

让平凡者走向成功 让成功者走向卓越

中国 **经营** 报  
CB-BOOK

A OPTIMISTIC & RATIONAL  
ACTION IN SOUL

一项乐观理性的的心灵行动

THE FIRST  
DISCIPLINE

# 第一项修炼

有一则渔夫的故事，不知你是否记忆犹新？

故事说，有人看见一个渔夫正将鱼一条一条地往上拉，但他注意到，那渔夫总是将大鱼放回去，只留下小鱼。于是他好奇地上前问那个渔夫，为什么只留下小鱼放回大海。渔夫答道：“老兄，我真的不愿意这么做，但我实在别无选择，因为我只有一个小镇子。”

维持现状，拒绝改变，几乎是人类的共同特质。但不幸的是，它也是自我欺骗，自我毁灭的坏习惯，因为它是违反大自然运行规律的。

在大自然中没有一件事情不在改变中，天气会改变，经济会起伏，世界格局在变化，科技在创新，而且最重要的是，我们每个人都随着生命的进行每秒钟都在改变中……

冯绍群/著



经济管理出版社  
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

让平凡者走向成功 让成功者走向卓越

中国 **经营** 报  
CB-BOOK

A OPTIMISTIC & RATIONAL  
ACTION IN SOUL

一项乐观理性的灵魂行动

# THE FIRST DISCIPLINE 第一项修炼

冯绍群 / 著



经济管理出版社  
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目(CIP)数据**

第一项修炼/冯绍群著. —北京:经济管理出版社,2004

ISBN 7-80207-059-7

I. 第... II. 冯... III. 人生哲学—青少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第102994 号

**出版发行: 经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦11层

电话: (010)51915602

邮编: 100038

印刷: 北京高岭印刷有限公司

经销: 新华书店

责任编辑: 常亚波

责任校对: 贾全慧

880mm×1230mm/32

8.5 印张

130 千字

2004 年 10 月第 1 版

2004 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

定价: 20.00 元

书号: ISBN 7-80207-059-7/F·54

**· 版权所有 翻印必究 ·**

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街2号

电话: (010)68022974

邮编: 100836

## 总 序

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”那么，一生之计呢？

这是一个需要认真思考才能回答的问题。我们生活在一个个性充分发展的时代，我们的一生都有选择的自由。青年人不仅要设计自己的学习路程，更要设计自己的职业生涯。这是个人成长和发展的需要。我们生活在一个经营的年代。事业需要经营，爱情需要经营，人生更需要经营。一个人从呀呀学语、蹒跚学步，到功成名就、事业辉煌、爱情美满，这是一个逐步完善的过程。一个人需要不断学习，不断进步，不断加深对自然和社会的认识，这是一个社会化的过程。个人能否成功，能否赢得社会的广泛尊重，既是一个奋斗的过程，也是一个人格不断完善的过程。

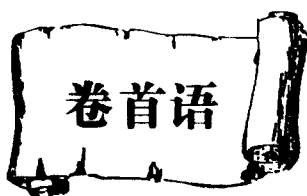
必须承认，一个人不仅需要健康的体魄、广博的知识和理想的职业，更需要健全的人格品质。而后者是追求完美人生的首要保证。凡是有过奋斗史的人，无论成功与否，都非常清楚“性格决定命运”这句话的分量。所以，人生的经营首先是个人品质和性格的经营和历练。无论你是男生还是女生，无论你从事什么样的职业，你都需要首先完善自己的人格，这是人生哲学的第一门必修课。有了充足的人格魅力，你的事业会蒸蒸日上，你的爱情会美满一生，你的友情能天长地久。

每个人都有每个人的性格特点。果断、勇武能够表现出男人的阳刚之美；温柔、贤淑则能够表现出女人的阴柔之美。但是我们还是有很多共同的人格品性：自信、自尊、爱心、坚强、宽容等等。这些美好的品格不仅可以帮助我们成为一个心理健康、人

格完美的人，而且可以帮助我们成就一生的事业。有时候，人的事业成败可能就在一念之间。比如参加奥运会的运动员，在他上场之前如果非常自信，认为“我一定能做好，做到完美！”他就会反复思考自己的动作，结果可能就赢了；而如果他上场之前缺乏自信，老是想“可千万别砸了！”结果会忘记协作要领，很可能就真的砸了。同样，宽容也是如此。在一个集体项目中，再出色的运动员，如果不能宽容同伴的失误，总是埋怨，一定会造成内部不团结，团队的竞争力下降；而宽容会带来相互理解，相互信任。

