



成功三步曲

中卫 编著

目 录

成功第一步：发誓要成功	1
誓言一	1
誓言二	3
誓言三	6
誓言四	9
誓言五	11
誓言六	14
誓言七	17
誓言八	20
誓言九	22
誓言十	25
成功第二步：推销自己	27
推销自己	27
推销自己的能力	32
推销自己的可爱	36
满怀信心地推销自己	43
使用正确的信号推销自己	44
在讲话时推销自己	51
在对抗和媒体采访中推销自己	59
在教室里推销自己	66
推销你的产品	67
在面试时推销自己	72
在会议上推销自己	77
在谈判中推销自己	82
在出庭作证时推销自己	86
“推销自己”一览	87

成功第三步：有效地利用时间	93
即时生活	93
生活的效率	101
先做生命中最重要的事	108
科学化时间活用法	131

成功第一步：发誓要成功

誓言一

我为成功而生，不为失败而活。

我为胜利而来，不向失败低头。

我要欢呼庆祝，不要吸泣哀诉。

可是，不知从何时起，我所有的梦都褪色了，不知不觉中，我也沦为平庸，和周围的人互相恭维着，自我陶醉着。

人，识得破别人的骗术，却逃不脱自己的谎言。懦夫认为自己谨慎，而守财奴也相信自己是节俭的。没有什么比自欺欺人更容易的了，因为我们往往相信我们希望着的事情。在我的生活中，没有哪一个人比我自己更能欺骗我了。

为什么我总在试图用言语来掩盖自己的渺小，总在试图为自己减轻负担，又总在为自己的低能寻找托辞？糟糕的是，我似乎已经相信了自己编造的借口，心、安理得，得过且过，安慰自己“比上不足，比下有余”。

不能再这样下去了！

当我终于开始自我反省时，我意识到，最可怕的敌人正是我自己。在那神奇的瞬间，自欺欺人的面纱从我眼前飘逝。

我终于明白，原来这世界上有着三种人。第一种人从自己的经验中学习——他们是聪明的。第二种人从别

人的经验中学习——他们是快乐的。第三种人既不从自己的经验中学习，也不从别人的经验中学习——他们是愚蠢的。

我不是蠢人，从此我要靠自己的双脚前行，永远抛弃那自怜自贱的拐杖。

我永远不再自怜自贱。

我曾经傻傻地站在路边，看着成功的人昂首而过，富有的人阔步而行，心里生出许多渴慕。我不止一遍地想过，是否这些人具备一些我所没有的天赋，比如说，独特的技能，罕见的才智，无畏的勇气，持久的抱负，以及其它一些出众之处？是否他们每天比我多分到几个小时，得以完成那些伟大的计划？是否他们比我更具同情与爱心？不！上帝从不偏心，我们是用同样的粘土捏成的。

我终于明白，并非只有我的生活才充满悲伤与挫折。即使最聪明、最成功的人也同样遭受一连串的打击与失败。这些人和我不相同之处仅仅在于，他们深深知道，没有纷乱就没有平静，没有紧张就没有轻松，没有悲伤就没有欢乐，没有奋斗就没有胜利，这是我们生存所要付出的代价。起初，我还是心甘情愿、毫不迟疑地付出这种代价，但是接二连三的失望与打击，像水滴穿石一样，侵蚀着我的信心，摧毁了我的勇气。现在，我要把这一切都置之度外。我不再是行尸走肉，躲在别人的阴影下，在无数的辩解与托辞中，任时光流逝。

我永远不再自怜自贱。

我终于明白，耐心与时间甚至比力量与激情更为重要。年复一年的挫折终将迎来收获的季节。所有已经完成的，或者将要进行的，都少不了那孜孜不倦、楔而不舍、坚韧不拔的拼搏过程。这种过程是一点一滴的积累，

步步为营的拓展，循序渐进的成功。

成功往往转瞬即逝。昨夜才来，今晨又去。我期待着一生的幸福，因为我终于悟出藏在坎坷命运后的秘密。每一次的失败，都会使我们更加迫切地寻求正确的东西；每一次从失败中得来的经验教训，都会使我们更加小心地避开前方的错误。就这种意义而言，失败是通往成功的道路。这条路，尽管洒满泪水，却不是一条废弃之路。

我永远不再自怜自贱。

感谢上帝为我安排了这一切，并把这珍贵的羊皮卷交到我的手中。我终于认识到，生命最低落的时候，转机也就要来了。我不再悲痛地追忆过去，过去的不会再来。在这些羊皮卷的启示下，我把握现在，努力向前，去邂逅神奇的未来，没有恐惧，没有疑虑，没有失望。上帝按照自己的形象造就了我。对我而言，有志者，事竟成。

