

最新大学生成功学论文(优质8篇)

在求职过程中，个人简历扮演着非常重要的角色，它是雇主了解应聘者背景和能力的窗口。掌握岗位职责的重要性对于员工的职业发展至关重要，以下是一些成功人士的岗位职责分享，希望能为大家提供一些帮助。

大学生成功学论文篇一

三、找对老板。

找工作的第三个重点是找对老板。那么，怎样才算是找对了老板呢？我认为有三点。第一是这个老板相当有成就，有很多成功的经验；第二是对员工要求严格。各位，安东尼罗宾曾经告诉我一句话彻底改变了我的一生，他说：“对你要求严格的人，才是你人生真正的贵人。”对你放纵的人，对你人生是没有帮助的。所谓“名师出高徒”这句话真正的解释应该是“严师出高徒”，所以，对你要求越是严格的人，才越是你人生中最大的贵人。第三是这个老板能否教你一些东西。有些老板虽然有成就，可是他心胸比较狭窄，不愿分享给你，如果这个老板很有成就，对你要求也很严格，那么，他就是你人生中的贵人，他愿意把自己所知道的分享给你，这个老板就算是一个很不错的老板。

大学生成功学——大学时代应该做的五件事情

四、要做一些课外的阅读。

大学时代应该做的第四件事情是要做一些课外的阅读。

那么阅读什么样的书籍呢？第一是推销，第二是行销，第三是人际关系，第四是领导力，第五是阅读所有的报刊杂志，因为成功不仅是你在学校里所学的专业知识，同时这些额外的广泛性的知识，或是在未来工作中非常需要的技巧，如果在

大学的四年当中加以学习的话，那么在你毕业之后与老板面谈时，老板就会发现你态度一流，形象一流，口才一流，销售经验一流，人际关系一流，带领团队一流，并且还能想出一些行销的点子，天啊！这个人是个人才，那么，你被录取的几率就会大幅度地提升。

大学生成功学——大学时代应该做的五件事情

五、加入社团，倍增人脉。

大学时代应该做的第五件事情就是加入社团，倍增人脉。

我的成功公式就是“成功=知识+人脉”，至于什么知识最重要我刚才已经与大家分享了，加入社团是为了拓展你的人脉，记住，不要当一个死读书的学生，在学校时就要活跃，就要累积自己的人力资源，同时，最好能当社团的团长，或某某聚会的会长。在大学生时代就学习当一个领袖，因为在未来的社会当中，每一个老板不是在找一个跟随者，而是在找谁能当领导者，如果你是一个领导的人才，如果你有成功的领导经验，老板就会把一个部门交给你管，甚至把一个营业单位或一个办事处总经理的位置交给你。因为老板要找的人才不是跟随者，而是领导者。记住，所有的兵都是很容易“买”到的，但是，所有的将都是难“求”的，也就是干部。

所以，在大学时代如果能做自我分析，你能分析自己将来理想工作的条件，了解未来想要进入的行业，积累一些工作的经验，最好与未来是一致的，或是取得一些销售的经验，加上一些广泛性的阅读，加上你可以当社团的领袖，加上你非常的活跃，如果你能在大学时代做这五件事情，好么，你未来就是一个非常有价值的人。

大学生成功学论文篇二

成功就是达成所设定的目标。成功其实是一种感觉，可以说是一种积极的感觉，它是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉！总之，我们每个人对于成功的定义是各不相同的！而到达成功的方法只有一个，那就是先得学会付出常人所不能付出的东西！

大学生成功学论文篇三

二、一定要加入自己喜欢、相信的公司，而且是顶级的。找工作的第二个重点是一定要加入自己喜欢、相信的公司，而且是顶级的。各位，如果你不喜欢这家公司，不相信这家公司，你觉得这家公司在业绩方面不怎么样，那么，你为什么还要加入呢？为什么还要去面试呢？不要说这家公司愿意给我工作，这家公司愿意给我高工资。各位，高工资不是这样来的，你一定要喜欢自己的行业，喜欢自己的公司，相信自己的公司，相信自己的公司未来巨大的潜力，这样你去面试的时候就会充满了自信，当老板看到你这么有自信，就会比较容易录取你。

