培养成大事的九种能力

（二）

编者三思

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

第六种能力：控制情绪能力 1
第七种能力：协调领导能力 52
第八种能力：语言交际能力 101
第九种能力：承受挫折能力 137

事情往往就是这样，你越着急，你就越不会成功。因为着急会使你失去清醒的头脑，结果，在你奋斗过程中，浮躁占据着你的思维，使你不能正确地制订方针、策略以稳步前进，结果呢，就适得其反。

只有正确地认识自己，才不会盲目地让自己奔向一个超出自己能力范围的目标，而是踏踏实实地去做自己能够做的事情。

当目标确定，你就不能性急，而要一步一个脚印地来。“性急吃不得热粥。”

如果能把浮躁的心态稍稍收敛，使它变成一种渴望，一种对成功的渴望，那么，这种浮躁就是有用的，而你也必定能带着它走向成功。

当你控制了浮躁，你才会吃得起成功路上的苦；才会有耐心与毅力一步一个脚印地向前迈进；才不会因为各种各样的诱惑而迷失方向；才会制定一个接一个的小目标，然后一个接一个地达到它，最后走向大目标。

有一个成功的人，是我们人人皆知的——李嘉诚。他就是稳健、不浮躁的典范。

11 岁那年，李嘉诚来到香港。到了 14 岁，由于父亲去世，他辍学打工。再后来，他舅父让他去他的钟表公司上班，但是他没有答应，因为他要自己找工作。

从他年纪轻轻就不肯接受帮助而要自己闯这点上，就表现出他自强独立和自信的性格。这种性格，将培养出他以后的稳健前进的工作作风、不浮躁的工作态度。

他先是想到银行寻找机会，因为他觉得银行一定有钱，因为银行是同钱打交道，它也不可能倒闭。但是银行的梦想没有成功，他当了一名茶馆里的堂倌。

就在当堂倌的时候，他就胸怀大志，从小事做起，

合同。按协议批发商提高交付货款，从而解决了长江公司扩大再生产的资金不足问题。

长江公司很快占领大量的欧美市场。仅 1958 年一年，长江公司的营业额就达 1000 多万港元。纯利 100 多万港元。塑胶花使长江实业迅速崛起。李嘉诚也成为世界“塑胶花大王。”

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。

对于渴望成功的人，应该记住：你着急可以，切不可以浮躁。成功之路，艰辛漫长而又曲折，只有稳步前进才能坚持到终点，赢得成功；如果一开始就浮躁，那么，你最多只能走到一半的路程，然后就会累例在地。

在这里，浮躁与稳健对于一个人成功的影响，一目了然。只有不浮躁，才能吃得起成功路上的苦。

只有不浮躁，才会有耐心与毅力一步一个脚印地向前迈进。

只有不浮躁，才会制订一个接一个小的目标，然后一个接一个地达到它，最后走向大目标。

那么怎样克服浮燥情绪呢?我们可以从以下几个方面入手。1.不可好高鹜远

好高鹜远，指那种不切实际地追求过高或过远目标的心态。好高鹜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。一个人能力有大小，要根据能力大小去做事，去确定目标，去确立志向。如果客观条件上不允许，那么，自己就该实事求是，确定出合适的发展目标。否则一味追求高远。不考虑可行性，就永远也不可能成功。

古代有个叫养由基的精于射箭，且有百步穿杨的木领。相传连动物都知晓他的本领。一次，两个猴子抱着柱子，爬上爬下，玩得很开心。楚王张弓搭箭要去射它们，猴子毫不害怕，还对人做鬼脸，仍旧蹦跳自如。这时，养由基走过来，接过了楚王的弓箭，于是，猴子便哭叫着抱在一块，害怕得发起抖来。

