《解读人生智慧密码》之二

仲 侯 主 编

情商成就智慧

（下册）

韩荣兰 编 著

中国环境科学出版社
学 苑 音 像 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbo

图书在版编目(CIP)数据

解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社,2006

ISBN7-80135-698-5

Ⅰ.**解**... Ⅱ.**仲**... Ⅲ.**生活-基本知识** Ⅳ.C913

中国版本图书馆 CIP **数据核字(**2006**)第** 015408 **号**

解读人生智慧密码

主编 仲 侯

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 **出版发行**

北京海德印务有限公司

2006 **年** 5 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**

开本:850×1168 1/32 **印张:**190 **字数:**3958 **千字**

ISBN7-80135-698-5

全二十四册定价:598.80 **元(册均** 24.95 **元)**

(ADD:**北京市朝阳区三间房邮局** 10 **号信箱)**

P.C.:100024 Tel:010-65477339 010-65740218**(带** Fax**)**

E-mail:webmaster@BTE-book.con http://www.BTE-book.com

目　　录

• 下　册 •

第六章　提高自信：开发人生最大的宝藏

一、自信是一切成就的基础……（230）

1. 自信是成功的奠基石……（230）
2. 自信是激发成功的原动力 ……（233）
3. 自信是你内心的主宰……（235）
4. 自信是创造奇迹的源泉 ……（237）
5. 推销员的两张卡片 ……（239）
6. 被录取的叛逆学生 ……（241）

二、不要让自信的微笑凋零……（243）

1. 要自信，不要自卑 ……（243）
2. 挖掘自己的自信 ……（247）
3. 思想消极的灾难 ……（249）
4. 不要在心里制造失败……（251）

第七章　自我激励：唤醒心中的巨人

一、自我激励是人生的推动力 ……（254）

1. 自我激励的概念和方法 ……（254）
2. 让生命飞翔的翅膀 ……（258）
3. 通过自我激励打造个人品牌 ……（261）
4. 日省吾身的激励法则……（262）

二、开启内在的成功机制 ……（266）

1. 每个人自身都是一座宝藏 ……（266）
2. 来自潜能深处的灵感……（268）
3. 用预感锁定机会 ……（270）
4. “ 人对了，世界自然就对了 ” ……（272）
5. 生存本能是成功的创造性机制 ……（273）

6. 开启内在的成功机制……（275）

三、激活内在潜能，需要自我激励 ……（277）

1. 积极的心态来自于自我激励 ……（278）
2. 精神标语的激励力量……（281）
3. 自我激励使潜能爆发……（284）
4. 在绝境中自我奋起 ……（288）

四、挑战自我，明天将会阳光灿烂 ……（290）

1. 在“ 内心竞赛 ”中夺冠 ……（291）
2. 成功始于心动成于行动 ……（293）
3. 一定要做自己想要做的人 ……（295）

第八章　管理自我：情绪控制力的自我修炼

一、学会控制情绪 ……（300）

1. 使人产生快乐的十种情绪 ……（300）
2. 羊皮卷里的控制情绪的秘方 ……（304）
3. 学会情绪放松的技巧……（308）
4. 把握与控制个人情绪的方法 ……（312）

二、摆脱不良情绪的困扰……（317）

需要全本请访问 www.ertongb

1. 走出抑郁，珍爱自己……（317）
2. 振奋精神，克服恐惧……（323）
3. 祛除不良的内疚情绪……（326）
4. 面对羞辱，冷静安详……（333）

三、让心灵放轻松些 ……（337）

1. 把烦恼丢进海里 ……（338）
2. 让心情快乐成长 ……（340）
3. 微笑面对人生 ……（343）
4. 学会在现实中快乐地生活 ……（346）
5. 用乐观在荆棘中开辟新路 ……（349）

第九章　培养良好的人际沟通能力

一、人际沟通就是情感沟通……（354）

1. 良好的人际沟通给你丰厚的回报 ……（354）
2. 沟通能力：太阳之下的无价之宝 ……（357）

二、让别人对你产生好感 ……（360）

1. 为自己树立良好的第一印象 ……（360）
2. 记住别人的名字很重要 ……（364）

3. 注意小节，尊重对方……（368）
4. 水至清无鱼，人至察无友 ……（371）

三、善于把陌生人变成朋友……（373）

1. 向陌生人自我介绍的艺术 ……（373）
2. 主动出击和陌生人交谈 ……（375）
3. 把握机会，给人留下好印象 ……（377）
4. 与陌生人交往的特别招法 ……（380）
5. 与陌生人交谈时应注意些什么 ……（382）

四、建立良好人际关系的方法 ……（384）

1. 多创造与人相识的机会 ……（384）
2. 利用工作之便交朋友……（387）
3. 利用牵连关系扩展人际交往 ……（390）
4. 有邀必赴才能广交朋友 ……（394）

