

自省决定成败

标准细节
Introspection
decides
success
or
failure:
Diary - standard
details
日记

高宏鹏/著

世界首次出现的以提升核心竞争力为目的的专用工具书



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

《新发展学》的新工具
替代笔记本的办公新产品

200930273322.3)

自省决定成败

标准细节
Introspection
decides
success
or
failure:
Diary - standard
details
日记

高宏鹏/著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

自省决定成败：标准细节日记/高宏鹏著. —北京：社会科学文献出版社，2011.6

ISBN 978 - 7 - 5097 - 2335 - 7

I. ①自… II. ①高… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 074360 号

自省决定成败

——标准细节日记

著 者 / 高宏鹏

出 版 人 / 谢寿光

总 编 辑 / 邹东涛

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 财经与管理图书事业部 (010) 59367226

责任编辑 / 王玉水

电子信箱 / caijingbu@ssap.cn

责任校对 / 刘伟雷

项目统筹 / 恽 薇 王玉水

责任印制 / 董 然

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 北京季蜂印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16 印 张 / 14

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 字 数 / 90 千字

印 次 / 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 2335 - 7

定 价 / 38.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

自省是成功之母！

没有自省就没有成功！

幸福人生由自省开始！



高宏鹏 中国社会科学院经济研究所决策科学研究中心研究员，曾获“'99科学中国人十大新闻人物”称号，《新发展学》理论以及与该理论相关的三大工具即“标准细节日记”、《新发展学》人生发展分析坐标、仿生学素质管理的创始人，（9+X）素质培训的创始人。经常被邀请到各地各单位（曾应邀到北大EMBA班、清华大学总裁研修班）演讲，许多著名大企业如中国电信、中国移动、中石化、中国工商银行、海王集团、TCL集团、长虹集团等企业的高层管理者均抽时间听取讲座或采用各种方式寻求顾问咨询。出版了《新发展学》等专著，中央电视台、《人民日报》及多家媒体都作过报道。

e-mail:gdp8888@163.com

序

《象》曰：天行健，君子以自强不息。要自强，首先得自省。

孙子曰：知彼知己，百战不殆。要实现理想，首先要做到知己，而要做到知己，不自省也是不行的。

有些人自认为很了解自己，自省力也不错。其实，这只是自我感觉良好而已。

如若不信，请自问：你有多了解自己？多了解你的家人（孩子、父母、爱人等）？多了解你的工作？多了解你的员工？多了解你服务的对象？可以进行量化分析吗？要回答这些问题，不是填一点表格、写一点总结就能办到的。

但是，你要是能够坚持填写一段时间的“标准细节日记卡”，就会对以上问题有比较清晰的认识。

时常写标准细节日记，不但能使你真正养成自省的习惯，而且，还能为你学习、工作和生活状态提供量化分析的平台。

翻开世界发展史，无论是思想界还是科技界，无论是帝王将相还是商业巨子，无论是文化精英还是社会名流，凡是出类拔萃的成功者，有不自省就能获得成功的吗？肯定没有。因此，自省才是成功的关键！

如果你是一位优秀的领导者，不断提升团队的自省力就是你领导团队不断走向成功、获得幸福的关键！



如果你是一位参加工作不久的员工，自省就是你走向成功、获得幸福的关键！

如果你是一个有为的青年，自省就是你走向成功、获得幸福的关键！

如果你们是一对情侣，自省就是你们爱情走向成功、获得幸福的关键！

如果你们是一对年轻的夫妻或父母，自省难道不是你们婚姻成功、家庭幸福的关键？

如果你们渴望孩子早日走上成功之路，那么，使孩子早日养成自省的习惯，不断提升孩子的自省力就是其走向成功、获得幸福的关键！

自古以来就有“吾日三省吾身”之说，这足以说明人们很早就知道自省的重要了。但是，许多事仅仅知道重要还是不够的——人们都知道健康的重要，为什么还有那么多的人抽烟、酗酒呢？因为，人的很多行为——好的行为、不好的行为，都是由习惯造成的。人们要保持好的行为方式，就要养成好的习惯。自省也是一样，只有养成自省的习惯，才能保证人们经常自省。本书就是培养自省习惯的专利工具——它能帮助人们尽快地养成自省的习惯，从而促进人们更好地走向成功！

言不在多少，启智则鸣；行无论大小，崇善就灵。身临四海，勿抑豪情；位居要室，更需理性。天地运大道，世事分重轻；宁静促致远，责任显诚信。茫茫苍生路，隐隐明慧心；人人皆自省，和谐世界进！

