

Open  
Three Doors  
Of Human Life

# 打开人生 三重

亲善他人，热爱工作，打造自我

金跃军 高红敏 编著

生活对于我们而言  
不是一根蜡烛  
而是一支  
光芒万丈的火炬  
——萧伯纳



中国经济出版社  
[www.economyph.com](http://www.economyph.com)



# 打开人生三重门

金跃军、高红敏 编著

中国经济出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

打开人生三重门 / 金跃军、高红敏 编著.

—北京:中国经济出版社,2004.11

ISBN 7-5017-6561-8

I. 打... II. ①金... ②高... III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079078 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京百万庄北街3号)

网 址: [www.economyph.com](http://www.economyph.com)

责任编辑: 杨邵川 (barbarian80@sina.com)

责任印刷: 石星岳

封面设计: 红风叶工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京地矿印刷厂

开 本: A5 印 张: 9.5 字 数: 180千字

版 次: 2005年1月第1版 印 次: 2005年1月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5017-6561-8 / F·5286 定 价: 22元

---

**版权所有 盗版必究** 举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

## 前 言

一个完美的人生应该是一个无悔的人生，而要想拥有无悔的人生，就需要我们真正去打开成功的大门。如果我们总是把自己紧锁在门里，那么我们的人生空间也就会越来越小。

大文豪萧伯纳的生活感言给我们提供了更广阔的思想空间：“生活对我们而言，不是一根蜡烛，而是一支光芒万丈的火炬。”这便是对一个富足而不悔的人生的最佳诠释。

人的一生，有三重大门是需要我们逐渐去认识、去打开的。

叩开第一重门，我们能够打造一个全新的自我。著名作家查尔斯·斯珀吉翁曾经对世人提出警语，他说：“我们最大的敌人是我们自己。”我们一定要先探索自己真实的自我——我们的个性、价值观，以及内心深处，然后才能够凭借着这些元素向上建构。

推开第二重门，我们从中学会亲善他人。著名诗人约翰·唐曾说：“没有别人，你即是一座孤岛。”也许，每个人在这个广阔的世界里，都能建立一个属于自己的天地，但可以肯定的是，这些小天地都是相互联系、彼此依靠的。

任何人都不能过完全与世隔绝的生活，我们需要从他人那里获得尊敬与满足。

打开第三重门，我们会更加热爱所从事的工作。美国著名财经记者B·C·福布斯曾经说：“工作对我们而言究竟是个乐趣，还是个枯燥乏味的事情，其实全要看自己怎么想，而不是看工作本身。”从工作中获得快乐、成功以及满足感的秘诀并不在于专挑自己喜爱的事情做，而是要热爱自己所从事的工作。

本书的第一重门分三个要素——从了解自己，尊重自我到学会体味快乐，重点阐述了“自我”在人生中所占的重要位置；第二重门分四个要素——从广结善缘、善解人意、善用资源到乐于分享，告诉我们“爱人者，人恒爱之”的道理；第三重门分三个要素——从瞄准目标，愿付代价到立即行动，来教会我们如何树立正确的工作观念。

无论从“打造自我”到“亲善他人”，还是到最后的“热爱工作”，每一阶段都极为重要，都是构筑成功人生的重要组成部分。这是一个由浅入深、由表及里、由感性发展至理性的渐次发展历程，是一个自我成长、成熟直至成功的演变过程。

当你通过对本书的阅读，并善用这些人生资源之时，你会逐渐地领悟到：只要打开人生这三重门，你已经离成功不远了。

现在，请真诚地面对你的生活，努力去打开人生的三重门吧！

# 目 录

*Open Three Doors in Life*

C  
O  
N  
T  
E  
N  
T  
S

## 前 言

### 叩开:第1重门 → 打造自我

一位著名学者曾这样说:“如果你自我怀疑的话,那么不管你看到什么,你都会心存怀疑;如果你对自己妄下评断,那么你对任何事情都会抱持同样的态度。

因此,第一重门告诉我们:要打造一个真实的自我,首先就要了解自己和尊重自我,我们一定要有活得比谁都快乐的勇气。

#### 第一要素:了解自己

- |    |                 |
|----|-----------------|
| 5  | ●01 超越是对自我的重塑   |
| 9  | ●02 定位人生的闪光点    |
| 12 | ●03 创造最佳的“自己”   |
| 15 | ●04 敢于正视挫折      |
| 18 | ●05 保持本色,铸就无悔人生 |
| 21 | ●06 活给别人看的人是愚蠢的 |
| 24 | ●07 打造自己的良好品行   |
| 27 | ●08 自信,让你更有魅力   |