有一个人素慕养由基的射术，决心要拜养由基为师，经几次三番的请求，养由基终于同意了。收为徒后，养由基交给他一根很细的针，要它放在离眼睛几尺远的地方，整天盯着看，看了两三天，这个学生有点疑惑，问老师说："我是来学射箭的，老师为什么要我干这莫名其妙的事，什么时候教我学射术呀？"养由基说："这就是在学射术，你继续看吧。"于是这个学生继续看。过了几天，他便有些烦了。他心想学我是来学射术的，看针眼能出神射吗？这个徒弟不相信这些。养由教他练臂力的办法。让他一天到晚在掌上平端一个石头。伸直手臂，这样做很苦，那个徒弟又想不通了，他想，我只学他的射术，他让我端这石头做什么？养由基看他不行，就由他去了。这个人最终没有学到和射术，空走了很多地方。

跟养由基学射的那人，如果他能脚踏实地，不鹜远，从一点一滴做起，他的射术也许就会精湛起来。

秦牧在《画蛋·练功》文中讲道："必须打好基础，才能建造房子，这道理很浅显。但好高鹜远，贪抄捷径的心理，却常常妨碍人们去认识这最普遍的道理。"处世谋略讲，"是技皆可成天名天下，惟无技这人最苦；片技即足自立天下，惟多会这人最劳"。一招鲜，吃遍天；艺多不精，乞丐终生。好高鹜远者并非定是庸才，他们中有许多人自身有着不错的条件，若能结合自己的实际，

制订切实可行的行为方针，是会有光明的前途的。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，而成为高远目标的牺牲品。许多年轻人不满意现实的工作，羡慕那些大款或高级白领人员，不安心本职工作，总是想跳槽。其实，经商下海看似风光，但其中的艰苦搏杀非一般人可以稳操胜券的。没有十分的本领，就不应做此妄想。我们还是多向成功之人学习，脚踏实地，做好基础工作，一步一个脚印地走上成功之途。

2.不要轻易张扬个性

年轻人可能都认为个性很重要。他们最喜欢谈的就是张扬个性。他们最喜欢引用的格言是：走自己的路，让别人去说吧!

我们的种种媒体，包括图书、杂志、电视等也都在宣扬个性的重要性。

我们可以看到许多名人都有非常突个性。不管他是一个科学家，还是一个艺术家或者军事家。爱因斯坦在日常生活中非常不拘小节，巴顿将军性格极其粗野，画家凡高是一个缺少理性，充满了疯狂妄想的人。

名人因为有突出的成就，所以他们许多怪异的行为往往被社会广为宣传，有些人甚至产生这样的错觉：怪异的行为正是名人和天才人物的标志，是其成功的秘诀。我们只要分析一下，就会发现这种想法是十分荒谬的。

名人确实有突出的个性，但他们的这种个性往往表现在创造性的才华和能力之中。正是他们的成就和才华，他们的特殊个性才得到了社会的肯定。如果是一般的人，一个没有多少本领的人他们的那些特殊的行为可能只会得别人的嘲笑和不理解，所以只有有才能的人才更适合拥有一些特殊的个性。

年轻人为什么那么喜欢谈个性，那以喜欢张扬个性呢?我们先探讨一下年轻人所张扬的个性的具体内容是什么。

我觉得他们张扬的个性相当一部分是一种习气，是一种希望自己能任性而为所欲为的愿望。年轻人有许多情绪，他们希望畅快地发泄自己的情绪。他们不希望把自己的行为束缚得复杂的条条框框中。所以年轻人喜欢张扬个性。

张扬个性肯定要比压抑个性舒服。

但是如果张扬个性仅仅是一种任性，仅仅是一种意气用事，甚至是对自己的缺陷和陋习的一种放纵的话，那么这样的张扬个性对你的前途肯定是没有好处的。

年轻人非常喜欢引用但丁的一句名言：“走自己的路，让别人去说吧!”

