成大事必备9种能力

王志刚 编著

企业管理出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

成大事必备
——九种能力

王志刚　编著
WANG ZHI GANG BIAN ZHU

企业管理出版社

图书在版编目（CIP）数据

成大事必备/王志刚编著.—北京：企业管理出版社，2000.1

ISBN7-80147-629-8

Ⅰ.成… Ⅱ.王… 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（2001）第093394号

书　　名：成大事必备

作　　者：王志刚

责任编辑：齐　语

标准书号：ISBN7-80147-629-8

出版发行：企业管理出版社

地　　址：北京市海淀区紫竹院南路17号　邮编100044

网　　址：http://www.cec-ceda.org.cn/cbs

电　　话：出版部68414643　发行部68414644　编辑部68701408

电子信箱：80147@sina.com　emph1979@yahoo.com

印　　刷：北京法大印刷厂

经　　销：新华书店

规　　格：880毫米×1230毫米　32开本　24.875印张　520千字

版　　次：2004年9月第2版　2004年9月第1次印刷

印　　数：10000套

定　　价：40.00元全二册

版权所有　翻印必究·印装有误　负责调换

前　言

一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。

显然，我们在这里是准备讨论一个重要的话题，也是广大青年极为关注的生存难题——一个人怎样才能成大事？

的确，成大事是每个人心中的一种愿望，因为只有成大事才是人生成功的最好标志和说明。请看一看你的周围：有多少人为自己能做成大事而兴奋不已、拍手叫好，又有多少人为自己一事无成而垂头丧气、一蹶不振？不管是做成大事，还是一事无成，都是人生常见之理，不足为奇。关键是每个人都愿意被列入成大事者的阵容中，而厌恶沦落到一事无成者的圈子里。

对绝大多数人而言，缺少的并不是成大事的愿望，而是帮助自己成大事的各种能力，所以终究还是成不了大事。

实际上，成大事并不是像人们想象的那么困难，它需要的是一种能力的提高和较量。美国著名成功学家卡皮·皮鲁在《成大事的忠告与策略》一书中，提出了一系列成大事的方法，其中他认为：一个人的能力并不是天生就具有的，它来自于观察、训练和在实际行动中提高的三大要素。可见，对自己能力的训练直接决定一个人是否能成大事。例如我们有这样一些看法：

一个不敢挑战自我的人，只能懦弱地活着。而要成大事必须面临人生考验，一个人如果经受不住这种考验，是不可能干出一番事业的。很多人之所以不能成大事，关键就在于无法激发挑战生存困境的勇气和决心，不善于在现实中寻找答案。

一个没经历挫折的人，是不能够坚强起来的；同样，没有经过挫折磨砺的成功，也是脆弱的。成大事者最大的优点之一就是抗挫能力，从不把挫折看成过不去的难关，而是把挫折看成成功的一场“演习”。一个人没有抗挫能力，必然会一击即倒。

总是模仿别人的人，可能获得小成功，但绝不可能成大事；善于创新突破的人，尽管可能长期受挫，但是却可以成为战而不败的超级选手。这就是说，谁要抓住创新，谁就能出众，谁要习惯模仿，谁就会平庸。

没有良好的口才，已不符合现代成大事者的要求，因为这是一个需要沟通、需要推销自我的时代。如果你能让自己的口才显示出才智，那么你就会更加接近成功。在成大事者看来，出色的语言交际能力是一条金子做的纽带，它连接着你和另一头——成功。

诸如此类，我们根据青年人成大事的过程中遇到的实际情况，概括出下列九大能力：即挑战生存的能力，善于在现实中寻找答案；控制情绪的能力，拥有积极心态的力量；抵抗挫折的能力，宁肯挺直身体，绝不弯下腰来；创新突变能力，坚决不做模仿者；自由驾驭的能力，把自己塑造成指挥大师；运筹帷幄的能力，精于策划人生方案；求知求学的能力，把知识看作人生最大的资本；人际交往的能力，营造自己的关系网；巧于说明的能力，让自己的口才显示出才智。

