

改变中国5,000,000人的书!

《方与圆》作者丁远峙十年讲座精粹

方与圆3

丁远峙 著

超值版

15元

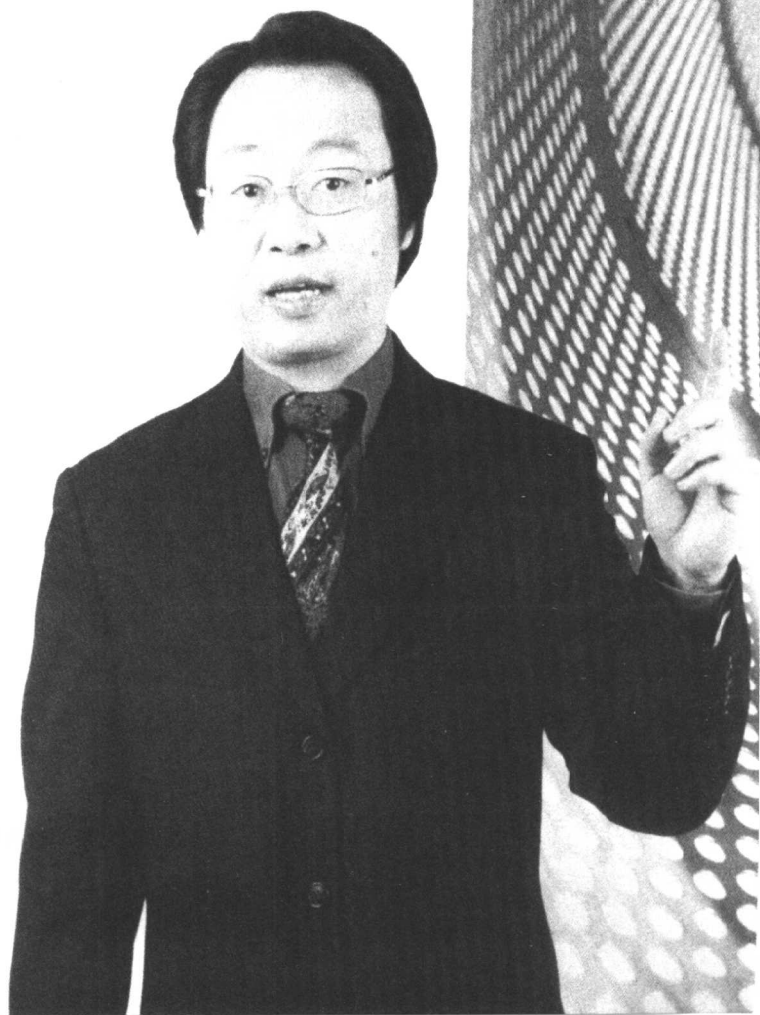


方与圆 3

这本书将要改变你的生活,我深信不疑。

因为你将要读到的已经改变了我的生活。

丁远峙 著



图书在版编目(CIP)数据

方与圆 3/丁远峙著. - 深圳:海天出版社,
2004.8

ISBN 7-80697-249-8

I.方... II.丁... III.自我评价 IV.B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064879 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑 胡小跃

封面设计 滚石出品 责任技编 卢志贵

海天电子图书开发公司排版制作 83460900

湖南省地质测绘印刷厂印刷 海天出版社经销

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开本:670mm×940mm 1/16 印张:12

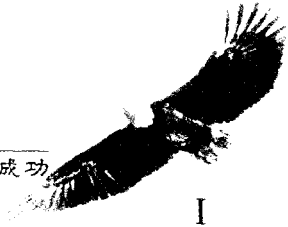
字数:150 千 印数:1-20000 册

定价:15.00 元

海天版图书版权所有,侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换

只要开始就会心生热忱，
持续为之便能走向成功。



I

“他最苦恼的便是没有了方向感，觉得自己像是失了根的浮萍……
噢！多可怕的一件事！这个人跨了出去，却不知道自己的路在哪里，
最后只有退了回来。”

