第一章

提升素质助你成功

良好的品质、完美的习惯、健全的性格、积极的心态、儒雅的修养等都是你成大事的铺路石。要想功成名就，你就必须提升自身素质，修炼自我。无论你的自我感觉如何，都要进行包括品质；习惯、性格、心态、修养等多个方面的自我修炼。因为，素质低下对你成功立业有百害而无一益。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、成功是每个人的梦想

追求人生的成功是生命的天性，每个人都渴望成功。因为，生命对于每个人只有一次，所以我们希望它有声有色，希望它轰轰烈烈，希望它是一个辉煌的成功的人生，而不是一个碌碌无为、虚度年华的人生……

成功意味着许多美好的事物；成功意味着个人的欣欣向荣；成功意味着更好地享受生活；意味着获得赞美，赢得尊敬；成初意味着自由；更重要的是，成功意味着生命中更多的快乐与满足，意味着胜利，意味着最大限度地实现自我价值。

没人喜欢终日唯唯诺诺，看人脸色；没人喜欢成为一个可有可无的二流角色，只能受人摆布，平庸地度过一生。可以说，每个人来到世上就是为了获得成功，就是为了不断成长，不断向更高处前进。

然而事实上，成功者只有少数人，更多的人似乎没有这种幸运，终其一生都过着普通人的生活，永远找不着通往成功之路。

成功之路在何方？哲人曾说：“世上本没有路。”

人来到这个世界，总带着太多的迷茫。他不知道自己从何而来，再往何而去；他不知道自己是谁，也不知道为何而存在。哈姆雷特式的提问：“活着，还是死去？”永远像一个不解之谜困惑着一代又一代聪明的人。

“主啊，生命为何如此沉重？”虔诚的信徒问道。

“因为,你一生在背负着自己。”主回答。

是的，一生我们都在背负着自己。失去了自我，生命也就失去了存在的价值。我们背负着自己从一个地方到另一个地方，这就是自我的实现，这就是生命的价值所在。

一位智者曾说：“生，非我所求；死，非我所愿；但生死之间的岁月，却为我所用。”所以，当我们仰首感叹如熵的往事时，不如低头照顾一下眼前的炉火，把握现在的光和热。当我们依恋枕边，想重拾昨夜的幻梦时，不如振作而起，掌握美好的今天。把握生命中的每一天，让它过得光荣、尊贵、平和而富有价值。唯有积极进取的生活，才是唯一的真正的生活。

你要有足够的勇气和自信面对人生道路上的黑色阴影。它们是阴郁、诡秘、不可测知的消极力量，却又是每个追求成功者必须面对的问题：受制于人的处境；他人设下的陷阱；沼泽般难以自拔的心理误区……懦弱者会被这些黑色的幽灵吓倒，而真的猛士则可以操纵自我的心智，跨越道道障碍，打破重重险阻奋力前行。

要记住，生命之权操之在己。不管别人有多少意见，不管生活中有多少艰难困苦，生命之舟的掌舵者依然是你自己。既然生活是自己的，那就该由自己负责到底。

成功的人生旅程中最重要的事，就是积极生活，做生命的主人，使自己的一生过得轰轰烈烈，壮丽辉煌。

依照别人的期盼或指示而生活，是一件令人难以忍受的事。尽管你我都希望自己能与他人分享心得，共同成长，但这并不表示事事都得听由他（她）们决定。生活中仍然需要完全属于自己，不容他人打扰的空间。

提升生活的第一步，就是学会对自己负责。在决定继续深造或选择工作时，要想清楚自己的动机，是为了追求自我实

现，还是为了别人？不妨问问自己，这一生中最重要的是什么呢？

或许你已经感觉到，自己虽为某人牺牲大半的青春岁月，却不但得不到感激，反而与对方日渐疏远，彼此埋怨。如果是这样，又有什么生活品质可言呢？所以，在寻找别人忠告、指导或是肯定时，千万要小心，不要糊里糊涂把一切的决定权交给他人。如果出了什么差错，又是谁的责任呢？

生命是自己的。想活得积极而有意义就要勇敢地挑起生命的重责大任。没有人能领你走一辈子，只要不辜负每一个日子，每天有新的收获，美好的生活就能靠你自己创造。

为自己负责，是一项艰难又费时的挑战。要先了解自己，发掘自己的优缺点，再不断调整及修正。还得注意不受主观成见的影响，逐一吸收于已有益的经验，一段时间之后，你一定会愈来愈喜欢自己。