# 目 录

*Open Three Doors in Life*

- 
- |    |                  |
|----|------------------|
| 31 | ◎ 09 做个为自己颁奖的嘉宾  |
| 34 | ◎ 10 改变是一种挑战     |
|    | <b>第二要素：尊重自我</b> |
| 37 | ◎ 11 善于思考优于盲目行动  |
| 40 | ◎ 12 善于正确的自我评价   |
| 43 | ◎ 13 告别传统的思考模式   |
| 46 | ◎ 14 从多个角度挖掘自己   |
| 49 | ◎ 15 尊重自己就不要伤害自己 |
| 52 | ◎ 16 人格比财富更可贵    |
| 54 | ◎ 17 不要跟自己过不去    |
| 57 | ◎ 18 没有最好，只有更好   |
| 60 | ◎ 19 远离沮丧的阴影     |
| 63 | ◎ 20 及时扑灭心中的怒火   |
|    | <b>第三要素：体味快乐</b> |
| 69 | ◎ 21 健忘，让你的生活更快乐 |
| 72 | ◎ 22 欲望越小，人生越幸福  |
| 74 | ◎ 23 快乐是内心的感觉    |
| 76 | ◎ 24 消灭身边的“小甲虫”  |

# 目 录

## *Open Three Doors in Life*

- 79 ● 25 乐观的性格是快乐的法宝
- 82 ● 26 快乐是人生的主旋律
- 85 ● 27 像天使一样飞翔
- 88 ● 28 跳出痛苦的牢狱
- 90 ● 29 用乐观代替烦恼

### 附录:测试自己的心理年龄

### 推开:第2重门 → 亲善他人

行为科学家威林研究过人类的互动习性后,得到一个相当重要的结论:不论从事哪种行业,只要学会亲善他人,保持良好的人际关系,其事业成功率就能达到85%以上,而获得个人幸福的几率则高达99%。

第二重门正是阐述“爱人者,人恒爱之”这样一个道理。

### 第一要素:广结善缘

- 97 ● 30 宽容是打开爱之门的钥匙
- 100 ● 31 与“别扭”的人交朋友



# 目 录

## *Open Three Doors in Life*

- 
- |     |                  |
|-----|------------------|
| 103 | ● 32 关心他人要讲求技巧   |
| 106 | ● 33 嫉妒心理,害人害己   |
| 109 | ● 34 赞美是通往心灵的桥   |
| 112 | ● 35 己所不欲,勿施于人   |
| 115 | ● 36 付出总有回报      |
| 117 | ● 37 豁达是广结善缘的秘诀  |
|     | <b>第二要素:善解人意</b> |
| 121 | ● 38 讲他人喜欢听的话    |
| 126 | ● 39 鼓励他人说话是一种智慧 |
| 128 | ● 40 友谊使快乐加倍     |
| 132 | ● 41 生活,不仅仅是为自己  |
| 134 | ● 42 巧指过失,增进魅力   |
| 137 | ● 43 要学会拒绝他人     |
| 139 | ● 44 打人不打脸,说话不揭短 |
| 142 | ● 45 聆听是对他人的尊重   |
| 145 | ● 46 不要自以为比他人聪明  |
|     | <b>第三要素:善用资源</b> |
| 149 | ● 47 知识的力量源于有效组合 |

# 目 录

- 152      ④48 学会求教于人
- 154      ④49 培养好人缘的种子
- 157      ④50 学会扩大生活中的满意面
- 161      ④51 良好的关系是创富的根本
- 163      ④52 巧借外力有发展
- 167      ④53 挖掘合作中的共性
- 170      ④54 信用是做人的资本
- 第四要素：乐于分享**
- 173      ④55 不做自以为是的可怜虫
- 176      ④56 有本领不炫耀
- 179      ④57 学会与人分享荣耀
- 182      ④58 信赖感是合作的基石
- 185      ④59 用幽默传递快乐
- 188      ④60 懂得合作才能赢
- 191      ④61 满足他人也是满足自己

## 附录：测试自己目前的人缘

# 目 录

*Open Three Doors in Life*

## 打开:第3重门 → 热爱工作

工作在我们的人生中处于最重要的位置,不仅衣、食、住、行都要靠工作,自我的实现也不能脱离工作。

因此,第三重门告诉我们这样一个道理:不管你选择什么样的职业,都要全心全意地投入,不要把工作仅仅当作谋生的手段。你要明白,工作是赋予生命意义的重要元素。当你全心全意地投入所从事的工作时,生命也就变得更加真实。