雨果《悲惨的世界》

人生控制论（代序）

如果将一个密闭的容器中间用隔板挡开，一边装有某种气体，一边是真空。当你抽开隔板后，气体就会自动进入到另一边，在容器中逐渐地达到均匀状态。这个过程是不可逆的。如果没有外力，气体不会自动地回到它原来所在的一边。也就是说系统的自然倾向总是不断地向无序的混乱方向发展，这就是热学中著名的熵增加原理。

其实人生也遵循这个原理，如果不控制好人生，人的生活也会向无序的混乱方向发展。

二战期间，出身于犹太家庭天才的美国数学家诺伯特·维纳在研究改进导弹技术时，创立了一门新兴科学——控制论。

控制论一词 Cybernetics 来自希腊语，意为掌舵术，包含了调节、操纵、管理、指挥、监督等多方面的涵义，它是研究各类系统的调节和控制规律的科学。现在控制论的思想方法已被广泛应用于系统学、工程学、生物学、经济学、生产管理、社会决策等多个方面，控制论与相对论、量子力学一同被誉为 20 世纪最伟大的三项发现。著名科学家钱学森将控制论引入到工程学中写出了世界名著《工程控制论》，也正是在控制论思想的指导下，钱学森将中国的导弹送上了天。

其实人生也是一项系统工程，只是更复杂，更受多种因素的影响，因此更需要控制论的方法。

生命是一种宝贵的资源，不能随意挥霍。许多人终其一生都不知道自己到底有多大的能力，因为他们从来没有梦想成真的企图，没有努力过，没有尝试过。每天只是营营碌碌为生存奔忙，没有感受过生命力的强大，没有享受过创造的快乐，生命成了只是一种将要被消耗掉的废

物。但谁不想人生过得高贵而富有意义呢？结果如此，是他们智商低或者缺乏能力吗？不是的，只是他们没有精心地规划和控制人生，没有让生命发挥出高效力。

我总觉得每一个人只要愿意，无论所处的环境如何恶劣，都可以过上所梦想的生活。关键是要学会驾驭人生，不能把人生的控制大权让给一些外面的因素。

“驾驭”其实也就是“控制”。人只要把握好人生的方向，培养高尚的情操和爱好，控制精力、时间、资源，将它用在正确的地方，并锲而不舍，就能有高效率的人生，进而发挥出无限的潜能，过上快乐而丰富的日子。

所以我相信成功就是一种控制，成功学就是人生的控制论。

一、能戒才有真正的自由

我们为什么要控制人生？随心所欲的生活不是更快乐吗？

如果你只想随波逐流，听天由命，平庸地度过一生，那当然不必控制人生；但如果你想人生更有价值，生活更丰富而快乐，你就必须学会控制人生。

佛教说：能戒才有真正的自由。如果你吸毒上瘾，你就被毒品所控制，失去了自由；你只有戒除毒瘾，才能获得真正的自由。人生也是一样，你只有控制人生，戒除各种低劣、懒散的劣根性，才能让心灵获得真正的自由，人生才能真正随心所欲。

孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”孔子的意思不就是他到了70岁才将随心所欲与控制人生完美地融合到一起，达到了人生的最高境界吗？

歌德在形容写格律诗时说：带着镣铐跳舞。人生也要“带着镣铐跳舞”，这种镣铐不是人生的枷锁，而是人生的规范，只有规范的人生才是有序的，也才能够更有价值，更快乐。

在过去的岁月里，我信奉“在庸懒中享受人生”的信条，一切随意，

只要开始就会心生热忱，
持续为之便能走向成功。



III

率性而为，从不刻意控制自己。这样的生活虽也写意，但几年下来，却没有任何成果，只是虚耗了时间。

人生绝不是一艘随意漂流的船，要想主宰人生，就必须始终控制好人生的方向，提高生命的效率。

人生是一场战斗，假如你因为胆怯、懒散而害怕人生的战斗，拒绝人生的战斗，随波逐流。其实这是没有用的。你还会因为生存压力，生活需要，自然地逼迫你参加这场战斗。结果当你被动地接受这场战斗时，你很可能成为一个战败者。你还不如主动出击，选择有利于你的人生战场——目标，做好详尽的计划和准备，去打一场真正的你选择的人生战争，去争取胜利。

