

改变 千万人生的 8堂课



宋小威 关丽莹 编著

THE EIGHT LESSONS
THAT CHANGE THOUSANDS UPON
THOUSANDS PEOPLE'S LIFE

• 中国商业出版社 •

图书在版编目(CIP)数据

改变千万人生的8堂课 / 宋小威, 关丽莹编著. —北京: 中国商业出版社, 2006. 8

ISBN 7-5044-5744-2

I . 改… II . ①宋…②关… III . 人生哲学—通俗读物
IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 102929 号

责任编辑: 郑灿朝

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京中印联印务有限公司

*

720 × 980 毫米 16 开 26.25 印张 286 千字
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 38.00 元

* * * *

前言

P R E F A C E

前苏联作家安德列耶夫曾说过：“一个人最大的胜利就是战胜自己。”对于自身认识的错误信念是致命的，起码导致你的平庸。因此你必须从改变自己对自己的认识开始。这是成功人生必然要面对的第一课题。

我们每个人都希望在自己难得而又宝贵的一生中，活出自己存在的价值和意义，获取理想的事业和成功的人生。同时，我们也应该明白：一个人就是一个世界，当自己对自己的世界感到沮丧、不满、无望时，解决的方法也只有自己去改变这一切。所以，改变人生、改变命运，完全取决于我们自己。

每个人的内心都有一扇由内开启的改变之门，这扇门从外面往往是推不开的，只能由内向外推。如果你不愿意打开这扇门，不论外面如何动之以情、晓之以理，一切都会收效甚微。所以，首先你必须打开你内心里的这扇门。当你打开这扇门后，你将感受到由此而来的人生的改变。你的态度、你的行为、你的交往，都将告别过去，以一种崭新的面目展现在世人面前，你甚至可以去攀登从前让你望而生畏的高峰。你或许不敢相信，要实现人生的转变其实是如此的易如反掌。这就是说，你必须决心选择改变自己、改变并不成功的现状，让自己的生活有更多的热情、更多的爱心、更多的自由，还有更多的成功。这并不是“本性难移”的事，而是可以改头换面地去生活。

如果你对自己的现状不满的话，那么，就从改变自己开始吧！改变并不是

一件困难的事情，从生活的点点滴滴开始，从自己的细节行为着手，从阅读本书开始，现在就来改变你的人生！

本书深入阐释了8个人生重大问题，揭示了改变人生命运、成就卓越自我的成功规律和方法，以帮助读者朋友发掘自身内在潜能，掌握成功规律和方法，从而成就辉煌的事业和卓越的人生。书中所揭示的成功规律和方法，已经改变了千千万万普通人的命运，各行各业的无数人从中得到启示和帮助，摆脱平庸和平凡，走向卓越和成功！

编者

2006年10月

目 录

C O N T E N T S

1

心态左右一切

把握好心态	2
积极心态成就一切	10
克服消极心态	17
克服错误心态	25
心态好，活得好	31
改变你的内心世界	37
冲出你的“心理牢笼”	42
塑造成功心态	48

2

细节决定成败

天下大事必做于细	56
忽视细节代价惨重	62
企业成败重在细节	66
细节之中蕴藏商机	73
魔鬼藏于细节之中	80
重视工作中的细节	86
财富源于细节积累	94
为人处世重在细节	100

3

没有任何借口

借口源自内心	108
梦想驱赶借口	113
责任拒绝借口	118
永远不要抱怨	125
绝对不要拖延	131
选择坚决服从	138
要提升执行力	142
培养敬业精神	146
借口无缘成功	152

4

做事先做人

做事先做人	160
高标做事，低调做人	166
做人的方与圆	174
做人的诚与信	179
人脉价值百万	185
如何搞好人际关系	191

5

习惯影响一生

习惯主宰人生	202
成就你一生的习惯	207
怎样养成好习惯	213
彻底改掉坏习惯	219

好习惯是成功的基石	224
小习惯不小	230
警惕习惯成自然	235
让习惯为魅力加分	239

6

学会选择，懂得放弃

选择造就你的一生	246
生命中的坚持与放弃	254
成功是选择的结果	260
最合适的才是最好的	267
笑看生活的输赢得失	273
放弃追求完美主义	277
给爱情一点空间	283
快乐总在放弃之后	290

