

关力/编著



★ 对于人生来说，大部分时间都是过程，决定成败高下的时刻并不多，这些关键点正是我们的发力点。

人生必须跨越的 15道坎

★ 人生路上总有一些绕不过的山、避不开的坑，这些“坎”就是我们必须去跨越的。

RENSHENG BIXU
KUAYUEDE
15 DAO KAN

- ★ 浮躁——心静才能看通透，心乱则必然失控
- ★ 名利——追名逐利需有度，为其所累太不值
- ★ 嫉妒——做人不能小心眼，嫉妒害人更害己
- ★ 交际——人心隔肚皮，交人难交心
- ★ 创业——胆子大一点，立起生命的支柱
- ★ 自卑——成功路上的最大障碍

中国华侨出版社

★ 对于人生来说，大部分时间都是过程，决定成败高下的时刻并不多。
这些关键点正是我们的发力点。

人生必须跨越的 15道坎

★ 人生路上总有一些绕不过的山，避不开的坑。
这些“坎”就是我们必须去跨越的。



关力/编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生必须跨越的 15 道坎/关力编著.-北京:中国华侨出版社,
2006.11

ISBN 7-80222-164-1

I.人... II.关... III.成功心理学-通俗读物

IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 091826 号

●人生必须跨越的 15 道坎

作 者:关 力

责任编辑:凌 嵩

策 划:万剑声

版式设计:丽泰图文设计工作室/桃子

经 销:新华书店

开 本:640×960 毫米 1/16 开 印张/17.5 字数/260 千字

印 刷:中国电影出版社印刷厂

版 次:2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-80222-164-1/G·148

定 价:26.80 元

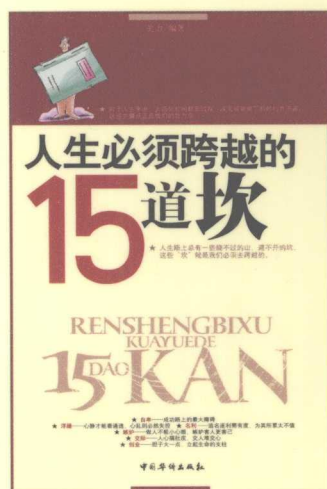
中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:64439708

RENSHENG BIXU
KUAYUE
15 DAO KAN

对于人生来说，大部分时间都是过程，
决定成败高下的时刻并不多。
这些关键点正是我们的发力点。



责任编辑/凌 嵩

选题策划/万剑声

封面设计/纸衣裳书装·孙系前

13911236075

不要怕也不要悔，但要理性

曾经有一个年轻人要离开故乡，去远方开创自己的前程。他动身的第一站是去拜访本族的族长，请求指点。老族长听说他将踏上人生旅途，就写了3个字：不要怕，然后抬起头望着年轻人说：“孩子，人生的秘诀只有6个字，今天先告诉你3个，供你半生受用。”

30年后，这个年轻人已经到了知天命之年，有了一些成就，也添了很多伤心事。他回到家乡，又去拜访那位族长。但族长几年前已经去世，家人取出一个密封的信封对他说：“这是族长生前留给你的，他说有一天你肯定会再来。”

还乡的游子想起30年前他在这里听到人生的一半秘诀。于是拆开信封，里面赫然又是3个大字：不要悔。

中年以前不要怕，中年以后不要悔。这就是老族长的人生教诲与指点。

年轻时确实没有什么可怕的，年轻就是资本。你可以把这一资本投入到任何你想干、喜欢干的事业中去。

但人生路上总有一些绕不过的山、避不开的坑，这些“坎”就是我们必须去跨越的。

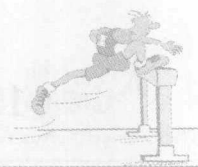
本书列出了人生旅途中所能遇到的各种“坎”，这些坎是躲不过去的，如果你想完美走过生命的旅程，那么，就应该勇敢地面对并认真地去跨越。文章用事例和说理的方式阐述了跨越这些“坎”的必要性，并提出了解决方案与建议。希望亲爱的读者们，特别是渴望成功和幸福的人们能从中获取一些有益的知识和启示，使您的人生多一些顺畅，少一些困惑。