大学生成功学论文篇四

一个大学生在大学时代应该做的最重要的事情总共有五件，当然，大学生毕业之后不止做这五件事情，可是，我觉得如果大学生能完成这五件事情的话，那么，一定是一个非常优秀的大学生，而且前途和未来一定是非常的良好。

一、自我分析。

我觉得任何大学生在全世界任何地点应该做的第一件事情是自我分析。所谓自我分析就是分析自己的优点、分析自己的缺点、分析自己的专长、分析自己的兴趣。我时常问很多人，你的优点是什么？他说：“我的优点是很善良，我很专注，我

很热爱学习。”我说你的缺点是什么?他说：“我缺乏行动力，缺乏自信心。”我说你的专长是什么?他说：“我的专长是会唱歌，会跳舞。”我立刻问他一个问题，我说：“请问你不可以把唱歌、跳舞拿来当饭吃?”也就是说你唱歌、跳舞的技术水平有没有达到职业的水平，专长是一个可以拿来“混”饭吃的“东西”，而不是说你喜欢唱歌，或者是你没有办法成为一个天后级的人物，那么，这就不能说是你的专长，仅仅只能说是你的兴趣而已，所以，每一个人都应该了解自己的专长是什么?像我个人非常喜欢打篮球，可是，我不能进入“nba”这只是我的业余爱好，我不能把它当作我的专长。记住，兴趣和专长是不一样的事情。所以，每一个大学生都应该了解自己的优点、自己的缺点、自己的专长是什么?记住，专长就是可以拿来当饭吃的“家伙”。

大学生成功学论文篇五

人的品德基本上是由习惯组成的。俗语说：思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定品德，品德决定命运。

习惯对我们的生活有着绝对的影响，因为它是一贯的。在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

我们细心一看，不难发现，成功的人似乎永远在成功，而失败的人似乎永远也在失败。这是什么原因呢?有位社会心理学家就此分析说：“没有别的，习惯两个字在起作用。一个人习惯于每天晨跑，他就会几十年如一日地跑;一个人习惯于懒惰，他就会无事可做地四处瞎溜达;一个人习惯于勤奋，他就会像日本的阿信一样克服一切困难，从而所向披靡。成功也是一样。”

每个成功的人士，之所以成功，就在于不同于常人之处。而所谓的“不同之处”，就在于他们具有许许多多良好的习惯。

培根在论说人生时指出：“习惯是一种多么顽强的力量，它可以主宰人的一生、一切天性和诺言，都不如习惯有力。”

成功是一种习惯。对于一个成功者来说，也就是培养了一种成功的习惯。即使做小事也要争第一，做最好，不断进取，不断地奋斗，这样才能不断地赢得进步。譬如说第一个起床、第一个吃完饭、第一个到学校、第一个到公司，学习成绩第一、工作业绩第一……时时刻刻做第一，求最好。久而久之无疑就养成了不断激励自己的习惯，这也就是给自己一个成功的习惯。小目标实现，大目标也就成功了——成功难，不成功更难！

好的习惯很多很多，都会使你的人生受益无穷。世界级心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

本书写道：“成功者永不放弃，放弃者永不成功！这是永恒不变的推动人类进步的真理。这本书告诉你成功与否的关键是在于：你是‘想要’还是‘一定要’？如果你一定要，你就一定能！想成功就要向成功者学习，养成了成功者的好习惯，那你肯定已离成功不远了……”

成功是一种习惯，放弃也是一种习惯。这本书恰恰注重讲成功者从来不半途而废，成功者从来不投降，成功者不断鼓励自己，鞭策自己，并反复地去实践，直到成功。这就是成功的必由之路。

现实生活中，很多人都在拼命地忙忙碌碌，最终却一事无成，是他们比成功人士缺少智慧和机遇吗？其实不然，那为什么众多的人拼命的努力却没有成就呢？仔细研究一下，就会发现他们身上都有着一个共同点，那就是他们习惯了放弃，而恰恰是这种放弃造就了他们的不成功。

成功者的好习惯，大家不是不理解它的好处，但是没有人去愿意坚持这些习惯。最重要的是要遵循这些好习惯，必须要放弃自己原来的习惯。这就需要改变，改变是一件很痛苦的事情。很多人不能够把这种痛苦持之以恒，最终半途而废。