当然，性格的历练也有一定的社会标准。自信而不自负，自尊而不自傲；仁者无畏，勇者无惧；自尊的前提是尊重他人。宽恕会让你成为自己未来的设计师。心怀感激能够帮助我们更加关注自己的优点，摒弃缺点。当你用一双充满感激的眼睛看待世界时，你就决不会再自怨自艾。心怀感激的人会懂得乐观地看待生活。我们确实需要一颗感恩的心。

《人生经营系列丛书》的选编致力于为广大青年朋友提供个人品格修养的丰富精神食粮。我们的策划编辑从中外心理辅导的各种优秀图书中，沙里淘金，首先选编出《第一项修炼》、《你害怕什么？》《完美并不遥远》（首批）三本最优秀的图书，经过精心制作，奉献给各位读者。我们相信，需要心理辅导训练的广大读者朋友，一定能够从中获得你所期盼的心理救助；通过反复阅读和练习，一定能够把个人的脆弱演练成为自信和坚强。希望我们的读者，无论你是刚刚考上大学，还是大学刚刚毕业；无论你是遭遇了事业的挫折，还是正在经受失恋的痛苦，只要你能够从培养个人的自信和自尊做起，你就一定能够从挫折中奋起，续写人生的辉煌，你也一定能够把自己的人生经营得完美无憾！



## 卷首语

有一则关于渔夫的故事，不知你是否记忆犹新。

故事说，有人看见一个渔夫正将鱼一条一条地往上拉，但他注意到，那渔夫总是将大鱼放回去，只留下小鱼，于是他好奇地上前问那个渔夫，为什么只留下小鱼放回大鱼？渔夫答道：“老天，我真的不愿意这么做，但我实在别无选择，因为我只有一个小锅子。”

维持现状，拒绝改变，几乎是人类的共同特质。但不幸的是，它也是自我欺骗、自我毁灭的坏习惯，因为它是违反大自然运行规律的。

在大自然中没有一件事情不在改变中：天气会改变、经济会起伏、世界格局在变化、科技在创新，而且最重要的是，我们每个人随着生命的进行每秒钟都在改变。

人们对现状之所以会产生惯性，想维持现状而不想做任何改变，甚至抗拒改变，究其原因在于恐惧——内在的恐惧、对未知世界的恐惧。改变后的未知世界似乎更让许多人惧怕。

要克服这种恐惧感，首先我们必须摆正的便是自己的心态，并接受无论我们变或不变，生命总是经常处于变的状态这样的观念。变是必然，重要的是我们想要如何去变。我们可以随波逐流，让变化改变我们；或者我们可以主动去变，让变化带来正面的结果。

事实上，凡是我们能够面对的我们便能够控制；而我们无法面对的将回过头来控制我们。这便是自然的铁律。

如果我们把变化视为生命的中心，视作整体幸福生活的一部分，那么我们便能够以正面积极的态度面对它。回想我们过去多年来所经历过的多次变化，其中的大多数竟然都让我们的人生更幸福、更美满，想来当真是件很令人兴奋的事。

记得就在几年前，我曾到一所大学的图书馆看书，偶然间在一本书中看到几句话，对我造成前所未有的冲击。这几句话的大意是这样的：

“人永远是由内而外，心境衍生出生命的情境，思想绽放出行为，结成个性与命运的果实。”

这个观念对我的冲击非常大，之后数日我不断地反复思索，我开始发现自己确实有能力检验自己的思想观念，并选择能够引导自己成功的思想来改善自己的生活。

有一位伟人曾经这样说过：“观念改变历史的轨迹。”