五、人际沟通中的语言技巧……（396）

1. 抓住重点，理清思路……（396）
2. 精心遣词，悉心表述……（399）
3. 语感敏锐，出口成章……（402）
4. 富有激情，以情感染……（408）
5. 驾驭语气，引人入胜……（410）

第十章　水滴石穿：生生不息的自我励炼

一、成功需要自我砺炼 ……（416）

1. 屡败屡战，永不气馁……（416）
2. 卧薪尝胆，重振雄风……（421）
3. 锐意创新，永不骄傲……（426）

二、做克服困难的强者 ……（428）

1. 培养战胜逆境的意志……（428）
2. 认清自己，活用个性……（430）
3. 乐观是突破困难的利器 ……（431）
4. 以坚定的决心去应对困难 ……（433）

三、用内在的力量顶住和战胜压力 ……（434）

1. 信念能使弱者变得强大 ……（435）
2. 为了理想，不怕下地狱 ……（437）
3. 蔑视压力，泰然处之……（440）
4. 苦中找乐，战胜压力……（443）

四、正确对待挫折与失败 ……（445）

1. **失败是人生一种难得的挫折** ……（445）
2. **把失败视作人生的朋友** ……（449）
3. **学会从失败中崛起** ……（451）
4. **绝处也可以逢生** ……（454）

第 六 章

提高自信：开发人生最大的宝藏

一、自信是一切成就的基础

信心是一切成就的基础。在我们自信能完成一件事情的信心中，有一种巨大的力量。对自己有极大信心的人不会怀疑自己是否处在合适的位置上，不会怀疑自己的能力，更不会担心将来。

1. 自信是成功的奠基石

詹森说：自信是承受大任的第一要件。

信心是一块伟大的奠基石。在人们作出努力的所有方面，信心都能造就奇迹。

谁能估计人们取得伟大成就过程中信心的巨大作用力，谁又能估计那种有助于消除障碍、有助于克服各种艰巨困难的信心的巨大作用力。

我们知道，正是信心使人们的力量倍增，更使人们的才能增加数倍；而如果没有信心，我们将一事无成。即使是一个强有力的人，一旦他对自己或对自己的才能失去信心，那他就会被迅速地剥夺一切力量，变得不堪一击。

自信心是主观和客观之间，或者说是我们的灵魂与肉

需要全本请访问 www.ertongboo

体之间的一个巨大的联系环节。信心能开启守卫生命真正源泉的大门，正是借助于信心，我们才能发掘伟大的内在力量。

我们的人生是辉煌还是平庸，是伟大还是渺小，与我们信心的远见和力量成正比。

许多人不“相信”他们的信心，因为他们不知道信心为何物。他们把信心混同于幻想或想像。信心其实是我们伟大的内在力量与全知全能的上帝相沟通时发出的声音。它是一种精神或心理能力，这种东西不能被猜测、想像或怀疑，但能被感知；信心能洞悉全部人生之路，而其他的心理能力则只看到眼前，不能深谋远虑。

自信心能提升一个人，对人们的理想也有十分重大的影响。信心能使我们站得高，看得远，能使我们站在高山之巅，眺望远方看到充满希望的大地。信心是“真理和智慧之光”。

告诉一个孩童说，他将一事无成，他是一个无足轻重的人，他不能取得其他人取得的那种成就，通过这样做去毁掉一个孩童的自信心几乎就是一种犯罪。

父母们和老师们很少意识到，那些幼小的心灵是多么的敏感，极易受到任何暗示或意指他们无能的话语的影响。

与其他任何事情相比，暗示人的无能所导致的个人痛苦和个人悲剧，以及引起的个人失败要多得多。

即使是最好的赛马，如果其信心受到破坏，那它也不可能赢得奖项。信心也是训练员十分注意让赛马保持的东

西，因为赛马对自己能赢得胜利的信心，是它最后能胜出的一个十分重要的因素。

正是信心解放了我们的力量，使得我们能充分施展自己的才华。信心是一切时代最伟大的奇迹制造者。凡是能增强你自信心的东西都能增强你的力量。

世界上成就斐然者的显著特征是，他们无不对自己充满极大的信心，他们无不相信自己的力量，他们无不对人类的未来充满信心。而那些没有做出多少成绩的人其显著特征则是缺乏信心，正是这种信心的丧失使得他们卑微怯懦、唯唯诺诺。

坚定地相信自己，绝不容许任何东西动摇自己有朝一日必定会在事业上取得成功的信念，这是所有取得伟大成就的人士的基本品质。绝大多数极大地推进了人类文明进程的男士女士开始时都落魄潦倒，并经历了多年的黑暗岁月，在这些落魄潦倒的黑暗岁月里，他们看不到事业有成的任何希望。但是，他们毫不气馁，继续兢兢业业地刻苦努力，他们相信终有一天会柳暗花明，事业有成。想一想这种充满希望和信心的心态对世界上那些伟大的创造者的作用吧！在光明时刻到来之前，他们当中有多少人在枯燥无味的苦苦求索中煎熬了多少年呀！要不是他们的信心、希望和锲而不舍的努力，这种光明的时刻、这种事业有成的时刻也许永远不会到来。