7

方法总比问题多

不找借口找方法	300
只为成功觅方法	306
首先打好心理战	311
巧思能攻克难关	318
找准问题“靶心”	326
借外力解决问题	333
简单地处理问题	340
化危机成为良机	348
方法使你更高效	355

忠诚胜于能力

忠诚是立身之本	366
忠诚是一种义务	371
生命中需要忠诚	375
爱之珍贵在忠贞	378
绝不要选择背叛	384
为了荣誉而工作	390
忠诚胜于大智慧	395
忠诚可助你成功	401

第 **1** 课

心态左右一切

把握好自己的心态
积极心态成就一切
克服消极心态
克服错误心态
心态好，活得好
改变你的内心世界
冲出你的“心理牢笼”
塑造成功心态

把握好自己的心态

人的生活并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，人生的方向是由“态度”来决定的，其好坏足以确定我们构筑的人生的优劣。心态决定人的命运，心态是我们命运的“控制塔”，而且它是我们惟一能够完全掌握的东西。

“ ”

从故事中不难看出，这位大学生的遭遇皆因他的心态。人生不免有许多烦恼，不会调整自己的心态，就容易陷进烦恼的深渊不能自拔，使心灵饱受煎熬，甚至丧失理智和自制力。

► 心态决定命运

有些人总是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，他们的生活也总是比别人过得好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑士。”

从前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到外面去谋发展。大哥好像幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两家餐馆、两家洗衣店和一家杂货铺，而且子孙满堂，有些承继衣钵，又有的成为杰出的工程师或电脑工程师等科技专业人才。

而弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此大的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，惟有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会，相信很难办到。

看见弟弟这般成功，做哥哥的不免羡慕弟弟的幸福。弟弟却说：“幸运是没有的。初来菲律宾的时候，担任些低贱的工作，但发现当地有些人是比较愚蠢和懒惰的，于是便接下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

以上是真实的故事，它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

一个人能否成功，就看他的态度了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最充分的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生、把握人生由我们自己决定。

1994年秋，美国普林斯顿大学数学家纳希博士成为当年诺贝尔经济学奖的获得者。这位经济数学学者在1955年前后正是出成果的黄金时期，不幸产生了严重的心理障碍，刚满30岁时就被送进了精神病院。在以后的10多年中，他病情反反复复，成了这家医院的“常客”。他常在校园中徘徊游荡，烦躁地在图书馆中出出进进，在黑板上莫名其妙地涂写一些数学公式，成了学校中孤独的“幽灵”。

纳希在严重的心理困顿中，得到了周围群体的热情关照和呵护。学校的亲朋好友们常热情地邀请他参加听讲座、研讨会等学术活动。人们对他亲善、友好，一点都不歧视他，这使他逐渐远离孤独。

置于被人关心的氛围中，纳希感到自己被承认是“社会的人”。他从自我抑郁的阴影中走了出来，开始主动与同事和学生们接触交谈了。他社交面越来越广，对事业的倾注之情越来越深。他的郁闷之心渐渐被化解，能正常地投入科研活动中，他在电脑的操作中，学会了编程等复杂的方法。周围人热心的关心和他对工作的迷恋，使他增强了生活的信心和勇气，他的心理障碍渐渐被排除了。

很多人都认为自己是生活中某一领域的失败者。他们步入社会后经常提及这样一些问题，也经常讨论这些问题：

1. “你为什么要不断地调整心态呢？”
2. “你为什么没有取得你打算要取得的成功呢？”
3. “你认为你自己最大的长处是什么？”

.....

他们所讲的故事，他们所给出的理由当然都是些关于自己失败的原因和悲剧性的故事：

1. “我从来就未曾真正有过一个奔向前程的机会。你知道，我的父亲是个酒鬼。”

- 2.“我是在贫民窟中长大的，你从你的社会结构中绝对领会不到那种生活。”
- 3.“我只受过小学教育。”
- 4.“我机遇不好。”

.....

