…………… 圆

六、时刻瞄准你的靶子…………… 缘

七、惟尽美善尽美者为上…………… 远

八、勇敢面对困难…………… 圆

第二章摇心想事成…………… 圆

敢想会使人施展全部的力量,尽力而为,超越自我,那比做得好还重要。胜利与失败之间不如人们想像的那么大,仅仅一念之差而已。

敢想可以使一个人的能力发挥到极度,也可逼得一个人献出一切,排除所有障碍。敢想使人全速前进而无后顾之忧。凡是能排除所有障碍的人,常常会屡建奇功或有意想不到的收获。

我们所做的每一件事情,都应当充分发挥我们的能力。当我们尽力施展一切时,生活就很踏实。如果没有付出最大的努力,我们就会后悔未曾尽全力,那是很可悲的。

一、挖掘成功的源泉.....	圆
二、站在高处,才能望得远	猿
三、胸怀大志,目标明确	猿
四、每天把目标大声念一遍.....	濂
五、摒弃“空想主义”	濂
六、以实干中找寻快乐.....	缘
第三章摇建立有助于事业	

成功的积极心态	缘
---------------	---

心态能使你成功也能使你失败,不要因为你的心态而使你成了一个失败者。成功是由那些抱有积极心态并付诸行动的人所取得的。同一件事抱有两种不同的心态其结果则相反,心态决定人的命运。

一、微笑面对生活.....	缘
二、快乐真谛.....	缘
三、心态驾驭生命.....	圆
四、战胜弱点.....	濂
五、绘好你的蓝图.....	濂
六、良好的心态创造财富.....	猿
七、成功的心态面对每一天.....	猿
八、照亮心理的阴暗面.....	猿
九、别把你的“琴弦”绷断	濂
十、解决不良心态的几个招数.....	苑
第四章摇要有求实的态度	愿

把目标适当地写在一张或多张卡片上,你要把它写得清清楚楚,以便于你阅读每一件中的每一个字。将这些卡片保存好,并随时把这些目标带在身边,每天都要复习这些目标。但别忘了 行动才是我们的目标。

一、走好你的第一步	愿缘
二、专注你的工作	愿愿
三、备忘录的好处	愿愿
四、精细耕作在希望的土地上	愿愿
五、精益求精,尽善尽美	愿愿
第五章摇毅力与学习精神的素质培养	愿愿

成功的一个重要秘诀就是 :成功者所从事的工作是绝大多数的人不愿意去做的。

这里并不是说“办不到”而是“不愿意”去做。一个不愿意去读书、学习、工作的人,就是生活中真正的失败者。那些由于缺乏毅力,或是受到环境的限制,无法读书、学习、工作的人,并不是失败者。他们是英雄,正在挣扎奋斗。

一、毅力造就奇迹	愿愿
二、怎样培养毅力	愿愿
三、向金牌进军	愿愿
四、坚持到底就是胜利	愿愿
五、不断学习	愿愿
六、努力使自己成为通才	愿愿
七、留心你身边的事物	愿愿
八、做好记忆管理	愿愿
九、伟人的要格魅力	愿愿
十、使你聪明的 愿个步骤	愿愿

第六章 敢于挑战自我缺陷..... 勇毅

性格就是命运。一个人的性格就是一个人的命运,境由心生。征服自己,是人生最辉煌的胜利;超越自己,是生命最艰难的洗礼。只要有决心和毅力,每一个人都有能力超越自己。而超越自己意味着不断追求前进,意味着走前人没有走过的路,开拓出前人没有开创过的新天地。

一、了解你自己 勇毅

二、克服懒惰 勇毅

三、寻找自己的发光点 勇毅

四、埋怨解决不了问题 勇毅

五、活在期望的激励中 勇毅

六、应有竞争的意识 勇毅

七、扬起人生的风帆 勇毅

八、不要被小事所困扰 勇毅

第七章 敢于跟一切难题较劲..... 勇毅

每当你遭受挫折时便放弃,不再努力了,那么你就绝不会胜利。失败者总是说:“你要是尝试失败的话,就退却、停止、放弃、逃跑吧!你不过是个无名小辈。”千万不要听信这种劝言。成功者对此从来都不加理会,他们在失败时总会再去尝试。他们会对自已说:“这是一条难以成功的道路,现在让我再从另外一条路上去尝试吧!”

