

张黎明 张琦 著

做个知本家

影响一生的
100天
自我修炼

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个知本家/张黎明,张琦著. —北京:中国文联出版社,2000.1
ISBN 7-5059-3590-9

I. 做… I. ①张… ②张… III. 知识分子-企业家-人才成长-普及读物 IV. C961

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 75476 号

书 名	做个知本家——影响一生的 100 天自我修炼
作 者	张黎明 张 琦著 王 焱插图
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
地 址	农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	戴 东
责任印制	邢尔威
印 刷	山东省高唐印刷有限责任公司
开 本	850×1168 1/32
字 数	318 千字
印 张	13.25
插 页	2 页
版 次	2000 年 2 月第 1 版 2000 年 7 月第 2 次印刷
印 数	6001—10000 册
书 号	ISBN 7-5059-3590-9/I·2746
定 价	22.80 元

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系

目 录

一、信念训练——爱心是成功的源泉·····	(1)
1 为你而成功·····	(1)
2 为他而活着·····	(3)
3 自己小天地,社会大舞台·····	(4)
4 从自己做起,人间才充满爱·····	(6)
自我培训第1~5天	
二、信心训练——信心是成功的保证·····	(18)
1 成功永远属于我·····	(18)
2 失败——成功的起跑线·····	(21)
3 打死成功的拦路虎·····	(24)
4 从成功不断走向成功·····	(26)
自我培训第6~10天	
三、微笑训练——笑满人生·····	(39)
1 让地球同我微笑·····	(39)
2 让人人都微笑·····	(41)
3 微笑张开成功的翅膀·····	(43)
4 面对挫折最需要笑·····	(44)
自我培训第11~13天	
四、控制训练——要管理好自己·····	(54)

- 1 管理首先是管理领导 (54)
- 2 天下最难的事是管好自己 (56)
- 3 成功从哪里来 (58)
- 4 正确的思维是管理的灵魂 (61)

自我培训第 14~19 天

五、基本原理训练——确立明确的目标 (77)

- 1 成功总是沿目标前进 (77)
- 2 心中永远有个灯塔 (79)
- 3 目标——心中选定的方向 (81)
- 4 永远沿目标前进 (83)

自我培训第 20~24 天

六、毅力训练——坚持到底就是胜利 (97)

- 1 贵在坚持 (97)
- 2 贵在专一 (100)
- 3 再咬咬牙 (102)
- 4 宝贵的最后一分钟 (105)

自我培训第 25~29 天

七、学习方法训练——通过学习提高自己 (119)

- 1 学习是知识的源泉 (119)
- 2 学习是终身的事业 (122)
- 3 学习是行动的指南 (125)
- 4 学习要全面更要专 (127)

自我培训第 30~35 天

八、实践方法训练——在实践中增长才干 (142)

- 1 成功都是干出来的 (142)
- 2 学游泳必须下水 (144)
- 3 善于在实践中积累经验 (147)

4 以实践丰富人生	(149)
自我培训第 36~39 天	
九、基本方法训练——关于抓住机遇	(160)
1 脚下就是长留的土	(160)
2 机遇像撞树的野兔	(164)
3 紧紧抓住每一个机会	(166)
4 机遇总是领先者的奖品	(170)
自我培训第 40~44 天	
十、思想方法训练——要有实事求是的态度	(183)
1 实事求是	(183)
2 规律是把无情剑	(185)
3 科学者就是求是者	(187)
4 实事求是是无往而不胜的法宝	(189)
自我培训第 45~48 天	
十一、语言技巧训练——掌握说话的艺术	(200)
1 学会说话	(200)
2 话要巧说	(203)
3 对话多用耳朵	(206)
4 讲演使你成功	(208)
自我培训第 49~54 天	
十二、工作方法训练——科学地利用时间	(223)
1 最高价的物资——时间	(223)
2 时间是挤出来的	(225)
3 都别开生命的玩笑	(227)
4 把时间停止或放大	(231)
自我培训第 55~59 天	
十三、交际能力训练——建立和谐的人际关系	(245)

- 1 先找到自己 (245)
- 2 合作一个他等于多了一个我 (248)
- 3 待人糊涂比聪明好 (250)
- 4 他的短处就是我的长处 (253)

自我培训第 60~64 天

十四、领导才能训练——培养你的领导才能 (268)

- 1 领导并不难 (268)
- 2 要放开那只看不见的手 (272)
- 3 紧紧抓住网的绳头 (273)
- 4 把自己打扮漂亮 (276)

自我培训第 65~70 天

十五、致富能力训练——合理支配财富 (292)

