

虽然每个人其心、其智、其力的内涵与形成各不相同，但只要能够做到用心、用智、用力，就能为自己开拓出一片生活的沃土。只有生活的智者才能洞悉「用」字的玄机。平凡的人会因这一个「用」字而变得卓越，洞悉「用」的玄机，谁都可以成为生活的智者。

人生三用

用

费云帆◎编著

「三用」是对世事沧桑的感悟，是应对职场竞争的智慧，是破解生存危局的高招。

用心 用智 用力

不能总是期望有什么捷径可循，人生的路上常常布满荆棘和陷阱，但你可以「三用」为武器，便能无往而不胜。



中国时代经济出版社

费云帆◎编著

人生三用

「用心 用智 用力」



中国时代经济出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三用/费云帆编著. -- 北京: 中国
时代经济出版社, 2014. 2
ISBN 978 - 7 - 5119 - 0914 - 5

I. ①人… II. ①费… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 107988 号

书 名: 人生三用
作 者: 费云帆

出版发行: 中国时代经济出版社
社 址: 北京市丰台区右安门外玉林里 25 号楼
邮政编码: 100069
发行热线: (010) 83910203
传 真: (010) 83910203
网 址: www.cmepub.com.cn
电子邮箱: zgsdjj@hotmail.com
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京溢漾印刷有限公司
开 本: 787 × 1092 1/16
字 数: 200 千字
印 张: 18
版 次: 2014 年 2 月第 1 版
印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5119 - 0914 - 5
定 价: 32.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

前言

PREFACE

何谓“三用”？即用心、用智、用力。“三用”是一种主动的生活态度，是对大多数人随波逐流、碌碌无为之现状的反证。

所谓用心，也就是讲一个人不能总期望天上掉馅饼，如果你想有十分的收获，就必须付出十分的努力才行。不能看到有人花 10 元的代价中了 500 万大奖而放弃正常的工作，守株待兔般地梦想一觉醒来成为百万富翁。我们应该思考这样一个问题：一个人工作、生活中需要做的大多数事情都比较简单，至少在自己的能力范围之内，但为什么能够把普通的事情做得很出色的人寥寥无几呢？原因恐怕主要是不用心而已。要想使自己的人生有所收获，尤其需要在学习、工作、处世这三个方面付出十分的努力。只要用心，就没有什么事情做不好。

所谓用智，也就是讲一个人不能活得太机械、死板。困难需要用智慧去解决，人生的精彩需要用智慧去描绘，要学会以策略性的方式寻求最佳的生存状态。在人生的旅途中每一次选择都是改变方向的一个岔路口，信马由缰的生存方式是把自己的未来交给了所谓命运，其结果注定是走进死胡同。

所谓用力，就是说一个人可以有性格刚柔之分，但做人不能永远是一碗温吞水，要拿出一点胆气和刚性，活出自己的个性。很多人把圆滑处世作为立足社会的法则，这样的人一味只求自保，缺了胆气、骨气。

实际上，一个人要想活得顶天立地，活出自己的风采，是不能少了做人的“力度”的。

“三用”是对世事沧桑的感悟，是应对职场竞争的智慧，是破解生存危局的高招。人生策划的首要问题就是自己要往哪个方向走，即要达到一个什么样的人生目标。正确而到位的策划需要非同一般的智慧，既要洞悉世事，又要把握自己。用心也好，用智、用力也罢，都是要学会以智慧的力量策划自己，这是人生成功需要迈出的第一步。

人们总想拥有更多，却忽略了利用已有的东西。不能总是期望有什么捷径可寻，人生的路上常常布满荆棘和陷阱，但若以“三用”为武器，便能无往而不赢。虽然每个人其心、其智、其力的内涵与形式各不相同，但只要能够做到用心、用智、用力，就能为自己开拓出一片生活的沃土。平凡的人会因这一个“用”字而变得卓越，洞悉“用”的玄机，谁都可以成为生活的智者，在压力下摆脱烦恼，在逆境中发现机遇，从而掌控自己的命运航向。

