

计划一

认清自我

你是自然界最伟大的奇迹。在这个世界上，没有一个人和你一样，你是自然界独一无二的造化。作为一生成功计划最重要的一部分，就是：一定要正确认识自我，对自己充满信心，正视自己，既不要妄自菲薄，也不要假面具来满足自己的虚荣心。

以赞赏的眼光看看自己，尽量将注意力集中于自己的优点，你就会成为一个有价值、有能力、与众不同的人。

● 人生最难认识的是自己

据说，在希腊帕尔纳索斯山南坡上的神殿门上面，写着这样一句话：“认识你自己。”人们认为这句格言就是阿波罗神的神谕。古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育别人。

有意思的是，两三千年前这句格言直到今天看来还有现实意义。认识你自己吗？谈何容易！

通常人们以为外部世界不易发现，而自己对自己却了如指掌。其实不然，别看你很爱自己，但很可能你一辈子都没有真正认识自己。正所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”一个人若想有一番成就，最好是及早地正确认识自己，然后扬长避短，努力去发掘自己的独特潜能。

在我们的周围，有不少有潜质的人。但不知为什么他们却摒除了所有的机会？是什么妨碍了他们潜能的发挥？

你是否发现有些人常常沮丧，总是充满忧烦、羡慕和嫉妒？而有一些人总是神采奕奕，他们常带笑容、时时给人鼓励的话语，同时他们似乎总能应付生活的挑战，而不会滑入沮丧的深渊。如果让你选择，你会比较喜欢和哪种人在一起？

再想想，你自己是哪一种人？什么是你的思考模式？人们是如何成为坚强的正面思考者的？

我们生来具有潜意识和意识。意识主导我们的思考及抉择；而潜意识支配我们的身体活动及感觉，它就像我们的记忆库般地活动着，也是我们创造力的来源。潜意识像电脑一般记录下我们生活中的每一秒。如果我们存进一些不愉快的想法及意见，比如忧虑、恐惧、羡慕，那么当我们按下钮，输出出来的就是一份负面的人格报表。但如果我们源源不绝地输入一些对个人、对未来、对周围一切的正面想法，那么出来的自我图像也将是正面的。

听起来很容易，问题是，很多人从未拥有正面思考所必备的最起码的自我尊重。他们努力正面思考，却不解何以他们的感觉比原来更坏。这是因为在他们正面思考的表象下，深层的潜意识里却是一个顽固的讯息——“你毫无价值，你不值得让好事情在你身上出现。”

有很多方式让种种信息产生，可能你有学习障

碍，使你得花很多时间才学会阅读；可能由于你哥哥体能总比你好，使你觉得不如人；也可能由于家庭失和，使你一直得不到应有的关爱。但即使你了解这并不是你的错，在深层的潜意识中，你可能仍给自己“你不够好”的信息。

当然，这信息是错的。每个人都有权快乐，而且每个人都有可以贡献之处，一旦发现自己心中潜藏着负面的信息，你就得致力改变对自己的感觉，给自己正面的信息，才有成功的机会。

如果你的潜意识里浮现的都是正面信息，那么不管面对任何挑战，你都能以不倒翁的架势迎接。世上真正的胜利者，倒不必然是那些最有钱的、宅第最大的、或是位居要职的人，真正的赢家是能肯定他们自己、他们周围的世界，同时协助别人肯定自己的人。

● 放弃心中的自卑

莫尼卡·狄更斯 20 几岁时虽然已是有作品出版的作家，可是仍然举止笨拙，常感自卑。

她有点胖，不过并不痴肥，但那已足以使她觉得衣服穿在别人身上总是比较好看。莫尼卡在赴宴

会之前要打扮好几小时，可是一走进宴会厅就会感到自己一团糟，总觉得人人都在对她评头论足，在心里耻笑自己。

有个晚上，莫尼卡忐忑不安地去赴一个不太认识的人的宴会，在门外碰见另一位年轻女士。

“你也是要进去的吗？”

“大概是吧，”她扮了个鬼脸，“我一直在附近徘徊，想鼓起勇气进去，可是我很害怕。我总是这样子的。”

为什么？莫尼卡在灯光照映的门阶上看看她，心想：她很好看，比我好得多。

“我也害怕得很，”莫尼卡坦言，她们都笑了，不再那么紧张。她们走向前面人声嘈杂、情况不可预知的地方。莫尼卡的保护心理油然而生。“你没事吧？”她悄悄问道。这是她生平第一次心不在自己而在另一个人身上。这对她自己也有帮助，她们开始和别人谈话，莫尼卡开始觉得自己是这群人的一员，不再是个局外人。

穿上大衣回家时，莫尼卡和新朋友谈起各自的感受。

“觉得怎么样？”

“我觉得比先前好。”

“我也如此，因为我们并不孤独。”

莫尼卡想：这句话说得真对！我以前觉得孤立，认为世界其余的人都自信十足，可是如今遇到了一个和我同样自卑的人，迄今为止，我因为让不安全感吞噬了，根本不会去想别的，现在我得到了另一启示：会不会有很多人看来意兴高昂，谈笑风生，但实际上心中也忐忑不安？

莫尼卡有时为他们撰稿的那家本地报馆，有位编辑总似乎粗鲁无礼，问他问题，他只是面无表情地答复，目光永不和她的接触。莫尼卡总觉得他不喜欢自己，现在莫尼卡怀疑：会不会是他怕我不喜欢他？

下次去报馆时，莫尼卡深吸一口气，对他说：“你好，安德森先生，见到你真高兴！”

莫尼卡微笑抬头。以前，她习惯一面把稿子丢在他桌上，一面低声说道：“我想你不会喜欢它。”这一次她改口道：“我真希望你喜欢这篇稿，大家都写得不好的时候，你的工作一定非常吃力。”

“的确吃力。”他叹了口气。莫尼卡没有像往常那样匆匆离去，她坐了下来。他们互相看看。莫尼卡发现他不是个咄咄逼人的特稿编辑，而是个头发半秃、其貌不扬、头大肩窄的男人，办公桌上摆着他妻儿的照片。她问起他们，他露出了微笑，严峻而带点悲伤的嘴变得柔和起来。莫尼卡想他们两人

都觉得自在了。

后来，莫尼卡的写作生涯因战争而中断。她去受护士训练，再次因感觉到医院里的人个个称职，只有自己不行。莫尼卡觉得自己手脚笨拙，学得慢，穿上制服看来仍全无是处，引来许多病人抱怨。“她怎么会到这儿来的？”她猜他们一定会这样想。

工作繁忙加上疲劳，使莫尼卡不再胡思乱想，也不再继续发胖。她开始感觉到与大家打成一片的喜悦，她是团队的一分子，大家需要她。莫尼卡看到别人忍受痛苦，遭遇不幸，觉得他们的生命比她自己的还重要。

“你做得不坏。”护士长有一天对莫尼卡说。莫尼卡感到意外惊喜：她原来在称赞我！

他们认为我一切没问题。莫尼卡忽然惊觉几星期来自己根本没有时间为是否称职而发愁担忧。

别人也会有心感不足的时候，使别人觉得自在会使你自己也觉得自在，放弃心中的自卑，坦然地面对生活吧！

● 把自己当成无价小珍珠

在玛西娅·埃文斯中学生活的最后一个星期，

周四那天，20个毕业生，11个男生和9个女生，奉召入科学室参加神秘的“秘密会议”。

科学老师约克先生看到学生们困惑的目光，微微一笑。他近40岁，早已歇顶，蝴蝶领结和金丝眼镜是他的标志。他递给学生们每人一个用粉红或粉蓝丝带捆扎的白色小盒子。

他说：“在盒子里面的，是镶着小珍珠的饰物或领带别针。珍珠象征你们的潜质——一切你们具备的、对你们有帮助的东西。各位同学，这个世界就是你们的牡蛎。你们每个人其实也都藏着一颗伟大的种子，就像牡蛎里的小砂粒，砂粒终有一天会长成无价的珍珠。”

玛西娅解开丝带时，紧咬下唇，强忍着眼泪。她打开盒子，愣愣地望着镶在银手镯上的那颗小珍珠。约克先生的话确实很有意义，但现在可不，因为前一天玛西娅知道自己怀孕了。

这个消息打破了玛西娅和母亲的美梦。从她懂事开始，就记得母亲每个星期都会从杂货店领回的薪水中，留下两三块钱作为日后两个女儿（玛莉安和玛西娅）的大学学费。她总是告诉女儿们，受教育是摆脱在煤矿场生活的惟一途径。在祖父的脸上留下永不消退的蓝色疤痕的、驱使矿工从矿场下班后走到镇上的酒吧一醉方休的、使强壮的小伙子变

成病夫的，就是煤矿场的生活。

玛西娅的父亲住院时，她才 3 岁。医生诊断他患上了肺结核病。几年后他出了院，不再下矿，一家人的生活便主要靠母亲微薄的工资。母亲含辛茹苦，梦想有一天玛莉安和玛西娅会改变这样的生活。

玛莉安美丽聪颖，是班上成绩最好的女生，也是在重大场合代表学校致辞的学生，同时任军乐队指挥、青年选美皇后。她有得天独厚的条件，而玛西娅嘴里有牙箍，鼻上架着汽水瓶底般的眼镜，永远不敢奢望像她那样。

玛西娅比姐姐小 5 岁。姐姐大学毕业，实现母亲的梦想时，她还在上中学。中学毕业了，玛西娅丝毫没能为母亲的脸上添光彩。

玛西娅的丈夫丹大学毕业时，他们有了第二个孩子。由于担子更重，他放弃了自己的事业，参了军。他们从一个基地迁到另一个基地，又生下了第三个孩子。玛西娅过着到处为家的生活，有时不禁凝视腕上的小手镯，猜想在约克先生心目中自己有什么“伟大”的潜质。最终，玛西娅把手镯塞在抽屉里。

过了 10 年不断搬家的日子，丹终于复员，在家乡附近找到一份文职工作。那颗珍珠也随玛西娅

回到故乡，仍然静静地躺在抽屉里，但它越来越令她烦躁不安，像在说：你是有潜质的，快去发掘！好好运用！

这时玛西娅最小的孩子也上学了，她觉得也许可以去做些义务工作，于是便积极投入儿童剧团和基督教合唱团的工作，又在教堂里弹奏风琴，驾车为那些不能做饭的人送热餐。玛西娅也做过各种不同的工作，包括当百货公司店员、管理花店、教授健康舞。

她忙极了，既去帮助别人，又为家庭增加收入，不过……玛西娅会打开抽屉，望着手镯沉思：我做的事有哪一样会促使约克先生所希望看到的那颗小种子发芽？

晚上，全家都熟睡后，当年上大学的那个目标会令玛西娅辗转反侧，不能入睡。但她已经 35 岁，已有 17 年没写过论文或参加过考试了！母亲大概也看出玛西娅心绪不宁，因为一天她们通电话时，她说：“玛西娅，还记得我储蓄起来让你上大学的那笔钱吗？它还在呢。”

玛西娅对着电话听筒发愣。约克先生提到那些“你们具备、对你们有帮助的东西”时，她觉得自己一无所有。现在她环顾周围，它们却无所不在！自己的梦想、母亲的支持、丈夫和孩子。

过了 6 个月，玛西娅鼓起勇气。她进了附近一所大学。学能测验的结果显示她最适合做教师。玛西娅听了简直不能置信，因为她觉得教师都是一些像约克先生那样充满信心的人。不过，她还是报读了教师训练课程。

可是读完第二个学期，她就准备放弃了。在大学里，玛西娅要跟年纪比她小一半、聪明伶俐的同学竞争；在家里，因为没人做家务，处处积满灰尘，家人都只能吃简易食品度日。5 月的一个下午，她上完了一堂特别吃力的课后，流着泪驾车回家。

“天啊，”她祷告，“如果你真的想让我继续求学，请给我指引。”

说也真巧，两三天后，玛西娅竟然在牙医诊所与约克先生的太太不期而遇。玛西娅告诉她那颗小珍珠怎样驱使自己重返校园。“可是，我发觉学校的功课太难了。”玛西娅抱怨道。

“我了解你的感受，”她同情地说，“我丈夫也是 30 岁以后才念大学的呢。”

约克太太接着叙述他们的奋斗经历，玛西娅觉得简直跟自己的一样。玛西娅越听越惊奇。她上约克先生的课时，总以为他已执教鞭多年，这时从他妻子口中才知道，她们毕业时，他才开始任教不久。

大学毕业时，玛西娅很清楚自己已经知道了约克先生当年看到的潜质是什么。

后来，玛西娅在当地一所中学任教。由于她在社会上工作了那么多年，能够把教学和日常生活结合在一起。她除了教授古典文学，也教学生阅读报章，又带他们参观工厂，邀请社会名人到学校来向学生演说。

第一学年快要结束时，校长提名玛西娅角逐全国新任教师首年教学优异奖，这可把她吓了一跳。角逐这个奖的人必须讲述某位老师怎样感召自己执起教鞭来。

玛西娅自然写出了小珍珠的故事。她在叙述小珍珠怎样不断折磨自己、激励自己时，便把它描述成牡蛎体内的小砂粒：不停刺激你，令你不安，直到你从那小小的开始有了更大的发展才肯罢休。

1990年，100名新任教师荣获首年教学优异奖，玛西娅是其中之一。更重要的是，约克先生同时获得了教师成就奖，并且受到了“新闻周刊”的褒扬。他们两人一起接受报章访问时，玛西娅才发觉时间配合得真妙，因为约克先生第二年就要退休了。

那天，玛西娅才知道的。约克先生向记者透露，他年轻时也像她一样，总认为自己一无是处。

他念中学时成绩很差，一度产生了自暴自弃的想法，而且对将来也毫无信心。她问他究竟是什么令他回头的呢？“看见别人对我很有信心。”他说。

突然，往事涌现在玛西娅的脑海中。她似乎又看到 20 个中学毕业生在科学室里打开白色小盒子的情景。“那是我们的共同点，是吗？”玛西娅如梦初醒。“那些你赠送小珍珠的学生，都是你认为没有自信心的年轻人。”

“你们都是我认为怀着伟大种子的年轻人。”他答道。

自信心对一个人一生的发展所起的作用是无法估量的，无论在智力上还是体力上，或是做事的各种能力上，自信心都占据着基石性的支持地位。一个人如果缺乏自信心，就会缺乏探索事物的主动性、积极性，其能力自然要得到约束。为了充分发展自己，在为自己规划前程的时候，一定要使自己充满自信。

● 充满自信地评定自我价值

生活在现代社会，要获得成功，就不得不在商场和办公室内步步为营。没有自信便不可能有成

功！只有首先对自己充满十足的信心，才可身披战衣，驰骋战场。自信，乃人生成功的入场券！

实际上，自信不过是一种感觉，如果你用肯定的态度去对待，久而久之它就会变成一种实在的行动。而其他人的意见或者自己的怀疑则经常会让你对自己的能力产生怀疑。最好的办法就是不管别人怎么说，自己尽可能地去尝试。尝试越多，便对自己的局限了解得越清楚，自己的选择就会更加贴近实际。自己能做什么不能做什么逐渐分晓，自信心自然会增加。

可现实中，有许多人总觉得自己其貌不扬，或者在公司里地位低下、人微言轻，又或者觉得自己口才不好、人缘较差，或因身体某一部位的先天残障，进而怀疑自己成功的可能性。

其实，这都是由于人的自信心不足在作祟，这种自信心不足极大限制了一个人有可能取得的成功。

如果你缺乏信心，可能是你从来没有足够自信过，或者某些事情的发生使你丧失了信心。

如果你自信过，便可再次获得自信，承认使你失去信心的因素并重视这个问题。回忆你信心十足的日子，并在社交场合重温那种感觉，像自信的人那样思维，就会成为有自信心的人。

此外，像自信的人那样思维就会显得信心百倍，为人瞩目，因为自信的人容易感染他人，受到人们的喜爱。别人注意到你，乐于与你交往，这会进一步增强你的信心。

如果你从来不曾自信过，则要下定决心翻开新的一页，选择一个自信十足的模范，效仿他的思想和行为，坚持得越久，脑海中就储存越来越多积极的信息，你就会越来越有信心。不要忘了，潜意识无法分辨保存信息是事实还是幻想。

设想你正在做些引以为傲的事情。假设你自己就是刚刚读过的一则故事或一场刚放过的电影里的主人公，幻想你期望发生的事情。你的潜意识将会把成功的信息保留，仿佛它们曾经真正发生过。一旦相似的真实的情况发生，潜意识就会重温这些记忆，这种重温使你充满信心，觉得自己有能力并期望成功。

为使你的梦想存活下来，你所能采取的最重要步骤就是从事那些增强你的信念系统，并将你的脆弱犹豫减低到最低限度的活动。就像我们人体具有免疫功能的系统，会由于合理的饮食、锻炼和放松得到增强一样，我们的信念系统也能被给予营养和加强。幸运的是，我们可以采取具体的行动来加强我们的信念。这些增强信念的具体行动可概括为以

下 8 步。

目标确定，立即行动。你也许会怀疑采取行动和加强信念之间的联系。其实，你的行动反映了你的信念，而且正是你所做的事情表明了你的信仰，哪怕仅仅是采取微小的步骤，你也是在与你自己和外部世界沟通，这表明你已经相信自己和自己的梦想。

在开始的时候，你或许感觉到自己不是很勇敢，也不是很自信。然而，只要你连续不断地努力，你必将生发那种感觉并变得自信，它将直入你的灵魂深处。每次行动也会增加你的自尊心和自信心，你再也不会坐着，等着，渴望奇迹发生。你本身就是奇迹的创造者，随着你自尊心的增强，你就会意识到自己的梦想是可能实现的。

玫琳·凯·阿什，著名化妆品公司的创建人，建议她的同事“做事前，先幻想结果”。她知道在做事中有一个很大的秘密：如果人们能够看到他们成为了他们想象中希望变成的人，并像想象中的人那样做事，很快他们就不仅仅是个扮演者，而是将会真正地成为他们想成为的人。如果你想成为一个出类拔萃的人，那么向全世界的人表明你相信自己，让自己自信地去做事，坚信自己的所作所为。

发掘你未被开发的潜力。大家普遍地认为普

通人只开发了他们潜在智能的一部分，也就是说，我们还远没有运用自身全部的能力，我们内心还有巨大的潜力未被开发出来，我们还可以做更多的事情，成为更成功的人。

对你现有的能力做客观性评价。如果你现在想象，现有的能力已经增加了百分之十，那么，假如你在瞬间，自身的能力、技巧和才能又增加了百分之十，那么，你会做些什么？如果你相信你能够推动自己，哪怕只是一小步，使自己从安逸稳定的处境中挣脱出来，那么你就可以做那些你曾经认为是无法实现的事情了。

关注你的心声。你因一些消极的想法而感到烦恼吗？关键的是，这些想法从一产生你就要摒弃它们，你也许听说过“想法就是现实”这句话吧。

你一直在思考一件事情，你就能够成就这件事情。如果你持续不断地将注意力集中在要实现的目标是多么的艰难，那么，你就永远不会实现它。

你可以把注意力集中在那些可能性上，以此来克服消极的想法。你可以设想一个具有挑战性的目标，然后对自己说：“我怎么会想到我能实现我的目标呢？它的规模太大了，要实现它简直是太困难了，这是不可能的！我在想些什么呀？”

这些听起来是不是非常熟悉？也许大多数人都

不止一次地和这种自我对话斗争过。为了改变这种状况，当这些想法产生时，就立即将这些想法替换为下面的一种对话：“我知道我的目标是可以实现的，因为其他人在此之前就已经做过。我下定决心要让它得以实现，我愿意做必要的一切来实现我内心的想法。”

你感觉到这两种想法的不同了吗？如果你长时间地徘徊在第一种想法上，你就有麻烦了。

如果采用第二种思维方式就能立即改变你的思路，将你带入一个充满可能性的新世界。当你的心智处于积极状态时，你将会问一些更有意义的问题：“我怎样做才能实现我的目标？谁将愿意帮助我？有没有其他的途径可以使我达到我期望的目标呢？”

消除恐惧和冒险。恐惧是在做出改变时的自然反应。它或许是人们开始做任何新事情时犹豫不决的首要原因，人们也因而倾向于选择生活中原来的模式——安全、舒适和熟悉的环境。能够认识到每个人在开拓新领域时都会产生恐惧心理是非常重要的。因为恐惧是我们所有人的一种自然生理反应，它使我们意识到我们需要准备应付事情或是需要逃避某些事情了。

然而，成功的人和不成功的人对待恐惧是有所

差别的，差别就在于对待恐惧的态度。成功的人承认恐惧，并努力找出产生恐惧的原因，以此决定他们能为前进道路上将要面临的挑战做出怎样的准备。他们决定采取一定的行动，使自己尽量感到充满竞争力和信心。

莉莉·沃尔特在她的《成功演讲家的秘密》一书中写道：“充分的准备和预演将减少 75% 的恐惧。”她还说：“深呼吸又会减少 15% 的恐惧，而剩余的 10% 可以通过精神上的准备来战胜它。”这些百分比可以使你的精神状态发生巨大的变化。

为了战胜恐惧，我们必须深入挖掘什么是我们最害怕的，只有找到产生恐惧的根源，冒些风险，我们才能真正建立起自信。一项调查研究表明，当问一些年长的市民，对自己过去的的生活有什么遗憾时，绝大多数人的回答是，他们最遗憾的就是：他们一直都没有去做他们最想做的事情。这说明萦绕在他们心头的是那些他们没有去冒的风险，而不是他们已经冒过的风险。

所以不要让恐惧留给你同样的遗憾。承认恐惧，做好充分的准备，然后采取行动克服它。

预见成功。乔治·伯纳德·肖说：“有些人只看到事情的现状，并问为什么。而我看到事情将来可能是什么样并问为什么不呢？”当时的人们厌倦

了社会中的种种局限，并急于重新发掘社会潜在的价值，他的话成了当时社会的主旋律。

想象事情将来会是什么样子，不仅仅要思考，还要积极地认识它。当这种想象过程定向了之后，就是众所周知的预见。在你想成就的事业实现之前预见它，这是众多成功者最强有力的策略，他们运用预见的景象重新点燃他们的热情，明确他们的目标，增强他们的信念。

比如，如果你想成为一名成功的演讲家，首先就要想象你是站在众多听众的面前，幻想你正在向聚精会神的听众们做有说服力的演讲，你的声音是那么的自信和充满活力，人们对你的赞许之词不绝于耳。你仿佛感觉到了听众的热情和对你讲话的接受，仿佛闻到了主席台上的鲜花是那么的芳香，仿佛体验到了玻璃杯内清凉饮料的凉爽。

要产生这样清晰而强烈的景象，你需要充分发挥你丰富的想象力。同样地，当你在向一个目标努力时，完全按照你的想象和期望的那样，尽可能预见你实现它的每一个细节和幻象。

你将自己的预见变得如此的强烈，以至于当你真正实现自己的目标后，你会有这样一种似曾经历过的感觉——“难道我以前没有经历过此事？”是的，你在想象中已经历过千遍万遍了，而每想象一

次，这种经历就越向真实靠近了一步。

马丁·肖特从 8 岁起就是个常常好预见事情的人。他梦想成为一名演艺人员。在他顶楼的房间里，他常常开办马丁·肖特演唱会。他演唱时，邀请人们参加。每次的表演完毕后他都播放人们充满赞许的鼓掌的录音。他甚至为他的“收视指南”节目单打印出了可能观看他表演的客人名单。作为一名演艺界人士，他的成功也证实了预见的力量。

⑥练习不断肯定自己。许多成功学大师都建议我们在潜意识里重复正面的肯定，认为这是一种培养信念的极好办法。当你不断向自己重复一个肯定后，最后你会开始相信它了。

⑦发现相信你的人。当面对挑战的时候，即使你得到了态度积极的人们的支持，你也很难始终保持积极的态度。而当你将你的梦想与消极的人们联系在一起时，则意味着你的梦想已注定死亡。许多成功人士根本没有时间与消极的、不支持他们的人打交道。Ebony 杂志的创始人约翰·约翰森解雇了所有认为他的目标是不可能实现的人。1996 年亚特兰大奥运会的组织者比利·佩恩避开了所有认为他的梦想不现实的人，包括那些专家和顾问们。

不幸的是，要想把全部消极的人从你的生活中排除出去，是非常困难的。你的父母，生意伙伴，

最好的朋友，甚至是你的配偶都有可能给你带来消极的影响。因为这其中的许多人对你有多年的了解，他们可能只会考虑到你以前的经历，而不是现在的你或是能成为什么样的人。

例如，当你告诉他们你的梦想是有一天要在皇家大剧院演出时，你哥哥就可能想起了你第一次在学校演出中，从舞台上掉下来的失败经历而劝你实际点；当你告诉妈妈，你想开一家组装壁橱的公司时，她老人家立即提醒你，十几岁时，你的壁橱是如何的一团糟。

但是，有时你可以较为容易地从一个完全陌生的人那里得到支持。陌生的人对你能做什么，不能做什么没有任何的偏见。每个人都需要有人相信他们，而那些与你关系最为密切的人可能不是最佳的人选，关键是你找到合适的人。

⑧坦然面对批评和拒绝。任何人做事情都可以先征求别人的意见，但是最后做或者不做，还由自己来决定。当你有自信的勇气时，你就做你认为对的事情。成功的管理者大都勇于坚持和引导他们的事业朝着适当而有利的方向发展。他们向别人传递自己的信念并据此而行动，哪怕别人不同意。如果你不人云亦云，不盲目服从一切指示，那么你的奋斗就可能会更有成效。

● 为自己选择成功型的性格

贝特西参加了一个有关成功问题的专家研究会，她把自己归属于失败者之列。专家们要求她采取如下几个步骤：

第一个步骤：去发现自己性格中的内核。贝特西询问了四个所熟悉她的人，问他们对她抱何看法。

“正派、温和、助人、友善、谦让”，是他们对贝特西的评价。这是一种不会给外界带来麻烦的性格，但也决不是成功型的性格。

第二个步骤是专家问贝特西：“你如何看待自己？”给她布置的家庭作业是，让她把自己想象成一个可以任意挑选角色的女演员，看她将会选中一个什么样的角色去扮演。

她选择了罗斯玛丽这个角色，这是一个名为《野餐》剧中的一位女教师，她做买卖的男朋友使她怀了孕。当问及贝特西为什么选择罗斯玛丽时，她说：“她就是我，她是一个很好的典型。”

她的理由是正确的。罗斯玛丽像贝特西一样，是一个自卑者的突出代表。贝特西被告知，如果她

想去掉自己身上自卑性格的话，她应当马上作出不同的选择。贝特西咬着指甲呆笑了一阵后，她承认常常把自己想象成多丽丝·戴，因为多丽斯是个富有热情，生活充实，对与异性交往抱有一种慎重的态度的人。

步骤之三是专家要求贝特西找出一个她所崇拜的人。贝特西马上回答道：“戈尔达·梅尔。”回答之迅速令人惊讶。她崇拜梅尔太太，是因为“她坚持自己的信念，她的观点是不可动摇的，并且为自己的信念而斗争。”当贝特西谈论着梅尔时，她自己的脸上放射出热情的光辉，她从未这样有生气。这次给贝特西布置的家庭作业是，让她在上述两个不同性格的妇女中，确定一个作为自己性格的选择目标。

当贝特西毫不犹豫地做出结论时，每个人都对她的回答感到惊讶。她说：“我愿意像多丽斯·戴一样的美丽，洁身自好，热情开朗和友善，又想像戈尔达·梅尔一样让别人听到自己的意见，走自己的路。”

贝特西对自己的性格设计是非常出色的，事实上，她已经完全不是原来的那个贝特西了

步骤之四是要求她改变以往暮气横秋的外貌。专家们建议她的服饰上、发型上打扮得更为年轻

些。

14 天过去了，贝特西并没有行动。最后，专家指出了她为什么踌躇不前的原因——她内心里害怕那种新的有效的性格。她担心改变性格后，会失去过去那种依附于一个群体的安全感。她过于依靠那些把她当成一个可怜的弱者的人们对她的赞同。

贝特西需要极大的勇气来改变自己的外貌，由此显示出她经过艰苦努力而获得的新的性格。

贝特西的担忧不是没有道理的。当她的父母热烈赞成她的做法，并打算尽力来帮助她时，她却在工作中失去了往日朋友的支持，他们没想到，贝特西，这位平时胆小、随和的小职员，竟也成了一名竞争的对手！她的直接上司则可能嫉妒这位漂亮的姑娘，给她的工作制造麻烦。

令贝特西本人都吃惊的是，她坚持了正确的选择，找到了一个部分时间工作的职务，这使她有足够的余暇时间去大学学习。大学毕业后，她又接受了管理的训练，可以说，她成功了。

让我们再概括地重复一下上述找到成功型性格所要采取的步骤：

随意找四个你的熟人，问他们对你的印象如何；确定你是否喜欢他们的回答；判断你为什么喜欢或不喜欢留给别人的那种印象。

②确定一下，如果你是一名演员的话，愿意扮演什么角色，以及你为什么喜欢这个角色。

选择任何一个你所崇拜的人，罗列出他身上那些使你崇拜的特征或品质。

把②和综合成为你自己所选择的性格。

改变你的形象、行为、个性中你所不喜欢的东西，强化你所喜欢的东西。

⑥去表现你的新的个性。

要提请注意的是，不要指望很快便能发展成一种成功型的性格。要成功地改造自己的性格，还必须以自己性格中的内核为基础，当一个人超脱于挫折和抑制时，便会显现出这种内核在你的行为和外貌中改变性格，就像一盘磁带需要重新录制一样，将把失败转变为成功。

上述性格选择模式，只是提供一个出发点。失败型性格的人，要经历一个极为困难的时期，以积极的态度去设想自己的个性。这里提供的模式，将有助于你在自我发展的过程中迈开第一步。

● 发展并确立属于你的自我形象

每当听到同事吆喝下班后一块去吃饭、喝酒、

唱歌时，培德便陷入进退两难的挣扎中。

按个人意愿，他一点也不想去，只希望回家好好休息，看看书、听听音乐，静静地享受独处省思的乐趣。

但是，他知道若是将这些想法讲出来，作为婉拒的理由，必定会遭同事取笑成为笑柄，这是他害怕承受的。

于是，培德压下了自我意愿，顺从同事的模式，在喧闹、放荡、嬉笑中，度过一个又一个吃喝玩乐的夜晚。

他越来越不快乐，越来越痛恨自己，想改变这种令他厌恶的上班式无味友谊，想大声向同事们说“不”，却总提不起勇气。他觉得自己像头猪，被人牵来牵去，这想法令他更生气，更心烦，更恨自己，也更觉无力。

耐夫在这方面的想法和做法与培德则大不相同。

耐夫毕业于华盛顿大学贸易系，目前任职于一家商贸公司，并与同学合开一家汽车零件工厂。

耐夫不抽烟、不喝酒、不应酬，所有与公事有关的事情，全部在公司谈，从不请客户上酒家；如有需要宴请朋友，一定以“家”为单位，夫妻共同出席。

有人笑他不像商场上的人，耐夫气定神闲地反问：“你所谓商场上的人，应该是什么样子？”

“就是……有点四海为家，玩得开……常常交际应酬……反正不像你这么呆板就对啦。”

结果，“呆板”的耐夫，在同行中订单最多，越来越多的客户愿意和他来往，原因很简单，大家都省力，彼此都放心，有话直说，免去那些不必要的浪费。

渐渐的，大家都知道和耐夫谈生意的模式，也接受了这种属于他的行为模式，并且欣赏他这种不同于别人的独特性。

要成为一个完整的、受尊重的人，首先要确立属于你的自我形象。

所谓自我形象，指的是“我们如何看自己”。

也就是说，要确立自我形象之前，必须要先深入了解自己，同时清楚地了解生活的顺序。

若是你自己拿不定主意，又因拿不定主意而生气，这样的自我形象必然很差，如果一个人自我形象低，他一定不会看重自己，这有如恶性循环，令人感觉窒息、无力。

但若你明白自己要什么，不要什么，并且勇于表达，即使被嘲笑，久了别人就接受并习惯于你独特的风格，反而会按着你的模式和你交往。

每个人首先都应当尊重自己。随波逐流，任意浮沉在别人的标准中，过分在意别人的看法，过分小心别人的评价，只会令你的自尊越来越低，属于你的自我形象，便永远一片模糊。

发展并确立属于你的自我形象，让自己成为独特的人，生命的意义便会呈现出全新的风貌。

● 保持自己的本色

(1) 分清可能和不可能

实际上，自信的力量是无法用语言表达清楚的，在我们的成长过程中，“相信自己”始终伴随着我们。在我们跨出第一步时，我们就相信自己会走；在我们说出第一句话之前，我们就相信自己会说。因为我们先相信，所以我们会去完成它。反之，如果我们根本不相信，那我们就会不去行动，许多机会便是这样从身边悄悄溜走的。

通往自信的关键是自律。自信使我们能以智力、体力来迎接任何挑战，但那只有在我们能完全控制自己时才能达成。我们每个人都应该克服自疑的心态，而使自己的潜能发挥到极至。我们不能等

那个不肯定的自我给我们允许才行动，我们可以勇往直前地去做。

自信有时不过是一种感觉，如果我们以一种肯定的态度去反应这种感觉，那么久而久之，它自然就会变成一种实在的行动，而我们的这种感觉，也会更强。自信，自然会逐步增长起来。

(2) 不要拿“他人”的标准来衡量自己， 消除自卑感

从某个角度来看，地球上每一个人都不如另一个人或另一些人。你知道你的举重比不上保罗·安德森，掷铅球比不上白利·欧布莱恩，跳舞比不上亚瑟·毛瑞，这些事情你知道得很清楚。但你不应因为比不上他们而产生自卑感，使你的人生黯淡无光，也不该只因为某些事情无法做得像他们那么有技巧，而觉得自己是块废料。

自卑感的产生不是来自“事实”或“经验”，而是来自我们对事实的结论与对经验的评价。例如：你是个举重不行的人，或跳舞不行的人，但是，这并不是说你是个“不行的人”。

安德森与毛瑞没办法替人动外科手术，他们是“手术不行的人”，但这并不意味他们是“不行的人”。这全部决定在我们用什么标准来衡量自己，

拿什么人的标准来衡量自己。

自卑感之所以会影响我们的生活，并不是由于我们在技术上或知识上的不如人，而是由于我们有不如人的感觉。

不如人的感觉，产生的原因只有一种：我们不用自己的“尺度”来判断自己，而用某些人的“标准”来衡量自己。我们这样做，毫无疑问地，只会带来次人一等的感觉。因为我们想，我们相信，我们假设应该以某些人的“标准”来向他们看齐，所以我们觉得忧虑、不如人，因而下个结论说我们本身有毛病。

这些都是因为我们接受了“我应该像某某人”的观念或“我应像其他每一个人”的错误观念。事实上并没有“其他每一个人”的通用标准，况且“其他每一个人”都是由个人组成的，世界上没有两个完全相同的人。

有自卑感的人，为了要取得优越地位所作的努力，只会使错误更加牢固，他的感觉是发自“我不如人”的错误前提。他整个“逻辑思想”的内涵与感情也源于这个错误的前提。如果一个人努力地想取得优越地位，会招来更多的困扰，受到更多的挫折，有时甚至会导致以前没有的神经机能病。他变得比以前忧郁，而且“愈努力”忧郁愈加深。

卑下与优越是一枚铜币的两面，只要了解这枚铜币本身是假造的，问题就解决了。

你应该认识到：你不“卑下”；你不“优越”；你只是“你”。

你身为一个人，不必与别人比较高下，因为地球上没有人和你一样。你是一个人，你是独一无二的，你不“像”任何一个人，也无法变得“像”某一个人，没有人“要”你去像某一个人，也没有人“要”某一个人来像你。

上帝并没有创造一个标准人，也没有在某人身上贴标签说“这个才是标准”人，他使人类有个别独特之分，犹如他使每一片雪花有个别独特之分一般。

上帝造人，有高矮、大小、肥瘦、黑白、红黄之别，他并不偏好某个大小、形状与肤色。有一次林肯说过：“上帝一定爱普通人，因为他造了许许多多。”这句话错了，并没有所谓的“普通人”——人没有所谓“高级”或“普通”的格式。如果他说：“上帝一定爱不普通的人，因为他造了许许多多。”这句话或许更接近事实。

不要拿“他人”的标准来衡量自己，因为你不是“他人”，也永远无法用他人的标准来衡量自己；同样的，他人也不该以你的标准来衡量他们自己。

只要你了解这个简单、明显的真理，接受它，相信它，你的自卑感就会消失得无影无踪。

不要过分关心别人的想法。你过分关心“别人的想法”时，你太小心翼翼地想取悦别人时，你对于别人真正是假想的不欢迎过分敏感时，你就会有过度的否定反馈、压抑以及不良的表现。

无论何时，你不断有意地监视你的举止、言词，态度时，你一样会显得抑制并且神经过敏。

过分谨慎也无法使你好好表达，它只会闭塞、限制、抑止你创造性的自我，而使你给别人以一个不良的印象草草收场。

使别人对你产生良好印象的方法是：绝对不要有意地“想”让别人对你产生好印象，绝对不要为了有意构想的效果而行动或不行动，绝对不要“猜疑”别人对你有什么印象或别人如何评论你。

(3) 找到适合自己的模式

爱默生在他那篇著名的散文《论自信》中写道：“在每一个人的教育过程之中，他一定会在某时期发现，羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，他必须保持本色。虽然广大的宇宙之间充满了好的东西，可是除非他耕作那一块给他耕作的土地，否则他绝得不到好的收成。他所有的能力是自

然界的一种新能力，除了他之外，没有人知道他能做出什么和知道些什么，而这都是他必须去尝试求取的。”对此，伊笛丝·阿雷德太太的体会是非常深刻的。

伊笛丝·阿雷德太太从小就特别敏感而腼腆，她的身体一直太胖，而她的一张脸使她看起来比实际还胖得多。伊笛丝有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。

她总是对伊笛丝说：“宽衣好穿，窄衣易破。”而母亲总照这句话来帮伊笛丝穿衣服。所以，伊笛丝从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。她非常害羞，觉得自己和其他的人都“不一样”，完全不讨人喜欢。

长大之后，伊笛丝嫁给一个比她大好几岁的男人，可是她并没有改变。她丈夫一家人都很好，也充满了自信。伊笛丝尽最大的努力要像他们一样，可是她做不到。他们为了使伊笛丝开朗而做的每一件事情，都只是令她更退缩到她的壳里去。伊笛丝变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到她甚至怕听到门铃响。伊笛丝知道自己是一个失败者，又怕她的丈夫会发现这一点，所以每次他们出现在公共场合的时候，她假装很开心，结果常常做得太过分。事后伊笛丝会为此难过好几天。最后不开

心到使她觉得再活下去也没有什么道理了，伊笛丝开始想自杀。

后来，是什么改变这个不快乐的女人的生活呢？只是一句随口说出的话。

随口说的一句话，改变了伊笛丝的整个生活。有一天，她的婆婆正在谈她怎么教养她的几个孩子，她说：“不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。”

“保持本色！”就是这句话！在那一刹那之间，伊笛丝才发现自己之所以那么苦恼，就是因为她一直在试着让自己适合于一个并不适合自己的模式。

伊笛丝后来回忆道：“在一夜之间我整个改变了。我开始保持本色。我试着研究我自己的个性，自己的优点，尽我所能去学色彩和服饰知识，尽量以适合我的方式去穿衣服。主动地去交朋友，我参加了一个社团组织——起先是一个很小的社团——他们让我参加活动，使我吓坏了。可是我每发言一次，就增加了一点勇气。今天我所有的快乐，是我从来没有想到可能得到的。在教养我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经验中所学到的结果教给他们：‘不管事情怎么样，总要保持本色。’”

詹姆斯·高登·季尔基博士说：“保持本色的问题，像历史一样的古老，也像人生一样的普遍。”

不愿意保持本色，即是很多精神和心理问题的潜在原因。

归根结底说起来，成就都与本人的实际潜能有关。你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造成的你。不论好坏，你都得自己创造自己的小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐器。

● 探求生命的价值

20 世纪美国作家安娜·罗伯逊·布朗曾经写过一本书，书名发人深省，叫《什么是生命的价值？》。后来有人把这本小书译成日文，在 100 年间前后至少印刷发行 70 多次。何以薄薄一本小书竟能如此畅销？

如果你有缘看到这本书，书的开头几句话就很扣人心弦：“人只能活一次，谁都想活得充实，尽量体验享受。但怎样才能以毕生的精力换取最大的成果呢？什么是生命的价值呢？这些都是我每天应该自问的问题。”

“我们不可能把生命中的一切都握住不放，”她

写道，“哪些是至关重要的？哪些是抛弃了反而好的？”

接着，她从人世讲到永生。

“凡是不能带到永生之境的，我们都可以舍弃。”安娜就是以这把宝尺衡量一切，决定取舍的。她说，假如我们不想“烦累此生”，有四件事情可以做：

不虚假。弄虚作假与永生无分。

不忧虑。忧虑其实是精神近视的表现，是在瞎摸索，把芝麻般的小事看得太大。

不牢骚满腹。不管前路怎么样，都要活得积极起劲。

不追求私利。在永生中不会有贪婪，没有“你的”、“我的”，只有“大家的”。

接着，年轻的安娜从另一角度探讨了问题。

“人的一生中应该悟守、维护、追求些什么呢？”有9大要点可以提高生命的价值，她写道：

要善用光阴。生命不在于有多少时间，而在于怎样运用时间。

②要重视工作，但不是任何工作。

要问自己“这件事是不是至关重要，能不能令我的品格更高尚，能不能激动他人，或能不能对世界有所裨益”？

要天天寻找快乐。如果你今日不快乐，你大概一生也不会快乐！要有耐性，不自私，要有目标，自强不息，全力以赴！只要以感恩之心做到这几点，生活自然快乐至少是脚踏实地的快乐。

⑤要有爱心。诚爱者不尤人而以信待人。爱不受束缚，今世无垠，永世无疆。

⑥要志大而不狂。以智力的雄心代替人类感情很危险。应该雄心勃勃，但不可失去节制，切莫让壮志变成了野心。

⑦要珍惜友谊。与朋友交，要胸襟宽大要肯原谅，不计较，多忍让。

⑧要不怕创伤。人生难免失意，痛苦是常有的。要哀而不伤。哀思、受折磨、悲泣之余，应该学会体谅、爱和祝福。

⑨要有信仰。坚定、安详、永不动摇地相信人世间有慈爱，就能无所畏惧地面对人生的终点，亦即永生的起点，从而使我们此生过得好，过得有声有色！

如果你能够天天反躬自问：“什么是生命的价值？”渐渐就会不再觉得人生是那么凌乱，奋斗的目标也比以前更明确。

计划二

明确方向

有些人工作勤勉、吃苦耐劳，照样一生碌碌无为。关键是没有明确方向，没有确定自己的奋斗目标，没有前进的方向，船儿不会起锚出航，没有克敌的方案，军队不会出征作战；生活没有明确的目标，成功就没有指望。

● 认真考虑为自己规划未来

一个人要想生活得愉快、幸福，关键就在于他优秀的个人品质和良好的工作态度。西班牙一家咨询公司采访了 5000 名经理人员，并对他们取得成就的原因和基础进行了深入的分析 and 研究。结果表明，尽管这些人年龄大不相同、专业各异，但他们都有一个共同之处：从总体上来说，凡是那些事业有成就的人，都有一个明确的目标。

人类和其他动物是不同的，也可以说人类是实行计划生活的动物。人和一般动物的最大不同点，就是人有目标能订计划，并运用思考。思想可以使人生美好，换言之，为了使人生更美好，必须有计划。人生没有计划 and 目标，便会觉得很无趣，像风吹的浮萍一般，随波逐流。为了成功，你必须及早订立明确的目标，同时，努力实现它。

报纸杂志经常刊登 21 世纪比较热门和有前途

的事业，许多专家学者也指导大家应该如何准备，如何面对未来的世界，许多人尤其是年轻人当然要受到影响，紧跟在这些传播媒介、著名人士后面学习。但是这里需要提醒大家一句，“未来”并非完全可测，哪一种行业比较热门，哪一门职业比较跟得上时代都没有绝对性，当然专家的预测大方向是不会偏离的。

因此，我们需要有一种心理准备，不论社会如何发展，时代如何变化，我们都应该能努力使自己适应社会，都要能愉快地生活下去，都能在工作中不断发展、提高自己，这是每个人都必须具备的条件。

政府常常要制定“十年规划”、“五年计划”等不同阶段的目标。对于个人来说，不断制定、调整有利于个人发展的工作计划也是十分必要的。

心理学家认为：“一个人的一生，总有大大小小的期望。期望是一个人的精神支柱，如果一个人没有了任何追求，他就很难愉快地生活下去。”这话是很有道理的。仔细想一下，你每天都有自己的追求。人的一生可以有各种不同的追求，小到完成一篇文章、攒钱买一台电脑、拿下自学考试文凭，大到成立自己的公司等等。

一般说来，最好是建立短期目标、中期目标和

长期目标。在工作的不同阶段，要对形势发展进行分析，确定下一步方案。将计划进程的详细步骤列出来，可帮助你有效地对付工作或环境等条件变化可能带来的不利影响。同你的同事、朋友、上司和家人共同探讨、努力，争取实现每一阶段的目标，或者改进计划，使之更加切实可行。订立了目标之后，不管目标是什么，都必须有务必实现的决心，才能称之为“目标”。订立了明确的目标之后，就要尽快地达成，这是最重要的先决条件。

规划未来并不能保证将来摆在面前的一切困难和问题都得到解决或变得容易，也没有可以套用的现成公式。但是它有利于你及早发现和较好解决新难题，比如你是否需要通过培训来增加某方面的知识，是否考虑调换一下工作岗位或职业等问题。

规划未来有助于提高你解决问题和调整心理的能力。当你想成就一项事业时，它会告诉你在每一步该干些什么，怎么干。虽然无法预见将来社会会发展到什么程度，也不能预见我们每一个人的命运，但是，按照对未来的规划有条不紊地循序渐进是最重要的。只要这样，你才能达到在工作中不断发展自己的目的。

如何规划未来？目标定得太低，就无法充分发挥个人的潜力；目标定得太高，就无法实现。必须

衡量自己的能力，稍微高于自己能力可做到的程度，那才是好目标。在规划未来中必须注意考虑以下几个问题：

我的目的是什么？（意图）

对于我自己以及影响目的的一切事物，我有什么了解？（第一手资料）

我拥有什么样的物质条件来适合我的目的？（物力）

我怎样计划运用这些第一手资料和物力来实现我的目标？（方法）

怎样使计划好的方法付诸行动？（贯彻）

● 在人生的大问题上做出决定

《唤醒心中的巨人》的作者、美国激励演讲大师安东尼·罗宾指出：“当你作出一个崭新、认真且坚定不移的决定时，你的人生在那一刻就会改变。”

圣哲甘地、棒球明星贝比·鲁斯……想必你也听过这些名人的故事。如果有心，你我也可以成为他们那样的人。那就是今天就下定决心，到底在未来的日子里要成为怎样的一个人？然后为自己制定更上一层楼的标准和提高对自己的期许，坚定不移

去达到这样的标准，直到得到你所企望的人生。

经常听到有人抱怨他们的工作，当你问他们为何还要上班，答案差不多千篇一律：“我不得不去工作。”难道真是如此无奈吗？如果你不喜欢目前的工作，换掉它；如果你不喜欢目前的个性，改掉它；如果你不喜欢目前的体能状况，锻炼它。只要你对自己任何方面不满意的话，都可以改变，不过先得作出决定。有了决定便可以解决问题，有了决定便能带来机会与快乐。决定是一种能把梦幻转化为实际的神奇力量，是使无形转变为有形过程的催化剂。

如果你说：“我决定戒烟。”当作出这个决定后，就表示从此你绝对不再碰任何一根烟，哪怕是任何情况下都不作考虑。一个认真的决定就是如此，不是随便说说便了事，它代表除了这么做以外不作其他选择。像这样的决定才能够带给人真正的力量，得到真正想要的结果。

遗憾的是，很少有人认真作出这样的决定，结果这种作决定的“肌肉”便因此萎缩了。

要加强这种“肌肉”的强度，就要经常锻炼它。作决定就跟运用其他的技能一样，你越常行使就越顺手，越顺手就越能掌握自己的人生。

罗宾指出，在任何时刻里，都有三个必须作决

定的要素主宰着我们的人生，它决定了我们日后的成就：

你要决定怎么看；

②你要决定怎么想；

你要决定怎么做。

如果你知道有哪个人比你有更大的成就，不管这成功是哪一面的，定然是他在这三个要素上有和你不同的决定。

也许你从未想到要怎么做，不过你的脑子里早已为你准备好了决定系统，在你人生的每一个时刻导引着你的思想、行动和感受。决定系统包括五个部分：

你根本的信念，或称为自发的信念；

你的人生价值观；

你的学识及经验；

你常习以自问的问题；

你在任何时刻的情绪反应。

你只要变动这五项中的任何一项，就可马上使人生有很大的改观，你不再事后烦恼，而可未雨绸缪地事先找出原因。我们无须让过去所形成的决定系统来主宰我们的现在或未来，只要有心便可重新建立发挥出更佳决定的价值观及信念系统。

要想好好运用决定的力量，还必须排除一个障

碍，那就是得克服“作错决定”的恐惧。

人生难免会作错决定，谁都不例外。但别忘了：成功源自正确的判断，正确的判断源自于经验，而经验又源自于错误的判断。人生中那些看似错误或痛苦的经验有时却是最宝贵的。一个人成功时容易志得意满，但一个人失败时就会谨慎恐惧，从而会好好决定出一条更成功的人生道路。不管作什么决定，都要保持弹性的心态，看看它会有什么样的结果，然后从中吸取经验，作为日后作出更佳决定的思考。

任何一位成功的人士若要告诉你他成功的秘诀，他若是肯老实说的话都必然会归功于曾经作过太多太多的差劲决定所致。你若能找一个作为“榜样”的对象会更有价值，他可以指出你人生河流前面的急湍，可以提供你前面道路的地图。

成功或失败都不是一夜造成的，而是一步一步累积的结果。决定给自己制定更高的追求目标，决定掌握自我而不受控于环境，决定把眼光放远，决定采取何种行动，决定继续坚持下去，这种种决定做得好你便能成功，做得不好你便会失败。

美国艾克森石油公司旗下 Valdez 号油轮的设计原本是想采用双层船壳，以防止与其他船只发生碰撞而漏油，可是该公司为节省造价而没这样做，结

果不幸真的碰上船只而漏出大量石油，严重破坏了阿拉斯加的生态环境。艾克森公司花了 11 亿美元作为补偿，但是其影响之重，却远非区区金钱所能弥补得了的。

短视的决定换来艾克森石油公司惨重的教训。要做长远的打算还是短期的打算，这个决定跟你人生中作任何一个决定是同等的重要，如果你的决定不当，不仅使你蒙受金钱和名誉上的严重损失，同时也会赔上社会成本。

人生想要永远快乐，你必须作一个重要的决定，就是善用人生给你的一切。二战引起物资吃紧，二战后汽油短缺等一系列问题均没有改变本田宗一郎的决定，他始终清楚地知道所追求的目标，凭着决心和毅力让本田汽车公司成为日本最大的汽车制造公司之一。如果你能像本田那样目标明确、信心坚定，充分利用自身资源，那么人生就没有任何做不到的事。

● 制定合适的目标的 6 个基本原则

在生活中，有不少人缺乏明确的目标。他们就像地球仪上的蚂蚁，看起来很努力，总是不断地在

爬，然而却永远找不到终点，找不到目的地。同样，在生活中没有目标，活动没有焦点，也会使你白费力气，得不到任何成就与满足。

没有目标的活动无异于梦游，没有目标的生活只不过是一种幻象。许多人把一些没有计划的活动错当成人生的方向，他们即便花费了九牛二虎之力，由于没有明确的目标，最后还是哪里都到不了。要攀到人生山峰的更高点，当然必须要有实际行动，但是首要的是找到自己的方向和目的地。如果没有明确的目标，更高处只是空中楼阁，望不见更不可及。如果我们想要使生活有所突破，到达很新且很有价值的目的地，首先一定要确定这些目的地是什么，只有设定了目的地，人生之旅才会有方向、有进步、有终点、有满足。

明确的目标让我们有所适从、有所安心，为我们带来目的，指导我们的行动，否则我们在生活中就像无头苍蝇一样到处乱窜。当我们有了目标与方向，就有理由使自己不断前进，不断成长，开创新天地，发挥创造力。要设立目标需要努力自律，一旦建立好了目标，就需要更多的努力并夜以继日来逐步实现，而督促人生的航标不脱离目标以及不断给自己设定新的目标，需要更多的努力和自律。设定和实现目标要花费这么多的努力和自律，毅力稍

差的人干脆就不设目标，不实现目标了，任由现状，得过且过，放弃了目标，或是虽然有目标却懒得去实现。光有目标并不能使我们不断朝前迈进，还要有行动计划的配合才行。目标的树立是使我们明确方向，而行动计划则告诉我们该怎么做，做什么才能到达我们想要去的地方。行动计划确定于我们追求目标时所投入的活动。

在休闲生活中，我们一样要树立明确的目标，投入实际的行动，才能获得成就感和满足感。并且，由于你的欲望和需要处于不断的变化之中，有些目标将会实现，而有些活动将不再对你有吸引力，因此你必须经常反省自己的欲望，修订自己的目标与活动清单，每隔几个星期你就该回顾一下。

发现自己是什么样的人，搞清楚自己的真正需要，树立起明确的目标，并培养出强烈的动机和热情，朝你心中向往的那个方面前进。这是你自己的挑战，与其他任何人都无关。你必须面对现实，生活中每一件值得获取的事——冒险、轻松的心情、爱、精神上的成就、友谊、满足与愉快——都有代价，任何能使你的生存更有价值、生活更有意义的事都需要付出努力、时间、心血和行动。如果你不是这样想的话，你一定会陷入更多的挫折。