- 1 金钱——我多么爱你 (292)
- 2 金钱——你让生命艳丽 (295)
- 3 挣十块钱,先把三块放起来 (299)
- 4 金钱使我幸福 (301)

自我培训第 71~74 天

十六、思维训练——时刻在思考着 (313)

- 1 先让我想一想 (313)
- 2 想出闪光的东西 (315)
- 3 思考也有窍门 (318)
- 4 也做思想家 (321)

自我培训第 75~81 天

十七、气质训练——条条大路通北京 (338)

- 1 我也走出一条路 (338)
- 2 啥事都有好的 (340)
- 3 别做自己做不了的事 (342)

4 拼搏使我快乐	(344)
自我培训第 82~84 天	
十八、体质训练——保持身心健康	(354)
1 身体——所有事业的本钱	(354)
2 我心永远年轻	(356)
3 把好习惯积蓄起来	(361)
4 系统地爱护自己	(363)
自我培训第 85~91 天	
十九、技能训练——做一个现代人	(379)
1 洗净今天迎接明天	(379)
2 现代要做现代人	(382)
3 现代要有现代智	(385)
4 现代要有现代能	(387)
自我培训第 92~96 天	
二十、防止失败训练——绕过失败的陷阱	(400)
1 把昨天的成功忘记	(400)
2 失败是成功的好朋友	(402)
3 绕开失败的陷阱	(404)
4 充满热情 拥抱美好明天	(409)
自我培训第 97~100 天	

信念训练——爱心是成功的源泉

爱是一种神奇的力量,它既能给人以无比的温暖,又能把自己提升到一个崭新的境界。爱是火,它能够把生活的坚冰融化;爱是蜜,它会使一颗苦涩的心品尝到甘甜。世界因为爱心而灿烂,人生因为爱心而美好,事业因为爱心而成功!谁拥有了一颗爱心,谁愿意把自己的爱心献给别人,就获得了打开成功之门的钥匙。

1 为你而成功

人之所以为人,就是因为他是一种社会性的高级动物。

作为生命的个体,每一个人都是独立存在的。

但是,无论哪一个人,总是生活在一定的群体之中。

离开了群体,个人不仅是微不足道、寸步难行的,其人生也是缺乏意义的。

这就像一滴水一样,只有置身大海之中,它才能获得永恒的生命;如果脱离了大海,便会在须臾间被阳光烤干。

相对于群体来说,一个人也就像人体的某一部分,只有与整体相连时才具有鲜活的生命,一旦被分割开来,则无异于一堆腐肉。

从本质上来说,人都渴望靠近和加入群体,成为群体不可分割的一分子。

为什么人总是渴望接近群体而不喜欢孤独呢?

这是由人的社会性所决定的。

一位哲人说过,只有神仙和野兽才喜欢孤独。但是,神仙是不存在的,野兽属于低级动物。

只要是人,就总是处于一定的群体之中,这是人类自产生之时就形成的属性。

18世纪英国著名的小说家笛福的代表作品《鲁宾逊漂流记》,深刻地揭示了作为个体的人同整个人类不可分割的紧密联系。

小说刻画了一个在航海中因意外事故而被海水冲到一座孤岛上的人,在完全同人间隔绝的情况下,他孤身与严酷的自然搏斗了数十年。但是,他没有一天不在怀念着曾经朝夕相处的人们,他的所有的努力都是为了能够重新回到人们之中。

靠着这样一种坚定的信念,他最终回到了人间。在他看来,只有和同类生活在一起,生命才有意义,没有别人作为精神和心理背景,自己活着没有什么意思。

一个人无论在哪一方面要取得成功,都要始终牢记这个世界是由许许多多的人组成的。自己能量再大,也只是群体的一分子。与整个人类相比,个人实在是渺小的。

我们不可能脱离别人而单独存在,如同不能拔着自己的头发离开地球。

无论生活在哪一种形态的社会中,都不可避免地要与别人发生千丝万缕的联系。

而要成就事业,取得成功,总是或多或少需要别人的帮助。离开了别人的配合、理解和支持,一个人要做成一件大事,几乎是不可能的。

因而一个人要立身处世，要取得成功，便不能不考虑自己与群体的关系问题，找准自己在群体中的位置，这样才能充分发挥个人的主观能动性，才能体现生命的价值。

正因为有了别人，一个人的成功才具有深刻的意义。

而要取得成功，首先需要同别人和睦、融洽地相处，需要有一颗爱心。

爱心是人与人关系的粘和剂。

爱心如阳光，什么样的坚冰都可以融化；爱心如蜜糖，它可以使一颗苦涩的心品尝到甘甜。

正如一首歌中唱到：只要人人都献出一点爱，世界将会是美好的明天。

2 为他而活着

乍看起来，每个人都在为自己而活着，细一想，却并不完全是这么回事。

由于人是活在群体中的，因而便与他人有着千丝万缕的联系。

别的不说，只要一想到与自己最亲近的家人之间的关系，就知道我们的生命，实在不能完全算作自己的。

有这样一个故事：

一个遭受了生活沉重的打击，对人生滋生了悲观情绪的人，准备用自杀的方式结束自己的生命。就在他打开窗户，正要从六层楼上跳下去的时候，忽然瞥见楼下有几个大孩子，正在欺负他可怜的小儿子。