目 录

序 / 1

第一章 原理及相关说明 / 1

第二章 标准细节日记范式 / 13

第三章 标准细节日记卡 / 55

致读者 / 217

CONTENTS

Preface / 1

Chapter 1 Principle and Related Instructions / 1

Chapter 2 Standard Details Diary Paradigm / 13

Chapter 3 Standard Details Diary Card / 55

Postscript / 217

第一章

原理及相天说明



人与事的哲学

先做人，后做事；既做人，又做事；做人为做事，做事为成人。
先观事，后观人；既观事，又观人；观事为观人，观人为成事。

——《新发展学》作者高宏鹏

一 生命的修炼

要拥有幸福和谐的人生，不但应该了解宇宙最基本的运动规律，还应该在最基本的规律指导下进行生命的修炼，唯有如此，才能找到自己的精神家园，到达理想的彼岸。

宇宙的本质是能量的集合。宇宙中的一切事物或现象，都是能量运动到一定阶段的产物。在聚合与离散运动的基础上形成的“类波动”运动，是宇宙最基本的运动。“场”、“形”结合的运动的网状结构，是宇宙最基本的结构状态。“虚空间”与“实空间”并存，是宇宙最基本的空间状态。以上“能量新理论”，也许可以称为“宇宙最基本的公理”。

（摘自高宏鹏：《新发展学》，成都时代出版社，2004）

1. 生命的本质

“宇宙最基本的公理”认为：宇宙中的一切事物或现象，都是能量运动到一定阶段的产物。因此，生命也是能量运动到一定阶段的产物。所以，生命的本质应该是：能量运动到一定阶段所形成的，能够利用外界的能量形成自己的身体，可以按照遗传的特点生长、发育、运动、



繁衍后代，并在环境变化时，表现出能适应环境能力的能量集合体的运动。

2. 生命的状态

现实中，生命的状态可谓千姿百态，人类至今对生命的了解仍是少之又少。

从能量不灭及能量集合体的周期性运动规律来研究分析，广义生命可分三个阶段：

出生前—出生后至死亡前—死亡后。

生命的状态正好对应生命的三个阶段：

隐形成态—显形成态—隐形成态。

所谓显形成态就是能直接观察到的生命形态。

所谓隐形成态就是要借助其他手段才能观察到的生命形态。由于人类的手段总是相对有限，有些隐形成态的生命没有被发现，这也是不足为怪的。

生命的运动状态应该与其所处的能量环境及其自身能量（从离散到聚合，再由聚合到离散）的周期性运动规律相符。

显然，生命的运动并不会随着其表象的死亡而终结。因此，不但要善待显形生命，还要善待隐形生命！

3. 生命的轮回

任何事物都是能量变化到一定阶段的产物，人类也是能量在地球上变化、转换到一定阶段的产物。也就是说，地球的能量环境不但能够产生生命体，而且还产生了智慧生命，只要太空中的其他星系里有类似地球的能量环境，也就可能有类似的生命体以及智慧生命。也许还有比地球能量环境更好的星球，那里的智慧也就有可能更高。

能量的聚合与离散运动是宇宙中最基本的周期性轮回运动，它是宇宙中一切周期性轮回运动的基础。生命之间分子的轮回是屡见不鲜的，生命在特殊条件下也许可以出现周期性轮回现象，大自然有可能具备了生命周期性轮回的特定条件。

生命的生长、繁衍、发展和转化的过程，就是体现生命价值的全部过程，如果不是确有必要，是不应该随意终止生命的生长、繁衍、发展和转化的过程的。

4. 人生与命运

人的本质是能量的聚合体。人生的本质就是人——这一能量的集合体运动的全部轨迹。人生也是在能量基本运动规律调控之中的运动。人生的每时每刻，他（她）的身、心都是在按一定的程序进行着能量交换。不管什么人，无论他是在做任何事，还是在想任何问题，都是如此。人生就是在不断地进行能量交换的过程中不断地变化发展的。不同的环境、不同时间的能量交换过程连在一起，描绘出了人生命运轨迹的蓝图。

人性的本质是不断地制造需求和不断地满足需求的思维和创造的智能运动。人性由自然的人性、经济的人性和社会的人性三部分组成。

善是人性中的社会的人性活动的表现。所谓善，应该是指能促进人与人、人与自然协调发展的理念和行为，它包括念善、行善和惩恶扬善。善即和谐。而恶，就应该是指不利于人与人、人与自然和谐发展的行为。恶是人性中的经济的人性过度膨胀的结果。

永怀善念，常有善行（行善和惩恶扬善），对人生的成长是非常重要的。永怀善念，常有善行，能提高人吸收能量的质量，有利于人的身心健康从而能促进人生的成功。很多人都有这样的体会，人在心情舒畅的时候，就会胃口大开；在心情郁闷的时候，则食之无味，难以