为了制定适宜的目标，应该遵循以下基本原

则：

目标应该是明确的。有些人也有自己奋斗的目标，但是他的目标是模糊的、泛泛的、不具体的，因而也是难以把握的，这样的目标同没有差不多。

比如，一个人在青少年时期确定了要做一个科学家的目标，这样的目标就不是很明确。

因为科学的门类很多，究竟要做哪一个学科的科学家的目标，确定目标的人并不是很清楚，因而也就难以把握。

目标不明确，行动起来也就有很大的盲目性，就有可能浪费时间和耽误前程。

生活中有不少人，有些甚至是相当出色的人，就是由于确立的目标不明确、不具体而一事无成。

② 目标应该是实际的。一个人确立奋斗的目标，一定要根据自己的实际情况来确定，要能够发挥自己的长处。

如果目标不切实际，与自己的自身条件相去甚远，那就不可能达到。为一个不可能达到的目标而花费精力，同浪费生命没有什么两样。

为了制定实际的目标，最重要的就是分清欲望和需要。

我们通常把欲望和需要混为一谈，以致于我们

看不到真正本质性的东西。由于这种混淆容易扭曲我们对成功的界定，因此时而把我们真正需要的事物与那些我们不需要、但仅仅是欲望对象的事物区别开来，这是很重要的。

柏拉图指出：“在奢侈品不被需要、必需品也成为多余时，人生是最幸福的。”为了感受到真正的成功，我们都必须满足自己基本的需要。然后，我们继续努力去实现这些最终欲望或得到奢侈品，但它们不是幸福的真正基础。如果我们不首先满足身体的需要而去追求欲望，我们就有可能置自己于悲惨的境地。

许多人确立的目标往往反映了其欲望，但却与其需要相矛盾。有这样一个年轻人，他经常确立那些令其承受超越自身压力极限的目标。他宣称：“我必须为自己确立目标，否则我将没有成就感。”第一天，他强迫自己跑两英里。第二天，他跑了三英里。在两周内，他跑步的距离达到七英里。在第四周，他拉伤了韧带，三个月不能跑步。在他的其余爱好、工作中，这个模式也在不断重复着。作为一个汽车推销商，他习惯性地为自己制订不可及的目标，可以预见，他的目标常常落空。这使他感到万分沮丧，对家人、朋友动辄发火。那些习性使然的目标让他筋疲力尽，因为它们是根据其欲望而

非需要制定的。

一旦这个运动员不再用距离和速度来衡量自己的表现，他就会发现自己会对体育运动更感兴趣，更少受伤，对坚持锻炼计划也更有热情。如果他同样的原则应用于工作，他就会发现适度的成就目标使他有更多的成功机会，这反过来又会使他在家庭中保持一种积极的情感，为他在年终赢得更高的收入。结果，他把自己绝大部分欲望变为了现实，但不是刻意追求它们，而是先保证基本需要满足，而后逐步发展。

目标应该是专一的。一个人确定的目标要专一，而不能经常变换不定。

确立目标之前需要作深入细致的思考，要权衡各种利弊，考虑各种内外因素，从众多可供选择的目标中确立一个。

一个人在某一个时期或一生中一般只能确立一个主要目标，目标过多会使人无所适从，应接不暇，忙于应付。

有些人做的事情很多，结果没有一样做的精。有一位房产商人，居然记不清自己手头到底有多少宗交易。他先是做一座建筑物的生意，接着增加到两座，后来信用更大了，终于扩展到别的业务。他回忆说：“刺激得很，我在试验自己的极限。”

有一天，银行来了通知，说他扩张过度，冒了太大风险，并停止给他信贷。这位奇才于是失败了。

起初他怨天尤人，埋怨银行，埋怨经济环境，埋怨职员。最后他说：“我明白我没有量力而为——欲速不达。”

答案是重定目标，找出他最拿手的生意——发展地产。他熬了好几年，终于又慢慢振作了起来。如今，他又是一位成功的商人，做事也更有分寸了。

生活中有一些人之所以没有什么成就，原因之一就是经常确立目标，经常变换目标，所谓“常立志”者就是这样一种人。

目标应该是具体的。确定目标不能太宽泛，而应该确定在一个具体的点上。如同用放大镜聚集阳光使一张纸燃烧，要把焦距对准纸片才能点燃。如果不停地移动放大镜，或者对不准焦距，都不能使纸片燃烧。

这也同建造一座大楼一样，图纸设计不能只是个大概样子，或者含糊不清，而必须在面积、结构、款式等方面都是特定和具体的。目标应该用具体的细节反应出来，否则就显得过于笼统而无法付诸实施。

目标应该是长期的。一个人要取得巨大的成功，就要确立长期的目标，要有长期作战的思想和心理准备。任何事物的发展都不是一帆风顺的，世界上没有一蹴而就的事情。

有了长期的目标，就不怕暂时的挫折，也不会因为前进中有困难就畏缩不前。许多事情，不是一朝一夕就能做到的，需要持之以恒的精神，必须付出时间和代价，甚至一生的努力。

⑥ 目标应该是远大的。目标有大小之分，这里讲的主要是有重大价值的目标。只有远大的目标，才会有崇高的意义，才能激起一个人心中的渴望。

一个人确定的目标越远大，他取得的成就就越大。

远大的目标总是与远大的理想紧密结合在一起的，那些改变了历史面貌的伟人们，无一不是确立了远大的目标，这样的目标激励着他们时刻都在为理想而奋斗，结果他们成了名垂千古的伟人。

现在，找几张纸，写下自己的目标，可让目标更具体可行，而不只是飘浮在脑海中的空想而已。毕竟，一个停留在脑海中的想法，一不留神就会被其他更紧急的事情取代；如果能写在纸上，则成为一个无处不在的提醒，要求自己投注精力，并且随时留意自己的进度。

● 不要让有限的目标限制自己的发展

当你问起 NBA 职业篮球高手“飞人”迈克·乔丹，是什么因素造成他不同于其他职业篮球运动员的表现，而能多次赢得个人或球队的胜利？是天分吗？是球技吗？亦或是策略？他会告诉你：“NBA 里有不少有天分的球员，我也可算是其中之一，可是造成我跟其他球员截然不同的原因是，你绝不可能在 NBA 里再找到我这么拼命的人。我只要第一，不要第二。”

你或许会感到不解，到底迈克·乔丹拼命不懈的动力来源于何处？那是发生于他念高中一年级时一次在篮球上的挫败，激起他决心不断地向更高的目标挑战。就在这个目标的推动下，飞人乔丹一步步成为全州、全美国大学，乃至 NBA 职业篮球历史上最伟大的球员之一，他的事迹一一改写了篮球比赛的纪录。

那天，乔丹被学校篮球队退训，回到家，他哭了一个下午。在那个重大打击下，他原可能就此决定不再打篮球了，可是没有，他反而把这个教训转变为强烈的愿望：为自己制定一个更高追求的标

准，更高达成的目标。他的决定出自内心且很坚决，由此改变了自己的命运，也让篮球比赛的发展为之改观。

他不仅要重新成为球队的一员，并且还要成为最棒的。

在升高二之前的暑假中，他找到校队教练克里夫顿·贺林去寻求帮助，每天在他的指导下进行密集训练。终于，他被选为校队参加比赛。10年之后，他更证明了 NBA 芝加哥公牛队教练道格·柯林斯的见解：准备得越充足，幸运就越会跟着来。经常有很多人不愿意给自己制定目标，因为害怕失败所引致的失望，然而他们却不懂得，“设定目标乃是成功的基石”。

你的目标中必须含有某种能激励你自我拓展、自我要求的要素，而这些要素也会帮助你不断成长、改变、进步。

一个真正的目标必定充满挑战性，正因为它具有挑战性，又是由你自己所选择的，所以你一定要积极地想完成它，换句话说，你的目标不仅是一种挑战，同时也是激励你的原动力。

当你列出自己想成为的人、想做的事、及想拥有的东西，又在每一项中圈选出你认为最重要、最具挑战性事情后，再尝试找找看其他重要的答案，

你可能会需要用不同颜色的笔，在每一项中标示出二三件对你而言重要的事情。

仔细地衡量这些事情，并问问你自己以下的问题：

我是否看出其中的连锁关系呢？这些我所认为重要的事情，彼此间是否存在某种程度的关联呢？

我是否看出三大要项——我想成为的人、想做的事、想拥有的东西，三者之间也有一定的关系呢？

试着找出它们的关联，而最终你会发现在你的生命中，它们紧密地交织在一起，无法分割。你就是你想成为的人，你就是你想做的事，你就是你想拥有的东西。

无论如何，你可以从你所选择的重要项目中，发觉其间的关联性。也许你会在这些关联中有新的发现，进一步找到发展兴趣的新方法，或为自己创造出新的能力及特质。果真如此，那么你将会在这个过程中，发现自己源源不绝的创造力！

设定超越自我的目标对你人生方向的影响，一开始可能不是很大。那就像航行在大海里的巨轮，虽然航向只偏了一点点，一时很难注意，可是在几个小时或几天之后，便可能发现船会抵达完全不同

的目的地。

有限的目标会造成有限的人生，所以在设定目标时，要尽量伸展自己。在这里，你将会学到如何订定你的目标、你的美梦和你的愿望，学到如何能够保持志向和促其实现。

不知你是否玩过拼图游戏？若你在人生中没有清楚的目标，就好像不知整个面的全貌，乱拼凑生命。当你知道了自己的目标，便能在脑海里描绘出一幅图画，让神经系统得以按图索骥，找到最需要的资料。

有些人似乎经常迷失方向。一会儿向东，一会儿向西；一下子试试这，一下子又试试那；似乎永远没有定向。他们的问题很单纯，就是他们不知所求的是什么。如果你也不知道所追求的是什么，那就永远不会有击中目标的一天。

你得先建立个美梦，尤其是得全心全意地去做。如果你只是随手翻翻，不会对你有什么帮助。希望你能够坐下来，手里有支笔和张纸，写下自己未来的目标和计划。

找一个让你觉得最舒服的地方，不管是你喜爱的书桌，或是角落里照得到阳光的桌子，只要能让你心静的地方，花一个多钟头好好计划一下你未来的希望。做些什么？看些什么？说些什么？成为什

么？相信这会是你一生中最宝贵的时光。你要去学习如何设定目标和预测结果，你要画出一张人生旅程的地图，你要勾勒出自己的去向和行径的路径。

在此，要先给你一个忠告，就是不要给自己设限。当然，这并不是要你完全抛弃常理。

如果你身高只有 1.5 米，就别指望明年参加美国职业篮球大赛的投篮比赛会赢，因为不管你怎么试，也是不可能的，除非你踩着高跷。或许不给自己设限，会把你的注意力从你最在行的事上移开，不过从另一方面来看，这又何尝不是帮助你移开可能的限制呢？有限的目标会造成有限的人生，所以在设定目标时，要尽量伸展自己。惟有你自己去制定目标，才是惟一能期望实现的方法。

● 作出适合自己的选择

玛丽小时候渴望一件东西就像有了一桩心事，朝思暮想地放心不下。

她曾经看到过一双漂亮的红皮鞋，有着别致的蝴蝶结和熠熠闪光的金属扣。她觉得那双鞋隔着鞋店的玻璃橱窗，向自己灿烂地微笑。在暗暗记下鞋的价格之后，玛丽便回去找自己存硬币的小钱罐。

可钱罐里的钱连标价的零头都不够，于是她下决心将每天能够收集到的零钱存下来，但是那种遥遥无期的积累让她有些沮丧。

终于有一天，好说歹说地拉母亲上街，玛丽一路上向妈妈诉说那鞋子是如何地美丽。母亲毫无反应地听着，丝毫不被女儿的热情感染。

在母亲非常冷静地看了一眼那鞋子之后，说那是一双人造革的鞋，并不耐穿，而且价钱也不合适。玛丽被妈妈的一大堆理由说得满心失望，却不肯罢休，依然天天纠缠母亲。妈妈最终答应，如果玛丽答应天天帮她在家打扫房间，就把那双鞋买下来。

当那双红皮鞋被玛丽小心翼翼地捧在手上的时候，她高兴得要叫出来。然而，她盼了许久的红皮鞋并不适合她——夹脚，走不了几步脚就被磨得生疼。

可玛丽还是鼓起勇气把它穿到了学校里，谁见了那双鞋都说漂亮，她却为它吃了不少苦头，咬着牙听别人的夸奖，好不容易一瘸一拐地挪回家，脚上已磨出了血泡。从此之后，再也不肯去碰那双鞋。

其实，很多时候，我们所盼望的东西并不真正适合我们，可是往往为了别人的眼光，我们委屈了

自己。人的一生，有很多这样美丽的诱惑，正如这世间有太多好看的鞋子一样，我们所选择的只是适合自己的一种。一件东西、一项职业，抑或一生的选择，并不在于它是否美丽奢华，被人羡慕，关键在于对自己是否真的合适。

在生活的道路上，怎样才能作出适合自己的选择呢？下面几点经验可供大家借鉴：

向杰出人士请教。对许多青年来说，确定一生应做什么，往往并非易事。那么就可主动向杰出人士请教。害怕受到拒绝是最容易产生的心理，在这方面，罗曼·罗兰就收益良多。

罗曼·罗兰 22 岁时，总觉得自己富有文学艺术的素质，倾向于选择文学事业，可是照世俗的理解，文学事业又有什么用处呢？他决定给文学大师托尔斯泰写封信，寻求指点。

在写这封信时，他只是抱着试一试的想法，做好了收不到回信的准备。没想到几个星期以后，他收到托尔斯泰长达 38 页的亲笔回信。在信中，托尔斯泰向这位从没见面的异国青年，谈了选择个人道路的原则。这封信使罗曼·罗兰下定决心从事文学事业，他终于成为世界著名作家，并荣获诺贝尔文学奖。

②放弃“我不行”的念头。青年时期是一个可

塑性强的时期，往往有许多潜能，却被自己以各种理由忽略和否定。

假如一个人能干什么，却总认为“我不行”，那就说明他有一个“心灵之套”，需要通过各种方式解除。

让·多塞的父亲是一个出色的医生，他认为儿子也能当一个好医生。但是，让·多塞认为自己对行医有心理障碍，根本不是这块料，他为此还挨过父亲一巴掌。但后来，一位叫埃迪的医生常给他讲有趣的医学知识，讲医学上的科学探索和重大发现，讲医生们如何救死扶伤，讲自己在病人康复之后感到的快乐。渐渐地，让·多塞对医学从感兴趣发展到了热爱，他逐渐发挥出自己在这方面的才能。1980年，他荣获诺贝尔生理学及医学奖。

淡化自己的弱点和缺陷。不管自己有何弱点和缺陷，都要坚信只要自己努力，就能够取得非凡成就。

罗莎琳·苏斯曼·雅洛在10多岁时读了《居里夫人传》，便认定居里夫人的路，就是自己要走的路。这一想法，在周围人看来简直是天方夜谭。在她高中毕业时，母亲希望她当小学教师；大学毕业时，父亲希望她去当中学教师。但是她说：“居里夫人也是女人，她做出了许多男人做不到的事，我

相信自己也能像她那样度过一生。”而且，她还保证：自己不仅要成为一个居里夫人那样的大科学家，也要成为一个好妻子、好母亲。她努力学习，不断克服其女性身上常有的弱点，最终她实现了诺言，不仅成为 1977 年诺贝尔生理学及医学奖获得者，而且还是有名的贤妻良母。

看准了就要走到底。德国物理学家普朗克向黑体辐射问题猛攻，多次失败仍不死心，但他的老师约里却灰心了，劝告他说：“物理学是一门已完成了的科学，因此你继续研究这个问题，是不会有有多大成果的。”

虽然普朗克很敬爱老师，但他并不赞同老师的观点。因此，他仍然继续研究。1900 年，他发表了用“能量子”概念导出黑体辐射的公式的论文。1918 年，他获得诺贝尔物理学奖。

● 致力于创造自己的未来

美国著名学者丹尼斯·威特勒教授通过对奥林匹克的运动员、商业界总经理、宇航员、政府领导人等的多年研究，发现他们与普通人最大的区别就在于他们对成功的态度——他们都具有自信心，相

信自己能够创造自己的未来。

威特勒教授指出，普通人要想像这些成功人士一样创造未来也不难，只要按照以下三点去做就可以了：

要有勇气改变自己的命运。种瓜得瓜，种豆得豆。我们所得的报酬取决于我们所做的贡献。

乔·索雷蒂诺在市中心的居民区长大的，是一伙小流氓的头，并在少年教养院呆过一段时间。但是，他一直记着一位中学教师对他在学术方面能力的信任。他觉得他成功的惟一希望就是抛开他那可怜的中学历史，完成学业。于是，他在 20 岁的时候重返夜校，继续在大学就读，并在那里以优异成绩毕业。接着，他又全修了哈佛大学法律的课程，成了洛杉矶少年法庭一位出色的法官。假如乔·索雷蒂诺没有勇气改变自己的命运，那么，这一切都是不会发生的。

②发现自己的才能，追求自己的目标。在莎士比亚的著名戏剧《哈姆雷特》中，大臣波洛涅斯告诉他的儿子：“至关重要是，你必须对自己忠实；正像有了白昼才有黑夜一样，对自己忠实，才不会对别人欺诈”。波洛涅斯在劝告儿子要根据自身最坚定的信念和能力去生活——去正视不同的世界。但是，必须尊重他人的权利。

然而，大多数人总发现自己在犹豫之中。怎样做才能不虚度一生？怎样才能知道自己选择了合适的职业或恰当的目标呢？

威特勒教授的研究结果和经历证实，与其让双亲、老师、朋友或经济学家为我们制订长远规划，还不如自己来了解一下我们“擅长”做什么。

由于中学时延续的优等成绩，威特勒被安纳波利斯的美国海军专科学院录取。当时，他发现在那里毕业将会是一场战斗。为了取悦父亲，他上了这个定向于工程学的专科学校，但是却不知不觉地远离了他天生喜爱的专业——通讯和人类交往。后来的海军生活使他懂得了约束自己，调整目标和协调工作。

适应而不是逃避现实。在巨大的压力之下，我们许多人会变得沮丧，失去对生活的向往和追求。而沉溺于酗酒，大量地吸烟或依赖镇静药剂，以帮助我们抗争。酒精和其他抗忧虑药可以暂时减少我们对失败和痛苦的畏惧心理，但也阻碍了我们去学会承受这些压力。

适应生活压力的最好方法之一就是简单地把它们作为正常的东西加以接受。生活中的逆境和失败，如果我们把它们作为正常的反馈来看待，就会帮助我们增强免疫力，防御那些有害的、特别要注

意的反应。

约翰·加德纳在他的《自我恢复》一文中指出：生活中成功者的成长不是靠运气，而是一切源于理智。他们追求成功靠的是他们的潜力和对生活的要求之间无止境的矛盾斗争。

总而言之，失败者乞求机遇降临，成功者致力创造未来。

● 确立目标是一个动态调节的过程

选定目标是不容易的，往往需要多次调整才能确定方向。执着的追求是应该嘉许和称道的，但如明知道不行，却仍一条巷子走到底，明知客观条件造成的障碍无法逾越，还要硬钻牛角尖，这就不可取了。

目标、志向的调整，实际上是一种动态调整，是随机转移。若发现你原来确定的目标与自己的条件及外在因素不相适合，那就得改弦易辙，另择他径。

这种动态调整有以下的基本形式：

一是，主攻方向的调节。若原定目标与自己的性格、才能、兴趣明显背道，目标实现的可能性就

会减小。这就需要适时对目标作横向调整，要及时捕捉新的信息，确定新的、更易成功的主攻目标。

扬长避短是确定目标、选择职业的重要方法。在科学、艺术史上，大量人才成败的经历证明，有的人在某一方面具有良好的天赋和能力，但不可能有多方面的强项。有的人在研究、治学上是一把好手，而一到管理、经营的岗位，他就一筹莫展，他的能力平平，甚至很差。

二是，在原定目标基础上的调节。这是主攻方向不变，只是变革层次的调整。若是原目标定得过高了，只有很小的实现可能，必须调低，再继续积累，增强攻关的后劲。若原目标已实现，则要马不停蹄地制定新的更高层次的目标。若原目标定得太低，轻易就已跃过，则要权衡自己的能力、水平，将目标向上升级。

实现目标自然需要长期的努力。在为人生目标奋斗时，不能幻想一劳永逸，而要务实笃行、稳扎稳打、奋力前行。同时，也要看到，每取得一点成功，都是向总目标逼近一步。取得了全局性的成功，也不是目标的终止，而恰恰是向更高一级目标登攀的开始。

三是，在获得信息反馈之中调节。即在原定目标中受挫而幡然醒悟，调整通道，重新把目标定在

自己拿手的领域。如迈克尔逊这位美国科学家，青年时入海军学校，但他学校成绩很差，特别是军事课，长期不及格，学校多次批评教育，仍然不起作用。学校不得不把他开除。

但是，他对物理实验却非常感兴趣。被开除后，他投入对物理的学习和研究，很快显示出才华。他长期孜孜不倦，苦苦钻研，不断登攀了一个又一个高峰，终于作出被荣称为“迈克尔逊光学实验”的伟大创举，为相对论奠定了实验基础，成为美国第一个获得诺贝尔奖的人。

四是，从预测未来中进行调节。社会的需要和个人的兴趣、才能、性格等都经常会发生变化。要善于打一个“提前量”，进行预测。如才能的发展与年龄大小关系极大，任何才能都有其萌发期、发展期和衰退期，这样顺势而为，作出设想、规划，显然对目标定向是大有益处的。

五是，对具体阶段目标视情况进行调节。大的目标要终生矢志追求，而小的阶段目标则可以进行适当的调节。科研人员在研究方向的选择上，有时为了能快出成果，改变思路而取得成功的结果，在科学史上不乏先例。

1962 年获得诺贝尔生理学、医学奖金的克里克和沃森，本来都不是分子生理学家。克里克在物理

学界卓有成绩，二次大战期间致力于军事武器的研究。而沃森在大学时学的是生物学，对鸟类学、遗传学兴趣正浓。他们从物理学家薛定谔的《生命是什么》这一著作中得到启示，了解到分子生物学是未被人们开垦的处女地，他们即从原来的专业转到了核酸的研究！

当然，在现实生活中，需要调整目标的情况是复杂多样的，这就需要我们坚持灵活性，在必要的时候，把上面介绍的行式结合起来。

● 该撒手时就撒手

这一课没有哪个学校开设，这一课却人人都应学会，这一课叫：学会认输。

学会认输是什么？一个人如果听惯了这些词汇：百折不回，坚定不移，前仆后继，永不言悔……那么，他需要学会认输。

学会认输，就是知道自己在摸到一张臭牌时，不要再希望这一盘是赢家，只有傻子才在手气不好的时候，对自己手上的一把臭牌说，咱们只要努力就一定会胜利。当然，在牌场上，大多数人在摸到一张臭牌时会对自己说，这一盘输定了，别管它

了，抽口烟歇口气，下回再来。可在实际生活中，像打牌时明智的，却少之又少。想想看，你手上是不是正捏着一张臭牌，舍不得丢掉？

学会认输，就是在陷进泥塘里的时候，知道及时爬起来，远远地离开那个泥塘。有人说，这个谁不会呀！不会的人多了。那个泥塘也许是个不适合自己的公司，也许是一堆被套牢的股票，也许是个“三角”或“多角”恋爱，也许是个难以实现的梦幻……

生活中不同的人在这样的泥塘里是怎样想的？他们会想，让人家看见我爬出来一身污泥多难为情呀；会想，也许这个泥塘是个宝坑呢；还会想，泥塘就泥塘，我认了，只要我不说，没人知道！甚至会想，就是泥塘也没关系，我是一朵荷花，亭亭玉立，可以出污泥而不染……

学会认输，就是在被狗咬了一口时，不去下决心也要咬狗一口；就是在被蚊子咬了一口以后，不气呼呼地非要抓住“元凶”不可……

也许有人会说，这有什么不懂，谁又不是傻子。

不过在现实生活中，被另一类狗咬以后，很难做到不去跟狗叫劲。至少我们常见到这样的人，他不承认现实中有“蚊人”和“走狗”，他永远在抱

怨蚊子的可耻和狗的卑鄙，到处寻找报复“小人”的契机，并且总是张口就来一句“狗日的，气死我了……”来证明他正与狗在讲理。

学会认输，就是上错了公共汽车时，及时地下车，另外坐一辆车。

这也好懂，只是人们这样的行为，一旦不是在公共汽车上出现，自己就不太愿意下车了。比方说，如果是一桩婚姻，一个写了一半的剧本，一个正从事的发明，难！于是就努力向售票员证明是他的错，是他没有阻止自己登上汽车；于是就努力说服司机改变行车路线，教育他跟着自己的正确路线前进；于是就下决心消灭这辆汽车，因为消灭一个错误也是件伟大的事业；于是说坚持坐到底，因为在 999 次失败后也许就是最后的成功。

人生道路上，我们常常被高昂而光彩的语汇弄昏了头，以不屈不挠、百折不回的精神坚持死不认输，从而输掉了自己！学会认输应该是最基本的生活常识，臭牌教过我们，泥塘教过我们，蚊子和狗也教过我们，只是我们一离开这些老师，就不愿从上错了的车上走下来。也真奇怪了。

记住：该认输时就认输，该撒手时就撒手。

● 敢于往回走

有这样一道智力测试题：

敌我双方隔着一条河，河上有一座桥，要走完这座桥需要两分钟；桥的两头各有一个岗哨，敌方哨兵每隔一分钟就出来巡视一次，既不让我们的人过去，也不让他们的人过来。现在，我方欲派一名侦察员过去执行任务，而且桥是惟一的通道。我方侦察员如何才能顺利通过？

答案其实并不复杂：我方侦察员用一分钟走到桥中间，此时敌人的哨兵恰好出来，他也刚好转身往回走，这一往回走就给敌方哨兵造成错觉，把他当作自己人吆喝了回去。

仔细品味，这个问题却是颇值得品味的。类似这样的难题，在生活中屡见不鲜。无论是在实现理想的路途中，还是在商场、情场上，抑或是在官场、球场上，我们都会遇到被敌人和对手堵住去路的问题，都会遇到别人绝不让你走“桥”的另一半，而你却必须由此过去的难题。

这样的难题我们都遇到过不少，开始时不是一筹莫展，就是硬往前撞。撞，固然表现了足够的勇

气，但在某种情况下，勇气只会帮倒忙，只会使你前功尽弃，做出毫无价值的牺牲。

随着人生阅历的增长，特别是随着失败次数的不断增多，我们在遇到这种难题的时候，就会像智力题中的侦察员一样，在适当的时候“往回走”了。

然而，“往回走”必须是以“往前走”为前提。不往前走，也就失去了往回走的意义，也就更不可能转过身来继续往前走了。

更重要的是，“往回走”不一定是出于计谋。在更多的情况下，“往回走”是为了表现善意、真诚与谦虚，而不是为了表现我们的足智多谋。因为，在更多的情况下，守住那另一半“桥”不愿我们顺利通过的，只是对手而不是敌人。

我们都碰到过这种情况，例子不胜枚举——当我们的计划临时有变；我们想到的事情没有如期发生；有人爽约；你挣到的钱比你估计的少；有人没经同意就任意改动你的计划；你的时间比你计划的要少；发生意想不到的事——它们在不断地发生着。问自己这样一个问题，哪一个才是真正重要的？

我们经常会遇到这样的情况，即当我们的计划改变时，我们会感到受挫。然而，这取决于你的重点是什么。是坚持某个死板的写作计划还是亲近你四岁的女儿更重要？错过一次 30 分钟跑步同将混

乱的东西整理好等值吗？最普遍的问题是：“什么更重要？是保持我的计划，还是学会顺其自然呢？”很明显，要想成为一个更平静的人，你必须在大部分时间中对灵活性所给予的重视胜过于死板（显然，有例外存在）。你也会发现预计计划的某一部分会改变，这是有助益的。如果我们在我们的计划中为这种不可避免性做出一些让步，那么当它们发生时我们可以说：“这是不可避免的。”

你将发现，如果你立下目标变得更加灵活，那么一些美妙的事情就开始发生，你会觉得更放松，但你不会损失任何生产力，你甚至可能会更加多产，因为你不必花费太多的精力在焦虑和烦恼上。你要学会相信自己会遵守最后期限，达到绝大部分的目标，并且完成你的责任——尽管事实是你可能必须轻微地改动你的计划（或甚至是完全地变更）。

● 要专心致志地凿成一口深井

西方有一句名言：“与其花许多时间和精力去凿许多浅井，不如花同样的时间和精力去凿一口深井”。

许多人在除了自己份内该忙的事情外，更要忙些不该忙的。如忙应酬；忙为了增加物质享受或虚

荣而去赚钱；忙着奔走钻营去求地位。对自己已经着手的工作易于失去兴趣，因而时常见异思迁。

“能者多劳”，是对一个有才干的人的赞誉，却也是对他的一种悲悯。乱忙的人是在凿浅井。

不要因为自己常被人拉去做这做那，就以为这是表现自己才干或拓展事业的大好机会，因为他是在被人拖着凿浅井。东凿一点，西凿一点，每一口井都没有凿到水源。这不是能干，而是生命和才力的浪费。一个人的精力有限，时间有限，在有生之年，把握住自己真正的志趣与才能所在，专一地做下去，才可能有所成就。

对事情专一，并非不求上进，也非懒惰。它是一种锲而不舍、全神贯注的追求。不但要有魄力，而且要有定力，摆脱其他外务的诱惑，不为一切名利权位等等虚荣而中途改道。这番定力才是促成一个人凿井汲泉的最重要的条件。

一个人，能认清自己的才能，找到自己的方向，已经不容易；更不容易的是，能抗拒潮流的冲激。许多人仅仅为了某件事情时髦或流行，就跟着别人随波逐流而去。他忘了衡量自己的才干与兴趣，因此把原有的才干也付诸东流，所得只是一时的热闹，而失去了真正成功的机会。

德国大诗人歌德集 60 年之精力，心无旁骛，

专攻《浮士德》之创作。其间，令人眼花缭乱的诱惑不可谓不多，但都未能把他的魂儿勾了去。浮士德成了他形影不离的另一颗灵魂，成了他生命性灵赖以存活的根本。他不断地排斥着“第二个兴趣”的侵犯，他不断地从发展“第一个”、亦即“惟的一个”中求精粹，求升华，求超越。他不愿意让浮士德只成为理性的毛坯，他不愿意让浮士德所隐系的大智慧只表现为半成品，于是，他竭尽平生之力不断地开掘，不断地改塑。歌德曾说过：“一个人不能骑两匹马，骑上这匹，就要丢掉那匹。聪明人会把凡是分散精力的要求置之度外。”歌德的成功，除了其他因素之外，不能不说正是借助了这种平实无华的生活哲学。

《湖滨散记》的作者梭罗，为了要写一本书，而去森林中度过两年隐士生活。自己种豆和玉蜀黍为食，摆脱了一切剥夺他时间的琐事俗务，专心致志，去体验林间湖上的景色和他心灵所产生的共鸣，从中发现许多道理，而完成了这本名著。这是“专一”的最佳实例。

日本作家川端康成自获诺贝尔奖之后，受盛名之累，常被官方、民间，包括电视广告商人等等，拉着去做这做那。文人难免天真，不擅应酬，心慈面软，不会推托；做事又过于认真，不懂敷衍；于

是陷入忙乱的俗事重围，不知如何解脱，终于自杀，了此一生。报载，川端临终前，曾为筹措笔会经费而心力交瘁，心情十分低落，可能是促使他厌世自杀的原因之一，这当不是妄测之词。

固然，对一位作家来说，能获得诺贝尔奖，这口井已经算是凿得够深了。但如果他不被卷入使他烦倦不堪的琐事，而能依然宁静度岁，以他东方式的丰富晶莹的智慧，或可有更具哲理的创作留传于世，这口井，当可凿得更深湛些。

我们在追求自己的理想时，也要专心致志地凿成一口深井。

● 只知道方向不能导致成功

几个大学生结伴登山，天气突然变坏，却找不到路出山，所幸警察及时援助，才免于山难。

“我们知道方向！”其中一位大学生躺在担架上对搜救者说，似乎觉得很不服气。

“只知道方向有什么用？”搜救者不客气地讲：“方向固然可以帮你找路，但是并不等于路。结果方向告诉你该往西走，说西边有村子，偏偏西边遇到山谷，你下不去；方向又指示你往北走，说北边有城

镇，偏偏遇到一条河，你又无法渡过。到头来，方向没有错，路错了，惟有活活冻死饿死在山里。”

只知道方向有什么用？在人生的旅途上，这是一句非常受用的话。以为设定方向就能达到目标，却不衡量自己的能力，这些事先计划好路线的人，除非有那越涧横溪，了不得的毅力与才智，否则极可能遭到失败的命运。

● 努力也要讲究方法

迈尔顿当时只有 16 岁，在暑假将临的时候，他对爸爸说：“爹，我不要整个夏天都向你伸手要钱，我要找个工作。”

父亲从震惊中恢复过来之后对迈尔顿说：“好啊，迈尔顿，我会想办法给你找个工作。但是恐怕不容易。现在正是人浮于事的时候。”

“你没有弄清我的意思，我并不是要您给我找个工作，我要自己来找。还有，请不要那么消极。虽然现在人浮于事，我还是可以找个工作。有些人总是可以找到工作的。”

“哪些人？”父亲带着怀疑问。

“那些会动脑筋的人。”儿子回答说。

迈尔顿在“事求人”广告栏上仔细寻找，找到了一个很适合他专长的工作，广告上说找工作的人要在第二天早上8点钟到达42街一个地方。迈尔顿并没有等到8点钟，而在7点45分钟就到了那儿。他只看到有20个男孩排在那里，准备抢先去求见，他是队伍中的第21名。

怎样才能引起特别注意而竞争成功呢？这是他的问题，他应该怎样处理这个问题？根据迈尔顿所说，只有一件事可做——动脑筋思考。因此他进入了那最令人痛苦也最令人快乐的程序——思考。在真正思考的时候，总是会想出办法的，迈尔顿就想出了一个办法。他拿出一张纸，在上面写了一些东西，然后折得整整齐齐，走向秘书小姐，恭敬地对她说：“小姐，请你马上把这张纸条转交给你的老板，这非常重要。”

她是一名老手，如果他是个普通的男孩，她可能会说：“算了吧，小伙子。你回到队伍的第21个位子上等吧。”但是他不是普通的男孩，她直觉到，他散发出高级职员的一种气质。她把纸条收下。

“好啊！”她说：“让我来看看这张纸条。”她看了不禁微笑了起来。她立刻站起来，走进老板的办公室，把纸条放在老板的桌上。老板看了也大声笑了起来，因为纸条上写着：

“先生：我排在队伍中第 21 位，在你没有看到我之前，请不要作决定。”

迈尔顿得到了工作。

在追求成功的道路上，不仅要知道努力，还要讲究方法，把动脑和勤奋结合起来，知道怎样努力才能取得最佳效果。

● 沿一个伟大的想法走向成功

几十年前，一位青年住在美国犹他州的首府盐湖城，靠近大盐湖。

他是一个勤勉的人，工作非常努力，生活非常节俭，他的所有朋友都对他的良好习惯赞不绝口。然而有一天，他做了一件反常的事，使得许多人都怀疑他的判断是否明智。

他从银行里取出他的全部积蓄，一共有 4000 多元，到纽约市汽车展销处，买了一部新车。在人们看来，仅此似乎还不足以显示他的“愚蠢”，更有甚者，当他把新车开回家后，就把车开进他的车库里，顶起 4 个车轮，动手拆卸汽车，一件一件地拆，直到整个车库摆满七零八落的汽车零件。他仔细地检查了每个零件，然后又把汽车装好。人们觉得他简直发疯了，

而他却不只是一次，而是多次拆卸汽车，再把汽车装好。大惑不解的人们开始嘲笑他了。

几年后，那些嘲笑过他的人不得不改变看法，并已深信不疑——他有明智的见识。这个反复动手拆装汽车的青年就是沃尔特·珀西·克莱斯勒。他开始制造汽车了，他的产品领导了整个汽车工业，他在汽车这个领域里还做了许多有价值的改进和革新，他成功了。

每件存在的事物在开始时只是一个想法。

你有许多伟大的想法，你只需要让你头脑中的杂音沉寂下来，让你静静地倾听。

没有人知道，今天的一个伟大想法或主意将走得多远，或者，明天它将触及何人。

发人深省的思想创造发人深省的梦想。

近乎所有成功的故事皆始于一个伟大的想法，这个想法滋养着人的信念。而许多拥有成功故事的人物，面对的是最大的逆境。成功意识戏剧般地把一个极普通的青年推入正在成长的汽车工业浪潮中，并且把他高高地推到浪尖上，使他用新观念领导他的整个领域。克莱斯勒的“疯狂”中蕴含着一种目的，一种方法。他的“确定的目的”有效地培养了他的成功意识，使他大胆开拓，走向成功的巅峰。

计划三

付诸行动

没有雄心的人，往往行动不定；犹疑观望的人常以失败告终。

惟有行动能给生活以力量、快乐和目的。世界总是以人的行动确定人的价值。谁能用思想感情测试一个人的才能？如果总是观望不动，你又怎样显示你的能力？

没人会为你做什么。在你行动起来为实现理想而奋斗之前，你的计划跟懒汉的梦想没什么两样。行动是一种力量，有了它才会有出色的工作，没了它，无论你等待多长时间也无济于事。

约翰·豪指出：“一切蠢行就在于，惟恐虚掷了眼前的光阴，而无视时间在整体上及渐进式的浪费。要抓紧时间，向成功迸发！”

● 根据目标制定一套行动计划

(1) 把目标转化作行动

制订目标是为了达到目标，目标制订好之后，就要付诸行动去实现它。如果不化目标为行动，那么所制订的目标就成了毫无意义的东西。

实际上，相对来说制订目标倒是很容易的，难的是付诸行动。制订目标可以坐下来用脑子去想，实现目标却需要扎扎实实的行动，只有行动才能化目标为现实。

许多人都制订了自己的人生目标，从这一点来说每一个人似乎都像一个谋略家。

但是，相当多的人制订了目标之后，便把目标束之高阁，没有投入到实际行动中去，结果到头来仍然是一事无成。

如同除了穿过黑夜不能到达早晨一样，只有行

动才是达到目标的惟一途径。

目标已经制订好了，就不能有一丝一毫的犹豫，而要坚决地投入行动。观望、徘徊或者畏缩都会使你延误时间，以至使计划化为泡影。

制定目标或许还不算太难，可是要能贯彻到底就不是一件容易的事了。相信很多人都有过这样的经验，刚定好目标时颇有磨刀霍霍的干劲，可是过了三个星期后就没劲了，更别提实现目标的自信早已荡然不存。当你拟妥一项目标后，首要的步骤就是把它写在纸上，这样才能使目标具体化，遗憾的是大多数人连这么简单的步骤都不做。

当你把目标写下来之后，随之最重要的一步就是立即让自己动起来，向着把目标实现的方向拿出具体的行动，可别一拖再拖。一个真正的决定必然是有行动的，并且还是立即的行动，此时你就要针对自己的目标拿出立即的行动。你先别管要行动到什么程度，最重要的是要动起来，打一个电话或拟出一份行动方案都是可行的，只要在接下去的 10 天内每天都有持续的行动。当你能这么做时，这 10 天小小的行动必然会形成习惯，最终把你带向成功。

如果你个人成长的目标是一年之内学好爵士舞的话，那么就“先让手指头动起来”，你不妨今天

就去翻一翻电话簿找个训练班，随即便注册入学，安排出学习的时间。

如果你的兴趣喜好目标是一年之内买辆奔驰汽车的话，那么就请代理商寄一份有关奔驰汽车的各种资料给你，或者当天下午亲自跑一趟去了解一番。这并不是要你马上就买，只不过当你了解了价钱和性能之后，会更加强你要买的决心。

如果你的事业经济目标是在一年之内赚到 10 万美元的话，那么现在就立刻拟出必须采取的步骤。到底有哪个已经赚到这么多钱的人可以提供给你建议？你是否得考虑另谋第二份工作来增加收入？你是否应该减少开支，把节省下来的钱拿去投资？你是否应该去创个新事业？你是否需要去寻找什么样的资源？

万事开头难！要干成一件事情，人们总是觉得迈第一步困难重重，总是下不了决心。于是便迟疑不决，犹豫不定，今日推明日，明日推后天，这样推来推去便延误了时间，也就推迟了成功之日的到来。

对于一个想干一点事情的人来说，这样迟迟不见行动是十分有害的，不仅不能实现自己确定的目标，而且消磨意志，使自己逐渐丧失进取心。

一个人要做一件事，常常缺乏开始做的勇气。

但是，如果你鼓足勇气开始做了，就会发现做一件事最大的障碍，往往是来自自己的内心，更主要是缺乏行动的勇气，有了勇气下决心开了头，似乎再往下做就会是顺理成章的事情了。

有了第一步，就会有第二步、第三步……这样不断地做下去，你就会发现离目标越来越近，你的目标正在渐渐地化为现实。

朝着你确定的目标持之以恒、锲而不舍地做下去，这便是实现任何目标的惟一的办法，除此之外再没有第二条路可走。

（2）制订一个有效的行动计划

行动计划可以帮助你逐步达到目标。从最重要的目标开始，问问自己：“我应该采取怎样的步骤来达到这个目标呢？”想到什么，就随手写下。等到列举完毕，再重新检查，依优先顺序重新排列。从最简单、最容易，而且能尽速完成的开始着手。当你循序渐进，完成每一件事时，就会愈来愈有信心往前继续努力。

（3）为实现计划而努力

保持专注。不要贪图一时快意，而分心去做和行动计划毫不相干的事。否则，你将会得不偿

失。

②保持应变能力。保持应变能力与专心致志并不会互相冲突。当你离目标愈来愈近时，可能会发现它并不是你原先所希求，而其他的才是你想要的。想想看你周围多少人的工作和他们在学校里学的完全不同？所以，了解自己非常重要，只不过，有多少人真正知道自己想要的是什么呢？

愿意尝试改变。在你设定了最重要的目标，制定了完善的行动计划，而且专心致志，朝着目标努力时，别忘了保持开放的胸襟，接受任何可能促使你重新审视目标的改变。变化可能是一种威胁，但是它往往也是机会之所在。

适时奖励自己。在预定时间内努力工作固然重要，但也不要忽略工作的乐趣。在行动计划中空出一段时间，让你可以欣赏自己的努力成果，并奖励自己的成就。毕竟，能愉快地工作该是促使你追求这些目标的原因之一。

(4) 保持高度兴致

为了确保行动计划的成功，你需要保持高度兴致。欲望是联结行动与计划的桥梁，推动行动计划的动力，也是成功的重要关键。要保持高度兴致的方法如下：

肯定自我。重温过去的光荣成就，想想你是如何克服困难而完成它们的。以你的成就为荣，肯定自己绝对配得上努力追求的美好事物。

②获得报酬。如果努力能得到报酬，你会做得更起劲。这报酬不一定是金钱，也许是地位，他人的尊重、感激，完成工作时的满足感，自尊心的提升或是他人的赞美等等。没有任何工作能提供所有你想要的报酬，只要能有你最重视的几样报酬，就足够了。接下来，你的任务就是努力付出，追求你想要的报酬。

在心中描绘美好结果。想象一下达到目标时的丰硕成果，想想美梦成真时的美好感受。时时回味这些栩栩如生的美好画面，可以促使你早日达到愿望。

● 必须把握现在的时间

1717 年，富兰克林的哥哥詹姆士在波士顿开办了印刷所。12 岁的富兰克林和詹姆士签订了学徒合同，按照合同，小富兰克林学习印刷手艺直到 21 岁，学徒期间，只得到膳宿和衣服，直到最后一年，才能得到普通工人的最低工资。

富兰克林是十分爱好学习和珍惜时间的。但是，由于工作繁忙，富兰克林的自学只能在晚上下班后或早晨上工之前，或是在星期日。为了更多地进行学习，富兰克林尽量减少用在其他活动上的时间。当时，他尽管认为做礼拜是人们应尽的义务，但还是常常设法从父亲的催督下躲避参加，独自一人留在印刷所，在练习写作和读书中自得其乐。在16岁那年，富兰克林偶然读到一个名叫特莱昂的人写的一本宣传素食的书，打算实行素食。一天，富兰克林向哥哥提出，把每月伙食费的一半交给他，由他自己来办理伙食。这样，富兰克林每顿饭以一块饼干或一片面包，一把葡萄干或一块果馅饼和一杯清水充饥，由此从伙食费中省出钱来买书。而且，每到吃饭的时间，其他人离开印刷所以后，富兰克林草草吃过东西，便可以利用剩下来的时间读书。素食使富兰克林获得了买书的钱和看书的时间，他的学习进度加快了。

就这样，仅仅上过两年学的少年富兰克林在早早地当起了学徒去挣自己的面包的同时，以非凡的求知欲和刻苦精神，汲取着文化知识的养分，不自觉地对未来作为科学家、思想家和外交家的生涯架设了最初的牢固的梯级。

世界上有成就的人都像富兰克林一样非常注重

时间。

据《人间的普罗米修斯》记载：英国女作家玛·科明是马克思女儿爱琳娜的好朋友。她在一篇回忆录中记载了 1881 年与马克思交往的一个场面。她写道：

记得有个星期日吃午饭的时候，我去晚了。主人马克思非常严厉地责备我，听了我的解释也摇头。

“用解释来纠正错误，那纯粹是浪费时间。”他用低沉的嗓音嘟囔着，“能这样考虑一下好，可是有人就不这样。什么是人的最大财富、最宝贵的东西，那就是时间。可是，偏就这样浪费掉了。自己的时间根本不珍惜，可别人的时间呢？譬如说我的时间呢？老天爷，这要负多大的责任呀！”

英国大哲学家培根说：“时间是衡量事业的标准”。我们在赞叹成功者成就大小时，实际上是使用了时间这个尺度。伟人们有限的一生中，做出了超越常人的贡献，这就是他们伟大之所在。我们赞叹莎士比亚的伟大，常常想到他一生写了和翻译了 600 多万字著作。我们赞叹爱迪生伟大，也常离不开他一生有 1000 多项科学发明。

美国著名的管理学者彼德·杜拉克是一个研究时间利用的专家。他在《有效的管理者》一书中指出：“关于管理者的任务的讨论，一般都从如何做

计划说起。这样看来很合乎逻辑。可惜的是管理者的工作计划，很少真正发生作用。计划常只是纸上谈兵，常只是良好的意见而已，而很少转为成就。”

“根据我观察，有效的管理者不是从他们的任务开始，而是从掌握时间开始。他们并不以计划为起点，认清他们的时间用在什么地方才是起点

拿破仑·希尔指出：“人才在时间中成长，在时间中前进，在时间中改造客观世界，在时间中谱写自己的历史。人才对各门科学的学习和研究，必须在一定的时间内进行。人才创造的各种成果，必须经过时间来鉴定。时间，惟有时间，才能使智力、想象力及知识转化为成果。人的才能想要得到充分的发挥，尽快踏上成功之路，若没有充分利用时间的能力，不能认识自己的时间，计划自己的时间，管理自己的时间，那只会失败。”

时间是成功者前进的阶梯。任何人想要成就一番事业，都不可能一跳而就，必须踩着时间的阶梯一级一级登攀。

时间，是成功者的资本。坎农在《科学研究的艺术》一书中指出：“一个研究人员可以居陋巷、吃粗饭、穿破衣，可以得不到社会的承认。但是只要他有时间，他就可以坚持致力于科学研究。一旦

剥夺了他的自由时间，他就完全毁了，再也不能为知识作贡献了。”

可见，获得时间资本对于成功者是多么重要，一旦损失又是多么令人惋惜。伟大物理学家牛顿在研究力学时，一场熊熊大火吞噬了他的财产，也烧毁了他数年辛勤研究的手稿。牛顿并不痛惜财产的损失，而是流着泪叹息道：“可惜，时间呀！”

时间是成功者胜利的筹码。射箭需要练一段时间才能准，画画需要多画一段时间才能精。成功要有个定向积累的过程，这是人才研究中的一个重要原理。世界上从来没有不要花费时间便唾手可得的成功，也没有一蹴而就的事业。

斯威夫特说：“人的一生如此短促、如此渺小。一些小小的成功，固然只需付出很小的力量及很短的时间，但想要获致长久成功，一定要投入很大的心力及很长的时间。以一天为例，只有集中心力有效利用这一天，日后还会留存这一天努力的成果。而如果不立下目标，懵懵懂懂地得过且过的话，一天还是一天，不会留下什么成果。一天如此，一周如此，一月如此，一年如此，一生都是如此。”

俗语说：“滴水穿石。”如果对某件事物，持续不断集中力量，虽是一滴滴的雨水，却能在屋檐下的石头上穿个洞。所谓：“持续就是力量。”我们应

该有为了自己 3 年后，甚或 10 年后打算，而有现今正努力的事物吧？我们的未来，就取决于我们做了多少努力。积极主义、行动主义也是很重要的。聪明的人往往在行动之前就想下结论。

别人的人生和自己的人生，自然不同。自己的人生，掌握在自己的手中。会是“成功传奇”或是“悲剧”，全是自己的问题。不做做看不会知道，就请付诸行动吧！这种前进的态度和行动是很重要的。

能够比别人早一步行动，不可能不成功。赢家都是早起的，所谓“早起的鸟儿有虫吃”。既然和别人同时行动会有竞争，如果在别人还没有行动的时候行动，就能在没有竞争的情况下处理事情。也许可以说，早晨的 30 分钟抵得过晚上的 3 小时。时间、金钱都一样，不先拿就没了。

有人说：“钱，有剩下再存。”这并不对，而常有人说：“没有时间，没办法读书。”这也不对。时间是要争取才有的，时间是自己安排出来的。忙碌的人能够读很多书，就是因为这缘故。时间并非一成不变。时间有密度，也有年龄。明天的时间就比今天的时间衰老。衰老的时间没有气势，就好像旭日东升，朝气蓬勃，而日落西山的太阳，就完全没有那种气势。失去效率的时间是没有什么用的。

想要有成功的人生，必须把握现在的时间。

● 立即为成功付出努力

如果你想实现自己的目标，建立起属于自己的事业，那么，就得抓紧时间，把握现在。如果你不知如何下手，可以尝试如下步骤：

写下四个已经拖延很久但得马上拿出来的行动。也许是找工作、减肥、戒烟，跟已经绝交的好友谈和或重新联络一位老朋友。

②在这四个行动之下各写下这些问题：为什么我先前没有行动？是不是当时有什么困难？回答这些问题有助于你认识踌躇不前的原因，乃是跟去做的痛苦有关，因而宁可拖延。如果你认为这跟痛苦无关的话，那么不妨再多想一想，或许是这个痛苦在你眼里应该微不足道，以致于并不认为那是痛苦了。

写下你拖延那四个行动而觉得快乐的理由。例如你认为应该减肥，那么又为什么吃下三个汉堡包、一大包薯条和半打可乐呢？是不是你觉得无法做到为了减肥而得忍受少吃的痛苦，而吃这么多高热量及高脂肪的食物的确能使你快乐，以致你迟迟

不拿出行动？你若是希望能有长期效果的改变，那么就得出能使你快乐而不会有反效果的新方法，这样才能使你明白什么才是你追求的目标。

写下如果你不马上改变所造成的后果。如果你不停止再吃那么多的糖分和脂肪，那么会怎么样？如果你不停止抽烟，后果会如何？如果你不打通认为应该打的电话会怎样？如果你不每天运动的话，对健康会有什么影响？二年、三年、四年及五年后会生出什么样的毛病？如果你不改变的话，在人际关系上得付出什么样的代价？在自我形象上会付出什么代价？在钱财上会付出什么样的代价？对这些问题你要怎么回答呢？可别只是说：“我得破点财。”或：“我会变胖。”这种回答是不够的，你得找出能使你感到痛苦的答案，那么这时痛苦便会成为你的朋友，帮助你推向另一层次的人生。

你要写下那四个行动后的所有快乐。你要写得越多越好，这样才会鼓起你的劲，想掌握自己的人生，这时你可能会很兴奋地说道：“我将能掌握自己的人生了，我将对自己更有自信了，我将会更健康，我的人际关系将更好，我在各方面将会做得更好，我的人生从现在开始将会比以前更好，并且一直延续到二年、三年、五年乃至十年之后，只要我真采取行动，就必然能实现所作的梦。”

⑥从一个易于成功的“对象”开始。举重者练习举重之初，通常是先从他们举得动的重量开始，经过一段时间后，才慢慢增加重量。优良的拳击经理人，都是为他的拳师先安排较易对付的对手，而后逐渐使他和较强的对手交锋。我们可以把这一原则应用到每一地方，这个原则就是先从一个易于成功的“对象”开始，逐渐推展到较为困难的工作。

从一个易于成功的“对象”开始，成功就显得容易了。

● 改掉拖沓的习惯

翻阅历史，所有伟大人物的历史，都是一部和时间赛跑的历史。马克思说：“我不得不利用我还能工作的每时每刻来完成我的著作。”他的头脑就像停在军港里待发的一艘军舰，准备一接到通知就开向任何思想的海洋。列宁在一生中，总是十分珍惜时间，把生命的每一分钟都视如生命。

在每个人的生命的长河里，都泛着分分秒秒光阴的波浪，它们稍纵即逝，却又“法力无边”，能把你推向成功的彼岸，也会引你触礁覆没在险滩。时间中惟有“现在”最宝贵，抓住了“现在”，亦

即抓住了时间，成功就会向你招手。而“拖”却是影响你抓住“现在”的最大障碍，就像你成功航线上的礁石。

到美国首府华盛顿观光的旅客总不免要到华盛顿纪念碑一游。纪念碑游客如织，导游会告诉你，排队等搭电梯上纪念碑顶就要等上 2 个钟头。但是他还会加上一句：“如果你愿意爬楼梯，那么一秒钟也不必等。”

仔细想想，这句话说得多么真切！不止游华盛顿纪念碑如此，对于人生之旅又何尝不是！说得更精确一点，通往人生顶峰的电梯不只是客满而已，它也可能发生故障了，而且永远都修不好，每一个想要往上爬的人都必须老老实实在地爬楼梯。只要你愿意爬楼梯，一次一步，那么我们将在顶峰相会。

那么，该怎样克服拖拉的习惯呢？以下几点可供我们参考：

分析利弊。对目标有意识地加以分析，看看尽快实践有什么好处，拖拉有哪些坏处，这对下定决心立即着手很有督促作用。

把大块任务切割成小块。善于化大为小，难题就好解决了。出成绩的人大都懂得这种方法的价值。你想写一本 200 页的书稿吗？每天写一页，不到 7 个月就可完成。想一下搞完，只能被目标本身