一、发挥自己的长处 勇毅

二、经历风雨者方能见彩虹 勇毅

三、别让恶习啃噬你的灵魂 勇毅

四、与挫折握手 勇毅

五、走出悔恨的阴影 勇毅

六、发掘人性的潜能	苑
七、与困难过招	怨
八、敢于尝试、再尝试	圆
第八章别让机会悄悄流走	苑

机会到来时,如果你麻木不仁就会和它失之交臂。被动等待或守株待兔,根本是浪费时间、错失良机的举动,而这亦无异于把自己的命运交付给未可知的外力来决定。机会的流失往往在反复考虑之间,所以,机会来时,你便应打开大门迎接,以免稍有迟疑使你丧失即将到手的机会。

一、发现机会就不放手	愿
二、一定要做到无孔不入	猿
三、别让机会流失在举棋不定中	缘
四、时刻准备着	远
五、永远的好奇	怨
六、别让灵感走失	员
七、从小事中得出大道理	原
第九章行动是成功的起点	愿

谈到‘行动’两字,我们想到美国著名成功学专家——被誉为“一分钟成功策划大师”的皮鲁克斯博士的一段话:“在重塑自我的种种手段中,一个人不应该任意所为,而应该根据自己的特点和能力,去做最适合自己的事情。这样才能突破人生的瓶颈,真正获得赢的快感。遗憾的是,我周围的许多人都忽略了这样一个基本常识而在‘最适合自己的事情’之外,浪费着自己的能力。这叫输掉了自我”。

一、敢于做别人不愿做的事	怨
二、确信自己的判断	员

三、敢于和冒险玩游戏	圆猿
四、优柔寡断与成功无缘	圆远
五、优柔寡断者将一事无成	圆愿
六、以平常心款待犯错	圆园
第十章 敢于创新	圆远

创新能够改变世界,首先是由于创新的“新”新点子、新观念、新方法、新事物。创新给世界带来了无穷的新东西,使得自然界、社会和自己的思维在不停地变动。没有创新的行为是盲目的,没有创新的事业是平淡的。我们所盛赞的那些伟大的科学家、企业家、政治家、艺术家无不是因为他们为人类的精神和物质世界作出了巨大的创造性贡献。

一、打破自我的圈套	圆苑
二、常用逆向思维	圆愿
三、看准目标再下手为强	圆猿
四、拥有一技之长是你成功的基础	圆远
五、时刻准备着意外的光临	圆园
六、乐于接受忠实的劝告	圆源
七、沟通的效力	圆愿
八、创新才能不断成功	圆园

内 容 提 要

本书应社会之所需,选编了一些成功学专家的论述,主要由 10 个部分构成:

1. 相信自己能打出一片天下

2. 心想事成

3. 建立有助于事业成功的积极的心态

4. 要有求实的态度

5. 毅力与学习精神的素质培养

6. 敢于挑战自我缺陷

7. 敢于跟一切难题较劲

8. 别让机会悄悄流失

9. 行动是成功的起点

10. 敢于创新

本书的最显著特点是解决一般人常遇到的众多困惑,提出了近百个可行性的方案。

当您读完本书以后,我想,对于您,梦想成真并不遥远。真诚地祝愿您的人生由此走向成功。

序 言

人活在世上,总要有所追求,或追求金钱,或追求名望,或追求权利,或追求爱情,或追求崇高的理想信念等等。

没有了追求,人生便没有了动力,失去了意义。人生的意义正在于追求。

当然,有追求就会有成功,有失败。目标得以实现,便谓之成功;反之,便是失败。我想,大多数人都是希望获得成功,而不愿意而对失败。

但是,当我们在摸索人生的过程中,决定输赢的不是外来的因素,而是你自己的能力。做一件事情,如果你力不能及,那么你将处于被动地位,同时你会感受到沉重的压力和痛苦,相后,如果你力所能及,那么就会在扑向目标的过程中体验到轻松和快乐。

要知道,在现实生活中有多少人都不能正确地认识自己、估算自己,在自己薄弱的环节上花费了大量的精力,却无法摆脱困境。这就跟无限风光在险峰,但不是人人都能成为登山者的道理是一样的。

其实,梦想成真一家要有方法、有资本。所谓方法就是合理操作自己的大、小计划,把一个一个目标连接为加以施行,不可在“大”、“快”两字上犯错误。所谓资本就是你的能力,或

者潜藏在你身体之中的内在爆发力。如果离开这两点,常挂在人们嘴边的“重塑自我”、扭转命运’就都是空话。

“生命企图升起,升起而超越自己。”生命渴望的远方,就是我们每个人自己选定的目标和理想。超越自我的过程。在天边的沉默里,一次次地反醒自己,自己是最好的知己,自己是万能的上帝。自暴自弃,自己便是自己的奴隶 ;自己强自立,自己就是自己的安琪儿。超越自己,才不失为一份紧毅 ;完善自己,生命就会拥有更绚烂的美丽。

人生之路,无需苛求。只要你迈步,路就会在你脚下延伸 ;只要你扬帆,便会八面来风。只有启程,才能到达理想的目的地 ;只有拼搏,才能获得辉煌的成功 ;只有播种,才会有收获 ;只有奋斗,才能到达梦想成真的彼岸。