如果你常常想取悦他人，就要好好反省自己，是否有推卸责任的倾向？明明不同意，却口是心非，有意见，却偏不说，只知忍耐。换来满腹委屈后，才觉得被人指使，没有自我。只要你全力改进，就会逐渐平静。就会懂得爱自己，对自己负责。如此你的心中自然就会有一份归属感，你自然也就会积极生活于现实中，去冲击成功的人生。

二、品德是成大事的首要因素

品德被称为心灵之根本。品德由种种原则和价值观组成，给你的生命赋予方向、意义、内涵。品德构成你的良知，使你明白事理，而非只根据法律或行为守则去判断是非。正直、诚实、勇敢、公正、慷慨等品德，在我们面临重要抉择之时便成

为我们能否成大事的首要因素。

许多人认为，成大事靠天资、活力、人缘，而历史却教育我们，长远来看“真正自我”；比“人家眼中的我”来得更重要。

美国建国的头150年，几乎所有关于成就大事的人的故事，都着眼于当事人的德行。杰出人物像富兰克林和杰弗逊都明确强调：人生须以品德为本，才能有真正的成就和满足。

“正人先正己”是很多成大事之人的为人守则，注重自身修养，以身作则，以德服人，也正是很多成大事之人的处世之道。不管我们是己成为成大事之人，或正向成大事的方向努力，“正己”应是我们所应遵循的首要原则。

在历史上被称为大治史话的“文景之治”的汉文帝、汉景帝，也都是以身垂范的楷模。他们曾先后亲自下田耕作，为天下先，在生活方面也尽量节俭，不作无谓的铺张浪费。甚至文帝对死后的陵墓造制都写有遗诏：“治灞陵皆瓦器，不得以金银铜锡为饰，因其山，不起坟”；“原葬以破业，重服以伤生，我甚不取。”如此自树典范，才有了“文景之治”，使之“国泰民安”，安居乐业的百姓也才有了万众一心的凝聚力。

唐太宗李世民对“德行”和“表率”有充分认识：“若治天下，必先正其身，未有身正而影曲，上治而下乱者也。”唐太宗是“贞观之治”的主导者，如果没有太宗自己的“严于律己”的态度，“贞观之治”从何谈起。

唐太宗李世民和汉文景都可称为以德服人的有道君王。

纵观古今中外的诸多商业巨子，成大事的首要因素就是严格要求自己，给属下树形象、做楷模，使得各级上行下效，形成团队精神；以求进步。领导的示范作用力量有多大，由此可见一斑。

在现代的管理学和领导中，很多的事例都提到了表率和领

需要全本请访问 www.ertongbook.com

导的成大事方略，其中最重要的一个方面就是领导的以身作则和示范作用，员工和被领导者都是有自己的思想的，他们在为事业拼搏的同时；也正在观察着领导者的一举一动，领导的每个举动；都关系着员工的切身利益，谁都不愿将自己的劳动价值去交给那些庸俗无德的人管理和利用。而只有那些善于以身作则，严于要求自己的人才能打造上下统一，一呼百应的良好局面，进而成就辉煌伟业。

注重道德，以正其身，在灯红酒绿的现代生活模式里，有很多小富即稍有成就者便抵挡不住诱惑而丧失操守，道德沦丧，纷纷落水，这些不得不引起渴望成大事者的注意。

修身不拘年龄，随时可以开始，要诀是知晓推己及人。从推己及人的观点而言，须先取得小我的胜利才有大我的胜利。信守对自己和对别人的承诺，即是小我胜利。这一类的承诺看似微不足道，却是我们日常生活时刻要面对的种种抉择。修身的第一步是勇于面对抉择、打定了主意便要坚持下去。日复一日，你越来越能信守承诺，你的“品德账户”信用“存款”也就越来越多。开始时大费气力的事，渐渐就成了习惯。如果你能从生活小事中修养自己的品德，将来就更有打造应付大事的毅力。

