

《当时挺住就好了》

图书基本信息

书名：《当时挺住就好了》

13位ISBN编号：9787505735934

出版时间：2015-11

作者：墨菲

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《当时挺住就好了》

内容概要

"《当时挺住就好了》是心理学博士，美国康涅狄格大学教授墨菲创作的自我行为和情绪管理教程图书。

同一个世界里，我们会发现人们扮演着截然不同的两种角色——成功者和失败者，即便所有人的出发点都是一样的，但有些人还是会划出不一样的人生轨迹，取得令人羡慕的成功，而大多数人则要忍受一生平庸。

是什么让人们拥有截然不同的命运呢？那些失败者和成功者的差距到底在哪里？旅美华人墨菲先生是一名心理学博士，同时也是康涅狄格大学教授，他历经长达十几年的时间，对五百多位成功者进行追踪调研，同时也对大量失败者进行观察和分析，最后发现，其实那些失败者与成功者之间往往只有一线之差，很多失败者“差一点”就成功了，而很多成功者也“差一点”就失败了。

通往成功的道路并非一路坦途，机遇之中同样蕴含着巨大的挑战，能够抓住机遇，战胜挑战，便可以成为成功者，反之便是失败者。在面临机遇和挑战的关键时刻，能否挺得住、跨过去，便是成功者和失败者之间的分水岭。

墨菲先生将十几年来的研究成果整理成了《当时挺住就好了》一书，通过大量的案例佐证和科学的剖析，通过本书指导，彻底改变你的思维逻辑、重塑你的行为准则，最终抓住机遇，实现成功。"

《当时挺住就好了》

作者简介

"墨菲，心理学博士，曾任教于康涅狄格大学，2002年辞去工作，专注于研究全美成功人士背后的故事。自2007年开始，他在北美进行巡回演讲，并担任《一小时访谈》、《CBS晨间节目》等多部电视节目的嘉宾。

墨菲经常在演讲中讲述一些成功者背后鲜为人知的故事，语言诙谐幽默，在引起听众兴趣的同时，引发他们的思考，让他们更加深刻地理解成功的真谛。"

书籍目录

"目录

序言：成功的人都是一样的

Part1 成功者是些什么人？

Chapter1 有关于成功的两个问题

成功都有一样的意义

成功者都有一样的思维逻辑

阶段总结

Chapter2 追赶成功者的脚步

成功者的前进轨迹

环境对成功者的影响

阶段总结

Chapter3 失败者与成功者

失败者和成功者的差距

谁是注定的失败者？

阶段总结

Part2 潜在的成功者：从等待到行动

Chapter4 成功者的基因1：明确的目标

有工作的人VS有理想的人

为目标设置阶段性任务

实现目标的捷径

阶段总结

Chapter5 成功者的基因2：用行动换取机会

行动的勇气

有价值的行动要果断

阶段总结

Chapter6 成功者的基因3：拒绝拖延

拖延行为大盘点

拖延者的挣扎：因为害怕失败

阶段总结

Chapter7 成功者的基因4：专注于一件事

成功者的一万个小时

培养你的专注能力

阶段总结

Part3 成为成功者：从行动到成功

Chapter8 成功者基因5：能够承受失败的逆商

什么是逆商

为什么成功者的承受能力越来越强

暗中对抗逆境的潜意识

阶段总结

Chapter9 成功基因6：自我掌控

压力会导致失控

掌握了自己，便掌握了全世界

阶段总结

Chapter10 成功基因7：拥有良好的人际关系

成功不是自燃，你必须先点亮自己

构建良好人际关系的法则

阶段总结

《当时挺住就好了》

Chapter11成功基因8：事半功倍的创造力

与创造力对话

全面认识创造力

思维是如何缔造创新者的？

阶段总结

后记：让成功成为一种习惯"

《当时挺住就好了》

精彩短评

- 1、老外的成功学，每章结尾有个测试。
- 2、真的是很适合现在的自己，挺住
- 3、不管是对于人还是对于动物来说，对自己的生活具有一定的掌控感是一件十分重要的事情，毕竟谁都不想成为提线木偶，让别人来掌控自己的生活。能够高效、精确地掌控自己的情绪和行为，是成功者的必备素质。
- 4、掌控自己，这是成功者共有的一个特点，人只有在掌控自己之后，才能够掌控别人、掌控资源，能够在处理问题时得心应手，才能在面对诱惑时保持理智，最终获得令人羡慕的成功。
- 5、做事总是差不多，就会在关键时刻差一点。想要成功，必须在关键时刻能够挺得住
- 6、还行吧~感觉老外的成功学就是引用很多的例子，可是，成功就是成功了，有更多没有成功的人也有这些成功者的特质。只能说这本书系统性地归纳了一些人们需要去努力的方向，并且时刻以此提醒自己。
- 7、真正的成功者是具备那种“绝对不能失败”的意志的，他会不允许自己在离成功“还差一点”的地方停下脚步，相反，他宁愿强迫自己闯过这一步，然后到成功的大门里再心有余悸地说“我差一点就失败了！”
- 8、今天下午在书店里看完了实体书，受益匪浅。特别是从长期目标，到10年目标，到近期在做的事情以此来看自己是否在浪费光阴。把自己问跪了.....
- 9、面对逆境，人们要么发挥出主观性，用坚忍不拔的毅力冲破禁锢自己的牢笼；要么对逆境妥协，永远到达不了成功的彼岸。在逆境中能否挺得住，是事关成败的关键性因素之一。