二、人生是从树立清楚而明确的目标开始

好好想一想，5年前或10年前你对自己有着怎样的期望？对未来的生活有什么样的梦想？现在，是否做到了呢？

在大学毕业5年的一个晚上，我作了这样一个回顾，我流泪了……

那天是学校的校庆，我们参加完校庆后，同学之间组织了一次聚会。在餐桌上大家畅谈着各自的事业和生活，有些同学已经取得了很大的成功，对比他们我内心只是感觉到惭愧。

读大学时，我与他们一样对自己有很高的期望，希望自己能在事业上有所成就，生活能过得快乐而浪漫，人生能像一个生动的故事。但现在呢？一事无成，每天只是为生存奔忙，没有醉心的事业，没有对生活的热忱，每天只是在无聊中打发时光，生活郁闷而痛苦。难道以后的生活还要这样下去吗？我的梦想、我的快乐呢？

5年的日子过得飞快，转瞬即逝。我怀抱着梦想和热忱走上社会，对生活有着强烈的欲望，也曾奋斗过，努力过，但为什么还是虚掷了光阴，到头来仍然无所作为呢？

第二天大学时期的辅导员来了，面对老师，我谈了我的苦闷。

听完我的倾诉，他沉思了一会，然后拿出一张纸，在上面画了 A、B

两个点,问我:要从 A 到 B 点,怎样走才是捷径呢?我说这是小学生的
问题,我在 A、B 间画了一条直线。随后他将 B 点擦掉,问我再怎么走
才是捷径呢?我说只有起点,没有目的,怎么可能有捷径呢?他说:“你有
没有觉得你的问题就在这里呢?”

我突然明白了,我有欲望,有梦想,也有热忱,但学生时代的梦想,
更多的只是一种诗人式的浪漫,是为梦想而梦想;我也有欲望,但我的
欲望太多了,我从未将欲望集中于一个占主导地位的欲望上。我既想事
业有成,又贪恋娱乐,还想生活轻松写意。这么多的欲望混杂在一起,互
相抵触,结果自然一事无成。

我的失败正在于缺乏一种强烈的欲望,一个为了实现它我愿意舍
弃其余一切的欲望。我的各种梦想、欲望都太空泛了,只是一种笼统的
想法,既不够强烈,又没有具体化,因此无法在生涯中规划、操作它,也
就导致了方向的不明确。

就像一艘在大海中航行的船,开始偏离了一点方向并不觉得,但在
几个月、几年、甚至几十年后,它就驶向了完全不同的方向。

没有一个清楚、明确的人生目标的人,在人生路上往往就会偏离最
初确定的航向。

在《爱丽丝梦游仙境》一书中,当爱丽丝来到一个通往各条不同方
向的路口时,她向小猫邱舍请教。

“邱舍小猫咪……能否请你告诉我,我应该走哪一条路?”

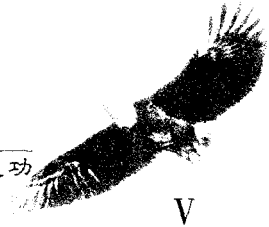
“那要看你想到哪儿去。”小猫咪回答。

“到哪儿去,我都无所谓”爱丽丝说。

“那么,你走哪一条路,也都无所谓了。”小猫咪回答。

很多人想知道如何选择成功的生活道路。但你问过自己没有,怎样
才算成功呢?你的人生目标是什么呢?如果你都没有明确的人生目标,
你就不可能有具体的成功标准,既然你都不知道怎样才算成功,那你怎
样选择又有什么所谓呢?