吓倒。有了艰巨的任务，第一步分解它，化成一系列小任务，再一个接一个地完成。

正视不合心意的工作，找一段时间专做不合心意的事务，是磨练意志，克服拖拉的好办法。

要有实施的勇气。勇气是克服怯懦，付诸实施的能力。潜力之所以没发挥出来，是因为自己限制了自己，突破胆怯的限制，就能充分发挥潜力。

利用兴致。你无意写报告，却可能有兴致翻阅有关资料；不想修天线，却可能愿意搜集所需元件。在该办的事中先拣有兴致的办，让精神状态为你服务。

⑥立即动手。你的庭院该打扫了吗？现在就去找工具。得交报告吗？马上拿出纸列上几个要点。要勒令自己，决不拖延，有事及早干。

⑦向人保证。提出保证，限定时间完成任务，会使人产生一种有益的焦虑和时间紧迫感，这会有效地克服拖拉。

⑧每天做结算。“明天即在眼前，学会把每一天当作礼品来对待”。每天起床前要决心过好今天，还准备让明天过得更好。把时间看作财富，你就不会再拖拉了。

最后，最好每天早晨问问自己：“我面临的最大问题是什么？今天打算把它解决到什么程度？

做哪些事？”不要忘记，克服了拖拉的习惯，你就会跑在时间的前头。

● 从分析和计划着手运筹时间

要取得人生的成功，我们手中的时间其实是很少的。时间不是不够用，而是我们不知道如何有效运用。两个人之间的差别不是他们拥有多少时间，而是如何利用时间。大多数人的成就就是在别人浪费掉的时间里取得的。大家总是说，做过的事可以弥补，明天也许会更好，以致忽略了时间的可贵。

有人曾经说过，时间就是金钱。可是，若以此来衡量时间，我们会发现，昨日就像一张作废的支票，我们对其无能为力；而明天又像是一张借条，不可信赖。因此，惟一可以动用的现金，即是我们现在存在银行里的钱，也就是宝贵的今天。

因此，要想正确利用时间，以确保未来的丰硕成果，分析、计划、行动，三个步骤缺一不可。

分析。想要知道时间是如何用掉的最好方法就是：

用心观察自己的日常作息。准备一本记事本，详细记录一周的活动。每一天（包括周末）都按时

划分。每完成一件工作，就在记事本上写下完成事项和所花费的时间。然后，留意你自己对时间运用状况的感受：是运用妥当？还是浪费了？精力是高昂或是颓丧？谁剥夺你的时间或提高了你对时间运用的效率？

一周之后，摘要记录各项活动所花的时间：打电话、写信、开会，和朋友聚会、运动、休闲，和家人相处等等活动的时间各占多少。分门别类后，这份摘要可以告诉你各项活动所花费的时间。接下来，检查你的体能周期状况：你是上午体力比较好，还是下午？如果有规律可循，可考虑在体力最好的时候，做最重要的工作。

想一想，你精神最好的时候，是和人串门子，还是独处？也许你喜欢一个人独自工作；又或许你不喜欢孤独的滋味，所以花在电话上的时间过多。有没有什么日常琐事可以一并处理，或切割成数个部分，做更有效率的处理？二者都可有效节省你的时间。有哪些事根本就不需要浪费时间来做？不可能避免重蹈覆辙？有哪些事可以做得再快点？更有效率点？你通常花多少时间在重要与不重要的工作上呢？

把时间运用得当和运用不妥当的活动区隔开来。想想，该如何改变行为模式，来提高效率呢？

计划。如同任何一种管理，时间管理也一定要妥善计划才能发挥效用。计划之初，先从下列几个观点来检视：必要性、重要性及选择性。依据这些原则，就可列出工作的优先顺序。

现在，多花点时间在必要的工作上，而少用些时间在选择性工作上。等你完成必要与重要的工作后，再来做选择性的工作。

行动。依据计划所列的优先顺序迅速、果断、有效率地采取行动，可以把你因迟疑、拖延所带来的不快压力一扫而空。要主动控制时间，少做浪费时间的事，多做能节省时间的活动。

研究表明，大约有 20% 的成年美国人喜欢拖拖拉拉，这给他们的工作和生活都带来了不良后果。所以，要与拖拉习气作斗争，要设法做到：

- 定出期限。即使计划中没有时限，你也要为自己定上一个。要真有那么一个时限，那在终期来临之际再去看看做了多少工作，你也许就会吓了一跳。所以，在每一个周末来临之际，你都问问自己究竟做了多少事？

。砍掉支支节节。注意因事情停止和重新返工而浪费掉的时间和精力。要学会在某段时间内集中心力于某一件事，这会给你自己树立一种风范。而且，在你放下一件事情以前，你都力求把它了结，

或至少提出解决的办法来，那样，你也就给自己培养了一种很好的习惯，这种习惯会为你的将来带来很好的报偿。

• 犒劳一下自己。最好是，在每次按时完成计划的时候，你都给自己一个小小奖励，比如给自己买支冰激凌雪糕，或挑个阳光明媚的日子，让自己去逛逛街；这些都属小事，但对自己鼓励却很大。

● 让 时 间 为 你 工 作

“我做的每一件事都经过精心计划，否则我不可能完成任何事。”这是在密歇根州拥有将近 20 家家具店的坎贝尔家具公司董事长兼总执行长坎贝尔所说的话。它的整体规模、设备和销售量已使它跻身美国最大家具公司之林。坎贝尔雇用上百名员工，他们也和他一样致力于追求客户的满意，满足人们对于家具的需求。坎贝尔说：“我爱和人在一起。”这种特质显露在他的经营方式内，他经营的不仅只是一个家具事业，同时还是大众事业。

坎贝尔成功地运用了许多重要的技巧和方法而攀上顶峰。其中很重要的一门技巧就是，充分利用时间。当坎贝尔说到“精心计划每件事”，在他的

观念里，“计划”就包括将他的活动排定优先次序，懂得分层负责，同时最重要的是，以一种最有效率的态度聪明地管理时间。

事实上，坎贝尔把时间视为最重要的日用品之一，他发现了一个事实，那就是有如此多的人不珍视它。以今日的用语来说，时间是不可回收的。光是注意现在几点几分，是不会有any经济效用的。在现今社会里，很少有人把时间视为一项投资，而你对于每种投资，都会要求满意的报酬。

“是时候了”这句话对坎贝尔而言，具有实质的意义。当他还小，记得是12岁将近13岁的时候，父亲拉着他的手说：“过来，孩子，现在是我带你到外头找个兼差工作的时候了。”

坎贝尔是很愿意的，当时家庭经济状况很拮据，而坎贝尔也真的希望出去工作。他想学习如何卖东西，于是他父亲就带他到附近熟识的杂货店，告诉店主说：“我希望你给坎贝尔一个工作。”

那位店主表现得很犹豫，他说，“店里生意并不忙，你的孩子又还不，而我也不打算雇人。”

他父亲说：“他会努力工作的，他可以做任何事，像是扫地、清洁，什么事都行。”接着他又说，他和孩子想要的是借此学习如何销售东西。他终于得到这份工作，而且从那天起，坎贝尔说他这一生

就一头栽进销售事业里去了。“我卖报纸，卖服饰，卖家具。我有充沛的动力，而我愿意投注我的时间去获取成功。”而他所贩售的就是被善加利用的时间。

他回忆道：“我在一间家具店得到一份工作，负责店内销售的工作，正好可以把我过去在杂货店里学到的销售技巧派上用场。”他和太太组织了家庭，而当生了一个又一个孩子后（他是 10 个小孩的父亲），他更加倍努力以追求成功。他说：“后来我成为一家商店的经理，但我非常渴望给家人一个舒适的生活，所以我知道我必须赚更多的钱。”

当他为未来制定目标时，他父亲很久以前说的那句话：“儿子，是时候了。”或许在潜意识里影响了他。他知道，时间是珍贵的赏赐，他应该善加利用。事实上，早在他在杂货店工作的那段期间，他很快就明白了时间的重要。“当你在一个零售的环境里工作，你面对你的客户，你必须好好运用每一分钟。你必须跟着客户，满足客户的需求，最后达成交易。你不能浪费一分一秒。”

在坎贝尔攀登顶峰的过程中，他让时间为他工作。他管理时间的原则非常值得大家学习：

肯定时间的价值。时间是上天最珍贵的赏赐，一颗价值不菲的珍珠。坎贝尔建议：“定期安

排会议，同时限定会议时间的长度，务必不浪费每一分钟。同时我凡事都事先预约，而且我认为每个人都会准时。”

控制所分配的时间。以一种精打细算、有效率的方式，利用你所拥有的时间。坎贝尔提醒大家：“谨记好好掌握每一件事，意思就是好好掌握时间。”

排定优先次序。逐一检查你的工作，列出什么该在本星期之初就去做，什么可以留待稍后再做，列出什么应该一大早就做，什么可以晚点再处理。坎贝尔说：“排定优先次序可以帮助你确定你已将最重要的事放在最优先的位置上。”

学习如何慎重授权。让自己专心去做主要负责的事务，把其他工作交给助手去做。坎贝尔说：“你想插手的事情愈多，你浪费的时间就愈多。授权是对的，但还要确定你跟我一样，把工作分派给最佳人选。这么做就等于多了好几倍的你。”

凡事不可拖延。没错，拖延是偷时间的贼，所以今天该做的事，绝不要延到明天才做。

坎贝尔说：“我为自己定下了一个规定，在我下班离开之前，一定把工作做完。”

西方有一句谚语：“省下一分钱就等于赚到一分钱。”我们也可以这么说：“省下一分钟就等于赚

到一分钟。”所以你省下的每分每秒就是你所赚到的，而你赚得的，就是投资报酬的衡量仪。

● 赢得更多时间的技巧

(1) 每天都列出计划

确定每天的目标，养成把每天要做的工作排列出来的习惯。奏效是指把一项工作做合适，效率是指把一项最关键的工作做好。把明天要做的最重要的比如 6 件事，按其重要性大小编成号码。明天上午头一件事是考虑第一项，先做起来，直至完毕，再做第二项，如此下去。如果没有全部做完，不要于心不安，因为照此办法完不了，那么用其他办法也是做不了的。

(2) 最充分地利用你最显效率的时间

如果你把最重要的任务安排在一天里你干事最有效率的时间去做，你就能花较少的力气，做完较多的工作。何时做事最有效率？各人不同，需要自己摸索。

(3) 运用科学的方法

如果你不知道记忆的规律和方法，你将事倍功半，而如果你了解记忆的奥秘，你就能事半功倍；如果你不明白学习是为了创造，科学全在于创新，只是拼命追求考试成绩，拼命掌握传统教科书，不注意培养自己的创新能力，那么，你将来在科学上很难有什么创造；如果你不懂得打破限制性思维，不愿意向一些聪明的外行人讲述你的科研活动，甚至不愿意和同行进行学术交流，那么你获得灵感与启示、获得成功的可能性也会因此而少；如果你不知道知识并非总是越多越好，而去拼命掌握那无用的或者用处不大的“死知识”，就会浪费宝贵的时间与精力，错过“最佳年龄区”……总之，倘若你缺乏正确的方法，那你多少会自己埋没自己的才华。

(4) 集中精力，全力以赴地完成最重要的任务

重要的不是做一件事花多少时间，而是有多少不受干扰的时间。全力猛攻，任何困难都可迎刃而解，零打碎敲，往往解决不了问题。一次只能考虑一件事，一次只能做一件事。

(5) 不要做完人

不要求把什么事都做得完美无缺，如写信中有几个错字，改一下即可，不必全部重新抄写。

(6) 学会一石双鸟

利用已派用处的时间如看病、理发的等候时间，用来订计划、写信，甚至考虑写作提纲。每天清晨漫步在北大校园，都可看到许多边跑步边听外语广播的学生，他们懂得了充分利用时间的奥秘。许多人认为，通过看原版电影，既可学习外语，又是较好的娱乐方式。

表面上看起来，好像集中精力于某件事情上，比较专注、有效，可是在如今信息爆炸的时代，如果过分集中在某件事上，就会变成不能融会贯通或赶不上潮流的落伍者。现代生活要求我们，必须在自己身边广布天线，随时接受社会的动态信息。

许多成功的企业家习惯在吃饭时打开电视、摊开报纸，这样可以同时使用听电视的耳朵、看报纸的眼睛和吃饭的嘴、手，这对培养灵活的大脑非常重要。

当然，一开始试着这样做时，可能会有些力不从心。专心于吃饭的话，眼睛却被忽略掉，虽在看

报纸，却不知讲的是什消息，也无法注意到耳朵的作用，即使打开了电视也不知所云；如果过分地集中精神看报纸，就听不见电视的声音，不知不觉中，又常常放下了手中的筷子。

而想把三件事同时做好的秘诀，最好做瞬时性的意识变化，也就是 3~5 秒的精神集中于吃饭，再分别用 5 秒钟集中于看报和看电视，如在意识集中于电视前，即使中断了几秒钟，也可以知道连续的消息，又不会忘记刚才阅读过的报上的讯息。如此做瞬间意识上的转变，则有可能使三种行为同时协调地进行。一旦养成了习惯，这些就会在不知不觉中进行。

复杂型观念或同时处理，是现代人不可缺少的素质，虽然有人主张“一心不可二用”，但不可否认的是，同时做几件事的人，他们的脑筋的确转动得很快，办事效率也更高，无形中节约了大量的时间。

（7）区别紧迫性和重要性

紧急的事不一定重要，重要的不一定紧急。不幸的是，我们许多人把我们的一生花费在较紧急的事上，而忽视了不那么紧急但比较重要的事情。当你面前摆着一堆问题时，应问问自己，哪一些真正

重要，把它们作为最优先处理的问题。如果你听任自己让紧急的事情左右，你的生活中就会充满危机。

（8）用好下班前的 5 分钟

许多人快到下班的时候就心不在焉了。其实，下班前的 5 分钟是“黄金时间”，用好了，可以起到“承前启后”的作用。如果你以前的下班前 5 分钟总是无所事事，从现在起不妨试试下面的几种建议：

整理备忘录。备忘录上记载了一天的工作摘要，包括当天会见的人士、新获得的名片资料等等。内容多半繁杂无章，故在一天工作结束前将它整理一下。这样不但能掌握当天的工作进展，也便于日后翻阅。

检查工作表。当天应进行的工作项目，已完成的做上记号，对未完成的项目也做到心中有数。

拟订次日的工作表。把当天的工作表检查完毕后，接着列出次日应进行的工作项目，拟订工作表，此时可参照备忘录，以防疏漏。

整理办公桌。下班前将办公桌整理得干干净净，才算真正结束一天的工作。特别是女秘书，更应注重这点。做好这些后，你就可以迈着轻柔的步子，轻松地下班了。

计划四

选好职业

是职业选择人，而不是人选择职业。如果你有自己的特长，拿出来施展吧。如果还没有，一定要赶快用能力来武装自己。你可以设计自己的职业生涯，也能尽量让自己感到对工作满意。

● 为从事理想的职业积累必要的资本

阿迪斯的学习成绩挺好，毕业后却屡次碰壁，一直找不到理想的工作，他觉得自己怀才不遇，对社会感到非常失望。他为没有伯乐来赏识他这匹“千里马”而愤慨，甚至因伤心而绝望。

怀着极度的痛苦，阿迪斯来到大海边，打算就此结束自己的生命。

正当他即将被海水淹没的时候，一位老人救起他。老人问他为什么要走绝路。

阿迪斯说：“我得不到别人和社会的承认，没有人欣赏我，所以觉得人生没有意义。”

老人从脚下的沙滩上捡起一粒沙子，让阿迪斯看了看，随手扔在了地上。然后对他说：“请你把我刚才扔在地上的那粒沙子捡起来。”

“这根本不可能！”阿迪斯低头看了一下说。

老人没有说话，从自己的口袋里掏出一颗晶莹

剔透的珍珠，随手扔在了沙滩上。然后对阿迪斯说：“你能把这颗珍珠捡起来吗？”

“当然能！”

“那你就应该明白自己的境遇了吧？你要认识到，现在你自己还不是一颗珍珠，所以你不能苛求别人立即承认你。如果要别人承认，那你就要想办法使自己变成一颗珍珠才行。”阿迪斯低头沉思，半晌无语。

记住，只有珍珠才能自然地把自己和普通石头区别开来。有的时候，你必须知道自己只是普通的沙粒，而不是价值连城的珍珠。你要出人头地，必须要有出类拔萃的资本才行。

现代社会的发展形势对人才的素质提出了新的要求，要想从事理想的职业，使自己成为“珍珠”，需要注意提高哪些方面的素质呢？

培养广泛的专业技能。随着知识经济时代的到来，社会更加需要计算机开发与应用、产品营销、管道工程、电子工程等方面的人才。没有过硬的技术才能或是只会纸上谈兵的人，必然会被市场竞争淘汰。其中数字与计算能力并非是理工科才必备的，绝大多数人才都应当具备，部门与部门之间的配合以及公司运作的衔接通畅都离不开数字与计算。了解并会维护各种系统，包括从计算机系统至

产品销售甚至水管维修系统。

要有丰富的想象力。想象力是白领职工都需要的技能。富于想象力，有利于收集并获得广泛、大量的信息与知识；想象力还可以开拓思维方法及观察的视野，换一句话说，想象力在某种程度上可以带动创造性和创新能力。能广泛地搜集信息和理解它们并将之用于引导公司走向未来。

要有创新能力。创新能力能够使你在平凡的工作岗位上脱颖而出，获得社会各界的青睐。

要有较强的组织能力。如今许多被认为是少数领导人士才具备的组织能力会成为选择职员的重点。比如说设置工作流程、制定市场营销方针、统一调拨财力物力，协调分配任务等都需要高标准的组织规划能力。人的能动性要得到充分发挥，而不局限于按部就班的传统模式。组织能力是十分重要的，许多部门需要在物资供应、工作程序以及贸易往来、财政机遇等诸多方面予以组织或重新组织。

要有良好的沟通能力和说服他人的能力。说服与交流能力即语言能力，懂得如何表达信息和思想，并能够听取信息与思想的人。公司间的交往要求职员能应付越来越多的人际关系并具有越来越高的游说能力。同时，在本来节奏快的工作环境中，内部的交流显得更加重要，尽管惜时如金，但没有

交流就缺乏动力和发展的源泉。今天，一个有成效的工作人员应当善于向他人介绍自己所掌握的信息，说清楚自己的观念，使人能理解并支持某一特殊见解。

细心听取他人的意见，措辞准确的文笔，平和的语言，对事物的准确描述，这些将具有不可估量的价值。

● 成功地 进行 职业生涯 设计

职业生涯设计基本上可分为以下几个步骤。

(1) 准确地认识自我

苏格拉底曾说：“认识你自己。”罗马皇帝、哲学家奥里欧斯说：“做你自己。”莎士比亚也说：“做真实的你。”充分、正确、深刻地认识自身能力、个性及相关环境，以此作为设定职业生涯目标及策略的基础。

能力摸底。了解职业要求的能力，可以参考各企业对人才素质的要求。一般大公司对管理人员能力的要求有：书面表达能力、口头表达能力、分析问题能力、解决问题能力、领导能力、人际交往

能力、决策能力、创造力和创造精神、应变能力、组织与计划能力、敢冒风险能力等。

了解自己的能力倾向可以通过以下两种方式：

第一，能力测验：可以借助一些权威的测验量表，对自己的职业能力倾向做一个比较可观的鉴定。

第二，活动分析：即从实际工作、生活经历来判断自己的实际能力。也可以请家人或朋友对你实际能力的优势与不足做一个评价。

个性评价。可以通过心理测验、他人评价、经验总结和专家咨询 4 个渠道来评价自己的个性。

(2) 职业定位

在职业定位中最关键的是要制订实现职业目标的行动计划。职业定位中的目标确定，可以成为追求成就的推动力，有助于排除不必要的犹豫，一心一意致力于职业目标的实现。

列表分类。根据自己的能力和个性列出适合从事的多种职业，再把每一种职业的具体工作列出来，按“喜欢”与“不喜欢”将表分两类，仔细审视“喜欢”表，评定自己感兴趣且在能力范围内的职业是什么。

关于职业定位，有专家认为可以分为以下 5

类：

第一类，技术型。持有这类职业定位的人出于自身个性与爱好考虑，往往并不愿意从事管理工作，而是愿意在自己所处的专业技术领域发展。在我国过去不培养专业经理的时候，经常将技术拔尖的科技人员提拔到领导岗位，但他们本人往往并不喜欢这个工作，更希望能继续研究自己的专业。

第二类，管理型。这类人有强烈的愿望去做管理人员，同时经验也告诉他们自己有能力达到高层领导职位，因此他们将职业目标定为有相当大职责的管理岗位。成为高层经理需要的能力，包括分析能力、人际能力和情绪控制力三方面。

第三类，创造型。这类人需要建立完全属于自己的东西，或是以自己名字命名的产品或工艺，或是自己的公司，或是能反映个人成就的私人财产。他们认为只有这些实实在在的事物才能体现自己的才干。

第四类，自由独立型。有些人更喜欢独来独往，不愿像在大公司里那样彼此依赖，很多有这种职业定位的人同时也有相当高的技术型职业定位，但是他们不同于那些简单技术型定位的人，他们并不愿意在组织中发展，而是宁愿做一名咨询人员，或是独立从业，或是与他人合伙开业。其他自由独

立型的人往往会成为自由撰稿人，或是开一家小的零售店。

第五类，安全型。有些人最关心的是职业的长期稳定性与安全性，他们为了安定的工作、可观的收入、优越的福利与养老制度等付出努力。目前我国绝大多数的人都选择这种职业定位，很多情况下，这是由于社会发展水平决定的，而并不完全是本人的意愿。相信随着社会的进步，人们将不再被迫选择。

设计方案。根据“列表分类”得出的结果，针对每一种职业设计一套科学的工作方案，方案中要定出工作目标和希望的职位，描述本行业发展前景，所需要的人际环境、工作的具体程序（越具体可操作性越强）。方案订出后，拿给相应行业的朋友阅读，得到较高评价的方案是你进一步选择的依据，你可以重新思考自己的职业生涯，设定切实可行的目标。

职业评估。评估可通过择业策略来反馈，更可以作为下一轮职业生涯设计的主要参考依据。成功的职业生涯设计，需要时时审视内在外在环境的变化，并且及时调整自己的前进步伐，修正目标，才能成功。

(3) 选择能真正鼓舞你的理想职业

《圣经》中说，“找到了适合自己的工作的人是有福的”，特别是对现代人来说，竞争更加激烈，找到一份普通工作已非易事，找到一份适合自己的工作就更加困难。因此，这句话更带有真理性，并且更耐人寻味。但是，人就是这么一种奇怪的东西，在几乎所有民族中，在几乎每一个年龄段，你总会发现，总是有一些人对自己的职业、对自己的工作表示不满和抱怨。

对于有的人来说，不管他们所从事的是脑力劳动，还是体力劳动，他们都不喜欢。因为他们是一些喜欢游手好闲、好吃懒做的人。对一个不喜欢工作和劳动的人，你能指望他做出什么呢？除了失败和平庸，他们一生之中是不会做出什么成绩、创下什么事业的。懒惰乃是万恶之源，一定要牢记：一日劳作，可获一日安眠；终生劳作，可获一生幸福。

然而，在现实生活中，许多人没有取得成功，并不是因为他们懒惰，并不是因为他们好逸恶劳，而是因为他们开始生活的时候，迈出了错误的一步，选择了错误的职业。人们通常把这种情况称之为对某一工作“不合适”或者说“不能胜任”。

因此，我们应当认真考虑：所选择的职业是不是真正使我们受到鼓舞？我们的内心是不是同意？

在求职择业的时候，进行比较长远的考虑也是非常必要的。

对现在的你来说，10年后是个遥远的未来。但是，何不试着预测一下10年后的你会如何呢？

10年后你会从事什么样的工作？是否幸福、满足呢？一旦考虑到这些长期性的问题，就必须列出一串对你而言具有魅力的职业清单。接着，还要把几项主要因素考虑进去，然后了解这些职业的状态，有什么样的特征。例如，会不会像海洋生物学者和考古学者一般，就业机会很少？有无地理上的限制？地质学者为了要找寻新的矿床，必须长期离开家庭，那样的条件和你理想中的家庭生活协调吗？如果你没有特别感兴趣的职业领域，建议你选择工作机会不受地区限制的职位。这样，即使搬去别的地方，学到的技艺还是伴随着你。大多数的医生都体验到移民到外国是很困难的事，因为医生的教育有很严格的规定，并且几乎所有的其他国家都不相同。

● 选择具有“岩床基础”的理想职业

肖克莱由于他的半导体理论而导致了晶体管的发明，揭开了电子革命崭新的一页。他本人也由于这一重大贡献，和科学家巴丁、布拉顿一起领受了最高的科学奖——诺贝尔物理学奖。

在半导体生产逐步走上轨道之后，许多科学家觉得这是一个可能赚取高额利润的机会，就纷纷从实验室走向社会去开办企业。肖克莱在当时也决定去冒一冒这个险。于是，他在 1954 年辞去了在贝尔研究所的职务，到加利福尼亚州的一个地方，去创办了一家肖克莱半导体研究所。开张之时，他的研究所甚为兴旺，有 8 位年轻有为的科学家追随他去。

但矛盾随之而来，这位大科学家在科学研究上富有创造才能，但经营一家企业，特别是主要为赚钱的企业，却显得笨拙和无能。他把他的经营性企业，办得像大学里的实验室，结果弄得他身边的年轻科学家纷纷起来反对他，说他根本不会做生意。

没过几年，他的公司也就关闭了。

一个科学家可以在科学发明中施展才智，但未

必能在经营企业中得心应手。道理很简单，无论是科学研究还是经营企业，均有着独到的规律，不掌握规律，就难免要在实践中碰壁。

选择职业就像是建造住宅，如果你把住宅建在不太理想的地方，如果你的地基是在沙子或沼泽上，那么只会给你带来麻烦。你可以在地基以上的部分花上几百万美元，但那仍解决不了问题——你的住宅还是不稳固。因此，你必须花很大的气力不停地处理沙子、水和沼泽，这是一场你绝不可能获胜的战役。然而，如果你的地基是在岩床上，那么你的住宅就会轻而易举地经受住风雨，那你就用不着花那么大的气力。

如果你选择了具有“岩床基础”的理想职业，那么你将如何做呢？你应当喜欢自己生产的产品，喜欢你的顾客和供应商。此外，你还必须更多地了解你的产品市场。

为什么不选择一个更能轻而易举地成为获胜者的职业和目标呢？大多数百万富翁在初涉世事之时，就已经学会了与众不同的思考。他们具有较高的智慧。他们的智慧就在于依照他们的才能选择理想的职业，他们渴求成为经济上独立自主的人。他们不会在人才市场上找到自己满意的职业。他们许多人都具有直觉，同时也具有创造性。他们能够敏

锐地抓住各种奇妙的经济机会。

许多百万富翁虽然不是智力天才，但却有另一种才华。他们很聪明，知道与自己班上的高材生在同一个行当里竞争并不是一个好主意，所以不考虑去当律师或当医生，而是去寻找经商的机会，而那恰恰是收益高、竞争对手少的行当。显然，他们拥有某种类型的能力——主要是具有创造性的能力。

具有很高创造性能力的百万富翁通常会正确地选择一个能获取巨大收益的且正好是他们所喜欢的职业。请记住，如果你喜欢你所做的，你就会取得较高的成就，你就能发挥出你特有的创造性才能。

研究表明，有 46% 的百万富翁认定“热爱自己的事业或生意”是其经济成功的一个非常重要因素；另有 40% 认定这一因素为重要因素。合计有 86% 的百万富翁相信，热爱自己的职业对于解释他们所取得的百万富翁的地位是有意义的。

● 你的条件应该与所申请的工作相匹配

在美国想找一个赖以生存的工作并不难：到餐馆打工、到别人家当保姆、替别人割草除尘，只要

肯放得下架子、吃得了苦，你总会找到能赚钱的差事。然而，如果要想找一份可以实现你的远大理想、可以把你苦读硕士、博士的知识学以致用，恐怕你要首先学会摆脱掉那种传统的“学位越高越可以优先录用”的思想，学会不失时机地包装自己和推销自己，否则，你会在一次次的求职碰壁中开始怀疑自己。

玛丽便有过求职的失败，她曾一百遍，一千遍地问自己“我是谁？我能干什么？”

那时最让玛丽接受不了的事实是：她并未与人竞争什么高位。她曾有过 10 年电视编辑和记者的经验，她并没有试图用刚刚得到的行政管理学的硕士学位去篡夺某个经理位置，她只是想获得一个珠宝公司的普通店员的位置而已，而且是 Part time——半工！

这次求职从一开始玛丽便处于被动地位。一天，她和丈夫沙德到一家珠宝店去换戒指——戒指是沙德为了他们的结婚纪念日送给她的一个意外惊喜。

结果，玛丽戴上后小了一圈，好在美国买东西可以换到你满意为止，戒指换了，玛丽满意地戴在了手上，这时女经理却突然问她做什么工作。

“家庭主妇！”玛丽随口说了一句。其实，那时

她已经拿到了MBA文凭，并且也开始从事一些国际经贸活动。但是，玛丽更喜欢脚踏实地地过着一种平实的生活。

女经理信以为真，并且说玛丽这样的气质和穿戴应该到她们店工作才对。玛丽以为她是讨好顾客而已，所以推说儿子还小，放学回来总希望家里有个人在。

谁知，越说越多，女经理却说像玛丽这种情况可以做半工，既照顾了家，又不浪费自己的能力。说着就把一张申请工作的表格塞到她手中，并说：“如果你感兴趣，三日后可把表格填好送回来。”为了不扫她的兴，玛丽把表格放到了皮包里。

从珠宝店出来，玛丽对沙德说：“笑话。就凭我，跑到这里给他们站柜台？”

一直没表态的沙德这时搭话了：“也许你应该考虑。这家珠宝公司是美国最大一家珠宝公司，它在美国 50个州都有分店，如果你有机会在这家分店工作一段时间，这不仅对你学习经商有帮助，而且对自己在美国的经商背景也有好处。”

言之有理！三天后，玛丽把申请表格填好，连同她的简历一起寄给了珠宝分店。

由于玛丽的简历是经验丰富的沙德帮助整理的，所以言简意赅，称得上一目了然。在丈夫的劝

说下，她把管理硕士的一栏抹掉，并且没敢注明自己在商界还有一官半职的头衔！

第一关顺利地过去了。玛丽获得了第一个面试机会。

由于怀着有一搭、无一搭的心情，加之她是经理推荐的，所以，当女经理递给玛丽一份 77 道问答题的试卷时，她并没有感到紧张，只是心里嘀咕着这家公司有些小题大做而已。

第一道题：你认为你自己的能力属于普通人的 50%？25%？5%？

玛丽在 25% 上划了一个勾。她想：我的能力能超过 75% 的人，足矣。

女经理扫了她的答案一眼，不以为然地说：“难道你的能力仅在 25% 的那一类中间吗？你应该相信你自己的能力属于 5% 的那一类，这样会说明在 100 个人中间，你超过其他 95 人，只有自信才能胜任工作！”

于是，她涂掉 25%，在 5% 的一栏划上个勾
.....

很快，玛丽得到了第二次面试机会。这次老板亲自和她面谈，玛丽以为自己已经胜券在握了。

所以，她在主管聘职的老板面前“自我膨胀”起来，居然在兴致所至的时候把自己的硕士学位也

端出来。结果，和蔼有加的老板马上严肃地问她为什么要屈就他的属下……

玛丽知道事情不妙，急忙声明自己需要照顾儿子，故而只能申请半工。如果她推销自己到这种程度也可勉强过关，只是当经理通知她到店里去学习如何使用电脑储存和结账程序时，玛丽竟得意忘形地把自己的那点老底都兜了出来。结果，说好第二个星期她就可以上班的诺言，却变成了她还要有第三次面试。

不就是卖珠宝的店员嘛，有什么必要这么三番五次地面试！尽管自己开始心有不满，也没有别的办法，只好耐着性子等待第三次的面试。

该面试的那天玛丽接到了女经理的电话，说是老板患感冒不能参加面试，何时面试再等通知。

一天、两天，一个星期、两个星期，珠宝店再也没有与她联络，拖了近两个多月，玛丽从无心到有心，从无所谓到祈盼最后结果，整天心神不宁、坐卧不安。她倒不是真的需要这份工作来养家糊口，但是，她需要主流社会对自己的个人能力加以认同！两个月间，那种一会儿觉得自己被大材小用，一会儿又觉得自己既无才又无能的心境几乎成了玛丽和丈夫每天谈话的主题。

最后，沙德在她对自己的信心丧失殆尽的时候

指出，她的错误在于不该屈就于低职位的同时又要炫耀自己与其不匹配的高学历和高层次的背景，因为这样会产生两种反效果：

第一，雇主会提出疑问——你为什么要屈就？不论你如何解释，都会给雇主一种失败者的形象；

第二，对上司形成威胁。他或者她会觉得与手下人的关系不好处理，自己的地位和指挥权会受到挑战！

就凭这两条，就足以让这两位掌握是否雇她的雇主裹足不前了。

玛丽后悔自己没有听从丈夫最初的劝导。

为了从失败的阴影中走出来，玛丽决定放弃对这份工作的祈盼，回到自己正常的生活轨道上来。说也奇怪，当她不再催问自己何时能得到第三次面谈的时候，那位女经理竟来电话约她面谈。然而，那是一个多月后的事了，那时玛丽已经从失败情绪的低谷中走了出来，正参加另一个面试，所以她婉言谢绝了。

记住：求职人能否被雇主相中，并不完全取决于你想要的职务高低，而在于求职人的背景、资历和经验与其所要做的工作相匹配，只有这样，求职人才能在介绍自己时左右逢源！

● 努力喜欢自己的工作

不成功人士往往面带一种愠怒厌世的表情，他们不喜欢他们的工作和他们生活的世界，怀疑他们周围的人都是不诚实和愚笨的。他们把一切都看得那么黑暗，并用他们自己对生活的绝望态度和无所寄托的颓丧情绪，影响着他们周围的人。

一位女职员能胜任并完成每天的工作，但是她无论走到哪里不是抱怨空调太冷就是抱怨太热。她贬损老板，埋怨工作，她对同事们说，工作是浪费时间。在两年内她已经失去过五次工作，却仍未从任何人那儿获得有益的经验。

聪明的人不会和朋友这样谈论自己的老板和公司：“我要应付那些我不愿做的事，为什么一定要给那个讨厌的工头干活。老板一点也不了解我，信任我。”如果那样，你就容易给人一个消极、爱发牢骚的印象，也会使你自己丧失上进的动力和兴趣，阻碍你的发展。

松下幸之助说：“人生的最大生活价值，就是对工作有兴趣。”做同一件事，有人觉得做着很有趣，有人觉得做着毫无意义，其中有天壤之别。做

不感兴趣的事所感觉的痛苦，仿佛置身在地狱中。假使能把工作趣味化、艺术化、兴趣化，就可以把工作轻松愉快地做好，而且你就不会觉得辛苦。

爱迪生曾说：“在我的一生中，从未感觉在工作，一切都是对我的安慰……”

如果你不能选择自己更喜欢的工作，就要尽力喜欢眼前的工作。这里为你提供几点建议。

(1) 要有使命感

要想成就某事，使命感可以发挥力量，把不可能的事变成可能。曾有句话说：“女人是弱者，但母亲是强者。”意思是说女人只是一个女人时，看起来非常文弱；但是当女人成为母亲时，有了养育子女的使命感，马上就成为强者，仿佛变了一个人。

许多人从来不考虑使命这问题，就是知道自己应负的使命也不在乎，这样的人，因为没有进取心，所以无法自己掌握命运。只有积极地寻求自己的使命感，才能增强战胜困难的决心和力量，才能获得最后的胜利，才会感到生活的幸福。使命感强的人，会努力地去实践，没有使命感的人，走一步算一步，这两种人的差别也就是成功和失败的差别。

如今松下闻名世界，松下幸之助被视为成功的模范。松下电器创业时公司并不大，假如只想赚更多的钱，没有理想，那松下幸之助也只能和常人一样希望每个月赚几万块，决不会从电器事业中脱颖而出，取得今天举世瞩目的成就。

松下的使命感起于一件小事：有一天，正值盛夏，松下幸之助看见有人在陌生人家的自来水龙头下，拼命地喝水，他遂有了一种使命感，希望做出像自来水一样廉价的商品，丰富人类的生活。而这种使命感改变了他，使他成为事业家，因此开拓他自己的人生。

松下幸之助发现的水道哲学，现在早已成为松下研究所的精神，松下因此获得巨大成功。研究所的名称叫 PHP，第一个 P 是 Peace（和平）；第二个字母 H，代表 Happiness（幸福）；最后一个 P 表示 Prosperity（繁荣），这正是松下幸之助毕生的追求和希望，也应该成为我们每个人追求的人生目标。

（2）把命运转化成使命

在古希腊神话中，有一个西齐弗的故事。西齐弗因为在天庭犯了法，被天神惩罚，降到人间来受苦。对他的惩罚是：要推一块石头上山。每天，西齐弗都费很大的劲把那块石头推到山顶，然后回

家休息。可是，在他休息时，石头又会自动地滚下来。于是，西齐弗又要把那块石头往山上推。这样，西齐弗所面临的是：永无止境的失败。天神要惩罚西齐弗的，也就是要折磨他的心灵，使他在“永无止境的失败”命运中，受苦受难。

每次，在他推石头上山时，天神都打击他，告诉他不可能成功。可是，西齐弗不肯在成功和失败的圈套中被困住，一心想着：推石头上山是我的责任，只要我把石头推上山顶，我的责任就尽到了，至于石头是否会滚下来，那不是我的事。

再进一步，当西齐弗努力地推石头上山时，他心中显得非常的平静，因为他安慰着自己：明天还有石头可推，明天还不会失业，明天还有希望。天神因为无法再惩罚西齐弗，就放他回了天庭。

西齐弗的命运可以解释我们一生中所遭遇的许多事情，西齐弗的努力也可以是我们努力工作的写照，但是，西齐弗能把命运转换成使命的方式，是否亦是我们的生活模式？

一个人意识到自己的存在，认同自己的存在，已是一件不简单的事；一个人能透视自己的命运，掌握自己的命运，更是件不容易的事。但是，更困难的，则是把命运转换成使命，因为，使命的含义要超过神话中的内涵，它不但要替自己的存在谋求

出路，它还要在感受到失败痛苦中，去替人类、替世界创造快乐与幸福。

（3）从内心喜欢自己的工作

歌德说：“如果工作是一种乐趣，人生就是天堂！”如果我们对工作、对事业高度热爱，就不仅能喜爱自己有兴趣的事，而且能喜爱自己不得不做的事，等于一辈子都生活在幸福的天堂中。一家报纸曾举办一次有奖征答，题目是：“在这个世界上谁最快乐？”获奖的答案是：正从事着自己喜爱的工作的人，是最快乐的。求乐与事业非但不矛盾，而且是和谐统一的。对工作有乐趣，可以得到快乐，事业成功了，可以得到更大的快乐。正如埃及著名作家艾尼斯·曼苏尔所说：“事业成功本身，便是一种最大的快乐，最大的幸福，最大的力量。”因此，我们追求事业成功，就是追求最大的快乐。

日本本身没有什么资源，在第二次世界大战后却能够迅速崛起。经过 50 年的发展，如今，日本的汽车制造业已经严重威胁到美国；光学仪器和照相机威胁到德国；制表业威胁到瑞士；动画和游戏机更席卷世界市场。这主要归功于日本人对工作认真，而且多数人会在工作中自寻趣味，对工作抱积极的态度，因此生产出来的东西得到世界消费者广

泛地认可。

日本人因何能对工作抱积极的态度呢？中谷彰宏说：“工作的有趣与否，不在于工作本身是否有趣，而在于你有没有热诚勤奋地去做你的工作。再枯燥无味的工作，努力去做，也会变得有趣；再有趣的工作，慢吞吞、兴味索然地做，都会变得无趣。不信你把自己装成慢吞吞、没有兴趣的样子，去玩游戏机看看。”如此说来，日本人其实非常懂得工作哲学，我们为什么不能在这方面向日本人学习呢？

卡耐基指出：正确的思想，会使任何工作都不再那么讨厌。老板要你对工作感兴趣，他才好赚更多的钱。但是我们何不忘掉老板想要什么，而只是想着：对工作感兴趣，对自己有好处。提醒自己，这样可能使自己从生活中获得加倍的快乐，因为你醒着的时候，约有一半时间要花在工作上，要是在工作中找不到快乐，就决不可能再在其他地方找到它。不断提醒自己，对自己的工作感兴趣，可以将你的思想从忧虑上移开，而最后，还可能带来晋升和加薪。即使不这样，也可以把疲乏减至最少，并帮助你享受自己的闲暇时光。

生活成功的主要道理之一是，每天保持对工作的兴趣，能够有持久的热忱，并能将每一天看得同样重要。

计划五

努力工作

成功之路只有一条，那就是努力工作。倘若你想投机取巧，等待你的只是一生的平庸和贫穷。你不可能一天到晚吃喝玩乐。工作是你的朋友而不是你的敌人。问题不是你干什么，而是你怎么干，这对你的一生至关重要。没有哪个不关心自己工作的人筑得成一座理想的宫殿。

努力工作，完成别人交给你的任务，自然会有回报的。尽力去干吧，现在播下的种子，日后定会开花结果！

● 成功只需要过人的努力

父母和老师知道乔恩有志于写作，都表示鼓励，但他们心底里显然认定那不过是他的少年白日梦。源源而来的退稿通知，也影响了乔恩的信心。

乔恩在图书馆埋头猛读伟大作家的传记。他们是怎么成功的？乔恩发现，答案几乎千篇一律：他们找到一位慧眼编辑。如果有位认真的编辑肯认真地看待你，你就知道自己还不算是在浪费青春。于是，乔恩像其他年轻写作人一样开始了访求名师之旅，希望在茫茫人海中找到赏识自己的编辑。

10 年后，乔恩担任海军的军中记者，奔忙各地，仍然访求名师。后来他奉调到华盛顿，在《水手》杂志工作，终于遇上了他“心目中的编辑祖师爷”——威恩。

一见到威恩，乔恩就知道他是自己所要找的人。乔恩想，这和他满头浓密的白发有点关系；还

有，他戴的领结是要自己手打的。他的一切都流露出高雅与知识分子的气质。从他坐在旋转椅上俯身盯着稿件，以他对这人世间与文学的见识认真审阅的姿态，乔恩就看出他是个了不起的编辑。

假如单看外表还不足为凭，从他麾下作家对他必恭必敬的态度来看，乔恩也知道自己没错。乔恩想：“我终于找到师父，可以拜师学艺了。”

在预料之中，乔恩第一次交稿就给他训了一顿。直到今天，乔恩不仅记得他说的话，也还记得他用字遣词精确讲究，每一个字都好像是对准自己的自尊射来的箭。

“乔恩，”他说，“遇上不会拼的字，你应该查一查字典。”

像许多年轻写作人一样，乔恩一向认为只有笨人才查字典；字典只在非常紧急时才用得着。

可是威恩桌上就摆着一本韦氏第 7 版大学字典，旁边书架上还有另一本图书馆型韦氏大字典，两本字典他都经常查阅。——现在，乔恩每次细想当年最令自己害怕的是什么，都会想起同一情景：威恩伸手去翻字典。

在威恩看来，写作是一种技艺，要心里清楚知道自己想说什么，然后一语中的。是生产，不是废话，更没什么借口。他要求乔恩每天早上交一篇短

稿在“收稿篮”内——他称为“8时30分稿”。假如不见文稿，他会站起来指着稿篮说：“乔恩，稿呢？”

必要时，威恩会眉头一皱，结合了愤怒、厌恶、失望，再加上些许对人性弱点的怜悯。

他瞪眼也是强力的武器。在他手下做事初期，乔恩往往抬头一看，发现他正注视着自己，好像自己是很不顺眼的东西，譬如漆错颜色的椅子，或是绿色草地上的一棵蒲公英。乔恩觉得他对自己皱眉或瞪眼，自己都无法设防，只盼能溜走，躲起来。

威恩教导乔恩发问要切入重点，要探究幕后内情，要追求事实真相。因此，也许有人会感到奇怪：在威恩麾下摇笔杆的人竟没有一个探询过他的为人，或查究他的出身，或质疑他凭什么经历资格而享有神祇一般的地位。

他们根本没想到过这些问题。威恩有这份权利，他当之无愧。

威恩说，不错，这本刊物是宣传品，他从不讳言这点。不过，他接着补上一句，这是全世界文字最佳的宣传品。

一次，威恩对乔恩说，写一个句子，要是用词不当，简直就是裤子拉链没有拉好就上舞台。因为他要求严格，乔恩先是战战兢兢，后来是带着几分

惊喜，一步步发掘出文字之趣。此后，乔恩往往费整天功夫也只写了一小段，结果还是丢掉。

乔恩凝视着打字机，绞尽脑汁遣词用字，只想到要过威恩这一关。同时，乔恩也担心刚放进他“收稿篮”的那篇东西是否写了些什么蠢文字。乔恩心里最向往的是博得他赞许，说一句“写的还算说的过去”，并展颜一笑。

乔恩把文稿放到威恩的篮里，他偶或扬扬眉毛，表示知道了。但通常他连头也不抬，继续看他正在读的那一厚册古希腊的书，或是附带注解的两栖攻击海军战史。

过了一会儿，威恩会抬起头，勉强地凝视着稿篮。随即拿起文稿，略一展阅，发出清晰可闻的一声长叹，把稿子丢回篮里。他会把座椅一转，取下老花眼镜，朝窗外望去。

威恩终于准备讨论文稿的时候，便朝他桌旁张军用硬木靠椅一指。每逢此刻，乔恩就陷入难以言状的恐惧。乔恩觉得那张木椅子是他所坐过最硬的椅子。

有时，乔恩会因未能让威恩满意感到泄气。乔恩想：“我要是写得不好，我会恨他，因为他让我恨自己无能。”可是乔恩爱慕他，因为他看得出威恩内在的慈祥。乔恩要是写出好东西，他会对着乔

恩笑容满面，声音大的让所有的人都能听到：“嘿，乔恩……干的不错！”

乔恩学艺期间，威恩哄劝过他，责骂过他，也对他喝彩、批评。乔恩不知道自己是何时才体会到一篇作品并不仅是文字而已。这是一场表演，作者用文字表达他的理念以吸引读者入场，然后再引进节奏、旋律。前面是钢琴，后面是小提琴。

一篇作品如果单看字面，譬如说是关于海上加油的故事，谁会感兴趣呢？其实文中所载细节只是故事表面，内里却是一曲心理交响乐，使读者不知不觉陷入了心灵陷阱，卷入另一个天地，为自己读过这篇文章而大感欣慰。

乔恩在威恩手下工作 5 年，乔恩的评价是：“他给了我胃溃疡，但也使我入了行。”

后来，乔恩被巴尔的摩《太阳晚报》雇用，采访主任对他的文字功夫另眼相看，立刻派他做文字编辑工作。

一年年过去，乔恩的写作能力大有进步，可是他对威恩的倚靠并没有减轻，他向威恩求教的问题也越来越复杂。威恩已退休，住乡间，乔恩常在周末去拜访，当然是向他请教写作上的问题。深夜，坐在火炉旁边，乔恩就文稿的起承转合、伏笔、结构这些方面缠着他问。多半是乔恩说，他听。然而

谈话结束时，乔恩通常都会得到自己所求的答案。

乔恩永远忘不了最后一次讨论写作时的情形。他们坐在他厨房餐桌旁，谈性格与环境的关系。威恩用早年那样的目光瞪着乔恩，用他有重要的话要说那种非常谨慎的语气说：“乔恩，我并不明白你在讲的是是什么。这些年来，我一直不明白你在谈什么。这幕哑剧已经演得够久了，我不是你所以为的那个人。”

威恩说，当年他到杂志社求职的时候，对写作所知有限。他干过的行业很杂，也在停车场做过，每遇政府机关招聘他一定应征。后来，杂志社雇用了他。他也不知道为什么：政府机关行事常常令人费解。他缺钱，就接下了这份工作。

“我就这样，”威恩说，“带一批像你们这样的青年才俊。我呢，每个字都要查字典，每个句子都是半看半猜，每篇东西都得念 50 遍。他们要是知道真相，会把我活生生吃掉。因此，我把自己扮成不容侵犯的角色。”

“后来，你来了，希望我教你写作。我？我只好尽力帮助你。可是，我用来磨练你的那块金刚砂，多半就是你自己。”

乔恩坐在那儿，听着。暗想：“谁知道他讲的是不是真话？……他是要把我和他之间的脐带剪断

吧？”

从那以后，他们再没有谈写作，乔恩常因此觉得怅然若失。乔恩并不十分相信威恩的话，因此对他抽身而退耿耿于怀。

几年后威恩去世了，乔恩应邀整理他的文稿，威恩的坦诚获得确证。他留有一份他所写的——或者更确切地说，他想要写的原稿，简直外行得让人心碎。

但乔恩想：“威恩教导了我所需要知道的。他让我明白了语文是精确的工具，曾由一代代的人使用琢磨。他教导我，这世界是比我想象中更复杂、更微妙、有更多令人惊奇事物的地方，只要我愿意睁开眼睛观察，敞开心灵接纳，绝不会江郎才尽。”

任何工作里面都没什么花巧，成功只需要过人的努力、诚恳、勇气和信心。

● 只有肯干的人才能真正显出他的聪明

任何人的成功都不是偶然的。这其中包含着有志气，有决心，有毅力，有善于捕捉时机的智慧，有创造时机、操纵环境的才干等等。

真正的成功决不是侥幸可以得到的。也就因为这个缘故，我们可以相信，失败也决不是命运。有许多人把自己的失败归罪于命运，其实，如果我们肯冷静地观察就可发现，命运还是操纵在自己手里；坚强的人不会因为环境不利就消失了斗志，只有那些优柔寡断的人才会在外力的阻挡之下低头退缩，改变自己的志愿。

一个人如果在外力阻挡之下消失了斗志，那不是很可惜吗！

我们常看见有一些人，他们有天赋的聪明和才气。在别人看来，他是可能有点成就的，他自己当初也以为是可以有点成就的，可是到后来，其中有的人青云直上，发挥了自己的专长，而有的人却在生活的琐碎项目中消失了。

这是为什么呢？

研究发现，许多失败的人都是太懒散，他们以为来日方长，反正有的是时间，加上自己的聪明才智，总不会不成功的。可是，懒散会成为习惯，他们慢慢地安于懒散逸乐的生活，而他们的那点可贵的天赋就在弃置不用之下生锈或发霉了。当别人还不免为他可惜的时候，他自己却早已忘记自己是可能有所成就的了。

有些人辜负了他自己优越的天赋，是因为他太

聪明。他看不起埋头苦干的人，笑那些想走上成功之路的人们是傻瓜。

你也看到过笑人们是傻瓜的聪明人吗？在这些聪明人的脑子里想来：一样是拿薪水，一样的吃饭穿衣，娶妻生子，少付出一些力气，老板也不会骂我，更不会开除我，你们那样兢兢业业，又是何苦来呢？可是，他不知道，我们对上司交待容易，维持生活也绝不困难，而怎样才能向自己的生命交待，才是我们一生中最大的责任和最大的课题。

有些人越走离他的目标越远，是因为他的舵把不稳，所以只能随着潮水的冲击，跟着风向的吹动，忽东忽西，忽前忽后。他没有坚决朝向自己目标进行的魄力，一生在迁就环境。结果，他就被环境淹没、沉落下去了！这不也是一个悲剧吗？可是，我们随处都可以见到有人做这种悲剧的主角。

不要做聪明的傻瓜！在一部美国西部电影里，有一句对白说“苦干近乎愚蠢”，可是，到后来证明，只有近乎愚蠢的苦干的人才能拯救他们自己和别人。假如你有聪明的天赋，千万找到那点近乎愚蠢的干劲。

只有傻干、苦练的人才可以真正显出他的聪明。也只有时常笑骂别人“傻瓜”的聪明人，才是真正的傻瓜。

● 人生只能用自己的力量去开拓

世界上有许多这样的人，他们虽然怀有“干一番事业”的愿望，但不见行动，总是踏步不前。为了实现自己的愿望，首先必须将强烈的愿望化为明确的具体目标，并且立即朝此目标彻底行动起来。这是日本青年医生德田虎雄的切身体验。

德田是一个农民的儿子。有一天深夜三点左右，他那只有三岁的弟弟突然发病，德田看见弟弟瞪大了眼睛，可是看不见黑眼珠了。他已经昏迷不醒，这可把德田吓坏了，他一溜烟似地跑出去请医生，可是不管德田怎样苦苦哀求，他都不肯出诊。于是，德田只好又跑到别的医生那里去哀求：“我弟弟都翻白眼珠啦，请你行行好……”可是那个医生过了中午才来到，那时德田的弟弟已经断气了。

从此，德田产生了一种愿望：当一名医生，无论何时何地，不管穷人富人，我都一视同仁地给他们治病。

德田想当医生，但他上的学校很难考上医学院。他就立即着手转学到今宫高中，目标对准大阪大学医学系。在今宫高中，同届同学共有 450 人之

多，在这么多学生当中，德田必须争得第一名或第二名才有可能考上大阪大学医学系。他怀着与那些不怎么样的大阪的高中生决一雌雄的决心参加了学力水平测验。结果大失所望，德田考了个第 161 名。他不禁后悔起来。

可是后悔也没有退路了，因为是他死皮赖脸地央求，父亲才勉强同意的。父亲说家里没钱，竭力劝他不要上大阪。可是德田认为这是人生的一大关口，便死缠住父亲央求个没完，才征得了父亲的同意。

因此，德田觉得自己除考进大阪大学医学系外，再没有别的出路了。事到如今，也无法打退堂鼓了，不管怎么说他还得学下去。那怎么办呢？德田认识到自己已经没有退路，便在手册上写了“生死搏斗！！”四个大字，并决心为考入大阪大学医学系拼死拼活地学下去。