○ 上篇 用心 ○

有什么事情是不用心就可以做好的吗？其实，一个人工作、生活中需要做的大多数事情都比较简单，至少在自己的能力范围之内，但为什么能够把这些事情做得很出色的人寥寥无几呢？原因恐怕主要是，不用心而已。要想使自己的人生有十分的收获，尤其需要在学习、工作、处世这三个方面付出十分的努力。只要用心，就没有什么事情做不好。

第一章 用心学习：把学习当作人生中的大事来抓

1. 不要为了满足自己的虚荣心而学习 2
2. 不放过任何学习机会 4
3. 一年的学习等于十年的奋斗 6
4. 最聪明的投资专家是谁 8
5. 终身学习终身受益 10
6. 学习什么时候开始都不晚 12
7. 懂得谦虚的人才能真正做到用心学习 14

8. 眼高手低是用心学习的大敌	16
9. 别把文凭等同于能力	20
10. 用心学习就要做到亲身体验	22

第二章 用心工作：把工作作为提升生存境界的突破口

1. 用心提高自己的工作能力	25
2. 用心，就能在新岗位上脱颖而出	28
3. 以追求完美的心态完成工作	30
4. 再平凡的工作也不能小看	33
5. 尽善尽美地做好本职工作	35
6. 工作中要有主动尽责的精神	39
7. 守责敬业是成功的基本条件	41
8. 多做一点就能在竞争中胜出	43
9. 主动且出色地去完成工作	46
10. 永远不要满足于你的工作表现	48

第三章 用心交际：正确的为人处世之道才能结出好人缘

1. 找到正确而有效率的沟通方式	51
2. 树立诚实守信的社交形象	56
3. 用心打造一个良好的外在形象	59
4. 培养彬彬有礼的儒雅之气	66
5. 尝试站在对方的立场考虑问题	68
6. 树立互惠双赢的相处观念	70
7. 做一个感情投资专家	75
8. 掌握好朋友间的距离	77
9. 做人低调才能走好入世路	80
10. 位置高的人更要学会与人平等共处	82

中篇 用智

生存也要讲策略。在人生的旅途中每一次选择都是改变方向的一个岔路口。信马由缰的生存方式是把自已的未来交给了所谓命运，其结果注定是走进死胡同。要学会运用智慧的力量，以策略性的方式，为自已寻求最佳的生存状态。

第四章 用智策划：运用智慧的力量策划好自己

1. 没有好的方案，就没有好的结果 86
2. 志向要远大，目标要具体 92
3. 时刻清楚自己要干什么 98
4. 选择并调整自己的生活 102
5. 在正视现状的前提下策划自己 105
6. 相信自己才能做出最完美的自我策划 108
7. 做出适合自己的选择 114
8. 试着征服自己 118
9. 学会适应环境 121
10. 寻找适宜发展的环境 124

第五章 用智做事：做事情要找到成事的最佳通道

1. 找对方法做对事 129
2. 换个思路更容易成功 131
3. 做事之前要有正确的出击方向 134
4. 反向思维往往让你反败为胜 136
5. 不要总围着常见的思路打转 139
6. 做个另辟蹊径的高手 141

7. 从不可能中找机会	144
8. 多个帮手等于多了一个成功的因素	146
9. 学会绕道而行、曲折前进	150
10. 先断后路再找出路	152
11. 一定要摆脱俗务的纠缠	155

第六章 用智竞争：在生存竞争中掌握好攻与守的节奏

1. 要知道何时该进何时该退	158
2. 越是高手越要学会适时而露	161
3. 竞争出招要动静结合	163
4. 虚实中的进退招法	166
5. 做条能大能小的龙	167
6. 对付不同的人要有不同的招数	170
7. 对重点对象要有绝招	173
8. 能借对手的力量是制人的高手	176
9. 后发制人是必不可少的一种应变策略	178
10. 多一点防备之心有益无害	181
11. 缝补好自己的每一处破绽	184