人生就是这样,你漫无目的,那走哪条路都没有什么所谓。你只有
先树立了目标,确定了人生方向,才可能选择生活的道路,进而才能够
掌控人生。



约翰·亨利·法伯是法国伟大的自然科学家。他曾利用毛虫做了一次最不寻常的实验。这些毛虫只盲目地跟着前面的毛虫走，所以又叫游行毛虫。法伯很小心地将它们排成一个圆圈，在圆圈的中间放一些松针，这是毛虫最喜欢的食物。每个毛虫都跟着前面的毛虫，开始不停地兜圈子，一个小时又一个小时过去了，一天又一天过去了，一连七天七夜，它们一直在绕圈，最后，终于因饥饿与精疲力竭而死去。但在距离它们不到 10 厘米远的地方就有很丰富的食物在等着，它们却饥饿致死。

活动不一定就能导致成就。如果你每天就是日复一日地兜圈子，重复你那些枯燥的工作，最后它们仅仅变成了一种机械行为，你就是在原地踏步。

一次我们家在吃饭时，大家讨论起了成功学。我问我姐：“成功最重要的因素是什么？”她说：“是勤奋！”我笑说：“我们家妈是最勤奋了，但她为什么不成功呢？”（当然，现在我认为我妈是最成功的。）

勤奋不一定就能导致成就，只有朝向目标的勤奋工作，才能使你取得成就。很多人只是在日复一日地兜圈子，每一个今天都只是在单调地重复着昨天，这样活 100 岁也只等于活了一天。一个没有人生目标的人，不会认识到自身的潜能，就永远只能是“徘徊的普通人”中的一个。

不成功者常常混淆了工作本身与工作成果。他们以为大量的工作，尤其是艰苦的工作，就一定会带来成功，其实任何活动本身都不能保证一定成功。一项活动要有用，就一定要朝向一个明确的目标，成功的尺度不是做了多少工作，而是做出了多少成果。

目标有助于我们避免这种情况发生。如果你制定了目标，又定期检查工作进度，自然就会把重点从工作本身转移向工作成果了。单单用工作来填满每一天，是再也不能接受的了，做出足够的成果来实现目标，这才是衡量成绩大小的正确方法。

人生就像建造一幢大厦，你以为用一些材料胡乱拼凑就行了吗？真正的建筑师总是事先要依据自己的知识和经验描绘一幅蓝图，然后再根据蓝图准备材料，挑选施工队，并在整个过程中监督、管理，让工程严格地按蓝图进行，最后，描绘的蓝图就变成了现实。当然，还有一个重要的问题，就是要确定工程期限，你见过一个没有期限的工程能完成的

吗？

同样道理，我们要建造人生的大厦也需要一个蓝图，并确定期限。这个蓝图就是我们的目标和人生规划。要掌控人生，使人生有序，能按自己的意愿发展，首先就要从树立清楚而明确的目标开始。

惟有目标能帮助你控制人生的方向，帮助你做更好的人生决定及选择，帮助你明确、合理地分配时间和资源，使你的人生更具效力。

人不是机器，因此都有惰性，我不相信这个世界上会有没有惰性的人。但为什么有人能克服惰性取得成功，而有些人却完全被惰性左右呢？那些能克服惰性的人就是因为有着明确的人生目标。目标就是一种导向，就是一种规范的力量，能帮助人控制自己的生活。

这个世界上有许多人，对待工作的态度是能混就混，得过且过，工作起来无精打采，一杯茶，一张报纸，一些无聊的闲谈，就能打发一个工作日。其原因就在于他们没有明确的目标，工作仅是糊口之需。他们的生活漫无目的，也就没有向目标迈进的动力的控制，生活就容易变得混乱无序，而最终无所事事。

我们说纲举目张，目标就是人生中的纲，你只有在人生中举起了纲，在纲的作用下，人生才会变得张弛有序。就像一堆珍珠，只有用绳子串起来才成为项链，否则只是一堆混乱的珠子。目标就是我们人生的主线，它串起了我们整个人生，否则人生也会散乱。