从此，他便开始投入到考试的奋斗中。功夫不负有心人，德田终于进入了理想的大学！

在大阪大学医学系毕业以后，德田当上了医生。在医院工作期间，他对医疗界的弊端感触尤为深刻。于是，德田决定自己办医院。可是，当时他没有资金，没有抵押品，没人作保……但他想，无论如何也要有自己的医院。德田的心让这一念头燃

烧着，结果，在他的心里产生了“只要豁出命去干，就没有做不成的事”这种坚定的信念。

要豁出命去干，也要有方法。他苦思冥想，怎样才能说服银行方面向我提供贷款。这时，脑子里闪过一个念头：参加人寿保险！于是，德田参加了1.77亿元的人寿保险，去了银行。

他对银行说：“我已同人寿保险公司讲定，以银行为人寿保险的领款人，这样，即使我死了，不至于出现差误，你们能给我提供借款吗？”

对方说：“德田先生，所谓人寿保险，人未死是取不出来的呀！”

“如果保险费交了一年以上，就是自杀，也能给钱。如果医院办了一两年还不顺利，我就上房顶，头朝地跳下来。这样不就不至于出现差误了吗？”德田说。

对方又说：“这可有意思。”接着又说：“至少，不能让你太太做担保吗？”

“妻子是外人，说不定会出走，还可能分手。不能麻烦别人。一旦出了事，还是由我自己用生命来负责到底吧！”最后，银行还是贷款给德田了。

经过千辛万苦，医院总算办起来了。

要达到目标，道路决不是平坦的，中间既有高山也有狭谷，不管信念多么坚定，毫无例外地都要

备尝挫折和徒劳的滋味。

有时德田会想：“我为什么总是要身负重荷到处奔波呢？”想到这里，他有时甚至想把自己的医院都丢掉不管。每当这时，德田首先到集中监视治疗室去探望。通过去集中监视治疗室来消除思想上的疑惑。集中监视治疗室为什么能驱散他的消极情绪呢？集中监视治疗室，顾名思义就是一刻也不能离开重病患者、一天 24 小时需要护理治疗的病房。病房里躺着濒临死亡的重病患者，他们的鼻子或者是支气管上都插进了数根胶皮管子，他们的身上贴满了连接脑波测定器和心电图的软线，一看到这个情景，德田就不由得心里憋得慌。

这些人是为了活着才作殊死斗争的，他们如果稍微放松为生存而作的努力，确定无疑地就会死。所以他们现在正在进行垂死挣扎……

德田想：“与这些人相比，我的辛苦算不上是辛苦。把创建医院这点辛苦，真的当成是辛苦，我就要受惩罚。我泄气，难道不正是由于我的惰性作怪吗？我尽管讲过，要豁出命去改革日本的医疗事业，可是要与这些人相比，我还没有真正豁出命去干。”

他又想：“别说与这些人比，就是与我的德之岛的双亲比，我的辛苦算得了什么呢？他们每天早

出晚归，终日在甘蔗田里干活，把我养育大，还供我上了大学的呀……不努力是不行啊。别说泄气话啦。德田虎雄啊，你真的豁出命去干了吗？”

德田就是这样，经常目睹周围的人的辛苦和痛苦，以此鞭策自己的懦弱，从消极情绪中摆脱出来。通过不断地努力，德田一个接一个地建立了 9 所医院。

德田的成功经验说明：人生是严峻的，年轻人前途无量。人生，只能用自己的力量去开拓。

● 使自己站得高些

彼得大学刚毕业那会儿，被分配到一个偏远的山区小镇当老师，工资低得可怜。其实他有着不少优势：教学基本功不错，还擅长写作。于是，彼得一边抱怨命运不公，一边羡慕那些拥有一份体面的工作、拿一份优厚薪水的同学。这样一来，不仅对工作没了热情，而且连写作也没兴趣。他整天琢磨着“跳槽”，幻想能有机会调一个好的工作环境，也拿一份优厚的报酬。

就这样，两年时间匆匆过去了，彼得的本职工作干得一塌糊涂，写作上也没有什么收获。这期

间，他试着联系了几个自己喜欢的单位，但最终却没有一个理想的单位肯接纳他。

然而，就在某一个看起来很平常的日子里发生的一件微不足道的小事，改变了彼得一直想改变的命运。

那天学校开运动会，这在文化活动极其贫乏的山区小镇，无疑是件大事，因而前来观看的人特别多。小小的操场四周很快围出一道密不透风的环形人墙。

彼得来晚了，他站在人墙后面，跷起脚也看不到里面热闹的情景。

这时，身旁一个很矮的小男孩吸引了彼得的视线。只见他一趟趟地从不远处搬来砖头，在那厚厚的人墙后面，耐心地垒着一个台子，一层又一层，足有半米高。彼得不知道他垒这个台子花费了多长时间，不知道他因此少看到多少精彩的比赛，但他登上那个自己垒起的台子时，冲身边的人灿然一笑。那成功的喜悦和自豪，却是那样地清楚。

刹那间，彼得的心被震了一下——多么简单的事情啊：要想越过密密的人墙看到精彩的比赛，只要在脚下多垫些砖头。

从此以后，彼得满怀激情地投入到工作中，踏踏实实，一步一个脚印。很快，他便成了远近闻名

的教学能手，编辑的几本教材也陆续出版，各种令人羡慕的荣誉纷纷落到他的头上。业余时间，他不辍笔耕，各类文学作品频繁地见诸报刊，成了多家报刊的特约撰稿人。

如今，彼得已被调至一个小城市的文化局任职。

其实，一个有理想的人，只要不辞辛苦，默默地在自己脚下多垫些“砖头”——踏踏实实地工作，就一定能够使自己站得高些，看到自己渴望看到的风景，摘到挂在高处的那些诱人的果实。

● 把低微的工作做好

沃尔夫 9 岁那一年，急于赚钱，他去问他家附近的报纸经销商米塞里先生能不能让自己放学后兼职送报。米塞里先生说：“如果你有自行车，我就给你一条送报路线。”

沃尔夫一家住在芝加哥，身兼数职的爸爸给他买了一辆二手自行车，但接着爸爸就因肺炎住进医院，没办法教他骑。

幸而米塞里先生没说要看沃尔夫的骑车技术，而只是要看看自行车。因此，沃尔夫推车走到他那

里，让他看看，就此上了工。

送报可不容易，尤其是星期天的报纸页数多，份量重，沃尔夫便一步步上楼去送。即使下雨，他都会把报纸放到纱门里面；如果是公寓大楼，就送到门口。碰到下雨或下雪，他拿爸爸的旧雨衣盖在报纸上面，使报纸不会被淋湿。

爸爸出院回家后，白天恢复工作，却因身体太弱，不能再兼别的差事。如今家里需要能够筹到的每一分钱来应付开支，因此卖掉了沃尔夫的自行车。

米塞里先生一定已经知道了沃尔夫没骑车送报，对此却绝口不提。他其实也很少跟他们这些报童讲话，只在他们派报漏掉了哪一家，或是把报纸投在一摊污水里的时候，才会痛骂他们一顿。

8个月下来，沃尔夫送报纸路线上的订户从36户增加到59户。

那一年圣诞节前的那个星期四晚上，沃尔夫去按第一个订户的门铃，屋里灯亮着，却没有人开门。

他到另一家去，也没人开门。下一个订户，以及再下一户，情形都一样。

没多久，沃尔夫已经敲遍了大多数订户的门，按了他们的门铃，但看样子是没有一个人在家。

沃尔夫很着急，因为第二天（星期五）就是交报费的日子了。圣诞节就在眼前，他却没想到大家都会出门买礼物。

接着，沃尔夫沿着街道挨近戈登家，听到屋里有音乐和人声的时候，他心里非常高兴。沃尔夫按了门铃，大门应声而开，戈登先生几乎是把他拖进门去的。

令沃尔夫诧异的是，他的 59 位订户几乎全部挤在戈登先生的起居室里，房间中央有一辆崭新的自行车，深红色，有一盏电池车灯，还有车铃，把手上挂着帆布袋，里面鼓鼓地塞着五颜六色的信封。

“这是给你的，”戈登太太说，“我们大家都凑了一份。”那些信封里是圣诞卡，另附那个星期应付的报费，大多数信封里还有一笔丰厚的小费。沃尔夫愣住了，不知道该说些什么。

他只能说一句“谢谢你们”，说了一遍又一遍。

回到家，沃尔夫点了点小费，超过 100 美元——这笔意外之财使他成了家里的英雄，也让他们家过了一个欢愉的圣诞假期。

沃尔夫的订户一定是打了电话给米塞里先生，因为当他第二天到他的车库去拿报纸时，米塞里先

生已在外头等他。米塞里先生说：“明天 10 点钟带你的自行车来，我教你骑。”

沃尔夫从此懂得了：即使是做最低微的工作，也要敬业自重。他由此踏上了成功的人生之途。

● 做老板青睐的员工

为什么许多人工作勤恳，但却举步维艰，从未像他们期待的那样得到提升呢？为什么有的人能为老板带来累累硕果，而其他人却碌碌无为呢？美国一家全国性的医药用品公司的创建人兼总裁巴里·艾吉，经过 20 多年的观察发现：成功的雇员，他们的举止与态度就如同管理自己的公司一样；而且事实证明，老板们也是这样期待自己雇员的。

假如你想得到提升，你必须通晓以下几条原则。

（1）善于解决问题

人人都会遇到难题，这就看你是否善于解决。受老板青睐的员工懂得不断发现问题，善于解决问题。解决问题是你大显才能的好时机，也是你为公司发展创造价值的机遇。实际上，许多人的升迁都

仰仗其在工作职责范围之外的出色表现。善解难题的雇员最让老板注目。

一天早晨，电报收发员卡纳奇来到办公室的时候，得知由于一辆被撞毁的车身阻塞了路线，铁路运输已陷于大乱，最糟的是铁路分段长司各脱恰又不在。

卡纳奇将如何处理呢？按照条例，最好的办法就是等待司各脱的到来，因为只有铁路分段长才有权发调车令，别人干了便会受到处分或革职。堵车的情况仍在继续恶化，货车全部停滞，载客特快也已因此而误点。

卡纳奇顾不得许多了，他毅然破坏了铁路最严格的规则中的一条，而发出调车集合电报，上面签着司各脱的名。

等司各脱到来时，阻塞的铁路已畅通，各事都顺利如常，他非常惊异，但什么也没说。

不久，卡纳奇升任司各脱的私人秘书，到了 24 岁，便升任为这一铁路的分段长。

（2）不必谨小慎微

据一位大公司的总裁介绍，他曾拒绝过一个各方面都很出色的候选人，因为他被推荐得太细了。这位总经理解释说：“好的推荐是必要的，但此人

太完美了，完美得让人恐惧。他的衣服、头发、指甲，甚至，甚至牙齿都很完美。他是一件塑料制品，但我不信这个，没有人是完美的！”

许多人都认为让老板发现自己的不足，机遇就会泡汤。因此，他们处处谨小慎微，开会时坐在后排，尽可能不惹人注目，惟恐哪里有所疏忽，泄露出“自己不完美”这一事实。

避免出错的惟一办法是不再有任何新作为。一个从不出错的人，给人的感觉是不思未来，缺乏创造力，只会忙于日常细节，谨小慎微的人是不会有作为的。

（3）学会推销自己

你必须让上司了解你的才能、技巧和潜力，这是你的职责，你必须学会推销自己。

有一天上午，一位叫安德鲁的青年要求见老板赛福，说有件“对我、对你、对公司都很重要”的事。过了一会儿，安德鲁走进来，非常自信地说：“直截了当地说吧，我有能力和才干做更多的事，负更多的责任，而且我正拭目以待。”

说得太好了，短短三句话，简明扼要，但他的言外之意更重要，安德鲁想要更多的钱，而他却让老板来说。他就是这样不断推销自己，逐步当上了

公司的行政副总裁，目前已拥有自己的公司。

(4) 勇于自我尝试

不要相信“机会只有一次”这一说法。机会随时会有，而且往往来得太快。假如知道自己能胜任某项工作，就大胆地去迎接。要相信自己的能力，不要坐等事物自我完善。当上司问你“能否胜任新的工作”时，应毫不犹豫地回答“当然”。

你也许吓得要死，对自己说，“我确实不能胜任，我已感到自己超负荷了。”当人们接受新的职责时有这种感觉是很正常的。然而，只要你能游泳，即使是狗爬式，也要跳进去，过一会就学会仰游了。

● 通过合理的规划使工作条理化

工作有条理，既是最容易的事情，也是最困难的事情。一位管理人员叹息说：“我最大的问题之一是不能把事情组织得有条有理。”我们经常看见一些青年学生的书包里，甚至高级管理人员的公文包里，简直像一个废物箱：啃了一半的面包、掉了皮的杂志、卷了角的书、几块口香糖、一叠废纸，

等等。

工作的有序性，体现在对时间的支配上，首先要有明确的目的性。很多时间管理权威都指出：如果能把自己的工作内容清楚地写出来的话，便是很好地进行了自我管理，就会使工作条理化，从而使个人的能力取得很大的提高。

只有明确自己的工作是什么，才能认识自己工作的全貌，从全局着眼观察整个工作，防止每天陷于杂乱的事务中。

只有明确办事的目的，才能正确掂量个别工作之间的不同比重，弄清工作的主要目标在哪里，防止眉毛胡子一把抓，既虚耗了时间，又办不好事情。

只有明确自己的责任与权限范围，才能摆脱自己的工作和下级的工作、同事的工作及上级的工作中的互相扯皮和打乱仗现象。

填写自己应干工作的清单是使自己工作明确化的最简单的方法之一。其方法是在一张纸上首先试着毫不遗漏地写出你正在做的工作。凡是自己必须干的工作，且不管它的重要性和顺序怎样，一项也不落地逐项排列起来，然后按这些工作的重要程度重新列表。重新列表时，要试问自己：“如果我只能干此表当中的一项工作，首先应该干哪一件呢？”

然后再问自己：“接着，我该干什么呢？”用这种方式一直问到最后就行了。这样，自然就按着重要性的顺序列出了自己的工作一览表。其后，对你所要做的每一项工作，写上该怎样做，并根据以往的经验，在每项工作上注上你认为是最合理最有效的办法。

为了使工作条理化，不仅要明确你的工作是什么，还要明确每年、每季、每月、每周、每日的工作及工作进度，并通过有条理的连续工作，来保证按正常速度执行任务。在这里，为日常工作和下一步进行的项目编出目录，不但是一种不可估量的时间节约措施，也是提醒人们记住某些事情的手段。特别是制定一个好的工作日程表就更加重要了。计划与工作日程表不同，在于计划是指对工作的长期打算，而日程表是指怎样处理现在的问题。比如今天的工作、明天的工作，也就是所谓的逐日的计划。有许多人抱怨工作太多、太杂、太乱，实际上是由于许多人不善于制订日程表。他们不善于安排好日常的工作，连最没意义的事也抓住不放，人为地制造忙乱，不但谈不上工作条理化，连自己也被压得喘不过气来。名作家雨果说过：“有些人每天早上预定好一天的工作，然后照此实行。他们是有效地利用时间的人。而那些平时毫无计划，靠遇事

现打主意过日子的人，只有混乱二字。”制定工作日程会因工作性质、本人身体状况和气质的不同而不同，应遵守以下原则：

以重要活动为中心制定一天工作日程。有些工作是关键的说或是带战略意义的重要活动，进行工作时应以这样的重要工作为中心。

以当天必须首先要做的那件工作为中心制定一天工作日程。不可能有这种奇迹，刚开始干，一下子就做完了全部工作，所以要挑出那些在一天内必须做完、一旦受干扰中断就不太好办的工作。

把有联系的工作归纳在一起做。种种琐事归纳到一起，会使工作有节奏和气势。例如，有些信件，可以归总起来一次写完；尽量地约好时间，尽可能地集中地依次会见来访者；必须阅读的材料，集中到一起很快地过一下目，等等。

使工作日程与自己的身体状况、能量的曲线相适应。能量曲线因人而异，一般的人上午精力充沛，因此，要利用这段时间去从事那些最有挑战性、最富于创造性的工作。而在你精神上、体力上和工作效率都在减退时，换做一些其他工作，或者做一些事先已经安排好了的工作，或者休息一下。

由于人们每天需要干的事情很多，事情又有轻重、急缓之分，大小之别，难免有时顾此失彼，本

来想干这件事，不知不觉中却干起了别的事情。所以在有了工作日程表以后，最好随身携带笔记本和备忘录用纸，这样你不但明确了当天的工作，也明确了此时此刻应该做什么工作。

除随身携带笔记本外，使用卡片也是一个好办法。可以把卡片放在衣袋里、办公桌上、家里的写字台、饭桌上、电话机旁、床边和厕所等必不可少的地方，时时提醒自己。

在工作中，有时突然头脑中冒出一个新颖的想法，或者想起了什么必须干的事。如果这些想法与目前正在做的事有关联，那可以照着去做。如果它并不是要立即去做，今后做着更合适，那就把它记在备忘录上；对那些有意义的设想，可以利用星期天、节假日仔细研究，并加以归纳整理，这样，本来不太明确的事也明确了，你的工作和应办的事就更有条理了。

此外，对于从事学习和工作的人来说，办公桌面是否整洁，是工作条理化的一个重要方面。一位管理者在解释办公桌上的东西是如何堆积起来时说：“这是因为我们不想忘记所有的东西。我们把想记住的东西放到办公桌上一堆资料的顶部，这样就可以看到它们。”问题是这种方法还真管用。每当我们的注意力分散时，我们就看到了它们，我们

想起了这些事情，于是不再胡思乱想。后来，东西堆得越来越高，我们不能记起下面放的是什么东西，于是就开始在资料堆里寻找。这样，时间就浪费到查找丢失的东西上。同时也浪费在注视所有我们不想忘记的东西所造成的干扰上！据统计，有95%以上的管理者都为办公桌上堆满东西而苦恼。成功者使办公桌整洁而不乱的办法是：

把你办公桌上所有与正在做的工作无关的东西清理干净。你现在所做的工作应该是此刻最重要的工作。

在你准备好办理其他事情之前，不要把与此无关的东西放到办公桌上。这就意味着，所有的工作项目都应该在档案中或抽屉里占有一定的位置，并把有关的东西放到相应的位置上。

要力戒由于有吸引力的干扰或因你厌烦了手头上的工作，而放下正在做的事情去干其他呼声较高的工作。一定要保证你在结束这项工作之前，为它采取了所有应该采取的处理措施。

按规则把已经处理完毕的东西送到适应的地方去。再核对一下剩下的重点工作，然后再去开始进行第二项最重要的工作。

从办公桌上拿开目前不需要的书籍、文件后，可以按其重要性和先后顺序，分为“应立即处理

的”，如紧急信件和其他必须马上处理、做决定的事；“暂时靠后处理的”，即大致看一下文件内容，按内容分类放入档案夹中，在采取适当的行动之前，一直放在那里；“以后处理的”，即不是真正重要的工作、还有待研究、需要更进一步深入研究和努力挖掘、以及有必要在时间、注意力等方面作较充分安排的事项；“留作资料保存的”，包括上级的政策、指示、决定以及有保留价值的资料、文件等等，可根据自己所好“分类保存”，用完以后放回原处。

一位著名作家的手稿、资料、书籍等，什么东西放在哪里，都有一定的“规矩”，每次用完，总是随手放回原处。对与他有联系的报纸、出版社、文艺界、科学界朋友的姓名、地址和电话号码，也分门别类登记，可随手查到。由于他养成“有首尾”的好习惯，把资料手稿整理得井井有条，办公桌就像“管理交通”一样管得有条不紊，这样就避免了混乱，时间就不会在找这找那的空隙中溜过去。

● 对工作进行合理地组织

组织工作首先要做好选择、区分的工作，剔除

那些完全没有什么价值或者只有很小意义的工作，接着再排除那些虽然有价值但由别人干更合适的工作，最后再剔除那些你认为以后再干也不要紧的工作。

对于那些必须目前就干的工作，也要很好地进行组织。组织工作的方法有如下几条，既可以单独使用其中的一条，也可以互相配合使用。

综合。即在同一时间内综合进行多项工作。我们说，办事要有顺序，并不是说同一时间内只能办一件事，而是运用系统论、运筹学等原理，可以同时综合进行几项工作。在管理学中，把工作单方向一件一件依次进行的办法，叫做垂直型工作。就像站着一大排人，一个一个地传递砖头，这样做效率比较低。反之，如果把各项工作综合起来统一安排，效率就会大大提高。

结合。即把若干步骤结合起来，例如有两项或几项工作，它们既互不相同，又有类似之处，互有联系，实质上又是服务于同一目的的，因而可以把这两项或几项工作结合为一，利用其相同或相关的特点，一起研究解决。这样自然就能够省去重复劳动的时间。

重新排列。即改变步骤的顺序，也就是要考虑做工作时采取什么样的顺序最合理。要善于打破

自然的时间顺序，采取电影导演的“分切”、“组合”式手法，重新进行排列例如一天工作下来很疲乏，晚上又要上夜校，那么就应该把休息时间提前，从床上移到其他地方，如在公共汽车上趁机闭目养神，可保证晚上精力充沛。假如你是一个业余作者，白天不容你静下来构思作品，晚上又难以入睡，不妨在此时让思绪遨游一番。

变更。即改变工作方法。改变工作的手法大体有两种，一种是“分析改善方式”，即对现行的手段方法认真仔细地加以分析，从中找出存在的问题，即找出那些不合理和无效的部分，加以改进，使之与实现目标要求相适应。一种是“独创改善方式”，即不受现行的手段、方法的局限，在明确的目的基础上，提出实现目的的各种设想，从中选择最佳的手段和方法。

穿插。尽可能把不同性质的工作内容互相穿插，避免打疲劳战。如写报告需要几个小时，中间可以找人谈谈别的事情，让大脑休息一下。又如上午在办公室开会，下午到群众中去搞调查研究，等等。

⑥代替。即把某种要素换成其他要素。如能打电话的就不写信，需要写信的改为写便条，需要每周出访的改为隔周一次，在不出访的那一周里，可

用电话来代替出访。

⑦ 标准化。即用相同的方法来安排那些必须时常进行的工作。比如，记录时使用通用的记号，这样一来就简单了。对于经常性的询问，事先可准备好标准答复。

● 从工作中找到乐趣

当我们在做自己喜欢的事情时，很少感到疲倦，很多人都有这种感觉。比如在一个假日里你到湖边去钓鱼，整整在湖边坐了 10 个小时，可你一点都不觉得累，为什么？因为钓鱼是你的兴趣所在，从钓鱼中你享受到了快乐。产生疲倦的主要原因，是对生活厌倦，是对某项工作特别厌烦。这种心理上的疲倦感往往比肉体上的体力消耗更让人难以支撑。心理学家曾经做过这样一个实验。他把 18 名学生分成两个小组，每组 9 人，让一组的学生从事他们感兴趣的工作，另一组的学生从事他们不感兴趣的工作，没有多长时间，从事自己所不感兴趣的那组学生就开始出现小动作，再一会就抱怨头痛、背痛，而另一组的学生正干得起劲呢！以上经验告诉人们：人们疲倦往往不是工作本身造成的，

而是因为工作的乏味、焦虑和挫折所引起的，它消磨了人对工作的活力与干劲。

“我怎么样才能在工作中获得乐趣呢？”一位企业家说，“我在一笔生意中刚刚亏损了 15 万元，我已经完蛋了，再没脸见人了。”

很多人就常常这样把自己的想法加入既成的事实。实际上，亏损了 15 万元是事实，但说自己完蛋了没脸见人，那只是自己的想法。一位英国人说过这样一句名言：“人之所以不安，不是因为发生的事情，而是因为他们对发生的事情产生的想法。”也就是说，兴趣的获得也就是个人的心理体验，而不是发生的事情本身。

事实上，生活中的很多时候，我们都能寻找到乐趣，正如阿伯拉罕·林肯所说的：“只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。”但现实中的许多人不是从生活中、工作中去寻找乐趣，而是去等待乐趣，等待未来发生能给他带来快乐的事情。他们以为自己结婚、找到好工作、买下房子、孩子大学毕业、完成某项任务或取得某种胜利以后，就会快乐起来。这种人往往是痛苦多于快乐。他们不理解快乐是一种心理习惯，一种心理态度。这种态度是可以加以培养发展起来的。假如你是一个电话接线生或是一个小公司的会计，你因每天都做着相同的

工作，处理客户的来话、统计报表……而觉得生活单调无味到了极点。假如你想让自己的工作变得有趣一点，你就可以把自己每天的工作量都记录下来，鞭策自己一天要比一天进步，第二天的工作要胜于前一天，一段时间后，你也许会发现你的工作不再是单调、枯燥，而是很有趣。因为你的心理上有了竞争，每天都怀有新的希望。难怪心理学家加贝尔博士说：“快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于观念、思想和态度而产生的。不论环境如何，个人的活动能够发展和指导这些观念思想和态度。”

这些观点尽管有一些偏激，但它可以支配人们排除外界条件的影响，还可以帮助人们对生活中司空见惯的工作带来新鲜的、朴实的感觉，不管这项工作对其他人来说也许早已变得多么乏味。每一件事，每一个人，从一定的意义上说都是珍奇独特的，只要愿意，这一切都是无穷无尽的快乐的源泉。只要你用快乐的心情去感受，你就能感到你身边工作的快乐。这里介绍几种从工作中获得乐趣的方法。

把工作看成是创造力的表现。现实中的每一项工作都可以成为一种具有高度创造性的活动。一位教师上一节好的课，不逊色于编排一出精彩的戏

剧；一个运动员完美无缺的动作，从创造的角度来看，可以与 14 行诗那样的作品相媲美，并且可以获得同样的精神享受。

也许你会说自己是一名家庭主妇，并没有从事任何创造性的事业。这你就错了，你是否想过，你的一日三餐就如设宴一样；你对桌布、餐具的鉴赏力都有独到之处，能别出心裁，怎么说没有创造性呢！年青的画家也许能从你那里得到启示：第一流的汤可以比第二流的画更富有创造性。

把工作看成是自我满足。为了自我满足而从事体育运动是一种乐趣，如果这是强制的运动，就未必是愉快的。一位产科大夫似乎心情特别愉快，因他刚刚接生了第 100 名婴儿。一名足球运动员也因他刚踢进第 10 个球而欣喜若狂。现在，他又为自己能踢进第 11 个球而兴高采烈地开始了新的训练。

把工作看成艺术创作。有一次，一位教授指着一位在附近挖排水沟的工人赞赏地说：“那是一个真正的艺人。看着那些污泥竟能以铁锹上的形状飞过空中，恰好落到他想让它落下的地方。”假如每个人都把自己的工作当成艺术创作，把自己单调、枯燥的打字看成是在钢琴前创作新的圆舞曲，把你在厨房炒菜，看作是油画创作，油、盐、酱、

醋就是你的颜料，炒出的新花样就是你创作的新作品，那么你简单的生活就会变得丰富多彩。

把你的工作变为娱乐活动。把工作看作娱乐，就能以工作为消遣。在实际中很多人正是这样做的。请记住劳动和娱乐的不同就在于思想准备不同。娱乐是乐趣，而劳动则是“必做”的，假如你是职业足球员，如果把注意力放在娱乐上，你就可以和业余足球员一样，更加地投入比赛。这里不是说比赛本身不重要，而是不要把全部精力集中到比赛这个“赌注”上，而忘记了踢球本身就是娱乐。常常是忘记了“比赛”，获胜的机会更大。

学会从工作中获得乐趣，即在苦中亦能寻乐，那将是你人生成功的又一秘诀。心中充满快乐时，自然感到身边的工作也有趣，终日自怨自艾，只是无益的自寻苦恼。

● 每天都对工作保持积极的心态

从早晨起床开始。“一日之计在于晨”，早上起床时的情绪，往往会影响一天的心情。如果早上遇到一些不如意的事或身体不太舒服，这一天你会觉得不太对劲。相反，假使你一大早上班，车子很

挤，你让座给一位老年人获得他衷心的感谢，即使你必须一路站着到公司，仍会觉得满心舒畅，做什么事都比较起劲、顺利。

想提高积极性，首先必须由清晨掀开被子起床时开始做起。早上醒来，告诉自己今天要好好干，迅速地掀开被子跳下床来，也许这是一件小事，但对你一天的生活却有莫大的益处。想好好用功了，毫不犹豫地说出来，告诉别人也告诉自己。快要考试了，不妨在书桌前或目光可及的墙壁上贴“必胜”两个字。有许多公司、企业，非常重视员工早上的精神，往往要求员工一到公司便大声地念工作宗旨。以上皆为提高积极性的象征性行为。

掀开被子轻捷地起床，持之以恒，就会成为一个积极的人。相反，如果一早便赖床、想多睡五分钟，永远也无法产生积极性。

除了快速起床的方法之外，还有许多方法可以提高积极性。例如，掀开被子起床之后，自己动手去把窗户打开，深深地吸一口早晨新鲜的空气；打开门，感受一下旭日柔和的照耀，等等。

消极的人很容易依赖他人，时时处于一种被动的状态；要想改善这种状态，首先要养成独立的个性，自己动手做，绝不假手他人。自己动手开窗户只是一件小事，但打开窗所见到的阳光，不仅刺激

了你的双眼，也振奋了心情，并在潜移默化中将自己的生活改变为自觉的人生。

让音乐带给你活力和信心。获金像奖的美国爵士乐电影《爵士春秋》中，有一个情节给人的印象最为深刻。

影片中的男主角盖瑞特·乔，每在早晨一边听着轻松活泼的乐曲，一边点着眼药水，并对镜中的自己说：“这就是土风舞音乐！”新的一天由此开始。

这个镜头在片中重复了好几次，乔每天都以这种方式为自己增加勇气，终于开创了自己的舞台天地。

一般来说，有节奏的音乐会带给人活力与信心，促进心脏、血管、内分泌腺的功能，使自己的身体产生有节奏且规律的活动。有位诗人曾说：“音乐能够使人产生感情，让心灵洁净清爽，音乐的物理振动对身体有强烈的刺激作用。”

接受新的挑战，给自己一种全新的感觉。从事相同的工作太久，头脑会渐渐刻板化，产生职业倦怠。若换新工作而环境不变，原有的惰性仍会在新的工作中持续。

因此在接受新的工作挑战时，可以稍微改变一下自己的工作环境或习惯。将桌子整理整理、书桌

上放一瓶花，小小的改变便可以带给自己全新的感受。

最有效的方法是将自己手边常用的、重要的东西改变一下。例如常用汉英字典作为工具书，下次何妨换一本工具书，让自己有一番不同的感觉。

消极的人通常都不喜欢改变，被惰性限制而成不了大事。不只是干新的工作，即使是千篇一律的工作，也可以经由稍稍的改变而获得改善并提高效率，如此，就连很难的工作也会有进步，亦可使你成为一个积极的人。

从自己最擅长、最容易做的工作着手。无论在工作或学业上，如果获得一次成功，下次再做起来便会觉得充满信心，将这种原理推广到新的一天上，也是增加积极性的有效方法。

先从自己最有信心、绝对会做得很好的工作开始着手，心里便会产生成就感。这种成就感会成为一股很大的动力，使自己充满了愉快的心情，这一天也会过得非常积极。“好的开始是成功的一半”，如果一早便错误连连，这天的情绪必定非常低落且不容易恢复，特别是悲观主义者，更会陷入愁云惨雾中。

为此，你可以在前一天预留下较为简单的工作，待明天一早再做，这并不表示自己偷懒，而是

为展开积极的明天做一番准备。

例如看推理小说，正津津有味之际，突然因急事不得不中断，等你办好事后，必然会迫不及待地再打开书来看。一位名叫普祥奇纳的心理学家，将以上的现象取名为“中断行动的再行倾向”，将即将完成、顺利进行的工作暂时搁置下来，第二天再做，必定会兴致勃勃，一气呵成。

一个非常热衷参与评论活动的男士，以前是一个凡事慢吞吞的人，工作量少且缺乏上进心，直到有一次，他正在写一本书，好不容易想出非常好的题材，但因事不得不暂时搁下。第二天他迫不及待地继续写，结果成绩出乎意外得好，工作效率也大为提高。以后他便利用这种做法，使自己积极地工作，对于评论性的活动也非常热心参与。现在，他已是工作效率极高的人了。

因此，面对一天的第一件工作时，稍微尽点心，使它成为一个好的开始。如此，一天的心情都会非常愉快，积极性也会增加。

先要将正面的影响做一番全盘研讨。假使你面对新的工作下定决心开始做时，便必须马上动手去做，否则你可能会失去致胜先机。而这种随即施行的行动力，便是所谓的起跑，起跑时精神的好坏，可以成为胜败的关键。因此，若你做任何事都

先考虑到负面影响，就无法刺激自己动手去做的意欲，所以，先要将正面的影响做一番全盘研讨，然后再考虑负面，这也是产生积极性的好方法。

索尼公司当初开发随身听时，公司内部的高级决策主管怀疑随身听的可行性，因为随身听必须使用耳机，只能独乐而无法众乐，像这种考虑便是所谓的负面考虑。虽然有以上诸多负面考虑，但索尼公司的最高领导者依旧对这种高精度的音乐机器充满信心，“现在正是音乐成长的时代，这种轻巧、性能高的机器，必定可以适应市场的需要。”正因为领导者的这种正面考虑，才使随身听风行全世界。

因此，要养成凡事皆考虑到正面利益的习惯，如此也较易产生积极性。

计划六

重视合作

每一个伟大的成功者背后都有另外的成功者。没有人是自己一个人达到事业的顶峰的，一旦你承诺要成为出类拔萃的人，你就可以开始吸收大量对你有帮助的人和资源了，而其他各方面有所建树的人是你所有资源中最大的资源。你要做的就是找到他们，通过自己的努力，与别人成功合作，构建有助于你事业成功的基石。

● 一定要重视和别人合作

成功者的道路有千千万万，但总有一些共同之处。在“杰出青年的童年与教育”调查中，我们也能够看到杰出青年大多数是善于与他人团结协作的人，团结协作是许多成功人士的共同特性。

合作是一件快乐的事情，有些事情人们只有互相合作才能做成，不合作他不能成功，你也不能成功。美国加利福尼亚大学副教授查尔斯·卡费尔德对美国 1500 名取得了杰出成就的人物进行了调查和研究，发现这些有杰出成就者有一些共同的特点，其中之一就是与自己而不是与他人竞争。他们更注意的是如何提高自己的能力，而不是考虑怎样击败竞争者。事实上，对竞争者的能力（可能是优势）的担心，往往导致自己击败自己。多数有成就优秀者关心的是按照他们自己的标准尽力工作，如果他们的眼睛只盯着竞争者，那就不一定取得好成

绩。

帮助别人就是强大自己，帮助别人也就是帮助自己，别人得到的并非是你自己失去的。在一些人的固有的思维模式中，一直认为要帮助别人自己就要有所牺牲；别人得到了自己就一定会失去。比如你帮助别人提了东西，你就可能耗费了自己的体力，耽误自己的时间。

其实很多时候帮助别人，并不就意味着自己吃亏。如果你帮助其他人获得他们需要的东西，你也因此而得到想要的东西，而且你帮助的人越多，你得到的也越多。

生活就像山谷回声，你付出什么，就得到什么；你耕种什么，就收获什么。

你在个人生活和职业生活中的成功，取决于你与他人合作得如何。“合作”一词指在群体环境中普遍发生的社会关系。群体，一般被定义为一起工作以实现共同目标的一群人。群体的成员互相作用，彼此沟通，在群体中承担不同的角色，并建立群体的同一性。

● 格局开阔则人生顺达

一位事业有成的朋友曾说过：

“买房子啊，一定要前面开阔，不但得有阳台，阳台能看得远，而且门前最好有宽大的空地，客厅更要方正，不能太小。住在这种格局的房子里，人的格局也会变大，格局大则容易成功。你想想，如果站在阳台上，视野好、空气流通；坐在屋里，走出门外，又都是一片开阔；心胸宽了，容量大了，当然格局也变大了。相反地，住在局促的地方，东边撞墙、西边碰壁，从窗子望出去，没两尺，就是人家的抽油烟机。每天关在里面，心眼小了，心胸窄了，格局能大得起来吗？”

也许这位朋友的想法有失偏颇，但不可否认的是，“格局”对人的成就，确实有非常重要的影响。

穷人不见得没格局，有些人似乎天生就格局开阔。弗斯特曾经家徒四壁，但他从小就有“广结天下士”的气魄。在军队当排长的时候，他悉心照顾每个同胞，使那些在营里的小兵，退伍之后，都成为他在社会上的朋友。

他虽然薪水没几文，但是常请客。他的客人包括了各阶层，其中有钱的希望结交有名有势的，有名势的又希望得到财阀的支持。大家经过他的介绍，都如鱼得水，让事业发展得更顺，而当他登高一呼的时候，各界的朋友无不响应。

没几年，他就成功了。他又说“我成功，我的

朋友就不该失意。”他把成功的果实分给朋友，又拉着他一大帮成功的朋友，帮助那些失意的，他更成功了，而且成功得好像不再可能失败，因为他只要有一点困难，那一大帮朋友都会帮忙。

人生好像在堆高塔，你想堆得愈高，那底盘就得愈大。你不能把每块石头，都往塔尖上放，而要多分一些在塔基。塔尖是你，塔基是你周遭的人。

你必须从年轻的时候，就学着去关怀、去谅解、去帮助其他人。并欣赏每一种文化，每一样食物，每一个人种！

于是，你不再狭隘，不再偏心，不再小器。你学会与大家共享、共荣，且因而得到更多人的爱护。

这样说来，你不一定需要大的阳台、客厅和庭院，你可以用博大的心胸、以宽广的天地作为自己的“格局”，这样，你将赢得更宽阔的人生。

● 寻找适当的人作为为人生的导师

在人才成长过程中，老师的指导、引领起着至关重要的作用。人才学上将此称为“师承效应”。这种“效应”在科学、艺术、经营各个领域，都

有突出的表现。拜师求教，特别是向名师学习，确是成才的短程线。

贾古拉（德国有机化学家）—贝耶尔（德化学家）—费雪（德化学家）—瓦勃格（德生物化学家）—克雷布斯（德生物化学家），5位科学家形成了师生型人才链，几代人的科研接力赛是科学史上的佳话。这5位科学家都以前辈为师，后4个分别获得诺贝尔化学奖、生理学医学奖。

大凡成功人物都有一个共同点：他们都至少有一位得力的导师，悉心栽培他们，助他们“走运”。导师使他们得到凭他们自己可能永远不会得到的机会和见识。名师出高徒，这是千古真理。人才接受良师指点，能借助老师的智慧，等于是站在前人的肩上登攀，可免走许多弯路，较易找到走向成功的捷径。

名家大师的引导，是人才成功的重要因素。歌德在论及名师的优势时说：“大师能收集到许多材料，能得到前人已完成或未完成的试验，能看到许许多多外界的和内在的情况汇合在一起，使他不必付出昂贵的学费，就能在一生中最美好的岁月预见一项伟大的工作，加以安排，并在某种意义上予以实行。”

怎样寻找人生的导师呢？下面的几点经验可供

借鉴：

随时随地找寻对自己有帮助的人。一位好导师应该是个深信你有无穷潜力的人，他要具有你所需要的技能和经验，而又要有时间花在你身上。有时候，你的上司可能是位极好的导师，不过，最好还是找个你周围或你熟悉的其他人。一位优良的导师会将功劳归之于你，而且一定会进一步栽培你。温娣国际快餐连锁店创办人戴夫·汤马士认为他之所以能成功，“有适当的导师”是原因之一。他的秘诀不是去认定某些人做导师，而且随时随地找寻对自己有帮助的人。

汤马士十来岁时，曾在田纳西州里加斯餐馆担任侍应助理。“那是个非常难得的机会，”他说，“在 1940 年那个时候，里加斯的两位老板已经常在谈论今天我们在温娣快餐店强调的那些东西，就是这一行的基本要素。”

后来汤马士转往印第安纳州另一家餐馆做侍应助理。餐馆东主菲尔·克罗士成为他的导师，最后提升他为餐馆经理。有一天，克罗士叫他去监督他在俄亥俄州购得的几家生意不振的特许经营餐馆。这些餐馆的名字叫“肯塔基炸鸡”。

没有多久，汤马士认识了这家当时规模尚小的连锁快餐店创始人桑德斯上校。桑德斯教导他的，

正是 15 年后他创立自己那家连锁店所需要知道的一切。

②让别人感受到你的热诚。要得到可能做你导师的人垂青，你就必须让他知道你愿意接受新挑战。

海伦·布津和葛萝利亚·蓝米勒兹有取得哥伦比亚皮货的门路，她们渴望创业经营服装生意，但需要人指点。为了取得一些资料，她们打电话向一个名叫“退休行政人员服务团”的志愿团体请教，该会介绍她们去见退休商人詹姆斯·萨克思。萨克思深受这两位女性的学习热诚所感动，帮助她们拟订一项经营计划，为她们奔走，求银行贷款，找开设零售店的店址。5 个月后，“芝加哥皮货店”于 1990 年 10 月开张。奥鲁克建议在圣诞节前举行一次皮大衣大减价，结果顾客如云，到了年底，“芝加哥皮货店”居然有了盈利。

“每逢我们想到个新主意而不知怎样进行，我们便请教萨克思和奥鲁克，”布津说，“你看得出他们在支持我们，他们重视我们学习这门生意的决心。”

协助你的导师达成他的目标。要从导师的观点来看你们的关系。你是否在协助他达成他的目标？你是否愿意接受别人的意见？你是否忠心耿

耿、值得信赖？

《师徒关系》一书作者莲达·菲利普斯·琼斯建议读者想想这个问题：“谁的业务繁重，需要帮忙？”她说，协助一位资深同事，可能是个使你们两人都受益的机会。

凯利中将是波斯湾战争期间美国联合参谋长会议的作战处长，他早期的导师之一是他在越南时的上司西格尔中校。凯利认为他之所以获得他的上司青睐，是由于他能用西格尔的眼光去观察事物。

“他还没开口，我便已竭力向他提出解决办法。”

必要时，凯利也会甘冒风险。“唯唯诺诺的人不能为上司分忧解困，”他说，“每个上司都需要有个敢走进去，把门关上，说‘长官，我认为你在铸成错误’的下属。”

凯利的洞察力和忠诚为他带来了成果。他获得西格尔推荐，连升两级，终于踏上青云路，升为将官。

用行动向导师表示感激。有些师徒关系很短，只有数月。即使最好的师徒关系，也很少长于两三年的。到了那个时候，你们差不多已变成平辈，而且可能也成为了要好的朋友。

向导师表示感激的一个办法，就是干出个样子来表示他们没有看错我们；另一个方法就是我们自

己做导师去教人。

找到导师并不是说不必勤奋努力就能成功。不过那可以增加你成功的机会。戴夫·汤马士说：“有不少一流人物都愿意助人一臂之力。与其等待有人收你为徒，不如找个适当的人拜他为师。”

● 养成主动与人交往的习惯

(1) 主动地与陌生人打招呼

主动地与陌生人打招呼并保持联系，这是许多大人物的做法。

在一个相互间并不熟悉的聚会上，你可能会发现，百分之九十几的人都在等待别人主动打招呼，他们也许认为这样做是最稳妥也是最容易的。而余下的百分之几的人则不然，他们通常会走到你的面前，一边伸手一边自我介绍，这时的你就像他乡遇故人一样对来者产生一种心理上的依赖，因为他是你此时此地惟一能够交谈的对象。当他以主动热情的自我介绍走遍了会场的每个角落后，他无疑就成为这次聚会中最重要最知名的人物之一。

大人物与小人物的最主要区别之一就是大人物

认识的人比小人物多。从这点来看，做一个大人物并不十分困难，只要你能主动地把手伸给陌生人。其实与陌生人交谈并没有什么障碍，只要你回忆一下别人主动与你交谈时的内心的激动，便会知道认识别人或被人认识都是令人愉快的事情。当你尝试着向陌生人伸过手去，并互通姓名之后，便会觉得这比一个人被动地站着要轻松得多了。

当然，真正的相识并不只是靠这简单的握手，在初次见面之后，你还必须主动写信或打电话给那些须进一步认识的新朋友，这一点是很重要的。每次与陌生人的握手就像是埋下了一粒友谊的种子，但它是否发芽、开花、结果则全看你日后的培养。

（2）首先对别人表示友好

卡斯特先生是一位做事挺认真的人，在公司，总是勤奋工作，很受上司和同事的信赖。

他对待家人也蛮不错，就有一样不好：平时对家人很少主动开口。上班的时候默默地走出家门，回家的时候，也默默地进来，从来不主动跟家人打招呼什么的。

一天，他参加某公司的研讨会，当时，一个讲师讲了这一句话：

“一个人如果在家庭的人际关系做得不好，心

情难免有阴暗面，这种气氛，就随着他进入工作场所。所以，我们甚至可以说，使工作场所的气氛不明朗的元凶，就是你自己！”

这句话，是讲师对着在场的每一个人说的，但是，卡斯特先生听来却觉得好像是针对自己而发的。就像一把利刀，直刺他的心。

他私自下了决心：“好吧，从今天开始，我一回家就跟爱人打个招呼，别再像以前那样了……”

当天晚上，他一踏入家门就拉起嗓子，洪亮地说了一声：“我回来了！”

这是从来没有过的事，把卡斯特太太吓了一跳：“是你呀，我还以为是谁呢？快换衣服歇一下吧。”

“你今天看来好漂亮噢！”

卡斯特太太又是一惊：“你是怎么了？我还不是天天都是这副模样？快换衣服吧，洗澡水已经烧好了。”她吃吃地笑着走进里面去了。

卡斯特先生通常在洗澡之后就边吃饭边喝酒，由于酒量大，常常挨太太的牢骚。今天的她却跟以前大不相同，卡斯特不断地喝，她就不断地斟。

卡斯特先生觉得自己喝得差不多了，没想到太太又拿出一瓶酒来劝说：“再喝一点，好不好？”她这样加酒，也是头一遭。

卡斯特先生心里确实吃了一惊，一句略表关怀的话，竟然有这么大的效果，实在是他做梦也是没想的。

(3) 创造与别人交往的契机

哈伊曼生活在西班牙托雷泰小城，是一个经纪人。托雷泰是贫困地区。哈伊曼头脑灵活，口才又好，他要为改变家乡面貌做些努力。7年前哈伊曼开始他的“奇特行动”：将他感兴趣又能为家乡办实事的人请到自己的事务所，为他擦皮鞋以便跟他谈天说地，交朋友做生意。

据他说，被他邀请的人很少拒绝。

当哈伊曼在托雷泰小城里感到空间太小时，便决定去首都闯天下。他常利用节假日去马德里。他说：“擦皮鞋并不像有些人认为的是低贱的事情，我只看着我感兴趣的人的皮鞋。慢慢地做总要半个多钟头，同时了解对方更多的信息。当然，擦皮鞋是不收费的，但我交了不少朋友，我的家乡小城的生意也做了一笔又一笔。”

哈伊曼选择谈话的对象是有的放矢，他讲过这样一个故事：

哈伊曼在报上看到一位正在闹丑闻的大银行家的报道，决定给他打电话。哈伊曼说明用意后，银

行家对着话筒哈哈大笑：“那就请你来我家擦皮鞋吧！”那天，哈伊曼如约而去。那是马德里富翁的高级住宅区。银行家已吩咐家人将未擦的皮鞋排成一排放放在房门口。哈伊曼见状不卑不亢地对主人说：“不，你的脚上只有一双皮鞋，我来这里不是为了钱，而是为了跟你谈谈话。”银行家对哈伊曼的举动颇感诧异。他们交谈起来，结果是哈伊曼很快在托雷泰建立了一个小型企业，给了几十个失业者就业的机会。

● 努力培养自己的合作精神

竞争是指为了自己的利益而跟人争胜。“物竞天择，适者生存”，这是竞争的本质和普遍规律，也是自然界、人类社会得以前进的动力所在。可以说，竞争是无处不有、无时不在。

合作是指两个或两个以上的人为了完成一项工作而团结一致，齐心协力。竞争者与合作者作为竞争与合作的主体及对象，与竞争合作相伴而生相伴而灭。

合作与竞争看似水火不相容，其实不然，合作与竞争有许多相通的地方。合作与竞争，可以说伴

随着人类的出现而几乎同时出现。从原始社会到奴隶社会到封建社会到资本主义社会，直至今天的社会主义社会，合作与竞争不仅没有削弱，消亡，相反，随着时间的推移和社会的进步，合作与竞争的趋势在增强。而且，随着人类生存空间的不断拓展，交往的不断扩大，人与自然斗争的不断深化、科技的不断发展，合作与竞争的联系也在日益加强。在向知识经济时代过渡的征途中，高科技的发展水平和发展速度已经超乎了人的想象，通讯、交通等的发展使人们之间的沟通与交流变得空前容易，不论是国与国之间、组织与组织之间，抑或是具体的个人之间，竞争与合作已经成为了不可逆转的大趋势。在这样一个时代里，开展交流与合作的成本将大幅度降低，而效率则将大幅提高。实际上，任何一个人，任何一个民族、国家都不可能独自拥有人类最优秀的物质与精神财富，而随着人们相互依赖程度的进一步加深，那种一人打天下的思想多少显得有些幼稚。封闭的个人和孤立的企业所能够成就的“大业”将不复存在，合作与团队精神将变得空前重要。缺乏合作精神的人将不可能成就事业，更不可能成为知识经济时代的强者。我们只有承认个人智能的局限性，懂得自我封闭的危害性，明确合作精神的重要性，我们才能有效地以合

作伙伴的优势来弥补自身的缺陷、增强自身的力量，才能更好的应付知识经济时代的各种挑战。

你愈能合作和利用竞争策略，你愈可能成功或具有竞争力。这些最清楚的证据，可以在那些运用合作管理技术的创新性的公司里找到。

在一个合作型的公司中，每个集体也许被分配一个单一的项目，集体的成员然后在他们自己中间分工。他们用同等的对待来使大家共同努力，他们集体地提供最终成果。个人的和群体的生产率都达到了较高的水平，产量通常也较大。尤其当项目涉及错综复杂的问题和任务时，合作的途径似乎产生更佳的结果。

合作的好处在被参与者的社会交往中，在改善劳资关系的同时，往往减少种族及民族偏见，或消除差异。参与合作项目的人往往更加投入到他们的工作中去，对他们的工作具有更大的满足和兴趣，对他们的能力和技能拥有更多的自信。

那么，该怎样培养自己的合作精神呢？

尽可能地减少你对进攻性竞争的依赖。你不必努力证明自己，实际上，你越是拼命争取获胜，你越不能对自己这么做的能力产生信任。如果你信任你自己，你没有想在别人眼中证明自己的压力，你就越可能超过别人。

②认识到你的成功需要别人的帮助。你不是生活在真空中，你不能在与世隔绝与孤立无援中完成自我实现。接受你作为个人和作为你在社会中界定一个位置二者之间的平衡，始于你跨进校门之时的社会化过程的完成。把健康的竞争和合作紧密结合起来，将有助你实现理想的平衡。

把合作接受为一个成功的策略。如果你被竞争性的抱负所驱使，那么你也许会顽固地抵制别人的建议，或者你也许随意地接受它们，但拒绝与人分享见解，惟恐你会失去荣誉。如果你把合作接受为一个成功的策略，你就能分享别人的信息和反馈的好处。并非每一次竞赛都产生失败者，最好的结果就是双赢。通过从合作的优点中受益，你就能成功地实现你所选择的目标，并帮助你周围的那些人也成功地实现他们的目标。

● 有意识地培养与别人密切合作的能力

为了与他人密切合作，你需要培养以下几个方面的主要能力。

积极地参与。在团体中，每个成员都应该具

有奉献意识，并有责任做出自己应有的贡献。在许多团体场合，有的人喜欢让别人出头露面，在讨论中首当其冲，而自己却静静地坐在那里，做一个感兴趣的旁观者。这样做的结果是，你无法培养自己的社交能力，赢得团体中其他成员对你的尊重，或者对团体的决定施加影响。既然你同样对团体的最终决策负有责任，无论你态度积极或保持沉默，都可以贡献你的聪明才智。如果你不敢抛头露面，大胆地表述自己的观点，或觉得你的观点不如他人的有价值，那么，你需要首先排除这种消极认识。如果你感到忧虑和焦急，那么，你需要迫使自己迈出第一步。万事开头难，随着你不合理的怪念头的减退，以及你自信心的增强，你就能积极地参与到团体的活动中来，为团体的发展做出自己应有的贡献。

具备有效讨论的能力：

- 清楚地表达你的观点，并提供支持的理由和根据。
- 认真地聆听他人的意见，努力了解他人的观点及其支撑的理由。
- 直接对他人提出的观点做出回答，而不要简单地试图阐述自己的观点。
- 提一些相关的问题，以便全面地探究所讨论

的问题，然后设法去回答问题。

- 把注意力放在增加了解上，而不要试图不计代价地去证明自己观点的正确性。

尊敬团体的每一位成员。这是保证合作成功的基本准则。虽然你可能确信你比其他的参加者更有知识，但重要的是，你要让他人充分地表达自己的观点，而不要随意打断，或表现出不耐烦，做到这一点对于团体正常地发挥功能是很有必要的。也许在某些场合，其他成员不同意你的分析或结论，即使你确信你是正确的，当发生这种情况时，你需要做出必要的妥协和让步。如果做不到这一点，就接受现实，尽你所能阐述自己的观点，力争使他人能够接受。

鼓励他人提出多样化的观点，不要过早地对观点作判断。除了提出你自己的观点外，你还应该鼓励其他成员也提出他们的观点。当他人提出自己的观点时，要做出积极的和建设性的反应。

客观地评价观点，而不意气用事。当团体对其成员提出的观点进行评价时，应该运用批判思考的技能对它们进行评价。争论点或问题是什么？这个观点是如何说明问题的？提出这个观点的理由和根据是什么？它的风险和弊端是什么？重要的是要让团体的成员意识到评价的对象是观点，而不是提

出观点的人。最常见的一种思考错误是，有的成员仅从个人的爱好或偏见出发，不是对人们提出的观点进行评价，而是把矛头指向个人。对有挑战性的观点应该做出这样的回答：“我不同意你的看法，原因是……”而不应该说：“你真无知”。只有如此，才能进行良好的沟通，而不会恶语伤人。