恪守承诺需要学会耐心等待。例如：大多数人因未达目的苦恼时，多是他们求胜心切所至。他们忘记了好东西最终会属于那些有耐心和毅力的人。

一位年轻的客户在拉走货物后，保管清理库单时发现他多拉走了两件货，经理得知后，并没有在当时派人追寻年轻人，因为他相信，年轻人会回来的，果然在第二天，年轻人就来到公司说明。由于搬运工的大意多装了两件货，他将在下次提货时给捎回来。

保管员问经理：“您如何能知道他会退回多拉走的货呢？”

“我看到了他诚实的眼光，”经理说：“我到商场这么多年，能读懂他眼里的真诚，而且这个年轻人将来一定会成就一番大事业。我虽不知道他的任何信息，但他那双坦诚而直率的眼睛告诉我，他是个值得信赖的人。”

这位年轻人就是成功人士拿破仑·希尔，而那位经理就是希尔的事业导师安德鲁·卡耐基。

由此可见，良好的品德的确是成大事的铺路石。

三、坚 忍 有助于成功

在人的一生中，决不会顺利地走向巅峰的，遭遇挫折或失败是很难避免的。逆境是一种优胜劣汰的选择机制，越过逆境这座分水领，人生必然呈现一种崭新的境界。否则，只能是平庸一生，默默逝去。下面这则寓言可略窥对待逆境的心态不同，结果也会不一样。

有 3 只蛤蟆不小心掉进了鲜奶桶里。

第一只蛤蟆说：“这是神的意志。”于是，它盘起后腿，等待着。

第二只蛤蟆说：“这桶太深了，没有希望了。”于是，它被淹死了。

第三只蛤蟆说：“尽管掉到鲜奶桶里，可我的后腿还能动。”于是，它奋力地往上跳起来。它一边在奶里划，一边跳，慢慢地，它觉得自己的后腿碰上了硬硬的东西，原来是鲜奶在蛤蟆后腿的搅拌下，渐渐地变成奶油了。凭着奶油的支撑，这只蛤蟆跳出了奶桶。

在近两千年漂泊流离的生活中，犹太人一直处在逆境之中。在这漫长的日子里，一方面，他们把逆境视若寻常事，任

凭风吹浪打，而且在此过程中学会了忍耐和等待，坚信一切很快就会过去的，学会了如何在逆境中生存发展的智慧。另一方面，把逆境看做是一种人生挑战，发挥自身潜在的能力，精神抖擞地在逆境中崛起。犹太人把这种智慧运用到商业操作中，就形成了在逆境中发财的生意经。

犹太实业家路德维希。蒙德学生时代曾在海德堡大学同著名的化学家布恩森一起工作，发现了一种从废碱中提炼硫磺的方法，后来他移居英国，在英国几经周折才找到一家愿意同他合作开发此技术的公司，结果证明此项技术的经济价值非常高。于是蒙德萌发了开办化工企业的想法。

不久，蒙德买下了一种利用氨水的作用使盐转化为碳酸氢钠的成果，这种成果是他一起参与发明的，尽管当时还不很成熟，但他已经看到了这种化工产品的应用前景。蒙德于是在柴郡的温宁顿一边买下一块地建造厂房，一边继续实验，以完善这种方法。尽管实验屡屡失败，但蒙德从未放弃，夜以继日地研究开发。经过反复而复杂的实验，他终于解决了技术上的难题。

1874 年厂房建成，起初生产情况并不理想，成本居高不下，连续几年，企业完全亏损。同时，当地居民由于担心大型化工企业会破坏生态平衡，拒绝与他合作。

犹太人在逆境中坚忍的性格帮助了蒙德，他不气馁，终于在建厂 6 年后的 1880 年取得了重大突破，产量增加了 3 倍，成本也降了下来，产品由原先每吨亏损 5 英镑，变为获利 1 英镑。当时的英国，工厂普遍实行 12 小时工作制，工人一周要工作 84 小时。蒙德做出了一项重大决定，将工人工作时间改变为每天 8 小时。由于工人的积极性极度高涨，每天 8 小时内完成的工作量与原来的 12 小时一样多。