三、只是开始向前走

总有人问我，怎么样才可以成功。我说：要规划人生，培养兴趣，寻找特长。但他们又问我：如何才能发现特长，知道自己的兴趣呢？

确实，人生具有无穷的变数，就像去解一个 $X+Y+Z+\cdots=P$ 的拥有无穷变数的方程式，你很难真的预测到你的未来。我不相信有人可以预测到他几十年后的发展状况。那些成功学书中侈谈的什么人生长远规划，真的不足信。很多写成功学书的作者自己都没有切身去追求过成功，他们只是在闭门造车，凭空想象成功的法则。其实计划不如变化快，最重要的就是要订立今年的计划，现在的计划，要马上行动的计划。而



且订好后就一定要去做，在做中检验、改进、思考，行得通的计划就继续做下去，不行的就淘汰，再想新的办法，再行动。而且在做的过程中，你就会逐渐找到自己的特长和兴趣。

世界第一 CEO 杰克·韦尔奇在上海演讲的时候，TCL 的总裁李东生问了他一个问题：“我们如何才能预测企业 10 年后的发展方向？”

杰克·韦尔奇回答：“预测一年后的情况都是很难的，预测 10 年后的情况是愚蠢的。”

一个人如果总想着有一个完美的人生规划再行动，那么这个人一辈子也做不了一件事情。

吉姆·柯林斯的研究正好印证了我的想法。多年来能排名世界 500 强的企业有几千家，但其中能持续 50 年上排行榜的只有 18 家公司。吉姆·柯林斯找出了这 18 家公司，并研究他们到底有什么与众不同，结果他发现与人们的想象完全不同，这 18 家公司中，几乎没有哪一家开始就有一个长远规划或者伟大的构想，它们只是在不断地尝试，好的保留，不好的放弃，像达尔文的进化论所说的那样，适者生存，不适者淘汰，不断地进化成功的。

山姆的创始人山姆·沃尔顿，索尼的创始人井深大和惠普的创始人休利德同属传奇人物，但他们创业时都没有伟大的构想，他们只是开始往前走，尝试做任何可能的东西。他们创办事业的时候什么也没有，只有要成功的意愿和一股伟大的热情，并随时准备取消、修正或改进一种构想。

3M 的 CEO 卡尔顿说：“我们公司其实是无意碰上了一些新产品，但是，千万别忘记：一定要行动才能碰上。”

行动、改正、尝试，如果你尝试的某些事情有用，就保留下来，没有用的就改正，或是尝试别的事。企业就是逐渐演进的物种，人也是逐渐演进的物种。

很多年轻人都想寻找人生中的定位，其实人生中的定位坐在那里想是怎么也想不出来的，对于任何一个刚走上社会的年轻人，是无法一眼看到自己的人生方向的，只有去做，去尝试，在做中找，在尝试中找，在不断地寻求发展中找。

从我自己来讲,我原来也没想到会写书、演讲,我开始就是想办公关公司。办了公关公司后,靠什么赚钱呢?就想到了培训;开始了培训后,发现比公关实际,就专门从事培训了;培训时间长了,我就想,何不写成书呢?这样可以一劳永逸,免得总是重复地讲那些内容,于是我就开始写书了。

任何一个人的发展,都是在做的过程中不断地思考、变化、发展,最终找到人生方向的。包括那些伟大的人物也是这样,毛泽东开始也一定想不到他闹革命求解放,最后能解放中国人民成为国家主席的。事情都是一步步做出来的,关键是你去做,要在做中思考、改变。

中国首富刘氏家族,他们原来是干什么的,不就是卖鹌鹑蛋的吗?他们在卖鹌鹑蛋的时候,能想到自己会成为中国的首富吗?他们能够有长远规划,想到将来要从事地产和金融行业吗?显然不可能。他们只是在做,做了再想如何发展壮大,只是有一颗永远向上的心,总在想着要发展自己,要不断地壮大自己。世界上最好的 18 家公司都是这样做出来的。开始从小事做起,不断地做大做强,不好的淘汰,好的就继续做下去。

西方最有名的军事家克劳塞维兹认为:详尽的计划通常会失败,因为情况一定会变化。所以人生中的关键是要迈出第一步,就像一列火车,开始启动是最难的,然后就慢慢加速,越来越快,越来越容易。人生的旅程也是这样,只要启动了,开始了,并保持变通性,积极主动,追求改善,不断演进,情况就会越来越好。

试一试,而且要快,并接受必然会有的失败。不要总躺在那里想,躺在那里说,就订一个看得见的目标,马上开始行动吧!