◎ 下篇 用力 ◎

所谓用力，这里是指做人要做出“力度”，也就是说要有自己的个性和棱角，要活出一个有尊严的人应有的胆气和刚性。很多人把圆滑处世作为立足社会的法则，这样的人一味只求自保，缺了胆气、骨气。实际上，一个人要想活得顶天立地，活出自己的风采，就不能少了做人的“力度”。

第七章 用力锤炼：锤炼自己性格的刚性

1. 在逆境中锻造刚毅之美 188
2. 忍受压力而不气馁 190
3. 坚韧性格的人可以主宰自己的命运 193
4. 勇敢者生存 196
5. 不能缺少冒险精神 200
6. 努力让自己成为一个性格刚毅的人 203
7. 一个人有点野性未必是坏事 206
8. 坚持做个不盲从、敢坚持主见的人 209
9. 做个忠于自己、保持本色的人 211
10. 特立独行才能走出自己的路 213
11. 绝不做强忍气吞声的窝囊废 216

第八章 用力争取：与其生气不如争气

1. 以眼还眼、以牙还牙并不是在争气 218
2. 找出自己的劣势并改变它 220
3. 有能力是能争气的前提条件 225
4. 精通你的专业 228
5. 在对极限的逾越中争到一口气 230
6. 不要把一时的失败看作世界末日 232
7. 不要“骨气”也能争气 234
8. 困境只有先适应才能后利用 236
9. 把缺陷变成争气的本钱 238
10. 不断训练自己的竞争能力 242

第九章 用力完善：好心态是无往不胜的软力量

1. 智商高不如心态好 245

2. 好心态让你更聪明	249
3. 改变心态就是在改变命运	252
4. 别让自卑心理毁了你	256
5. 突破你的心态瓶颈	258
6. “执着”未必能得到成功	260
7. 别为了小事斤斤计较	262
8. 改变“不可能”的心态	264
9. 摆出一个胜利者的姿态	267
10. 宽恕别人就是在宽恕自己	269
11. 学会分享而不是“吃独食”	272
12. 名利之心不能太盛	274

上篇 用心

有什么事情是不用心就可以做好的吗？其实，一个人工作、生活中需要做的大多数事情都比较简单，至少在自己的能力范围之内，但为什么能够把这些事情做得很出色的人寥寥无几呢？原因恐怕主要是，不用心而已。要想使自己的人生有十分的收获，尤其需要在学习、工作、处世这三个方面付出十分的努力。只要用心，就没有什么事情做不好。

第一章

用心学习： 把学习当作人生中的大事来抓

很多人错误地认为，学习是学生的事，与自己无关。有的人走上工作岗位之后，虽然偶尔在学习上也付出一点努力，但也仅仅是为了应付一时之需，没有把学习提高到与个人价值和竞争力相关的层面上来认识，自然，这样的学习罔谈“用心”二字。有句老话叫“活到老学到老”，对于有所追求的人来说，学习无时不在、无处不在；对学习的用心就是对自己人生的用心。

1. 不要为了满足自己的虚荣心而学习

孔子说：“学而优则仕。”似乎学习好了就该出来做事。进入仕途，为朝廷效力，这无可非议，但有多少人满腹经纶却不愿出来为官，甚至在官场上急流勇退者比比皆是。看来，学习并不只是为了满足人那点可怜的虚荣心，而是另有原因。如果你只是怀着做官的希冀去做学问，那么，你完全可以另辟蹊径，尤其是在现代社会的你。因为，学习的动机不纯，即使你满腹经纶也不会创造出什么丰功伟业。学习就该有正确的心理，不要因外力的诱惑而搞错了方向。