1、就是，当时挺住就好了文/方木鱼多少次自己恨自己，多少次在梦里哭泣着醒来，其实想说的都是这句话：当时挺住就好了。想起今天看的新闻，前腾讯副总裁吴军的感悟：人生就是一场马拉松，输赢不由起跑线决定。吴军对于不能输在起跑线上和坚持有自己的见解：“对于坚持人生就是一场马拉松，在起跑的那一刻，道路其实是很拥挤的，只是在奔跑中，选手们的距离慢慢拉开了。在这一奔跑过程中能坚持的并且擅用力量的，才能冲刺到最后。而当初在起跑时拉开的那点距离早已荡然无存。”这句话说的，多么有理，让多少人汗颜，而这句话所要表达的意思也无非一个，其实不过是老生常谈：坚持。本书的作者墨菲是心理学博士，他曾在康涅狄格大学任教，后来专注于研究全美成功人士背后的故事。我很能明白墨菲的选择，由于自己主修心理学，一定在从业过程中遇到过形形色色的人，研究过各个人不同的心理状况。而成功人士背后的故事，无疑具有不一般的研究意义。这本书还有一个副标题，《关键时刻，如何掌控你的情绪和行为》。这句话真的是对绝好的补充。我想起前不久亲自经历的一个事件，在一次重大事情的对决中，我的叔叔，一时没忍住，打了别人一拳，本来没有什么事，结果，却因为这一时冲动，使事情完全陷入了被动，尽管事后做了许多补救工作，使事情得以继续，但这个补救过程中所投入的人力，物力，精力，却是巨大的，而教训也不可谓不深刻。这又让我想起另一句话：人生的路很长，但关键的只有几步。在本书的第一部分，作者提出了一个问题：成功者都是些什么人？而作者又从三个方面：有关于成功的两个问题，追赶成功者的脚步，失败者与成功者三个方面对这个问题进行了阐述。第二部分，作者明显给我们每个人以信心，所以他的标题是，潜在的成功者，从等待到行动。在本部分，他提到了成功者的四种基因：明确的目标，用行动换取机会，拒绝拖延，专注于一件事。在第三部分，成为成功者，从行动到成功里，作者继续阐述了成功者的基因，能够承受失败，自我掌控，人际关系和创造力。在我看来，承受失败无疑是最重要的一点，而这一点的另外一个说法就是永不放弃。说白了，成功无非一条，那就是坚持，知行合一。知道了就要去做，不要怀疑。

2、当时挺住不太难 当时挺住就好了，这本书的主题很不错，我很喜欢。通过阅读可知，康涅狄格大学教授墨菲历时十五年，追踪500位成功者，深入剖析400份成功笔记，大量案例佐证，结合社会学、心理学、行为学、成功学科学分析，得出本书。旅美华人墨菲先生是一名心理学博士，同时也是康涅狄格大学教授，致力于成功学的研究，他历经长达十几年的时间，对五百多位成功者进行跟踪研究，分析了两百位成功者的成长经历，记录了四百个人的成功笔记，从而找出了这些成功人士所共有的人格特质，结合社会学、心理学、行为学、成功学，综合进行研究分析，*终得出了本书。《当时挺住就好了》是心理学博士，美国康涅狄格大学教授墨菲创作的自我行为和情绪管理教程图书。同一个世界里，我们会发现人们扮演着截然不同的两种角色——成功者和失败者，即便所有人的出发点都是一样的，但有些人还是会划出不一样的人生轨迹，取得令人羡慕的成功，而大多数人则要忍受一生平庸。是什么让人们拥有截然不同的命运呢？那些失败者和成功者的差距到底在哪里？旅美华人墨菲先生是一名心理学博士，同时也是康涅狄格大学教授，他历经长达十几年的时间，对五百多位成功者进行追踪调研，同时也对大量失败者进行观察和分析，后发现，其实那些失败者与成功者之间往往只有一线之差，很多失败者“差一点”就成功了，而很多成功者也“差一点”就失败了。你离成功只差一步的本质是什么呢？失败者与成功者之间往往只有一线之差，很多失败者“差一点”就成功了，而很多成功者也“差一点”就失败了。事实上你离成功“差一点”本质上是：通往成功的道路并非一路坦途，机遇之中同样蕴含着巨大的挑战，能够抓住机遇，战胜挑战，便可以成为成功者，反之便是失败者。在面临机遇和挑战的关键时刻，能否挺得住、跨过去，便是成功者和失败者之间的分水岭。墨菲先生将十几年来的研究成果整理成了《当时挺住就好了》一书，通过大量的案例佐证和科学的剖析，通过本书指导，彻底改变你的思维逻辑、重塑你的行为准则，终抓住机遇，实现成功。

3、成功，一个多么耀眼的名词，多少人为之努力着、奋斗着。只要我们做一下简单的思考我们就会发现，在我们的潜意识里，所谓的成功无非就是：金钱、权力、地位、名望、长相和人际关系等。之后我们会一直沿着上面的轨迹去追寻着，当我们真正得到这些东西了，却发现并不快乐，因为我们也不知道自己到底要的是什么，处于迷茫和恐惧之中。我认为所谓的成功其实就是你的目标和理想是什么，你通过努力一步一步去实现它。翻看一些成功者的例子，我发现了他们都具有一些优良的品质。他们一旦确定目标，必定排除万难去获得目标。可能在路上会受到一些环境的影响，但是都不至于被颠覆。纵然在恶劣的环境下，只是增强了他们抵御环境影响的能力。斯蒂芬·霍金大家都很熟悉吧！他