实质上，这些人都在表明：世界给了他们不公平的待遇。他们是在责备他们身外的世界和境况，责备他们的遗传。其实，他们之所以得出这样的结论，完全是因为他们都在基于一种不良心态。正是由于这种不正确的心态，才阻碍了他们的成功。

► 做自己命运的主人

我们应该做命运的主人，而不应由命运来摆布自己。西方哲学家蓝姆·达斯曾讲过一个真实的故事。一个因病而只剩下数周生命的妇人，一直将所有的精力都用来思考和谈论死亡有多恐怖。

以安慰垂死之人著称的蓝姆·达斯当时便直截了当地对她说：“你是不是可以不要花那么多时间去想死，而把这些时间用来活呢？”

他刚对她这么说时，那妇人觉得非常不快。但当她看出蓝姆·达斯眼中的真诚时，便慢慢地领悟到他话中的诚意。

“说得对！”她说，“我一直忙着想死，完全忘了该怎么活了。”

一个星期之后，那位妇人还是过世了。她在临死前充满感激地对蓝姆·达斯说：“过去一个星期，我活得要比前一阵子丰富多了。”

另有一位朋友，因为幼年时患了一场大病，命虽保住了，但下肢却瘫痪了。他的父亲是邮局干部，父亲在他中学毕业后设法在邮局给他安排了一份可以坐着不动的工作，工资及各种福利待遇都与常人无差别。在这个岗位上，他干了三年。按说，一个重残的人，能有一份这样安稳有保障的工作，应该感到十分满足了。他的许多身体健康的同学，都还在为谋一份职业而四处奔波求人呢。但他却辞职了，因为他在人们的眼光中，不但看到了同情，更看到了怜悯，还有不屑。他的自尊心在这种目光中一次次被刺伤，所以纵是父亲的耳光和母亲的哭求都没能阻止他。

辞职后他先是开了一间小书店，但不到半年便因城市改造房屋拆迁而不得不

关门。之后，他又与人合办了一家小印刷厂，也仅仅维持了一年多，便因合伙人背信弃义而倒闭。两次经商，都没成功，而且还债台高筑，这时他的父母和朋友们又来劝他说：“你一个残疾人，就别胡折腾了，多少好手好脚的人都碰得头破血流呢，何况你！”父亲劝他趁自己还在领导岗位上，让他还是老老实实回邮局上班算了。但他还是没有回头，而是又选择了开饭店。这次他吸取前两次的教训，一年下来，小饭店竟赢利两万多元，于是他又开了两家连锁店。10年之后，他的连锁饭店不但在他居住的城市生根开花，而且还不断在周边的大小城市一间间开张。他自然也就成了事业成功的老板，且娶了一位漂亮能干的姑娘。当有人问他成功的经验时，他说了很多，但他说最重要的，就是千万不要同情自己。别人同情你不要紧，若自己同情自己，就会成为懦夫，而没有勇气去奋斗，一辈子只能在别人的同情中生活。

当我们在面对生命中不可避免的病痛、损失、挫败的时候，常常会因为不断地专注在病痛、折磨、惧怕的本身，而使得日子更加难过，甚至许多人因此觉得“活不下去了”，而率然走上轻生的不归路。没有人喜欢面对人生痛苦的部分，但只有那些明了自己的思想动力，愿意并成功自我掌控的人，才能够避免将现有的痛苦不断放大，才能具备较佳的应对能力。

在现实生活中，不单是身有残疾和病痛的人，就是健康的人，在遭遇挫折和失败的打击时，也会生出悲观失望、自怜自卑的心情来。在这种情绪的笼罩下，人往往不是寄希望于他人的援助，要不就是一蹶不振，失去重新尝试的勇气。其实，不同情自己，对自己进行鞭策和批判，反省和检讨失败的原因，才会走出懦弱心理的陷阱。

当你遭受损失、挫折的时候。不要把焦点放在你无法挽回的部分，而要把焦点放在“生活里还有那些值得感谢”、“自己还能做些什么”的部分。当自己的情绪呈现负面或消极的时候，要确保自己的意念完全投注在解决办法上，学着即使在与不幸共存的时刻，还能够积极向上、活在此刻。即使面对再艰难的情况，我们都还能保持内心的宁静：这样在苦难突然降临的时候，我们能沉着冷静地应付，从而主宰自己的命运。

其实，生活中的每一个人，承担各自的社会责任，都存在不同程度的心理问题。随着社会的不断变革，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系在发生变化，引发心理问题的因素也是多种多样的。据专家介绍，由于现代人的生活方

式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的几率较高，内心失去平衡，容易产生心理问题。心理专家认为：“一个人的心态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲，心理卫生比生理卫生显得更为重要。”

