



# 生存 靈泉

56

種 生命潛能的「自然成功」修練

人類文明開始的時候，人與宇宙和自然的關係是合一的。  
曾幾何時我們不再重視內在的系統思考，一味的崇尚物化，  
但內心世界的圖像才是生命的靈泉！

陳怡謀◎著

國家圖書館出版品行編目資料

生存靈泉：56種生命潛能的「自然成功」修練  
／陳怡謀編著．--初版．--臺北市：星版圖  
出版：恆星國際發行，2001〔民90〕  
面：公分．--（商研誌）

ISBN 957-30183-9-X（平裝）

1. 潛能 2. 自我實現（心理學） 3. 成功法

177.2

90018187

商研誌 BA2007

# 生存靈泉

## ——56種生命潛能的「自然成功」修練

Printed in Taiwan

作者／陳怡謀  
責任編輯／洪季楨

發行人／羅順楷  
叢書主編／張琳

出版版／星版圖  
發行所／恆星國際文化事業有限公司  
地址／台北市中正區(100)羅斯福路二段7之5號12樓  
電話／(886-2)2393-0085  
傳真／(886-2)2341-1779  
E-mail／hengsing@ms67.hinet.net  
郵政劃撥／19606222·恆星國際文化事業有限公司

排版／辰皓國際出版製作有限公司  
經銷代理／成信文化事業股份有限公司  
服務電話／(886-2)2249-6108  
服務傳真／(886-2)2249-6103

定價／170元  
I S B N／957-30183-9-X  
出版日期／2001年12月1日 初版一刷

- ◎本書內文、封面、版面之著作權由恆星國際文化事業有限公司享有，未經同意擅自翻印、改作或以其他方式侵犯著作權者，著作權人當依法追究其民、刑事法律責任。
- ◎欲利用本書全部或部分內容者，須徵求恆星國際文化事業有限公司同意或書面授權，請洽編輯部（電話：886-2-2393-0085）。

如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

## 目 錄

前言 003

### PART 1 實現美麗人生

1. 確定目標造就成功事業 013
2. 長遠打算奠基於短期目標 016
3. 好奇心製造豐富多彩的人生 019
4. 夢想必須付諸實際行動 023
5. 「利他精神」會帶你找到幸福 026
6. 人生沒有「輕」、「重」之別 029
7. 人生的九種幸福 032

### PART 2 全腦學習，全腦活用

1. 勤做大腦體操，永保年輕活力 039
2. 讓「遺忘曲線」趨緩 043
3. 保養腦細胞的生活方式 047
4. 使大腦靈活的生活智慧 050
5. 保持大腦清醒敏銳的「冷水刺激法」和「音樂療法」 055
6. 心情輕鬆愉快，增強大腦靈活性 059

- 7. 減少疲勞和憂鬱情緒 063
- 8. 全腦學習、全腦使用 067

### PART 3 用創意改造世界

- 1. Team Work 高效競爭力 075
- 2. 墨守成規扼殺創意 078
- 3. 換個環境能刺激靈感 081
- 4. 積蓄創意能量，爆發「瞬間想像力」 084
- 5. 慢工細活先成功——龜兔賽跑哲學 090
- 6. 活用右腦，創意思考 093
- 7. 企劃的創造「KJ法」 097
- 8. 抓緊靈光乍現的一刻 101

### PART 4 高效率工作技巧

- 1. 當自己的老闆 111
- 2. 訂下工作目標 115
- 3. 「喜歡」工作，不要「愛上」工作 119
- 4. 你可以暫停一下！ 122
- 5. 掌握重點，集中火力 124
- 6. 分類進行，同時處理，提升效率 128
- 7. 電話旁的筆和紙 131