但作为一个社会中的人，我们真的能这么“洒脱”吗?比如你走在公路上，如果仅仅走自己的路而不注意交能规则的话，警察就会来干涉你，会罚你的款。如果你走路不注意安全，横冲直撞垢话，还有可能出车祸。所以“走自己的路，让别人去说吧”这种态度在现实生活中是不大行得通的。

社会是一个由无数个体组成的人群，我们每一个人的生存空间并不很大。所以当你想伸展四肢舒服一下的时候，必须不要碰到别人。当我们张扬个性的时候，必须考虑到我们张扬的是什么，必须注意到别人的接受程度。哪果你的这种个性是一种非常明显的缺点，你最好的选择还是把它改掉，而不是去张扬它。

我们必须注意：不要使张扬个性成为我们纵容自已缺点的一种漂亮的借口。社会需要我们创造价值。社会

首先关注的不是我们具有什么样的个性，而是我们具有什么样的工作品质。如果我们的工作品质是有利于创造价值的，我们就会受到社会的欢迎；否则，我们就会受到社会的冷遇。个性也不例外，只有当你的个性有利于创造价值，是一种生产型的个性，你的个性才能被社会接受。

巴顿将军的性格粗暴，他之所以能被周围的人接受，原因是他是一个优秀的将军，他能打仗，否则他也会因为性格的粗暴而遭到社会的排斥。

陈景润在日常生活上可以说是很低能的，他的这种低能之所以能被社会理解，是因为他是一个大数学家，是因为他摒弃了日常生活中的种种兴趣，把精力全部投入到数学的研究中去了。

所以我们应该明白：社会需要的是生产型 的个性，只有你的个性能融合到创造性的才华和能力之中，你的个性才能够被社会接受，如果你的个性没有表现为一种才能，仅仅表现为一种脾气，它往往只能给你带来不好的结果。

我们考察一下社会上性格成熟的、成功的人士，我们发现中国有一个非常普遍的现象：很多在社会上功成名就的人，在他们各自的专业中，他们非常有个性，而在日常生活中，他们非常注意调整甚至压抑自己的个性。

在中国这个强调群体一律的社会环境中，过分地强调张扬个性对你没有什么好处。我们应该把个性表现在创造的才能中。在日常生活中我们还是应该表现得更正常一些，更理智一些，更和我们周围的人协调一些，更和我们周围的人协调一些。

这是一种成熟，明智的选择。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3.拒绝诱惑

日常生活中会有种种的诱惑。

首先是市侩的诱惑。你会发现有一些人并不好好地工作，他们把大多数时间花费在怎样讨好上司，怎样拉关系、走后门上，他们居然混得不错，起比你强。

你会发现有的人用特殊的手段谋得一个职位或者致富。

你会发现有的人使一个国有企业破产，而自己却成了有钱有势的人。

你会看到这些人根本不把我们所珍重的价值放在眼里，而他们居然很得势。

在任何时代里，总会有一些人虽破坏规则却暂时得势，希望你不要羡慕他们。因为规则的失去总是暂时的，规则总是要回到人群之中的。那些我们世代相传的价值观念，诸如勤奋、诚实、敬业、靠本事吃饭等等，是我们永远的立身法则。

现在我国的市场经济日益走向规范化，越来越我的法规正在逐步地确立。虽然社会还有很多不尽人意之处，但我希望你和我一样相信这些价值的力量。

我相信更多的成功者是靠本事吃饭的人!

4.消除贪欲

欲望和人生命运的关系息息相连。因为欲望对人生命运的影响有正负两面。这正负两面就决定了人生命运的不同走向。

恰当的积极向上的欲望可以催人奋进，一步步走向更大的成功，而通过非法的、不正当的手段所实现的享乐的欲望，则推动人生走向堕落、邪恶，甚至成为罪犯，丧失生命。

纵观那些曾经成功而后又堕落犯罪的人生历程可以看出，正是奋斗过程中欲望的质变使他们走向了人生的绝路。就大多数人而言，他们最初的欲望都是正当的、积极向上的，正是这种欲望促使他们一步步走向成功。然而，当他们功成名就之时，由于自身条件、环境的变化，他们的追求欲望可能会蜕化变质，或者官要再大，或者钱要更多，或者名要远播，或者妻更娇美，而其共同点则是享尽人间富贵，满足自己对物欲的最大需求。