下咽。这说明人的心情对人的能量吸收有很大的影响，而善念、善行就是保持好心情的灵丹妙药。

命运是客观条件与主观意识共同作用后产生的人生轨迹，也是不同能量环境作用的结果。

需要怎样的信仰，才有利于人类达到梦想的天堂？从古至今，许多仁人志士对此作过努力的探究。

信仰是指人们对某种世界观、人生观、价值观或某种理论的极度信服和尊重，并从中获得永恒的心理慰藉的、以之为人生的行为准则。

没有信仰的人生，是孤独的人生。这种人生没有行为准则，也就没有敬畏。

没有敬畏的人生，是无法无天的人生。这种人生对社会有百害而无一利。

被宗教中的错误迷惑了的人生，是没有活力、听天由命、很难发挥主观能动性的人生。这种人，一旦被邪恶的力量控制，很可能走向极端，将使社会不得安宁。

因此，人类需要的是“真的信仰”——它是一种既有利于人们发挥主观能动性，积极进取，奋发有为，又能对恶行产生抑制，使人产生敬畏的信仰。

只有“善”才能达到既有利于人类发挥主观能动性，积极进取，奋发有为，又能对恶行产生抑制，使人产生敬畏的目的。

“善”中有仁，“善”中有爱，“善”中有真，“善”中有美。“善”是正义力量的源泉。因此，“善”应该成为人类的共同信仰。“善”，应该成为人类的“真的信仰”。

如果把命运看成是人生运动变化规律的一种表现，毫无疑问，命运肯定是存在的。命运的轨迹是生命主体与客观实在作用的结果，这种作用包括：生命主体内的作用以及生命主体内部与外部客体的作用。

人的命运是客观与主观共同作用的产物。从一个人出生的那一刻起乃至出生前，命运之神就开始与他（她）相伴而行了。然而，为命运之神提供物质基础的不仅仅是刚刚降临人世的新生命的父母，还要涉及他（她）周围的环境和人事，甚至还要追寻到该新生命的父辈的父辈，乃至其祖先……

每个人的人生就是机遇不断出现，而选择又必须不断进行的历程。

杰出的人之所以杰出，决不是由于某种偶然的因素，而是由于他们具有常怀善念、自立自强、严谨负责的品格，是由于他们经过与独特的历史时期的能量场的交换，所形成的必然结果。

人体能量最基本的运动也是聚合与离散运动。宏观上，当聚合运动趋势大于离散运动趋势时，人体就处在生长发育的阶段；当聚合运动趋势等于离散运动趋势时，人体就处在维持着相对稳定的阶段；当聚合运动趋势小于离散运动趋势时，人体就会萎缩乃至消亡。

5. 人生的价值

人生的价值就在于用自己善的行为对家庭、朋友以及社会产生正面的影响，同时能给自己与他人带来幸福，并从中获得永恒的心理慰藉。

成功的本质就是追求人生智能发展的最大化。

一般说来，如果一个人的思想和行为能对他人产生正面的影响，甚至能引导他们今后的行动并给自己和他人带来幸福和欢乐，那么，这个人就是成功者。

素质是人的智能和体能的综合反映，是人生存与发展的根本动力。不断提升自身的综合素质，是不断取得成功的灵丹妙药。素质的本质是智能与体能的运动，是生命生存与发展的内在动力。

在日常生活中，人的素质也表现为反复出现的运动状态，即人



的习惯。素质越高，就越能对社会产生正面的影响，从而也越能提升自身的人生价值。

6. 生命的修炼

生命的自然演化过程，就是生命的修炼过程。能量环境不同，生命的演化过程也会不同，其修炼的结果也会不同。因此，人类可以主动地改变能量环境（包括心理能量环境），在提升自身的综合素质中，达到修炼的目的。

素质即习惯，习惯决定品格，品格决定命运。不断提升自身的自省力能够养成良好的习惯，形成优秀的品格，成就理想的命运。

自省力量化训练是利用“标准细节日记卡”构建反射通路模式化的训练，目的是使参训人形成良好的自省习惯。它通过音乐唤醒、特色回忆、系统回忆、填写“标准细节日记卡”和填写后分析等程序，来提升人的系统记忆、专注细节、执行和自我管理等四种能力。常做自省力训练，使人更“懂得感恩，知道珍惜”，从而以宁静的心态寻找和谐的精神家园。

所谓自省力，就是人的自我反思、醒悟和自控的能力，包括对概念和行为的反思能力、对错误的改正能力、对正确的坚持的能力。只有不断提升自省力，在关键时刻，人生才能经得起风浪，才不会迷航，才能使自己更好地走向未来。

好习惯实际上是好方法——思想的方法、做事的方法。注重养成自省的好习惯，是人生迈向成功的第一步。

有自省习惯的人会时时反思自己的行为，及时发现自己的不足，调整自己的行为方式，有利于获得成功。

曾子说：吾日三省吾身。

哲学家培根说：习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的