工厂周围居民的态度也发生了转变，等着进他的工厂做

工，因为蒙德的企业规定，在这里做工，可获得终身保障，并且当父亲退休时，还可以把这份工作传给儿子。

后来，蒙德建立的这家企业成了全世界最大生产碱的化工企业。

在成大事者的眼中，任何委屈都不足以让人心灰意冷，相反更能鼓舞士气，激发一定要成大事的欲望。

在成大事的过程中，一个人难免会有受委屈的时候，而如何以柔克刚，尽显本色，则是值得我们学习的。一个人能否成大事，就看他能否以一种良好的习惯来控制自己，是否能够以柔克刚。能忍一时的委屈，才会有将来的成绩。

唐代武则天专权时，为了给自己当皇帝扫清道路，先后重用了武三思、武承嗣、来俊臣、周兴等一批酷吏。她以严刑峻法、奖励告密等手段，实行高压统治，对抱有反抗意图的李唐宗室、贵族和官僚进行严厉的镇压，先后杀害李唐宗室达数百人，接着又杀了大臣数百家；至于所杀的中下层官吏，就多得无法统计。武则天曾下令在都城洛阳四门设置“匦”（即意见箱）接受告密文书。对于告密者，任何管员都不得询问，告密核实后，对告密者封官赐禄；告密失实，并不反坐。这样一来，告密之风大兴，不幸被株连者上千万，朝野上下，人人自危。

一次，酷史来俊臣诬陷平章事狄仁杰等人有谋反行为。来俊臣出其不意地先将狄仁杰逮捕入狱，然后上书武则天，建议武则天降旨诱·供，说什么如果罪犯承认谋反，可以减刑免死。狄仁杰突然遭到监禁，既来不及与家里人通气，也没有机会面见武则天说明事实，心中不由焦急万分。审讯的日子到了，来俊臣在大堂上读武后的诏书，就见狄仁杰已伏地告饶。他趴在地上一个劲地磕头，嘴里还不停地说：“罪臣该死，罪臣该死！大周革命使得万物更新，我仍坚持做唐室的旧臣，理应受诛。”

狄仁杰不打自招的这一手，反倒使来俊臣弄不懂他到底唱的是哪一出戏了。既然狄仁杰已经招供，来俊臣将计就计，判他个“谋反是实”,免去死罪,听候发落。

来俊臣退堂后，坐在一旁的判官王德寿悄悄地对狄仁杰说：“你也要再诬告几个人，如果能把子章事杨执柔等几个人牵扯进来，就可以减轻你的罪行。”狄仁杰听后，感慨地说：“皇天在上，后土在下，我既没有干这样的事，更与别人无关，怎能再加害他人？”说完一头向大堂中央的顶柱撞去，顿时血流满面。王德寿见状，吓得急忙上前将狄仁杰扶起，送到旁边的厢房里休息，又赶紧处理柱子上和地上的血渍。狄仁杰见王德寿出去了，急忙从袖中抽出手绢，蘸着身上的血，将自己的冤屈都写在上面，写好后，又将棉衣撕开，把状子藏了进去。一会儿，王德寿进来了，见狄仁杰一切正常，这才放下心来。

狄仁杰对王德寿说：“天气这么热了，烦请您将我的这件棉衣带出去，交给我家里人，让他们将棉絮拆了洗洗，再给我送来。”王德寿答应了他的要求。狄仁杰的儿子接到棉衣，听到父亲要他将棉絮拆了，就想，这里面一定有文章。他送走王德寿后，急忙将棉衣拆开，看了血书，才知道父亲遭人诬陷。他几经周折，托人将状子递到武则天那里，武则天看后，弄不清到底是怎么回事，就派人把来俊臣叫来询问。来俊臣做贼心虚，一听说太后要召见他，知道事情不好，急忙找人伪造了一张狄仁杰的“谢死表”奏上，并编造了一大堆谎话，将武则天应付过去。

又过了一段时间，曾被来俊臣妄杀的平章事乐思晦的儿子也出来替父伸冤，并得到武则天的召见。他在回答武则天的询问后说：“现在我父亲已死了，人死不能复生，但可惜的是太后的法律却被来俊臣等人给玩弄了。如果太后不相信我说的话，可以吩咐一个忠厚清廉、您平时信赖的朝臣假造一篇某人