的故事像神话一样流传，他在我们心中更是一位神奇人物。如果你了解他简朴的生活、居住的环境、还有他的卢伽雷式症。但是他幸运的是疾病并没有侵袭他的大脑，他凭着他超常人的智慧和努力，成为了我们这个时代最重要的物理学家和最具有影响力的伟大的科学家。虽然他也会有失控和偏执的时候，但是他在他的研究领域，他总是能保持着绝对的冷静和客观的态度。那可能有人会说，千万个人中才有这么一个，可见概率有多低了。其实我倒更想说，他在身残志不残的情况下还能做到极致，那作为正常人是不是更应该努力去成就更好的自己呢。我们再来看一下，经常看篮球的人比较熟悉的艾伦·艾弗森吧！他没有良好的环境，16岁时养父贩毒入狱，他肩负起家庭的重担，跟社会底层的黑人青年一样，犯罪和斗殴成了他的家常便饭。但是他从小就梦想成为运动明星，但是这样那样的事情却阻挠着他的前行。最后由于自己在这方面的特长使得伯乐识马，他被汤普森教授作为重点弟子培养，最终成了NBA的成功典范。他们俩所处的环境不同，艾弗森在成功领域的先天条件并不好，他的成功在很大程度上是因为自己的喜好和得益别人的帮助最后才能走向更辉煌的人生。但是我们从他们俩所走的路都能看得见，他们并不是靠运气，他们的共同点就是都沿着成功的轨迹，让自己最终获得了自己所要追求的东西。因为他们有明确的目标，说到做到，做事不拖延，能够承受严重的打击，能够与周围人处理好人际关系，善于抓住机会并发挥自己的优势。这个过程可能是痛苦的，但是他们凭着自己坚强的意志，付出比别人多倍的努力，想不成功都难。这让我想起我高中那会儿，最后高中毕业考取了武汉大学，学费要交九千多，但是家里面总共的积蓄才八千多。而且九几年的农村全靠父母脸朝黄土背朝天在地里刨几个钱，而且这还是他们那么多年挣的所有的家产。虽然我的努力他们看得见，但是最后还是敌不过昂贵的学费，最后放弃了读大学。现在有时回过头来想想，如果当时挺住就好了，如果当时坚持就好了，如果……可是人生没有那么多的如果。虽然我不能算成功，但是我一直努力生活每一天，我相信人只要善良、上进、负责，尽力把自己手头的每一件事情都做好，就算成不了大器，那又何关系呢。从《当时挺住就好了》中，我学习到了人走向成功所要具体的优良品质，心动就要行动起来，当明确了一个目标后那必须专注于把这件事发挥到极致。所以现在在女儿学画的路上，我希望这种思想能灌输到她的脑海里。因为是自己唯一的兴趣，所以她每次极其努力。在绘画的过程中有时会遇到“瓶颈”期，我们会中间穿插手工、国画来过渡。每次投稿、比赛我们都带着饱满的热情去对待，我也常常跟她讲马拉松的精神：成功的路上人才济济，就像马拉松长跑一样，刚开始跑得人多，但是越到后来人越来越少，可能真正有坚持到底的也就那么几个。如果我们也能学会坚持、学会调节并跑到最终点，那我们就是众人中极少的一个，那我们就成功了！我们要的就是在成长的路上，确定我们想要的目标后，顽强拼搏、锐意进取、勇往直前、永不止步，不成功便成仁。我们要学会一种方法，凡事先制定一个目标，制定一个能够眼前实现的目标，然后通过你的努力去完成它。一步一步稳稳地走向金子塔的顶端。成功并不能用金钱多少和权力的大小来定论，它是一种特殊的气质，如果你的身上拥有了这种气质并且挥之不去的话，那成功就成为一种习惯了。

4、文/岸晓风客观地说，当前的成功学书籍是数目众多的，当你走进新华书店或者路边小书店，除了考试类书籍、教辅类书籍，可能就是成功学书籍了。但是，成功学书籍真多了吗，非也。而是真正好的成功学书籍仍然是“稀罕物”，大部分是千篇一律，或者是几个文人在书斋里随意拼凑的，自己都没有想清楚又如何指导别人呢。所以，从这个角度来说，墨菲先生的这本新书《挺住就好了》我更愿意称呼其为“实验成功学”。墨菲先生是一位心理学博士，曾任教于康涅狄格大学，2002年辞去工作，专注于研究全美成功人士背后的故事。可以说，他是理论和实践兼而有之的成功学专家。为了研究“成功”，作者主动辞去大学教职，开始全力研究“成功者”，作者十几年间结识了超过500位成功者，了解了超过200位成功者成长经历，记录了超过400人的成功笔记，这还没有完，作者还不忘对普通人和失败者的研究，开了二十次研讨会，可以说，作者为了让更多的人了解“成功”的真相，也真是蛮拼的。作者通过调查发现，成功没有奇迹，却有轨迹。不同的成功人士取得成功的道路是不尽相同的，通往成功的道路也是同一条。但是他们共同点就是沿着成功的轨迹，让自己最终获得自己想要的东西。作者通过研究大量成功人士的故事和人生轨迹，最终破解了走向成功的那条路。核心因素包括：拥有明确的目标；行动力强；不拖延；专注力强；逆商高；自控能力强；人际关系好等等，但是“知晓”不等于“实施”，一分感悟，九分落实，这是至理。作者同时告诉了我们一个“残酷”的真相，当我们知道努力时，成功人士更加努力，因此失败者踏上成功轨迹的第一点就是像成功者那样付出，尽量把没件事都做好。另外，作者还专门研究了失败者和成功者的差距。失败者有一些通病，包括怯懦、清高、自私、自大、散漫、投机等。作者揭示这些问题，不是仅仅为了让我们汗颜，而是要掌握成功的密码，最终避免失败，走向成功。因此，作者告诫我们，成功是一种气质，当这种气质变