人生必须跨越的15道坎

RenShengBiXuKuaYueDe15DaoKan

- 第一道坎：**自卑**——成功路上的最大障碍
- 第二道坎：**浮躁**——心静才能看通透，心乱则必然失控
- 第三道坎：**名利**——追名逐利需有度，为其所累太不值
- 第四道坎：**交际**——人心隔肚皮，交人难交心
- 第五道坎：**创业**——胆子大一点，立起生命的支柱
- 第六道坎：**压力**——积极缓解，而不是回避或倒下
- 第七道坎：**保守**——没有新思路就不会有新出路
- 第八道坎：**求人**——求人难，不求人办事更难
- 第九道坎：**人脉**——勤织勤修补，人脉旺则事事兴
- 第十道坎：**挫折**——成功和失败的分水岭
- 第十一道坎：**理财**——能理会算好持家
- 第十二道坎：**健康**——身体常维护，透支最危险
- 第十三道坎：**婚姻**——七年之痒，八年之痛
- 第十四道坎：**外遇**——看上去很美的罂粟
- 第十五道坎：**育人**——“养”不等于“教”

人生必须
跨越的15道坎
RenShengBiXuKuaYueDe15DaoKan



第一道坎 自卑

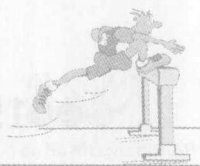
成功路上的最大障碍

有句话说：天下无人不自卑。无论圣人贤士、富豪王者，抑或贫民寒士、贩夫走卒，在潜意识里，都充满自卑感。自卑感在个人心理发展中起着举足轻重的作用，过度自卑便无法做个正常人。莎士比亚说过：“自信是成功的第一步”，著名的心理专家思源先生认为，人生成功的第一大敌就是自卑。因此，你若想成大事，就必须先战胜自卑，跨越人生这道最大的坎。

- 1.自卑心理的形成与危害 / 018
- 2.消除自卑的五大妙法 / 021
- 3.如果人生如戏，那么你就是主角 / 024
- 4.自信者天助 / 026
- 5.必要时不妨学点阿 Q 精神 / 028
- 6.人不自信，谁人信之 / 030
- 7.自信的人会毫不畏缩地走向理想 / 032

人生必须
跨越的15道坎

RenShengBiXuKuaYueDe15DaoKan



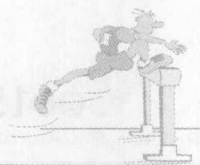
第二道坎 浮躁

心静才能看通透，心乱则必然失控

也许浮躁的人本身所追求的就是热闹，好高骛远又不愿付出代价，急于求成而不讲究实际。浮躁之人的心从不平静，甚至纷乱如麻。这样的人生状态非常糟糕，在现代人身上的，或多或少总有浮躁的影子，这是成功人生所必须克服的“坎”。

1. 天不言自高，地不言自厚 / 035
2. 务必克服爱发脾气的毛病 / 037
3. 牢骚太盛防断肠 / 039
4. 头脑发热时最容易出错 / 043
5. 淡看人生，善待生命 / 045
6. 保持心态平衡的十大诀窍 / 047

人生必须
跨越的15道坎
RenShengBiXuKuaYueDe15DaoKan



第三道坎 名利

追名透利需有度，为其所累太不值

人活在世间，最主要的目的是找寻自己的幸福和快乐。但有些人人为名为利终日操劳，绞尽脑汁，甚至不择手段，他们放弃了曾经坚持的道德和原则，把形式当成内容与目的，这显然是本末倒置。名利思想太重必然使人疲惫，因此，能否跨越这道坎决定了你的人生是否有真正的幸福可言。

1. 莫为名利遮住眼 / 052
2. 退一步海阔天空 / 054
3. 不要怕便宜了别人 / 056
4. 成事在天，笑看输赢得失 / 057
5. 学会放手，该丢弃时就丢弃 / 059
6. 己所不欲，勿施于人 / 061
7. 不为虚名所累 / 063

人生必须
通过的15道坎

RenShengBiXuKuaYueDe15DaoKan



第四道坎 嫉妒

做人不能小心眼，嫉妒害人更害己

当人们特别渴望得到他人所拥有的东西时，通常会感到痛苦，这就是嫉妒。嫉妒心理是人的本性之一，每个人都有。但是，“君子坦荡荡，小人常戚戚”，沉沦在嫉妒中不能自拔的人，往往心胸狭隘，斤斤计较；而聪明的人，却会把嫉妒转化成动力，从而走上一条改变自己命运的成功之道。

1. 心胸开阔万事空，心胸狭窄处处烦 / 066
2. 嫉妒是毒瘤，害人更害己 / 068
3. 丢掉嫉妒，生气不如争气 / 071
4. 如何化解嫉妒心 / 073
5. 摒弃嫉妒，轻松快乐 / 077
6. 不嫉妒别人，也要防止别人嫉妒你 / 079