成功是一件很容易的事，人人都能成功。那么为什么有那么多的人没有成功呢？因为他们没有找到一种适合自己的方法。学外语呢，应该嘴累，学成功呢，应该是脑累。

成功是由一个个小小的目标达成，一次次小小的进步累积而成的。成功是由无数个点组成的完整的生命历程，成功就是每天进步一点点。一个人要有伟大的成就，必须天天有些小成就。因为大成就是由小成就不断累积的结果。假如你还没有成功的话。那一定是你在努力的过程中还没有成功。你只要每一个过程都是成功的，结果必定成功。

成功学是包罗万象的人生哲学，是研究如何实现成功人生的科学；是研究成功人士与失败者之间在行为习惯、意识形态、人际关系、社会环境等方面的不同，并且如何有效学习、模仿、复制成功人士言行举止、心态等，最终达成跟成功人士一致的结果；是基于做人处事术，实用心理学和潜力开发术的人生科学。它能帮助人们取得学业的成功，人际交往的成功，事业的成功。

在成功的道路上要有永不满足地心态。一个阶段的成功要更好地推动下一个阶段的成功。日本直销天王中岛薰说道：“我向来认为自己最大的敌人就是满足。成功永远只是起点，而不是终点。”百万富翁想当千万富翁。千万富翁想当亿万富翁，亿万富翁想角逐《财富》排行榜。

一个越成功的人，对成功的欲望越大。成功是一种习惯，一种行为习惯，一种思维习惯，一个成功的人他习惯于成功，所以他才成功。

大学生成功学论文篇六

过去，对上司唯命是从者往往能步步高升，但现在，管理层更重视那些敢于表达不同观点的雇员。这些人的见解，常常能使公司避免重大损失或陷入困境。

新任客户经理李军就职后，第二天便参加公司高层会议，讨论公司推出的一种汽车底漆。“我们的漆一向是黄色的。”他在会上说，“但从跟客户的交谈中，我们知道他们更喜欢浅灰色的。”

尽管自己刚进入管理层，李军仍镇静地解释为什么将底漆的颜色转为灰色能增大销量。今天，浅灰色底漆是该公司销路最好的产品之一。李军大胆提出自己的见解，不过，他也相当精明圆滑，只是谨慎地谈到客户的需要。

专家们认为，李军的策略堪称无懈可击，值得效法。就是说，不要直接反对别人的看法，而应当提出建设性意见。切莫说“你的办法行不通”，要说“如果这样，效果可能比较好。”

4. 全力以赴协助上司

阿强在上海一家房地产公司担任低级职员。他的工作是研究地图，打电话给可能有意租用本公司建设的摩天大厦的客户。当顶头上司说想跟他一起打电话时，他欣然同意。阿强对上海的房地产情况了如指掌，上司则熟谙各类租户的需求。两人很快携起手来，各施所长，去说服租户租用他们推销的商业大楼。

多年来，他俩一直相互帮助，合作甚洽。后来，当上司改行当高级管理顾问时，他介绍阿强到市内另一家规模很大的房地产公司任职。“最关键的是他信任我。”阿强解释说，“一旦他要找人洽谈大生意，他知道派我去就放心

了。”

5. 赢得同事们的信赖

同事之间的勾心斗角竞争的时代已经过去了，不少公司为削减开支而裁员，使雇员的工作量大增。在这种形势下，分工合作显得尤为重要。没有同事——无论是上司还是部下——的支持，你将很难办成一件事。

英杰是一家肉类加工公司的主管。对他来说，同事们的支持至关重要。过去来，他是从生产线上开始，一步步晋升到高级管理层的。英杰以前经常代表大家与领班谈判，解决纷争，员工们都十分信任她。正是这种信赖，使得她屡屡升职。公司管理层深知，凭借她在员工中的威信，英杰完全可以当一名干练的经理。

“获提升者在公司中享有良好的声誉。”新世纪前程职业所的张莉说，“他们之所以能扶摇直上，是因为同一等级的人和上司信任他们。”

大学生成功学论文篇七

上贾老师的成功学这门课，对我的人生来说有很大的意义，这是我第一次真正的完整的听一位成功人士来讲述如何成功，这次课程让我受益颇多！

成功学是无数成功研究者以及成功人士所共同创造出的智慧结晶！成功是一门科学，是有很多规律在里面起作用的，不一样的人，有着相同的成功规律。成功是很简单的事情！如果找到成功的规律，成功就变成了非常简单的事情！一块大石头叫一个人扛，非常吃力，拿一台推车，立刻变成非常简单，所以成功是很容易的事情，只要找到成功的规律！