我们深信这九大能力对你是大有帮助，因为这些能力都非常实用。不空泛，不是在讲大道理，都是以发生在你身边的事情为案例进行分析，一定会有助于你从小事做起，成就大事。这是本书的目的所在。在此，我们恭候你的佳音！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

第一章 挑战生存的能力:善于在现实中寻找答案

1. **摆正心态,敢于面对现实** / *3*

★ 对于那些不停地抱怨现实恶劣的人来说,不称心如意的现实,就如同生活的牢笼,既束缚手脚,又束缚身心,因此常屈从于现实的压力,成为懦弱者;而那些真正成大事的人,则敢于挑战现实,在现实中磨炼自己的生存能力,这就叫强者!

★ 在现实的压力之下,如果你能改变观念,适时而进,可收到事半功倍的效果。

★ 我们的生存须臾离不开现实,随着现实的变化,我们必须随之调整自己的观念、思想、行动及目标。这是生存的必须。

★ 如果我们有办法来改变现实,使之适合我们能力和欲望的发展需要,则是最难能可贵的。

2. 让你拥有过硬的自制能力 / 9
★ 自制，就是要克服欲望，不要因为有点压力就心里浮躁，遇到一点不称心的事就大发脾气。
★ 一个人除非能先控制自己，否则将无法控制别人。
★ 一个人只要有成大事的目标，知道自己想要的，然后采取行动，再告诉自己绝对不要放弃，成功只是时间早晚而已。
★ 假使你在前进途中遇上了麻烦或阻碍，你就去面对它、解决它，然后再继续前进，这样问题才不会愈积愈多。
★ 你在一步步向上爬时，千万别对自己说“不”，因为“不”也许导致你决心的动摇，放弃你的目标，从而前功尽弃。
★ 人最难战胜的是自己，这话的含义是说，一个人成功的最大障碍不是来自于外界，而是自身。
★ 只有控制住自己，才能抑制住压力，让压力在你面前屈服。

3. 把情感装入理性之盒 / 17
★ 一种抵触情绪的产生往往是潜移默化的，但它对人一生的影响却是巨大的，这种影响从诸多小事上体现出来。
★ 我们应尽量消除自己的不良情绪、因为它不仅会给我们造成身心上的伤害，而且还会成为我们成功路上的绊脚石。
★ 为了你的成功，你必须把情感装入理性之盒，你必须去适应别人，适应形势，不然的话，你注定成不了大事，注定会被淘汰。

4. 独处可以激发思考的力量 / 24
★ 成大事者都是善于独处的人——在独处的过程中能激发思考的力量。
★ 自卑可以像一座大山把人压倒并让你永远沉默，也可以像推进器一样产生强大的动力。

★ 比别人先走一步，能创造一种成功的心境。
★ 在独处时，你应当有所思考，不要总人浮于事。

5. 压力是最好的推动力 / 30
★ 欲成大事者，因目标高远，压力可能会更大。但若欲成大事，就必须能承受这种压力，把压力当成推进人生的动力。
★ 人们最出色的工作往往是在处于逆境的情况下做出的。
★ 人要有所作为就要有所不为。该做的一定要做好，不该做的坚决不做。
★ 得到的并不一定就值得庆幸，失去的也并不完全是坏事情。

6. 以变应变，才有出路 / 35
★ 顺应时势，善于变化，及时调整自己的行动方案，这是成大事者适应现实的一种方法。
★ 一个人如果没有和人打交道的高超技巧，没有把各种情况都考虑周全的头脑，灵活应变的手段，就根本无法驾驭大的局面，将很难成大事。
★ 一个人能看清自己的现状，心态就会平衡许多，就能以一种客观的眼光去看待、认识这个世界，并且相应地调整自己的作为。

7. 自信心是人生的坚强支柱 / 41
★ 自信心充足者的适应能力较高，反之，则适应能力较低。
★ 一般信心不足较严重的人常有一些身心症状，比如孤僻，害怕与人交往，说话过于偏激，悲观失望。
★ 如果做事成功的经验越多，那么自信心就越强。
★ 自我成功锻炼的机会越少，自信心就越弱，以致产生严重