1936年夏，在清华大学的推荐下，中华文化教育基金委员会保送华罗庚赴英国剑桥大学学习。

宁静、美丽的剑桥，是世界闻名的大学之城，在剑桥的一座大厦里，有一把高背座椅，那是当年万有引力定律的发现者坐过的地方，如今坐着声名赫赫的英国数学家哈代。当华罗庚来到剑桥时，碰巧哈代正去美国讲学，临行前留下话，表示华罗庚可以在两年内拿到博士学位，而一般人至少需三年。可见哈代对华罗庚已是另眼相看了。对在剑桥的求学者来说，“博士”是梦寐以求的头衔，凭着这块名牌大学的金字招牌，回国后可以终生有靠。但是，想要通过博士论文答辩，必须交纳巨额学费，而且只能选择有限的课程学习，而华罗庚却渴望同时攻读七八门课程。经过一番慎重思索之后，华罗庚决定只以“旁听生”的身份进剑桥学习，当别人问他这样做的原因时，他回答：“我来剑桥是为了求学问，不是为了得学位的。”

剑桥当时有“世界数学中心”之称，在那里云集了各国的数学专家。华罗庚参加了一个有名的数论专家研究小组，主要研究堆垒素数论中的问题。在剑桥的两年时间里，华罗庚向华林问题、塔内问题、奇数的哥德巴赫猜想问题发起一连串进攻，接连发表了十几篇论文。在对塔内问题的研究中，还发明了一个重要定理，被人称为“华氏定理”。这个问题著名数学家哈代过去也曾研究过，并且认为已无法继续攻进，他还把这个观点写进了一部即将出版的著作。当哈代从美国回到剑桥，得知华罗庚的研究结果时，高兴地说：“太好了！你的发现很重要，这回我的著作非改不可了。”

在剑桥的最后一年，华罗庚的《论高斯不完整的三角和估计问题》发表，19世纪欧洲数学之王高斯提出的问题，被年轻的华罗庚彻底解决了。这篇论文轰动一时，华罗庚出色的成就赢得了各国数学大师的一片赞扬。

可见，华罗庚在他的学术领域之所以能取得这样的成就，心理因素占多大的比例！追求真正的知识而不是追求虚幻的名声，才能真正有所作为，尤其是在学术领域和艺术领域。如果你以外物之利为目标，即使在这两个领域取得了一定成就，最终也不会走得太远。就像放风筝，尽

管你希望它飞得又高又远，但风筝始终被一条线缚着，因此，它的活动范围是有限的。

古今中外，许多人都很清楚这个道理。司马迁发奋著《史记》；钱学森冒死回国，为我国的航天事业鞠躬尽瘁；居里夫人不计名利将研究成果无偿奉献……他们的成功在于对真理的追求，对知识的热爱。因此，他们的成就是多少后人都难以企及的，他们的无私也是很多人难以理解的。只有真正懂得知识的人才知道它的无价和珍贵，并愿意为之付出一生的心血，也希望自己的心血不要用金钱和名誉去量化。这样的态度才是真正做学问的态度，也只有这样的态度才可以获得真正的学问。所以，请你记住：学习绝不是为了满足自己仅有的那一点点虚荣心。

2. 不放过任何学习机会

学知识应该具备随时捕捉知识的头脑。能够时时学、处处学。抱着书本读死书的书呆子，不见得比不读书，但经验丰富的人更值得他人去效仿。人的一生需要学的东西太多，只有不放过任何可学的东西的人才能掌握更多的无形财富，使自己的人生丰富起来。

在第二次世界大战爆发前，弗兰克是一位在维也纳大学获得哲学博士及医学学士学位的精神治疗师。当希特勒的大军侵入奥地利后，身为犹太人的他，为自己和新婚不到一年的妻子办了美国的护照。后来，因为他年老的双亲和弟妹没有办法申请到签证，于是，他决定跟着留下来。不久，弗兰克和他的家人都被关进了集中营。他再也没有见过他们，除了写在白纸上的死讯。

可是就在这最困厄的环境当中，他看见了生命的光。虽然弗洛伊德曾说：“试着让差异极大的一群人，处于相同程度的饥饿状态下，则可发现，随着对食物需要的逐渐增强，所有个体之间的差异将被抹平。那