成功学从心理上激励着我，改变自我的认知等方面，用积极

的心态改变我有时消极的思想，使其充分的发挥自己潜能。首先给自己定一个有可能达到的目标，明确了目标，就是成功的开始。有了开始就必定有过程，努力就是成功的过程。不管成功有多么“容易”，我们都必须付出倍于常人的努力。没有天掉下来的馅饼，也没有不劳而获的事情。要插秧才有收成，要浇水才有丰盛，这是必然的道理。前期的努力不代表一定有收获，后期的坚持才能得到最后胜利。孙中山先生曾经说过：“一个人在大海中游泳，不怕你泳技不高，只要你不不停地挥动双臂。”可见，坚持就是胜利，克服了重重的困难，等待我们的就是灿烂的阳光，就是成功。

老师课上说了很多，有几点让我印象深刻！老师说人脉等于金脉，这句话说的实在太给力了！因为我们都是生活在这个社会中，天天都会与别人相处，如果人际关系能够处理的好，那么干什么事情都是相对的比较顺利，而且工作上也会非常的顺心。成功也是需要智慧和策略的，要长远规划，尽早做准备，处处留心身边的机会和项目，做到心中有数，才能抓住机会。假如选择不当的话，可能从一开始就注定失败了，好项目的选择需要战略眼光，而不是简单的头脑发热，需要在经验基础上进行理性分析和市场调研。往往选择了好的项目，那么成功也就有希望了。

心态也是关键，它影响着人的情绪和意志，心态决定着人的学习和工作状态与质量。人就象一部汽车，而期望就象汽车的变速档，而心中的怀疑、自卑、愤恨、失败感等消极的想法就象汽车发动机里的锈斑和污垢，只有在清除这些污垢并挂上高速档时，人生这部汽车才能快速地奔向成功，而一个对自己期望很低并且自卑的人则好象一辆只有低速档的冒着黑烟的老爷车。现代社会更是一个人才济济、充满竞争的社会，只有自信并敢于行动的人才会有成功的机会。

在已走上社会参加工作了的人中，有些员工常常抱着一副事不关己，我行我素的态度，他们问自己最多的问题就是：公司能为我做些什么？怎么样才能让自己得到最多好处？殊不知，

这种态度与做法不仅给单位造成了损失，也同时扼杀了自己的进取心和创造力，于公于私都毫无裨益，贻害深远。人活着一定需要正气，如果一个人活着不光明磊落那么他的人生就是失败的！而且做事情需要自觉自愿，甘心情愿，任劳任怨，无怨无悔。如果你的心态好，那么什么困难就都不是困难了。

老师说成功是快乐的，不快乐不是成功，这句话说得太好了。成功的意义不在于成功的本身，而在于成功的过程。成功的路上，风雨兼程，有过多少辛酸，受过多少磨难，历尽多少艰险，克服多少困难，经过多少坎坷，遭遇多少失败，流过多少汗，滴过多少血，经历几多拼搏，费尽多少心思。这一路走来，财富已经没有太大的意义了，因为我们经历了太多，懂得了太多，学到了太多，就算一夜之间失去了所有的一切，我们也决不会跨下，因为，凭着我们的双手和智慧、凭着曾经经历的一切，所有失去的都会回来。成功的意义在于感受到了多少。就好像不是拥有幸福的人才幸福，而是知道幸福的人才幸福。幸福不在于享受了多少，而在于感受了多少。你要追求新的成功，也会感受已有的成功，这样你才能拥有更多的快乐，才能拥有更多的成功，才能拥有更美好的人生。成功的意义不在于轰轰烈烈，而在于和谐。因为人类的进步是从野蛮走向文明，人们的需求是从“量”到“质”，再到“理性”，人类的追求最终必然是趋于至真、至善、至美，所以在经历了轰轰烈烈之后，就必然走向和谐。只有和谐的发展、和谐的成功才更有价值，更有意义。成功的意义不在于享受了多少，而在于奉献了多少。有国才有家，国家的强盛、社会的安定是每一个公民的责任。只有懂得奉献的人，才更懂得成功的意义，个人富起来了，算是你的成功，帮助更多的人一起富起来，才是更伟大的成功。当你看到更多的人因为接受了你的帮助而走向成功，难道你不感到自豪、不感到开心吗？社会需要奉献，成功应该奉献，要是人人都有所奉献，我们的社会将是多么美好！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度:

