

LEAD YOURSELF

一本流传民间的经典励志手抄秘本

领导你自己

家族四代，秘密相传，造福大众，公布于世
一本富有传奇色彩、激励人心的神奇励志书

邱道勇◎著



 中国纺织出版社

LEAD
YOURSELF

LEAD YOURSELF

一本流传民间的经典励志手抄秘本

领导你自己

家族四代，秘密相传，造福大众，公布于世
一本富有传奇色彩、激励人心的成功学教程

邱道勇◎著



中国纺织出版社

LEAD
YOURSELF

内 容 提 要

在充满竞争和挑战的 21 世纪,人与人的竞争在于自身素质和生存技能的竞争。人是独立的生命个体,又是复杂易变具有多面性的立体,是许许多多处于不同存在状态的自我的集合。所以,你要使自己成熟起来、伟大起来,就必须学会自我领导。自我领导不但要管理好自己、控制好自己,更要发展自己、创造自己。只有你领导了自己,你才能拥有自己,拥有充实饱满的人生和真真切切的快乐。

图书在版编目(CIP)数据

领导你自己/邱道勇著.—北京:中国纺织出版社,2007.10

ISBN 978-7-5064-4576-4

I.领… II.邱… III.自我管理学—通俗读物 IV.C936-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 135322 号

责任编辑:曲小月 特约编辑:王 慧 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京京晟纪元印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:16

字数:180 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

一块磁石可以产生磁场，吸引铁质和矿物。然而，我们每人也有自己的磁场，能够心灵相吸。我们的生活环境、交友和其他一切状况，都是缘于我们心灵的吸引。

实际上，到我们这里来的这些事物，正是因为我们的心灵上集中于它们，我们本身就和它们产生了关系。我们的思想，我们的思维，我们对于生活境遇的意念，对于个人前途的观念，恰恰是牵引我们想要的东西来到我们这里的引力。

同磁石吸引一样，“去想你所要的事物”，这就是最简单又最深刻的哲理。你应该非常明确、坚定地去想它们，集中你所有的心力与能力，挥舞你所有的精神力量，时刻准备着为它们而努力奋斗。如此，你就会成为一块磁石，去吸引你所要的一切。

如果你的心理、希望、期待，都贯注在贫困、失败、奔波上，那么这会将自己的信心、希望和对佳境的期盼都驱除散尽。从而，你的心灵就会完全受恐惧、疑虑和疑虑的主宰。这样的主观意念产生一磁性，就一定会牵引你到贫穷的环境与卑下的地位。事实上，你的现状无论怎样的失败，你的前途无论怎样的黯淡，都没有关系。只要你坚定意志，坚韧不拔，决



一部富有传奇色彩的励志手抄本

——《领导你自己》背后的故事

公元1877年，三晋大地遭遇特大旱灾，晋中腹地祁县也出现百年不遇的灾情。在此饥馑难挨，荒民遍野之期，商界巨臂乔致庸广行善举，出巨资援助灾民，并说服当时的商界名流渠本翘、孟步云等人创设学堂，面向贫苦百姓广招学员，并对学有所成者重金襄助创办实业。乔致庸及其商道友人此举意在传道、授业、解惑，激励青年学子以知识改变命运，而不是仅仅靠着他人的接济而艰难度日。

在这些求学的学子之中，有一姓邱名智恒的青年聪慧过人，深得乔致庸等人的喜爱，乔致庸不仅将自己浸淫商道数十年所悟得的“人弃我取，薄利广销，维护信誉，不弄虚作假”的儒商思想理念倾囊相授，并将自己和商道挚友多年的心得体会与日常感悟之言的记录交给邱智恒整理，欲将之付梓成集，但由于商务缠身，一直未能了却此桩心愿。

邱智恒学成后，回到家乡湖北襄阳，用自己所学知识创办了一所小型矿业工厂，几年经营下来，虽获利颇丰，但总感觉自己所获与心中梦想相差太远，心中苦闷抑郁难以化解。此时，邱智恒想起曾经整理过的书稿，虽说此书最终未能面世，但书中所言却对自己产生过极大的震撼，其中言语可谓惊世骇俗，大大超越当时的百家言论。在一股澎湃激情的推动下，邱智恒祛除心中杂念，凭着自己超强的记忆，伏案疾书，将先前整理过的书稿重新写出来，并在其基础上加注自己的感悟，在周围亲朋好友中流传。

