



# 我快楽 我成功

◎ 格桑泽仁 著

格桑泽仁笔谈另类人生



一本书不能改变世界  
但一本书可以改变人的一生活

WO KUAILE WO CHENGGONG



四川出版集团 四川人民出版社

SCPG SICHUAN CHUBAN JITUAN SICHUAN RENMIN CHUBANSHE

# 我快乐 我成功

——格桑泽仁笔谈另类人生

◎ 格桑泽仁 著



四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我快乐我成功: 格桑泽仁笔谈另类人生 / 格桑泽仁著.  
—成都: 四川人民出版社, 2010. 4  
ISBN 978-7-220-08078-4

I. ①我… II. ①格… III. ①成功心理学—通俗读物  
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050284 号

WOKUAILE WOCHENGGONG

我快乐我成功

——格桑泽仁笔谈另类人生

格桑泽仁 著

责任编辑  
装帧设计  
插图  
责任校对  
责任印制

徐英 唐海涛  
古蓉  
格桑泽仁  
袁晓红  
李剑 孔凌凌

出版发行  
网 址

四川出版集团  
四川人民出版社 (成都市槐树街 2 号)  
<http://www.scpph.com>  
<http://www.booksss.com.cn>  
E-mail: [scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net](mailto:scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net)

发行部业务电话  
防盗版举报电话

(028) 86259459 86259455  
(028) 86259524

照 排  
印 刷

四川胜翔数码印务设计有限公司  
四川福润印务有限公司

成品尺寸

140mm×208mm

印 张

8

字 数

160 千

版 次

2010 年 4 月第 1 版

印 次

2010 年 4 月第 1 次

书 号

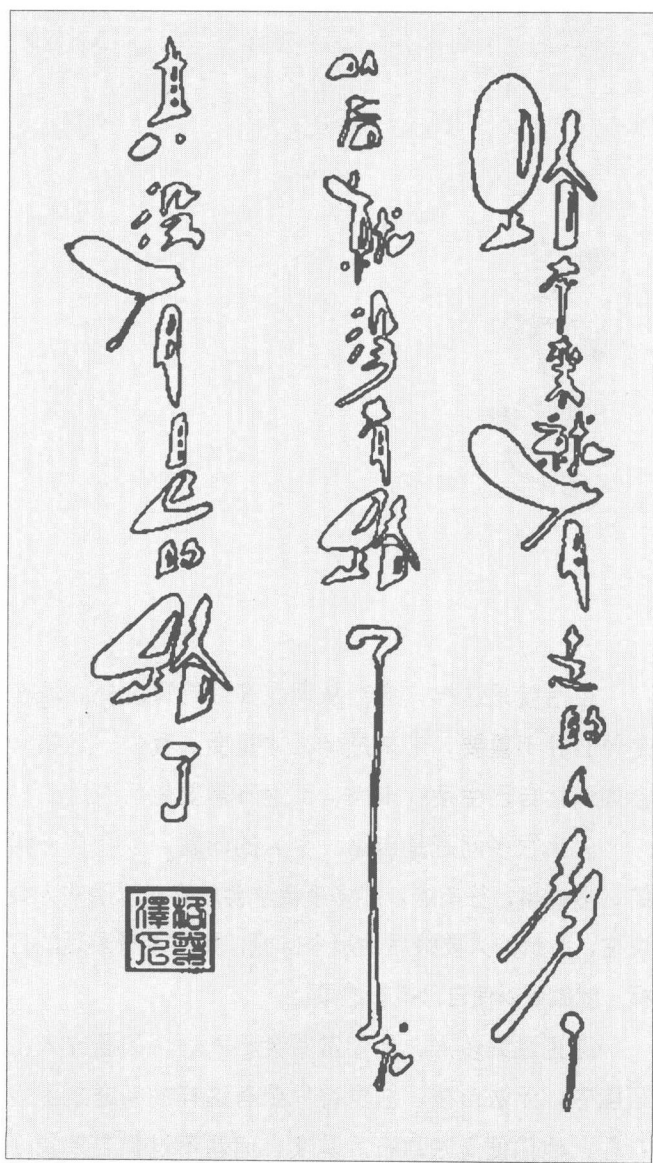
ISBN 978-7-220-08078-4

定 价

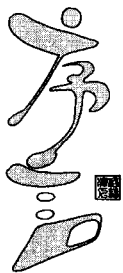
20.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换  
电话: (028) 86259624