《当时挺住就好了》

成一种习惯的时候，不想成功都难了。（转载联系anxiaofeng998@126.com）

5、《当时挺住就好了》这本书是墨菲先生的作品，墨菲先生是心理学博士，因此本书的出发点更多是从心理学的角度向我们解释成功者的心态、性格特征、解决问题的办法，本书的精彩之处就是他不不仅仅是在理论层面讲述成功者如何成功，还通过大量的案例佐证和科学的剖析。读后，尽管我不知道能否一下子去拥抱成功，但是如何避免失败却深有感悟。在同一个世界里，我们会发现人们扮演着截然不同的两种角色——成功者和失败者，即便所有人的出发点都是一样的，但有些人还是会划出不一样的人生轨迹，取得令人羡慕的成功，而大多数人则要忍受一生平庸。一位成功者往往具备以下几个要素1、明确的目标2、超强的行动力3、拒绝拖延4、专注5、能够承受失败的逆商6、自我掌控力7、人际关系良好8、拥有创造力首先说说目标的重要性。有个哲学家说过这样一句话：每个决定需要如何度过一个假期的小男孩都像是一个赌徒，因为他必须以他的日子作为赌注。尽管在小男孩心目中，时间这个赌注看起来是多么微不足道。接下来说说如何对目标进行细化，书中讲到了一个销售人员如何一年做到300万业绩的案例，这个案例就很具体地讲述了小目标在帮助大目标实现中其实起到十分重要的作用。假设一个销售人员一年要完成300万的业绩，也就是说一个月要完成25万的业绩，一天就是8300元。分摊到每个客户身上，也就是说一天至少要拜访50人。一天拜访50人，一个月就要拜访1500人，一年就要拜访18000个客户。所以你现在就需要不断扩大人脉，实现拥有18000个A类客户，才有可能一年有300万的业绩。当你细化你的目标之后，你需要做的就是马上行动，或者修改目标。其次说说承受失败的逆商。阿德勒曾经对人的勇气进行心理学研究，他得出的结论是，内心的勇气往往由人之前的经历决定，当一个人的经历越丰富，在特定的领域所积累的正面能量越多，他的勇气勇气就越多，承担风险的能力也就越大。在书中，作者讲了一个小故事：胡萝卜放入沸水之前是硬的，但被开水煮了一段时间，变软了；鸡蛋原来是易碎的，开水煮过之后，它里面变硬了；咖啡粉加入开水中，水也改变了它的颜色……因此，当逆境和你两者狭路相逢之际，你是哪种角色？是软了的胡萝卜，变硬了的鸡蛋还是改变逆境的咖啡粉？学会独自去经历、承受一些东西，生命会更加坚强，而勇敢本来就是你喜欢的模样是不？最后说说人际关系。心理学家认为，人都有一种“安全心理”，会愿意青睐那些具有影响力的人物。一个人拥有国人的影响力，会使得人愿意相信他，跟从他甚至帮助他。因此对于一个成功者而言，拥有过人的影响力实际上是不可缺少的。在日常生活中，我们崇拜的喜欢的想要接近的人，就是能够吸引你的，他一般都会具备自信、勇敢、言行举止具备影响力这样的因素。要建立良好的人际关系，是需要付出的。就像感情是需要经营的一样。首先要表达出你对你欣赏者的兴趣，偶尔的举动甚至是行为可以给彼此带来好感；其实是要寻找共同的默契，找到合作的契合点，这有利于你们良好关系的进一步发展；最后要保持联系。一个人靠自己成功是一件心酸的事情，所以要善于运用您身边的力量帮助你实现梦想。另外，在这本书中还附上一些测试，你在左这些选择题的过程中也会渐渐明白自己是属于哪种类型的人，先看清楚自己，再帮自己成长。加油a，撑到最后就对了。

6、成功，一个多么耀眼的名词，多少人为之努力着、奋斗着。只要我们做一下简单的思考我们会发现，在我们的潜意识里，所谓的成功无非就是：金钱、权力、地位、名望、长相和人际关系等。之后我们会一直沿着上面的轨迹去追寻着，当我们真正得到这些东西了，却发现并不快乐，因为我们也不知道自己到底要的是什么，处于迷茫和恐惧之中。我认为所谓的成功其实就是你的目标和理想是什么，你通过努力一步一步去实现它。翻看一些成功者的例子，我发现了他们都具有一些优良的品质。他们一旦确定目标，必定排除万难去获得目标。可能在路上会受到一些环境的影响，但是都不至于被颠覆。纵然在恶劣的环境下，只是增强了他们抵御环境影响的能力。斯蒂芬·霍金大家都很熟悉吧！他的故事像神话一样流传，他在我们心中更是一位神奇人物。如果你了解他简朴的生活、居住的环境、还有他的卢伽雷式症。但是他幸运的是疾病并没有侵袭他的大脑，他凭着他超常人的智慧和努力，成为了我们这个时代最重要的物理学家和最具有影响力的伟大的科学家。虽然他也会有失控和偏执的时候，但是他在他的研究领域，他总是能保持着绝对的冷静和客观的态度。那可能有人会说，千万个人中才有这么一个，可见概率有多低了。其实我倒更想说，他在身残志不残的情况下还能做到极致，那作为正常人是不是更应该努力去成就更好的自己呢。我们再来看一下，经常看篮球的人比较熟悉的艾伦·艾弗森吧！他没有良好的环境，16岁时养父贩毒入狱，他肩负起家庭的重担，跟社会底层的黑人青年一样，犯罪和斗殴成了他的家常便饭。但是他从小就梦想成为运动明星，但是这样那样的事情却阻挠着他的前行。最后由于自己在这方面的特长使得伯乐识马，他被汤普森教授作为重点弟子培养，最终成了NBA的成功典范。他们俩所处的环境不同，艾弗森在成功领域的先天条件并不好，他的成功在