点击下载文档

搜索文档

大学生成功学论文篇八

先说成功吧，每个人的都想拥有一个成功的人生，然而，究竟什么是成功?每个人对成功的定义也不尽相同。钱?权?名?声?快乐?自由?幸福?还是其他?其实，成功就是达成所设定的目标，目标可大可小，可高可低。成功其实是一种感觉，可以说是一种积极的感觉，它是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉!总之，我们每个人对于成功的定义是各不相同的!而到达成功的方法只有一个，那就是先得学会付出常人所不能付出的东西!

谈及成功，自然会联想到成功学。从字面意思来看，成功学是一门关于成功的学术研究，她可以指明我们通向成功的道路。360搜索是这么定义成功学的：成功学的核心原理是分享成功。成功是一种客观现象，有规律可循。分析已经获得成功结果的实例，并应用于生活、工作实践去。成功学的核心原理是复制成功。

超级成功学认为，成功是一种客观现象，有规律可循，有方法可依。找到已经获得成功结果的实例，分析成功的过程、机制，总结出这一实例的方法，那么这个方法就有普遍意义，只要重复这个方法，就必然有特定的成功结果出现。这就是

复制成功。

成功一定有方法。我们生活在实在的世界里，周围所见闻的成功事例是实在的事例，我们的世界是客观的、可解释的，所以必然存在确实的过程，导致我们所看到的结果。

一般人觉得“成功”是一种神秘现象，把别人的成功归结于一种偶然，机遇，就是不去认真总结他成功的规律。甚至归于宿命，觉得成功的人就是成功，怎么成功的不知道。这样还能有什么所为？事实上成功者都是有方法的，只不过他的方法不一定被别人知道。成功并不神秘。我们都知道，学习有学习方法，工作有工作方法，做生意有生意经。许多人把成功看得那么神秘不可测，是因为成功过程涉及的因素实在太多，范围太广，好像“摸不到”规律。其实，它一样可以掌握。所以，成功是一种必然现象。如同火焰在易燃物、氧气、温度三者俱备时必然发生一样，当重现构成成功结果的每一必要因素时，成功就必然出现。成功者所以成功，是因为他当时当地具备了成功的必要因素。我们把这些要素提取出来，重放一遍，于是也得到成功。

士方法，比如世界第一潜能开发大师安东尼·罗宾，世界第一人脉专家哈维·麦凯，世界第一推销大师汤姆·霍普金斯，世界第一营销大师阿尔·赖兹等等等等。超级成功学讲究的是利用顶尖成功人物已经证明了的有效方法实现自身快速成功。

但同时又会出现这么一个问题，在你的身体配置里，有没有复制这个功能。复制也就是学习的能力。当然，这里所说的学习能力并不仅仅是指智商(iq)还包括情商(eq),逆商(aq)和道商(mq)美国科学家对近千名成功人士研究调查，得出一个结论：

每个人都希望自己成为前途无量的抢手人才，实现这一目标，除了要不断学习进取，还需要提高情商eq和逆境智商aq可以

预见，未来职场的竞争将不仅是智商的竞争，也是情商的竞争，更是逆境智商和道商的竞争。个人在社会的生存与发展，必须将自己的iq、eq和aq及mq优化组合起来。

那么什么是智商、情商、逆商、道商？

智商(iq)就是智力商数，智力通常叫智慧，也叫智能。是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。智力包括多个方面，如观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等。智力的高低通常用智力商数来表示，是用以标示智力发展水平法。

一般意义上，人们往往将智商高低与其接受学历教育程度和职业技能水平相联系，如文凭、职业资格证书等。智商高的人一般是业务过硬、能力强、本事大的人。

情商(eq)又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。也有人说成功等于20%的iq加上80%的eq。

美国心理学家认为，情商包括以下几个方面的内容：

一是认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。世界上最不了解你的人是你自己。

二是能妥善管理自己的情绪。即能调控自己，尤其是中国人的沟通，是一种情绪管理；三是自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是认知他人的情绪。这是与他人