邱智恒本欲将此奇书付梓印行，让更多的人获得书中所蕴含的神奇能量，但由于时局动荡，至离世之日也未能如愿，于是留下遗训，叮嘱子孙后

代一定要珍藏此书，并在世事平安之际将此奇书整理印行，以飨夙愿。

进入20世纪30年代末期后，正当邱氏企业如日中天的时候，日本军国主义思想极度膨胀，全面发动对华侵略战争。短短数月时间，中华大地上四处弥漫着战争的硝烟，中华民族陷入巨大的苦难之中，各阶层各领域都因为战争而遭受了沉重的创伤，邱氏企业也遭遇了自开创以来最严酷的创伤，所有产业几乎在一夜之间分崩离析。看着自己父辈一手开创的家业竟然毁于一旦，当时身为第二代掌门人的邱德麟痛心不已，却又回天无力，只好抱着巨大的缺憾与悲痛远走大洋彼岸，寻找个人和民族的希望。邱德麟到达美国后，人地生疏、举目无亲，心中不禁惶然，但是想到父亲的教诲，邱德麟下定决心，不学成一番知识绝不回国。当时的美国成功学思想非常流行，邱德麟敏感地觉察到，成功学中倡导的积极思想对当时消极的中国年轻人来说，可以说是一幅良药。因此，他便下定决心，潜心研究成功学。当时，戴尔·卡耐基的成人训练风靡美国，邱德麟成为了其成人训练班中的第一位华人学员，并成为卡耐基晚年最为赏识的学生之一。当邱德麟拿出父亲留给自己的奇书时，引起了卡耐基的高度兴趣，卡耐基对此书大加赞赏，并提出了许多宝贵的意见。后来，在卡耐基的引荐下，邱德麟结识了当时的纽约商界巨头查尔斯·哈尼尔，对方是美国著名的企业家、成功学家，曾因出版《THE MASTER KEY SYSTEM（硅谷禁书）》一书而在美国商界引起飓风般的震撼，被无数商界人士称为“财富教父”。和哈尼尔的结识，让邱德麟彻底上升到一个全新的精神领域。在哈尼尔热情的指导下，邱德麟重新自我审视内心的力量，并对父亲留下的书稿进行了全新的增补删改，使之更加系统，更加细致。留美期间，邱德麟继续学习了奥里森·马登、拿破仑·希尔等众多成功学家及商界名流的经商哲学，并将自己所学到的东西择精选萃地融汇到父亲留下的书中，使其更加丰满完善，形成独有的激励力量，从而成就了一本集合全美成功学大师精华的励志经典。

抗战结束后不久，邱德麟怀着对亲人的思念和对祖国的眷念，重新回到家乡，并决心重新创办自己的企业，却因身患重病，不久之后就离开人世。但其留下的著作手稿却成为了其家族的宝贵财富，邱氏家族其他成员得此奇

书后，遵循书中所示，将其中的理念运用到商业及为人处世上，深深改变了其家族的命运，几年时间就创造了令当地瞩目的商界传奇，成为富甲一方的名门望族。

本书作者系邱智恒家族第四代传人，也是此奇书的最大受益者。为实现祖上遗愿，作者潜心解读手抄遗本中的珠玑之言，结合现代语言将之重新增补修订出来，并将之出版面世，让更多的人通过学习与阅读书中的理念，重新认识自己、领导自己，指引自己走向成功的圣殿。



作者自序

我们一来到这个世界上，就被人所领导着。从小，我们被父母领导，上学，我们被老师领导，进入社会后，又被上司领导，即使有一天，我们自己做了领导，依然还要被更高的上级所领导。