的自卑情绪。
★ 十九世纪的思想家爱默生说:“相信自己‘能’,便会攻无不克。”
★ 拿破仑说:“在我的字典里没有不可能。”

8. **把精力投入到自己的强项上** / *51*
★ 大多数人的生活层次只停留在:为吃饭而吃、为搭公车而搭、为工作而工作、为了回家而回家。
★ 成大事者与不成大事者的差别只在一些小小的动作上:每天花5分钟阅读、多打一个电话、多努力一点、在适当时机的一个表示、表演上多费一点心思、多做一些研究,或在实验室中多试验一次。
★ 在行动之前你自己就知道你是否足以胜任这一个任务。
★ 没有任何借口可以解释你为什么长时间仍然无法胜任一项工作。
★ 不论你想追求的是什么,你必须强迫自己增强能力以实现目标。
★ 勤加练习、勤加练习、最后还是勤加练习!决不放弃学习,而且一定要将学到的知识运用于日常生活中。

9. **要专心地做好一件事** / *55*
★ 如果大多数人集中精力专注于一项工作,他们都能把这项工作做得很好。
★ 最成功的商人都是能够迅速而果断作出决定的人,他们总是首先确定一个明确的目标,并集中精力、专心致志地朝这个目标努力。
★ 一次只专心地做一件事,全身心地投入并积极地希望它成功,这样你的心里就不会感到精疲力尽。

★ 把你需要做的事想象成是一大排抽屉中的一个小抽屉。不要总想着所有的抽屉，而要将精力集中于你已经打开的那个抽屉。

第二章 情绪控制的能力:拥有积极心态的力量

10. 抑制住浮躁的心态 / 61

★ 当你控制了浮躁,你才会吃得了成功路上的苦;才会有耐心与毅力一步一个脚印地向前迈进。

★ 对于不浮躁、稳健的人来说,他们往往有这样的素质,就是做一件事情,不坚持到最后一分钟是不甘心失败的。

★ 如果一开始就浮躁,那么,你最多只能走到一半的路程,然后就会累倒在地。

★ 好高骛远者往往总盯着很多很远的目标，大事做不来,小事又不做,最终空怀奇想,落空而归。

★ 如果一味追求过高过远的目标,丧失了眼前可以成功的机会,就会成为高远目标的牺牲品。

★ 不要使张扬个性成为我们纵容自己缺点的一种漂亮的借口。

★ 人的欲望一半是天使,一半是魔鬼,天使与魔鬼背对背,一转身就可能是截然不同的两种结局。

★ 每一个机会,事实上都是一种挑战。

★ 无论做什么事,心烦意乱之下是难有所作为的。

11. 坚决把抑郁“扔”掉 / 73

★ 床看起来是安全的地方,然而,最重要的是,努力从床上爬起来,按计划每天做一件积极的事情。

★ 躺在那儿想自己所面临的困难，会使自己感觉更糟糕。
★ 抑郁病人的生活是机械而枯燥的。解决的关键，是对厌倦进行诊断，然后逐步战胜它。
★ 情绪低落是对枯燥乏味、缺乏刺激的生活的自然反应。
★ 凡事往好的一面去想，这种习惯比收入千镑还好。
★ 当我们抑郁的时候，跳出圈外，找出造成某一事件的所有可能的原因，会对我们有较大的帮助。

12. 拒绝与自卑“纠缠” / 79
★ 一个自卑的人总是感觉己不如人，低人一等，轻视怀疑自己的力量和能力。
★ 只要改变心态，将自卑变为发奋的动力，就能走向成功和卓越。
★ 有自卑感的人不妨多做一些力所能及、把握较大的事情，并竭尽全力争取成功。成功后，及时鼓励自己：“别人能做到的事，我也做到了！”
★ 为了克服自卑感，可采取两种积极的补偿途径：一是以勤补拙；二是扬长避短。
★ 无论学习或工作，目标不要定得太死太高，不然就容易受挫。
★ 如果你愿意振作，你令人不愉快的记忆将渐渐枯萎，最终你“记忆银行”的“出纳”会把它们删除。
★ 不要作任何弥补自身缺陷的事情，因为只有朝着光明的一面前进，才可能得到快乐、坚强和成就。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