时候我们可以看到，当某个本能不被满足时，几乎所有个体都会有一致的反应。”

可是，弗兰克在集中营里，却亲眼见到不同的情况——在同样艰难的环境下，有的人绝望堕落，有的人却表现出令人称赞的道德情操。

这样的经历让他对于人生，还有精神医疗的思考有了很大的突破。

他主张，真正普遍性的人类趋势是去发现生命中的意义和目标。他的这类思想学派，被称为精神医疗的维也纳第三学派。

当一位在“文革”期间大学毕业的美术史学者被问道，他最年轻、阳光灿烂的10年，是不是被“文革”给毁了，以至于他后来也许要花比其他国家的学者更多倍的辛苦，来补足那10年的空缺，这在个人的研究历程上，算不算是很大的损失时，他却说，他在“文革”下放劳改期间，练就了好身体不说，因为没办法读书，所以，他离开家的时候，带了一本英文字典和一本古文字字典。每天夜里，他都要在这两本书的陪伴下入睡。这极大地提高了他的英文能力及辨识古文字的能力。若不是因为这样枯燥乏味，在完全没有精神生活的环境下，谁能够这样安心地把字典读烂背熟呢？

后来，他因为有曾经就读美术学院的经历，被调到博物馆擦展示窗玻璃。这工作在旁人眼中，也许是一种浪费时间和精力的事，可是他说，他在这几年间，每天反复地观摩这些美术作品，没有人比他对这些东西更了若指掌。

若不是因为这个特殊的缘由，有谁能有这么多的时间可以与艺术品共同声息呢？

他还说，因为“文革”的机会，让他与许多老前辈可以睡在同一间房屋，没有任何地位高低和争逐心态。只因对于艺术的热爱，他们在每个不知何时会终了的夜里长谈，这让他学到非常多的治学经验。

后来，他有机会在中年之际到美国留学，进而在当地著名的大学任教，并且有很多高质量的著作问世。他认为这一切都为“文革”所赐。

他从来就不觉得自己是不幸的。

如果你想学习，任何艰难困苦都不会成为一种壁垒，阻挡你求知的视线。做学问就该有做学问的样子；有机会就要去向比自己强的人学习；在任何环境中都不会寻求辍学的借口；越是别人无法学习的环境越要坚持学习，这样你才有可能胜人一筹。

3. 一年的学习等于十年的奋斗

学习能大大地节省一个人的时间，就好像想跳跃的人向后退的几步——正是必要的后退提供了爆发的冲力。一个人在大学里度过的4年，对他更好地适应未来的工作，更早地做到他所期望的理想职位是很有帮助的，甚至有可能获得他以前不敢想象的职位。

某一个大城市中一家最大的零售店制定了15年合伙人事宜的相关条款。在这些条款中有一条规定，每个合伙人的儿子都必须在公司实习5年；但又附加了一条，如果他的儿子接受过大学教育，5年的时间就减少为3年。这个要求可能与一个事实有关，这个公司的大部分成员都是同一个种族的，而且从总体上来看他们是最善于做生意的——他们是犹太人，虽然在美国这并不是一个特别让人关注的种族，但是他们却有一个明显的共同特征——他们重视知识的积累。

一个大公司老板常常这样说，一个大学毕业生只要工作2个星期，就可以达到一个高中毕业生工作4年的水平。当然，过了这2个星期之后，他们的价值差别会以几何级数拉开。这位老板的话固然有点夸大其词，但它足以说明：学习是一项可以节省奋斗时间的有利投资。

何颜，瘦小的身材，身着一套极普通的便装，脚上踏的是一双很难分辨出是什么牌子的旅游鞋，肩上背着一个大行囊，手里还提着一个印着某公司名称的重重的大纸袋。如果不理会她总是肩背手提的负重样子，单从她梳着的一条随意的“马尾刷”和那张总是带着两个笑窝的