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

首先是掌握一定的心理卫生科学知识，正确认识心理问题出现的原因；其次，是能够冷静清醒地分析问题的因果关系，特别是主观原因和欠缺，找到对己对人都负责任的相应措施；另外，是恰当地评价自我调节的能力，选择适当的就医方式和时机。

现代社会要求人们心理健康、人格健全，不仅要拥有良好的智商，还要有良好的情商。在出现心理问题时，人们开始引起重视并寻求咨询和医疗，这是社会文明进步和人们文化素质提高的一种表现。据专家介绍，生活条件越好，文化层次越高，人们对心理健康的需求也就越迫切。随着文化科学知识的普及和心理健康服务的完善，解决“心病”会有更多更好的渠道和办法。

► 未来取决于心态

一个好的心态，可以赶走消极、沮丧、抱怨等不良的情绪，可以带来快乐、豁达的心情，好的心态有利于身体健康。那么，哪些好心态对健康是有利的呢？

亨利曾写过这样的诗句：“我是命运的主人，我主宰自己的心灵。”

是的，只有你才是自己命运的主人，只有你才能把握自己的心态，而你的心态塑造着自己的未来，这是一条普遍的规律。我们能够把扎根于人的心灵中的思想和态度转化成有形的现实，不管这种思想和态度是什么。我们能很快把贫穷的思想变成现实，也同样能很快把富裕的思想变成现实。

有些人也许会问：“老天生来就待我不公，我生下来就有生理缺陷，那我该怎么办呢？”如果你属于这类“不幸者”之列，那就想想海伦·凯勒的人生经历

吧!还有谁能比一个既聋哑,又看不见一切的女孩更为不幸的呢?可她成了美国著名的作家。也许你又觉得这是世上仅有,那么你可以看看下面这个平凡人物的故事。

有一个名叫丹普赛的孩子,他生下来就是一位畸形人,四肢不全,只有一只右足和一只右臂的残端。作为一个孩子,他想跟别的孩子一样从事运动。他喜欢踢足球,他的父母就给他做了一只木制的假足,以便使他能穿上特制的足球鞋。丹普赛一小时接着一小时,一天接着一天地用他的木脚练习踢足球,努力在离球门愈来愈远的地方将球踢进去。他变得极负盛名了,以致新奥尔良的圣哲队雇他为球员。

当丹普赛用他的跛腿在最后两秒钟内,在离球门63米的地方破门时,球迷的欢呼声响遍了全美国。这是职业足球队当时踢进的最远的球。这次圣哲队战胜了底特律雄狮队。

底特律雄狮队的教练施密特说:“我们是被一个奇迹打败的。”对许多人来说,这是一个奇迹,这个奇迹就是对祈祷者的回答。

“丹普赛并不曾踢中那个球,那球是上帝踢中的。”底特律雄狮队的后卫沃尔凯说。

丹普赛的故事对我们有什么意义呢?

不论你在生理上是否有残疾,不论你是儿童还是成人,从丹普赛的故事中,你都能从中得到以下启示:

1. 那些能够产生热烈的愿望以达到崇高目标的人,才能走向伟大。
2. 那些以积极的心态不断努力的人,才能取得并保持成功。
3. 在人类的任何活动中,要变成一个成熟的成功者,就必须实践、实践、再实践。
4. 当你确立了特殊目标时,努力和劳动就会变成乐事。
5. 对那些被积极的心态所激励,想成为成功者的人来说,伴随着任何逆境,都会同时产生一粒等量或更大利益的种子。

人的一生,就像一趟旅行,沿途中有数不尽的坎坷泥泞,但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖,干涸了心泉,黯淡了目光,失去了生机,丧失了斗志,我们的人生轨迹岂能美好?而如果我们能保持一种健康向上的心态,即使我们身处逆境、四面楚歌,也一定会有“山重水复疑无路,

柳暗花明又一村”的那一天。

而且，就现实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋争，努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。

虽然，每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。因为窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。先不要说生活怎样对待你，而是应该问一问，你怎样对待生活。

如果你对自己很有把握，充满了自信，就会保持乐观向上的心绪，相信自己能够做成任何事情。患得患失以及根深蒂固的自卑心理都会影响到你的自我感觉，进而影响你获得成功的能力。