只要开始就会心生热忱,持续为之便能走向成功。关键是要把你人生的火车开动起来!

人生中不可能有一个完美的长远规划,所以关键是要订一个可以马上行动的计划,并即刻行动,在行动中检验、改进、思考,行得通的计划就继续做下去,不行的就淘汰,再想新的办法,再行动。



目 录

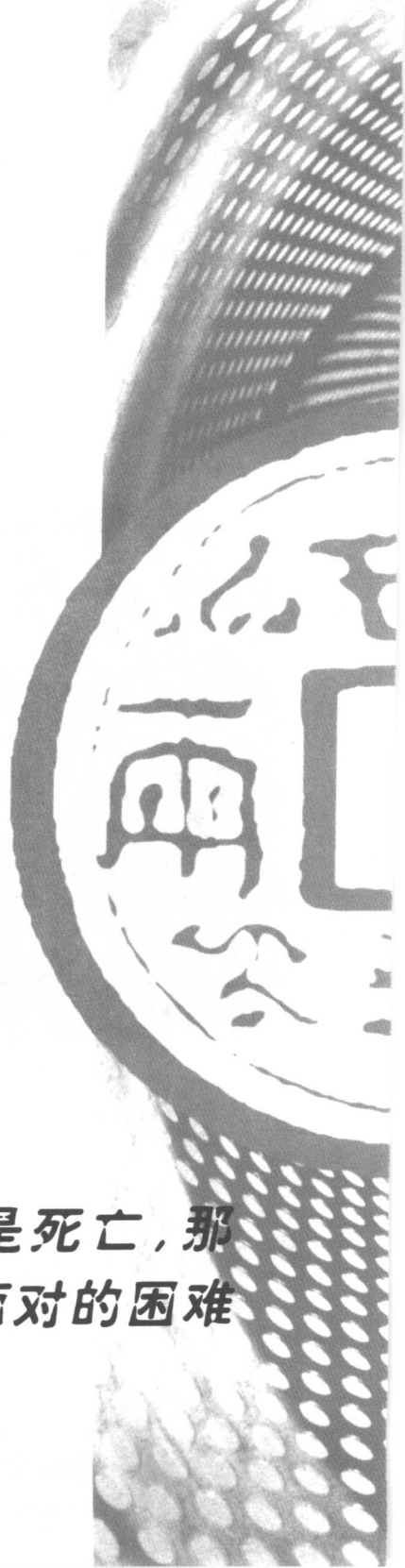
人生控制论(代序)	
第一章 生命的意义	1
一、只有懂得生命是多么脆弱的人, 才知道生命有多可贵	3
二、色即是空,空即是色	4
三、人可以被毁灭,但不可以被打倒	9
四、人能面对死,就能面对任何困难	10
第二章 认识自己	13
一、做自己	16
二、生命中重要的不是表象,而是生命本身	24
三、成功是自己的一种定义	29
四、人生是过程,而不仅仅是结果	32
第三章 通向快乐的途径	39
1. 不要从比较中获得快乐	43
2. 放下即是快乐	45
一、热爱生活	52
二、快乐是一种心态	56
三、博爱是快乐的法宝	59
四、用感恩的心做人,用爱心做事	61
五、要有宽容心	64

第四章 培养终生学习的态度	67
一、知识改变命运	69
二、成功者只是运用了正确的方法	71
三、模仿	74
四、谦虚才能学习更多	76
五、看书的方法	79
六、运用知识才是力量	79
第五章 要做就要做到最好	81
一、“集中”是所有成功者的法则	84
二、做自己喜爱的事	89
三、将事业置于第一位	95
四、凡事认真	98
五、永远追求持续不断地改善	100
第六章 潜意识的力量	103
一、潜意识具有无穷的力量和智慧	105
二、潜意识的工作方式	110
三、发挥潜意识力量的方法	118
四、改变习惯的方法	135
第七章 必定成功的法则	141
一、价值观	144
二、梦想	151
三、目标	158
四、计划	165
五、行动、反省、再行动	170
结束语	173

第一章

生命的意义

如果人生中最难是死亡，那
还有什么是我们不能面对的困难
呢？





丁老师在社区演讲

如果人生中最难是死亡,那还
有什么是我们不能面对的困难呢?