13. **让愤怒之情立即化为乌有** / *90*

★ 一个欲成大事者应该注意，能不能消除愤怒情绪与你的情绪控制能力有关。

★ 要是你不去改正，你的愤怒情绪将会阻止你做好事。成大事者是不会被愤怒情绪所左右的。

★ 每当你以愤怒来应对他人的行为时，你要在心里说："你为什么不跟我一样呢？这样我就不会动怒，甚至会喜欢你。"

★ 以新的思维方式看待世事，以致根本不动怒，这才是最为可取的。

★ 你只要自尊自重，拒绝受别人的控制，便不会用愤怒折磨自己。

★ 让别人开怀大笑，在笑声中观察五彩缤纷的现实生活，这是消除愤怒的最佳方法。

★ 千万别动不动就指责别人，喜怒无常，改掉这些坏毛病，努力使自己成为一个容易接受别人和被人接受，性格随和的人。

★ 极端愤怒是精神错乱——每当你不能控制自己的行为时，你便有些精神错乱。

14. **大胆走出消极的心态** / *100*

★ 生活中，失败平庸者多，主要是心态观念有问题。遇到困难，他们只是挑选容易的倒退之路。

★ 要改变失败的命运，就要改变消极错误的心态。

★ 成功最大的敌人就是自己的消极的心态。

★ 恐惧衍生于无知。

★ 用铁门把过去和未来隔断，生活在完全独立的今天。

15. 学会善待自己 / 113
★ 一个人遭受挫折后，最关键的是要自我安慰、自我调节，即善待自己。
★ 一个人一生不可能永远生活在欢乐与幸福中，痛苦是正常的，能够品尝痛苦但不被痛苦压垮的心灵才是真正健康的。
★ 外圆内方是处事中最经典的哲理。
★ 有锋芒也有魄力，在特定的场合显示一下自己的锋芒，是很有必要的，但是如果太过，不仅会刺伤别人，也会误伤自己。
★ 做大事的人，过分显露自己的才能，只会招致别人的嫉妒，导致自己的失败，无法达到事业成功的。

16. 学会宽容他人 / 118
★ 迁怒别人只能给自己的人际交往带来障碍，对排除困难没有好处。
★ 受到伤害的人必须有时间处理自己的愤怒，认清楚自己对整个事件所应负的责任以及拒绝宽恕会带来的后果。
★ 一个人只有正确地认识自己，才会宽容的胸怀。

17. 告别嫉妒 / 121
★ 对于庸人和蠢才，别人不会嫉妒也不屑嫉妒。
★ 嫉妒是一种四处游荡的情绪，能享用它的只能是闲人。
★ 别人的嫉妒，从反面证明了你或是优秀或是卓绝。对此，你应该感到高兴才是，为什么要痛苦呢？
★ 有一种嫉妒却不同，它同羡慕交织在一起，对此我们来采取的态度应该不是轻蔑，而是宽容。
★ 如果别人的嫉妒就能把你打倒，这说明你是优秀的却不是最优秀的，在意志上更远不是最优秀的。