第一章相信自己能 打出一片天下

良好的自我形像对一个人是否能成功，确实占着关键性的地位。你认为自己是怎样的人，就会作怎样的表现，这两者是一致的。你觉得自己是个有价值的人，结果你就会变成有价值的人，做有价值的事，而且拥有一些有价值的事物。你觉得自己一文不值，你就不会得到有价值的事物。

一、对自己说声“我能行”

为什么有些人认为别人总比自己能做好一件事，而自己常担惊受怕、毫无志气？

我们每个人都生活于一个社会群体之中，因此，我们不可能是一个完全孤立的个体，我们的思想和行为可能时时受到世俗的约束与制约。在我们生活的世界之中，存在着各种各样的“应该”、“必须”等条条框框，它们编织了一个很大的误区，将现实生活中的人们网罗其中，而我们很多人往往习以为常、不假思索地照“章”行事。对于这些规则和方针，你也许不以为然，但同时又无法摆脱束缚，无法确定自己应该遵循哪些适用的规则和方针。

当然，我们这里没有提出、也丝毫没有暗示，你可以任意违反法律或规则。公共秩序是文明社会的重要组成部分，法律则是维持文明社会必不可少的。但是，盲目遵循规则完全不同。对于个人来说，盲目服从可能比违背规定更有为害。

林肯曾经说过：“我从来不为自己确定永远适用的政策。我只是在每一具体时刻争取做最合乎情理的事情。”他没有使自己成为某项具体政策的奴隶，即使对于普遍性政策，他也并不强求在各种情况下都加以实施。

如果一种规定或规矩妨碍着人们的精神健康，阻碍着人们去积极生活，它就是不健康的。如果你知道这种规矩是消极而令人讨厌的，而你又一直遵守规矩，那你就陷入了人生的另一种误区——你放弃了自我选择的自由，让外界因素控

制了自己。

如果你不冲破外界因素的控制，或者总是认为外界因素在控制着你，你就不可能真正地生活，不可能有所作为。真正的生活并不意味着要消除生活中的所有问题，而意味着将外界控制转变为内在控制。这样，你就要对自己感受到的每一种情感负责。你不是一个机器人，无需根据他人制订的各种莫名其妙的程序，糊里糊涂地度过自己的一生。你应该更为严格地审视这些条条框框，逐步控制自己的思想、情感和行为。

每当你不愿为生活中的某件事承担责任时，你都可以求助于抱怨责怪，而抱怨责怪是一种徒劳无益的表现。你可以尽情地抱怨别人，拼命责怪他们，但对自己不会有任何帮助。抱怨的惟一作用是为自己寻找一种开脱的借口，把自己的精神不快或情绪消沉归咎于其他人或因素。

你如果常常将注意力集中于他人身上，这有可能走向另一极端——崇拜偶像。在这种情况下，你的价值观念可能由他人来确定。因此，如果别人做了一件事，你也希望做这件事。偶像崇拜实际上是一种自我否定的表现形式，当你注重他人而否定自我时，你无形之中在抬高别人，贬低自己，并且将自己的生活依附于外界事物。

当然，你可以赞赏他人，羡慕他人取得的成就——这其中并不带有任何自我挫败的因素。然而，如果你模仿他人的言谈举止，甚至顶礼膜拜，这就构成了一个误区。要记住，你所崇拜的每一个对象都是人，都是同你一样是个有血有肉的凡人。他们每天同你一样做着各种普通的事情。他们也食人间烟火，也有七情六欲，身上也会感到发痒，身体也会生

病。所以，偶像崇拜实在是没有任何意义的。

在生活中，你所崇拜的伟大人物并不会使你本身有所提高。他们在任何方面都不比你更为高明。看看那些政治家、演员、运动员、歌星，或者你的上级、询诊医生。老师、爱人等，他们之所以成为他们，仅仅是因为他们在其工作中颇有作为，然而也就仅此而已。如果你将这些人作为崇拜对象，把他们摆到高于你的位置，那么你就是让别人负责保持你的良好情绪。

你应该确定自己的行为，学会独立地做出决定。不要总是从传统习惯和规定中寻求答案，应该根据自己的意愿去谱写你的幸福之歌。

一个没有欲望的人，做事是无法成功的，更何况想要获得人生巨大成功，几乎是无法想像的事。

人不应该有漠然的心情，只要想在这个世上生存，就应该为了完成某种目标而努力才对。不得不完成的事，消极地对付不如积极地去行动，这样才能产生好结果。积极的生活，也就是满怀希望地生活。拥有欲望，不断努力，同时不停地想像未来。这才可以引导你到达成功之路。