这句话用在我们每一个人身上其实更为恰当。天下一切都是相对的。人生也是如此。进步与障碍的两大原因，均是源自不同的观念。

如果一个人能主宰自己的思想，就能更有效地控制自己的情感，行动也随之能更有效地实现你的目标。这也就是本书所选取的基调。

创造圆满人生的力量即在于心。

事实上，这本书是关于心灵的。

当我们的心灵强大时，我们便可以创造一切，享受一切。



# 目录

## 卷首语

2 正面看待自己

13 认识自我价值

16 宽恕自身过错

20 确认以往成就

24 愿成为顶尖的人

32 坦然接受自己

42 善用自我对话

52 乐于自我赞扬

56 由衷赞美人生

60 抛弃失败思想

67 建立积极信念

79 努力走出过去

94 一种力量思想

117 发掘内心宝藏

124 经常洗涤心灵

140 自信无坚不摧

146 拓展心灵世界

154 生活中的强者

## 第一章 重塑自我

## 第二章 善用观念

## 第三章 边走边悟

# 目录

## 第四章 且歌且行

- 160 对未来的期许
- 168 增进心灵专注
- 174 为生涯做规划
- 187 专注行动目标
- 194 把利器磨亮些
- 201 全神贯注活在当下

## 第五章 志在巅峰

- 212 点燃生命火焰
- 217 突破心理限制
- 228 展示心灵力量
- 235 选择超越道路
- 242 抓住机会冒险
- 254 勇气决定命运

- 261 主要参考书目

# The First Discipline

## The First Discipline

### The First Discipline

# ▶ 重塑自我

你也许无法改变整个世界，但只要你能改变自己的世界，就等于向改变世界之路迈进了一大步。一旦你的世界变好了，就不难改变周围的世界。

## 第1章

## 正面看待自己

在暴风雨后的一个早晨，一个男人来到海边散步。他一边沿海边走着，一边注意到在沙滩的浅水洼里，有许多被昨夜的暴风雨卷上岸来的小鱼。它们被困在浅水洼里回不了大海了，虽然近在咫尺。被困的小鱼也许有几百条，甚至几千条。用不了多久浅水洼里的水就会被沙粒吸干，被太阳蒸干。这些小鱼都会干死的。

男人继续朝前走着。他突然看见前面有一位老人，走得很慢而且不停地在每一个水洼旁弯下腰去——他在拣起水洼里的小鱼并且用力把它们扔回大海。这个男人停下来，注视着这位老人，看他拯救着小鱼们的生命。

终于，这个男人忍不住走过来：“老人家，这水洼里有几百上

千条小鱼，你救不过来的。”

老人笑答：“我知道。”

这个人应道：“哦？那您为什么还在扔？您这样又能改变什么呢？”

老人默默弯下身去，拾起另一条小鱼丢入海中：“就这条小鱼而言，我的行为已足以改变它的一切。”

你也许无法改变整个世界，但只要你能改变自己的世界，就等于向改变世界之路迈进了一大步。一旦你的世界变好了，就不难改变周围的世界。

有人说，雨滴不能负起洪泛之责，雪花不能承担风雪之过。事实上，每一分子均扮演重要的角色。不幸的是，有太多人习惯于摊开双手说：“我能做什么呢？”真是这样吗？你可以将小鱼丢回海中，使它得救；你也可以伸出援手，帮助那些有困难的人；你不仅可以鼓励周围的人，更可借由他们去影响更多人。你的生活本身就已具有深远的影响了。

然而，虽说道理是如此的简单，可是多年来，我们总是能够看到许许多多的人以最大限度削弱自我的方式思考、说话和行动。

我们经常可以听到有人这样说：“要是我能像某人那样能走、能跑、能跳、能唱、能舞、能思考、能集中精力就好了。”其意思无非是：“如果我能有某人那样的能力，有什么我干不了的呢？”这

实在是生活中最令人痛心的事情！

事实上，如果你没有使用你自己的能力的话，借助别人的力量你连棉桃都摘不了。

因此，尽管这是一个似乎再也明白不过的人生观察，但如果我们不留心，同样还是很容易就会像他们一样，堕落为现在世上随处可见的“希望的囚徒”。这些“希望的囚徒”总是期待着有一天走在街上能碰上装满了别人的幸运的盒子或口袋，总是期待着飞来的运气和一举成名。在海港上明知船还未离岸却指望它已在乘风破浪的人，就是典型的“希望的囚徒”，或者说就是那种总梦想具有别人的能力和天才的人。

据说，古时候有一位智者，隐居乡间。

有一天，一个聪明的牧羊童去找他。这个牧羊童想难倒这位智者，于是想出了下面这个点子：他将一只稚鸟藏于右手里，然后问这位智者：“我们这里的人都夸您是个特别聪明的人，您瞧，我的右手有一只小鸟，请您告诉我这只鸟是死的还是活的？”

你想想，如果这位智者说：“鸟是活的”，那么这个牧羊童便不经意地将手一握，把小鸟弄死，用这种方式来愚弄智者。如果他说：“鸟是死的”，那么这个牧羊童只需把手松开，小鸟就会振翅一飞。这个牧羊童认为万无一失，因为他觉得这个问题只有这两种答案。