路本来就有，走的人多了以后就没有路了，尤其没有自己的路了



生活就是这样，应当从现在开始选择改变。现在是什么并不重要，未来是什么才重要。我们一定要学会如何让自己生活在未来，而绝不需要生活在过去！

人生很多问题是自己一个人的问题，少和自己纠结，多做事，往前走，很多事要学会放弃！聪明的人要现在，智慧的人要最后的那个目标，如果没有最后的目标，就做可以使自己成长的事！

遇见过许多人，他们常常会陷入一个问题或人生困境中，无法自拔，总觉得只要有这样的问题或困境存在，他们便无法前行。其实，问题不是都要解决了

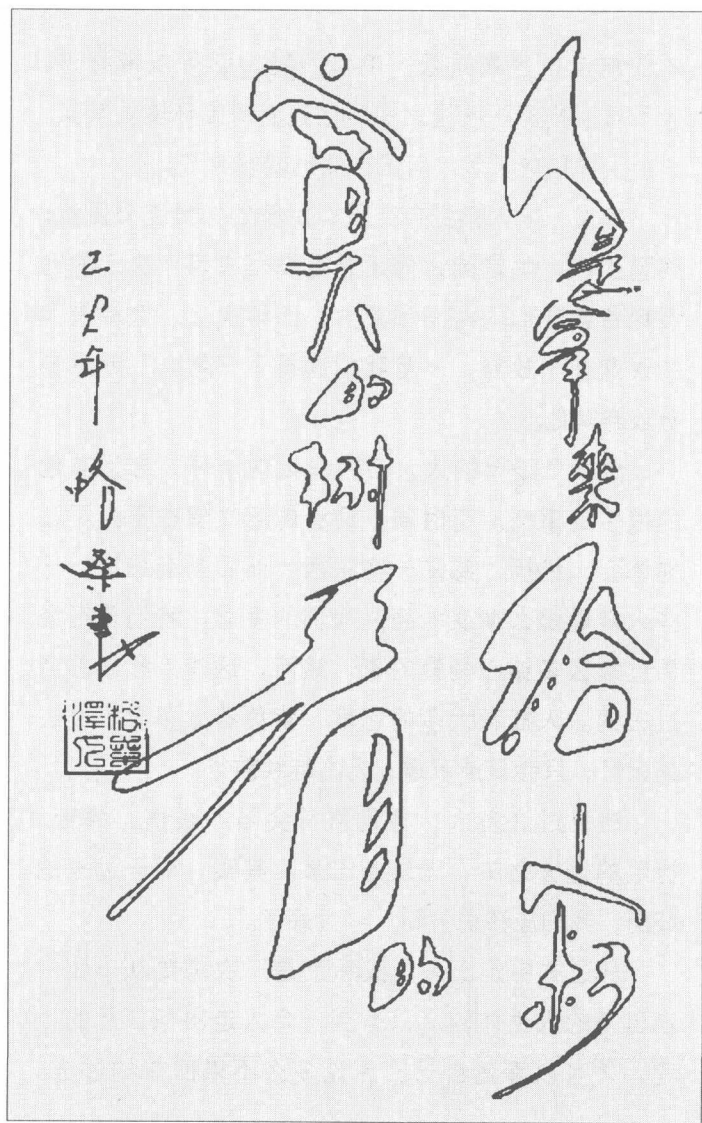
才往前走，台湾问题、中日问题，都可以带着走。人不可以拘泥于问题之中，而逃避周围环境。其实，一个人只要成长了，问题自然也就解决了。

如果一个人感觉自己没有足够的力量克服困难、摆脱困境，那是因为他还迟迟没有决定！决定的迟缓耗费着我们的时间和精力。而事实上，选择最大的诀窍在于放弃，一旦我们选择了“靶心”就意味着放弃其他。

做一个简单的人，心中只记住十环，忘记其他的很多的事情。有时候，活着的意义便在于为了让你体会、经历、感受一些东西，而后渐渐忘记。一些人曾是那么彻底地经过我们的生命，我们曾经经历过那么多铭心刻骨的事，然而，这些人和事总会过去的。人扛着太多的包袱，背负着太多对于过去的记忆，只会日渐沉重，无力继续前行。

遇见过许多人，他们常常会陷入哀伤、痛苦、挫败的过去之中，无法走出来。其实，对于过去的经历，我们应该说一句：“太好了。”