比如说贪欲。每个人都想得到私利，而且是越多越好，这是人的共同心理，看到别人赚钱，自己也想发财，这也是正常现象，但是君子爱财，取之有道，通过勤劳所行，通过智慧所得，这是正常的欲望发展。但是，怕就怕在这种欲望得无厌无足。人一旦有了贪婪的欲望，则要不择手段地攫取。这种贪欲支配下的结果必然是身败名裂为欲所毁。

杨宁原来是国航的一名员工，靠着他勤劳肯干，要求进步而一步一步爬上了国航财务处成本二科副科长的职位，这可以说是一个事业的成功。但是，杨宁并没有珍惜这得来不易的地位，开始为金钱所迷惑。任职期间，他前后共贪污 2500 多万元，杨宁最终在欲海中越滑越深，走向人生自我毁灭之路。

贪欲，就像伊甸里魔鬼撒旦所幻化的毒蛇，引诱人去偷吃上帝的禁果。贪欲是万恶之源，其它的一些罪过欲望都是贪欲派生出来的蛆虫。贪欲的目标主要是金钱，终极目的是包括色欲在内的肆意享乐，而最终结果是跌入罪恶性的深渊。

由此可见，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。

欲望变化多端，令人难以自持，所以我们说，即使是正当的欲望，有时候也要加以节制，否则，犹如烧饭的火，过旺了就会将饭烧糊的。

5.不必心烦意乱

“烦”，本不是什么新的情绪。不开心的烦恼，不舒心时的烦闷，对每个人而言，早已是司空见惯的平常事。但是“旧烦”与“新烦”之间，还有大不相同，过去人们“烦着”的时候要么是找知心朋友诉诉苦、解解闷，要么是“精神变物质”请情绪差别题转化为“头痛”、“胸闷”，然后吃吃药，养养心。今天“烦人”们不仅仅“烦”，而且不“耐烦”，在不开心，不舒主的同时，他们不不安心、不静心；他们不只是烦恼、烦闷、而且烦躁。对他们而言，与其说“烦”是一种有待完全摆脱 的消极情绪，不如说“烦”是一种有几分无奈也有几分得意的生存现态的生活方式。过去的人，有烦恼时会从前台退到后台，跟人们躲得远远的，不想让人看见；如今的“烦人”们却穿着自己的文化衫、唱着自己的流行曲，招摇过市，要让人们躲得远远的来看他们。“别理我”一语，只不过是掩耳盗铃般的一个舞台道具。

“新烦”的最大特点在于其躁动不安。这是一种心比天高的追求、跃跃欲试的冲动的欲望得不到满足的苦闷交织在一起，从而导致的亢奋、紧张、急躁的焦虑。这种情绪是充满机会又充满挑战的变革时代的必然产物。

改革开放的大潮，将一个纷繁复杂、日新月异的现代社会推到我们的面前。与封闭、保守的传统社会相比，这个世界确实很精彩，生活中充满了机会，个人发展有了相当的自由，这一切刺激起人们的成就欲望和积极性，

很多人都希望自己有一番大的作为。但是，机会与自由并不意味着成功，每一个机会，事实上都是一种挑战。同时选择一种机会必须以放弃另外一些机会为代价。虽然社会为了个体发展提供了多种多样的可能性，但具体到每一个人的身上，其发展的可能性是很有限的，这就需要我们正确的理解、选择和把握机会。但是，不少人并不理解机会的全部真实含义，他们什么都想要，却对什么都不作踏实的准备，表现出强烈的投机心理。

可惜的是，一些投机者在受挫之后，并不吸取教训，不反省自己的失误不去弥补自己见识、能力和毅力上之不足，而是或者心烦意乱，继续与精彩与无奈的循环中挣扎，或者愤愤不平，责怪社会的不公平与命运的不济，有些人甚至以一种“输红了眼”的赌棍面目出现，破罐破摔，反叛社会，为害一方。

当然，当代的“烦人”并不都是投机者。一些人的“烦”是一种现代文明病，是抒情的思想、浪漫的梦幻和温和的心境被无情的、变化的现实打碎这后，而产生的一种愤世嫉俗、走投无路的情绪状态。有意思的是，也许是因为经历了同样的挫折感，这些精神家园的寻找者和关注利益的投机者之间，又很容易产生共鸣与合唱，成为当代社会的一大景观。