正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理，即沟通，领导和管理能力。

六，还应该具备预判能力，不能只看到眼前，你还得根据现在判断未来事物的发展曲线。情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来，它只能根据个人的综合表现进行判断。心理学家们还认为，情商水平高的人具有如下的特点：

一是社交能力强，性格外向，懂得什么时候该说话，该说什么话，该怎样说话，还有能够在一个陌生的环境快速地组建一个自己的团队，并且彼此团结而愉快；二是不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入；三是为人正直，富于同情心，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。

四专家们还认为，一个人是否具有较高的情商，和后天的教育培养有着密切的关系。

逆商(aq)逆境智商衡量的就是一个人应对挫折、逆境的能力。aq较低的人遇事容易方寸大乱、止步不前；而aq较高的人则成为或正在成为人群中的领袖。正如iq(智商)一样，aq不但可以测定，而且可以通过种种方法增进。aq理论被视为一项“革命性的理论”。惠普、波音、联邦快递等“人们最想为之工作的公司”及“最受尊重的公司”均采用aq理论进行内部培训和对外招聘。

智商(iq)决定录用，是敲门砖；情商(eq)决定提升，是升降梯；逆商(aq)决定是否长期使用并给予更高的职位，是舞台。也可以说当你复制成功不顺利的时候，你能够及时发现问题出在哪里，并且有继续做下去的想法。简单地说，就是在困难面前不低头。

道商(mq)是一个人在事业上的道德底限及所要讲求的原则。在道德上没有底线的人成功只能是一时的，况且那也不是真正的成功，最后只能承受道德与法律的审判。

那么如何培养智商、情商、逆商?怎样提升智商iq?

1、这就是多读书，多聆听、

2、多提问、多思考、多总结、多创新多读书、多聆听可以丰富知识，开阔视野，还可以扩展自己的思维。多提问，因为的了思考的前提才会提问问题。

怎样提升情商eq?

要认识情绪及知道情绪是怎么回事，比如怎会产生情绪，情绪的表现是什么?情绪给我们带来什么样的后果，然后懂得控制情绪，培养自制能力，同时能够通过一些适当的方法，如暗示法，转移法，升华法、倾听法、宣法去表达和处理自己的情绪。管理情绪有很多的方法，其中同情心理很重要。要学会帮助弱者、帮助部下、帮助同事。小舍小得、大舍大得、不舍不得，这叫舍得!!!

怎样提升逆商aq?

一、是调高目标。许多人惊奇地发现，他们之所以达不到自己孜孜以求的目标，是因为他们的主要目标太小、而且太模糊，使自己失去动力。如果你的主要目标不能激励你的想象力，目标的实现就会遥遥无期，因此，真正能激励你奋发向上的是：确立一个既宏伟又具体的远大目标。

二、是离开舒适区。不断寻求挑战，激励自己，提防自己，不要躺倒在舒适区。舒适区只应是避风港而非安乐窝。它只是你迎接下次挑战之前刻意放松自己和恢复元气的地方。

三、是把握好情绪。人开心的时候，体内就会发生奇妙的变化，从而获得新的动力和力量。但是，不要总想在自身之外寻开心。令你开心的事不在别处，就在你身上。因此，寻出自身的情绪高涨期用来不断激励自己。

四、是加强排练。先“排演”一场比你要面对局面更复杂的战斗。如果手上有棘手活而自己又犹豫不决，不妨挑件更难的事先做。生活挑战你的事情，你定可以用来挑战自己。这样，你就可以自己开辟一条成功之路。成功的真谛是：对自己越苛刻，生活对你越宽容；对自己越宽容，生活对你越苛刻。有困难要上，没有困难创造困难也要上。

五、是走向危机。危机能激发我们竭尽全力。无视这种现象，我们往往会愚蠢地创造一种追求舒适的生活，努力设计各种越来越轻松的生活方式，使自己生活得风平浪静。当然，我们不必坐等危机或悲剧的到来，从内心挑战自我是我们生命的源泉。

六、是迎接恐惧。世上最秘而不宣的体验是，战胜恐惧后迎来的是某种安全有益的东西。哪怕克服的是小小的恐惧，也会增强你对创造自己生活能力的信心。如果一味想避开恐惧，它们会像疯狗一样对你穷追不舍。此时，最可怕的莫过于双眼一闭假装它们不存在。

通向成功的路早已有人铺好，只是看你愿不愿意迈出第一步。