- 8. 電話旁的日曆和時鐘 134
- 9. 打電話之前，先思考 136
- 10. 清楚地說明公司的位置 139

## **PART 5 高效率讀書技巧**

- 1. 適當安排讀書時間 147
- 2. 眼耳併用讀書法 150
- 3. 區分「泛讀」與「精讀」 152
- 4. 先讀書評掌握重點 156
- 5. 入門書以薄為宜 159
- 6. 用「跳躍式」讀法博覽群書 162
- 7. 必讀「目錄、前言和後序」 166
- 8. 善用「圖書館」資源 169

## **PART 6 一天 25 小時的時間管理**

- 1. 找出「時間殺手」 177
- 2. 不要奪取他人的時間 180
- 3. 利用時間日程表，做好時間管理 183
- 4. 充分利用「五分鐘」的時間 187
- 5. 「早睡早起」身體好 191
- 6. 休息是為了走更長遠的路 194

- 7. 從不喜歡的事開始做 196
- 8. 心情愉快，萬事如意 199
- 9. 「心理時間」的意外效率 202

## **PART 7 身心健康最重要**

- 1. 注意身體的健康 211
- 2. 適度運動 213
- 3. 成功戒菸的方法 216
- 4. 適量飲酒 219
- 5. 鍛鍊你的自律神經 223
- 6. 保養頭腦，免除煩惱 226



# 生存 靈 泉

56 種 生命潛能的「自然成功」修練

陳怡謀◎著





## 前言

記得有位作家曾經在他的作品中寫道：「現在的人，是愈來愈難在他身上找到少年時的影子了……」是的，隨著年齡的增長，少年時期的那種好奇心、創造力，以及對各種希望和夢想的追求，已漸漸在我們心中淡泊消失了。然而，若想發射火箭，就需要噴氣式發動機，我們的人生也是如此，在人生旅途中，要想成功地達到「自我實現」的境地，我們自身也需要安裝一個強勁有力的「發動機」。

如果你想增加智慧，使自己變得更聰明；如果你有決心向一切未知領域挑戰，征服它們；如果你想擁有快樂、絢麗的人生，那麼，立刻付諸行動吧！你的想法和決心將成為你進行「自我實現」永不枯竭的力量泉源。

在中國的歷代傑出人物中，不乏草莽出身、平地起高樓之輩，以「吾少也賤，故多能鄙事」的精神，將自己眼前的逆境視為一種磨練、一種機遇，憑藉其堅韌不拔的進

取心和毅力，開創屬於自己的一片天空。

由此可見，要開創成功且美好的未來，不但需要堅強的意志、積極不懈的努力，也要有堅韌不拔的進取心和付諸實際行動的決心。也就是說，我們在進行「自我實現」的同時，還必須鍛鍊和培養自己解決一切困難的能力。這樣，才能使「自我實現」成為可能。而鍛鍊和培養解決一切困難和問題的方法，在本書中就稱作「生命潛能的自然成功修練」。

「生命潛能的自然成功修練」的範圍其實是非常廣泛的，它的內涵也極其深刻。但我們這裡所指的「自我實現」的對象，僅指和商業有關的所有能力。那麼，現在呈現在我們眼前的問題就是，我們究竟應該如何去做、去培養、去鍛鍊，才能進行「生命潛能的自然成功修練」；才能向「自我實現」的目標一步步地邁進呢？

這正是我們要幫你解決的問題。在本書中，我們盡量由各角度，列舉了做為一名現代企業家應該訓練和培養的目標，並提供了大量內涵豐富的知識和智慧，力求做到對讀者有所啟迪和幫助。如果現在你正想做點什麼，而又不知從何開始；如果你也想成為一名成功的人，那麼，請正

視本書的每個生命潛能的自然成功修練法則，它將成為你最可靠而得力的朋友，為你貢獻無窮的智慧。如果你已經在磨練自己，進行自我開發，那麼閱讀本書，相信更能讓你得到前所未見的視野，使你受益匪淺。

其實，「生命潛能的自然成功修練」的基本目的只有一個，那就是藉由自身的培養與努力，成功開拓經商之路，創造更積極的人生。為此，你就不能墨守成規，一味地聽從上司的命令和領導，因為這樣下去，你是永遠無法成為擁有實力的成功企業家。