谋反的状子，交给来俊臣处理，我敢担保，在他残酷的刑讯下，那人没有不承认的。”武则天听了这话，稍稍有些醒悟，不由想起狄仁杰一案，忙把狄仁杰召来，不解地问道：“你既然有冤，为何又承认谋反呢？”狄仁杰回答说：“我若不承认，可能早死于严刑酷法了。”武则天又问：“那你为什么又写‘谢死表’上奏呢？”狄仁杰断然否认说：“根本没这事，请太后明察。”武则天拿出“谢死表”核对了狄仁杰的笔迹，发觉完全不同，才知道是来俊臣从中做了手脚。于是，下令将狄仁杰释放。

这是一个典型的以柔克刚、忍一时委屈、而最终达到目的的例子。狄仁杰的做法告诉我们，有时候以“忍”为武器与对手周旋，是斗争中的良策，相反以硬碰硬，会让自己吃大亏，这样做无论从哪方面都是不明智的。欲成大事者一定要记住这一点，在事业的开创中，以此为鉴，学会耐住委屈的习惯，记住柔亦可克刚。

四、独立生活是一个好习惯

独立生活是成大事者的典型特征。你要想成大事，必须这样做！

你有没有独立自主的习惯，从你的生活方式中，就可以看出，你要学着独立去生活，自主地去做些事情，因为一个成大事者是不会在生活中依赖他人的。

当你作为一个生命呱呱坠地，可能就已经习惯了父母的呵护与抚养：饥饿、寒冷、病痛、挫折……似乎都有人在为你遮挡。而现在，你长大了，步入了社会，走向了你自己的生活，你是否想过：你能生存吗？你能适应社会吗？你能活得很好

需要全本请访问 www.ertongbook.com

吗？从这一刻开始，你的精神支柱就是你自己，只有你才能对你自己负责！

安杰谈起他在美国的一段经历：那时他为了 16 岁的儿子能够成才，狠下心来，送儿子到一所远离住家却十分有名的学校去念书。那个稚气未脱的小伙子每天都需要转三站公共汽车，换两次地铁，穿越纽约最豪华和最肮脏的两个街区，历时三个多小时。而纽约的地铁又是世界上最乱最不安全的地方之一。每天都有抢劫、强奸、甚至杀人的事件发生。为什么安杰会为儿子作出如此的选择。

一方面固然因为儿子考上了世界的名校，另一方向更是为了培养儿子独立生存的能力。在美国， 16 岁的孩子应该是具有独立人格和精神的。安杰始终认为，在人生的旅途上，每个人都要经历这一关，都要穿越这样的危险地带，否则就难以在这错综复杂、险象横生的环境中生存下去。他告诉儿子说：人生的道路是更危险的，因为人生只有去，没有回，走的是只能走一次的路线，而每一步跨出去都是自己不曾熟悉的道路，若一步稍有不慎，你的整个人生都将遭到打击或挫折。所似他在给儿子的信中着重写道：“ 年轻人，你渐渐会发现，当你个人独行的时候，会变得格外聪明，当你离开父母的时候，你才会知道父母是对的。 ”所以，一个欲成大事者应该养成独立生活的习惯，并且用这种习惯去面对世界，面对生活中的一切。

也许，你会遇到一些问题：觉得社会太黑暗，抱怨别人太势利，感受了人世间的冷暖之后，你变得孤独，寂寞，总有许许多多不能名状的情绪要发泄。这时，你应该想一想：这是为什么？其实，你只是在潜意识里认为自己只不过是一个“ 孩子 ”，一个外表成熟而内心却需要扶持的孩子。也就是说，你还没有独立，不能独自承担责任。所以你活得不顺心、不积极，没有做好自己该做的事，没有找准自己的位置。

我们活在这个世上，不能没有独立。而这需要靠你自己来完成，因为你自身就是你自己的生存环境之一，你才是你自己的主人。鲁迅先生的故事不知被多少人传诵：鲁迅小时候，由于家道的败落和父亲的病情，使还是孩子的鲁迅过早地承担起了家庭的重担，他不仅要学习，还要每天往返于药店与当铺之间，去为生活奔波。可即便如此，他还是不忘自强不息地奋斗。一次，由于上学迟到，老师对他加以批评，鲁迅从此在自己的书桌上刻上了一个“早”字，这不仅仅是对自己的提醒，更是一个人人生观的体现：自立、自强。