第五道坎 交际

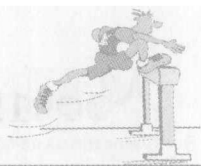
人心隔肚皮，交人难交心

现实社会中人与人之间真正的透明是不存在的，所谓知人知面难知心。又由于人们之间的心理和生活习惯的不一致，两方面的交叉就形成了人们交际中的陷阱。这种陷阱有社会的原因，也有个人的原因，不能理顺这层关系的人就可能经常落入陷阱而不自知。很多人即使到老都未曾弄明白人与人之间存在些什么。可见，人际交往是我们一生的课题。

1. 认清自我性格缺憾，谨防与人疏远 / 085
2. 莫与“小人”起争执 / 088
3. 异性友谊，警惕瓜田李下之嫌 / 090
4. 不给人台阶下，害人也害自己 / 094
5. 知己都是聊出来的——要学会选择合适的话题 / 098
6. 锋芒毕露容易伤及自身 / 100
7. 快速获得信任感，寻求共同话题 / 102

人生必须
跨越的15道坎

RenShengBiXuKuaYueDe15DaoKan

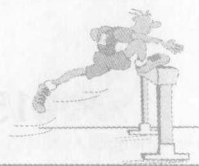


第六道坎 创业

胆子大一点，立起生命的支柱

人生在世必须有点野心，只有干出一番事业生命才有意义。其实，每个人来到世上都要选择一项或几项事业，并以此为生，有些人选对了事业，于是功成名就；有些人选错了，于是一生平庸。但是，也有很多人虽然选对了事业，却仍然无所作为，这就是人生的坎，其间的学问，值得每个人深思。

- 1.理想+条件+机遇=你的事业 / 106
- 2.创业者的四大禁忌 / 108
- 3.创业的六个阶段及着力点 / 111
- 4.三思而后“创” / 114
- 5.要有“东山再起”的勇气和思想准备 / 116
- 6.权衡自己的实力，特别是风险承受力 / 118
- 7.安于现状是创业的绊脚石 / 120



第七道坎 压力

积极缓解，而不是回避或倒下

对于奋斗在工作第一线的人们，职业压力和倦怠，是每个人都会有的，差别只是程度或频率不同而已。那么，你的职业压力和倦怠症如何？你的疲劳症又是多久才“发作”一次？不管怎样，这些都是我们必须跨过去的坎。

- 1.多则惑，简则明 / 124
- 2.缓解压力重在自我调节情绪 / 126
- 3.解除职业疲劳症的十种心理疗法 / 129
- 4.热忱，既是方法又是动力 / 131
- 5.一分钟工作减压法 / 134
- 6.制约你获得提升机会的八大障碍 / 135

人生必须跨越的15道坎

RenShengBiXuKuaYueDe15DaoKan



第八道坎 保守

没有新思路就不会有新出路

看看那随波而流的树叶，你就会知道它们的结局，它们默默无闻地来，又默默无闻地去，最后消失在视线之外。思维僵化的人，一般都具有浓厚的从众心理，他们缺乏生活激情，乐于平淡，安于平淡，喜欢无波折的生活，喜欢稳定，一点风吹草动，也会让他们寝食难安。

事实上，没有波折，没有悲喜的生活是不存在的。

- 1.做人切忌人云亦云，盲目跟风 / 139
- 2.顺应时代潮流，向前看齐 / 141
- 3.个性人生，创意装点 / 143
- 4.不要心存偏见，避免误入歧途 / 145
- 5.新思路决定新出路 / 147
- 6.墨守成规是成功的最大阻碍 / 149



第九道坎 人脉

勤织勤修补，人脉量则事事兴

在信息迅猛发展、市场经济日趋完善的今天，整个世界已经成为一个地球村，人与人之间的联系日趋紧密，光靠一个人打拼天下的故事如今已越来越像是一个传说，人脉的内在价值日益凸显，并且成为了制胜的关键，谁拥有更为丰富有效的人脉关系谁就能在竞争中立于不败之地。

1. 扩建人脉网是人生的长期任务 / 153
2. 人脉关系中的“人情定律” / 156
3. 闲时多烧香，急时有人帮 / 158
4. 人脉关系中的“乘”法 / 160
5. 借上司之力跨“坎” / 161

人生必须
跨越的15道坎

RenShengBiXuKuaYueDe15DaoKan



第十道坎 挫折

兴 成功和失败的分水岭 兴

人生免不了各种失败和失意，有时甚至会陷入危机。这个时候，是勇敢地迎上去直面挫折与危机，还是从此之后偃旗息鼓停下脚步，是成功者和失败者的根本区别，是成功人生必须跨越的坎。

1. 决不能向挫折低头 / 165
2. 接受现实，正视生存环境的缺陷与不足 / 168
3. 失败之后别找借口 / 170
4. 在困境中生存的八种智慧 / 174
5. 调节受挫心理的“舒心七法” / 178