我永远不再自怜自贱。

誓言二

我比以往更加优秀。

在羊皮卷的启示下，我开始了新的生活。仅仅几天时间，我的内心被一种奇妙的力量鼓舞着，那几乎为岁月所泥灭的希望重新回到我的心中。

我终于从失望的牢笼中逃脱出来，心中有无限感激。在第一个成功誓言的激励下，我已经有了很大进步。当我重新审视自己时，我相信我终将为世人所接纳。现在我明白了更重要的真理：我们自己对自己的评价才是唯一有价值的。如果我们看不起自己，别人也会轻视我们；

如果我们相信自己，别人也会理所当然地重视我们。

感谢上帝，把这些珍贵的羊皮卷交到我的手上，使我的生命从此有了转机。我不再像以往那样逃避挑战。我恍然大悟，原来在每一个朝圣者的旅途中，都有一处圣地，在那里，我们会感到与神的接近，天堂仿佛弯向我们的头顶上方，天使来了，牵起我们的手。那里是献祭的圣坛，是道德与非道德的会场，是审判的法庭，进行着人生最大的战役。过去的失败、痛苦、甚至那些令人心碎的事情，几乎已被遗忘，而快乐将至，在未来的岁月中，每每回首，我忘不了那最初体味成功的时刻。

但是，首先我必须学习并实践成功的第二个誓言：
面对黎明，我不再茫然。

过去，我很少相信自己的能力，所以，无论制订了什么样的目标，大的还是小的，看起来不过是一种愚蠢的行为。我常想，既然能力低下，制订计划又有什么用处？这样，每天我茫然地一脚踏进这个世界，没有方向，没有指引，苟延残喘，误以为自己在等待着时来运转，虽然我也从不相信，我未来的任何事情与我的过去不同。

一天天地游荡，不需技能，不必努力，也绝无痛苦。相反的，每天树立目标，每周制订计划，每月确定方向，并且日日为达到目的而努力，却要付出极大的代价。我习惯于告诉自己明天将要开始努力，却不知，明天只能在蠢人的日历表上找到。我对自己的愚蠢茫然无知，若不是这些羊皮卷，我还将无所事事地浪费生命，还会一拖再拖，直到为时太晚。迟与太迟，其实相去甚远。

面对黎明，我不再茫然。

我一直过着蠢人的生活。虽然我总是想要过一种新的、更好的生活，却从不着手行动，好像吃喝睡眠都可

以推到死亡将至的时候。多年以来，像很多人一样，我以为唯一值得花精力的目标是获得王侯般的富足、名誉以及权力。我犯了多大的一个错误啊！现在我知道，明智的人从不制订庞大无用的目标，那些计划，他称之为梦想，把它们藏在自己的内心深处，没有人可以看到它们，没有人可以嘲笑它们。然后，每天清晨，他只为这一天安排计划；每晚睡前，他只要确信这一天的计划已经完成。不久，每天的成果积累起来，一个叠过一个，像蚂蚁聚沙成塔一样，最后，一个城堡矗立起来，并能容纳任何梦想。事实上，一旦我学会控制急躁的情绪，循序渐进地完成计划，实现自己的梦想并不困难。我能够做到，我将要做到。

面对黎明，我不再茫然。

当一个人养成制订目标完成计划的习惯时，他已经赢得一半的成功。任何微小的工作，无论多么枯燥沉闷，都会使我更加接近最终的胜利，这样想着的时候，即使最单调的日常琐事，也变得可以忍受了。每天清晨，在新的快乐中醒来，梳妆都变得有意思；每天晚上，在新的喜悦中就寝，洗漱都变得有意义了。我现在才知道，生活可以像孩童的游戏一样快乐，只要醒来时，积极投入生活，早有一条路在前方铺展开来。

我知道自己身在何处，

也知道自己心系何方。

要想到达目的地，我不需要出发前就对途中的曲折了解得一清二楚。最重要的是在羊皮卷的帮助下，我已经不再回首往事。在那阴霾的日子里，每一天没有开始没有结束，我迷失在空茫的沙漠中，前方只有死亡和失败。