当一个人独立了，放弃了依赖性的时候，当一个人真正为自己负责的时候，他就会变得无比强大。养成独立生活的习惯，是你成大事的第一步。

一个女孩子可能是很柔弱的，但当她成为一个母亲之后，当她必须为生活而奔波的时候，她的身上将因为自己的责任而进发出无比强大的力量，这就是独立的强大。社会需要坚强自立的人，任何人都不愿意与一个软弱无力，随时会倒在自己身上的人呆在一起。只有你能为自己负责了，你才可能更多地得到别人的帮助。你自己就是你自己，这毋庸置疑。在这个世界，没有人会陪你一生一世，我们每个人都需要学会独立地生活。

一个娇生惯养、从来没有出过远门的孩子，要想迅速地成熟起来，最好的方法是让他远离父母，去过独立的生活。正如一个婴儿，只有当他挣脱了双亲扶持的双手，自己一步一步地向前迈进，我们才会惊喜地叫道：宝宝会走了。

在我们生活的环境中，社会的进步使人与人之间的关系出现了异化，每个人的头脑中都充满了智慧，又都有一副适应自己人生经验的“如意算盘”。然而，在课堂上、书本中和家庭里谁也无法教会你如何自如地处理各种复杂的社会关系、人际

关系和利害关系，如何克服自身的惰性和弱点，以一个成熟者的目光来审视世界上的一切。只有独立地去面对、去体验，才会获得这些知识。

每个人都可能有这样的经验，被一位朋友领着穿过几条不曾到过的小巷，去一个陌生的地方，第二次自己来时，竟然无法辨认上次走过的路。只有按图索骥，走一路问一路，再来时我们才能十分肯定地找到要找的目标——这就是独立的境界。

独立的境界是美妙的，独立的习惯却是需要我们自己去学习和培养的。独立地面对社会、面对自然、面对你自己、面对生活。

独立的习惯是成大事者必备的素质之一。一个独立的人，他会坚守信仰，保持自我。只有这样，才能够在漫漫人生路上不迷失方向，才能为自己的人生涂上一道亮丽的色彩。

一个人若能在工作和生活中坚持自己的信仰，拒斥邪恶，保持自我真性情，玉洁冰清，不沾世俗的独立，是值得我们学习的。做人要独立，只有如此，才能思想自由，不断探索，才能使从事学术工作者解放思想，善于怀疑，富有创造性，且能埋头钻研，上下求索，以追求真理为宗旨，才能促进学术的发展与进步，才能在将来成就一番大事业。

五、要对自己负责任

成就一番事业，仅养成独立的习惯还是远远不够的。要实现自治自立的成功人生，健康的情感和独立的手段固然重要，但是如果缺乏责任心的确立，成大事的人生目标还是无法实现。

有许多立志成功的人非常明白一个道理：要把自己的精力

全部倾注到事业上，但是在实际工作中，他们仍然会在不知不觉中，把相当的精力耗费到了毫无裨益的事情上。一个人利用自己的精力，就像我们平时用水一样，一不小心就会浪费很多。

世界上大部分人都在随时浪费自己的精力，不仅如此，他们往往连另一个重要的成功资本“身体”也不大注意，他们往往把身体弄得像生了锈的机器一样。至于他们损耗脑力的方法更是五花八门，造成了生命力的最大损失。比如，动不动就发怒、烦躁、苦恼、忧郁，这些心理与其他的坏习惯比起来，它所损害的生命力不知道要大多少倍！

一个精明谨慎的商人一定知道怎样把每一分钱都花在最有效的地方。但有些人却把自己昨天储存的体力，今天就用个精光；昨天积蓄的脑力，今天就挖掘得一点不剩。常常这样，他们还能够做成什么大事呢？

一个年轻人如果不时时注意积蓄自己的体力与脑力资本，不时时注意保持自己强健的躯体，那么他无疑是把自己的成功资本随便地扔到大海里去了。即使他的志向再远大，最后也无能为力，无法实现自己的目标，只好后悔不迭。

我们经常可以看见一些年龄还不到 30 岁、但已显得老态龙钟的青年人，他们开始做事时也有着巨大的“资本”那宝贵的脑力、才能和体格，这些东西他们样样都不在他人之下，但是现在年龄还不到中年，他们就把自己那巨大的资本挥霍一空。