在牧羊童确信自己的计划滴水不漏之后，就起程去了智者家，想跟他玩一玩这个把戏。

很快，牧羊童见到了智者，并提出了准备好的问题：“都说您是个聪明绝顶的人，您认为我手里的小鸟是死的还是活的？”这个牧羊童问道。

老人久久地看着他，微笑起来，回答说：“我告诉你，我的朋友，这只鸟是死是活完全取决于你的手！”

这个古老的寓言说明了这样一个真理：你的人生由你自己决定，你的人生的好坏也完全是由你自己决定，你就是做决定的人。

记得我们在一个讲习会中曾对学员做过一次问卷调查，其中有一个问题是：“你最喜欢做谁？”结果绝大多数人都填了丁磊、张朝阳、李嘉诚、王永庆、比尔·盖茨等名人，居然没有一个人填自己。要是换成由你来填，你会不会填你自己？

并不是说丁磊、张朝阳、李嘉诚、王永庆、比尔·盖茨不伟大，他们有他们的伟大之处，但你也有你的伟大之处，此时此刻你身上正有许多别人羡慕的东西。你应该清楚，你要做丁磊、张朝阳、李嘉诚、王永庆、比尔·盖茨，你永远也做不到，你只能做你自己。

你才是你自己。你是自然界最伟大的奇迹。自从盘古开天地以来，没有一个人和你一样，你的头颅、心灵、眼睛、耳朵、双手、头发、嘴唇都是与众不同的。言谈举止和你完全一样的人以前没有，现在没有，以后也不会有。虽然人常道“四海之内皆兄弟”，但是人人各异，你是独一无二的造化。

所以，你不妨想一想，你有没有尽你的心灵、你的生命、你的

意志，尽力去爱你自己？

有这样一个年轻人，几经挫折后进入一家保险公司开始推销生涯，当时，他穷得连午餐都难以吃饱，差一点便露宿街头。

有一天，他向一位老禅师推销保险，等他详细地说明一番之后，老禅师平静地说：“听完你的介绍，丝毫吸引不起我投保的意愿。”

老禅师注视这个人良久，接着又说：“人与人之间像这样相对而坐的时候，一定要具备一种强烈吸引对方的魅力，如果你做不到这一点，将来就没什么前途可言了。”

这个人直听得哑口无言，冷汗直流。

老禅师又说：“年轻人，先努力改造自己吧！”

“改造自己？”

“是的，要改造自己首先必须认识自己，你知不知道自己是一个什么样的人呢？”

老禅师又说：“你在替别人考虑保险之前，必须先考虑自己，认识自己。”

“考虑自己？认识自己？”

“是的！赤裸裸地注视自己，毫无保留地彻底反省，然后才能认识自己。”

从此，这个人开始努力认识自己，改善自己，大彻大悟，终于成为一代推销大师。

“认识自己，改善自己”，这是我们一生中要努力追寻的目标。哪一种事情适合自己干？如何让周围的朋友喜欢自己？可以说是你事业成功的关键。加入推销行列，首先便是推销你自己——你的形象、你的修养、你的气质、你的人格。

“认识自己，改善自己”的第一要素就是要保持自尊。所谓自尊亦即基于事实的一种自我关怀或审视，也就是一种现实的、成熟的，郑重的和欢娱的自爱。而你是否这样爱自己决定了你如何建立与他人的关系，也就是如何去“爱他人”，如何处理人生大事，在筹划自己的未来时是充满希望，还是绝望，以及你是用心选择愉快的生活，还是打算以忧郁的方式在惶恐、畏惧中度过你自己的一生。

如果自尊立足于自爱这个传统观念，那么它的根基就是积极的自我评价。你必须感受自身的优点，尽管你有许多不足。自尊能使人宽恕所犯的错误，确认自身的努力、才艺和成就。

因此，为完整理解自尊这一概念，我们有必要将其中几个要素归纳如下：第一，正面看待自己；第二，认识自身价值；第三，宽恕自己所犯的错误；第四，确认自身的成就；第五，愿意成长为一个健全的人；第六，接受自己的天性。

这六个自尊的要素是值得做出进一步的评价的，具有或缺乏由这六个要素组成的自尊决定了人们对生活环境做出的反应。自尊是一件宝贵的工具，是驱动一个人不断向上发展的原动力。本书中