⑥准确认识各自在团体中的角色和彼此的关系。团体好比是活生生的、不断进化的有机体，它们是由处于复杂的和充满活力关系之中的个体构成的。就如在一场球赛中，“没有号码牌你无法分辨运动员”一样，一个团体中要有效地发挥作用，也需要你识别出谁是“运动员”，他们彼此关系的性质，以及决策权是如何分配的。在一个你不熟悉的新团队中，弄清这些情况是特别重要的，它可以为你提供你一个你在其中能说话和回答的“思考环境”。

● 与别人成功合作的 8 条重要准则

1942 年，乔·约翰需要 500 美元购买邮票和信封，创办自己的杂志《黑人文摘》，那时，500 美元对他来说可是一笔极为奢侈的数目。

约翰忍受着社会对有色人种的羞辱，到处申请

贷款，终于在居民贷款公司以母亲的新家具作抵押，借到了 500 美元，办起了《黑人文摘》杂志。

随着杂志第一期的发行，约翰逊出版公司也就诞生了。到现在为止，它已发展成一个拥有 2 亿美元资产的大型出版企业了。

约翰认为，成功的秘密是很简单的，那就是一定要注意与别人成功合作，其中有 8 条重要原则一定不能违背。

(1) 不要只考虑自己的利益，要寻找并强调和别人的共同之处

约翰曾经利用这种方法请泽尼斯广播公司为他做广告。当时，约翰给这家公司的老板尤格耐·F·麦克唐纳写了一封信，请求和他会面，谈论泽尼斯在美国黑人中做广告的利益关系。但麦克唐纳拒绝了他。

约翰并没有气馁。他心里想：麦克唐纳不是这家公司的经理吗？他一定是掌握并制定政策、规划的，说不定还包括有关广告业务的政策呢。

于是，约翰又给麦克唐纳去了一封信，谈论他在黑人社团中的广告政策。

麦克唐纳回信说：“你是个具有坚持不懈精神的年轻人，我要见你。但是，不许提到在你的出版

物中做广告的事。”

这又提出了新问题。他们将谈些什么呢？

约翰去了趟美国查寻人物经历的机构，发现麦克唐纳过去是个探险家，曾继马修·亨森，穿越北极圈的伟大壮举后，有几年到过北极。而亨森也是一位黑人，他还就其探险的经验写过一本书。

约翰确信这是自己要打开的缺口。他请亨森在他写的一本书上签名；然后，他从即将出版的杂志中删除了一篇文章，换成了有关亨森的传记。

当约翰走进麦克唐纳的办公室时，麦克唐纳的第一句话就是：“看见那儿摆的雪靴了吗？是马修·亨森送我的。我认为他是我的朋友，你知道他写过的那本书吗？”

约翰说：“知道。我碰巧随身带了一本。他很热心地在给你的书上签了名。”

麦克唐纳把书和杂志翻阅、浏览了一下，点头表示赞赏。约翰告诉他自己已创办的这份杂志，就是要像亨森这种以超群的勇气打破各种羁绊、取得成就的人物集中起来，介绍给广大读者。

麦克唐纳马上说：“既然如此，那我们非得在这本杂志上做广告不可了。”

(2) 在实现理想的过程中，把握住每一线希望

在 20 世纪 60 年代，约翰决定在芝加哥为自己

的公司总部建一座办公大楼。他跨进一家又一家银行，然而始终未借到款。最后他决定使用老法子了。他将自己的 100 万美元筹集起来，命令大楼开始修建并继续下去。直到剩下一周的工程时，最终因钱不够而停了下来。那时，约翰碰巧和纽约市人身保险公司的总经理一起就餐。约翰拿出经常携带在身边的计划，并设法让他对此感兴趣，来资助自己建那幢大楼。那位总经理说：“请明天上我办公室来谈论此事。”

第二天，保险公司的总经理做出了决定，答应给约翰贷款。

事情办成了，约翰刚回到芝加哥几个小时，大楼就又开始修建了。

（3）侧重于他人的需要，而不是我们自己

田纳西公司的一名代表来芝加哥销售一种新型的系列化妆品，约翰为自己的公司订购了其中一部分产品。后来，这个人又去了纽约市，在那里他将原订给约翰的两大批货全卖出去了。而此时，约翰已在店里定了摆货的架子。每次约翰给他打电话催问那批货，他就设法打发约翰。怎样才能使他信守诺言呢？当时，约翰猛然想到的是荣誉，这可是美国南部极为重要的一句话呀！

于是，约翰打电话对他说：“你可是个南方人。同样我也是。我想让你知道，即使这批货是由几家海外公司提供的，然而我考虑了许久，还是到你们南方公司买了。从前我在南方时，白人是不会对黑人许什么诺言的，但如果他们向你许诺了，你就完全可以相信他们了。我已离开南方 40 多年了，难道说白人的这一习惯也改变了许多吗？”

长久的沉默后，对方说：“约翰，你什么时候需要这批货？”

约翰告诉他下星期。

“这星期怎么样？”他说。

应该记住最重要的事，就是我们大家彼此之间生活是如此亲近，以至于往往忘乎所以。在设法用我们的观念影响他人的时候，我们首先应该侧重于他人的需要，而不是我们自己。如果你想要使某个人满足你的重要需求，你就得搞清楚他想要什么，用他的利益来提高你的利益，以此来达到目的。因为，你和他人总是有区别的。

（4）不要过分要求别人

一个假日午后，杜拉克带着一家大小上阳明山赏花。天气分外晴朗，赏花的人比山坡上的花还要多。人影在花丛中窜动，有照相的、有吃东西的、

有谈天说地的，信步走着，看在眼里真也有趣。

小儿子在前头蹦着跳着开道，太阳照着满山的樱花杜鹃，人生的确美好。

“爸爸！为什么那个花不香？”

不知何时，小儿子扯住杜拉克的衣袖，不停地摇动，他的另一只小手指着一丛红艳的杜鹃。

杜拉克愣了一下。

“那个花？哦！这是好看的，不用香。”

“花都应该香嘛！”

儿子不服气也不满意地噘起了小嘴。

回家之后，儿子的声音缭绕心头，久久不散：花都应该香嘛！究竟这有没有道理？在生活中，我们不是常想：“男人都该是彬彬君子，女人都该是贤妻良母”吗？这样对不对呢？

杜拉克坐下来，环视满庭花草，静静的想：花和草长了一院子，可是杜鹃、山茶、桂花、含笑、太阳花、向日葵、兰花……没有一样是跟别的花草相同的，它们都各有特色。看见梅花便可以嗅到早春的气息；看见石榴花便知是五月榴花照眼明；桂花和红叶便可捎来秋意；苍松和腊梅象征了冬寒。

如果我们顺着自然去要求，那么一定可以心满意足；可是，若要在夏天赏梅，春天看红叶，谅必大失所望。

人是自然的产物，也和大自然中其他的生物一样各具特色，这个人适合统领三军，那个人精于舞文弄墨，各有天赋，各有使命。

人若能知道植物花草的特长，加以妥善运用，不仅能使斗室生辉，更能美化生命，使之灿烂辉煌。就像在春梅开时踏雪寻梅，采得好花瓶中养，伴我书声琴韵，共度好时光。

我们和别人合作，让别人帮助我们成就事业，也是同样的道理。善用人者，不但能认清别人的特点，更能予以机会发扬光大。这种知人的智慧，才能为自己奠定成功的坦途。

一般人不仅不能知人善任，常站在自我的领域里要求别人。要是孩子的功课不好，我们往往以家长的身分指责老师不行；如果妻子下厨三餐口味不合，我们往往要求她照自己的嗜好加盐添醋；若是在某些事情上和朋友之间有了分歧，我们总是使尽心机，不惜威胁利诱要求别人跟着我们走……

一个明是非的人不过分要求别人。要求一个不懂音乐的工人做音乐演奏或请一个没有文化的牧童做学术讲演，就像要杜鹃展示幽兰的气质和芬芳或含羞草表现松柏的劲拔一样不可能。

(5) 在需要别人帮助的时候放下面子

普林斯做生意失败了，但是他仍然极力维持原

有的排场，惟恐别人看出他的失意。宴会时，他租用私家车去接宾客，并请表妹扮作女佣，佳肴一道道地端上，他以严厉的眼光制止自己久已不知肉味的孩子抢菜。虽然前一瓶酒尚未喝完，他已砰然打开柜中最后一瓶 XO。但是当那些心里有数的客人酒足饭饱，告辞离去时，每一个人都热烈地致谢，并露出同情的眼光，却没有一个主动提出帮助。

普林斯彻底失望了，他百思不解，一个人徘徊街头。突然他看见许多工人在扶正那被台风吹倒的行道树，工人是先把树的枝叶锯去，使得重量减轻，再将树推正。

普林斯顿顿然领悟了，他放弃旧有的排场和死要面子的毛病，重新自小本生意做起，并以低姿态去拜望以前商界的老友，而每个人知道他的小生意时，都尽量给予方便，购买他的东西，并推介给其他的公司。没有几年，他又在商场上站立了起来，而他始终记得锯树工人的一句话：“倒了的树，如果想维持原有的枝叶，怎么可能扶得动？”

(6) 永远都要相信人世间存在真诚

多年前的一场意外，使戴丝由正常人一变而为喑哑残障，其中的人情冷暖，常令她垂泪。坦白言，她对人生是有些失望的，尤其在工作上受到的

排斥和冷漠，使她几乎已提不起求职的勇气。但生存的问题，逼得她必须再三地去怀抱希望，再次接受被拒绝的打击和刺伤。

辗转多次之后，戴丝通过许多朋友的安排与推荐，进入一新闻传播机构任职。由于负责静态资料的管理，不仅非常适合她，且同事对她也非常友善、关怀，使她对人生又充满了期望和勇气。

不久发生了一件轰动的新闻事件，同仁们为了抢新闻、发布新闻莫不忙得鸡飞狗跳。为了配合新闻，戴丝这资料、档案的调卷管理工作霎时变得非常重要，不断地要推出背景资料以提供新闻后勤支援。由于同仁要求资料支持非常急迫，此时，她的喑哑残障带来了工作上沟通的障碍和难度，不仅延误了宝贵的时间，也出了不少的差错。

事后，同仁的抱怨，使得单位主管重新检讨她在此工作上的适宜性，因此，有了将她调离现职之议。这其实不仅为了单位，也是为她好。但她实在舍不得离开这个热爱的工作。戴丝急忙跑去向主管拍胸脯保证：“我可以认真学，可以在速度上加倍。”

从主管的眼神、表情中，戴丝得悉自己是不可能再呆在此工作了，这对她真是致命的打击。

由于怀疑心作祟，戴丝发现同仁们不仅不再如

以往那般和善，而且常常在周围窃窃私语，指指点点。

以往，同事间有任何活动都会邀她参加，但最近他们每星期一、三、五晚上都有活动，地点就在办公室，却再也不通知她，她也故意装作不知道。可憋着实在难过，她便趁着一个晚上他们办活动时，故意装作把东西忘在办公室前去拿取。

当戴丝打开大门时，他们都吓了一跳，而她更是吓了一跳。原来他们不是在办土风舞会、桥牌或插花、纸雕等活动，他们请了手语老师在教他们学手语，不仅单位同仁个个都到齐，连单位主管也到了。

他们为了改善与戴丝在工作沟通上的困难，每个人都放弃了下班休闲时间，认真地学手语，来迁就她、配合她的工作。原来为了不把她调走，他们付出许多的心血和宽容！

第一次，戴丝发现了自己的无知，也发现人性的崇高和真诚；第一次，她流下的不是怨恨、感伤的泪水，而是感谢的泪水。

(7) 追求双赢

当库克·波特小姐驾驶着蓝色的宝马回到公寓下的车库时，又发现那辆黄色的法拉利停得离她的

泊位那么近。“为什么老不给我留些地方！”波特心中愤愤地想。

要想把车挤进她的停车位并不是件容易的事情，一边是黄色的法拉利，一边是水泥柱。

波特不得回来回倒几趟车……

有一天，波特比那辆黄色的法拉利先回到家，当她正想关掉发动机，那辆法拉利开了进来，驾车人像以往那样把她的车紧紧地贴着她的车停下。波特的忍耐是有限度的，外加她正患感冒头疼得厉害，况且她还刚收到税务所的催款单，于是她怒目瞪着对方大声喊道：“瞧你！是不是可以给我留些地方？你离我远些！”

那位驾车人也瞪圆双眼回敬波特：“和谁说话哪！”她边尖着嗓门大叫边离开车子，“你以为你是谁，是女王！”说完对波特不屑一顾地扭转身子走了。

波特咬咬牙心想：“我会让你尝尝我的厉害。”第二天，波特回家时，黄色的法拉利正好还未回车库，她把车子紧挨着她的泊车位停下，这下她也会因为水泥柱子而打不开车门的。

接着的几天，那辆黄色的法拉利每天都先于波特回到车库，逼得她好苦。

有一天，波特转变车侧的反光镜以避免被水泥

柱子撞着时，真想有个好主意再教训她一下，可转念一想：“老这样下去能行吗？该怎么办呢。”不过她立即有了一个好主意。

第二天早晨，黄色法拉利的女主人一坐进她的车子就发现挡风玻璃上放着一只信封。便条上这样写着——

“亲爱的黄色法拉利：

很抱歉我家的女主人那天向你家女主人大喊大叫。您知道，人们的行为有时会变得多么疯狂。自打那以后，她一直觉得过意不去，她并不是有意针对哪个人的，这也不是她惯有的作风，只是那天她从信箱里拿到了带来坏消息的信件。

我希望您和您家的女主人能够原谅她。

您的邻居蓝色宝马。”

第二天早晨，当波特走进车库，一眼就发现了挡风玻璃上的信封，她迫不及待地抽出信纸。

“亲爱的蓝宝马：

我家的女主人这些日子也一直心烦意乱，因为她刚学会驾驶汽车，因此还停不好车子。

从今以后，我们会把车子尽量停得离你们的车远些。我很高兴现在我们可以成为朋友了，我家女主人很高兴看到您写的便条，她也会成为你们的好朋友的。

您的邻居黄色法拉利。”

当波特开始发动汽车时，不禁暗自笑出了声。从那以后，每当蓝色的宝马和黄色的法拉利再相见时，它们的驾车人都会愉快地微笑着打招呼。

(8) 永远也别失去自己的勇气

电动机工业厂的培训部主任梅尔瓦因师傅对学徒工具有敏锐的嗅觉，能在为数众多的应试人当中嗅出他所需要的人。他择优录取的方法简单而迅速有效，反正他总能想出一些新招来选出他所想要的人。

现在正有一批年轻小伙子等在他的门前，他们穿着厂子借给的装配工工装。弗兰茨·贝尔纳，一个 17 岁的中学生就站在他们中间，他的父亲在战争中阵亡，他是惟一拿不出介绍信的人。

当他们敲梅尔瓦因先生办公室门的时候，培训部主任正坐在自己的写字台边喝咖啡。小青年们敲了半天门，得不到回音，可他们是被特意派到这儿来的。他们无可奈何，面面相觑。

便又贴门倾听。毫无声息！于是弗兰茨·贝尔纳壮起胆子说道：“没准他没听见，我再敲一下试试！”

其他青年耸耸肩头。他爱干就干吧！他敲敲

门，屋子里传来一句恼怒的骂声。

“他说什么？”这时弗兰茨也没把握了。——好像是说：“进来吧！”另一个人答道。于是弗兰茨按动门把手，门开了一条缝。小青年们都站在门框里。

“一群老脸皮厚的东西！我说了不要打扰我，你们没有耳朵？”写字台旁传来了暴跳如雷的吼声。小青年们不由自主地往后退缩了一下。

“嗯，怎么不吭气了？快说呀！”

弗兰茨往前跨了一步：“是人家派我们来的，请您原谅。我们还以为，您是让我们进来呢。”

“噢？是派你们来的？那你们就没学会等一等？给我滚到外面去等着！你们没看见我在忙？”

门砰地一声关上了。小青年们忿忿地议论着，坐到了一张长椅上。“老不死的！”有人还送给梅尔瓦因这样一个雅号。

好半天以后才让他们进去。这时这位凶神已显得有些人情味了，他的提问简短而精当，而回答也得这样。“你们懂得了刚才的教训了吗？”他忽然出其不意地问道。小青年们嗫嚅地嘀咕了点什么。

小青年们显得有点惶惑。“你们说呀！”

一个人答道：“当然是您做得对！”

梅尔瓦因师傅的面孔深不可测。他严厉地盯住

弗兰茨：“你是怎么看的？”

这位青年坚定地答道：“我不这么认为！”

“噢，那你的看法呢？”

“我们不是想打扰您，我们只是没听明白您的话，我们还以为您是叫我们进来呢。”

“你大概是这么想的，对么？”

“是的，我是这么想的。”

“孩子，你要记住这一点：要想，你还是让马去想吧，马的脑袋可比你的大得多！”青年的脸庞唰地一下胀得通红，他的牙齿紧紧地咬住下唇。其他的应考者笑了起来，笑声里既有一点讨好的意味，又有一点幸灾乐祸的意味。梅尔瓦因师傅仍然毫不留情地问：“我说的不对？”——“不对，我决不允许人禁止我思想！”

“哦，那好，这个问题咱们再谈谈。别的人都可以走了，过后你们会接到通知的。这位‘思想家’还要在这里多留一会儿！”

报考学徒工的这些人鞠了一个完美无缺的大躬，离去了。他们那放肆的笑声对贝尔纳来说意味深长，对这位经验丰富的培训部主任来说也是再清楚不过的了。

门刚刚从他们身后关上，梅尔瓦因先生就拍拍弗兰茨的肩膀：“好样儿的，孩子！好好保留着你

这种坦诚的态度和刚直不阿的勇气！这对你的一生都会有用的。”

弗兰茨难以置信地盯着这位男子。培训部主任笑道：“你被录取了！复活节后就开始来我们这儿干吧！你永远也别失去自己的勇气！”这时弗兰茨也笑了。“哦，明白了！”他神采焕发地说道。

记住：在与人交往的时候——尤其是与地位比你高的人交往的时候，永远也别失去你的勇气。这样，你才可能不断地向自己理想的人生迈进。逆来顺受、随波逐流只会丧失自我，被埋没在平庸的人流中。



计划七

追求美德

品格是最宝贵的财富。它是人的良好意愿和人的尊严方面的财富。在这方面进行投资的人们 虽然不一定能马上在世俗的物质方面变得富有 但是 他们可以逐渐从赢得的尊敬和荣誉中得到回报。

● 高尚的品格是获得成功的主要条件

品格是一个人获得成功最强大的动力之一。高尚的品格，是人性的最高形式的体现，它能最大限度地展现出人的价值。

每一种真正的美德，如勤劳、正直、自律、诚实，都自然而然地得到人类的崇敬。具备这些美德的人是值得信赖、信任和效仿的。在这个世界上，他们弘扬了正气，使世界变得更美好、更可爱。

天才总是受人崇拜，但品格更能赢得人们的尊重。前者是超群智力的硕果，而后者是高尚灵魂的结晶。天才人物凭借自己的智慧赢得社会地位，而具有高尚品格的人靠自己的良知获得声誉。前者受人崇拜，而后者被人视为楷模，加以效仿。

伟人往往是一些特殊人物，但伟大本身只不过是相比较而言的。事实上，大多数人的生活圈子非常狭小，他们很少有机会出人头地，成为伟人。但

是，每一个人都可以正直诚实、光明磊落地做好自己的本职工作，最大限度地发挥自己的能力。他可以淋漓尽致地展示自己的聪明才智，但是切不可滥用误用。他应该充分体现人生的价值，哪怕是在平凡的岗位上，他也可以做到真诚、公正、正直和忠厚。总而言之，他可以在自己的岗位上做到尽心尽职。

工作岗位虽然平凡，但是，只要你尽心尽职，这就展现了生命的最高信念和个性。或许这其中并没有什么崇高可言，其实，人的平凡生活本身并不是崇高的。人的高尚，情操中的恒久的责任感，也必须体现在他的日常生活和日常事务之中。人的生活就集中在平凡的职责范围内。一切美德的最大魅力就在于它最大限度地体现在日常生活中，这样，美德才崇高、永恒和持久。

对大多数人来说，当他作为一个普通人在自己平凡的生活中尽心尽责的时候，他最高尚的品格也就在这种持久的尽心尽责中表现出来了。他们或许没有金钱，没有财产，没有学问，没有权势，但是，他们依然拥有高尚的灵魂，拥有精神财富——诚实、正直、尽职尽责。无论是谁，只要他忠于职守，他就是在履行自己的义务，也就是在锻造自己果敢的品格。

一个人要过上美好而成功的生活，就必须具备与之相符的良好的道德品格。

品格是道德的核心，而追求良好的品格，其实就是追求全面的“个人卓越”与“人际卓越”。想要达到真实、全面、令人深感满意而且可以长久的个人卓越境界，就务必要拥有良好的品格。良好的品格又是伦理道德的核心。好的品质大致包括以下的元素：正直、诚实、耐心、勇气、仁慈、宽容、富于责任感等。

确立我们的道德标准，作为伦理的指南，在生命的航船受到诱惑的狂风袭击的时候，就不致偏离航向。如果没有十分坚定的道德态度，一旦遭遇到困难，往往很容易被击败。在努力迈向成功的过程中，道德品格发展的重要性，丝毫不逊于智力的发展，也丝毫不逊于持续提升的感受能力。如果未能培养良好品格，便不可能建立真正成功的人生。事实上，假如没有伴随品格而来的洞察力、自我约束力以及耐性，我们便难以平稳迈向全方位的“个人卓越”。反之，如果我们能建立起坚强的道德性格，就将可能扫除众多的障碍，从而获得个人真正的成功。

品格对于成功还有另一方面的贡献。绝大多数的集体成功，以及相当多的个人成功，都需要通过

他人的协助与合作。

如果我们希望持久地与他人维持满意的互动关系，希望按照自己的愿望与需求，说服他人而影响其生活，就必须做一个品格高尚的人。但当前却有许多人，只知一味塑造良好的表面形象，而不愿去培养实质内涵。有些人虚情假意，故作姿态，拼命塑造值得信赖的形象，却丝毫不愿下工夫去培养真正的优良品格，实在是舍本逐末。

这种人以为只要照顾好外表，就可以不在乎实质，这种想法只会使我们倒退。若要表现出诚实的外表，最好的方法就是内心诚实；若要表现出值得信赖的形象，最简单、最持久、最可靠的方法，便是让自己真正值得信赖。所以，要培养道德品格，发展出真正的好品质，才是获得真正成功的条件。

● 一个人的行为举止关乎他事业的成败

一个人的行为举止、风度仪表是展现一个人外在魅力的主要方式之一。优雅的行为举止使人风度翩翩。即使最普通的职员，只要他们行为得体，举止规范，自然会使人肃然起敬。一个人的一举一

动、一言一行都与他自己的风度仪表相关联，注意这些小节并使之规范化，会给生活增添无限的光彩。一般而言，良好的行为举止总使人感到愉悦畅快。

有些人认为，一个人的行为举止、外在仪表无关紧要。事实上并非如此，在现实生活中，一个人的举止是否优雅、言行是否得体，对于一件事情的成败往往有直接影响。优雅的行为举止能使社会交往更加轻松愉快，从而有利于事情的成功。

一个人自己的行为举止与别人对他的尊敬息息相关，在管理支配他人时，它常常比内在的、实质性的品性这类东西具有更大的作用。热情友好、彬彬有礼的言谈举止会使人通身舒畅。在这种友好的交往中，成功往往就会到来。也就是说，亲切友好的行为举止会有助于事业成功。与此相反，不良的行为举止、粗鲁庸俗的言语只会使人顿生厌恶之感，这样一来，什么生意、交易都做不成。第一印象特别重要，而一个人是否有礼貌、讲客气，是否谦恭有礼往往对第一印象有十分重要的影响。

友善的言行、得体的举止、优雅的风度，这些都是走进他人心灵的通行证。无论老年人还是年轻人的心都是向举止得体、彬彬有礼的人打开的。态度生硬、举止粗鲁的言行举止只会使人倍生厌恶之

情、憎恨之感，因此这种人在生活中必定处处碰壁，处处令人生厌，就像过街的老鼠一样，使人通身不快。

有一句众所周知的格言：“风格塑造人。”一个人可能显得没有修养，甚至粗鲁无礼，但他也许是一个心地善良、品德优秀的人。如果这种心地善良、品德优秀的人能举止优雅、谦恭有礼，正如真正优雅的绅士一样，那么他们肯定对社会更加有益，在现实生活中能给人更多的快乐和幸福。

优雅文明的行为举止总让人兴奋快乐，使人心悦诚服。正如一个人的内在品性一样，一个人的行为举止也是促使人成功的真正动力。

如果我们让生活作一点点改变，每个人都表现出一点内在的价值，变得礼貌殷勤一些，那么，这一点点的礼貌殷勤就会因为重复出现和不断积累，而对你产生十分重大的影响。

● 美名胜过财产

一天下午，比尔·盖瑟和儿子本杰明一起在庭园里干活。歇息的时候，本杰明环顾了自家那占地6公顷、流水淙淙、大树成荫、绿草如茵的庭园。

“这儿美极了，”他若有所思地说，“爸爸，你怎样得来的？”

“我一直在想你什么时候才会问这个问题。”盖瑟回答道。接着，他给本杰明讲了一个故事。

那时盖瑟的第一个孩子苏珊刚出生，他和妻子格洛莉亚都在印第安纳州的阿历山德亚教书，那里是盖瑟长大的地方，他希望能有块地建房子。

盖瑟注意到城南有块放牧地，是属于 90 多岁的退休银行家尤先生的。他在那一区有许多土地，但从来不肯出售。每次有人想向他买地时，他总是回答说：“我答应过那些农夫让他们在这里放牛。”

然而，盖瑟和格洛莉亚还是前往尤先生消磨日子的那家银行拜访他。他们给苏珊穿戴整齐，抱着她一起去。他们一家人穿过令人生畏的红木门，走进阴暗的办公室。尤先生坐在办公桌前，正在阅读《华尔街日报》。他一动不动，隔着双光眼镜看着来拜访的一家人。

盖瑟告诉他，自己对那块地有兴趣。

“不卖，”他和颜悦色地说，“我答应了给农人放牛的。”

“我知道，”盖瑟紧张地回答，“但是我们是在这里教书的，我们猜想也许会愿意把地卖给打算在这里安家落户的人吧！”

他噘起嘴看着盖瑟。“你刚才说你叫什么名

字？”

“盖瑟,比尔·盖瑟。”

“你跟葛洛夫·盖瑟可有关系？”

“有的,先生。他是我的祖父。”

尤先生把报纸放下,拿掉眼镜,然后用手指着两张椅子。盖瑟和妻子坐了下来。

“葛洛夫·盖瑟是我农场所雇用过的工人当中最好的一个,”他说,“他早到,迟下班,什么都做,而且永远自动自觉。”

这老人把身体倾前。“有天夜里,其他人都下班一小时了,我发现他仍在谷仓里。他告诉我说,拖拉机要修理,不把它修好,他心里会不舒服。”尤先生眯起眼睛,在回想那些陈年旧事。“你说你要什么,盖瑟？”

盖瑟再告诉了他一次。

“让我考虑一下,你们改天再来找我吧。”

几天后,盖瑟又到他的办公室去。尤先生告诉盖瑟,他已考虑清楚。盖瑟紧张得屏着呼吸。“9500,怎么样？”他问道。

“9500?”盖瑟重复道,喉咙里梗着什么。

“是的,9500美元6公顷。”

那块地的市值至少是这价钱的三倍!盖瑟很感激,和他做成了交易。

将近30年过去了,如今盖瑟和儿子正在这块

本是放牧地的葱翠土地上散步。

“本杰明”，盖瑟说，“你能够在这个美妙的地方成长，全凭一个你素未谋面的人的美名。”

在盖瑟祖父的葬礼上，许多人走来跟盖瑟说：“你祖父是个好人。”他们称赞他乐于助人，宽宏大量，待人和善，慷慨大方——最主要的是——正直不阿。他只是个朴实的农人，但是他的品格使他受人敬重。

“一个好人。”在现代社会中，这句赞美话几乎已经成为绝响了。这令我们想起了《圣经·箴言》中的两句话：“美名胜过财产，恩宠强如金银。”

● 诚实是生意兴旺发达的关键

阿瑟·项帕拉托里退休前是新泽西 - 曼哈顿航运公司的开发者和业主，从事货运的 A - R - A 运输公司的董事长。

阿瑟 10 岁的那个夏季，正值经济大萧条的 1935 年，他跟着一辆密封式运货小卡车，每天向多达 100 家商店送特制食品。干 12 个钟头，报酬是一块腊肠三明治、一瓶饮料和 50 美分现钱。由于这是他的第一份工作，阿瑟认为干得辛苦也是正常的。

在不送货的日子里，阿瑟便在一家偏僻的糖果店干活，一次扫地时，他看见桌子底下有 15 美分，便捡起交给店主。店主拍着他的肩膀说：“我是有意将钱扔在那儿的，要试试你是否老实。”

阿瑟在整个高中阶段都为这位老板干活。他决不会忘记，诚实是他保住当时非常难找到的那项工作的原因。

阿瑟终身奉行在糖果店里学会的诚实这一为人之道。这种品质是与人合作共事的关键，也是创办事业的关键，最后，还是使他的生意兴旺发达的关键。

● 在为人处事中显示王者风范

在当今世界摩托车、赛车和汽车的王国里，有一个闪闪发光的名字，在日本，一提起这个名字，真是家喻户晓，尽人皆知，他就是本田车系的创始人——本田宗一郎。

本田对日本汽车和摩托车工业的发展作出了巨大的贡献，先后获得日本天皇颁发的“一等瑞宝勋章”，获美国底特律汽车殿堂“悬挂肖像及光荣事迹”的殊荣。

本田先生之所以有如此辉煌的成就，和他真诚

为人、坦率处世是分不开的。

虽然备受下属尊重，本田先生并不是一个唯唯诺诺的老好人。本田公司的技术干部都曾受到本田先生的严格训练，如果他们不注意，违背了本田的方针，那就会随时遭到一顿臭骂和拳脚。前董事长杉浦在任技术研究所所长的时候，在其部属面前便被本田揍了一顿。

一天，杉浦正在办公室工作，突然一个部属通知他说董事长找他。杉浦急忙赶到本田那里，问有何指示，本田二话不说，猛力用他那粗壮的右手，打了杉浦一巴掌。杉浦不知何故，忙问：“董事长，到底出了什么事？”

原来问题是螺丝钉的长度，比实际需要长了 3 毫米。

“谁叫他们这样马虎地设计？是你吧！”杉浦还来不及解释，又挨了本田一巴掌。

杉浦很气愤：“董事长，你怎么不听解释就动手打人？”他认为，设计问题，自己固然有责任，但我是有 1000 名部属的研究所所长，也有自尊心，没必要当众羞辱我。这怎么能干得下去呢？他于是想辞掉这个差使。

杉浦正要提出辞职的时候，猛然发现本田的双眼湿润润的，这是自责自己过于鲁莽？还是恨铁不成钢？似乎都有。杉浦顿时领悟到，董事长是诚心

诚意要教导他，哪怕一个小零件也不能马虎，必须严谨、认真、细致，否则，不可能生产出顾客信赖的商品。这是董事一长的“机会教育法”，打他是为了要大家了解技术、质量的重要性。一想到这儿，杉浦的怨恨情绪便消失了，于是对本田说：

“对不起，我错了！我要好好改过……”

“我也有错，不该随便打人。”本田脸上现出真诚的歉疚，并拍拍杉浦的肩膀。

本田对模仿人家产品的人最为反感，认为这是无能之辈。研究人员模仿其他厂家，或者用其他公司做借口的时候，本田最有可能发脾气。

例如，他提出的课题研究人员难以突破，如果研究人员以其他厂家为例，问他是否照其他厂家的方式解决这个问题，他一听，准会跳起来大叫道：

“什么！照别人的葫芦画瓢？哼，真没出息。我们追求的是世界第一，不管有什么困难，不管别人会不会做，我们都要尽力把它做好，这才是本田人的与众不同之处！”

听了这理直气壮的话语，员工们都会深受鼓舞和激励。

人们常说：“榜样的力量是无穷的。”本田便是一个榜样，处处以身作则。

他常常是早上头一个上班，他不是整天呆在办公室里，只会批阅文件发号施令，而是整天在工厂

和下属生活在一起，亲自动手搞试验。员工们打心眼里敬佩他们的董事长，心甘情愿地跟随他。

本田跳到粪池为外国商人寻假牙的故事令全体员工感动。

那是在 1950 年的一天，为了谈一宗出口的生意，本田和藤泽在一家餐馆里招待外国商人。

为了助兴娱乐，他们叫来了艺妓陪伴，气氛十分热烈，客人兴致挺高，喝了许多酒，不久便跑到卧室呕吐起来。

过了一会儿，服务员满脸沮丧地报告说：

“本田先生，我不小心，把客人的金假牙倒进厕所里了，您说怎么办？”

本田一听，二话没说，跑到楼下，掀开粪池石板，脱掉衣服，纵身跳下粪池，用一双筷子打捞起来。那些粪便、便纸在水面浮着，臭气熏天、令人作呕。但本田却像没事人一般，用筷子拨弄粪便纸屑，细心寻找，找了好一阵才把那颗金假牙找到。

本田回到卧室卫生间，冲洗干净身子，穿上衣服，再将假牙冲洗干净，并对假牙消了毒，然后悄悄地放到外商的床边。

“您是怎么找到的？”服务员惊奇地问。

“是本田先生亲自跳下粪池寻回来的。”不待本田回答，藤泽激动地抢着说。

“啊？”服务员的嘴巴张得很大，“本田先生，

真是太谢谢您了！您真伟大！…，…您帮了我大忙，我一辈子也不会忘记。”服务员深受感动。

本田先生果断退休的明智之举也被广泛传为美谈。

1971 年本田辞去董事长职务是在接受了西田的建议后才宣布的。

有一次，西田在和本田先生闲聊时，提到他对公司前途的看法，他说：“我认为公司的人都已经成长起来了，您是否可以考虑交班了？”

因为他认为本田先生与其说在履行董事长的职权，倒不如说他是一个活跃在技术开发现场的人物。从培养接班人的大局出发，他认为本田先生从第一线退下来更有利于公司的发展。当然，当时他有点战战兢兢。

但是本田先生立刻握着西田的手说：“你说得对呀！”他是个急性子，接着便说：“今天便辞了吧。”

几个月后，本田先生便把董事长的交椅交给了河岛喜好。

假如换了别人，不肯退让，反而可能认为西田是想“夺权”，动机不纯，可贵的是，本田不但对西田没有反感，而且打心里感激他的提醒。

计划八

培养耐心

人生在世 越有耐心 越得益。几乎所有伟大的成就都是不断吃苦耐劳的结晶。

生活不是速度竞赛，只要你脚踏实地一步一个脚印前进，没有哪条路是走不到尽头的。

耐劳是苦涩的，但它的果实是甜蜜的。能够耐劳就能摆脱一切厄运，战胜一切困难；能够耐劳就能掌握自己的命运，达到自己的目的。

● 毅力比天赋更重要

在美国德克萨斯州达拉斯市近郊，一个失去父母的男孩每天都在凝视那分隔开他家那幢摇摇欲坠的木屋与格伦湖乡村俱乐部高尔夫球场的篱笆。一个只念到初中一年级的贫穷墨西哥裔男孩有什么机会打进那个世界呢？

但是这个男孩有决心。首先他去做园丁，于是就有机会进入高尔夫球场了。然后他去高尔夫球场当服务生，黄昏时自己打几个洞，他用胶布包住汽水瓶来打球，练习推杆。

这个男孩就是李·崔维诺。今天，李·崔维诺是美国高尔夫球公开赛的两度冠军，美国任何乡村俱乐部都欢迎他去打球。

不错，崔维诺确有天赋。可是，崔维诺首次参加美国公开赛时，打出了丢脸的第 54 名，那时令他坚持不放弃的，不是天赋，而是锲而不舍的

毅力。

坚毅的人都知道，即使更聪明、更能干的人也有不能成功的事，他们却能成功。如果你效法他们，你也可以成功。正如作家克里斯多夫·摩雷所说的：“大人物只是屡败屡战的小人物而已。”

有这样一位烫衣工人，他住在拖车房屋中，周薪只 60 美元。他的妻子上夜班，即使夫妻俩都工作，赚到的也只能勉强糊口。他们的婴儿耳朵发炎，只好连电话也拆掉，省下钱去买抗生素治病。

这位工人希望成为作家，夜间和周末都不停地写作，打字机的噼啪声不绝于耳。他的余钱全部用来付邮费，寄原稿给出版商和经纪人。

他的作品全被退回了。退稿信很简短，非常公式化，他甚至不敢确定出版商和经纪人究竟有没有真的看过他的作品。

一天，他读到一部小说，令他记起了自己某本作品，他把作品的原稿寄给那部小说的出版商，他们把原稿交给了皮尔·汤姆森。

几个星期后，这位工人收到一封热诚亲切的回信，说原稿的瑕疵太多，不过汤姆森的确相信他有成为作家的希望，并鼓励他再试试看。

在嗣后 18 个月里，他再给编辑寄去两份原稿，但都退还了。他开始试写第四部小说，不过由于

活逼人，经济上左支右绌，他开始放弃希望。

一天夜里，他把原稿扔进垃圾桶，第二天，他妻子把它捡回来。“你不应该中途而废，”她告诉他，“特别在你快要成功的时候。”

他瞪着那些稿纸发愣，也许他已不再相信自己，但他妻子却相信他会成功。一位他从未见过面的纽约编辑也相信他会成功。因此每天他都写 1500 字。

他写完了以后，把小说寄给汤姆森，不过他以为这次又准会失败。

可是他错了。汤姆森的出版公司预付了 2500 美元给他，史蒂芬·金的经典恐怖小说《嘉莉》诞生了。这本小说后来销了 500 万册，并摄制成电影，成为 1976 年最卖座电影之一。

成功的人很明白，没有人能一步登天。真正使他们出类拔萃的，是他们心甘情愿地一步接一步往前迈进，不管道路多么崎岖。

● 坚韧会使你最终获得成功

在中松义郎的中学时代，日本加入了第二次世界大战。战争初期的胜利气氛并不长久，随着战争

扩展，物资日益匮乏。

那时，报纸的版面上经常登载着“一滴汽油一滴血”的标语。不仅石油，就连煤炭也作为军用物资，成为一般国民弄不到的贵重物品。与今日的日本极不相同，那是个粮食、衣服，一切都缺乏的艰苦年代。

随着战局的失利，日本国内进入了慢性饥饿状态。学生用品也发生了危机，橡皮成了稀有物品，纸张成了贵重品。即使在寒冷的冬天，也不许在室内取暖。在没有暖气的屋子里，学生们用毛毯裹上脚，头上戴着防空头巾，把灯泡涂上墨水，在昏暗的灯光下学习。

气温骤降的夜晚，令人浑身打颤的寒冷，使中松义郎头脑阵阵发疼。生有冻疮的手早已冻僵，人被寒冷所笼罩，工作效率极低。

中松义郎在思考着是否有使人忘记寒冷的办法。其实，这种思考是用不着费神的，只要把屋子里搞暖和了，人们自然就不会感到寒冷。但是，用什么取暖呢？没有取暖的材料呀。

“在目前情况下，能弄到手的大量的取暖材料究竟有哪些呢？”中松义郎反复考虑着，但想不出个眉目来。难道除了忍耐之外，就无路可走了？

然而，他冻僵的脑袋突然冒出个好主意，“虽

然什么东西都没有，不是还有空气吗！”

什么东西都要配给，惟有空气是充裕的。

“能否用空气来取暖呢？”虽然是想入非非，但这个念头把他紧紧抓住了。

中松义郎的头脑对自己下了命令：“利用空气，使屋子里暖和起来！”当时他才中学二年级，还未学会难懂的物理，还不知空气是何物。“好吧，首先从空气开始研究！”

他查阅了许多书，发狂似地汲取有关空气特征的知识。在一本书中，中松义郎发现了对他的研究极为有用的介绍：要获取空气中的热量，只要对它急剧地压缩，高热就可随之产生，即：空气→压缩→高热。

要找的就是它！中松义郎高兴得跳了起来。只要压缩空气，就能产生热量！那么怎样压缩空气呢？产生的热又怎样收集呢？他先从制作气筒即汽缸开始试验。把活塞塞入气筒，进行空气压缩，如果理论是正确的，那么一定会产生热量。

实验在继续，多只气筒肯定比一只气筒的效果好。他把 3 只气筒合并在一起进行试验。打气的动力只有人力，他的脚不停踏动脚踏板，活塞就上下移动。寻找绝热的方法也绞尽了他的脑汁，3 只气筒都用隔热层围住，再使热气进入一个箱子里。

不久，机器制成了，不过是个外观笨拙的试制品。“拜托了，快给我制造热量吧！”中松义郎祈祷着，把脚踏上踏板，使足了力气踏着。他听到了异样的空气悲鸣声，气筒吱吱作响，在不断地压迫着空气。

片刻之后，他把手靠近金属散热器，啊！这不热了吗？这样烫啊！成功了！中松义郎把这只外表不美观，但饱含心血的机器装进长 30 厘米、高 25 厘米、宽 7 厘米的箱子，他把它取名为“无燃料室内取暖装置”，并准备向专利局申请专利。

申请通过了。“无燃料室内取暖装置”成了中松义郎的第一号专利，当时的激动至今难忘。同时他也把当时的经验珍藏在心底：在“除空气外什么也没有”的绝路下，突然闪出“不是还有空气吗”的念头。正是循着这个思路，导致了“无燃料室内取暖装置”的诞生。

对他的取暖装置，也有人笑着奚落他：“叫人用脚‘嗨哟’、‘嗨’地踩踏板，即使屋子里不暖和，身体也会热起来啦！”

对于朋友不友好的嘲弄，中松义郎认真地回答说：“不！在我的许多发明中，我坚信‘无燃料室内取暖装置’是最棒的！”

在发明和创造领域里是没有禁区的。当时的体

验，在以后的几十年及至今日，都使中松义郎受益匪浅。在以后的日子里，每当受到挫折和碰到严重障碍时，中松义郎就会问自己：“你的第一号专利是怎样产生的？”从某种意义上说，再也没有比“无燃料室内取暖装置”更能给他增添勇气的了。

在追求成功的过程中，一定要始终坚持不懈地冲破暗礁。前进的旅途中往往会不断产生“已经不行了，这个障碍太大了”这样的念头。你一旦灰心、放弃之日，就是你失败之时。记住：坚忍不拔、勇往直前的人才能取得胜利。

● 在实现目标的过程中必须善于约束自己

目标是前途，也是约束。为了实现目标，也许你必须干一些自己不想干的事，放弃一些自己深深迷恋的事，这样就感到了一定的“约束”。但是，为了生活，为了目标，为了成功，我们不能试图摆脱一切“约束”，而是应该在“约束”的引导下，一步步沿着既定的目标，稳妥地前进。

自我约束表现为一种自我控制的感情。自由并非来自“做自己高兴做的事”，或者采取一种不顾

一切的态度。自己来战胜自己的感情，证明自己有控制自己命运的能力。如果任凭感情支配自己的行动，那便使自己成为了感情的奴隶。一个人，没有比被自己的感情所奴役而更不自由的了。

我们每个人都在通过努力做使自己生活更有意义的事，并且在向着未来的目标奋进。但是，生活在现实的世界中，我们绝不应该采取仅使今天感到愉快的态度而丝毫不顾及明天可能发生的后果。我们的感情大都容易倾向于获得暂时的满足，所以，我们要善于做好自我约束。

人人都能偶尔表现出自我约束能力，但是要一贯取得成功，就要坚持不懈。所谓一生不是指别的什么，它只不过是年、月、日的积累。那些短时间和阶段内发生的事，将决定你总的一生是否成功。

要做到自我约束，必须抑制人的感情的冲动。人们行动的基础，通常可分为两种：根据感情冲动或根据自我约束。感情冲动地行事，无异于是一种失去控制的危险生活。实践中经常发生的是：当一大群人朝着一个方向行走，而你的理智或常识告诉你那是一个错误的方向时，你自我约束的能力就受到严重的考验。这时也正是你必须运用自我约束的力量压倒你随大流时那种短暂的舒服感受的时候，要提醒自己，有时真理会掌握在少数人手里。你要

敢于坚持自己的判断。

每一个人必须具有自我约束能力，不让别人用次要的计划或无关的事情拉你离开轨道。我们必须有自我的约束能力，保持头脑不受种种杂念的干扰。我们必须养成一种把那些对创造性过程没有好处的东西全部阻挡在外的习惯。也就是说，自我约束、专心致志，是通向成功的必经之路。

● “过人的耐心”能使你成功

“过人的耐心”指的是能够坚持做你不习惯做的事。这很难。不过，如果你想主宰自己的生活，就一定要有过人的耐心。

1982年10月，一个25岁的女子跑完了纽约市的马拉松。这并没有什么了不起。可是琳达·唐恩患有大脑麻痹症，而且是第一个撑着拐杖跑完42.2公里赛程的女性。她在途中跌倒过五六次，但是她仍坚持不渝，终于在起步之后11小时到达终点。残障虽然限制了她的速度，但不能限制她的决心。

美国诗人朗费罗曾经写过：“开始一件事困难，结束一件事更难。”过人的耐心能够帮助我们完成看起来很难的事情。有一次，波兰钢琴家巴德瑞斯

基举行的音乐会散场之后，一个乐迷对他说：“我愿意终生献身以求达到这样的成就。”这位卓越的钢琴家回答：“我就是这样做了。”

我们常常只看见伟大的成就，而忽略了成就背后的辛劳和毅力。因此我们常听人说，有成就的人有头脑，有体力，或者运气好，而既然我们这三方面都不行，那就算了吧。有过人的耐心的人肯定不会这样想。当然，这不是说，只要发挥自律，就人人都可以成为钢琴演奏家，而是说，我们每个人在某一方面都有成功的条件，但是，要获得成功，就必须运用意志力和努力工作。

我们怎样才可以坚持不懈呢？也许这没有简单的办法。但下面的建议会对你培养过人的耐心有所帮助：

有所为有所不为。有所不为和积极而为的意志力一样重要。中国古人孟子说：“人有不为也，而后可以有为。”意思是说先要决定那些不应该做的事，然后才能积极去做那些应该做的事。

过人的耐心需要自律支撑。自律就是要做出选择。每次你肯定一个目标时，你就要否定许多东西。任何一项收获都有其代价，收获就是肯定的东西，代价就是否定的东西。著名美籍乌克兰男中音歌唱家伊戈哥林曾谈到他早期学音乐的情形。那时

候他喜欢抽烟斗，可是有一天，他的教授对他说：“伊戈，你要决定你到底想成为一个杰出的歌唱家，还是成为一个杰出的抽烟斗者，你不能两者兼得。”结果他放弃了烟斗。

②坚持自我发展。有耐心的人生活得较为快乐，因为他们发挥了内在的潜力。卡特太太有个6岁大的女儿卢茜参加了游泳选手队，每天早上要练习游泳两三千米。有一次卢茜和家中一位朋友谈话：

“你是不是喜欢游泳？”朋友问。

“是 我很喜欢。”

“好玩吗？”

“不 呵我认为自己有耐心练好。”

这个6岁孩子体会到了许多成年人从未有过的经验：有耐心和自我发展的乐趣。可惜，“有耐心”一词常常令人望而生畏，因为它听起来好像是有约束和惩罚的意思——像一个训导主任督促我们循规蹈矩一样。真正有耐心的人并不觉得有人在后面威逼着自己，要你这样做那样，而是觉得有一股无形的力量从旁提点，鼓励和推动自己。假如你明白“有耐心”是照顾自己，而不是鞭撻自己，你就会愿意去培养它了。

阿拉巴马大学的旧日足球明星博斯维尔本来很

有希望成为职业棒球员，可是他在第二次世界大战中丧失了视力。他是不是从此就自暴自弃呢？不，他先后 17 次获得全国盲人高尔夫球赛冠军荣衔。他说：“我绝不计算我失去了什么，我只计算我还剩下什么。”这就是自我发展，这也是一种耐心。

努力改变自己的某些习惯。许多人失败是因为他们在改变一种坏习惯的时候，只着重原有的不良行为，而非着重一种可以取代它的新行为。

很多人对我说，他们想改善饮食习惯，可是，他们又不愿意“放弃”味道好的食物。其实，他们不应该只是想着他们“不能”吃的东西，而是应该想他们“可以”吃的东西。果汁加有汽的矿泉水，味道绝不比高热量的汽水差；用全麦面粉和干果做的糕饼，亦可以与糖果媲美。

习惯成自然。不少儿童每天早上都要母亲叫醒：“该起床了！”但他们往往总是赖在床上，拖到最后的一刻，常常弄到母亲生气。等到逐渐长大，就可以自己催促自己起床了，因为他们已经养成了习惯。

过人的耐心可以培养成为习惯。由于你越来越想得到耐心的好处，因此这种习惯会累积得越来越多。到你终于克服了惰性之后，你就会在各方面觉得比以前好得多。有了耐心我们在身心两方面都会

达到最佳状态。

● 培养超人的自制能力

富兰克林的侄子波特是一个聪明的年轻人，很想在一方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，波特的其他方面都不错，学业却没有长进。他很苦恼，就去向富兰克林求教。

富兰克林想了想说：“咱们去登山吧，到山顶你就知道该如何做了。”

那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每见到波特喜欢的石头，富兰克林就让他装进袋子里背着。很快，波特就吃不消了。

“叔叔，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。”他疑惑地望着叔叔。

“是呀，那该怎么办呢？”富兰克林微微一笑。

“该放下。”

“那为什么不放下呢？背着石头怎么能登山呢？”富兰克林笑了。

波特一愣，顿时明白了，他向叔叔道了谢就走了。

从此，波特再也不沉迷于游戏了，一心做学问，进步飞快，终于成就了自己的事业。

其实，人要有所得必要有所失，只有学会放弃，才有可能登上人生的极至高峰。

一个人要成就大的事业，不能随心所欲、感情用事，对自己的言行应有所克制，这样才能使略略的错误、缺点得到抑制，不致铸成大错。高尔基说：“哪怕是对自己的一点小的克制，也会使人变得强而有力。”德国诗人歌德说：“谁若游戏人生，他就一事无成，不能主宰自己，永远是一个奴隶。”要主宰自己，必须对自己有所约束，有所克制。

自制能力是在日常生活和工作中善于控制自己情绪和约束自己言行的一种能力。一个意志坚强的人是能够自觉控制和调节自己言行的。如果一辆汽车光有发动机而没有方向盘和刹车的调节，汽车就会失去控制，不能避开路上的各种障碍，就有撞车的危险。一个想要有所成就的人如果缺乏自制力，就等于失去了方向盘和刹车，必然会“越轨”或“出格”，甚至“撞车”、“翻车”。一个人在完成自己的工作过程中，必然要接触各种各样的人，处理各种各样复杂的事，其中有顺心的，也有不顺心的，有顺利的，也有不顺利的，有成功的，也有失败的，如缺乏自制能力，放任不羁，势必搞坏关

系，影响团结，挫伤积极性，甚至因小失大，铸成大错，后悔莫及。这样，当然很难把车驰到目的地了。因此，必须善于克制自己，不使自己的言行出格。

怎样才能培养自己过人的自制力呢？

尽量保持理智。对事物认识越正确，越深刻，自制能力就越强。比如，有的人遇到不称心的事，动辄发脾气，训斥谩骂，而有的人却能冷静对待，循循善诱以理服人。为什么呢？古希腊数学家壁达哥拉斯说：“愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。”所以对自己的言行失去控制，最根本的就是对这种粗暴作风的危害性缺乏深刻的认识，因而对自己的感情和言行失去了控制，造成了不良影响。

法国著名作家小仲马有过这样一段经历，他年轻时爱上了巴黎名妓玛丽·杜普莱西。玛丽原是个农家女，为生活所迫，不幸沦为娼妓。小仲马为她娇媚的容颜所倾倒，想把她从堕落的生活中拯救出来，可她每年的开销要 15 万法郎，光为了给她买礼品及各种零星花费，他就借了 5 万法郎的债。他发现自己已面临可能毁灭的深渊，理智终于战胜了感情，他当机立断，给玛丽写了绝交信，结束了和她的交往。后来，小仲马根据玛丽的身世写了一部小说——《茶花女》，轰动了巴黎，小仲马也因此

一举成名。理智使小仲马产生了自制能力，使他悬崖勒马，战胜了感情的羁绊。

培养坚强的意志。苏联教育家马卡连柯说过：“坚强的意志——这不但是想什么就获得什么的本事，也是迫使自己在必要的时候放弃什么的本事。……没有制动器就不可能有汽车，而没有克制也就不可能有任何意志。”因此，反过来也可以说，没有坚强的意志就没有自制能力。坚强的意志是自制能力的支柱。意志薄弱的人，就好像失灵的闸门，对自己的言行不可能起调节和控制作用。

用毅力控制爱好。一个人下棋入了迷，打牌、看电视入了迷，都可能影响工作和学习。毅力，可以帮助你控制自己，果断地决定取舍。毅力，是自制能力果断性和坚持性的表现。列宁是一个自制能力极强的人，他在自学大学课程时，为自己安排了严格的时间表：每天早饭后自学各门功课；午饭后学习马克思主义理论；晚饭后适当休息一下再读书。他过去最喜欢滑冰，但考虑到滑冰比较疲劳，使人想睡觉，影响学习，就果断地不滑了。他本来喜欢下棋，一下起来就入了迷，难分难舍，后来感到太费时间了，又毅然戒了棋。滑冰、下棋看来都是小事，是个人的一些爱好，但要控制这种爱好，没有毅然决然的果断性就办不到。常常

遇到这样一些人，嘴上说要戒烟，但戒了没几天又开始抽了。什么原因呢？主要就是缺乏毅力。没有毅力，就没有果断性和坚持性，自制的效率就不高。可见，要具有强有力的自制能力，必须伴以顽强的毅力。

计划九

笑迎厄运

厄运是你生活中的阴雨 冰冷、无情、令人难受，但它却极可能滋润着成功的种子。谁知道你经历了火烤冰冻的磨难之后会取得什么样的成就？风暴之后就是沙漠也会开花。

厄运同样也是你最伟大的老师。你在成功中几乎什么也学不到，但在失意痛苦和失败中却能获得无尽的知识。时刻提醒自己，每次失败都可能通向成功，每次知错都更接近明理，每次试验都会找出差错，每次厄运都只是成功之路上的临时路障。