明天我有目标。

面对黎明，我不再茫然。

从前我对生活无所希求，生活也对我置之不理。但，这种奴隶般的日子就要结束了。现在我知道无论我要什么，生活都会给我。

当我为往事伤心时，阳光不再照耀我。让我埋葬过，否则我就会被它吞没。我不再有眼泪。让阳光照耀我，耀明天的目标。

面对黎明，我不再茫然。

誓言三

我醒来了。

我满怀喜悦，迎接新的一天。

我感到自己的变化，现在我用快乐与自信代替了自怜与恐惧。

人因为磨难而接受教训，有所长进。我不再重复过去的失败和错误，因为有了羊皮卷的指引。

当我迈进新的一天时，我有了三个新伙伴：自信，自尊和热情。自信使我能够应付任何挑战，自尊使我表现出色，而热情是自信和自尊的根源。

历史上任何伟大的成就都可以称为热情的胜利。没有热情，不可能成就任何伟业，因为无论多么恐惧、多么艰难的挑战，热情都赋予它新的含义。没有热情，我注定要在平庸中度过一生；而有了热情，我将会创造奇。

我的生存有了新的意义。失败不再是我的常伴。不久前，从我开始记住微笑时起，空虚、孤独、无力、悲伤、烦恼和失望就不复存在了。别人也同样向我微笑，

对我关怀。我们共同点燃爱与幸福的烛光。

我永远沐浴在热情的光影中。

热情是世界上最大的财富。它的潜在价值远远超过金钱与权势。热情摧毁偏见与敌意，摒弃懒惰，扫除障碍。我认识到，热情是行动的信仰，有了这种信仰，我们就会无往不胜。

我永远沐浴在热情的光影中。

一时的热情容易做到，把渴望的心思保持一天或者一周，也不太难。但是我要做的是，养成习惯，使热情时常陪伴着我。热情是对工作的热爱。我不需要了解它，我只要知道它使我的身体健康，使我的头脑充实。

随着我的努力，热情将会变成一种习惯。首先我们养成习惯，然后习惯成就我们。热情像一辆战车，带我奔向更加美好的生活。我在微笑中期待美好生活的来临。

我永远沐浴在热情的光影中。

热情可以移走城堡，使生灵充满魔力。它是真诚的特质，没有它就不可能得到真理。和许多人一样，我曾一度以为生活的回报就是舒适与奢华，现在才知道我们热望着的东西应该是幸福。就我的未来而言，热情比滋润麦苗的春雨还要有益。

今后，我所有的日子都将与以往不同。我不再把生活中的付出当作辛劳，因为这样一来，工作便是迫不得已的苦差，伴随着无休无止的忍受。相反，让我忘记生活的艰辛，用旺盛的精力、充分的耐心和良好的状态去迎接每天的工作。有了这些素质，我将远远超过以往的成绩，时间飞逝，热情不绝，我一定会变得对自己和对世界更有价值。

我抱定这样的态度，那么一切都将变得无比美好。

我永远沐浴在热情的光影中。

在那耀眼的光线中，我第一次睁开了眼睛。在那些无聊的岁月中，我生命中一切美好的东西都隐藏起来，现在它们一一展现在我的眼前。恋爱中的人，往往比别人目光更敏锐。感觉更细致，能够看到别人熟视无睹的美德和魅力。我也如此，充满热情，更具洞察力，视野更开阔，能够看到别人无法识别的美丽和魅力，它们可以补偿大量的苦差、贫困、困难、甚至迫害。有了热情，我无论处于什么样的环境，都可能有所作为。我也会偶尔迷惘困惑，正像发生在所有天才身上的一样，那时我会迷途知返，使自己继续前行。

我永远沐浴在热情的光影中。

当我意识到我所拥有的这种伟大力量可以改变我的一切乃至整个生命时，我感到多么振奋啊！这种力量原本就存在于很多人的身上，只是他们自己并不知道，不知道他们可以用这种神奇的力量改变自己，我为他们感到深深地悲哀。

我将日历翻回，像年轻人一样生活，他们有不可抗拒的魅力，热情洋溢，像高山上的泉水。年轻人的眼中，没有黑暗的前途，没有无处可逃的陷阱。他们忘记了世界上还有一种叫做失败的东西，他们深信不疑的是，世界等待他们的到来，等待他们点燃真理、热情与美丽的火种。

今天我高高地举起蜡烛，在烛光中向每一个人绽出笑容。

我永远沐浴在热情的光影中。

誓言四

我拥有神奇的力量。

当我与人相处时，我知道如何影响别人的思想和行为。

单是这一样本领，使用得当，已经使得历史上许多雄心勃勃的人达到名誉、财富与权势的颠峰。

遗憾的是，只有很少几个人知道他们拥有这样的力量，大多数人不得不为自己的无知付出相当大的代价，饱尝失败与苦难：朋友离去，希望之门紧闭，机运之神远去了，梦想破灭了。

直到现在，我还是悲苦大众中的一员，对自己的能力悟然无知，因而糟踏了许多获得成功与幸福的机会。

羊皮卷让我睁开了眼睛。这个秘密非常简单，甚至小孩子都可以明白，本能地加以利用。我们希望别人怎样对待自己，就要怎样对待别人，这样才可以对人施以影响。我们彼此很像，同样的感觉，同样的情感，同样的希望，同样的恐惧，同样的错误，以及同样的血液。人人痛痒相关，微笑总会迎来善意。