然而，努力却无法成功的人也很多，那种人大都是没有坚持着去想像未来。认为努力就会有回报，这样的做法就远不如一边努力，一边在心中不停地对自己想做的事情说：“我一定要完成”或“我一定要成功”。

二、挑战不得意的现状

对很多人来说，不得意的事常会发生，而得意的事少而又少。怎样来看待这个问题呢？

有一位老师教导他的学生说：“不得意时，只要把头抬起来，不但能变成得意，而且还能变成‘大得意’呢！”原来，他所说的“不得意”与“大得意”，只是文字上的笔划之差而已，“不”字的一竖看起来好像下垂的头，把这个“头”抬到上面来，就成为一个大字。

事实上，这个奇妙的比喻跟心理学的原理，具有不谋而合的妙处，因为在人类的心理现象里，有一种“过量补偿”的作用，即弥补弱点的倾向。有时补足了弱点以后，尚有剩余之量，就跃向优点的方向延伸。关于过时补偿作用的例子，最典型者莫过于希腊雄辩家德默斯的奋斗史，因为他年轻的时候，一直患着严重的口吃，在他努力的矫正口吃的奋斗过程中，果然克服了种种困难，则成为举世闻名的演说家。

因此，一个人如想脱离困境，或期望从不如意的情况中改善过来，那就不要忘记“不得意才是大得意的转机”。因为这句话不失为很有力的自我暗示的手段，只要具有这种强力的精神后盾，才能不断地努力。

或许在我们的人生里有无数的困难、障碍，是必然存在而不容忽视的阻力，但只要你拥有真正的自信，你就能够勇敢地、愉快地面对困难局面了。与无限的潜能建立密切的关系，便能使你拥有更深刻、不动摇的、永恒的自信，而得以突破人生的转折点。

在此，对那些想获得自信的人来说，最高的指导原则，在于“天降大任于我，谁能阻挡呢？”这句话。当你专心致

志于上述的真理时，随着它们占有你的心灵，你就能拥有自信而生活下去。

为了获得真正的自信，必须先信赖生命潜能的力量。此外，你通过努力和应用来强化潜在意识，潜在意识反映你的习惯性思考。

你能够对于人生选择你的思考、形态、反应，你能够调整感情朝向建设性的方向。并且，你能够像信赖化学、物理、数学以及电子技术一般，对潜在意识也能有深度的信赖感。

在与成功人士交往的过程中，你会发觉他们都拥有着一个共同特点——心思巧妙，这与成功的焦点一致。此外，在这些人中虽有受过良好教育者，但如同亨利·福特这样未接受教育者也大有人在。

而赋予他们如此之心思和促使完成非凡成就的主要因素，与是否接受过正式学校教育丝毫没有关联，也并非具有与众不同的智慧之故。很可能是其内心有着某种意念趋使他们产生强大的愿望，将人生一切环境加以过滤，只剩下能够达成信念、深具利用价值的事物，然后再加以运用的结果吧！这种理念亦即追求成功的信念。

三、不断鼓励自己

一个人做自己想做的事，最害怕的是自己缺乏必胜的信心。

一个人光有发达的四肢、健壮的肌体，这并不是一个完全健康的人。在一个发育良好的体内，必须同时具有一种正

常而良好的心理，这才是我们获得幸福、取得成功的前提。我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击；我们每个人都会经受幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。人生就是一碗酸、甜、苦、辣的汤，你都可能品尝。

人生的幸福美满其实是人的一种感觉，一种心情。外部世界是一回事，我们的内心又是一种境界，一个人是欢欣鼓舞、兴高采烈，还是孤独苦闷，垂头丧气，这主要由我们的心理、个体的态度来支配。事物本身只是影响我们的态度，并不能直接影响我们的心情。

这世上信心不足的人数和营养不良的人数一样的多。信心不足这种“疾病”会使人把自己约束在昨日的生活模式之中，而不敢轻易尝试突破现状的努力，过着没有明天，没有希望的日子。营养不良，会使人身体无法正常发育；同样地，信心不足会使人能力天性无法得到充分发挥。

不同的是，营养不良有药可医，信心不足必须靠自身努力来医治，只有靠自己培养对自己能力的肯定与信赖，充实信心来源。

你若想在人生里早一点获得成就，自信为必要条件。为什么呢？理由有二：

第一，有自信，内心里的恐惧、不安、孤独感皆将一扫而空。有信心，头脑会变得清晰、灵活、更富于创造力。有信心，可为你带来友谊，使你人缘奇佳。有信心，可以掌握机会，一阶一阶迈向成功。

第二，拥有充分的自信，也会在不自觉间感染给别人，使你成为一个富有魅力而又有力量的人。