《当时挺住就好了》

很大程度上是因为自己的喜好和得益别人的帮助最后才能走向更辉煌的人生。但是我们从他们俩所走的路都能看得见，他们并不是靠运气，他们的共同点就是都沿着成功的轨迹，让自己最终获得了自己所要追求的东西。因为他们有明确的目标，说到做到，做事不拖延，能够承受严重的打击，能够与周围人处理好人际关系，善于抓住机会并发挥自己的优势。这个过程可能是痛苦的，但是他们凭着自己坚强的意志，付出比别人多倍的努力，想不成功都难。这让我想起我高中那会儿，最后高中毕业考取了武汉大学，学费要交九千多，但是家里面总共的积蓄才八千多。而且九几年的农村全靠父母脸朝黄土背朝天在地里刨几个钱，而且这还是他们那么多年挣的所有的家产。虽然我的努力他们看得见，但是最后还是敌不过昂贵的学费，最后放弃了读大学。现在有时回过头来想想，如果当时挺住就好了，如果当时坚持就好了，如果……可是人生没有那么多的如果。虽然我不能算成功，但是我一直努力生活每一天，我相信人只要善良、上进、负责，尽力把自己手头的每一件事情都做好，就算成不了大器，那又何关系呢。从《当时挺住就好了》中，我学习到了人走向成功所要具体的优良品质，心动就要行动起来，当明确了一个目标后那必须专注于把这件事发挥到极致。所以现在在女儿学画的路上，我希望这种思想能灌输到她的脑海里。因为是自己唯一的兴趣，所以她每次极其努力。在绘画的过程中有时会遇到“瓶劲”期，我们会中间穿插手工、国画来过渡。每次投稿、比赛我们都带着饱满的热情去对待，我也常常跟她讲马拉松的精神：成功的路上人才济济，就像马拉松长跑一样，刚开始跑得人多，但是越到后来人越来越少，可能真正有坚持到底的也就那么几个。如果我们也能学会坚持、学会调节并跑到终点，那我们就是众人中极少的一个，那我们就成功了！我们要的就是在成长的路上，确定我们想要的目标后，顽强拼搏、锐意进取、勇往直前、永不止步，不成功便成仁。我们要学会一种方法，凡事先制定一个目标，制定一个能够眼前实现的目标，然后通过你的努力去完成它。一步一步稳稳地走向金子塔的顶端。成功并不能用金钱多少和权力的大小来定论，它是一种特殊的气质，如果你的身上拥有了这种气质并且挥之不去的话，那成功就成为一种习惯了。

7、当时挺住就好了“当时挺住就好了。”我虽然还不到而立之年，也没有经历过很多大风大浪，但是我总是能列举出很多时刻很多例子，那是在我后来想起的时候总会说一句：“当时挺住就好了。”也许那些时刻不是能决定我人生的，也不是非常关键的，但是我总觉得，如果一个人总是在放弃完成一件事情之后，要在自己内心对自己说“当时挺住就好了”，我觉得这个人真的很失败，因为他没有一种毅力，没能坚持下去，即使她知道只有坚持下去才有可能成功。这本书中说：“成功人士拥有哪些特质？目标明确、行动力强、自控力强、专注力强、抗压力强、善于管理自己的情绪、能够处理好与周围人的关系、富有创造力和想象力。”而当我很担心很紧张一件事情的时候，比如是某天的演讲，也有可能是自己很不擅长的体育要考试，当这件事情即将到来的时候我会觉得非常紧张，非常担心，如果像赶鸭子上架那样终于不得被逼着完成了这件事，这时候才觉得放下下心来，长舒一口气。可是如果我最终由于怯懦而没能抓住机会，那么这件事过去很久之后，我开始后悔的时候，我才会觉得：“当时挺住就好了。”其实每个人都想成功，无论是从小就立下远大志向的，还是每天浸润在生活里只要日子平淡如水就好，虽然方向未必一样，但是每个人都希望自己过得幸福，得到自己想要的。而不论目标大小，最终只要顺利完成了自己的目标，就是一种成功。可是要如何才能成功呢？通过读这本书，我更加坚定了我的想法。想要成功，就一定要有坚定的意志力，要有毅力，选定目标之后就要勇往直前，不要畏手畏脚临阵退缩，只要对自己说：“我不要做一个只会说‘当时挺住就好了’的人！”

8、总能听到他人这样的言论，自己总有这样的体验，“我也不想跟人吵架，只是一时没忍住”，“要是之前坚持，我也能存下钱”，“我要是努力锻炼，身材肯定好”，“跟我一起面试的人都不如我，只是我运气不好”……每件事情都是差不多成功，差一点就行，有这样想法的人都是差不多先生，差不多先生们自己总结失败的原因大多为：运气不佳、不屑努力、无法情绪控制……几乎跟国足失败的理由一样多，结局就是，没成功，因为关键时刻没挺住。成功的原因大多相似，自控力，努力，坚持，专注，行动良好的沟通能力……所有因素都具备才能获得成功；失败的原因各有各的不同，怯懦，清高，自私，自大，懒散，投机……任何一项都可以导致失败。遇到阻碍的时候，没能挺住的原因也许就是其中之一，更可怕的是，我们为自己的“差一点”找借口，从不真正的直面问题。真的是差一点么？退路与借口都找好的时候，距离成功其实差的挺多的，不是么？究竟在关键时刻，“差一点”的原因是什么？没挺住的原因是什么？你真的不想知道么？既然只差一点，为何不在短时间内改善，做一个优秀的自己？这本书就是给差不多先生们准备的，不鸡汤不鸡血，就是好好的陈述实际问题，举例子，讲方法，让差不多先生们知道自己最后为什么没挺住以及如何挺住。书中的方法这里不做