### 第一要素:瞄准目标

- |     |                 |
|-----|-----------------|
| 201 | ● 62 学会正确对待工作   |
| 205 | ● 63 目标是成功的动力   |
| 208 | ● 64 及时确立优势目标   |
| 212 | ● 65 迅速在工作岗位上起步 |
| 216 | ● 66 事业定位要准确    |
| 219 | ● 67 努力经营你的长处   |
| 222 | ● 68 要把目光放长远    |
| 225 | ● 69 认清目标,再深挖一点 |
| 228 | ● 70 不断制定更高的目标  |
| 231 | ● 71 列出行动计划和时间表 |

### 第二要素:愿付代价

# 目 录

*Open Three Doors to Life*

- |     |                    |
|-----|--------------------|
| 235 | ● 72 化失败为成功的动力     |
| 238 | ● 73 勤奋创造奇迹        |
| 241 | ● 74 失败是催人前进的“兴奋剂” |
| 244 | ● 75 跌倒了,要立刻爬起来    |
| 247 | ● 76 对工作充满热情       |
| 251 | ● 77 做事要全力以赴       |
| 254 | ● 78 人生是不断冒险的过程    |

## **第三要素:立即行动**

- |     |                  |
|-----|------------------|
| 259 | ● 79 立即执行你的计划    |
| 262 | ● 80 在行动中挖掘创造力   |
| 265 | ● 81 迅速采取行动,抓住机会 |
| 269 | ● 82“现在就去”       |
| 273 | ● 83 克服拖延的陋习     |
| 276 | ● 84 将目标转化为行动    |
| 279 | ● 85 成功在行动中产生    |

**附录:测试你对当前工作的满意度**  
**跋**

# 叩开：第**1**重门

## → 打造自我

一位著名学者曾这样说：“如果你自我怀疑的话，那么不管你看到什么，你都会心存怀疑；如果你对自己妄下评断，那么你对任何事情都会抱持同样的态度。”

第一重门告诉我们：要打造一个真实的自我，首先就要了解自己和尊重自我，我们一定要活得比谁都快乐的勇气。

任何人都不能过完全与世隔绝的生活，我们需要从他人那里获得尊敬与满足。

打开第三重门，我们会更加热爱所从事的工作。美国著名财经记者B·C·福布斯曾经说：“工作对我们而言究竟是个乐趣，还是个枯燥乏味的事情，其实全要看自己怎么想，而不是看工作本身。”从工作中获得快乐、成功以及满足感的秘诀并不在于专挑自己喜爱的事情做，而是要热爱自己所从事的工作。

本书的第一重门分三个要素——从了解自己，尊重自我到学会体味快乐，重点阐述了“自我”在人生中所占的重要位置；第二重门分四个要素——从广结善缘、善解人意、善用资源到乐于分享，告诉我们“爱人者，人恒爱之”的道理；第三重门分三个要素——从瞄准目标，愿付代价到立即行动，来教会我们如何树立正确的工作观念。

无论从“打造自我”到“亲善他人”，还是到最后的“热爱工作”，每一阶段都极为重要，都是构筑成功人生的重要组成部分。这是一个由浅入深、由表及里、由感性发展至理性的渐次发展历程，是一个自我成长、成熟直至成功的演变过程。

当你通过对本书的阅读，并善用这些人生资源之时，你会逐渐地领悟到：只要打开人生这三重门，你已经离成功不远了。

现在，请真诚地面对你的生活，努力去打开人生的三重门吧！

## 叩开：第**1**重门

### → 打造自我

一位著名学者曾这样说：“如果你自我怀疑的话，那么不管你看到什么，你都会心存怀疑；如果你对自己妄下评断，那么你对任何事情都会抱持同样的态度。”

第一重门告诉我们：要打造一个真实的自我，首先就要了解自己和尊重自我，我们一定要有活得比谁都快乐的勇气。





## 第一要素：了解自己

### 01 超越是对自我的重塑

人类社会在超越中产生，也是在超越中发展和进步，人类历史上每一种创造历史、推动社会发展的理论的产生，都是对于传统的突破与超越，若只是局限于现在，只会走向历史的反面。社会也是在对历史不断地否定中前进的，不断地了解和不断地超越历史，从而走向不断发展的道路。

这种超越是对自我的重新塑造，是打开人生第一重门的开始。每一个人都想超越自己的过去，胜过他人的现在，以达到成功的明天。因此，很多人才会苦苦地思索着如何改变自己，如何克服个人所存在的危机，从而达到超越自我冲破人生难关的最终目的。

事实上，超越的含义是非常广泛的，并非三言两语就能够透析明了的，对于我们来说，超越就是通过超越时间、超越自我、超越他人，从而促使自我的变化，实现自我的人生价值。自我改变和自我超越是相互紧密联系而往复循环的。自我改变导致了自我本身的超越，而超越同时也使