实际上，我们能够真正领导的人只有一个——那就是我们自己。让我们来看看一位西点军校学生的自述：

刚进军校不久，西点就给我上了一课，对我日后的领导生涯起到了至关重要的作用。军校的学生都是预备军官，因此学年之间等级非常分明，一年级新生被称为“庶民”，在学校里地位最低，平时基本上是学长们的杂役和跑腿儿。不过，我没什么好抱怨的，一年级结束后我就可以做学长，再然后我会成为一名军官。

当然，“幽灵行动”也为我们“庶民”提供了一个向学长发泄不满的途径。所谓“幽灵行动”其实就是学生团体之间以幽灵为名义，搞恶作剧捉弄对方的活动。比如，在操练的时候把当指挥官的学长强行抬走。恶作剧一般发生在“陆军海军文化交流周”，在此期间，西点和海军军校之间将进行橄榄球赛，这也让学员们热血沸腾。

就在比赛的前一天晚上，三年级的学长怀特中士邀请我跟他共同完成一个“幽灵行动”。能被高年级学生接受，我觉得很荣幸，立刻答应下来。晚上11点半，我在宵禁之后溜出寝室，怀特和他的同伴正等在走廊里，行动的目标是一个来访的海军军校学员，我们要把他的宿舍搞得一团糟。我有些犹豫：“这样是不是太过分了？”怀特和其他学长都说：“别担心，我们领头，出了事也跟你没关系。”

大家悄悄摸到“敌人”的宿舍楼，按事先安排的位置站好。怀特中士用唇语数道：“一……二……三！”说时迟，那时快，我和一个二年级军官猛地推开房门，冲到床头，把两大桶，大约5加仑冰冷的橙汁浇到熟睡的学员身上，然后迅速跑出门外。同时另外两个人向房间里投掷了数枚“炸弹”（扎破的剃须水罐），顿时到处都是白色的泡沫。最后怀特把散发臭气的牛奶泼进屋里。任务圆满完成了。众人麻利地跑下楼梯，在楼门口跟负责放哨的队员会合，然后分成几组撤离。

回到房间，我努力让激动的心平静下来。接下来还有一个轻松愉快的周末——我已经安排好跟同伴去新泽西玩。然而凌晨3点钟时，有人敲响了我的房门。原来被捉弄的军官向西点安全部投诉，我们的酸牛奶和剃须水毁掉了他书桌上昂贵的电子仪器，床边的旅行箱也未能幸免。

在训导员办公室里，怀特中士竭力为我开脱：“是我命令他那么做的，我愿意承担一切责任。”但是训导员不这么认为，他罚我们在早饭前把海军军官的寝室变回原样，把弄脏的衣服洗干净。这还不算，训导员宣布，接下来的几个周末，我们都不能休假，而要在校内受罚。“这太不公平了，我只不过服从了学长的命令，他应该对我的行为负责。”教官显然看出了我的不满，训练结束时，他盯着我的眼睛，一字一句地说：“在西点，人人都是领导者。即使是个‘庶民’，你也至少领导着一个人——你自己。因此你必须为那天所做的事负责。”直到今天，那位教官的话仍然在我耳边回荡。这是西点给我上的第一课：想做一个成功的领导者，你必须先学会领导你自己。

想做一个领导者，你必须领导自己。这句话给了我深刻的震撼。华人首富李嘉诚曾说：“在我看来，要成为好的管理者，首要任务是自我管理，在变化万千的世界中，发现自己是谁，了解自己要成为什么样，建立个人尊严。”

不过，我认为把自我管理称为自我领导更加合适。因为，领导更加偏向于心理学的层面。自我领导是一种能力，但更是一种能量。能力是比较偏向管理学的用语，能量则比较偏向心理学用语。

我们常说一个人的“心理素质”很好，那么什么叫做“心理素质”？我认为心理素质好代表的就是一个人的心理能量高，这样的人内心是很富裕的，而不是贫穷的。心理能量高的人，你交付任务给他很放心，因为你知道他不会中途放弃，遇到挫折，他会给自己打气，也会给别人带来希望；反之，一个心理能量低的人，常常会将“做不到”，“我没有办法”，“这不是我的问题”挂在嘴边，你跟他在一起，反而要花时间来安慰他，鼓舞他。心理能量高的人才适合担任领导者。我认为心理能量高的人就是一个可以“自我领导”的人。