《当时挺住就好了》

概述，知易行难，除了学会，更要坚持，要知道，我们生来都不是差不多先生。

9、什么样的人可以称为成功人士？很多人把有钱、有权力和有很多人追捧作为界定成功的标准，于是他们模仿一些在某个领域上取得成就的人穿戴奢侈品以及各种娱乐消费，最终却因没能力为自己的行为买单而付出惨烈的代价。我认为这是相当愚蠢的，我们可以效仿别人走向成功时所付出的努力，而不是提前享受成功的赠品。有一点是肯定的，成功绝非偶然。比如说，中彩票只是运气，不能称之为成功。但是，如果你能利用好这笔奖金，投资自己的梦想，创建一个有所成就的事业，你的人生才有可能成功。成功，对于不同的人应该是各式各样的。诚如这本《当时挺住就好了》所言：“你选择金钱，便可以去获得金钱；你选择名誉，就可以去赢得名誉；你选择舒适，你可以去西南部的海边小镇隐居；你选择刺激，你可以去好莱坞追寻梦想。”因此，要想成功的第一步，就是定目标。没有目标的话，也就没有谁会对你抱有希望，要知道成功的道路上我们也需要外力的帮助。定目标是一门学问，如何步步完成目标也是有技巧的。作者在该书前半部分着重描述了如何把短期的目标发展到长远目标，而长远的规划和你的人生态度必须是一致的，这样才能朝成功迈进。有了目标之后，要做的就是：行动、立即行动以及持续行动。其实我一向很少关注这类成功学的书籍，原因是大量的理论多为泛泛之谈，之所以会选择这本书，在于书里大量的真实案例分析。有参考有对比，读者才能有自己的判断。除此之外，该书每个章节的最后，都会有一个专题小测试。我喜欢做这种测试题，虽然结果并不是百分之百的准，也不是做心理分析，而是每填下一个选项都帮助我更加了解自己。只有了解自己，才能清楚距离成功，我还欠缺什么必备的特质，而又有哪些缺点是阻碍成功的绊脚石。作者的观点中有一点我是不同意的，那就是关于人脉的设计。很早之前就在别的书籍、网络和电视剧中得知那张《搭建人际关系档案》的表格，我觉得刻意的接近一个人未免有些过于功利，我更愿意相信人与人之间的关系应该是真诚的从心出发。当然，我不否认这张表为很多人带来了便利，赢得大客户，也提升了业绩。这就要回到开头所说的成功的界定了，仁者见仁智者见智吧。成功者身上贴满了勇者的标签：热情、自律、乐观、果断、创新、高逆商等等等等，相反的失败者身上也贴有消极、犹豫、情绪化、放纵、屈从于欲望等不良习惯的标签。与此相比，我觉得更可怕的是，提早放弃。我明白那种眼看着距离成功只有一步之遥，可就是停滞不前的心情，不上不下的还不如摔个痛快。可是，许多伟大成功的经验表明，这个阶段恰是成功的关键临界点。只要肯努力的再坚持一会，然后像长跑一样来个漂亮的最后冲刺，恭喜你，掌声正在迎接你。现实是，有太多的人回首过去时，总是带着遗憾的说：“真的只差一点，就差一点，只是那么一点点，我的人生就是另一番模样了。”朋友，如果你也有所感悟，那么接下来的人生，就挺住吧，坚持再坚持，多坚持一会就可以摆脱那“差一点的人生”啦。

10、最近不顺心的事情不少，以前是靠纯鸡汤过这种日子的，突然又看到个新闻说鸡汤看多了智商低。这下好了，连心灵鸡汤都不能看了，我要怎么继续做一只对着太阳天天向上的逗逼。这个时候这本书到了，还好不是鸡汤，于是我放心大胆地看了。看书的同时正巧发生了一件事情，触动了我日渐麻木的神经。老公有一个领导Y很有才华，我也曾经见过他很多次，一起吃过几次饭，长得帅，会说话，情商高，能力强，总之我老公在他面前除了年龄胜出之外完全可以被秒成渣渣。之后该领导顺理成章地升职加薪调到机关，去了市区工作。去年的时候Y跟我老公借了点钱，我们自己的经济能力不好，因而借的也不多，所以一直没催债。当然最主要的原因还是他是老公的老领导，当年对我老公也不错，抹不开面子。之后的日子Y经常跟我老公借钱，我老公是个特别不会拒绝的人，曾经试图从别人那里借钱给他，被我严厉批评了一顿。自己还在贫困线上挣扎呢，装什么好人。我不愿意借钱一个更主要的原因是当时有点不喜欢他，因为听说他这么急需用钱是因为赌球借了高利贷。高利贷这东西是正常人能碰的吗？这个无底洞根本就填不满。上周末我老公特地去找了Y喝酒，回来之后跟我感慨了好久。Y的孩子有自闭症，很小的时候就检查出来了，一直要花很多钱治疗。他的父亲之前生了重病，每天的治疗费不少。现在他的母亲又得了癌症，也在医院治疗。家里只有他和妻子有收入，三个病人，之前的高利贷还有一百多万没有还掉。他们单位的人几乎都借过钱给他，要不回来，一直在催债。再想借也都借不到了，甚至众人都尽量避开他。一个大男人就这么陷入了一个绝望的境地。我听了老公的话之后也有感触，不过同情有之，恨其不争也有之，当初要是不赌球的话现在也不至于到了这个地步。我问老公现在Y是不是每天都很颓废，我想当然地觉得这是一个再无任何希望的男人。老公说：“完全没有，这才是我佩服他的地方。”Y的家里书架上摆满了关于儿童自闭症的书籍，他还在认真规划自己的未来，这笔钱怎么来，那笔钱怎么还，今天做什么，明天干什么。认认真真，没有一丝一毫的敷衍，在他身上看不到绝望这两个字，也没有破罐子破摔这种事情发生。这真的是出乎我的意料，周日的时候我正巧到他们单位，碰到了Y打了声招呼。Y整个人神采奕奕，衣服穿的整整齐齐，