● 事先制定对付失败的计划

在困难面前能否有迎难而上的勇气有赖于和困难拼搏的心理准备，也有赖于依靠自己的力量克服困难的坚强决心。许多人在困境中之所以变得沮丧，是因为他们原先并没有与困难作战的心理准备，当进展受挫、陷入困境时便张惶失措，或怨天尤人，或到处求援，或借酒消愁。

这些做法只能徒然瓦解自己的意志和毅力，客观上是帮助困难打倒自己。他们既然不打算依靠自己的力量去克服困难，结果，一切可以征服困难的可行计划便都被停止执行，本来能够克服的困难也变得不可克服了。

真正坚强的人，不但在碰到困难时不害怕困难，而且在没有碰到困难时，还积极主动地寻找困难，这是具有更强的成就欲的人，是希望冒险的开拓者，他们更有希望获得成功。阿拉伯民间故事集

《一千零一夜》里，有一个勇敢的航海家辛伯达，他每次总是去寻求那种与大自然抗争，与海盗搏斗的惊险航行，而恰恰是这些经历使他应付危机的能力大大增强，使他一次次大难不死，安抵目的地。在生活和事业中，千千万万的强者，不正是从克服他们自己找来的困难中，取得了一个又一个引人注目的成就吗？

许多人往往不能认识到表面上的失败从长远看很可能是有益的。在他们看来，要么失败，要么成功，既然失败了，那就不会成功。而事实上，事情的结局并不能作“要么成功、要么失败”的简单划分，介于“失败”和“成功”之间的情况是无穷无尽的，在“我失败了三次”和“我是个失败者”之间有天壤之别。而且，心理上的失败也不等于实际上的失败。有的时候，心理上感到失败了，而实际上他正在前进过程之中。而一个人只要心理上不屈服，他就没有真正失败。功亏一篑，亏就亏在心理的失败上。如果你在失败时，仍能表现得像一个胜利者，信心十足，充满干劲，那情况会大不一样。

虽然失败从不会让人高兴，但一旦你学会利用它，它就会为你做出积极的贡献。比起重复过去的成功来，失败是个更好的老师。重复过去的成功不见得使你学到新东西，而失败则肯定能给你以新的

教益。你可以从一个组织得一团糟的聚会中学会怎样组织一个成功的聚会，你也可以从一系列失败的方案中理出比较可行、比较成功的方案。总之，只要你动脑解剖失败，从失败中挖掘教益，你就能更快地从失败中走出来。

那么，应该怎样面对失败呢？

避免说“失败”这个词语。成就卓著的人很少使用“失败”二字，这个词使人压抑，听起来似乎意味着一个人的末日来临。他们更喜欢使用“过失”、“弄糟”或“不良结果”等词汇来表达遇到失败。

②别为自己挂上“失败者”的标签。失败不仅是结果，它还是态度。当事情办糟的时候，不要本能地为自己挂上“失败者”的标签。你怎样描述自己，你很可能就会变成那个样子。

反复多次地自称为失败者，不仅意味着将成功无望，而且还会限制自己的潜能。

事先拟定防止失败的计划。帮助自己拟定一个防止失败的计划，经常自问：“如果这事发生，最坏的后果将会怎样？”假想失败能促使你明确地考虑实际选择。你有足够的条件和能力确保你度过那段时光吗？如果你的单位向你发来一份解雇通知，你有能力另起炉灶吗？记住：汉字的“危机”

就包括“危险”和“机会”两种含义。

扩大自己的支持系统也十分重要。失败后的解决办法就是依靠家庭和亲友，要善于从他们那里寻求帮助。

学会理智地面对失败。一位名叫杰克·马特森的美国教授开设了一门课程，学生们戏谑为“失败 101”。马特森让他的学生设计无人购买的商品模型。于是，学生们设计了仓鼠用的热水浴缸和在飓风中飞行的风筝。

这些设想都十分荒唐可笑，注定不会成功。但几位学生将挫折视为革新而非失败，在心理上一点儿没有失败的顾虑，他们倒觉得可以自由自在地大胆设想制作。

学生们还发现了失败的两种方式。连续不断地试验多种设想被马特森称之为“迟钝、愚笨的失败”，试验的过程十分冗长，使人感到困乏，继而放弃之。“明快、理智的失败”指的是构思数种设想，然后迅速齐射。“失败是勘测筹划未知领域的自然形式，”马特森说，“所以，应把你每次试验的内容压缩得尽量小一些。”

永不服输。有一位青年企业家经营的建筑公司业务很不景气，企业处于濒临倒闭的状况。他当时才 25 岁，他不愿宣告破产，于是向家借了一些

钱处理了善后事宜。后来，他又继续献身建筑业，努力学习管理的诀窍，并“壮着胆子”贷了一笔款子，重新经营起他的企业，为了使自己再遇到困难时能顺利渡过难关，他还和数家银行建立了良好的信用。

这个企业家谨慎地扩大自己新公司的业务，他甚至还参加了大学商业管理等课程的学习。1988年，他终于获得成功。即使如此，他也从不自我满足。他时常用过去的窘境激励自己，他说：“对于所取得的成绩，我不敢有丝毫的自我满足，我总是努力改进我的业务，使它百尺竿头，更上一层楼。”

正是由于怀有这种态度，并经过失败的磨砺，他才使自己在后来的岁月中保持了长足发展。

如果你能做到这一点，相信你也一定会成功的。

如果我们对失败有了正确的认识，而且对失败采取了正确的态度，那么，我们就不会被失败所打倒，屡经失败而不悔的坚强毅力也就自然产生了。

⑥相信自己可以改变环境。约翰在社会上总是落魄，不得志，便有人向他推荐了成功学大师斯蒂芬·柯维。

约翰找到柯维。柯维沉思良久，默然舀起一瓢水，问：“这水是什么形状？”

约翰摇头：“水哪有什么形状？”

柯维没有说话，只是把水倒入杯子。

约翰恍然大悟：“我知道了，水的形状像杯子。”

柯维还是没有说话，又把杯子中的水倒入旁边的花瓶。

约翰忙说：“我又知道了，水的形状像花瓶。”

柯维摇头，轻轻提起花瓶，把水轻轻倒入一个盛满沙土的盆。清清的水便一下溶入沙土，不见了。

约翰陷入了沉默与思索。

柯维低身抓起一把沙土，叹道：“看，水就这么消逝了，这也是一生！”

约翰对柯维的话咀嚼良久，高兴地说：“我知道了，您是通过水告诉我，社会处处像一个个规则的容器，人应该像水一样，盛进什么容器就是什么形状。而且，人还极可能在一个规则的容器中消逝，就像这水一样，消逝得迅速、突然，而且一切无法改变！”

约翰说完，眼睛紧盯着柯维的眼睛，他现在急于得到柯维的肯定。

“是这样。”柯维一字一句地说，“又不是这样！”

说完，柯维走出屋门，约翰跟了出来。

在屋檐下，柯维伏下身，手在青石板的台阶上摸了一会儿，然后顿住。

约翰把手指伸向刚才柯维手指所触之地，他感到有一个凹处。他迷惑，他不知道这本来平整的台阶上的“小窝”藏着什么玄机。

柯维说：“一到雨天，雨水就会从屋檐落下，看，这个凹处就是水落下的结果。”

约翰终于明白了，他不禁脱口而出：“我明白了，人可能被装入规则的容器，但又像这小小的水滴，改变着这坚硬的青石板，直到破坏容器。”

● 培养高的情商

20 世纪 50 年代，美国一些学者对智商和心理素质等因素与成才的关系进行了深入研究，他们得出结论：智商高低与人的成就大小并无必然的联系，而心理素质等非智力因素却占重要的地位。

他们将 10 万儿童的智商、考试成绩等进行一一登记，然后长期进行跟踪调查。30 年后，对这些孩子的工作、事业等情况进行比较分析，发现：儿童时代的智商高低与成人后的成就大小，没有很大

关系。这 10 万人中取得成功者有智力超常者（智商在 130 以上），也有许多是正常者（智商在 100 左右），还有不少是低常者（智商在 70 以下）。

美国心理学家对 1500 名超常学生进行了长达 50 年的追踪研究，将其中 150 名最成功者和 150 名最不成功者进行了详细分析比较，结果发现这两类人之间在智力程度上并没有什么大的不同，他们的最大差别在于心理素质，如感情、社会适应能力、实现目标的内驱力、自信心、坚持力等方面。这些方面就是现在大家所熟知的“情商”。

情商是一种心灵力量，是“情绪智商”的简称，由美国哈佛大学心理系教授丹尼尔·戈尔曼，在 1995 年出版的书籍里提出的。

为什么情商现在才受到商业界、学术界，以及众多人士的重视呢？难道以前的人就不需要情商吗？

道理在于，随着科技的发展，资讯传播已跨入另一时空，好比国际网络，你不能阻止孩子取阅，也难以分辨适不适合孩子阅读。同时，网络也缩短了人与人之间的空间，增加了人与人之间的交际。因此，在这时候提出影响个人情绪、影响人际关系的情商，正是时候。

情商的概念其实是在探讨人生的成功中，除了

智商之外，所起着作用的其他因素。丹尼尔教授提出，一个人的成功，智商的作用只占 20%。

换句话说，智商高的人，不代表一定会成功。就说爱迪生吧！小时候，老师对他妈妈说：“你孩子是弱智儿，我们没有办法教他。”他妈妈不信，把他带回家亲自教导，结果，这个被认为智商低的人，成为人类史上的伟大发明家。

看！智商可以是人类成功的指数，但，并不是最重要的，也不是惟一的。最重要的东西，是占有 80% 的“其他因素”——也就是丹尼尔教授提出的“情商”。

举个例子，一个人为什么会受到大家推崇成为领导呢？很可能，并不是因为他特别聪明，而是因为他很有人缘，和大家关系融洽，让他当领导，大家会觉得比较舒服。

简单说来，情商是一种为人的涵养，是一种性格的素质。

情商包括了抑制冲动、延迟满足的克制力，包含了如何调适自己的情绪、如何设身处地地为别人着想、感受别人的感受，包括如何建立良好的人际关系，如何培养自动自发的心灵动力……

你也可以说，情商是一种做人的道理。下面我们举两个生活中的例子来说明什么是情商。

某天下午，纽约市天气潮湿阴沉，令人郁闷不适。丹尼尔·格雷蒙上公共汽车准备回旅馆时，中年的司机面露热切笑容，向他问好。

“您好！”司机说。他向每一个乘客都这样打招呼。

公共汽车在市内交通繁忙的街道上慢慢前行，这位司机不断声情并茂地介绍：那家商店正在举行惊人大减价……这所博物馆有精彩的展览……下个街区那家戏院刚上映的电影你们听说过没有？乘客下车时，人人都不再绷着脸孔。司机大声说：“再见，祝你今天过得开心！”

大家都报以微笑。

这件事在格雷蒙脑子里闪现了好多年。他认为这位司机是他那一行中真正的状元。

贾森则和这位司机迥然不同。贾森是某高中的优异生，立志要进哈佛医学院。有一次，这个男孩在物理测验中只拿到 80 分，他觉得可能影响到他实现进哈佛的梦想，便带了一把切肉刀回学校找物理老师理论。争执时，他刺伤了老师的锁骨。

这男孩显然天生聪颖，怎么会做出那么没理性的事呢？答案是：智商高并不代表一定能够取得杰出成就。

以下是情商的一些要素，以及促进这种智慧的

方法。

(1) 自我觉察

某种感觉一产生你就能觉察到，这种能力是情商的主要成分。对自己的情绪了解得比较清楚的人，比较善于驾驭自己的人生。

要培养自我觉察的能力，首先需要认识自己的直觉——神经学家安东尼奥·达梅斯奥在他的著作《笛卡儿的谬误》中所谓的“身体标记”。直觉会在不知不觉中产生，例如给怕蛇的人看蛇的照片时，即使他们说觉得不怕，放在他们皮肤上的传感器却会探测到汗，而出汗是焦虑的表现。就算只是把照片在他们眼前一晃，他们根本不知道自己看见的是什么，一样会出汗。

只要努力练习，我们就能对自己的直觉有更敏锐的觉察力。例如，有个人遇到了不如意的事，懊恼了几小时。他也许不知道自己急躁不安，直到有人提醒，才惊讶地发觉。要是他能觉察自己的反应，就能尽早控制自己的情绪。

情绪上自我觉察的能力是培养情商的另一项要素，那就是：赶走坏心情。

(2) 驾驭心情

跟好心情一样，坏心情也能为生活增添趣味，

形成一个人的性格，关键是必须保持平衡。

我们情绪激动时，往往不能自制，但是我们能决定让这种情绪左右多久。美国心理学家黛安·泰丝访问过 400 多名男女，问他们用什么方法摆脱恶劣心情。她这项研究以及其他心理学家的研究提供了宝贵的资料，教人如何驱走坏心情。

大家都想避免的各种心情之中，愤怒似乎最难应付。公路上有辆汽车突然插入你车子前方，你的即时反应可能是心里暗骂：“这混蛋！差点就撞到我，我可不会让他就这样跑掉！”

你越这样想就越生气，可能因而失去理智，鲁莽驾驶。

怎样才能使自己息怒呢？有一个怪论说，发泄能令你觉得舒服些。然而，研究人员发现这是最糟的做法。勃然大怒会刺激脑部的唤起系统活跃起来，令你怒气更增，而不会平息。

比较有效的方法是“重新评断”，即自觉地用比较积极的角度去重新看一件事。就以那个突然插入你前面的司机为例，你可以告诉自己：“他也许有急事。”泰丝发现，这是极有效的止怒方法。

另一个有效办法是独个儿走开，去让自己冷静下来。如果你气得已无法清醒地思考，冷静一下尤其有用。泰丝发现，大部分男人出去开车兜风之

后，就能恢复心平气和，这个事实也使她领悟到驾车时须更加提防别的司机。另一种比较安全的方法是运动，例如去散步一段时间。无论你用哪一种方法，切记不要再去想那些令你生气的事。你的目标应是把心思转到别的事情去。

重新评断和转移心思这两种方法都能助你减轻抑郁、焦虑和怒气。此外，深呼吸和冥想也是对付坏心情的犀利武器。泰丝还说：“祈祷也能缓解不好的心情。”

（3）自我激发

有建设性的自我激发，即鼓起热诚、干劲和信心，是争取成就所必须的。专家对奥运选手、世界级音乐家和国际象棋大师做过研究，发现这些杰出人物有个共同特征：能激发自己苦练不辍。

要激发自己去争取成就，首先要有明确的目标以及“天下无难事”的乐观态度。

悲观的人遭人拒绝时，可能自怨自艾：“我是个失败者，会一辈子都做不成一宗买卖。”

乐观的人则会这样自我开解：“也许我用错了方法。”或者：“碰巧他心情不好。”乐观的人把失败归咎于客观环境而不是他们自己，从而激励自己继续努力。

你为人是乐观还是悲观，也许是天生的，但只要肯努力与练习，悲观的人就能学会思想比较开朗。心理学家的研究证明，如果你一发现自己有消极、自暴自弃的思想就把它控制住，你便能把情况重新评断，觉得还不至于太糟。

（4）控制冲动

能否自我调节情绪的一个要素，是要能够为了达到目标而抑制冲动。心理学家瓦尔特·米斯切尔于 20 世纪 60 年代开始在史丹福大学一所幼儿园内做的实验，证明了这种能力对成功的重要性。

在实验中，研究人员告诉小朋友，他们可以立即拿走一粒果汁软糖，但如果他们能等到研究人员做完一些事情，就可以拿两粒。有些小朋友立刻就拿了，其余的却在那里等了对他们来说漫长的 20 分钟。为了帮助自己抑制冲动，有些孩子闭上眼睛不看眼前的诱惑，有些则把头枕在手臂上，或者自言自语、唱歌、甚至睡觉。这些坚强的孩子都得到了两粒果汁软糖。

这项实验更令人感兴趣的部分是后来的后续调查。那些 4 岁时就能为了要多拿一粒糖而等待 20 分钟的人，到了少年时，照样能够为了达到目标而暂时压抑心中的喜好。他们待人处事比较圆熟，比较

果断，也比较善于克服人生中的挫折。相反的，那些急急拿一粒糖的孩子到了青少年阶段，大多比较固执、优柔寡断和容易精神紧张。

抑制冲动的能力是可以锻炼出来的。当你面对诱惑，要提醒自己不要忘记了你的长远目标，例如减肥或考取医学学位。这样你就比较容易自制，不会去拿那一粒果汁软糖了。

● 学会怎样应付事业上的逆境

一个大公司的经理——47 岁的伊万出差两周后回到公司的总部，发现另一个人坐在他的办公室里，在做他的工作。原来，这位经理的上司换了人，新副总裁带来一批自己的人。

伊万被告知必须在 6 个月内在公司里另找一份差事，于是他转到一个较小的部门去。他的新职位比原来的低，薪酬也冻结 3 年。伊万觉得自己简直承受不了这样的打击，他快要支撑不住了，便向著名的成功学顾问柯维请教。

柯维告诉伊万：“学习怎样应付事业上的逆境，是攀登成功阶梯过程的一部分。有杰出成就的人，几乎每一位都经历过重大的事业挫折。”接着，柯

维为他讲述了一些怎样在跌倒后再度站起来的诀窍。

(1) 继续努力

柯维告诉伊万：“你可以像大病痊愈后重新变得生气勃勃的人那样，热情起劲地投入新工作，相信不久你便会再度获得升职。而且，你会逐渐感觉到，自己在这个较小而有效率的部门当经理，比以前在总公司工作快乐得多了——你受到的压力比以前小，贡献却实际上比以前大。因此，在遇到挫折的时候，你必须继续努力，千万不能怨天尤人、自暴自弃。

(2) 避免自怨自艾

能屈能伸的人虽然也会为自己受到挫折而感到难过，但绝不会难过很久。一个人如果整天自怜和怨天尤人，就会没有时间去计划怎样卷土重来。

一位 31 岁的药剂师在某小镇的药店里工作，她和老板有个协议，说好了当老板退休时，就把药店卖给她。但后来，一个大集团愿意出双倍价钱收购药店，于是老板背信，把药店卖给了大集团。

可是她并没有自怨自艾，只是随即在附近的购物中心里开了一家药店。今天，那药店雇用两名全

职药剂师，一名商店经理和 30 名兼职员工，事业生机勃勃。

(3) 找出并改变对自己不利的因素

胜利的意思，往往就是重新站起来的次数比给人打倒的次数多一次。雷明登剃刀公司的老板维多·契恩早年曾在密西西比州巡回旅行，替一家公司推销乳罩和腰带。有一天他走进一家小商店，看见店主在忙着扫地。契恩伸出手，向他自我介绍，但对方全无反应。契恩毫不气馁，打开箱子，取出样本，大鼓如簧之舌向他推销。但那店主突然暴跳如雷，用扫帚把契恩赶出店门，尘埃落定时，契恩发觉自己躺在地上。

但契恩并没有感情用事。他决心要查出这个人恨自己的原因。他去问其他推销员，发现这店主对自己不满是有充分理由的。原来，契恩的前任推销不当，害得这店主存货过多，积压了大批资金。于是，契恩作出安排，请求一位较大的客户以成本价格买下他的存货。不用说，契恩这样便交了一位朋友。后来契恩再去拜访这位店主时，他非常热烈地表示欢迎。

(4) 适应改变

公司整顿，无论怎样的计划都会带来令多数人

不满的大改变。然而，那些勇于接受改变的挑战的人，往往能获得别人刮目相待。

有位 41 岁的妇女在一家服装公司任职营业经理，她的公司产品畅销，经营手法却落后。

后来，这公司成立了一个新的管理小组，当这小组发出严格的新命令时，三位经理都埋怨说，这些措施会令他们的创造力受到抑制。

但上述那位女经理却采取了不同的方针。她决意要在这家有创意的公司中成为工作有效率的模范营业经理。于是，她领导她那一部门的人立即积极工作，规划未来计划与制订目标，搜集有关销售的详细资料，研究时装趋势。

这位经理愿意适应改变，结果赢得了管理阶层的赏识。相反的，那三位抗拒改变的经理有一位被迫提早退休，一位降了级，一位被开除。

(5) 保持乐观

我们的职业是我们自我形象的一个重要部分，因此，我们一旦在事业上遭到挫折，就可能变得很悲观。职业顾问兼作家汤姆·杰克逊说，那些遭暂时解雇的工人应该改变他们对自己的看法。

例如，一家钢铁厂被迫关门之后，一名在厂里工作了一辈子的工人可能每天早上都对着镜子这样

说：“我现在是个失业的钢铁工人了。”他这样做，无异于承认自己是个失败者。杰克逊说，如果我们能使他对着镜子说：“我不是个失业的钢铁工人，我是个有许多工作等我去选择的人”，那么，他的心灵便会获得解放。

（6）永不投降

一位 33 岁的住宅修葺分包商生意兴隆。做修葺住宅这一行必须动作敏捷，能在屋顶上来去自如，他以为自己永远都能够这样。

后来，他在车祸中断了右腿，只好退出这一行。

但他不肯就此投降。后来，他从书报中看到当时很多人喜欢将老旧的房屋修复，于是灵机一动，有了个主意。他从前在职业学校求学时，家具制造和木工这两科的成绩都很优秀。他心想，也许他可以将他的木工技能应用到修缮房屋上，赚到足以糊口的钱。

他向职业学校取得了介绍信，又请以前的顾客为他写推荐书，证明他为人可靠和工作认真。然后，他印了新的商业名片，分派给木材经销商和木匠，并在当地的旧城区宣传，让人知道他是专门替人修葺旧房子的。

今天，他的公司已有了了一定的声誉。“我在车祸以前是做木匠为生的，而且日子过得不错，”他说，“我知道我一定再能这样。”

● 用笑脸来迎接悲惨的命运

在生活的海洋中，事事如意、一帆风顺地驶往彼岸的事情是很少的。在学习上遇到困难，工作中受到挫折，生活上遭到不幸，或事业上遭到失败，这些都有可能发生。当不幸的命运降临到我们身上的时候，我们应当怎么办呢？

唉声叹气，自叹“时乖运舛”，自认倒霉，这是一种态度。在打击和磨难面前，仅仅停留于无休止的叹息，不会帮助你改变现实，只会削弱你和厄运抗争的意志，使你在无可奈何中消极地接受现实。

悲观绝望，自暴自弃，这也是一种态度。一遇挫折就悲观失望，承认自己无能，这是意志薄弱、缺乏勇气的表现，也是自甘堕落、自我毁灭的开始。用悲观自卑来对待挫折，实际上是帮助挫折打击自己，是在既成的失败中，又为自己制造新的失败，在既有的痛苦中，再为自己增加新的痛苦。

怨天尤人，诅咒命运，这又是一种态度。现实总归是现实，并不因为你埋怨和诅咒它而有所改变。遇到不幸的事，就恶语诅咒、怨天尤人，这是最容易的，但却是最没有用处的。埋怨和诅咒人人都会，但从埋怨和诅咒中得到好处的人却从来没有。事实上，在诅咒之中，真正受到伤害的并不是诅咒对象，而只是诅咒者自身。

在我们的生活中，倘若遭遇到不幸，就应鼓起勇气，振作精神，以刚毅的精神同厄运进行不屈的斗争。

在生活中的不幸面前，有没有坚强刚毅的性格，在某种意义上说，是区别伟人与庸人的标志之一。巴尔扎克说：“苦难对于一个天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，而对于庸人却是一个万丈深渊。”有的人在厄运和不幸面前，不屈服，不后退，不动摇，顽强地同命运抗争，因而在重重困难中冲开一条通向胜利的路，成了征服困难的英雄，掌握自己命运的主人。而有的人在生活的挫折和打击面前，垂头丧气，自暴自弃，丧失了继续前进的勇气和信心，于是成了庸人和懦夫。培根说：“好的运气令人羡慕，而战胜厄运则更令人惊叹。”生活中，人们对于那些冲破困难和阻力、经受重大挫折和打击而坚持到底的人，其敬佩程度是远在生

活的幸运儿之上的。征服的困难愈大，取得的成就愈不容易，就愈能说明你是真正的英雄。

当接连不断的失败使爱迪生的助手们几乎完全失去发明电灯泡的热情时，爱迪生却靠着坚忍不拔的意志，排除了来自各个方面的精神压力，经过无数次实验，电灯终于为人类带来了光明。

在这里，爱迪生的超人之处，正在于他对挫折和失败表现出了超人的顽强刚毅精神。古罗马哲学家塞尼卡有句名言：“真正的伟人，是像神一样无所畏惧的凡人。”谁能以不屈的精神对待生活中的不幸，谁就能最终克服不幸。在不幸事件面前愈是坚强，愈能减轻不幸事件的打击。

贝多芬以他那孤独痛苦、然而又是热烈追求的一生，给世界留下一句名言：“用痛苦换来欢乐。”它曾经鼓舞无数人奋起和自己的不幸进行斗争。一个人能在任何情况下都勇敢地面对人生，无论遭遇到什么，依然保持生活的勇气，保持不屈的奋斗精神，他就是生活中的强者，一个真正刚强的人。

如果你想培养自己承受悲惨命运的能力，你可以学着在自己的生活中采用下列技巧：

下定决心坚持到底。局面越是棘手，越要努力尝试。过早地放弃努力，只会增加你的麻烦。面临严重的挫折，只有坚持下去，加倍努力和增快前

进的步伐。下定决心坚持到底，并一直坚持到把事情办成。

②不要低估问题的严重性。要现实地估计自己面临的危机，不要低估问题的严重性。否则，去改变局面时，就会感到准备不足。

做出最大的努力。不要畏缩不前，要使出自己全部的力量来，不要担心把精力用尽。成功者总是做出极大的努力，而面对危机时，他们却能做出更大的努力。他们不去考虑什么疲劳啦，筋疲力尽啦。

坚持自己的立场。一旦你下定决心要突然冲向前去，要像服从自己的理智一样去服从自己的直觉。顶住家人和朋友的压力，采取你所坚信的观点，坚持自己的立场。是对是错，现在就该相信你自己的判断力和智慧了。

生气是正常的。当不幸的环境把你推入危机之中时，生气是正常的。一方面对你来说重要的是要弄明白自己在造成这种困境中起了什么作用；另一方面，你是有权利为了这些问题花了那么多时间而恼火的。

⑥不要试图一下子解决所有的问题。当经历了一次严重的危机或像亲人去世这样的严重事件之后，在你的情绪完全恢复以前，要满足于每次只迈

出一小步。不要企图当个超人，一下子解决自己所有的问题。要挑一件力所能及的事，就干这么一件。而每一次对成功的体验都会增强你的力量和积极的观念。

⑦让别人安慰你。无论局面好坏，失败者总是一味地抱怨不停。结果当危机真的来临时，人们很少会信以为真和安慰他们，因为人们已经习惯了他们的消极态度，就像那个老喊“狼来了”的孩子一样。但是，如果你是个积极的人，平时能很好地应付自己的生活，那么，在困境中，你可以放心地把自己的懊悔和恐惧告诉别人，给别人以安慰你的机会，你理当得到这种支持，而且对于自己这种请求，你完全可以感到坦然。

⑧坚持尝试。克服危机的方法不是轻易就能找到的。然而，如果你坚持不懈地寻求新的出路，愿意在成功的可能性很低的情况下去尝试，你就能找到出路。要保持自己头脑的清醒，睁大眼睛去寻找那些在危机或困境中可能存在的机会。与其专注于灾难的深重，莫若努力去寻求一线希望和可取的积极之路。即使是在混乱与灾难中，也可能形成你独到的见解，它将把你引导到一个值得一试的新的冒险之中。

● 把挫折当作成功的起点

一位烦恼的妇人来找一位作家，说她正为孩子的功课烦恼。

作家说：“孩子的功课应该由孩子自己烦恼才对呀！”

她说：“先生，你不知道，我的孩子考试考第40名，可是他们班上只有40个学生。”

作家开玩笑地说：“如果我是你，我一定会很高兴！”

“为什么呢？”

“因为你想想看，从今天开始，你的孩子不会再退步了，他绝对不会落到第41名呀！”作家说。

妇人听了展颜而笑。

作家继续说：“这就好像爬山一样，你的孩子现在是山谷底部的人，惟一的路就是往上走，只要你停止烦恼，鼓励他，陪他一起走，他一定会走出来。”

过了不久，妇人打电话给作家，向他道谢，说她的孩子果然成绩不断往上升。

这件事说明，最容易被人忽略的是，山谷的最

低点正是山的起点，许多走进山谷的人所以走不出来，正是他们停住双脚，蹲在山谷烦恼哭泣的缘故。

我们处在什么地方，什么高度并不重要，最重要的是我们怎么辨别方向，确定下一步该往哪里走！

● 使自己从失败中振作起来

每个人都有失意、受到挫折的时候。在失意中，你是否懂得反省自己的过失失败，重新站立起来，或者是一路消沉下去？记住：从失败中吸取经验，振作精神，发奋图强，一切还得靠自己，不要尽指着别人。下面是 7 项值得尝试的使人振作的方法。

发掘自己的优点。找一段安静的时间去发掘自己的优点，然后逐点用笔记下来。优点可以分类，如：个人专长所在，已做过什么有益有建设性的事，过去什么人如何称赞过自己，家人朋友对自己的关怀，受过的教育等等，你一定会发现自己许多优点，从而知道自己原来并不差。

② 找出模范的目标。从生活或励志书籍中，找

一个你最羡慕、最敬仰、希望自己可以成为他（她）那样的人做你的人生模范。这人是简·方达？居里夫人？富兰克林？你的叔叔？不管是谁，他们一定有值得做模范之处，他们也一定用过功，受过挫折、付出过代价，那么目前自己的一时失败，又算得了什么？

肯定自己的能力。每天找出自己做成功的 3 件事，不要把“成功”看成得到诺贝尔奖那么大的事。成功可以是顺利跟牙医约了复诊时间，上班交通一路畅顺，处理的文件档案没有一次错等等。日常的工作都可以有“成功”与“挫折”之分，一日至少顺利地做了 3 件事，又怎能说“一事无成”，“一无是处”呢？知道能把事情做好，等于对自己的能力的肯定，你可振作精神。

盯着已做妥的事。计算自己做妥的事，不是检讨自己还有多少件事没有做。人还没做的事永远多过已做妥的。如果老想着这个没有做，那个没有做，便会愈想愈沮丧，真的会觉得自己能力低，无效率，大为失意。但已做妥的工作开列出来，可是长长一张单子啊，能力还真的高呢。能这样想，立刻便自信心大增，不会萎靡。

培养某方面兴趣。在自己的优点、专长、兴趣中，找一样（暂起及开始时，一样就够了）来加

以特别培养，发展，使之成为自己的专长。虽然还不是专家，但在小圈子中，一提到某件事，大家都公认非你莫属了。专长不必太困难如弹钢琴、变魔术那么高深莫测，可以简单至做蛋糕、剪头发、游泳、看星星、记电影的精彩台词……什么都可以。有了专长，就有机会做主角，做主角，自然神采飞扬！

⑥发挥自己的外在美。所谓人靠衣装，衣固然指衣着，也指打扮，可以不必名牌，但一定要不落伍、清洁、光鲜、明亮、顺眼，要做到这样，必须做得出众、大方。尤其在自己情绪低落时，更要穿得鲜艳明丽些，还得加上化妆及新剪的头发，这样不但自己的坏心情会因打扮而分散注意力，心情也生动活泼些。

⑦与人和睦相处。使自己招人喜欢，受人欢迎，使人跟自己做朋友十分有趣。要使自己受欢迎，却要花些时间，如要多阅读，对一般事物有认识，否则人家讲什么话题都不知所云。同时又要关心别人，要“好相处”。有朋友，便有支持、有鼓励，一定能振作精神。

● 努力使自己成为强者

有一次，松下电器公司招聘一批基层管理人员，采取笔试与面试相结合的方法。计划招聘 10 人，报考的却有几百。经过一周的考试和面试之后，通过电子计算机计分，选出了 10 位佼佼者。当松下幸之助将录取者一个个过目时，发现有一位成绩特别出色、面试时给他留下深刻印象的年轻人未在 10 人之列。这位青年叫神田三郎。于是，松下幸之助当即叫人复查考试情况。结果发现，神田三郎的综合成绩名列第二，只因电子计算机出了故障，把分数和名次排错了，导致神田三郎落选。松下立即吩咐纠正错误，给神田三郎发录用通知书。第二天公司派人转告松下先生一个惊人的消息：神田三郎因没有被录取而跳楼自杀了。录用通知书送到时，他已死了。

听到这一消息，松下沉默了好长时间，一位助手在旁也自言自语：“多可惜，这么一位有才干的青年，我们没有录取他。”

“不”，松下摇摇头说，“幸亏我们公司没有录用他。意志如此不坚强的人是干不成大事的。”

松下的观点是非常正确的，西尼的经历就生动地印证了这种观点。

西尼在美国巴哈马长大，16岁那年来到了纽约。当时他仅有一年半学历，口袋里装着3美元。

有一天，他看到美国黑人剧团招聘启事，便去应试。因念不下台词，主考官打断了他的考试：

“别再浪费我的时间了。”

这位年轻人离去了，怀着一个坚定的决心。他买了台收音机，几小时几小时地收听广播，模仿播音员的发音。后来，西尼再次来到美国黑人剧团时，他决心不仅成为世界上最好的黑人演员，而且成为世界上最好的演员。为了实现当年的雄心壮志，他不知吃尽了多少苦头。

这就是强者。研究者们发现，生活的磨难固然重要，但更为重要的是人们对之所采取的态度。要想成为强者，在危机来临之前就应及早地去学习如何成为强者。通过吸取那些不寻常的人生观，每个人都可以成为强者。

使幸福成为习惯。凡是强者，都尽情享受着人生的快乐。他们认真对待每一天。要是没有伟大的胜利，就欣然接受每一个小小的胜利。

强者即使身陷囹圄，也可以讲述一大串小小的趣事。前科尔加特大学教授特伦斯对大屠杀后那些

幸存者生活态度作了一番研究后指出，这些坚强的人即使在无望时也顽强地保持着生的力量，像春潮一样不可阻挡。

接受变动。在遇到麻烦时大多数人常怨天尤人，但强者绝不如此。不管我们愿不愿意，难题和变动总是要来的。就我自己的生活来说，不知曾有过多少个激变，初看之下简直不可想象，但最终都成了可能，想起这些，我们不由感到欣慰。所以，勇敢地接受变动吧，不要退却，要满怀激情地去迎接它，并从中学到新的东西。塞翁失马，焉知非福？

不要泄气。强者面对障碍也有胆怯或被阻的时候，但他们默默地做着该做的事。

努力不见得都能得到正果，但努力本身却可以使人们对打击产生更大的忍受力，并给人以极大的满足。不要问自己“我怕吗？”要问一问“下一步该做什么？”

伸出友谊之手。玛丽遇到一位出租车司机，他为人特别热情友好，还帮她提包。她谢过之后问他爱不爱这一行。“现在不。”他说，接着解释一周前他年轻的妻子在车祸中不幸身亡。他竟然在如此大的打击之下表现得如此彬彬有礼，这着实使玛丽吃惊不小。他只是淡淡地说：“我妻子的死并不是

你的过错，我为什么要对你泄愤呢？”强者都抱有同他人打成一片的热望。尽管有时他也要人帮助，但他绝不把自己的灾难强加于人。相反，他更能理解他人的难处。

强者是奉献者。爱的真正价值，是它所产生的更加蓬勃的生命力。研究者们发现，健康、幸福、长寿的一个最好标志是同普通人的关系如何。一旦痛苦压得你喘不过气来时，请想一想如何帮助他人吧。

生活在今天。人生蹉跎，叹息即失。如果我们一味地把精力花到曾使自己不高兴的事上，那么机会就所剩无几了。

“没有人能使昨天再现，也没有人知道明天会怎样”，弗里德里克·比克纳在《渴望黑暗》一书中写道，“只有今天是我们的，稍纵即逝，逝不再来。”

⑥追求自己的梦想。在《生的意志》一书中，阿诺德·哈钦奈克尔博士写道：“只要有目标，人们就会对自己所从事的事业坚定不移，就会无所畏惧地奋斗下去。”强者的人生有不朽的东西做其后盾：书籍、音乐、精神信仰、目标和梦想，这些东西在围绕着他。

要想成为强者固然不易，但值得一搏。倘若我

们能在痛苦、艰辛或失败中很好地生活下去，倘若我们能用尽我们的才能、勇气，那么我们的人生就会闪耀出五彩的光辉，为平淡的生活增添春色。击败不幸、制胜懦弱的渴望已引导着人类度过了漫长的岁月，它是芸芸众生中英雄们的呐喊。

计划十

坚持学习

在变化越来越快的现代社会，每个人既有的知识和技能很容易过时，因此要不断“充电”

花在学习上的投资是明智的。在人生的这场游戏中，你应当保持生活和学习的热情，不断地吸取能够使自己继续成长的东西来充实你的头脑

立下一个切实可行的学习计划，把重要的、有裨益于事业的书籍，列为学习的重要的一部分 细细去体会揣摩 并尽量在生活中应用 这样才能获得真正的学问。

● 人生需要不断学习

为了利用业余时间进修电脑课程，沃德参加了洛杉矶就业服务站电脑研习班。那天举行结业典礼，站长训词有一段勉励同学的话沃德觉得深具意义：

每个月最少要看一本书。

② 每季最少要进修一次。

每三个月最少要旅行一次。

要培养一个正当的休闲活动。

要有一颗善良的心、喜悦的心。

⑥ 每个人心中要有爱，要懂得回馈社会。

每季最少要进修一次，给沃德感触良多。社会的竞争是场马拉松比赛，别人在飞奔，自己怎么能停？所以“再教育”是十分迫切需要的。

青年人更应该把自己的精力与心思，放在收集、学习与研究那些以后的人生旅程上自己所需要

的知识、学问与技能，这就是要“再教育”。

如何使自己成为人才呢？这不是说说或想想就能达成的，必须“受教育”。所谓“再教育而使自己成为人才”，其定义可能有很多，从经济层面看，人才就是特别为社会所需要的人。

简单地说，社会需要两种以上知识相叠相补充的人。例如机械工业很有发展前途，但是现在在机械工业里，已大量介入电脑应用，机器配上电脑则可成为附加价值甚高的产品，因此其所需要的人才既是懂机械又懂电脑的人才，你若二者具备，就是他们需要的人才，你的机会就比只懂机械或电脑的人为多。

上面这种知识重叠为用的例子，在现今社会里可以说是普遍存在。例如在美国一般制造业的大公司里，要想升任总裁或副总裁等重要职位，必须既懂该公司产品制造的工业，又要懂得企业管理，只有这种人才才能将公司经营管理得好，否则你即使再优秀，也只不过是一名优秀工程师而已，你最多做到工厂厂长，但却很难当上总裁。

因此在美国很多公司的工程师都跑到学校再去念一个企管硕士，如此努力地再教育自己，则会被公司视为人才，而有更上一层楼的机会。

彼得·扎克说：“在人生的这场游戏中，你应当

保持生活和学习的热情，不断地吸取能够使自己继续成长的东西来充实你的头脑。”

显然，学校里学的东西是十分有限的。工作中、生活中需要的相当多的知识和技能，课本上都没有，老师也没有教给我们，这些东西完全要靠我们在实践中边学边摸索。

可以说，如果我们不继续学习，我们就无法取得生活和工作需要的知识，无法使自己适应急速变化的时代，我们不仅不能搞好本职工作，反而有被时代淘汰的危险。

特别是在科学技术飞速发展的今天，我们只有以更大的热情，如饥似渴地学习、学习、再学习，才能使自己丰富和深刻起来，才能不断地提高自己的整体素质，以便更好地投身到工作和事业中。

据美国国家研究委员会调查，半数的劳工技能在 1~5 年内就会变得一无所用，而以前这段技能的淘汰期是 7~14 年。特别是在工程界，毕业 10 年后所学还能派上用场的不足 1/4。

因此，学习已变成随时随地的必要选择。

瓦尔特·司各脱爵士曾说：“每个人所受教育的精华部分，就是他自己教给自己的东西。”

已故的爵士本杰明·布隆迪先生曾愉快地回忆起这句名言。他过去常常庆幸自己曾经进行过系统

的自学，而这一名言其实适用于每一个在文、理科或艺术领域内的成就卓著者。学校里获取的教育仅仅是一个开端，其价值主要在于训练思维并使其适应以后的学习和应用。一般说来，别人传授给我们的知识远不如通过自己的勤奋和坚韧所得的知识深刻久远。靠劳动得来的知识将成为一笔完全属于自己的财富。它更为活泼生动，持久不衰，永驻心田，而这恰恰是仅靠被动接受别人的教诲所无法企及的。这种自学方式不仅需要才能，更能培养才能。一个问题的有效解决有助于探求其他问题的答案；而这样，知识也就转化成为才能。无须设备，无须书本，无须老师，也无须按部就班的学习，自己积极的努力就是惟一的关键所在。

近年来，新技术、新产品和新服务项目层出不穷，就业能力的要求随着技术进步的加速也在不断变化着，标准的提高，使得技术发展的要求与人们实际工作能力之间出现了差距。由此产生了一种相当普遍的社会现象：一方面失业在增加，另一方面又有许多工作岗位找不到合适的就业者；一方面争抢人才的大战异常激烈，另一方面又有大批在岗者被迫离开岗位。伴随着知识经济的来临，企业对劳动力不再只是数量需求，更重要的是对其质量有了新的标准和需求。强化知识更新，树立“终身受教

育”的观念已成为时代的呼唤。

● 找出自己擅长的学习方式

每个人都有自己独特的学习风格。以奥运会金牌得主，著名的美国跳水运动员格里格·洛加尼斯为例，在开始上学的时候，他很害羞，在讲话和阅读方面遇到了困难，为此他受到了同伴的嘲笑和作弄。这一切令他非常沮丧。他决心集中一切时间和精力投入他能够掌握和精通的事情上，以向别人表明他能做成功一些事情。洛加尼斯喜欢并且精通舞蹈、杂技、体操和跳水，于是他集中磨练自己的运动天才，开始在各种体育比赛中崭露头角。后来，他得到一位前奥运会跳水冠军的指点，接受了专业培训。经过长期的努力，洛加尼斯终于在跳水方面取得骄人的成就。他 16 岁成为美国奥运会代表团成员，并在常春藤加州大学获得戏剧学学位；28 岁时已获得 6 个世界冠军、3 枚奥运会奖牌、3 个世界杯和许多其他奖项；1987 年作为世界最佳运动员获得欧文斯奖。

世界历史上有许多著名人物，由于学习方式的差异，曾经在学校里遇到严重的学习困难。虽然他

们的学习方式和学校教育格格不入，但只有当他们的能用自己的方式去学习和工作时，他们才能充分发挥自己的才华和特长。

前英国首相温斯特·丘吉尔曾经在阅读上遇到问题，有点口吃，而且异常好动。他曾被归入学习最差学生的行列，不得不参加专为学习差生组织的集中教授英语的班级学习。理论物理学家诺贝尔奖获得者阿尔伯特·爱因斯坦，在学校中 7 次考试不及格，老师说他只会做白日梦，不会学习；他在学校没有朋友，父亲常说他愚蠢，并为此而感到羞愧。托马斯·爱迪生有严重的记忆问题，在谈到学校时，他说：“我记得我一点儿都不能与学校相处，我在班里总是成绩最差。我总认为老师不同情我。”美国第 27 任总统伍德罗·威尔逊到 9 岁还没学会字母表。然而，无论他们的字迹多么潦草，在拼写方面出现过多严重的问题，面对阅读材料及抽象的数学概念感觉有多困难，他们从不放弃对未来的憧憬和希望，最终能够扬长避短，集中锻炼自己的能力，发挥自己的长处，对社会和世界带来巨大的冲击，为人类做出了重大的贡献。

如果一个人能够发现自己和别人在学习、生活方式方面的差异，发现自己的长处，让自己们有机会依照自己擅长的方式获取知识和技能，那他就不

至于在学习上遭遇痛苦或不必要的失败经历。

● 有目标有计划地积累知识

福特少年时，曾在一家机械商店里当店员，周薪只有 2 美元多一点。他自幼好学，尤其对机械方面的书籍更是着迷。因此他每星期都花二块多钱来买书，孜孜不倦地研读，从未间断。

当他和布兰都小姐结婚时，只有一大堆五花八门的机械杂志和书籍，其他值钱的东西则一无所有；但他已拥有了比金钱更宝贵、更有价值的机械知识。

几年后，福特的父亲给他二百多平方米的土地和一栋房屋。如果他未研读机械方面的杂志书籍，终其一生，也许只是一个平平凡凡的农夫而已。但“水向低处流，人往高处走，”已具有丰富机械知识、胸怀大志的福特，却朝向他向往已久的机械世界迈进。此时，从书本上得来的知识，便助他开创出一番大事业。

功成名就之后，福特曾说道：“积蓄金钱虽好，但对年轻人而言，学得将来经营所必需的知识与技能，远比蓄财来得重要。”“年轻的朋友！先把钱投

资于有益的书籍吧！从书上可学到更大的能力；至于储蓄，有了充分的能力致富后，开始蓄存还来得及。”

“书到用时方恨少。”知识的积累只有达到一定的数量，才能发挥应有的功能。

在知识的积累中，最重要的是要有目标。有目标的积累最有效。这是因为：

有了目标，才谈得上有计划。目标不清楚，无从制定计划，也做不成任何一件事。

有了目标，才能明确“积”什么，“累”什么。缺乏内在联系的知识，或虽有联系但彼此相隔太远的知识，积累得再多，也难以发挥作用。

有了目标，才可能判断知识的相对价值。知识都具有或大或小的价值。但是对于不同的立志成才者来说，它们的价值又具有相对性，并不一样。语言对于学习历史、哲学、文学的人价值很大；可是对学现代物理的人价值就小多了。因此，应根据自己的需要，选择最有用的知识。可见，只有明确目标，才能在较短的时间内掌握较多的知识。

积累知识，还要注意一定阶段内求知的限度。一个什么都想学，什么都想积累的人，最后什么都学了一点，往往什么都学不成。

一位教育学家指出：“你的周围有一个浩瀚的

书刊的海洋，要非常严格慎重地选择阅读的书籍和杂志。要钻研和求知欲旺盛的人总是想博览一切，然而这是做不到的。要善于限制阅读范围，要从中排除那些可能会破坏学习制度的书刊。”

讲求知的“限度”，为的是建设好一个人知识结构的框架，并不是说其余一概不看，一概不读。积累知识，并不是为了堆集材料，而是为了组成一定的结构，发挥知识的功能。这就要考虑知识的整体效应。

那么，作为精神世界的结构——知识结构，应该怎样强化它的整体效应呢？

突出知识结构的特色。所谓知识结构的特色，主要是由其核心决定的。在知识结构之中，核心决定结构的性质与功能。这个核心的构成是复合的，不是单一的；但是一般都有一门、两门知识占有较大的比重。比如，物理学人才知识结构核心多是由物理学、数学组成。

②要使知识系统化。系统化就是按照科学的内在联系组织知识，使之能在课题面前有效地解决问题。达尔文认为“科学就是整理事实，以便从中得出普遍的规律或结论。”别林斯基也认为：“只要一涉及到科学，那么主要的事就是讲究有系统、有秩序。”知识系统化，不仅是发挥其功能的前提，也

是科学本身的重要特征。

要注意知识间的相互联系。注意知识间的相互作用，实质是掌握知识间的融会贯通，不要把任何一门知识或一门知识的某一部分凝固化。同时，要从整体结构上去把握知识之间的纵横联系，使自己的知识熔于一炉。比如，地理学与历史学之间也有紧密的联系，历史事件的发生总是不能脱离一定的空间、时间的。学好地理有利于学好历史，学好历史，也可以促进学好地理。

实行灵活的求知动态调整。合理、高效的知识结构不是一成不变的，而是动态发展的。时代在不断地发展变化，人的认识要想不落伍，就得不断调整，才能与之相适应。

调整的基础有两个，一为反馈，一为预测。反馈是适应性的，预测是主动性的，二者都不可忽视。例如爱因斯坦，在他读大学的时候并没有认识到数学在他研究物理学中的重要地位，上数学课常让同学代他做笔记。可是，到后来攻占相对论高地的时候，没有数学工具——黎曼几何、能量分析几乎寸步难行。信息传来，他马上进行补充数学知识的长征，经过几年的努力，他终于驾驭了数学工具，完成攻克相对论理论高地的目标。

调整是为了提高知识结构的完美性，但是世界

上并没有一种至善至美的结构。追求知识结构的完美无缺，并不是我们的目的。要紧的是，使自己的知识结构具有攻克成才目标的功能。

● 把知识数量的丰富性与知识结构的合理性统一起来

关于人才的知识结构合理化，经历了一个认识发展过程。自古以来，人们就习惯于把一个人掌握知识的数量当作衡量知识水平高低的标准。中国的孔子，欧洲的亚里士多德，都曾以知识丰富和全面而被尊为圣贤。这说明，知识数量的多寡，确实是不容忽视的事。一个缺少知识的人当然谈不上有知识水平。然而，这仅仅是问题的一个方面。另一方面，一个人知识再多，如果不借助合理的结构而形成一个有机统一的整体，那么这些知识也是没有什么实际用处的。这一点，一些先哲早就认识到了。古希腊的著名戏剧家埃斯库罗斯就说过：“聪明人不是具有广博知识的人，而是掌握了有用知识的人。”由此可见，单纯的知识数量，并不能表明一个人真正的知识水平。只有把知识数量的丰富性与知识结构的合理性辩证地统一起来，才能成为人们

衡量知识水平的可靠的标准。不仅如此，在当今时代，随着知识总量的飞速增长和知识门类的成倍增加，随着各知识领域之间联系的日益密切，知识结构合理化已日显重要，并且已经尖锐而迫切地摆到了一切立志成才者的面前。可以说，成才者的学习，不在于单纯地掌握知识，而在于学会建立一种合理的知识结构。

知识结构，就是指一个人知识体系的构成情况与组合方式。知识结构的合理化，无论对于现代化建设，还是对于个人的发展与提高，都具有十分重要的意义。因此，优化知识结构就要注意遵循一定的原则。

整体原则。古今中外一切合理的知识结构，其首要特点是具有整体性。这就是说，在合理的知识结构当中，各个组成部分通过巧妙的相互联系和相互制约形成一个有机的整体，从而使得整个知识体系能够在整体上发挥出最优化的作用。这个原则，应当是我们确立合理知识结构的最基本的原则。首先，必须坚持从整体的需要出发来选择知识体系的各个组成部分。

面对浩瀚的知识海洋，决定吸取哪些东西，舍弃哪些东西，是一个非常重要又非常困难的问题。为此，先要确定某些知识相对于自己的知识体系的

整体来说究竟有多大的价值，然后再根据这种相对价值的大小来进行取舍。盲目取舍，或者是遇到什么学什么都完全违背了整体原则，因而都不利于成才。其次，要使知识体系的各个组成部分都能在整体中恰当地发挥作用。部分只能在整体中存在，离开整体的部分是没有意义的东西。正如黑格尔所说：“割下来的手就失去了它的独立的存在，就不像原来长在身体上时那样，它的灵活性、运动、形状、颜色等等都改变了……只有作为有机体的一部分，手才获得了它的地位。”知识也是这样，只有在相互联系的整体中，它才能活起来，才能有效地发挥作用。与整体相脱离的知识，是死知识，是毫无用处的东西。

比例原则。任何客观事物，其内部的各个组成部分之间必定存在着一定的比例。

比例适当，事物就可以发挥出正常的功能；比例失调，事物的整体就可能遭到破坏。一个合理的知识结构也同样如此，各组成部分之间必须保持恰当的比例。比例原则，反映的是知识结构中各组成部分之间在横向联系上的客观要求。确定正确的比例，应当根据特定的目标和具体的需要，目标不同，需要不同，知识结构的组成当然也不同。正确的比例，还必须是多种不同比例的知识的有机结

合。在现代社会中，为一个特定目标服务的知识结构，都不可能仅仅由一两种知识来组成。那些有决定意义的知识系统处于主导地位，而一切与之相关的知识系统也必不可少。

层次原则。凡是构成一个体系的事物，其内部必定可以分为若干层次。层次配合适当，有利于事物健康而迅速地发展；层次失调，就会使事物发展迟缓。一个合理的知识结构也是如此，必然由低到高由几个不同层次所组成。层次原则，反映了知识结构各组成部分之间在纵向联系上的客观要求。一般说来，知识结构应当分为三个不同的层次：基础层次、中间层次和最高层次。基础层次，是指一个求知者所必备的各种基础文化知识，它不仅为将来的专业创造所必需，也是广泛参加各种社会实践活动不可缺少的条件。中间层次，指一般的、系统的专业理论知识，它是一个人在专业上得到发展、投入创造的基础和前提。最高层次，指关于某个专业或某项事业的最新成果、攻坚方向和研究动态的知识，它是青年人才走向创造的直接准备。这三个层次组成一个宝塔形结构，一层比一层范围更窄，一层比一层要求更高。这三个层次中，任何一个层次都不应当受到轻视。忽视了较低层次的知识，较高层次的知识便成为空中楼阁，无法牢固地树立。

不掌握较高层次的知识，较低层次的知识便成了无枝、无叶、无花、无果的根基，发挥不了应有的作用。因此，根基打得过宽，蜻蜓点水，样样通，样样都不精；或者抓住一点，不及其余，急于在一个狭窄的领域里一鸣惊人，都是不可取的。

动态原则。人们的知识体系，是相应的客观事物在头脑中的反映，如果它不随着客观事物的发展而发展，就会处于落后的、陈旧的甚至是僵死的状态。因此，一个合理的知识结构，还必须是能够进行自我调节的、有较强的适应性的能不断更新的知识结构。动态调节意味着，一方面能跟踪和吸收科学发展的最新成果，以适应已经变化了的形势的要求；另一方面又能根据形势的变化，从一个领域转向另一个领域，及时地调整学习领域，以满足变化了的形势对人才的需要，从而使自己立于不败之地。