本书中的30天训练就是为激发你的心理能量专门设计的，让你成为一个真正能领导自己的强者。

这个世界是一个充满竞争的世界，国家与国家的竞争在于综合国力，军队与军队的抗衡在于士兵的整体战斗力，企业与企业的较量在于内部管理和产品质量，人与人的竞争则在于个人的素质和生存技能。

人是独立的生命个体，又是复杂易变具有多面性的立体，是许许多多处于不同存在状态的自我的集合。这里面既有你童年的天真，也有老年的疑诈，既有男人的勇武，也有女人的细致。它们各不相同，却又同时存在，它们消长隐现，却又矛盾对立。所以，你要使自己成熟起来、伟大起来，就必须学会协调管理和自我领导。也就是要学会领导你自己。

要学会领导自己，第一步就是要认识自我、了解自我。知道自己的长处与不足，掌握自己的好恶和品性，确定自己的位置和走向。仔细而全面地审视检阅自己，你会发现你不只是眼前的你，未来的光与过去的影，理想的帆与现实的船，物质的果与精神的花，而且你原来是如此的丰富，小小的生命载体竟潜藏着诸多充满活力的因子。

领导你自己，要从管理好你自己开始。你好比一家企业，你要当自己的经理，负责自身的流通与运转；你好比一支军队，你要当自己的元帅，提高自己的战斗力；你好比一座城市，你要当自己的市长，对自己作宏观的规划和有组织的建设；你好比一个王国，你要当自己的国王，用自己的意志主宰一生，包括你的幸福和自由。

领导你自己，要从服从你自己开始，你要听从你大脑的指挥，去往你内心向往的方向，去做你想做的事情，成为你想成为的人。要知道，你就是你命运的主宰者，就是你道路的开拓者。你要从日常的每一件小事做起，成为最好的自己。

领导你自己，要从服从你自己开始。当你出现消极的想法时，你要用正面的思想控制它；当你内心产生愤怒的时候，你要用理智去扑灭它；当你心情烦恼、脆弱的时候，你要学会自我调节。总之，你是你情绪的主人，你要控制好自己的情绪与精神状态。

领导你自己，要学会发展你自己、创造你自己、超越你自己。你要从全新的高度来认识自己，不断地激发自己的内在能量，提高自己的承受力，用智慧武装自己，塑造一个健全的你。

要实现我们的人生价值，关键在于解放我们的个性，只有这样，我们才能超越我们自己，才能取得生命中的成功！赢得胜利的关键不在于领导别人，而在于领导自己。只有懂得领导自己，你才能领导好别人。当你领导好自己的时候，你就拥有了实现人生价值的途径，也就拥有了值得他人追随的人格魅力，这时的你，才能成为一位真正的领袖！



第1天 人不是万物的走狗，万物才是人的走狗 /001

凡是你所希望达到的，就要臆想一种完美的情形，揣想着各种成功的景象，就好像你已经达到所渴望的地位一样。不要承认有什么限制，除了你所向往的成功以外，不要让别的思想闯进你的意识。这就是攻克难关的方法，这就是你开辟上进的道路、提高地位、光大前程的方法。

第2天 你可以成为你想成为的任何人 /009

当你把那顆期待外来资助的心收起之后，用你的真知灼见，就能够补救你的平凡。重新获得你失去的力量，其实它就在你的心灵深处。只有这样，你才可以把握住生命的本真，做些业绩出来。

第3天 别让自己成为你自己的绊脚石 /017

无论在什么地方，成功都不是一蹴而就的事情。能够取得胜利的人，不管环境多么恶劣、遭遇多少困苦，不管身边的人如何讥讽他、打击他甚至否定他，他依然能够超越一切的障碍，为了自己的目标奋力向前，坚定执著。