18. **克服懊丧的情绪** / *124*

★ 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！

★ 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“不得意是大得意的转机”。

★ 只有懊丧的人是与世无争的“好人”。

★ 只有踏踏实实地去做每一件事，你才会对自己能否做好每一件事充满自信。

★ 在满意的目光中，你会忘掉自己的不是足，你会随时随地充满自信，你将不会再自卑。

★ 只有克服自卑心理，你才会敢于进取。

第三章 抵抗挫折的能力：宁肯挺直身体，绝不弯下腰来

19. **在挫折面前要保持理智** / *131*

★ 只有那些敢于挑战困难，能够审时度势，采取积极进取的态度面对挫折的人，才会成大事。

★ 当一种动机经一再尝试仍不能成功，达不到预定目标时，把原来制订的太高而不切实际的目标往下调整，改变行为方向，则有可能成功。

20. **笑到最后才是真正的强者** / *134*

★ 吃亏并不一定是坏事，吃亏一事，得益十事。

★ 困难并不是坏事，是对希望的挑战。

★ 胜利和失败，一个趋向积极，产生欢乐和喜悦；一个趋向

消极，诱生悲苦和忧愁。
★ 失败是一笔无形资产，它会带来丰厚的回报。

21. **敢于从逆境中淌过去** / *140*
★ 逆境是把双刃剑，它即能使人坚强，也会使人脆弱。
★ 在逆境中站起来的是强者，被逆境击垮的是弱者。

22. **不要在挫折面前浑身发抖** / *144*
★ 从挫折中吸取教训，变被动为主动，使挫折变成激励自己前进的动力。
★ 遇到挫折时，不要垂头丧气，或是怨天尤人，要冷静地分析受挫的原因。
★ 挫折，对弱者来说，它是天敌；但对强者来说，它是前进的动力。

23. **坚持不懈就可以挺过任何难关！** / *148*
★ 在世界上，没有别的东西可以代替坚韧。在刚强者的眼里没有所谓的滑铁卢。
★ 真正有着坚强毅力的人，做事时总是埋头苦干，直到成就大事。
★ 持之以恒是人人应有的美德，也是完成工作的要素。
★ 对于志在成大事的人而言，不论面对怎样的困境、多大的打击，他都不会放弃最后的努力，因为胜利往往产生于再坚持一下的努力之中。

24. **“我成功，因为我自信”** / *153*
★ 信心是一种最坚强的内在力量，它能够帮助你渡过最艰难困苦的时期。
★ 自信可以生胆量，同样，胆量也可以生自信。

★ 缺乏自信是创造和智慧最危险的敌人。

25. 不能丢弃“希望”两字 / 158
★ 希望使人增强了对挫折的心理承受能力。
★ 强者在不能取得大胜利的时候，也乐于接受小小的胜利。
★ 一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。

26. 从失败中得到正确的教益 / 162
★ 面对失败最好的方法便是承认它，静下心来考虑其前因后果，把失败的原因找出来。
★ 大多数人遇到悲哀的状况，无不忧心忡忡，这样不但于事无补，同时还可能逐渐陷入泥沼而无法自拔。
★ 面对无法摆脱的压力，应把思想转移到其他方向。

第四章 创新突变的能力：坚决不做模仿者

27. 从逆向入手解决棘手问题 / 171
★ 逆向思维是创新突变的根本方式。

28. 成大事的三大思维习惯：新、变、活 / 177
★ 一个人如果缺少创新思维，那他注定平庸，永远成不了大事。

29. 让“金点子”在脑中激荡 / 183
★ 从旧模式到新模式的转换，意味着用全新的视角、全然

不同的新方式来思考原有问题。
★ 一个人一生的成就，全归功于他能建设性地、积极性地利用想象力。
★ 必须多吸收一些“金点子”，自己也多创造一些“金点子”。

第五章 自由驾驭的能力：把自己塑造成指挥大师

30. 训练自己素养的4大突破点 / *191*
★ 成大事者往往具有超常的心理素质，这使得他们敢于冒险，乐于冒险。
★ 行事之前考虑一下发生的最糟情况是什么，然后鼓起勇气前行，风雨之后，必见彩虹。
★ 到达一个目的地绝不会只有一条路，行动之前不妨看看有没有新的路线，或许它就是一条捷径。
★ 订立一个远大目标，努力去做，你会取得成功。

31. 用好自己欣赏的人 / *196*
★ 你必须善于用好自己欣赏的人，不然不足以成大事。
★ 如果以惟亲是举为原则，人才就会远离而去，一些奸佞好事之徒就会聚集左右。
★ 必须善于发现可用之人，驾驭可用之人，才能让自己始终有得力的“助手”。实际上，我们今天依然要遵循此理：找准几个令自己欣赏的人，就可以成就一番事业。这要比“单打独斗”更容易成功。

需要全本请访问 www.ertongbook.com