總之，所謂自我開發，就是經由對自身思考問題、解決問題能力的培養和訓練，抱持努力不懈地堅韌毅力，達到創造成功人生的一種途徑。為此，我們必須不斷地向前看、不斷地磨練自己。當然，接受磨練和考驗絕非是什麼開心的事，最害怕喪失信心就半途而廢。其實，我們為「生命潛能的自然成功修練」所付出的努力，應該是高效率的，也應該是喜悅和欣慰的。在剛開始進行磨練和培養自身能力的過程之中，可能會感到痛苦和艱難，但只要你有恆心堅持下去，這種痛苦和艱難的感覺，很快就會被經由努力而獲得的成功及喜悅所代替。在這痛苦與喜悅的過程中，你也正一步步地向「自我實現」的目標靠近。



## 目 錄

前言 003

### PART 1 實現美麗人生

1. 確定目標造就成功事業 013
2. 長遠打算奠基於短期目標 016
3. 好奇心製造豐富多彩的人生 019
4. 夢想必須付諸實際行動 023
5. 「利他精神」會帶你找到幸福 026
6. 人生沒有「輕」、「重」之別 029
7. 人生的九種幸福 032

### PART 2 全腦學習，全腦活用

1. 勤做大腦體操，永保年輕活力 039
2. 讓「遺忘曲線」趨緩 043
3. 保養腦細胞的生活方式 047
4. 使大腦靈活的生活智慧 050
5. 保持大腦清醒敏銳的「冷水刺激法」和「音樂療法」 055
6. 心情輕鬆愉快，增強大腦靈活性 059

- 7. 減少疲勞和憂鬱情緒 063
- 8. 全腦學習、全腦使用 067

### PART 3 用創意改造世界

- 1. Team Work 高效競爭力 075
- 2. 墨守成規扼殺創意 078
- 3. 換個環境能刺激靈感 081
- 4. 積蓄創意能量，爆發「瞬間想像力」 084
- 5. 慢工細活先成功——龜兔賽跑哲學 090
- 6. 活用右腦，創意思考 093
- 7. 企劃的創造「KJ法」 097
- 8. 抓緊靈光乍現的一刻 101

### PART 4 高效率工作技巧

- 1. 當自己的老闆 111
- 2. 訂下工作目標 115
- 3. 「喜歡」工作，不要「愛上」工作 119
- 4. 你可以暫停一下！ 122
- 5. 掌握重點，集中火力 124
- 6. 分類進行，同時處理，提升效率 128
- 7. 電話旁的筆和紙 131

- 8. 電話旁的日曆和時鐘 134
- 9. 打電話之前，先思考 136
- 10. 清楚地說明公司的位置 139

## **PART 5 高效率讀書技巧**

- 1. 適當安排讀書時間 147
- 2. 眼耳併用讀書法 150
- 3. 區分「泛讀」與「精讀」 152
- 4. 先讀書評掌握重點 156
- 5. 入門書以薄為宜 159
- 6. 用「跳躍式」讀法博覽群書 162
- 7. 必讀「目錄、前言和後序」 166
- 8. 善用「圖書館」資源 169

## **PART 6 一天 25 小時的時間管理**

- 1. 找出「時間殺手」 177
- 2. 不要奪取他人的時間 180
- 3. 利用時間日程表，做好時間管理 183
- 4. 充分利用「五分鐘」的時間 187
- 5. 「早睡早起」身體好 191
- 6. 休息是為了走更長遠的路 194

- 7. 從不喜歡的事開始做 196
- 8. 心情愉快，萬事如意 199
- 9. 「心理時間」的意外效率 202

## **PART 7 身心健康最重要**

- 1. 注意身體的健康 211
- 2. 適度運動 213
- 3. 成功戒菸的方法 216
- 4. 適量飲酒 219
- 5. 鍛鍊你的自律神經 223
- 6. 保養頭腦，免除煩惱 226



PART 1

# 實現 美麗人生