第4天 我们每个人的日历上永远只有今天 /025

无须懊恼既往，也不要过于梦想将来，只要活在当下，做好此时的功课即可。必须要牢记，昨天已经逝去，明天还没有到来，属于你的唯一的时间便只有这眼前的一刻。无须在意什么样的巧合或不巧合，什么来了或是什么没来。只要你决意要在这一天的每一项经历里面，攫取一些益处，使今天的你胜过昨天的你，使你明天的错误比今天少，那么请你抓住此刻。

第5天 没有毅勇的人，是命运的玩具、环境的傀儡、遭遇的奴隶 /033

勇往直前的人，并不是没有错误的举动——有时甚至是很严重的——不过结合其生平的成就来看，对于不思进取的人是不可同日语的。狭路相逢勇者胜，获得胜利的从来都是那些有毅勇的人。

第6天 热诚使我们永葆青春，快乐勇气使我们克成伟绩 /039

所有那些成就大事业的人，没有一个不是怀着有进无退的决心去担起他的工作的，没有一个不是抱着无上的热诚去推进他的工作。有了这样一颗热诚的心，所有的艰难险阻自然会迎刃而解。

第7天 没有“不可能”的事，只要你相信它可能 /047

自信，造就了无数的历史人物。他们对于自己一生的事业，都有坚定不移的自信心。他们深信自己具有战胜艰巨的能力，深信自己的雄心，这些就是预示前途的端倪；同时，他们更深信自己所希冀的是实质的事物，绝不是理想中的虚幻。

第8天 精诚贯注，就能胜利 /055

成功的秘诀听起来很简单，但做起来却没那么容易。那便是集中自己所有的力量，精诚贯注于日常的工作和平生的志愿。

第9天 意志消沉让你成为失败的俘虏 /063

心灵的简炼，是成功的最重要元素之一。我们必须将胸襟加以严格的训练，必须使心志向积极的方向建设。我们要的是有所成就，在我们生存的舞台上扮演一个重要的角色，为世人服务。人是生来去战胜困难的，不是轻易被困难打倒的。

第10天 埋葬消极，重新开始新的生命 /071

消极于我是没有力量的，因为在我眼里它并不是真的。它只不过是一个心理上的恶魔，思想中的鬼魅。无论哪种方式的消极和怯懦，我绝不让它们来降低我的效能，摧残我前途的希望，损伤我一生的事业。

第11天 耐力和抵抗力决定成功的高度 /079

有多少人能够忍耐拂逆的境遇，但却熬不住失败和沮丧的考验。一旦命运坎坷，勇气也跟着丧失殆尽。消沉的意志，使他们日渐憔悴可怜。一个人抵抗消极的耐力，就是他本质的试金石。

第12天 知道自己想要的，并坚定地去追求 /089

障碍的大小，全在各人自己的认定，并和他主宰这种障碍的力量与决心成比例。对一个决心小的人来讲，障碍就大；在一个决心大的人看来，障碍就小。

第13天 我只要健康的体质，拒绝衰弱的体质 /097

你若是希望有所建树，希望尽量发挥你的能力，那么对于自己，你必须施行严格的符合科学的训练。这就好像是你在训练一匹有价值的马，要它创造世界纪录一样。

第14天 忠实是可以支撑宇宙的力量 /103

万事皆有定律，一个人若要有大建树、大成就，就必须以忠实为前提。因为天然定律的全部内容，就是打倒一切的虚伪诡诈。只有正义才得到最后的成功，只有忠实才得到最后的胜利。

第15天 节约就是善于运用自己所持有的一切 /111

节约，能抵制一切的诱惑，可以使你不至于怠惰或是苟且随波逐流，使你不草率，不沉溺于幻想，使你避免恶劣的习惯。更可以使你在放荡不羁的场合能够保全健康，保持清醒的神志，保持不被蒙昧糊涂的头脑。