依然很有品味，头发梳的一丝不苟，跟我说话的时候也中气十足，比我老公的状态还要好。到这个时候我就不得不佩服他了。顺境中想做点事情其实并不是那么困难，难就难在身处逆境想要翻身。我也曾经有过逆境，跟他这个比起来微不足道，但是我足足颓废了一年时间，这一年里没有正经工作，不跟任何从前的朋友交流，一直宅在家里，不到万不得已不出去，惧怕电话，恐惧社交。我比谁都知道在逆境中的痛苦，每天的内心都在挣扎。这本书中的一个很重要的部分就是在逆境中如何振作，极有条理，连我这种都快对正能量免疫的人都一下子就被说服了。结合Y的事情，我现在很相信即使逆境中也是可以突破的。一手好牌不一定能赢，一手烂牌不见得会输。谁知道结局会是怎样的呢？鸡汤可能真的不需要看那么多，但是这本指导性的书籍一定会给人启发。顺境也好，逆境也好，把握好了就是很好的一个人生。

11、生活中有许许多多成功者，他们因何成功？当把这个问题演变成一个调查，作者阅遍成功者，这本书，就诞生了。不知道大家在考驾照的时候有没有遇到波折，我的科目二考了三次，科目三挂了两次，第三次补考也临近了，每一次考试，每一次深深的后悔，就只差一点点，方向盘再多回一点点，夜考灯光再闪得慢一点，各种各样的“差一点”在每次下车后都像一只手紧紧地扼住我的脖子。我离驾照就只差一点，下次运气好了，一次就考过了，可是又一次过后，又因为另一个“差一点”与最后的解脱擦肩而过。如若可以早一点看到此书，或许我能以更好的心态去面对驾考，为什么总是在关键时刻功亏一篑，为什么总是“差一点”但却难以跨越，书中给了我最好的答案，我以为的差一点，运气差可能确实存在，但是“差一点”的本质却不仅仅于此，说白了，我没有在那时挺住，我被自己心里潜移默化的情绪变化与随之导致的行为偏差击溃，每一次没有抱着必胜的信念，总是觉得考不考得过都是命，忐忑不安，在压力之下已然失控，每一次只会在过后睡不好吃不好，却没有在考前审视自己，“差一点”其实是差之千里。没有准备、消极、方向不明、只想享乐、情绪化、犹豫、怯懦、没有自控力、没有好的习惯这些因素都会阻碍我们通向成功，与之相对，时刻准备、保持热情、目标明确、乐观、有决断、自律有勇气、抗压，这些都是作者在采访过那么多成功者之后，发现他们身上共同具备的品质，并不一定拥有了这些就一定会成功，但是这些品质一定不会让你这辈子碌碌无为，空虚无助，绝对会让你离成功越来越近。我最喜欢的偶像是AKB48中的指原莉乃，从选拔不进、绯闻缠身的万年吊车尾到在200多名成员中获得选拔第一名的组合中心，她始终秉持着一个信念，那就是逆转力，触底之后一定会反弹，每一次危机面前都能挺住，明白自己接下来该何去何从，不是被神选召的孩子不可怕，说白了，人生处处是苦难，时时有挫折，宅在家里一直逃避，永远被神抛弃，顶住压力，抛掉自卑，充实自己，我们可以逆势而上，或许我们依然还是会磕磕绊绊，但是有改变就有希望，有行动就有可能，一定可以走出属于我们的天地，至少我们拼尽全力努力过，相信作者如果也采访过指原莉乃，一定也会由衷爱钦佩这个年轻的女孩。书中的例子，书中的测试，书中的方法与图文并茂的讲解都是作者漫长时间研究成果的精华，希望这本书也能给像我一样迷茫的人以启迪，我们或许是吊车尾，但是绝对有获得第一名的一天，永远不要在事后埋怨后悔，彻夜不眠地想着如果自己当时能够挺住该多好，而是要像书中那许许多多的成功者一样行动起来，在实现目标的过程中就要挺住这口气，立刻行动！

12、在我们眼中，成功人的成功似乎很轻松，他们不需要费太大的力气，他们只是有运气加上能力超群，其实这样的看法都是错误的，成功人和普通人的能力还有运气都相差无几，但是他们通过很多的方法，以及养成了很多良好的习惯，才取得了成功。《当时挺住就好了》这本书就是教会你怎样取得成功，告诉我们成功的背后究竟是什么。在这本书中，作者墨菲先生是一名心理学博士，也是大学教授，他用了长达十几年的时间，深入研究了数百名的成功人士以及大量的失败者，经过他的分析和观察后发现，其实失败者与成功者之间的差距通常很小，只有一线之差，很多失败者“差一点”就成功了，而很多成功者也“差一点”就失败了。在这本书中，作者会详细告诉你这些背后的原因，通过这本书，我们可以了解影响成功的内在和外因因素，什么样的习惯会导致成功或者失败，怎样才能是自己获得成功。这本书让我们能够从成功者的身上学到很多东西。就像书中说的，成功的人向人们展示了成功的一面，但我们更应该关注的是他成功之前是如何面对困境的，从中我们受到了什么启发。面对困难，同样的两个人，为什么会有不同的应对方法和态度，为什么会导致不同的结果，这本书给了我们答案。就像书里说的，生活中，每个人的环境都不可能是一成不变的，每个人都处在不断的变化之中，这种变化经常会给我们带来磨难，有的人从命运给予的磨难背后看到了新生希望，他们把逆境当成是自己前进的动力。这本书会告诉你，做一个乐观的，积极的人的重要性。书中说道，在逆境中，如何战胜逆境则需要有足够的逆商。真正拥有高逆商的人，通常都是具备积极心态的人，并且

《当时挺住就好了》

他们会将这种积极心态付诸行动，这种人的人格更趋于完善。这本书还告诉我们成功和创造力之间的关系、人际关系、专注力等等的重要性。通过这本书，让我们找到正确的方法，养成良好的习惯，离成功更进一步吧。