我曾经很无知，现在才认识到仅仅依靠自己是不能获得成功的，成功者都善于借助他人的力量，同样，没有他人的帮助，我也不会达到自己的目标。明白了这一点，我对以前的行为深感后悔。

别人会助我成功吗？

每当我皱眉时，回报也一定是蹙额。

每当我愤怒地大喊时，愤怒之声回应着我。

每当我抱怨时，苛刻的目光将我刺穿。每当诅咒时，

憎恨的目光必定回视着我。

我使自己生活在一个没有微笑的世界上，一个充满失败的世界上。我一直责怪别人与我为难，现在才知道问题出在自己身上。

我终于睁开了眼睛。

我不再难以与人相处了。

我微笑，无论对朋友还是对敌人，并努力发现他们身上值得赞扬的品质，因为我认识到人类出于天性深深地向往着赞美。而事实上，我们每个人都有值得称赞的地方，我要做的就是表达出那来自内心的赞美之声。

赞扬、微笑、表示关切，我们既是付出者，也是受益者，为别人带来美好的生活，也为自己创造着奇迹。微笑是我能够赠与别人的最为廉价的礼物，却具有振憾人心的力量。那些受我称赞的人，也会在我身上发现他们以前忽视了的优点。

我不再难以与人相处了。

怨天尤人、牢骚满腹的时代已经结束。没有什么比挑毛病更容易的了。在牢骚行业中立足，不需要才能，不必自我否定，不费大脑，不需要个性。我不能把时间浪费在抱怨上了，它有损我的个性，没有人愿意与我合作。那是我昔日的生活，它不再来了。

我为有这种自新的机会感到高兴。

以前，我爱抱怨，发牢骚，怒气冲冲地看待这个世界，所以浪费了许多年的机会。包括那些本可以在微笑面前敞开的大门，和那些原本可以为善意的语言打动而伸出的援助之手。现在我才开始学习一项伟大的生活艺术——为自己创造机会，捕捉机会。

我不再难以与人相处了。

说到底，微笑和握手都是爱的体现。现在我知道，生活不是由伟大的牺牲和责任构成的，而是由一些小事情，像微笑、善意和小小的职责组成的。尽可能每时每地地付出这些，并能够体察任何心灵，生活中最好的东西便是无微不至的关怀。善意的语言使人们的精神产生共鸣。由此产生美好的想象。它使听到的人感到欣慰，安宁和舒适，同时对自己的乖戾，郁闷及其它不好的情感感到羞愧。这种语言非常丰富，能够在许多场合大显身手。以前我没有意识到它的作用，以后我要多加练习，学会使用这种语言，因为它关系到我的幸福。

我不再难以与人相处了。

我发现，日常生活中，爱戴与钦慕的赢得，是通过每天甚至每小时经常发生的那些看得见的细小的善意行为，它们从一个人的言辞，声调，手势和表情中流露出来。仁慈的人很容易把他的快乐感染周围的人，善良的心好像快乐之泉，使周围每个人闪耀着笑靥。每晚就寝前，我庆幸自己已使至少一个人更加快乐或者更加聪明，或者至少更加对自己感到满意。

如果我能够恪守在此所发的誓言，未来我所呼吸的空气必将闪耀着爱和美好的希望，那么从这一刻起，我又怎么会失败呢？

我不再难以与人相处了。

誓言五

太阳并非时刻普照着大地。

葡萄也有青涩的时候。

危机并没有完全过去，和平盛世还没有到来。

很遗憾，我了解到这样一个事实。虽然在羊皮卷的启示下，我已经尝到了成功的甘露，但是我知道以后的日子并不总是在成功的颠峰上。无论我尝试了多少次，无论我在选定的事业中多么坚韧不拔，表现出色，无论我还将付出多么大的代价，挫折与失败还会日复一日，年复一年地如影随形。我们每个人，即使是最刚毅最具英雄气概的人，一生中的大部分时间都是在失败的恐惧中度过的。财富是无穷无尽的吗？不，它们永远不够。我们受到保护吗？安全吗？可是，安全又意味着什么？没有疾病，不会失业，免遭抢劫？我们有亲密的伙伴和充满爱与关怀的家人吗？友谊是永远值得信任的吗？爱会长久吗？