我们的真性可以比喻成天空,凡夫心的混乱则是云。有时候,天空完全被云所遮蔽了,我们抬头往上看,很难相信除了云之外,还有其他。但只要我们搭乘飞机,就可以发现在云上有无垠蓝空。我们原先认为它就是一切的云,变得如此渺小,远在我们底下。

摘自索甲仁波切《西藏生死书》

一、只有懂得生命是多么脆弱的人,才知道生命有多可贵

一个人如果参加过一次至亲好友的葬礼后,他的世界观都会发生改变。

当我在火葬场,目送着父亲的躯体进入了熊熊的火焰中,然后出来的只是一坛骨灰。我捧着这坛骨灰,欲哭无泪。这就是我至爱的父亲吗?这就是我活生生的父亲吗?往昔父亲的慈爱、父亲的亲切教导,又一一浮上心头。这个世界多么残酷啊!它为什么罔顾人的情感,让每个人都要经受这失去亲人的痛苦呢?但人生的结局就是如此啊!

我从来没有经历过亲朋好友的去世,没想到第一次的经历竟然就是我的父亲。当我和哥哥去殡仪馆为父亲出殡时,殡葬工人动作粗鲁,完全没有顾及到对曾经是一个活生生的人的尊重,我的心被刺痛了。虽然我当时就出言谴责了他们,但我心里明白,在我眼里这是我的父亲,但在他们久已麻木的心里,这只不过是件普通的东西。人死了,真的一切也就完了。这是多简单的道理!但要真的明白,却又多么不容易啊!要不世人为什么要殚精竭虑地争权夺利,不择手段地博取也许根本用不完财富呢?

父亲的去世对我的打击是巨大的,在我的心灵里留下了一层永远抹不去的阴影。从此我就害怕出席追悼会,害怕为逝去的友

人送别，因为每一次的送别，都会加重这层阴影。人生就是一场悲剧，死亡是每个人都无法逃避的自然规律，是人的最终结局。既然如此，那我们曾经为之热血沸腾的梦想、奋斗，不只是南柯一梦吗？这是一种怎样的悲哀啊！父母生育我、养育我，自己又刻苦读书，努力考上大学，走上社会后，又经艰苦努力才取得了一定的成就，但到头来，还是要走向死亡的归宿。所以无论怎样奋斗，人生的结局最终还是失败。

人生是变幻不定的，但惟一可以确定的就是每个人最终的结局都是死亡，既然如此，何况人生还有许多烦恼痛苦，那我们活着还有什么意义呢？我感到茫然……

要点：

只有懂得生命是多么脆弱的人，才知道生命有多可贵。

二、色即是空，空即是色

如果有人问我，有什么样的学问是思考生命中最重要的问题，并且已经对其中一些问题找到了解答的——我会指向佛学。如果有人再问我，有什么样的学问能使我们的的心灵有寄托，内心更完美、更丰富、更祥和——我会再度指向佛学。

我记起少年时，曾在公园里遇见过一位慈祥的新加坡游方和尚，他拍着我的脑袋说我有慧根，并拉着我合影留念，回新加坡后，他还给我寄来了照片和几本介绍佛教故事的连环画。也许佛家真能帮助我获得解脱，于是我找出了那些连环画，从佛里寻找心灵的平衡。

说老实话，由于从小受的教育，我在思想中一直认为佛教是封建迷信，只有那些没有文化的老太太才信。最终改变我观念的是连环画中关于佛祖出家的故事，这是世界文献中探索人类生命