从过去中走出来，实际上是一次需要从小我中走出来的人生体验。只有当一个人走出他自己的小我，才可以看清自己。无论多么不堪回首的过去，



人是拿来给寂寞的树看的

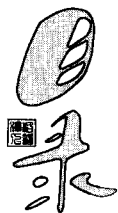
我们其实都可以从中提炼出一些积极的东西，从而展望未来，这一点谁都帮不了我们，只有靠自己。

人的一生，与炼丹一样，将一切东西送进火中，就此放下，让炽热的大火提炼出精华。没有什么是不可以放下或不可以放弃的。凤凰涅槃之时总是离不开火的铸炼。

看见过这样一句话：“前面的阴影，来自背后的阳光。”的确，看到阴影的人，应该转身向阳光；而沐浴在阳光中的人要清醒地知道，在某个方向会有一片阴影，期望的是，这片阴影被我们踩在脚下。所以，我们需要站对方向。

活在过去的人，没有未来！勇敢、彻底地面对过去、拥抱灿烂的未来吧！





## 开篇 成功、快乐一个不能少

### (上篇) 成功征途

- 1 探寻快乐——宝藏在你心里 …… 010
  - 了解你的需求 …… 011
  - 找到持久的快乐之源 …… 017
  - 不竭的力量来自真我 …… 021
  - 人格衍生企业精神 …… 028
  
- 2 诠释成功——人人都能成功 …… 032
  - 每个人都有成功因子 …… 034

- 成功的五层含义 …… 037
- 成功标准因人而异 …… 039
- 目标是成功的核心 …… 041
- 3 确立目标——成功起点站 …… 044
- 设立目标 STEP BY STEP …… 045
- 关于目标的问与答 …… 052
- 4 积极心态——成功加油站 …… 056
- 停止消极性批评 …… 057
- 目标引领积极心态 …… 062
- 对自己负责 …… 063
- 5 持续行动——成功推进器 …… 066
- 行动而非知识带来成功 …… 068
- 行动——能量的付出 …… 072
- 6 管理时间——锁定成功 …… 075
- 确立时间观念 …… 076
- 重要PK紧急 …… 078
- 时间有限找“帕累托” …… 082
- 7 享受人生——快乐一路伴随 …… 084
- 工作着是快乐的 …… 085

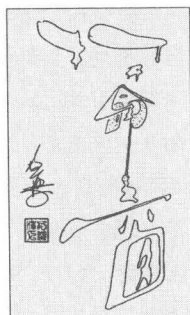


在工作中发现新的自己 …… 088

尝试更多的生活吧 …… 089

## 中篇 格桑成功语录

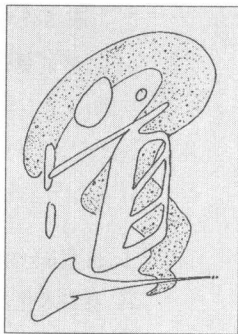
- 1 自我&修炼 …… 094
- 2 接纳&化解 …… 099
- 3 工作&职业 …… 101
- 4 行动&改变 …… 106
- 5 环境&成功 …… 110
- 6 开局&态度 …… 113
- 7 挫折&价值 …… 116
- 8 思维&创新 …… 123
- 9 人际&沟通 …… 126



## 下篇 格桑团队宝典

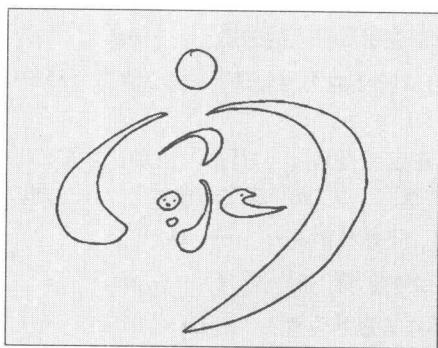
- 1 有目标的人带领没有目标的人 …… 134
- 2 让员工不停地说“是” …… 138
- 3 帅才，学会用别人 …… 139
- 4 教会别人成功 …… 141
- 5 扩大习惯空间 …… 143
- 6 成功者开局就不一样 …… 145
- 7 选择大于努力 …… 148