现实生活中，需要调节知识结构的情况，一般说来有 3 种：一是科技的发展。当代科学技术的发展越来越快，知识更新的周期日益缩短，这就要求人们的知识结构必须不断更新。这个问题现已成为科技人员普遍面临的问题。二是事业的发展。一个人经过一定的系统学习之后，就开始了实际的事业，而事业的需要与原有的知识准备完全相吻合的

机会是十分少见的。种种情况，要求人们经常调节知识结构。三是职业的变更。在社会生活中，一个人并不一定终身只从事一种职业。于是，职业变更也成为人们调整自己知识结构的一个重要原因。总之，在一个人的生活道路上，知识结构的更新是经常发生的。为此，有志成才的青年在学习期间，应当努力形成一种善于进行自我新陈代谢的、开放性的知识结构，这样的知识结构，应当具有基础较宽、灵活性较强、便于同各种新知识相连接等特点。

增强知识结构合理性，其最终目的是要实现整个知识结构的最优化。我们认为，一种最优化的知识结构，应当能够在实际运用中体现出以下的效果与功能：能最好地为中国特色社会主义现代化建设事业服务，能最好地适应科学文化的发展，能最好地发挥个人的爱好与特长。一个人的知识结构，如果能综合地、完美地体现出以上几种功能，就可以说是一种最优化的知识结构了。当然，在实际生活中，要全面地、不折不扣地达到最优化，依然有一个上下求索、不断探寻的艰难过程。但是，对于这种理想的知识结构的描绘，可以为我们的学习提供一个明确的努力方向，因而是十分必要的。

● 重视与事业的成就关系最密切的 学习内容

专家指出，与一个人事业的成就关系最密切的学习内容包括以下诸方面：

(1) 智力学习

智力就是人们通常所说的智慧和聪明，它是保证人们有效地进行认识活动的那些比较稳定的内在心理特征的有机结合。一般说，在青年的成才活动中需要培养的智力包括：观察力、记忆力、思维力、想象力、注意力 5 个方面。

观察力是智力活动的门户。观察力的培养对青年的学习与成才十分重要。但观察力的培养并非轻而易举。青年在观察力的学习与培养过程中，既要学会观察事物的全貌，又要学会观察事物的各个组成部分；既要观察事物发展的全过程，又要观察事物发展的各个阶段；既要观察事物的相似之处，又要观察事物的细微差别；既要观察事物比较明显的特征，又要观察事物比较隐蔽的特征。世界著名作家莫泊桑说过，要使自己对事物有更深的洞察力，

“对你所要表现的东西，要长时间很注意地去观察它，以便发现别人没有发现过和没有写过的特点”。

记忆力是智力活动的仓库。人们智力结构中的诸要素都离不开记忆力。培养记忆力，首先是要增强记忆力的敏锐性、正确性、持久性和备用性；同时也应当借助思维的帮助，通过思维，加强对知识的理解，建立起必要的联想，这是通向记忆的坚实之路；还要正确对待遗忘，一方面要掌握遗忘的规律，同遗忘作斗争；另一方面只有遗忘掉那些不必记住的东西，才能牢记那些必须牢记的东西。

思维力是智力活动的核心。失去思维力，观察力、记忆力、想象力和注意力的作用都无从发挥。青年在学习的过程中，一定要“善于思考、思考、再思考”。有人曾把青年的学习分为三种不同的水平：记忆的学习水平、理解的学习水平和思考的学习水平。第一种水平只求记住学习的材料，甚至不惜死记硬背。第二种水平则要求弄懂学习材料的意义，力求融会贯通。第三种水平是以问题为中心，通过积极思考，力求发挥自己的创造性，主动去解决问题。应该说，在青年成才的学习中，这三种水平的学习都是客观存在的。但就实际的情况来看，还是第一、二种水平的人占多数，第三种水平的人数为少。因此，对处于前两种水平的人而言，要努

力把自己提高到后一种水平上来，否则，成才之路会变得黯淡失色。因为“思维着的精神”是“地球上最美的花朵”。

想象力是智力活动的翅膀。想象力的作用，在于使人的智力奔放起来，飞腾起来，推动人们去创造，培养想象力，就要不断增强想象的丰富性、新颖性和独创性。但是我们又不要去提出那种毫无根据、完全不着边际的胡思乱想。想象，只有同现实紧密联系才富有创造性，才是真正难能可贵的，才是科学成才所必须的。

注意力是智力活动的维护者。注意力的作用在于使心理活动指向、集中或转移到某种客观事物上。人们的一切智力活动，包括观察、记忆、思维、想象，都只有在注意力的参与下，才能有效地顺利地进行。因此，我们在自己的学习生活中，必须善于掌握和调整自己的注意力。

(2) 能力学习

能力就是人们通常所说的才能和本事，它是一个人运用知识和智力成功地进行实际活动的本领。

学习是成才的基础。学习贯穿着青年成长的整个过程，并为今后成才打下坚实的基础。

实践证明，创造能力与知识的多少成正比。

“才以学为本”，“非学无以成才”。“学者，学者，学而为智者，不学而为愚者。”这是人类从实践中总结出来的真理。在学习掌握智力、能力、科技知识、品德、个性等方面的知识，是造就人才综合素质的根本保证。无数成功者的经历都证明了这一论断的正确性。

知识与智能的统一，是青年成才的重要因素。在学习知识和发展智能的问题上，青年中存在着两种片面的倾向：有的人读书较多，涉猎较广，注重智能，喜爱思考，但却或多或少地有些轻视系统知识的学习；而较多人，则习惯于把学习的任务仅仅归结为知识的积累，对智能的培养较少关心。这两种倾向都有一定的片面性。尤其是后一种倾向，将会严重地影响青年的成才速度，要特别引起注意。我们认为，克服单纯知识的倾向，重视智能培养，对于青年成才尤其重要。首先，从自身条件看，青年人的大脑发育基本成熟，已经具备一定的生活经验和基础知识，所以，这一时期是一生中发展智能的最好时期，错过了这一时期，就会使自己的潜在智能得不到充分的开发，这对今后向更高的人生目标迈进是极为不利的。其次，从长远的发展看，我们生活的时代是科学文化迅速发展的时代，一个人想在高度知识化的时代中有所作为，单靠一二次系

统学习是远远不够的，还要善于随时随地学习新知识、掌握新本领，以达到不断增长才干的目的。这一切都需要具有统筹掌握知识、综合运用知识等较高的智能水平。因此，青年的成才中应该特别关注的，是智能的培养。

创造能力是青年成才的重要标志。创造能力是一个人知识、智力、能力的综合反映，是表现一个人能提出有价值的新思想、新方法、新成果的本领。高创造力不是每个人都具有的，它是智力“金字塔”顶上一颗闪光的明珠，一个人只有在不断的学习与奋进过程中才能摘取。

青年要使创造能力真正发挥出来并促进自身成才，还要在知识、经验、技能和个性品质等综合素质方面下功夫，培养解决实际问题的能力。

从这个意义上说，学习是成才的基础，而能力的学习比知识的学习更重要。

(3) 科学文化知识的学习

科学文化由三个基本的层次组成：第一个层次是器物层次，比如新的技术、设备和物质产品等。在现代社会生活中，不会使用科技产品和高科技工具，很难在现代社会生活中立得住脚，更不用说有所作为了。第二个层次是制度层次，制度层次的科

学文化，主要体现在社会各个领域的体制和组织管理的一系列变革中，其中最重要的就是强调科学人才在各个领域中的比重。制度层次科学文化的深入发展，将为成才者提供制度上的保障。第三个层次是价值观和行为规范层次的科学文化。这一层次的科学文化集中体现在由近代科学技术发展所提倡的科学精神中，比如批判、创新、理性、规范、求真、献身、公平、宽容、效率、协作等科学精神，这些精神不仅为近代科学技术的持续发展提供了重要思想理论基础，也为走向知识经济时代的成功者提供了宝贵的精神基础与思想前提。每一个青年都要努力学习知识经济所带来的一切科学技术成果，全面提高自身素质，迎接知识经济的挑战，在知识经济时代中成才。

（4）品德学习

很早以来，史学家、文学家、思想家就提出了德、识、才、学、体是成才的五大内在因素，而“德”为五大因素之首。品德是成才的根本保证，这一点古今中外学者都一致认同。“德薄者，终学不成也。”道德作为一种知识，需要在长期的追求中，才能成为人内在的品德素质。人才的品德包括一般品德和劳动品德。一般品德指在日常学习、生

活中所表现出来的道德品质，如爱国、爱民、爱公、民主、团结、守纪、礼貌、谦虚、助人、尊重、守信、诚实、勇敢、勤劳、正直、律己等。劳动品德指人才在进行创造活动的过程中所表现出来的道德品质，如为民造福、严谨认真、坚持真理、团结协作、热爱事业、艰苦探索等。这两个方面并不是截然分开的，两者之间相互渗透，共同对人才的成长产生影响。

(5) 个性学习

个性，是指一个人在生活、生产活动中表现出来的比较稳定的、带有一定倾向性的特征，比如坚定性、灵活性、敏捷性、严谨性、独立性、主动性、专注性、灵活性等。人才的成长不仅与智力有关，而且与非智力的个性因素有关。高尔基在《遗传的天才》一书中提出：热情、勤奋等品质是构成天才的重要因素。特尔曼则认为：成就的 75% 取决于进取心、自信心和坚持力等人格特征。我国学者也认为：成功离不开良好的个性品质，如目标坚定而远大、兴趣广泛而专一、情绪积极而稳定、有好奇心和求知欲、有道德感和美感、有坚持力和自制力、有自信心和进取心、有独立性和创造性、富有幽默感等。个性心理品质虽然有一定的遗传因素，

但更多的是在后天的学习中培养出来的。因此，个性学习是一个人成才学习中一个必不可少的学习内容。

● 重视哲学素养的培养

法国作家大仲马曾说：“学习并不就是认识。有学问的人和能认识的人是不同的。记忆造成了前者，哲学造成了后者。”恩格斯指出：“理论思维仅仅是一种天赋的能力。这种能力必须加以发展和锻炼，而为了进行这种锻炼，除了学习以往的哲学，直到现在还没有别的手段。”

哲学能给人以智慧，其中包括识见。事理看破胆气壮。理论思维即能帮你参透事理，更深刻地认识世界。

优秀的哲学思想，能助人寻觅到心灵安居之所，能耕耘出瑰丽无比的精神家园，能使人在精神擎天巨柱的支撑下，眼观六路，耳听八方，开拓出富有价值的人生。丰盈的思辨，深邃的哲理，正是认识的坚强后盾。哲学素养还能为智力劳动提供宽广的思路，有助于提出和解决科学活动中的问题。哲学的价值并不在于提供现成的答案，而在于可以

从正反两个方面激活人们的思维，拓展人的精神视野，启发人们对世界作多层次的立体思考，从总体上把握问题，找到认识真理的途径。

任何科学研究，总是针对客观世界的某一个方面和某一个局部进行探索。而哲学，则是研究整个世界的普遍的一般规律。哲学思维发达的人，能有比较透辟的见识，能以一般指导特殊，以总揽全局之识，引导局部领域的探研。爱因斯坦曾多次指出：“哲学是全部科学研究之母”。他认为科学的理论体系好比建筑师要盖的楼房、修的大桥，哲学思维好比盖大楼、修大桥必不可少的“脚手架”。欧洲许多科学巨人，如亚里士多德、毕达哥拉斯、笛卡尔，都是科学和哲学的“两栖人物”。哲学思想的哺育使这些科学家成为时代的精英，顶尖的大家。

至于那些政坛上叱咤风云的人物，如拿破仑、华盛顿、林肯、邱吉尔等，都阅读过大量的哲学著作，因而他们都以对社会、历史的超群之识指导着实践活动，使国家和世界改变了面貌。实际上，哲学上能有独立见解的人，是凝练成炉火纯青的创造智慧的才杰。缺乏哲思的人，也许可以取得一定限度的成就，但他往往缺乏进行更高层次创造的后劲，他的聪明才智、创造能力，有可能大打折扣，

有的则从此再无新的作为，出现自我淘汰，自我夭折。而我们从那些科学大师、文化巨匠身上，却能看到他们理论思维的闪光。正是这些哲学智慧，是他们逼近杰出、形成永恒的强大精神支柱。

● 把数学当作锻炼思维的保健操

人们习惯地把数学当作一门自然科学，在历史上数学的确是和自然科学一起成长起来的。但是，数学和自然科学不一样，它的研究对象不是某一类具体实物或某一种物质运动形态，而是从客观世界抽取出来的量的关系。数学和逻辑学关系密切，有人认为数学应该与逻辑学一样，归于思维科学。还有人把数学放在哲学与具体科学之间的位置上。总之，数学既是人们研究自然的工具，也是人们认识社会的工具。数学的重要性表现在以下几个方面：

数学具有一种抽象思维的能力。从初等数学的基本概念到现代数学的各种结构都具有这种抽象性、一般性。研究纯粹数学的人就是在各种抽象的数学概念或数学结构之间思索着、追求着，寻找它们之间的内在联系和规律。而把数学研究成果运用于实际问题之所以有效，甚至是惊人的成功，正是

因为它们反映了实际事物的规律性。

数学应用于实际的关键在于建立较好的数学模型，即能从量的方面反映出所要研究问题的本质关系的模型。这是一个科学抽象的过程，分析和综合的过程。要善于把无关紧要的东西先撇在一边，抓住系统中的主要因素、主要关系，经过合理的简化，把问题用数学语言表述出来。

数学以逻辑的严密性和结论的可靠性作为特征。在数学中，每一个公式、定理都要严格地从逻辑上加以证明以后才能够确立。数学的推理步骤严格地遵守形式逻辑诸法则，以保证从前提到结论的推导过程中，每一个步骤都是在逻辑上准确无误的。所以，运用数学方法从已知的关系推求未知的关系时，所得到的结论就具有逻辑上的确定性和可靠性。

爱因斯坦说：“为什么数学比其他一切科学受到特殊的尊重，一个理由是它的命题是绝对可靠的和无可争辩的，而其他一切科学的命题在某种程度上都是可争辩的，并且经常处于会被新发现的事实推翻的危险之中。……数学之所以有高声誉，还有另一个理由，那就是数学给予精密自然科学以某种程度的可靠性，没有数学，这些科学是达不到这种可靠性的。”数学的逻辑严密性还表现在它的公理

方法。每一个认识领域，当经验知识积累到相当数量的时候，需要进行综合、整理，使之条理化，造成概念和理论的系统，以实现认识从感性阶段到理性阶段的飞跃。这就需要借助于数学的公理方法，找出最基本的概念、命题，作为逻辑的出发点，运用演绎推理论证各种派生的命题。

数学是辩证的辅助工具和表现方式。熟悉数学的人都体会到在数学中充满着辩证法。如果说各门科学都包含着丰富的辩证思想，那么，数学则有自己的特殊的表现方式，即用数学的符号语言，用简明的数学公式，明确地表达出各种辩证的关系和转化。例如：对数使乘法转化为加法、除法转化为减法；极限概念，特别是现代的极限语言，很好地体现了有限与无限、近似和精确的辩证关系；牛顿—莱布尼茨公式描述了微分和积分两种运算之间的联系和相互转化；概率论和数理统计表现了事物的必然性与偶然性的内在关系；等等。这类事例在数学中俯拾皆是。

要真正掌握好数学工具，只知道许多数学知识是不够的，还必须善于发现各种数学结构、数学运算之间的关系，建立和运用它们之间的联系和转化，这样才能发挥出蕴藏在数学中的辩证思维的力量。数学中许多计算方法之灵巧，证明方法之美

妙，究其思路，往往就是利用了各种转化。

人们常把学习数学，进行数学推导和演算，比作锻炼思维的保健操，这是很恰当的。这种思维操练，确实能够增强思维本领，提高科学抽象能力、逻辑推理能力和辩证思维能力。

广泛阅读人文社科类书籍。的人说，历史和传记作品适合那些想为人类社会的进步与发展做出贡献的人阅读。人类历史有着经久不衰的魅力，因为它可以使人从现在转换到过去，它可以使许多年代以前人类所碰到的问题得到复活、重现。的确，历史给我们的最大教训是避免再犯别人所犯过的错误，无论它是政治的、道德的还是社会方面的。对历史一无所知的政客，将不会成为一个出色的政治家。商人、将军以及漠视过去留下的航标的海员，也都不可能在其各自的领域取得成功。“同行的经验和友谊造就真正的英雄”，这句话千真万确。青年人如果愿意做历史的学生，那么他就可以与过去的伟人以及时代的英雄们一同奔走，一起生活，从而在自己的人生道路上取得辉煌。

因为种族间的隔离、疏远，因此，传记作品有利于世界各地的人们相互沟通。阅读伟人们的生活故事，就是从其伟大之处自由地吸收养料，获得经验，受到鼓舞和启发，使希望之花永不凋谢，从而

使自己的人生路上有英雄陪伴，而不会感到孤独。对人文思想和人类行为有兴趣的青年人一定会被伟人的传记所吸引，就像磁石吸引铁屑一样。好的传记作品能将人类心底深处的崇高情感，如：自由、高尚、兄弟之爱、友善和爱国主义，刻画出来。也许，对这种情况的最好的表达方式是说，传记再现了这些情感，使它们变成了活生生的现实。

在选择阅读书籍时，小说是必不可少的，它对人们生活的调节是其他形式的文学作品所不可替代的。没有谁能否认一个好小说家是人类文明的一位优秀教师。然而，大多数的读者对小说给予了太多的重视。因为，现在从图书馆里借出的每一本有关历史、科学或者哲学题材的书，大多是以小说的形式写成的。我们图书馆里的许多小说“都是廉价的”，也就是说不必去读它，它们不值得浪费时间。的确，其中的某些小说只是一堆“烂泥”。它们只是一些无聊的、学究气很重的材料，它们只能引起一般读者的反感。这种小说不仅不会教给我们任何有价值的思想，而且，其中的大部分肯定是有损于心灵和道德的。一部分小说所描绘的人生观是错误的，它培养出来的是对现存条件极端不满的人。一般的小说家不可能做知识界、道德界、宗教界的领袖，大量的无可辩驳的事实表明，一般的小说读者

在阅读小说时既不是为了追求较高的道德水平，也不是为了提高自己的品格修养。然而，相对其他形式的文学作品来说，小说更能激发人们的想象力。惟一安全而又有效的办法就是“规范小说阅读”。

所有的文学作品中，诗歌是最令人精神愉快、最令人陶醉的。诗歌无疑是用最精炼的语言表达出最令人心灵震撼的思想。约翰·拉斯金把诗歌描绘为“最美的语言下的最美的思想”

诗人就是在用他的歌曲赞扬“人、自然和人类生活”。他本人就是在用人类心底所拥有的最甜蜜、最美好的语言解释人、自然和生活。实质上，他是一个有着丰富想象力的人。他观察周围的事物不仅仅是看表面现象。他能明了“事物的本原”。他思考着现实世界的深层奥秘，对他来说，所有的现象后面都有着真实的存在。

诗歌使人理想化！使人生活在理想中。这是自然而然的。世界各地的人都喜爱诗歌！诗人但丁说过，不读诗歌就等于失去了“半个生命”。

● 选择科学的学习方法

学习的方法也是灵活多样的。我们可以根据自

身的特点和具体情况，精心选择适合自己的方法，下面是常见的学习方法。

(1) “锥型学习”

诺贝尔经济学奖金获得者美国的西蒙教授曾提出了这样一个见解：“对于一个有一定基础的人来说，他只要真正肯下功夫，在 6 个月内就可以掌握任何一门学问。”西蒙立论所依据的实验心理的研究成果表明：一个人一分钟可以记忆一个信息，心理学把这样一个信息称为“块”，估计每一门学问所包含的信息量大约是 5 万块，如果一分钟能记忆一“块”，那么 5 万块大约需要 1000 个小时，以每星期学习 40 小时计算，要掌握一门学问大约需要用 6 个月。

为了形象地说明，我们把这种学习方法比做一把锥子。知识的专一性像锥尖，精力的集中好比是锥子的作用力，时间的连续性好比是不停顿地使锥子往前钻进。这种学习方法所支配的学习活动，呈现出一种尖锐猛烈、持续不断的态势。

这种学习方法的原理由一个浅显的事情就可明白：烧一壶开水，如果断断续续地烧，1 万斤柴也烧不开；如果连续烧，10 斤柴就够用了。

“锥型学习”需精力高度集中。频繁地使用大

脑，会不会造成精力衰竭呢？研究表明，人脑潜力是很大的，据称人的大脑是由 150 亿个神经元组成的，每个神经元可以接受数千种不同的信息；人脑的功能相当于一台这样的电子计算机，它可以贮存相当于一个人读了 300 万年书所接受的信息量。以记忆力而言，据有关资料介绍，假定 18 ~ 35 岁的记忆力为 100，36 ~ 60 岁为 95%，60 ~ 85 岁平均 85% ~ 80%。过了 30 岁后，记忆力量开始衰退，但每年还不到 1%，虽然记忆力减退，但由于理解力的加深和经验的增多弥补了这个缺陷。

假定一个人的知识是 100，那么他的有效知识的百分比是多少呢？他实际需要的知识就是他的有效知识，人的知识面总是大于实际需用的知识，现代人的有效知识大约相当于他总知识的 10%。也不妨用电子计算机对学校的教材进行计算，看教材中有多少是现代科技成果所需要的知识？然后再按有效知识进行教学活动。学习者没有必要面面俱到，应从本职工作出发按创造目标的需要学习知识，这样学习的知识都是有用的，像锥子一样，照准一个眼深钻下去你就会取得清澈的泉水。传统的学习是把砂子和铁砂混在一起来找铁砂，而采用创造性学习法，则要直接得多，是从砂子中吸铁砂。

现代的学习者，你没有必要把一切都往脑子里

塞，学习锥子，向时代的深度进军，任何浪潮对你造成的压力不过只是向自由活动的空间挺进。

(2) “螺旋上升”式学习法

用什么样的方法，才能在最短时间内，最大限度地获得知识呢？是步步为营的金字塔式，还是孤军深入的电线杆式？一种螺旋上升式的学习方法已经在此时撞击着人们的神经，它在悄悄告诉我们：现代学习的一种诀窍，就在螺旋上升中前进。

所谓螺旋上升的学习法，就是用一系列的循环知识单元，来代替平铺直叙的知识积累和阐述。每一循环都比上一个循环更高一层，更进一步。与“金字塔”式的学习方法相比，它能够更迅速地理解和获得知识。与“电线杆”式的学习方法相比，它能更广泛地了解所学内容的全貌。这种“螺旋上升”式学习，可以说具有“格式塔”的特征。“格式塔”指的是把许多现象综合为功能单元的一种系统。通俗地说，是整体大于各部分总和的一种循环。后一循环需要前一循环为基础，而又比前一循环更深、更高。而且后一循环的学习，又使前一循环得到丰富的补充。

“螺旋上升”式学习法，以学习者所感兴趣，或想研究的内容为目标。起点可以是某个基本概

念、某个公式、某个实验现象、某个疑难问题，甚至可以是自己的某种设想。从这个起点出发，围绕着中心内容，学习、掌握与中心内容有直接关联的基本知识。同时了解那些与中心内容有联系、但并不直接影响的有关知识。经过一个阶段的学习，使基本概念得到掌握，公式得到理解和运用，实验现象得到分析，疑难问题得到解释，设想得到丰富和完善。同时还了解与所学内容有关的知识领域，领略了所学知识的概貌。在这一循环的学习中，又会遇到新的概念、新的问题再以此为新的起点，进一步循环，进一步学习，进一步开拓视野。同时，为了解决起点所提出的课题，需要认真地钻研、理解、掌握；需要我们去查找书籍、寻求解答根据、说明材料，这不仅仅是掌握知识的过程，也是培养扎实钻研作风的过程，同时还是训练快速查阅书刊文献，有效利用资料能力的过程。由此可说是“一箭三雕”。

“金字塔”式的学习，对于具有系统学习条件和充裕学习时间的人来说，无疑是有利的；“电线杆”式的学习，对于那些聪明颖慧、理解力强的人、也是可行的。那么，对于那些既无大学学习条件，又不具备超群智力的广大学习者，用勤奋和毅力，借助图书馆的书籍、资料，以“螺旋上升”式

方法学习，在“知识爆炸”的今天，一定能够在较短的时间内获得较多的知识。

(3) 快速学习法

知识的更新越来越快，信息如同洪水一样不断涌来。传统的死记硬背的学习方法根本无法对付新知识的洪流。几年前日本出现了一种新的学习方法——“快速学习法”，它能使人们以高于常法 5 倍的速度灵活、迅速地掌握新知识。

人们都有这样的经验，一件难记的事情或一道难解的数学题，若是你有意识地向别人讲述几遍，就能大大地加深印象，易于记住或理出头绪。这是因为当你讲述的时候，为了说明它们，脑筋也紧张地活动，许多概念在“表现”它们的时候得到了强化，化为自己的东西。许多杂乱无章的“因子”在“表现”它们的时候，得到了整理，使它们条理化、明晰化了。“快速学习法”正是根据这个展开学习的。在用这种方法学习时，先不求完全的理解，也不去听别人的讲述，而是拿到教材后，直接根据书前的目录，动员自己所有的潜在知识（即以前学过的有关知识、概念等），进行一次“自我讲授”。讲完后才打开书本，进行第一次通读。通读时不记笔记，更不问人，只是在不甚理解的地方划上记号。

经过这次通读，第一次“自我讲授”的不足之处、谬误所在都会“跃然纸上”，使你体会颇深，受益非浅。然后你就可以用自己的语言编制出一张精炼适用的“目录一览表”，对照着它进行第二次自我讲授。这次的讲授就比第一次更完善、更丰富，许多模糊之处也会渐渐清晰起来，印象也大大加深。再者，又可以第二次通读教材，这次的通读所获得的感受、心得和体会便会像闪光的亮点一样永远记在心里。当你再进行第三次自我讲授时，就会更加顺利，发挥得更加开阔……这样，经过了4~5个回合的自我讲授和通读、精读后，你就能得心应手地掌握了这门新学问。

● 养成终生阅读的好习惯

(1) 一本好书就像是一个最好的朋友

赛缪尔·斯迈尔斯指出：“看一个人读些什么书就可知道他的为人，就像看一个人同什么人交往就可知道他的为人一样。”

一本好书就像是一个最好的朋友，它始终不渝，过去如此，现在仍然如此，将来也永远不变。

它是最有耐心、最令人愉快的伴侣。在我们穷愁潦倒、临危遭难的时候，它也不会抛弃我们，对我们总是一往情深。在我们年轻时，好书陶冶我们的性情，增长我们的知识；到我们年老时，它又给我们以安慰和勉励。

哈兹利特曾经说过：“书潜移默化人们的内心，诗歌熏陶人们的气质品性。少小所习，老大不忘，恍如身历其事。书籍价廉物美，不啻我们呼吸的空气。”

好书常如最精美的宝器，珍藏着人的一生思想的精华。人生的境界，主要就在于他思想的境界。所以，最好的书是金玉良言的宝库，若将其中的崇高思想铭记于心，就成为我们忠实的伴侣和永恒的慰藉。有高尚思想作伴的人永不孤独。

书籍具有不朽的本质，是人类勤奋努力的最为持久的产物。寺庙会倒塌，神像会朽烂，而书却经久长存。对于伟大的思想来说，时间是无关重要的。多少年代前初次闪现在作者脑海里的伟大思想今天依然清新如故。他们当时的言论和思想刊于书页，如今依然那么生动感人。

时间惟一的作用是淘汰不好的作品，因为只有真正的佳作才能经世长存。

书籍引导我们与最优秀的人物为伍，使我们置

身历代伟大巨匠之间，如闻其声，如观其行，如见其人。同他们情感交融，悲喜与共。他们的感受成为我们自己的感受，我们觉得有点儿像是在作者所描绘的人生舞台上跟他们一起粉墨登场了。

即使在人世间，伟大杰出的人物，也是永生不灭的，他们的精神载入书册，传之四海。

书是人们至今仍在聆听的智慧之声，永远充满着活力。所以，我们永远都是在受着历代伟人的影响。多少世纪以前的盖世英才，如今仍同当年一样，显示着强大的生命力。

人们常常因为同爱一本书而结为知己，就像有时两个人因为敬慕同一个人而交为朋友一样。古谚说：“爱屋及乌”。但是，“爱我及书”这句话却有更深的哲理。书是更为坚实而高尚的情谊纽带，人们可以通过共同爱好的作家沟通思想感情，彼此息息相通。他们的思想共同在作者的著述里得到体现，而作者的思想反过来又化为他们的思想。

当我们面临诱惑的时候，优美纯真的思想会像仁慈的天使一样，纯洁并保卫我们的灵魂。

优美纯真的思想也孕育着行动的胚芽，因为金玉良言几乎总会启发善行。

（2）一本书随时都可能改变一个人的命运

邓肯·布兰恰德过去从未想过要当科学家。据

他所知，很多科学家年轻时，不是在放学后组装收音机，鼓捣旧马达和汽车，就是配制化学试剂。那些化学品燃烧时会有绚丽的火焰，有时还在家里的地下室爆炸。这些事他一样也没有做过。因为他从小想当的是商业艺术家。从布兰恰德记事的时候起，他就对由笔和刷子画的混合线条所描绘的事物着迷了。

1943 年 7 月，一列地铁火车隆隆地开到马萨诸塞州剑桥市的哈佛广场站。战争的风声已经吹了一年多。布兰恰德于 1942 年从中学毕业，成绩平平，身无分文。战争打破了他上艺术学校和大学的种种幻想，只好到通用汽车公司当学徒，学习焊接、钻孔和拧螺栓。1943 年春季，他参加了海军预备军官计划的考试。一个多月后，接到命令去哈佛大学的海军机构报到。

就这样，布兰恰德开始了海军生涯。先是在哈佛，然后在图福兹，课程就像密集的火力网一样向他们射来。除了课堂生活，还有队列训练和柔软体操。布兰恰德通过了所有科目。那时他认定，海军就是他的生活。

1945 年初夏，布兰恰德才 20 岁。军舰还是把他运到了关岛防空训练中心。

关岛的生活正如罗杰斯和汗默斯坦的歌《南太

平洋》中所唱的一样。尽管战争的创伤还没有痊愈，20 名军官和 200 名新兵却在尽情地享受美丽的海滩、珊瑚礁和轻松的工作。每天晚上都有电视，军官们还可以到一个位于临海峭壁上的军官俱乐部玩乐。

直到今天，布兰恰德也搞不清在南海的生活为什么会使他感到烦闷。那真是一种闲适的生活，他的未来也有保障，也许会有无穷无尽的聚会和娱乐。太多的好事也是一件坏事。不知是因为为了一点小事就要填写一大堆表格，还是因为感到等级制度太过分的缘故，不管是因为什么，有一天，当布兰恰德走在热带丛林中通往军官俱乐部的小路上时，他有一种轻微的不舒服的感觉。

当时，天正下着雨，路旁的灌木叶子反射着微光。突然，他发现树叶中有一件没有发光的东西，他拨开树叶一看，原来是一本又湿又软的书。在黑暗中他看不清书名，于是布兰恰德就把它带回自己的活动小屋。那是一本格罗夫·威尔逊写的《科学伟人》。

第二天晚上，等把它晾干后，布兰恰德就在蚊帐中读起来。书中讲述了阿基米德、开普勒、牛顿、法拉第、巴斯德、达尔文、爱因斯坦这些人思想的探险和发现的远航。

布兰恰德越读，激情越高。

这才是科学！当布兰恰德读到第二天天亮时，他有生以来第一次明白了科学并不是他在学校必须做的那些可怕的化学试验，或是那些一定要牢记，并在考试时能倒出来的数学公式。

一点儿也不是！科学是无休止的探索。它透过迷信和无知的幕布，去认识我们的世界，我们的生存环境，以及我们从哪儿来，又将到哪儿去。科学真是一种无与伦比的享乐！为什么以前科学没有对自己讲过这些？

在此以后的两三天中，布兰恰德经历了类似于宗教叛逆般的变化。虽然他想继续留在海军，但海军对他来说已经没有任何意义了。他要做一个科学家。

布兰恰德写信对父母讲了自己的转变。他们过去总是鼓励并帮助他实现他要做的事。可这一次不同了，他们被搞糊涂了。可以毫不夸张地说，他们认为，尽管没有说出来，布兰恰德一定是染上热带病了。然而，没有什么能阻止布兰恰德，从发现那本书的时刻起，一切就已成定局了。

带着难以抑制的激情，布兰恰德找到了诺贝尔化学奖获得者朗格缪尔。朗格缪尔讲了雨滴的形成问题，并简单地阐述了他的关于雨滴通过链式反应

形成的观点。在讲述这些的时候，他的声音充满激情。布兰恰德感觉到，对方并没有把自己当作工厂的学徒，而是把他当作一个同样对这个问题感到兴奋的人。朗格缪尔建议布兰恰德承担起设计和建造一个垂直风洞的工作。如果要成功地使雨滴悬浮起来，首先要学懂所有关于雨滴动力学的知识。

布兰恰德带着这个挑战性的课题兴奋地走出朗格缪尔的办公室。不过，他却不知道怎样开始工作。朗格缪尔完全放手由布兰恰德自己干。他给了布兰恰德一篇林纳德 1904 年发表的用德文写的论文，他建议布兰恰德读读这篇文章。

布兰恰德碰上了科学家生涯中名副其实的拦路虎。当时，他所会的德语只有一句——“，希特勒！”

那天下午，布兰恰德对科学的第二个陈旧观念也被粉碎了。万斯·斯该佛带他去见伯纳德·冯纳格特，在今后的三个月中，布兰恰德将和他共用一个实验室。原来，布兰恰德还以为，科学家的实验室一定是非常整洁的，无数的复杂仪器整整齐齐地安放在工作台和架子上。那天下午，他所能看到的却是一间有些黑暗和肮脏的旧房子。屋里到处是电线、旧试管、橡皮管和占据大部分工作台的碘化银发生器零件。液体从一些设备上滴到地板上。

布兰恰德在伯纳德的实验室的一个角落造了一个垂直风洞。不久，布兰恰德的角落就和他的一样乱了。布兰恰德很快就明白了，有控制的乱，而不是非常整洁，恰恰是一个有成果的实验室的标志。

布兰恰德从“卷云研究课题组”的科学家那里学到的另一点，就是大多数发现都取决于一种天生的在偶然中发现有趣或有价值东西的能力。朗格缪尔把这种能力称为“从非期待之发现中获利的艺术”。路易斯·巴斯德则以另一方式说：“在观察的田野上，发现仅喜欢有准备的大脑。”

布兰恰德于 1949 年 9 月离开“卷云研究课题组”去研究生院学习，以后再也没有回去。获得硕士学位后，他到伍德·霍尔海洋地理研究院与阿尔弗雷德·伍德科克一道工作。几年后，布兰恰德获得了物理博士学位。他已可以在竞争激烈的科学城堡里站稳脚跟，并完成各种有趣的课题。

(3) 把进行真正的阅读当作一件愉快的事情

许多人认为“看书是很辛苦的”，曾荣获“联合国和平奖”的日本著名社会活动家和国际创作学会会长池田大作却提出了享受“阅读的喜悦”的观点。

池田大作指出，世上有各种各样的人。人能否

体会到“阅读的喜悦”，其人生的深度、广度，会有天渊之别。

读到一本好书，就如同邂逅到一位伟大的老师。可以和亚历山大大帝一起远征，和苏格拉底、雨果为友，交谈对话。《徒然草》的作者兼好法师也这样描述：“一个人在灯下阅文，与古人为友。”不了解这份喜悦，是多么可惜啊！就如同入宝山却空手而回一样。

许多伟人在年轻的时候，几乎都拥有人生的“座右之书”，藉以鼓励、指引自己，作为自己的良师益友。

读书应有相应的努力、挑战和忍耐，方知个中乐趣。

一旦知道了那份喜悦的人会更坚强，“与书为友”的人是坚强的。因为他能自在地品味、汲取古人的精神财产，运用自如。这种人才是“心灵的巨富”，以钱财来说，就像拥有好几家银行一样，需要多少就能提取多少。

要达到这种伟大的境界，最重要的是养成读书的习惯。

有阅读习惯的人，不论在电车上，或是睡前，都会把握片刻来看书。户田先生在年轻时，曾当过拉板车工人，他回味不已地说：“我总是尽快完成

当天的工作，到野外，抛下板车，躺在草原上看书。”

帕斯卡说：“人是思考的芦苇。”为了思考，读书不可或缺。因此说读书是人的佐证也不为过。

不少人借口自己“太忙”，“无暇看书”。社会活动频繁的池田先生自然比一般人更忙，他是在什么时候看那么多的书的呢？

池田大作先生说：“青年们！内心要有读书和思考的余裕！”这是在于“内心”！说自己没有空的人，大多是缺乏内心的余裕。只要有心读书，不可能找不出 10 分钟、20 分钟的时间。早上、中午、晚上各拨出 10 分钟来看书的话，一天就能看 30 分钟的书。

不如说，在愈忙碌中抽出的时间来看书，愈能集中注意力。有时比起漫不经心地看半天书要来得印象深刻。

池田大作认为自己的基础全是在青春时代奠定的，当时是忙里偷闲来看书的。

一有空，他就去逛神田的旧书街，那里就像自己的书库。他心里时常这样想：“今天不知道有没有什么好书？”“那本书还存在吗？”拿着从微薄薪水中节省下来的零用钱，赶到神田。当想要的书到手时，那份喜悦令他回味好久。

当然，现在的书本多得像洪水泛滥，所以必须学会选择。池田大作先生对书籍的选择也非常严格。看到青年人只顾看周刊杂志，便会怒气冲冲。

“尽看些荒唐无稽的杂志，还看得津津有味。到底是怎么回事？想成为三流、四流的人吗？要读长篇小说！经典名著！不趁现在年轻时多读书，就不能造就好人品，就成不了真正的领导！”他一再强调“少小不努力，老大徒伤悲。年轻时所读的好书，一辈子都会记得。”

有位思想家说：“坏书是堕落的使者，是诱往歧途的向导，走向不幸的陷阱，魔力的毒手。”

好书是如教师、前辈、父母的伟大存在。好书当中有智慧之泉、生命之泉，有星辰，有人类善良的灵魂。

池田大作先生指出，就像人有善、恶，书也有好坏。人生在世，必定遭遇种种因缘，与好人交往，心肠会变好；与恶人交往，就会变坏。再怎样善良的人，一旦进入恶的世界，起码有两三成会变成恶人。

读好书会启发自己的生命。经典的好书不会过时，万古常新，是永远不会褪色的。那是我们一生的财富。

在英国小说家萧伯纳身上发生过这么一段小故

事。

有一位妇人举出一本书名，萧伯纳并没有读过。妇人得意洋洋地说：“萧先生，这本书已畅销了五年，您竟然不知道！”

萧伯纳不愠不火地回答她：“这位太太，畅销全球五百余年，但丁的《神曲》，您读过吗？”

爱默生也说：“别读出版不到一年的书。”意思就是说，出版了数年、数百年仍受人欢迎的书就可认定是名著、好书。

人的一生有限，因此要从好书看起。为了争取更多读好书的时间，惟有不读坏书。

池田大作还指出，如果你读托尔斯泰或歌德的作品没有感动，错并不在作者。经典名著就像吊钟一样，用小力敲只会出小声，大力去敲声音也大，这是力度大小的问题。

无论如何还是觉得很难懂的话，不妨跳过二三十页来看，到了解内容之后，再回头看那些没读到的部分，重新理解。即是说，只要有学习的心，一定能发现宝藏。

高中时代读不成的书，也可到大学再挑战，或者踏入社会再挑战也行。重要的是一生不忘阅读，下决心“誓将人类的精神遗产，全部成为自己的囊中之物。”他希望年轻人要有“青春时代读遍数千

册书”的气概。

现代人没有教养和人格，就算其他方面再优秀，也不会受人尊敬，会被人看成赚钱的机器。

阅读能造就“人”，不让人变成机器。在任何领域的领导，如果连世界著名的长篇小说都不读的话，不可能成为优秀的领袖。

要建立人本主义、以人为基点的社会，领导必须钻研阅读真正的文学巨著。这点非常重要。

池田大作先生还强调，现在的年轻人看似读很多书，但是思考不足，应该“读活书而不要死读书”。食物不经消化、吸收，也不会成为自己的血肉。要消化必须自行思索。看了书，再加以思考才会成为自己的东西。

看书的方法也有许多种，第一种是光注意故事情节，只是想读有趣的，算是最粗浅的阅读方式。

其次是边阅读边思考此书的出版渊源及当时的历史背景、社会状况、书中人物，以及书中所要传达的含义。

第三种阅读方法是了解作者本身的境遇、人生观、世界观、宇宙观、思想，不做到这样，就不算是真正的阅读方法。

一个人不进行真正的阅读的话，会成为缺乏内涵、肤浅的人，这就是人生的大失败。每个人的身

上都有无限潜能的大地，耕耘这片大地的“锄头”就是阅读。

● 在实践中很好地运用从书本中得来的知识

(1) 把学习与生活和工作结合起来

要想取得好的学习效果，首先必须明确学习目的。简单地说，学习的目的就是为了智力开发，就是将人的智慧和能力作为一种巨大资源来发掘和利用。它大致包括三方面内容：首先，充分有效地利用现有的人才资源。人的智慧和才能虽然有高低、广窄、深浅之分。然而，量能所用，人尽其才，可以最大限度地降低人才资源的浪费。其次，为脑力劳动者创造有利的劳动条件。智力是大脑的功能。大脑的创造性劳动是有严格条件的，需要得到物质的、精神的、信息等方面的能量，才能进行更有效的创造。再次，通过教育使人的聪明才智得到更大发挥。

总之，智力开发既包含着对人才的培养、选拔、使用问题，又包含着对人才的教育及人才个体

的自我教育问题。通过学习的自我开发所包括的内容主要是：

培养人文素质。“人文”泛指人类社会的各种文化现象。我们这里谈到的“人文”，在内容上可以分成人文知识和人文精神。人文知识，是指文、史、哲、艺术等方面的科学知识，人文精神则指人的人格、气质和修养。艺术修养对人文精神具有潜移默化的作用，它将熏陶青年的高尚情操和审美情趣，这是其他因素无法替代的。我们认为，智力不仅仅包含知识因素，还包含非知识因素。非知识因素所体现的情感、情趣、意志、价值观、责任感等方面的内容在开发人的学习兴趣，增强人的奋斗精神，保障人实现既定的学习目标等方面有其独到的作用。所以，智力开发，既是指知识能力的开发，也是指非知识能力的开发。培养人文素质，就是对非知识能力的开发。

②掌握最新信息。信息是人类社会赖以存在和发展的基本条件之一。人类社会一经产生，就有了交换信息的活动。在商品经济和科学技术高度发展的现代社会里，信息交换日趋增多，信息对社会发展的作用也日益明显。约翰·奈斯比特说：“事实上，我们已经进入了一个以创造和分配信息为基础的经济社会。”信息的重大战略价值在向我们表明，

最新信息的收集和处理将直接关系到新型人才的发展方向，关系到现代条件下工作能力的提高。现代人要提高自己的竞争能力，就要重视信息，了解现代信息的特征：文字信息迅速增长，信息的传递手段多样化，信息传播迅速，信息全球化，信息综合化等。现代信息的这些特征不能不对青年的智力开发带来深刻而广泛的影响。

培养自动型人格。自动型人格，就是对自我的行为、学习和情感具有自动调节和自动控制的能力及意志品质。从成才的要求上讲，自动调节，主要表现为自动调节成才目标、自动调节知识结构、自动调节情感。目标调节，是要求青年在成才过程中，根据变化的情况，及时调整学习方向和具体的成才目标，使主观愿望和客观情况相一致，否则将很难获得成功。知识结构调节，就是要在动态中建立适合自己的知识结构。事实证明，人类知识总量，每隔几年就要翻一番。任何一劳永逸的想法和一成不变的知识结构都是不现实的。情感是人在活动中对客观事物所持态度的体验。人的喜怒哀乐的情感表现，既有积极的作用，也有消极的作用，注意对消极情感的调节和控制，能调动身心的潜力，保证在任何情况下都能以最佳的心理状态去做好工作，这一切都是现代人的成功宝典。自动型人格。

是一种始终以主动积极的精神去面对变化了的生活，及时改变目标以适应生活的一种意志品质和精神状态。这种意志和精神是智慧的象征。

接受终身教育。传统教育的一个显著特点就是阶段性，它只强调学校教育的作用，而忽视其他教育的必要性，因而只把教育局限在人一生的特定时期即青少年时期。随着时代向前推移，传统教育已满足不了社会的需要。因为，科学的高度和应用，新技术革命的高涨，已使产业结构、劳动结构、工作方式等发生急剧变化，促使人不断从一种职业向另一种职业转移。

新知识的不断涌现，社会对人素质的要求也越来越高，仅靠青少年期接受一次教育，已应付不了生活变化后的需要和社会对人才的要求，因此，就要从接受阶段性的教育转向接受终身的教育，以持续地广泛地接受知识，迎接竞争带来的挑战。教育的终身性，主要体现在教育的一体化上，即建立完整的受教育体系，包括婴幼儿教育、青少年教育、成人教育、家庭教育、社会教育、专业教育、行业教育和继续教育，并把这些方面有机地结合起来，交叉互补，联成一体，贯穿于一身。惟此，才能真正使教育与人的生活、与人的工作结合起来，使人获得持续性发展。

(2) 莫作书奴

书，本应是人的奴仆，为人所用。可有时却相反，因为有的人却成了书的奴隶，这不能不令人痛惜。不顾实际、死啃书本的人，甘做书奴，他读书越多，就变得越痴呆，使他深受书之害。因此，要善于驾驭书本，居高临下地读，而不要将自己埋进书本之中，被书淹没。

你应占有书本，而不能为书本所左右、被它占有。有书就要去读，达到为我所用。有了书而不去阅读，就是莫大的悲哀。国外的两则事例能醒人耳目。

法国有一个藏书狂，名叫安利·鲁拉尔。他买起书来，总是一马车一马车地往家拉。

好书越来越多，他常考虑购房存书，总共买了5栋房舍用来藏书。这么多书他自己根本看不完，但也绝不借阅给他人！他去世后，后人将其所藏之书廉价出卖，使得巴黎旧书市场价格一落千丈。

另一位悲剧制造者，是葡萄牙里斯本的一位银行家，名叫古拉皮纳。他总是将自己最贵重的书藏得很好，秘不示人，并全部运至里斯本市郊的一个小村子里，并盖了个书库珍藏。

有人问他，为什么不放在里斯本家中呢？他答

道，朋友来访难免会借阅，大都一去无回，即使不借走，就这么翻阅，日久也会把书翻坏的。古拉皮纳将书藏于郊外的“深闺”，自己也从不去阅读。这样，郊外的书库自然成了“书坟”，而主人则是名副其实的“守墓人”。

（3）吸取书中有益的东西

华盛顿年轻时喜欢一本《青年之友》的书，他对此书非常感兴趣，反复地读它，从中获得了许多有益的帮助，他的行动无不受到书的影响。他谈得很细，其中的很多格言他都抄下来，甚至背熟，这对他后来成为一位伟人无疑是有重要作用的。

读一本书是否有收益，关键在于自己如何去读。不要死读书，必须吸取书中有益的部分，然后再实践一下，看看它对自己是否有益。不要做一个书呆子，被书中花言巧语弄得茫无头绪。应保持你冷静的头脑，像华盛顿对待书一样，永远有你自己的见解。自己认为对的就接受，认为错的就坚决拒绝。每读一本书，就应结合实践，仔细思考，这样读书，你会受益无穷的。

（4）要注意学以致用

一个人不能为读书而读书，读书的最终目的是

为了用。

生活中有不少人也经常在读书，甚至有的人读的书还很多。但是，有的人能做到活学活用，有的人则读了同没有读差不多，甚至还带来了害处。

在现实生活中经常可以看见一些人，虽然爱读书却不能很好地利用。有些读书人，肚子里的学问或者理论水平很不错，却拙于实际操作，不能把书本知识与实际工作很好地结合起来。

要想真正做到学以致用，就必须找到造成读书人不能学以致用用的原因，并在实践中努力克服。

作为读书人，要避免与实际脱离、不能致用的读书倾向，就要把学以致用作为必须遵守的一条原则。

其实，做到学以致用并不难，如果能够从下列几方面去做，就会大致避免读书与实际脱节的倾向。

在广泛涉猎的同时，要经常注意读报，收看电视和收听广播新闻，养成关心时事的良好习惯。

②要在读书的同时注意思考，尤其要重视联系实际，要注意读那些现实性、指导性强的书籍，把书本与实际生活联系起来。

要经常走出书斋，同广大的普通人接触，了解他们的喜怒哀乐，掌握他们的思想动向，同他们

打成一片。

要在掌握理论的同时，注意养成经常动手的习惯，通过亲自实践来印证或修正、补充和完善理论，使理论知识化为实际工作效果。

要经常检查、反省自己的读书学习，是否紧扣实际需要，是否真正增加了知识，增长了见识，防止为读书而读书，以至死读书、读死书、书读死的倾向。

总之，读书人要防止成为只会读书不会运用的书呆子，只有这样才能使读书上升到一个较高的层次，才能在实践中很好地运用从书本中得来的知识。

计划十一

不断进取

有些人很难有大的成就，是因为他太易满足，而不求进取，得到较可苟安的位置，便固守了。这样，或许他一生只会机械似的工作，挣取够敷温饱的薪金，以此度过一生。

一个志在成功的人，必须时刻保持旺盛的斗志 在小的成就面前 不断进取 这样 才能真正登上成功的巅峰。

● 人生的价值在于不断进取

巴西著名足球明星贝利在足坛上初露锋芒时，记者问他：“你哪一个球踢得最好？”他回答说：“下一个！”而当他在足坛上大红大紫，成为世界著名球王，已踢进 1000 个球以后，记者又问他同样的问题时，他仍然回答：“下一个！”

在事业上大凡有所建树的人都同贝利一样有着永不满足、不断进取的精神。

马克思曾说过：“任何时候我也不会满足，越是多读书，就越深刻地感到不满足，就越感到自己知识贫乏。科学是奥妙无穷的。”

伟大的西班牙画家毕加索死的时候是 91 岁。在 90 岁高龄时，他拿起颜色和画笔开始画一幅新的画时，对世界上的事物好像还是第一次看到一样。年轻人总是在探索新鲜事物，探索解决新问题的方法。他们热心于试验，欢迎新鲜事物。他们不

安于现状，朝气蓬勃，从不满足。老年人总是怕变化，他们知道自己什么最拿手，宁愿把过去的成功之道如法炮制，也不冒失败的风险。毕加索 90 岁时，仍然像年轻人一样生活着，不安于现状，寻找新的思路和用新的表现手法来运用他的艺术材料。

大多数画家在创造了一种适合自己的绘画风格后，就不再改变了，特别是当他们的作品受到人们的欣赏时，更是这样。随着艺术家的年岁增长，他们的绘画虽然也在变，可是变化不会很大了。而毕加索却像一位终生没有找到他的特殊艺术风格的画家，千方百计寻找完美的手法来表达他那不平静的心灵。

毕加索作画，不仅仅用眼睛，而且用思想。毕加索的画，有些色彩丰富、柔和、非常美丽，有些用黑色勾画出鲜明的轮廓，显得难看、凶狠、古怪，但是这些画启发我们的想象力，使我们对世界的看法更深刻。面对这些画，我们不禁要问，毕加索看到了什么，使他画出这样的画来？我们开始观察在这些画的背后究竟隐藏着什么。

毕加索一生创作了成千上万种风格不同的画，有时他画事物的本来面貌，有时他似乎把所画的事物掰成一块块的，并把碎片向你脸上扔来。他要求着一种权力，不仅把眼睛所能看到的東西表现出

来，而且把我们的思想所感受到的也表现出来。他一生始终抱着对世界十分好奇的心情，就像年轻时一样。

假如你喜欢欣赏画，不妨找些毕加索的画册，看看从他的画中你能得到什么启示。

果戈里写作以勤奋著称。他坚持每天练习写作，他说：“一个作家，应该像画家一样，经常随身带着笔和纸张。一位画家如果虚度了一天，没有画成一张画稿，那是很不好的。一个作家，如果虚度了一天，没有记下一条思想、一个特点也不好……必须每天写作。如果一天没有写，怎么办呢？没关系，拿起笔来，写上‘今天不知为什么我没写’，把这句话一遍一遍地写下去，等你写得厌烦了，你就要写作了。”

正是有了这种一天也不肯虚度，不断进取的精神，果戈里才完成了一部部传世之作，成了世界上伟大的文学家。

无数成功者的经验表明，人生的价值在于不断进取！

● 不断进取，免遭时代淘汰

有史以来，人类就盼着有朝一日能飞上银钩妙

境，蟾宫折桂，并由此产生了难以胜数的神话传说。因此，阿波罗登月飞行的成功无疑是划时代的壮举。可是，据闻，登月人埃德温·奥尔德林，在获此殊荣后不久，却发生了精神崩溃。巨大的常人难以逾越的成功，使他回到地球的生活顿然丧失了值得眷恋的魔力，使他好似处于一片虚无与真空之中，感到生命中有价值的活动已经到达了终点。这不能不说，这是发生于当代的、向当代科学尖端冲刺的、然而却缺乏当代科学精神和人生态度的当代人的悲剧。

埃德温·奥尔德林的悲剧之所以发生，首先是由于他的人生观所导致的对科学进步认识上的局限。的确，登月飞行是人类宇航事业破天荒的壮举，但它决不是人类宇航科学发展的终点，而仅仅是起点；即使退一步说，只是就人类登月活动的远景、就人类试图在月球建立生存的另一处基地这一点来说，埃德温·奥尔德林们的成功的尝试也远远没有结束。如果把登月飞行的成功既看作一项突破，又看作一项事业的开端，就不会产生追求目标的失落。

再说，人生所能达到的一个又一个巍峨的峰巅，总是由沟谷和山麓托举着的。人总不能从一个峰巅飞向另一个峰巅；为了攀上另一个峰巅，自然

也是先步入沟谷，以积蓄、酝酿再次上升攀沿的力量，再往上走。正是这空间位置的不断变更，不断改变着人生的面目和周围的景观。使人生的功业倍加灿烂。因此，埃德温·奥尔德林的悲剧应该悉心地避免，也是能够避免的。