无论做什么事，心烦意乱之下是难有所作为的。为了去烦，我们还得耐烦一些，静下心来，正确地认识自己，冷静地把握机会，以长远的眼光选择适合自己的目标和道路。唯如此，我们才能无愧于这个精彩的时代。

*走出抑郁的阴影

有的人若想改变他容易愤怒或急燥的性格，不是十分困难。而有的人想改变他抑郁的心理却不很容易。而

一个人要想成大事，就必须把抑郁从他性格中扔出来，因为抑郁代表一种消极的意识和自我折磨的心态。情绪控制能力不高者，很难走出抑郁的阴影。

抑郁不是单一的病症，定有很多种类型 ，其病型也各不相。抑郁与伤寒或流感不同，它的诊断适用于一系列不同的症状的病人，抑郁瓦解了他们的意志，消耗了他们的精力。一些人的抑郁是由某一些生活事件，诸如失业、住房问题、贫穷或重大的财产损失造成的。另一些人的抑郁似乎与遗传有关。还有一些人，早期苦难的生活经历，使得他们具有抑郁的易感性。更有一些人其抑郁根源于家庭、人际关系或社会隔绝等问题。当然，人们或许有其中一种或多种问题，因此毫不奇怪，我们对付抑郁，需要各种治疗方法和手段，对一个人有效的方法或许对另一个人无效。

下面几种方法，希望能对你有所帮助。

1.合理安排日常生活

抑郁的人对日常必须的活动会感到力不从心。因此，我们应对这些活动进行合理安排，以使它们能一件一件地完成。以卧床为例，如果躺在床上能使我们感觉好些，躺着无疑是一件好事。但对抑郁的人来说，事情往往并非这么简单。他们躺在床上，并不是为了休息或恢复体力，而是一种逃避的方式。因为没有应当做的事，我们会为这种逃避而感到内疚、自责。并且，躺着使我们有更多的时间思考自己的困境。床看起来是安全的地方，然而，长此以往，我们的关误解会更加糟糕。因此，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。

有时，一些抑郁者常常带着这样的念头强制自己起

床“起来，你这个懒虫，你怎么能光躺在这呢?”其实，与之相反的策略也许会有帮助，那就是学会享受床上的时光。一周至少一次，你可以躺在床上看报纸，听收音机，并暗示自己：这多么令人愉快。你应当学会，在告诉自己起床干事情的时候，不再简单地“强迫自己起床”，而是鼓励自己起床。因为躺在那儿想自己所面临的困难，会使自己感觉更糟糕。

2.换一种方式思维

对抗抑郁的方式，就是有步骤地制定计划。尽管有些麻烦，但请记住，你正训练自己换一种方式思维。如果你的腿断了，你将会如何逐渐地给伤腿加力，直至完全康复。有步骤地对抗抑郁也必须是这样的。

现在，尽管令人厌倦的事情没有减少，但我们可以计划做一些积极的活动，即那些能给你带来快乐的活动。例如，如果你愿意，你可以坐在花园里看书、外出访友或散步。有时抑郁的人不善于在生活中安排这些活动，他们把全部的时间都用在痛苦的挣扎中，一想到衣服还没洗就跑出来，便会感内疚。其实，我们需要积极的活动，否则，就会像不断支取银行的存款却不储蓄一样。积极的活动相当于你有银行里的存款，哪怕你所从事的活动，只能给你带来一丝丝的快乐，你都要告诉自己：我的存款又增加了。

抑郁病人的生活是机械而枯燥的。有时，这似乎是不可避免的。解决问题的关键，仍然是对厌倦进行诊断，然后逐步战胜它。

抑郁个体常感到与人隔绝、孤独、闭塞，这是社会与环境造成的。情绪低落是对枯燥乏味、缺乏刺激的生活的自然反应。

需要全本请访问 www.ertongbook.com