- 8 成长比成才重要 …… 149
- 9 眼睛要看大场面 …… 151
- 10 鼻子要往下出气 …… 153
- 11 重生 …… 154
- 12 团队合作 …… 156
- 13 讲话要有视觉化的内容 …… 157
- 14 打开格局，梦想要大 …… 159
- 15 用结果引领团队 …… 162
- 16 团队文化语言：“画饼”和“分饼” …… 163
- 17 人不敢往前走的原因是——恐惧 …… 166
- 18 狼怕圈、狗怕弯、藏獒怕泥、大动物怕“喻” …… 168
- 19 吉祥数：3、7、9、21、49、108、1000、10000 …… 170
- 20 要学习的不是知识，是获得思维方式 …… 172
- 21 改变认知 …… 174
- 22 学习别人的思维 …… 176
- 23 存在的都是合理的 …… 178
- 24 释迦牟尼说：佛只度有缘人 …… 179
- 25 相信自己能做到 …… 183
- 26 善学 …… 185
- 27 处理情绪速度=成功的速度 …… 186
- 28 处理情绪的最好技巧——肢体运动 …… 189
- 29 用“YES”技巧 …… 192
- 30 注意力集中时间：小孩15分钟，成人28分钟 …… 194
- 31 成功的人：懂得如何给自己提问 …… 196



- 32 沟通技巧：同样的姿势、同样的语调、  
跟对方尾音 …… 198
- 33 我一定能够做到 …… 200
- 34 享受结果的人才能成功 …… 201
- 35 别人手中的笔，怎么拿到——直接取走 …… 204
- 36 药疗不如食疗，食疗不如气疗，气疗不如性疗，性疗不  
如心疗 …… 206
- 37 团队里融合的是脑袋，而不是身体 …… 208
- 38 扬长避短→倒退，扬长补短→停步不前，扬长弃短→勇  
往直前 …… 211
- 39 五个手指对应团队中人的关系 …… 213
- 40 人生学习：行业能力（15%）+核心能力（85%）=成功  
（100%） …… 215
- 41 “思维”决定“行为”，“行为”决定“习惯”，“习惯”  
决定“性格”，“性格”决定“命运” …… 218
- 42 处理情绪：不妨暂时离开 …… 220
- 43 重大决定之前：留下时间思考 …… 222
- 44 把自己放在该放的位置 …… 223
- 45 家里讲感觉，单位讲感情，企业讲结果 …… 226
- 46 同员工要说：“你一定能……”或“你会……”不要  
说：“我希望你……” …… 228
- 47 重复讲积极的语言，让对方的大脑里出现积极的  
画面 …… 229
- 48 左脑与右脑并行 …… 231
- 49 团结会令人成功：教会团队成功 …… 232

- 50 阳光心态 …… 234
- 51 四十岁就可以看出人前半辈子的生活态度 …… 235
- 52 我们的未来在我们现在的决定里 …… 238
- 53 马上行动 …… 240
- 54 人生——人人入土 …… 241

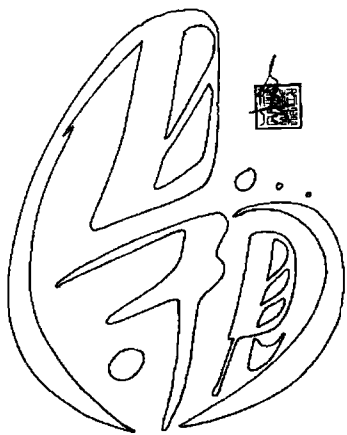


开篇

# 成功、快乐一个不能少

每个人都有着对成功的向往，而成功的道路却荆棘丛生。所以，前途是美好的，奋斗是艰苦的；笑一次是容易的，要在整个人生奋斗的过程中都能笑得出来就难了。

本书旨在使每个人都在奋斗中体会到快乐，在快乐中获取成功，拥有成功快乐的人生。



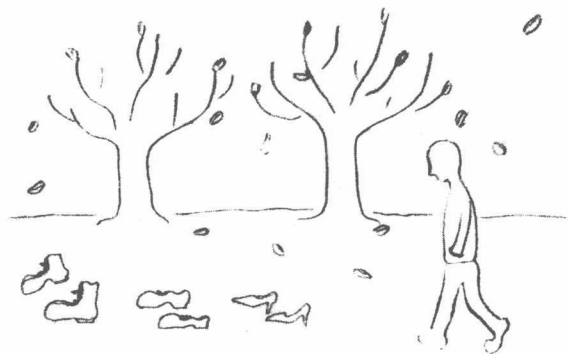


犬儒主义者：“拼搏付出不过是  
为了舒服地躺着晒太阳，而我现在就  
可以舒服地晒太阳。”





享乐主义者：“人活着就是为了享受，我不喜欢付出过多，追求过多。”



宿命主义者：“人的命运早就已经决定，无论我付出多少，该失败的我依旧会失败；如果注定要成功，我也必将成功。”