13、文/凯风自南《当时挺住就好了》这是一本关于成功学的书，告诉人们如何在追寻成功的这段艰难而又漫长的旅程中自我管理，从而更好地成就更好的自己。当然，有人会反驳说，成功不能复制，成功背后存在着太多的影响因素和偶然成分。人们苦苦追求的成功难道是通过几本书就能够轻而易举的得到的吗？当然不是。但是历史告诉我们，凡事都是有章法可循的。司马迁说他写《史记》的目的之于，“究天人之际，通古今之变。”历史尚有规律可循，何况时代洪流之中的个人行为呢。作者用十几年的时间，通过了解超过两百位成功人士的成长经历以及十位失败者的失败经历，探究其中的规律，从而“逐渐摸索出这条成功轨迹的脉络，总结出一条从失败者转变成为成功者的方法”。凡此种种，付诸笔下，汇成此书。全书一共分为三大部分。第一部分，成功者是些什么人。失败者和成功者之间的差距在哪里？比如说，当个体在准备做一件事情之前。一个不具有成功品质的人就会收到很多因素的困扰，其中一个比较大的因素就是环境。现实生活中抱怨外在环境的人随处可见，但是作者说，“环境只是影响一个人能否成功的其中一个因素，而且不是决定因素”。并且在本章的阶段总结中附上了一个“抵御环境影响的程度测试”。第二、三部分具体讲成功者的基因。从等待到行动再到成功，这个过程中，成功者为何取得成功，他们身上存在着怎样的品质。作者列举了八大品质：目标明确、行动力强、自控力强、专注力强、抗压力强、善于管理自己的情绪、能够处理好与周围人的关系、富有创造力和想象力。在书里运用了大量的真实案例分析，不至于相同类的书一样过于理论空洞；此外，在每一章节的后面都会有一个测试，关于个人是否具有或是具备什么程度的成功品质。之前有这样一个观点，一个处于逆境之中的人不宜看励志成功类的书，容易往一个角落里钻，忽视了反省自己。而通过这些测试却正好达到一个自省的效果，检验出自己所缺乏的能力，所欠缺的品质，发现自己的缺陷，一步一步向成功靠近，颇有趣味。不同的个体所追求的东西不尽相同，成功不可衡量，关键在于个体怎样去做，甚至是有没有去做。成正如书中所言，“你选择金钱，便可以去获得金钱；你选择名誉，就可以去赢得名誉；你选择舒适，你可以去西南部的海边小镇隐居；你选择刺激，你可以去好莱坞追寻梦想。”在实践的基础上加上一点方法，成功能不能成为一种习惯到不一定，但如若保持作者提到的成功者的八大优秀品质，将优秀当成是一种习惯，成功还会远吗？

14、我很少读到这么满意的社科书了。其实也不是别的书不好，也许只是我的问题。《当时挺住就好了》能说服我，作者墨菲也不是一般人，他是心理学博士，他懂得引导我们这样的没有多少耐心的读者。讲大道理是没用的，我们听得都耳朵起茧子了，中国的学校和家不都是样么。聪明的心理学博士墨菲用了最简单的分析和引导，轻易就把我们的注意力捕进来了。认识自己是一个很难的过程，认清自己是一个更难的过程；励志书和心得书读得多了，搞得我们都不敢轻易思考人生了。所以当墨菲拿出一张纸让我们写人生目标、十年目标、一年目标、一个月目标等等的问题时，我是有点抗拒的。好多年没有人这样问我了，我才不要重回痛苦呢。但是墨菲后续的内容，却总能打动我。他让我们再从下向上推导另几个问题，推导一下之后，我就想静静了。作者没有讲大道理，但是我懂了。他说服了我，说服了我的问题。找到自己身上的问题，总是很残酷的事。看这本书的很多时候，我想静静了。很多时候，我又被残酷的现实包围了。成功没有奇迹，却有轨迹。我开始跟着墨菲做题了，他果然是大师，知道中国的学生们最不怕做题了，做着做着就懂了，这符合大多数中国人的思维逻辑。他仍然那么漫不经心的讲着他的案例，那些别人的人生，那些鲜明的对比。其实不是随意安排，只是看似随意罢了，老师是精心安排给我们看的。因为没有看到结果，很多人都不会死心，那就找出别人的人生结果，来让大家看个清楚明白吧。痛吗？痛就痛吧，良药苦口。每个人都有那么一个或几个错失的机会。有时候，也许只有1个这样的机会。因为当时没挺住，成了余生的遗憾。关于坚持这件事，关于挺住这件事，我是有发言权的。因为我没有挺住，一个重要的放弃的决定，也许十秒就决定了，但是要拿十年来痛苦自己。我当时虽然斗争了三天，虽然在心里对自己说没有草率，但是后来还是觉得，自己做得太草率了。我还要面对自己的梦想吗？好像已经没有机会了。人生需要管理，情绪需要管理，梦想需要规划。这是众所周知的事吧。可是你真的知道吗？你可能会解释，知道归知道，做到是另一档子事了。你有没有差一点呢？就在最关键的时刻，功亏一篑了。我想许多人都有这道伤疤。世界上美好的东西都值多多看几眼，我们总是太贪心，总是让情绪和行为脱离了自我意思的控制范围。不要勉强自己不承认这一点，大方的承认吧，然后拿起《当时挺住就好了》这本书，给自己一个新的学习的机会。心理学博士墨菲告诉你：只需21天，成功掌握你的情绪和行业。千万不要拿平常心来对

《当时挺住就好了》

待这句口号。墨菲可不是喜欢讲空洞大道理的人，他相当理性，相当冷静，他的思考和分析，绝对是2015年最值得收获的价值。就当人生是一场暗恋吧。以前的部分我是你，以后的部分我是我。开启新我吧。墨菲老师应该最懂我这句话的。

《当时挺住就好了》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com