第16天 有适宜的礼仪才能获得大众的钦属 /119

教养是每个人不可或缺的东西。文明的举止能够替代金钱的作用，有了它好比有了通行证一样，能够畅通无阻。

第17天 养成简单直接的办事习惯 /125

多少人的失败，都是因为他们缺乏迅速切实的决断。当他们踌躇衡量，枝枝节节，不揣本而逐末的时候，把可以挽救他们的机会轻轻放过，直至危机迫临，遂不免失败。

第18天 你的仪容展示出你是怎样一个人 /133

你的仪容，就是展示你是怎样的一种人的广告。它常常在喻示着一个人是一个成功者，或失败者；他人对于你的掂量，把你放在怎样一种地位，对你的事业前途有重要的影响。

第19天 习惯往往决定我们的命运 /141

实际上，世界上是没有什么细微末节的。人生所做的事，大多数都琐碎微不足道，不过经年累月，积累起来，就不是一件细微的小事了。因为我们的命运，就这样被决定了。

第20天 择定毕生力行的座右铭 /149

万千奋斗前进的人，都仗着一个鼓励勤勉的座右铭，才能坚持继续他们的工作，要不然颓丧和失败，早已把他们打回去了。

第21天 主动进步才能赢得胜利 /157

有些人好像天性有什么缺陷，没有主动工作，自谋推进的能力，只依赖他人来运用他们，引导他们。只有等他人将他们前面的路径设计好，削去了树上的皮，一一做了记号，才敢举步。这种人就好像群居的鱼鸟一样，不敢单独为生。仿佛一条青花鱼离了群，就会迷失不知所往。

第22天 敷衍潦草的工作，会使人类的文明堕落 /167

努力工作，以求进步的精神，赋予人一种神奇的力量。不论他表面上是怎样的不景气，只要以较高的人生准则注视着，思索着，工作着，就会有无限量的希望。

第23天 自强不息，只有小人才沾沾于既得 /177

不论你青年时代的志愿是怎样的远大，真正进入社会后，不进则退很容易日见消沉。如果某时刻我们失于自强自励，失于严格检点，我们就是退化。

第24天 坚定和执著才能成就一个人的地位 /185

倘若你达到成功的一半，尚可说你有一半的学识。惟有拥有充分的学识，机智，谄练，才可以得到人生的第一奖。现在无数的人们，连二三四奖都望而止步，就因为他们并没有为这个竞赛做充分的储备。

第25天 你自以为只配做一个侏儒，其实却能成为巨无霸 /191

如果你自以为是微不足道，你不但要沦为失败者，也是不尊重自己的表现。认定自己是一个优秀分子，赋有相当的能力，负着重大的使命，要在世界上做一番事业。这种思想，可以帮助我们认识人生的意义，做出一些有价值的工作。

第26天 成功取决于你努力的程度 /199

你想青云直上，必须从地面上做起，因为你不是一只鸟，可以从高处起飞。你必须清楚，从最底层的地面工作做起，直到你积蓄了足以飞入高层的充分的精力和速度，才能安全确定地达到你想要的高度。

第27天 内心拥有的才是你最大的财富 /207

挖掘潜能，是造物者最伟大的智慧。我们没有权力埋没自己的天才潜能。这种职责，深深地刻画在我们的天性上——必须要施展我们的天才，充分发挥我们的潜能，不管我们做什么样的工作。

第28天 你的名声好坏决定事业的成败 /213

树立良好的名声，可使你的身价与日俱增，而这也并不是一件难事。不过，假使你时常自贬自薄，降低信誉，欲求挽回这种江河日下的颓势，必须通过特殊的努力，以正德行方可。

第29天 用无数次的成功来搭建我们成功的阶梯 /221

成功的本身，就是一个阶梯，以过渡至接踵继至的成功。按照心灵吸引的公律，一次的成功，即可以吸引再一次，一朝我们操得胜券，欲继续制胜，自然比较容易。

第30天 理想的你是你能做得到的，而不是你已经做到的 /229

每一个普通的人，就是一头迷路的狮子，蕴藏着自己不知道的伟大力。这不过是一个怎样去激发的问题，不过是一个适逢时机使得我们清醒，搅动我们的心灵深处，激起我们假寐着的力量的问题。

附 录 我们能从本书中学到什么 /237

Lead
Yourself
领导你 自己

你是一家企业 你是一支军队 你是一座城市 你是一个王国

第1天

人不是万物的走狗，万物才是人的走狗