这种人最初人们都觉得他是前途似锦、希望远大的人。他有充分的领导能力，浑身充满活力，事事都能乐观。但是不久以后，我们就可以看见他遭遇了成功的敌人：他那贮藏精力的保险箱被敌人打开了！于是，他那身体的机器逐渐被破坏，随后，他以前那股干事的神秘力量仿佛被洗劫一空一样。然后，

他那充分的自信力也逐渐消失了，自尊心也不见了。这样，他多年来心血的结晶就只剩下一个毫无用处的空壳了。

当他失去自信心后，人们当然会不再信任他了，这是必然的事情。当他开始东搞一下，西弄一下时，他就再也不会有大的成就了。他以前是生气勃勃、精力充沛、希望无限的样子，但现在竟然变成了一个无用的废人。这样，对于他那期待已久的伟大目标只好满腹感慨、望洋兴叹了。一个年龄还不到 30 岁的人竟被弄得精疲力尽、老态龙钟，真是太可惜了。

如果你有一些不良习惯，比如神经过敏、暴躁易怒、稍有挫折就极度沮丧、略逢困难就烦恼异常、稍不如意就大发雷霆等等，你一定要提高警惕：成功的劲敌正在暗地里向你的全身发起猛烈的进攻，正在吸取你的精力，败坏你的生命力。

健康是一切幸福的基础，是一切力量的源泉。

人的精力旺盛，机体的效率就会越高。机体的效率越高，人的感觉就越好，就能更多地利用自己的才能从事自己的事业。怎样使人的精力处于最佳状态呢？

约翰深深了解精力的重要性及其可能释放出来的巨大魔力。他的体重曾高达煳磅，现在已经下降到 238 磅。以前，他根本不了解使他的生命产生价值的方式，他的生理状况也无助于他创造奇迹，他一天除了吃和看电视就无所事事。但有一天，他厌倦这种生活方式，开始了解什么能使人保持健康的体魄。随后，他开始模仿那些一直使自己体魄健壮的人。

营养是一门非常复杂的学问，约翰简直无从下手。约翰曾读过一本书。这本书上说，你如果如此这般地做，就会长寿。于是，他以极大的兴趣按其方法做下去，直到他看到第二本书。第二本书上说，如果你做了这一切，你就会死去，你应该这般如此。约翰很快又读了第三本书，这里面所说的一切又与前两本书所说的完全相反。这些书的作者都是医学博士，但他

们的书在最基本的问题上都是互相矛盾的。

约翰需要的不是这些，他开始寻找那些身体好、有活力的人。约翰弄清他们做了些什么，于是也干同样的事。他把了解到的一切都汇集到一起，总结成为他有用的原则。他编了一套使身体健康、为期 60 天的课程。他按照这些原则和课程循序渐进地生活，在不到 30 天的时间里就使体重下降了 30 磅，更重要的是，他终于找到了一条养身之道。

约翰总结了他最近 5 年来指导他生活的一些原则。这些原则改变他的生理状况。以前，约翰每天需要 8 小时的睡眠，早晨需要 3 个“闹钟”才能使他起床一个响铃、一个开收音机，一个开灯。而现在，约翰每天晚上都能指导一个研究班，到凌晨一二点才上床，五六个小时后就能醒来，并且精力充沛，神清气爽。这就是那些原则赋予他的结果。

约翰保持健康生理状况的重要原则和他所做的很多事情将是对一些人生活习惯提出的挑战，有些甚至会与你现在所认为的有关健康的概念相违背。但约翰的做法对约翰周围的人产生过惊人的效果。希望你仔细地想一想，它们对称是否有用，你现在保持身体健康的做法是否是最有效的方法。你可以试验 10 到 30 天，然后再根据它们在你身上所产生的结果，而不是根据你相信的东西来判断它们的有效性。要充分了解你身体的工作方式，尊重它，满足它的需求，那么，它也就会控制你的身体。

有规律的生活是所有人达到成功的最得力助手，是每一个渴望在生活竞技场上赢得胜利的人应该学习的。

当然，你也不能例外，如果你不能保证自己有足够睡眠、充分的运动和适量的饮食，那么你迟早将受到大自然的严厉惩罚。

有些人每天都要在车轴上滴上一些油，但他们从不知自己

需要全本请访问 www.ertongbook.com