2. 自信是激发成功的原动力

《红与黑》的作者斯汤达常常这么说：“仔细考虑事情相互矛盾的原因得失，是避免造成错误的绝招。”

以上的所述，说法、角度虽有所不同，但仍旧存有一个共同的看法，也就是人心之变化万端，完全超乎我们的想像之外，往往人们认为自己是此种性格的人，其实，他却具有许多意外的多重性格。

认为自己办事能力十分差劲的人，何不想像自己拥有其他强大的潜能，只是未能够发挥罢了！

把自己局限于无能的类属之下，看轻自己，这种想法一定要抛弃。应该学着用新的眼光自我欣赏，试着把自己当做有能力的人。

一个人的心灵世界，要比想像中还来得广大深刻。人一生所累积的各种知识，大部分都潜存于脑海中，当遭受强烈刺激后，才会发挥出来，这份潜在力量究竟有多大，根本难以数计。

人体之中潜存的因素，简直浩如烟海，种种性格、特性静静地隐藏着，因此，人往往在碰到某种情况时，变成另一个人，表现出与原来截然不同的个性。

过去的观念和现在所作所为发生矛盾的情况，并不足为怪。有人责备言行不一的人，受到指责的人可以说：

“我之所以言行不一致，是要让人同时认识到事物原本具有正反两面。”

那些相信他们能“移山”的人定会成功，而那些相信自己不能的人却只能做到他们所相信的程度，这是信心激发了成功的原动力。

事实上，在当今时代，信心所能成就的事要比“移山”大得多。在太空探险中，如果没有“我们必能征服太空”的伟大信念，那些科学家就不会有那么多的勇气、兴趣与热忱继续不断地研究下去。

相信会成功，是所有伟大科学新发现背后的动力。相信会成功，是那些已经成功的人所拥有的一项基本而绝对必备的要素。相信会成功，实实在在地相信，就会使你有能力获得成功。

与许多在各种职业中失败过的人谈话后，你能了解无数失败的理由和借口。比如他们会无意中说：“老实说，我原来就不认为它会行得通。”或：“我在开始前就感到不安了。”或“事实上，我对这件事情的失败并不觉得太惊奇。”

他们大多都采取“我暂且试试看，但我想不会有什么结果”的态度，结果最后导致了失败。

“不相信”是消极的力量。当你心里不以为然或怀疑时，就会想出各种理由来支持你的不相信。怀疑、不相信、潜意识要失败的倾向，以及不是很想成功，都是失败的主要原因。

自信心可以使一个人得以征服他相信可以征服的东

西。

人类是自己思想的产物。所以我们应当有高标准，提高自信心，并且执著、认真地相信必能成功。高标准会使你往高处走。

3. 自信是你内心的主宰

对于凌驾命运之上的人来说，信心是命运的主宰。

有一股来自内心的力量，无远弗近、无所不知、无所不能；不论贫穷或富有、卑微或权贵，每个人都可以拥有这股力量；只有你自己能够应用，不受任何人的影响。

这股神秘的力量，如何让一个人获得最高的成就？为何大多数的人让消极的思想误导这股内心神秘的力量，使自己不受其利，反受其害？

所有的天才、对人类文明有卓越贡献的伟大领导者，都使用同样的方法。

坚定的信心，产生实现目标的力量。信心不是被动的等待，而是主动的出击。

机器必须要运转才能产生作用。主动的信心一无所惧。有了信心，能鼓舞士气，渡过难关，能战胜失败，克服恐惧。

生命中的灾难常迫使人们在信心与恐惧两者间作一抉择。为什么大多数的人都选择恐惧？关键在于一个人的态

度，我们有权利自己决定。

自信是你对宇宙力量的一种了解、信任以及融合的表现，光只是具备信心是不够的，你必须运用它。

大多数人所表现的自信要大过我们所意识到的。我们很早便知道相信自己。在你跨出第一步时，你就相信你会走。在你说出第一句话之前，你就相信你会说。因为你先相信，所以你会去完成它。

麦克阿瑟在西点军校入学考试的前一晚紧张至极。他母亲对他说：“ 如果你不紧张，就会考取。你一定要相信自己，否则没人会相信你。要有自信，要自立。即使你没通过，但你知道自己已全力以赴了。” 发榜后，麦克阿瑟名列第一。

选择自信的人，会改变自己的态度；在日常生活中，勇敢地决定和行动，培养自己的信心。选择恐惧的人，是因为没有培养积极的态度。

找出心中那股神秘的力量，你会发现真实的自我。然后，你可能会做一盘更好的菜肴，写一本更好的书，或作一次更精彩的演讲。成功的坦途通往你的大门，世界会肯定你，而且奖励你。不论你原来是谁，不管你过去多么落魄，成功都会属于你。

需要全本请访问 www.ertongboo