失败的恐惧使我们的生活笼罩在灾难的阴影中。它形形色色，变幻莫测，既是想象的又是现实的，既模糊混池又清晰明朗，稍纵即逝却又挥之不去。为保住工作而奋斗的工人感到这种恐惧，养家糊口的成年人感到这种恐惧。这种恐惧折磨着每一个人，王子与贫儿，智者与蠢才，圣者与罪犯。过去，我不知如何对抗逆境，失败的创伤使希望的天空布满阴云，使梦想化为泡影。现在，这一切不会重演了。这是一种新的生活。无论失败何时降临，我都有方法扭转乾坤，从中获益。

在每一次困境中，我总是寻找成功的萌芽。

逆境是一所最好的学校。每一次失败，每一次打击，每一次损失，都蕴育着成功的萌芽。这一切都教会我在下一次的表现中更为出色。我不再对失败耿耿于怀，不再逃避现实，不再拒绝从以往的错误中获取经验。经验是来自苦难的精华，生活中最可怕的事情是不能从一次的失败中得到为下一次准备的智慧。每个人都有自己的学校，得到不同的经验。除此之外，别无他法。逆境往

往是通向真理的重要途径。为了改变我的处境，我准备学习我所需要的一切知识。

在每一次困境中，我总是寻找成功的萌芽。

现在，我已经做好充分准备，去对抗逆境。我第一次明白，所有事情，或好或坏，或大或小，都将迅速从我身边过去。人类的成就或是大自然的杰作都转瞬即逝。生命中的一切不仅处于不断变化的状态中，而且它们本身就是彼此从不休止、无穷无尽的变化原因。

每天我站在峭壁上，身后是昔日无底的深渊，前方是未来，未来将淹没今天降临到我头上的一切。无论今后我面对什么样的命运，我都将细细地品味它，痛苦也会很快过去。只有少数人知道这个显而易见的真理，其它的人一旦悲剧降临，希望和目标就消失得无影无踪了。这些不幸的人们至死都在苦难的深渊中，每天如坐针毡，企求别人的同情和关注。逆境从来不会摧毁那些有勇气有信心的人们。我们每个人都将在苦难的熔炉中锤炼，并不是所有人都能再生。而我将再生。金子在火红的炭火中保存下来，毫无损失。我比金子更为珍贵。

一切终将过去。

在每一次困境中，我总是寻找成功的萌芽。

我发现苦难有许多好处，只是很少为人察觉。苦难是衡量友谊的天平，也是我了解自己内心世界的途径，使我挖掘自己的能力，这种能力在顺境中往往处于休眠状态。

一个人，从出生到死亡，始终离不开受苦。宝玉不经磨硕就不能发光。没有磨炼，我也不会完美，生命热力的炙烤和生命之雨的淋浴使我收益匪浅，但是每一次的苦难都是伴随着泪水。为什么上帝以这种方式惩罚我，

让我一次又一次地失落？

现在我知道，灵魂遭受煎熬的时刻，也正是生命中最多选择与机会的时刻。任何事情的成败取决于我寻求帮助时的态度，是抬起头还是低下头。假如我只会施展伎俩，使出种种权宜之计，那么机会也就永远失去了，我会生活得不那么富裕，成就也不太大，痛苦更深，更加可怜，更加渺小。但是，如果我信奉上帝，那么从此以后，任何苦难都将成为我生命中胜利的转折点。

在每一次苦难中，我总是寻找胜利的萌芽。

无论何时，当我被可怕的失败击倒，在第一次的阵痛过去之后，我要想方设法将苦难变成好事。伟大的机遇就在这一刻闪现……这苦涩的根必将迎来满园芬芳。

在每一次困苦中，我总是寻找成功的萌芽。

誓言六

我已经欺骗自己太久了。

我曾经一面恭维我的雇主，一面抱怨我每个小时面对的都是苦差。对我来说，工作是维持生存所要付出的辛酸代价。我出生时，上帝准是闭着眼睛，没有把黄金放在我的手上，把王冠带在我的头上。以前的我是多么愚蠢啊！

现在我知道，从劳动中结出的硕果，是最甜美的果实。天才可能承担伟大的工作，但必须靠辛勤的劳动才能完成。

在这些羊皮卷的帮助下，我终于睁开了眼睛。

要是我把以前用来为避免工作而寻找借口的精力用于想方设法改进工作，我的工作该变得多么轻而易举啊。