一个人在功成名就之际，如果不再开拓奋进，就会觉得生活乏味空虚，只有勇于突破现状，才能享受到充实的生活。

突破现状需要很大的勇气。因为维持现状比较容易，也不会有很多的麻烦。一般人都毫无例外地认为：如果用过去的方式经营事业，照样能发达的话，绝不用轻易地改变什么。但是，如果你只维持现状，不求进步，用不了多久，就一定会走下坡路。“不进则退”就是这个道理。

时代是发展的，人的思想和需求、习惯也不断发生变化，谁无视这个事实，谁就得走下坡路。

“只要安稳地过一辈子就行了，不必赚太多的钱。”假如你被这种念头占据，你一辈子也赚不了大钱。只有不满足现状，奋发向上，才是赚钱发财的前提。而不愿意过单调无意义的生活，想过更充实的生活，这种念头才是引导你奋发向上的最佳动机。这并不是鼓励你欲壑难填或贪得无厌，而是鼓励你为社会创造更多的价值，充分发挥自己的能

力。

假如你是一个机关的职员，每天固定上下班，虽然收入稳定，但不免有买房和供子女上学的压力。如果你不安分现有的生活水平，那么你将会想办法使你的收入增加 500 美元，甚至 10000 美元。只要有这种需要，就会激发强大的动力，你就会通过努力不断实现这些目标。反之，如果你满足于安于现状，那么你恐怕不能保持现状，因为物价可能上涨，意外开销随时都可能出现。

汽车大王福特曾说过：“一个人若自以为有许多成就而止步不前，那么他的失败就在眼前。”

当人们攀上峰顶，舒展双臂，拥抱一览无余的太空时，心理上总能得到一种空前的满足：仰望伸手可触的苍穹，俯视山腰游荡的白云，心灵中便油然而生发出一种神圣的感情，好像世上的一切都在自己的脚下了。

可是奇怪的是，人们这种神圣的感情总是维持不了多久，就很快会发现制高点的所在，大多是孤零零的顽石，很少有鲜活的生命存在，四周是一片空虚，使人莫名地惆怅。这惆怅终于推送着人们惶惶然迅步折回，再次溶进那绿色的生命里，以重新恢复攀登制高点的勇气。

可见，真正的制高点并不在凝固的孤零零的所

在，而是在奋争的过程和无限延续的生命序列里。

勇于攀登人生途程中的一个又一个文明创造的巅峰，而又警惕着“顶峰意识”的滋生，是智者的开拓型性格的根基。“最美的风景永远在最高的山峰”，永远属于下一站。树立这样的人生态度，有助于“攀登意识”的不断更新，不断强化，亦是避免滋生“顶峰意识”的关键。

越是从事尖端的创新活动，越是参与为人类文明进步树立里程碑式的壮举，越是要警惕“顶峰意识”的困扰。“顶峰意识”即绝望意识的赋形，因为“顶峰”把凡人“顶”出了红尘，使他不复拥有追求的目标。

美国公司、企业主管，在录用新职员时都说：“You will shape up or shake up.”意思是：“你要不断进取、发挥才能，否则将被淘汰。”竞争激烈的现代社会对职员的要求就是这样。突破现状、不断进取是事业成功的必备条件，也是时代的必然要求。

● 别让“成功”阻止你前进

著名心理学家和心理治疗医生艾琳·C·卡瑟拉，在其《全力以赴——让进取战胜迷茫》一书中讲了

这样一个病例：在奥斯卡金像奖发奖仪式次日的凌晨 3 时，她被奥斯卡奖获得者克劳斯从沉睡中唤醒，克劳斯进门后举着一尊奥斯卡奖的金像哭着说：“我知道再也得不到这种成绩了。大家都发现我是不配得这个奖的，很快都会知道我是个冒牌的。”克劳斯认为他所获得的成功“是由于碰巧赶上了好时间、好地方，有真正的能人在后边起了作用”的结果。他不相信自己获得奥斯卡奖是多年锻炼和勤奋工作的结果。尽管他的同事通过评选公认他在专业方面是最佳的，但他却不相信自己有多么出色和创新的地方。卡瑟拉在治疗病人中还发现，有位国际知名的芭蕾女明星每过一段时间，就要在有演出的那天发一顿脾气，把脚上的芭蕾舞鞋一甩，饭也不吃，从 250 双跳舞鞋中她找不到一双合脚的；还有一位知名的歌剧演员，有时候一准备登台就觉得嗓子发堵；有一位著名运动员，他的后脊梁过一段时间就痛起来，影响他发挥竞技能力。卡瑟拉认为，这些严重影响成功的症状是由于经不住成功而引起的。

成功不但会引起以上心理障碍，成功有时还会给人带来自满自大的消极后果。一位学者对 43 位诺贝尔奖获得者作了跟踪调查，发现这些人获奖前平均每年发表的论文数为 5~9 篇，获奖后则下降

为 4 篇。有的政治家取得一系列成功后，因过分自信而造成重大失误；有的作家写出一两篇佳作后，再无新作问世。原因固然很多，但不能正确对待成功，不能说不是一个重要原因。而只有那些不断超越成功的人，才能不断取得伟大的成功。牛顿把自己看作是在真理的海洋边拣贝壳的孩子。爱因斯坦取得成绩越大，受到称誉越多，越感到无知，他把自己所学的知识比作一个圆，圆越大，它与外界空白的接触面也就越大。科学无止境，奋斗无止境，人类社会就是在不满足已有的成功中不断进步的。

也有些人是对成功的理解有问题。成功是什么？有人认为是金钱，有人认为是地位，有人认为是荣誉……有许多人认为他们已经得到了所有的社会价值，并认为他们是社会的要人。因之，“他们像心满意足的母牛，他们已停止了生长，终止了学习。”难道这是成功吗？难道这就是人来到这个世界应当争取的全部东西吗？

著名律师威廉斯指出：“我认为‘成功’或者‘胜利’这个词的定义是最大限度地发挥你的能力，包括你的体力、智力以及精神和感情的力量，而不论你做的是什么事情，如果做到了这一点，你就可以感到满足，我认为你便是个成功者了。”

如果说成功就是把能力最大限度地发挥出来，

那么，成功是没有止境的，成功后你就不会停留在顶端，像快乐的机器人那样行动，而是在成功之后取得更大的成功。

爱因斯坦说：“如果有谁自己标榜为真理和知识的裁判官，他就会被神的笑声所覆灭。”即使你已经取得了很大的成功，也决不能自满，千万不要生活在过去的荣耀之中。成功不是人生停留的归宿，也不允许昨天的成功影响今天的工作。生活在不断地奔跑，在不断地超越自己的事业，而不在于成功目的的实现。

真正伟大的人是绝不停止成长的。

19 世纪英国政治家，曾历任四届英国首相的鲍尔温在 70 岁时还学新的语言。

俾斯麦死时 83 岁，但他最伟大的工作是他 70 岁以后才完成的。

16 世纪意大利的画家提善一直作画到 99 岁去世为止。

哥德是在他 83 岁去世的前几年才完成《浮士德》的。

天文学家拉布兰在 79 岁去世时说：“我们知道的是无，我们不知道的是无限的。”

让自己成长，不断成长，不论是精神或职业上，或是人际关系上，以过去伟大的人当模范。

牛顿说：“如果我看得比其他人远，那是因为我站在巨人的肩膀上。”

● 抬头远眺，攀上更高的山峰

在多年前的一个颁奖典礼上，一位影星在获奖致词时说：“我父亲生前一直反对我放弃大学的学业。而今，我拿到了这个大奖，总算可以告慰父亲的在天之灵，也证明自己的选择没有错……我很高兴，终于达到了自己一生追求的目标。”

这位影星的说法是值得我们深思的。不可否认，那确实是个很大的奖。他一辈子都可以用那座奖，展示曾经有的光荣。只是，我们应该想到，当他走下台，那光荣也就真成了“曾经有的”。他如果不继续努力，追求更高的成就，那既有的光荣，又算得了什么？

美国著名影星乔治·史考特在得到奥斯卡奖，却没去领奖时，他对记者说：“我得奖之前和之后，还是原来的我。”于是，他去寻找另一个演艺生涯的突破。

现在，当我们回头找那位“证明自己的选择没有错”的男演员时，却已经在影坛找不到他的踪迹

了——他因为酗酒和吸毒，进了戒毒所。

提到酗酒吸毒，我们可以数数，有多少成名的演员、作家、歌星，甚至政界人物，在创造人生的巅峰之后，都用毒品和酒精麻醉自己。原因可能是，他无法再突破，又无法承受那些沉重的名誉负担。

怪不得有人说，诺贝尔奖对许多作家是“死亡之吻”。既然得到诺贝尔奖的肯定，许多人就被压得再也难以创作，连日本著名作家川端康成在得奖之后都说：“声誉也很容易成为使才能枯竭凝滞的根源……我希望从所有名誉中摆脱出来，让我自由。”

对于像川端康成那样在极大年岁才获奖的作家而言，一个大奖，使他有终于达到人生目标的放松感，也决定在“最美的一刻”隐退，还能令人谅解。

但是，如果年纪轻轻，只因为一个奖的肯定，就认为整个人生的脚步可以停止，则值得深思了。

什么叫做成功？得一块奥运金牌？得一座金钟奖？还是得到一张名校的文凭？这些都是成功，也都是一时的成功。

有什么成功是永远的呢？只有前 20 年成功，后 20 年成功，甚至再过 20 年还成功的人，才称得

上真正成功。

人生就像登山，有些人登到顶峰，自认再也无法突破，于是从山巅跃下；有些人回头，循着原来的路，一步步走下去。也有些人，抬头远眺，看看有没有其他可以征服的山头，然后，走下这座山，攀向那座山。

● 培养最灵活、最敏捷的应变能力

现代社会是一个激烈竞争的社会，竞争各方为了跻身竞争前列。无不使出浑身解数，不断推出新思想、新办法、新技术、新产品。激烈的角逐和竞争，使社会现象变化迅速异常。现代社会变化的速度，是历史上任何一个时代都无法比拟的。生活于这样一个变化多端的社会，需要人们具有最灵活、最敏捷的应变能力，审时度势，纵观全局，于千头万绪之中找出关键所在，权衡利弊，及时做出可行、有效的决断。从某种意义上可以这样说，在现代社会中，这种素质已经成为一种新的生存能力。谁能最及时地正确洞察社会变化，并能最迅速地做出反应，谁就将走在前头。而头脑封闭、反应迟钝、因循守旧、故步自封的人，会一再地坐失良

机。不能深察明辨、盲目轻率地追随变化潮流的人，也会“差之毫厘，失之千里”，造成决策的失误。

在现代社会，如果单单向前人讨教怎样生活、怎样做人已经远远不够了，更需要自己在社会生活中去探索、去体会、去总结。对于生活和做人的道理，前人确实探索过，研究过，留下了极其丰富的著述，充满了哲理和心得。但是倘若你以为凭了前人的经验之谈，就可以顺顺当当地走完自己的人生之路，那就可能要大吃苦头。在多变的社会里，真正的危险不在于生活经验的缺乏，而在于认识不到变化，或不能把握变化的规律。一个发展节奏加快、组合形式复杂的社会，在不同的人们中产生了不同的际遇：对于那些适应力强的人来说，多一扇门就是多一分希望，多一种变化就多一个机会；对那些适应力弱的人来说，多门等于没门，多机会等于无机会。性格封闭的人，不能把握社会变化的规律和趋势，无法对这种变化做出快速的反应，在多变的社会中就会处处碰壁，撞得鼻青脸肿而找不到出路。加速旋转的生活舞台，可能产生一种离心力，把一些不适应的弱者甩出去。

20 世纪 80 年代中期，有一部题为《让世界停下来吧——我要离它而去》的音乐喜剧片轰动

了伦敦和纽约，反映了一部分西方社会的人对节奏加快的生活的反感。托夫勒说，他们是“情愿和这个世界脱离，也要按自己惯有的速度闲混下去”。在变化面前无法入门的人，自己也难以享受新生活带来的乐趣。在美国一个银行里，一个老太太愁眉不展地长久发呆，她忧伤地对银行职员说：“并不是因为我个人的生活使我不安。整个世界都在变化，甚至像打电话这样的事情也由电子计算机或别的什么机器来代替了。”发生在周围的数不清的变化，简直使她不知所措，在变化中陷入困境。老年人害怕变化，希望按照自己熟悉的生活方式安度晚年，这没有什么奇怪。害怕变化，这是心理衰老的一种标志。但是，青年人却应当欢迎变化，不应当对变化采取漠视甚至固执的态度，因为那将会有使自己的心理发生衰老的危险。

怎样才能适应多变的社会呢？

在思想上对变化要有充分的准备。我们今天的生活中，各种新的东西犹如市场上的各种货物，琳琅满目，相互竞争，供你选择。新的生活潮流如同长江之水一浪推一浪，滔滔不绝。

如果以迟钝的、保守的眼光看待和对待今天的生活，就势必会被不断向前的生活新潮流远远抛在后面，从而成为一个“不识时务”或“不合时宜”

的人。

在心理上要有高度的灵活性，不拘泥于任何程式、习惯和经验，不受任何既定的思路和方案的束缚，随时拿出新的招数来应付新的情况，以快速的心理反应来对付快速变化的形势。

传统的人常以一种“打井”的思维方式想问题，沿着笔直的思路深钻下去，并且矢志不移。当然也有钻出成果来的，但是因此而钻进死胡同的人亦屡见不鲜。现代社会要求人们不要沿着自己的思路单线思考，而要立体钻研，全方位思考。就像地质钻探一样，这里试一试，那里钻一钻，钻不进去，就赶快换个地方，直到找到能够钻进去的地方为止。锲而不舍，是传统社会的成功经验。在高速变化的现代社会，对目标的追求需要锲而不舍，但方法、途径却不一定非要锲而不舍不可。过分强调“锲而不舍”，就有陷入呆板和僵化的危险。灵活转移却比锲而不舍有着更大的意义。因为现代社会变化太快了，在一个封闭的系统内深钻，钻得越久，离飞速发展的现代社会相距就有可能越远。遗憾的是，有些人对于灵活转移的必要性至今尚认识不足。当然，我们并不提倡见异思迁，做一件事三分钟热度，频繁地转移目标。但我们也反对头脑僵化，不知变化，“一条道走到黑”。我们主张的是志

向和兴趣的战略性转移，也就是说，应当根据自己对现实环境的新的认知水平，结合自己的条件，发挥个性所具有的自我调节的能动作用，不断地重新校正和确定方向，选择途径，以顺应新的社会现实。事实上，在现代社会激烈的竞争中，能够跻身于强者行列的，多数并不是固执己见、碰了南墙不回头的人，而是思路灵活，知其不可，赶快转向的人。社会的变化是如此迅速，凝固的兴趣将意味着自弃。如果一味以“锲而不舍”自许，也许你顽强的毅力犹存，创造的精灵却早已悄悄地拂袖而去。

性格的高度灵活性，还表现为具有反经验性的倾向。真正性格灵敏的人，不是把过去的成功经验当作灵丹妙药，到处套用，而是坚信经验只能说明过去，不能完全适用现在与未来。他们不会忘记经验的参考价值，但决不拘泥于它。事实上，经验作为人们认识世界的基本环节之一，在任何时候都是需要的。在实际工作中，经验也是成功的因素之一，但同时也应看到，经验往往有很大的局限性，它要受到个人智慧和实践活动的广度及深度的限制。而且，人们的行动总是面向未来，而经验却只属于过去。现代化生产和商品经济的发展带来社会活动的一系列变化，其复杂状况、变化程度和相互制约、相互作用的程度，是以往任何时候都不可比

拟的。一项重大决策，其因素之繁多，结构之复杂，功能之综合，时空跨度之大，参变量之众多，输出输入信息量之巨大，都是传统社会所不曾具有的。复杂多变的社会，大大加速了已有经验的陈旧化。死守于过去的经验的人，难免会碰大钉子。生命之树常青，万事万物都在变，认识事物、改造事物的方法也在变。今天适用的方法明天不一定适用；此地适用的方法，彼地不一定适用。

面对挑战早有准备。每当面临复杂的局势和关系重大的场合，如出席一次学术讨论会，举行一次公开讲演、参加一场关键性的比赛，大多数讲究绩效的人总是一遍又一遍地反复考虑自己将应采取的相应措施和行动。例如，一个著名球星，每一次击球时，如不预先估量好挥臂幅度、球的反行路线和落点，他决不轻易出手。差不多每个人身赴重大活动之前都会浮想联翩，然而，非分之想与精心制订实践方略、以求熟练运用的心理训练却不可同日而语。一位中国钢琴家在“文革”中被囚禁长达10年，然而释放出来不久，他的演奏听起来和往日毫无二致。

他解释说，“在狱中，我每天都在练习。”

讲求效益而不拘于尽善尽美。许多有抱负、有才华、有干劲的人太着重于工作的完善无缺，以

致成功甚少。有这样一位教授，她为研究某剧作家整整准备了 10 年时间，生怕遗漏了什么，以致迟迟不能将手稿交付出版。然而，就在这段时期里，那位当年名噪一时的剧作家这时在公众眼里已成“昨日黄花”了。这样，即使这位教授的研究成果日后如愿以偿出版，又能引起多少人的兴趣呢？《感觉良好：形式情绪疗法》的作者、美国精神学家戴维·C·伯思斯，在对一家大保险公司的 69 名高级雇员的测验中发现，那些孜孜不倦以求把工作做得完美无缺的人比没有这种倾向的人每年要少挣 8000~10000 美元。这个结果反过来证明了心理学家的一个发现：绩效卓著的人，几乎从不受工作完美无缺之限制，他们从不把犯错误看成失败；相反，他们从中吸取教训，以便使今后的工作更为出色，这使得他们更能适应环境。

积极尝试新事物。在生活中，由无聊、重复、单调而产生的寂寞会逐渐腐蚀人的心灵。相反，消除一些单调的常规因素倒会使你避免精神崩溃。积极尝试新事物，能使一蹶不振、灰心失望的人重新恢复生活的勇气，重新把握住生活的主动权。

尝试做一些自己不喜欢做的事。屈从于他人意愿和一些刻板的清规戒律，已成为缺乏自信者的

习惯，以致于使他们误以为自己生来就喜欢某些东西，而不喜欢另一些东西。应该认识到，你之所以每天都在重复自己是由于你的懦弱和没有主见才养成的恶习。如果你尝试做一些自己原来不喜欢做的事，你会品尝到一种全新的乐趣，从而慢慢从老习惯中摆脱出来。

⑦不要总是定计划。缺乏自信的人相应地缺乏安全感，凡事希望稳妥保险。然而人的一生是根本无法定出所谓清晰的计划的，其中有许多偶然的因素在发生作用。有条有理并不能给人带来幸福，生活的火花往往是在偶然的机遇和奇特的直观感觉中迸发出来的，只有欣赏并努力捕捉这些转瞬即逝的火花，生活才会变得生气勃勃，富有活力。

● 做一个充分发展的人

美国著名心理学家马斯洛指出：人的需要分为五个层次，追求自我实现是人们在生活中的最高层次的需求。马斯洛理论的核心是自我实现。人是万物之灵，在我们的成长中，我们之所以能使自身存在的一些优秀品质得到充分的发挥，并在日常生活中表现出这些优秀的品质，是因为自我实现是人的本

质具有的最高需要。也可以这样说：我们存在于现实生活的意义就在于追求自我实现。

马斯洛考察了近代历史上包括富兰克林、林肯、爱因斯坦、贝多芬等 38 位名人的人生历程，他发现在这些人身上存在着一些共同的特征：

了解并认识现实，持有较实际的人生观。

积极地接纳自己、别人以及周围的世界。

在情绪与思想表达上较为自然。

有较广的视野，就事论事，较少考虑个人利害。

能享受自己的私人生活。

有独立自主的性格。

对平凡事物不觉厌烦，对日常生活永感新鲜。

在生命中曾有过引起心灵震动的高峰体验。

爱人类并认同自己为全人类的一员。

有至深的知己，有亲密的家人。

具有民主作风，尊重别人的意见。

有伦理观念，能区别手段与目的；绝不为了达目的而不择手段。

带有哲学气质，有幽默感。

从这些特征中可以发现，日常生活中我们常常提及的独立、自信、务实等态度和作风对于个人的自我实现是非常重要的。

对于渴求自我实现的人，马斯洛提出了一些建议：

把自己的感情出口放宽，莫使心胸像个瓶颈。

在任何情境中，都尝试从积极乐观的角度看问题，从长远的利害做决定。

对生活环境中的一切，多欣赏，少抱怨；有不如意之处，设法改善；临渊羡鱼，不如退而结网。

设定积极而有可行性的生活目标，然后全力以赴求其实现；但却不能期望未来的结果一定不会失败。

对是非之争，只要自己认清真理正义之所在，纵使违反众议，也应挺身而出，站在正义的一边，坚持到底。

莫使自己的生活会僵化，为自己在思想与行动上留一点弹性空间；偶尔放松一下身心，将有助于自己潜能的发挥。

与人坦率相处，让别人看见你的优点和缺点，也让人分享你的快乐与痛苦。

要想成为一名充分发展的人，开阔的心胸，乐观的态度，长远的眼光和进取精神是必不可少的。个人的精力是有限的，若整日纠缠于日常琐事，为一点小事而斤斤计较，只能徒耗时光。

生活中不可能一帆风顺，一时的挫折与失意在

所难免，若不能乐观地看待，必将迷茫、困惑。

无论做什么事都应从长远考虑，只有这样才能摆脱一些不必要的困扰与羁绊；在人生的旅途中，不能有过多的驻足与停留，尽早认清自己的发展方向，通过有效的途径，全力以赴，不达目的誓不休。只有这样才能有所成就，才可能真正实现自己的人生价值。

计划十二

感受快乐

每一个人都可以改变思想去改变自己的情绪和行为，从而改变自己的人生。我们每天遇到的事物，都包含成功快乐的因素，取舍全由个人决定。快乐的心情像是一剂良药；而破碎的心却会啃蚀骨头。快乐和幸福是一种习惯，一种有助于成功的好习惯，也正是你应该培养的那种习惯。

● 乐观的性格有利于成功

乐观是一种优良的心态。心理学家马丁·赛格曼创造了“乐观成功论”，即具有乐观精神的人，更容易获得成功。他曾对某公司新招收的 5000 名推销员进行乐观心态的测试。有几位员工在公司的常规知识测试中不及格，而在乐观素质测试中得了最高分。他称这几位是“超级乐观者”。经跟踪调查，他们在第一年的推销量比那些“悲观者”多 20%，第二年竟高出 57%，自这以后，该公司即将“赛氏测试”作为招聘新员工的主要测试手段。

快乐的心境有利于开发人的创造力。快乐是积极地肯定自我，是紧紧地抓住现在。我们要让昨天所有的不快、失落化为云烟，只留下经验教训做今天快乐的基石；要把对明日的忧心忡忡全部拒之门外，只让美好的向往为今日的快乐增添色彩。

人只有在快乐中，才会有完整的自我，积极的

创造，才会有青春的永葆、魅力的永恒。

宁愿做一个快乐的失败者，也不要做个虽获得成功但忧心忡忡的人。快乐是无价的，情绪好的败将就有机会东山再起，而能推动他人前进，但无法调动起自己积极情绪的人，显然不值得效法。

在沉重的打击面前，需要有处世不惊的乐观心态，这样就能战胜沮丧，化坎坷崎岖为康庄大道。你可能一时丢掉了原本属于你的东西，或是毁了一次机会，但是，在精神上绝不能消沉。冷静而达观，愉快而坦然，是成功的催化剂，是另辟蹊径、迎接胜利的法宝。

一天，美国作家拉马斯·卡莱尔的《法兰西革命》一书手稿，被女仆误作为引火材料烧毁了。几年辛劳，付诸东流。一时间，卡莱尔不免捶胸顿足起来。没多久，他那了不起的心理承受力，对灭顶之灾释然一笑的乐观胸襟，使这位作家跨越了危机，重新振作起来。后来，他重新一字一句地写完了这本书。此书为大众认可，成了经久不衰的名著。

一个人要能自在自如地生活，心中就需要多一份坦然。笑对人生的人比起在曲折前悲悲戚戚的人，始终坚信前景美好的人较之心头常常密布阴云的人，更能得到成功的垂青。

● 尽力自由和从容地享受生活

不久前，格瑞特和朋友们在夜里开车去内华达州旅行。

出发的时候已是薄暮，原来并没有想到路会那样长，那样远，那样崎岖不平的，可是，既然已经上了路，就没有回头的余地了。

路上的风景也让他们舍不得回头，一路开上去，到了海拔 1000 多米的山上时，天就完全黑了。

星星开始一颗两颗地出现，格瑞特急着在心里盘算，今天是几月几号？因为，他想，如果能有一轮满月，那该有多好！

可是，那天恰好是一个没有月亮的日子，格瑞特觉得很失望也很遗憾，兴致也就再不怎么提得起来了。

路变得好长，好黑，似乎永远没有尽头，他们轮流开着车，最后，格瑞特实在困倦不堪，把方向盘交给朋友之后，就蜷曲在座位上睡着了。

恍惚之中，知道车子已经到了平地，可是又在转折地绕着路，走过木板搭成的桥，走下碎石遍布的河床，走上一条弯曲的小径，车子终于停了。

格瑞特想，他们大概是到了。朋友们有的跳下车去拍旅舍的门，有的过来摇醒他，可是格瑞特实在困极了，干脆整个人横躺在前座上，什么都由得别人去安排了。

他们到得实在太晚了，旅舍没有灯光也没有人声，四周极暗极静，只有朋友的声音在耐心地轻轻呼叫着：

“有人在吗 有人在吗？”

车门已被朋友打开了，山风吹袭过来，清凉中带着一种草花的芳香，格瑞特不禁翻了一个身，仰面向着天空睁开了眼睛。

满天都是闪烁的星星！

满天都是晶晶亮亮的星星！

格瑞特从来也没有看过这样多、这样密、这样亮的星群。就在这高高的澄净的东部天空上，晶莹闪烁，几亿几兆的星星正成群地以各种形状各种光度聚合在一起，像沙，像河流，像浮雕又像漩涡，从高高的夜空上俯视着大地。

在那一刹那，格瑞特疯狂地爱上了那满天的星光。

以前，格瑞特只肯在有月亮的晚上出去散步，好像只有那如水的月色才是他惟一珍爱的时刻，从来不知道星光满天也会是这样美丽和迷人的。

此刻，格瑞特突然感悟到：生命里有着多少无法预料的时刻啊！我们其实不必一定要苦苦追寻那一扇已经错过了的、只存在过往记忆里的门，往前走，还有许多扇门在等待我们去一一开启，生命里还应该有许多不同的惊喜和盼望。

“回顾”固然可以让我们重温那些如水的月色，但是，如果只坚持不断地“回顾”下去，往往会使我们错过类似这一夜里满天的星光。其实，只要我愿意，生命时时该是一处丰饶与美丽的园林！

可是，在现实生活中，有多少犹疑和挑剔的人呢？

车子开过来的时候，我们总是会迟疑，不知道该不该上去。不知道这是不是盼望中的那一辆，上去之后，会不会与他相遇，会不会与他一起到达终点，还是说，也许会中途分离，怅然地目送他逐渐远去。

我们总希望一切都是完美的，总希望所有的机缘都能同时出现，总希望，整条路上都是和风丽日，鸟语花香。

却没想到，追求完美的我们，本身就是一种不完美，一种极端的不完美。

那些坚持着自己理想的人并不是错误的，有些理想实在值得为它坚持一生，可是，一生也不仅仅

只是如此而已。在人生的长路上，有多少值得停留的时刻！有多少值得去试探去开启的门！

可惜的是，从小到大，我们一直在被分类，被别人也被自己。分类的结果使我们终于要走到一条比一条狭窄的路上去，进入到一个越来越封闭的世界，到最后，我们被迫与所有喜欢过的，或者还来不及去喜欢的事物分离。回头看过去，来时的路上竟然一片幽暗，要到了那一刻才能明白自己的孤单。

其实，假如学画画只是为了一种乐趣，并不是为了要画得特别好，假如学写字的人不一定急着在年轻的时候就自成一家，假如做学问的人不一定急着要变成权威，假如周围的人能够不那样急着将我们分类，假如在这个社会里我们尽力自由和从容地成长，那么，生命将会有一种更加丰饶与美丽的面貌！

● 学会区分小的挫折和大的困难

多年前的一个夏天，罗伯特·福尤姆在一个小客栈找到一份在柜台值夜班和给马厩添饲料的工作。每晚当班时，总见即将回家的老板不客气地告

诚“不可马虎，我会天天查的！”那时福尤姆 22 岁，刚从大学毕业，血气方刚，对这位从无笑容的老板大为不满。

一星期过去了，雇员们每天一顿的午餐一成不变：两片牛肉熏肠，一点泡菜和粗糙的面包卷。福尤姆越吃越没味。午餐的钱竟还是从他们的工资中扣除的。“简直是法西斯分子！”

他变得难以忍受了。

福尤姆确实被激怒了。没有发泄的对象，他只能向来接他夜班的西格蒙德·沃尔曼大发牢骚。福尤姆宣称：“总有一天，我要端一盘牛肉熏肠和泡菜去找老板，把这些东西一古脑儿朝他脸上扔去。”

“这地方真见鬼，我马上卷铺盖离开这里！”

福尤姆越讲火气越大，滔滔不绝地嚷嚷了近 20 分钟，中间还夹杂着拍桌子声和下流的骂骂咧咧。此刻，他忽然注意到西格蒙德·沃尔曼一直不动声色地坐在那儿，用他那悲伤、忧郁的眼神看着他。沃尔曼当然有充分的理由悲伤、忧郁，因为他是犹太人，奥斯威辛集中营的幸存者，瘦弱，不停地咳嗽整整伴随了他三年。他似乎特别喜欢夜晚的工作，这样他感到安静，有足够的时间和空间回忆可怕的过去。对沃尔曼来说，最大的享受莫过于没有人再强迫他该干什么。在奥斯威辛，他就梦想着这

个时光。

“听着，福尤姆，听我说，你知道自己错在哪里吗？不是熏肠，不是泡菜，不是老板，不是厨师也不是这份工作。”

“我有什么不对？”

“福尤姆，你认为自己什么都懂，但你却连小小的挫折与真正的困难都分不清。假如你摔断了脖子，假如你整日填不饱肚子，假如你家的房子着火了那才是遇到了难以对付的困难哩。任何事情都不可能尽如人意，生活本身就充满矛盾，它像大海波涛一样起伏不平。学会区分什么是小小的挫折，什么是大的困难，不为小事而发火，你就会长生不老。祝你晚安。”

福尤姆觉得在自己的一生中，很少有人这样看透自己。在漫长的黑夜中，西格蒙德·沃尔曼的当头棒喝，在他脑子里打开一扇窗户。

如今，几十年过去了，每当福尤姆面临困境，遇到挫折，想大发其火，怨天尤人时，一张悲痛而又忧伤的脸盘就出现在他面前并问他：“这是难以克服的困难，还是小小的挫折？”

生活之海波浪起伏。麦片粥结块了，或者胸腔里出现肿块，这当然完全不同，但是有人却似乎分辨不清，动辄发火，干出蠢事。

只有分清了什么是难以克服的困难，什么是小小的挫折，才能够保持平和的心态，避免心灵遭受巨大的挫折。

● 无论如何你都可以感到快乐

一个小故事这么说：“小熊的妈妈让小熊送一袋东西给小松鼠，小熊高兴地背着袋子上路了。到了小松鼠家，才发现袋子是空的。原来袋子有个洞，里面的东西都漏光了。小熊急哭了。”

故事最快乐的结局是什么？

“到了春天，从小熊家到小松鼠家的路上长出了一溜儿鲜花，成了一条鲜花小路。”

尘世间，我们失去的或是遗落的，只要是曾经播种过的美好种子，就会拥有一个快乐的等候。

我们从来不放弃理想中的童话，也不认定死亡是我们的惟一归宿。今夜，无论你在城市，还是在乡下，只要还能听见大自然的风声，我们就有理由播下种籽。来年，世界就会满是快乐的心。

● 尽你的所能以求快乐

要闷闷不乐并不难，那种事不需花心思费力气。真正的成就在于尽我们的所能以求快乐。

很多人想都没想过：快乐是必须去求去找才会有的。我们都以为快乐只是一种感觉，源自碰巧发生在我们身上的好事，而那种好事会不会发生则非我们所能主宰。

但真相刚好相反：快乐主要是由我们支配的，我们应该主动争取，而非被动等待。

要有快乐人生，就要克服一些障碍，其中三个障碍是：

与别人比较。多数人都拿自己跟我们以为人生顺利的人比较：有些是亲友，有些是我们其实认识很浅的人。比尔今年 28 岁，他看来就是人生有成、日子过得开心的那种人。

他和初次相遇的杰克谈起他挚爱的妻女，谈起他在他中意的城市当电台节目主持人喜不自胜。杰克心里马上想：这家伙就是那种事事顺遂的少数幸运儿。

接着，他们谈起电脑的互联网。比尔告诉杰

克，他感激这世界上有互联网，因为他可以从中查索关于多发性硬化症的资料——他妻子正在饱受此症煎熬。

杰克先前以为比尔人生没有任何不顺遂的事，此时只觉得自己愚不可及。

局限于“完美”。几乎每个人都有自己想象中完美的生活。问题当然是很少有人事业与家庭都合乎他们自己想象中的标准。

汤姆出身的家庭没有人离过婚，在他看来婚姻是一生一世的事。因此，他和第一任妻子在结婚 5 年、儿子出世 3 年后离异时，他整个人垮掉了。他觉得自己是个窝囊废。

后来他再婚，婚后向妻子芬妮坦认摆脱不了自觉家庭生活失败的心头阴影。她问汤姆现在这个家有什么不妥（这时他们的家包括他的儿子和与前夫生的女儿）。汤姆说：“除了与儿子在一起的时间太少之外（他与前妻共同拥有抚养权），现在这一家人倒幸福得很。”

“那么，你为什么不因此而开心生活？”她问。

汤姆认识到：理当如此。但首先必须摆脱“完美”家庭的假象。

过分注意缺憾。破坏快乐的有效方法莫过于对任何事物只集中注意瑕疵，例如望向天花板时只

盯着缺了块铺板的那处地方。正如有个秃子所说的：“每次我走进人多的房间，只会注意到人家没一个是秃头。”

一旦你找出自己缺了哪一块铺板，就要探讨：若重新取得这块铺板是否真的可以使你快乐。然后你有 3 个行动选择：去找到这块铺板，或用另一块不同的铺板补上，又或者根本不予理会，把注意力放在你生命中没掉的铺板上。

一位心理学家多年来研究快乐的道理，得到最重要的结论之一是：人的一生遭遇和他会多快乐并无太大关联。稍加细想就明白这道理很明显。我们都认识一些人，生活颇为顺利，但从根本上来说不快乐；我们也知道有些人吃过不少苦头，却能乐天知命处世。

第一道秘方是感激。快乐的人都存有感激之心，无感激之心的人不会快乐。我们总以为人是因为不快乐才抱怨，其实抱怨可致人不快乐的说法更有道理。

第二，要知道快乐是另一件事情的副产品。最明显的快乐源泉是各种使我们生活有目标的活动，例如研究昆虫或打打球。你越是投入你所喜爱的活动，越可体验更多快乐。

最后，应有如下的信念：这世界上有些永恒的

事物是超越我们的，而且我们的生存有更重大的意义。这信念会使我们生活更快乐。我们需要精神上的信仰，或者秉持自己的人生观。

无论你的的人生观是什么，都该包含这个道理：如果你凡事都从好的方面看，对人生一定有好处。如果你总是往坏处想，日子就难过了。正如你想不想过开心日子一样，这事完全在于你的态度。

● 把学会快乐作为日常生活的必修课

一个人要想生活得幸福，必须充分认识到快乐的巨大意义和巨大价值，有积极、正确地追求快乐的强烈意愿，培养强烈的快乐意识、快乐观念，把学会快乐作为日常生活的必修课。

(1) 培养快乐习惯、快乐性格

快乐是一种习惯。萧伯纳说：“我们对小的烦恼、挫折、牢骚、不满、懊悔、不安的反应，在很大程度上纯粹出于习惯。”根据“积行成习，积习成性”的原理，从行为人手培养快乐习惯、快乐性格，是比较有效的策略。当你不愉快的时候，要想变得愉快的主动方式就是愉快地坐起来，愉快地看

看四周，使自己的言行好像已经愉快起来。只要你模仿乐的表情，就可激发大脑皮层产生相应的脑电波。久而久之，就会形成条件反射，自己越来越自然地感到愉快。

R.L. 史蒂文生说：“快乐的习惯使一个人不受至少在很大程度上不受外在条件的支配。”快乐，主要取决于我们自身。只要养成了快乐的习惯，进而养成了快乐的性格，我们就能成为快乐的主人，每时每刻都快乐幸福地生活。

（2）学会乐观思维方式，学会调节认知

快乐，一方面取决于客观实际；另一方面则取决于认知、思维方式，如果觉得不幸福，就会感到不幸；相反，只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。很多时候，快乐并不取决于你是谁，你在哪儿，你在干什么，而取决于你当时的想法。两个人从同一个窗口往外看，一个人见到的是泥土，一个人见到的是星星。有一个囚犯，当法庭宣布判处他 5 年徒刑的时候，他竟高兴得跳了起来，因为他一直以为要被判 8 年。所以，莎士比亚说：“事情的好坏，多半是出自想法。”伊壁鸠鲁也说：“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰。”

如果掌握了乐观思维法、光明思维法，人生万事万物都能够引起我们的快乐。

(3) 用植物培养对他人无条件的爱

如果有人建议你“养株植物”，乍一看来，你也许认为这是个奇怪的、或肤浅的建议。

养株植物能有什么好处呢？

崇高生活的目标之一以及内心安宁的要求之一便是要去学会无条件地爱。问题是，无条件地去爱一个人、任何人，确实很难。我们努力要去爱的人不可避免地会说些或做些不合适的事，或者在某方面使我们失望。所以，我们感到不快并在我们的爱上附加了条件：“我会爱你的，但你必须有所改变。必须表现出我所希望的样子。”

有些人爱他们的宠物超过了爱他们生活中的人。但无条件地去爱一个宠物也很难。要是你的狗在半夜毫无必要地吠叫而吵醒了你或是意外地毁了你喜欢的地毯呢？你还会那么爱它吗？比如，你的孩子们有只小兔子。当它在你做工精细的木门上啃了个洞时，你还那么爱那只兔子吗？

然而，一株植物就很容易被以这种方式去爱了。因此，养育植物给我们提供了一个去体现无条件的爱的极佳机会。

为什么几乎每条崇高的传统都提倡无条件地去爱？因为爱有一种可转化的能量。无条件的爱给施予者和接受者双方都带来了平静安宁的情感。

选一株你每天都能看到的植物，无论是室内的或室外的都可以。尝试去照顾并爱这株植物，就像它是你的婴儿一样（照顾你的植物比照顾你的婴儿容易，因为没有无法睡觉的夜晚、没有尿布、没有哭声）。对你的植物讲话，告诉它你是多么地爱它。无论你的植物开花还是不开，无论它会成活还是凋零，都去看它，尽管去爱它。留意一下当你献给这株植物你无私的爱时有何感触。当你贡献这种爱时，你就不会感到焦虑、愤懑和慌乱，你只存在于爱的世界。每当你看到这株植物时，都体验到这种爱，每天至少一次。

不久之后，你就能够将你的爱心延展到植物之外了。当你注意到去爱的感觉是多么的好时，看你能否将类似的爱献给你生活中的人。尝试使他们无需有所改变，或有所不同，就能得到你的爱。无论他们是怎样的，都去爱他们。你的植物可作为一个很棒的老师，向你显示爱的力量。

（4）追求豁达、乐观，瞩目生活中光明的一面

如果我们心情豁达、乐观，我们就能够看到生

活中光明的一面，即使在漆黑的夜晚，我们也知道星星仍在闪烁。一个心境健康的人，就会思想高洁，行为正派，就能自觉而坚决地摒弃肮脏的想法，不与邪恶者为伍。我们既可能坚持错误、执迷不悟，也可能相反，这都取决于我们自己。这个世界是我们自己创造的，因此，它属于我们每一个人，而真正拥有这个世界的人，是那些热爱生活、拥有快乐的人。也就是说，那些真正拥有快乐的人才会真正拥有这个世界。

（5）享受生活中的每一次喜悦，让自己快乐

人是需要享受生命的。无论你多忙，你总有时间选择两件事：快乐还是不快乐。早上你起床的时候，也许你自己还不晓得，不过你的确已选择了让自己快乐还是不快乐。

我们大多数人一生中不见得有机会可以赢得大奖，如诺贝尔奖或奥斯卡奖，大奖总是保留给少数精英分子的。理论上来说，每个自由地区出生的孩子都有当上总统的机会，但是实际上我们大多数人都会失去这个机会。

不过我们都有机会得到生活的小奖。每一个人都有机会得到一个拥抱，一个亲吻，或者只是一个就在大门口的停车位！生活中到处都有小小的喜

悦，也许只是一杯冰茶，一碗热汤，或是一轮美丽的落日，更大一点的单纯乐趣也不是没有，生而自由的喜悦就够我们感激一生的了。这许许多多点点滴滴都值得我们细细去品味，去咀嚼。也就是这些小小的快乐，让我们的生命更可亲，更可眷恋。

如果生命的大奖落到你头上，务必心怀感激。但即使它们与你失之交臂，也无须磋叹。尽情去享受生命的小奖吧！昨日的英雄只是今日的尘土，生命的大奖只是雪泥鸿爪，瞬间消逝，但是那些小小的喜悦却是日常生活中俯拾即是，无虞匮乏的。人生的大喜毕竟少有，可是只要你睁大眼睛与心灵，到处都可以发现那些小小的喜悦。

(6) 欣赏你做的一切，以你想过的方式去度过每一天

许多人“做五盼二”（不情愿地工作五天，祈盼着那两天休息的日子）。他们从星期一工作到星期五，仅仅星期六、日两天可以算是他们自己的日子。也就是说，他们一星期里为别人辛勤工作五天，然后只有到了周末才算“拥有自己真正的生活”。

以我来看，这些人 $5/7$ 的生命都悄悄地流失掉了。成功是每一天，无论这一天是一星期里的任何

一天，都全心全意拥抱生命，热切地迎接每一个机会和可能的挑战。

欣赏你所做的，无论这一天是星期二或是星期六，这就是成功！

个人命运能够成功、理想得以实践的条件，是建立在你以你想过的方式去度过每一天。你能够欣赏你做的一切，从中发觉具有的意义，对你和他人相处的人际关系中获得满足感，有一种充实的感受，并确信自己正朝向你的人生大道前进。

你曾否把快乐当成目标？你不可能只因决定“今天我要快乐”，或“今天我要比昨天更快乐”，就因而得到快乐。快乐绝不该是你生命的条件，想要因为加薪升级而得到快乐，无异是缘木求鱼，快乐绝不可能是你所追求、努力，或奋斗事物的结果。你可以由你的努力中期待许多报偿——财务上的安全、智慧上的刺激、或是身心需要的满足，但快乐不应该成为你的目标或争取的目的。刻意追求它，是永远得不到的。反而是当你不去在意它时，它却幡然在你眼前出现。

大自然借着它给你的教训，为你带来快乐，例如不要太严肃看待自己或人生，更该常欢笑游戏，不要把重心放在答案或解决方法上，而该更在意带给你欢乐的事物。在快乐到来之际欢迎它，因为它

是不请自来但你永远期望的奇妙礼物。快乐来自于活在当下，当你突然明白周遭微风拂过树梢、枝头弯折、山坡顶的薄雾、明亮的天空全都是你的延伸之时，你就会感受到快乐。

● 关注和感谢我们所拥有的一切

当欧特还是个孩子的时候，就曾梦想住在一所有门廊和花园的大房子里；娶一位身材修长、美丽善良的姑娘，她有乌黑的长发和碧蓝的眼睛，她弹奏吉他琴声美妙、唱歌歌声悠扬；有三个健壮的儿子，在他们长大之后，一个是杰出的科学家，一个是参议员，最小的儿子要成为橄榄球队员；而他自己要当一名探险家，登上高山、越过海洋去拯救人类；拥有一辆红色费拉里赛车……

可是有一天，在玩橄榄球时，欧特的膝盖受了伤。为此他再也不能登山，不能爬树，不能到海上航行。他开始研究市场销售，并且成为一名医药推销商。

欧特和一位漂亮善良的姑娘结了婚，她的确有乌黑的长发，不过却身材矮小而且眼睛是棕色的；她不会弹吉他甚至不会唱歌，却能画出栩栩如生的

花鸟。

为了经商，欧特住进了城中的一座高层建筑。在此，他可以俯瞰蔚蓝的大海和城市的夜景。

但是，没有门廊和花园，不过有一只惹人喜爱的小猫。

欧特有三个非常漂亮的女儿，但最可爱的幼女只能坐在轮椅上。他的女儿们都很爱他，但不能和他一起玩橄榄球。他们有时去公园追嬉，可他的幼女却只能坐在树下自弹自唱，她的吉他虽然弹得不好，可歌声却是那样的委婉动听。

为使生活过得舒适，他花费了很多钱，却没能开上红色的费拉里赛车。

一天早晨，他醒来后，又回忆起往日的梦境。
“我真是太不幸了。”他对自己最要好的朋友说。

“为什么？”朋友问。

“因为我的妻子和梦想中的不一样。”

“你的妻子既漂亮又贤惠，”欧特的朋友说，
“她创作了动人的绘画。”

但欧特对此却不以为然。

“我真是太伤心了。”有一天欧特对妻子说。

“为什么？”妻子问。

“我曾梦想住在一所有门廊和花园的大房里，
但是现在却住进了 38 层高的公寓。”

“可我们的房间不是很舒适嘛，而且还能看见大海，”妻子说，“我们生活在爱情与欢乐中，有画上的小鸟和可爱的小猫，更不用说我们还有三个漂亮的孩子。”

但他却听不进去。

“我实在是太悲伤了。”他对他的医生说。

“为什么？”医生问。

“我曾梦想成为一名伟大的探险家，但现在却成了一名秃顶的商人，而且膝盖落下了残疾。”

“这实在算不了什么，每个人都难免有点不舒服。”

可他对此却无动于衷，结果，医生收了他 110 美元并把他送回了家。

“我简直太不幸了。”他对他的会计说。

“怎么回事？”会计问。

“因为我曾梦见自己开着一辆红色的费拉里赛车，而且绝不会有生活负担。可是现在，我却要乘公共交通工具，有时仍要为挣钱而工作。”

“可你却衣着华丽，饮食精美，而且还能去欧洲旅行。”他的会计说。

但他仍旧心情沉重，并且依然梦想着那辆红色费拉里赛车。

“我的确是太不幸了。”他对他的牧师说。

“为什么？”牧师问。

“因为我曾梦想有三个儿子，可我却有了三个女儿，最小的那个甚至不能走路。”

“但你的女儿却聪明又漂亮。”牧师说，“她们都很爱你，而且都有很好的工作。一个是护士，一个是艺术家，你的小女儿则是一名儿童音乐教师。”

可欧特却同样听不进去。极度的悲伤终于使他病倒了。

一天夜里，他梦见自己对上帝说：“小的时候，你曾答应满足我的所有要求。你还记得吗？”

“那是一个美好的梦。”

“可你为什么没有把那些赐予我？”

“我能够赐给你，”上帝说，“不过，我想用那些你没有梦见的东西而使你惊奇。我已经赐予你一个美丽而善良的妻子、一个体面的职业、一个好的住所及三个可爱的女儿。这些的确都是最美好的

“可是，”他打断了上帝的话，“你并没把我真正想要得到的赐给我。”

“但我想，你会把我所真正希望得到的给予我。”上帝说。

“你需要什么？”欧特从未想过上帝要得到什么。

“我要你愉快地接受我的恩赐。”

这一夜，欧特始终躺在黑暗中进行思考，并终于决定重新再做一个梦。他希望梦见往昔的时光以及他已经得到的一切。

欧特康复了，幸福地生活在位于 38 层的家中。他喜欢孩子们的美妙声音，喜欢妻子那深棕色的眼睛与精美的花鸟画。夜晚，他在窗前凝望着大海，心满意足地观赏着城市的夜景。从此，他的生活充满了阳光。

如罗丹所说的：“生活中不是缺少美，而是缺少发现。”不会欣赏每日的生活是我们最大的悲哀。其实我们不必费心地四处寻找或整天抱怨，应该关注和感谢我们所拥有的一切。

● 随时可以选择幸福

安娜两周来一直吃着不涂黄油的烤面包片，而且冒着严寒在公园各处慢跑，然后她爬上浴室的磅秤，指针依然停在锻炼前所指的数字上。她感到这跟她近来的所有遭遇一样给她以打击，她觉得自己是命中注定永远不会幸福的。

她在穿衣服时，对着紧绷绷的牛仔裤紧皱眉头，

这时却在裤兜里发现 20 块钱。接着她姐姐打来电话说了件趣事。正当她急急忙忙向车子跑去，为还得加汽油而恼怒不已时，却发现室友已经替她加满了油箱。而安娜却仍然是一位自认为永远不会幸福的女人。

每天我们似乎都被有关幸福的公众心理咨询所包围。有个残酷无情的论点是，有某种东西是我们为了争取幸福应该去做的——做出正确的抉择，或者说对自己有一套正确的信念。

幸福专家却告诉我们：幸福是一种永恒的状态。如果不是总感到幸福，我们的认定就有问题。

然而，多数人的却体验不到永恒的幸福状态，而是某种更为平庸的东西，一种混合物。

散文家休·普拉什曾称之为“不可解决的问题，模棱两可的胜利和含含糊糊的失败，难得有宁静安详的时刻”。

你也许不会说昨天是一个幸福的日子，因为你和同事发生了误会。但是难道就没有幸福的时刻、安详宁静的时刻？那么你想一想，有没有收到过老朋友的来信，或者，有没有陌生人问你这么漂亮的发式在哪做的？你记得过了一个不愉快的日子，但也不要忘记那美好的时刻也曾经降临过。

幸福就像一位和蔼可亲、带有异国情调的来串

门的老朋友，他在你最料想不到的时刻来临，阔绰地请你喝酒，酒过一巡后翩然离去，留下一丝栀子的清香。你不可能命令他来临，只能在他出现时欣赏他。你也不可能强求幸福的到来，但当它降临时，你肯定能够感觉到。

当你带着满脑子的问题，走在回家的路上时，竭力留心太阳怎样把城市的窗户点着了“火”。倾听在渐暗的暮色里嬉戏的孩子们的喊叫声，你就会感到精神振奋，仅仅就因为你留心了。

幸福是一种态度，而不是一种状态。幸福是在擦拭百叶窗时聆听一曲咏叹调，或者是愉快地花一个小时整理壁橱。幸福是一家团聚，共进晚餐。它存在于现实，而不是未来时日的遥远期望。我们如果能钟情于正在经历的生活，就会感到更加幸运，并且会体验到更多的幸福。

幸福是一种选择。在它出现时，伸出手来抓住它，就像抓住一只在蔚蓝的天空里飘向大海的气球。人人都可以选择幸福，在任何时候，任何地方。

前 言

人生就是一部作品。谁有生活理想和实现它的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。

——莎士比亚

阿姆斯壮第一次去打保龄球时，同行的朋友不免大致地指点他几句：该怎么站，怎么掷球，怎么瞄准方向。每一局，他都按照朋友的话，认认真真地做了，结果却很不一样。

有时，明明是把球笔直地掷出去，它却滚着滚着就偏了方向，眼睁睁看着它滚进了沟里；有时，球出手的时候就已经偏了，到了尽头，只刚刚能擦到最边上的球棒，却不知怎么搞的，那个球棒横向一倒，戏剧性地，所有的球棒全倒了。

阿姆斯壮渐渐有些感慨：也许，人生就像是一局保龄球，而成功，也就是那些静静等待的球棒，我们一生中所有的选择和努力，都是站在一定距离

以外，尽量投出最完美的一掷。然而，球脱手的刹那，也就是将它交给命运，到底能不能击中，能击中多少，只能听天由命了！

想到这里，阿姆斯壮不禁有些沮丧。

就在这时，他的朋友上场了。只见他一手执球，在硬木地板上助跑几步，止步，身子略略下蹲，右手顺势一扬，球稳稳出手，直扑终点，轻轻巧巧地就打了个大满贯，整套动作流畅优美，轻捷如猿。

朋友连打几局，身手是一律的利落，而分数也总是很高。有一局他一击过后，只剩了一个球棒，孤零零地站在最偏远的角落里，位置很不好，阿姆斯壮想这次完了，肯定打不中。没想到第二击，他也只是看似很随便地一掷，球便很自然地向着那个方向偏斜，到达终点时，刚好把那个球棒打了个正着。

阿姆斯壮在刹时间豁然开朗：其实，即使在球脱手之后，也从来没有离开过人的控制，它的方向、速度、轻重，早在出手以前，便被精确计算，并如宿命般被赋予。每一个大满贯，都不是一件偶然的事。而即使是一场游戏，能玩得十分精彩，背后都包含了玩家许多的经验、智慧和力量。输和赢都在自己的掌心，与天意无关。

不能泅海的人，便只能随波逐流；不会打保龄球的人，每一球都是碰运气；不曾为成功制订计划的人，幸福的人生就没有保障。

为了一生的成功和幸福，你应该殚精竭虑地安排你的一生，为自己确定一个前进方向。狂风巨浪，显然是会有的，它会迫使你暂时离开你的航道，但是有一个前进方向比随波逐流、无目的地漂泊要好得多。

生命是神奇莫测、难于预料的，正因为这样，才使人生多彩多姿、充满魅力。任何对人生目标的精密的规划和设计，都可能随着时间的推移而变得不合时宜。但是航行在人生的大海上，有一张通向远方的、粗略的航海图和一个简易的罗盘，应该比毫无准备地驶入人生的茫茫大海好些。对未来的深入探讨与规划，会使你更有信心和能力去面对充满挑战的未来。

本书从认清自我、明确方向、付诸行动、选好职业、努力工作、重视合作、追求美德、培养耐心、笑迎厄运、坚持学习、不断进取和感受快乐等13个方面介绍了如何制定一生的成功计划，角度新颖，贴近生活，是你在竞争日益激烈的现代社会中立足和发展自我最实用的指南。