他当即醒悟到作为父亲，还肩负着庇护孩子的重任；继而又想到，他的体弱多病的妻子，为了一家人的生存，正在走街串巷收废

品；而在遥远的乡下，他的年老的母亲正在盼望着他的归来……

这样一想之后，这个想寻短见的人，狠狠地打了自己几个耳光，接着跑下楼解救正遭受欺辱的儿子去了。

由此可以看出，一个人的生命，既属于自己，又属于别人；一个人既为自己活着，又为别人而活。

人生天地间，拥有一定的权利，更有一定的责任。责任出于爱心，爱心强化责任。权利和责任，如同一张纸的两面。

人活着，就是与人共存在同一个蓝天下。人的物质生活和精神生活，都有赖于与他人的互惠互存。个体中充满了社会性，人性中包含着利他性。惟有社会才是自我实现和个性发展的惟一场所；惟有置身群体才能坚持对人类精神价值的信念。

我为人人，人人为我。既然还为别人而活，他所从事的事业，也就不光属于他自己一个人，还属于别人以至更多的人。

而且，一个人所从事的事业，越是涉及到更多的人，越是说明这样的事业更有普遍而深远的意义，更有巨大而深刻的价值。从事涉及到成千上万个人的利益的事业，越是取得巨大的成功，便越是体现出你的生命具有更高的质量。

想一想，你不仅在为自己有滋有味地活着，更重要的是也在为别人庄严而崇高地活着。在为更多的人们利益而奋斗的过程中，一个人总是能够体验到什么叫奉献。

3 自己小天地，社会大舞台

一个人要成就大事业，只在自己的小屋中折腾是成不了大气候的，他必须到外面的世界中去。

到最广泛的人们当中去，这样他才能既把握自己又把握世界。

与茫茫天地相比,个人算什么呢!

一个人在自己狭小的圈子里打转,为了个人可怜的一点儿所谓理想或愿望而奋斗,即使他花费了不少气力,显示出某种值得称赞的品格,然而从根本上讲,总还是缺少普遍意义的。

但是如果他摆脱顾影自怜的局面,捧出自己的一颗爱心而置身与广泛的人们当中,为社会、为大家的利益而奋斗,他的追求才会显示出深刻的价值,他的生命才会上升到一个崇高的境界。

我们常常发现,一个杰出的人,有时候也在不为别人了解的角落里,静观时局变化,独自沉思默想,但他并非如作茧自缚的蚕要坐以待毙,而是正在一点点地积蓄着力量,为了在机会到来之时能一跃而出。

古今中外大凡有辉煌成就的人,无一不是把自己的追求与人类崇高的事业联系起来,无一不是把社会当作施展身手的大舞台。这样做,是因为他们有一颗赤诚的爱心,有一副博大的胸怀,有一个远大的目标,他们把小我变成了大我,自己也就获得了不朽的英名。

一位哲人说过:有些人之所以妄自尊大,是因为他生活的天地太狭小了。

的确,一个人只有认识到外面的世界才是一座大舞台,他才会客观地把握自己,才会克服盲目自大、目空一切的弱点,而变得谦虚起来,谨慎起来,这样也就避免了由于骄傲以至狂妄可能造成的失误甚至悲剧。

一滴水只有放进大海才能永远不干!

4 从自己做起,人间才充满爱

人是有感情的高级动物,爱是人间最美好、最纯洁的感情。

正因为有了爱,人世间才充满了春天般的温暖,才让每一个人都留恋不已。

一个人要首先学会爱自己。

爱自己,不是让我们自我姑息,自我放纵,而是要我们学会勤于律己和矫正自己。

一生中总有许多时候,没有人来督促我们指导我们告诫我们叮咛我们,即使是最亲爱的父母和最真诚的朋友,也不会永远伴随我们,这时候便需要我们为自己修枝打杈浇水施肥,让自己不会沉沦为一株枯荣随风的草,而成为一棵挺拔伟岸的树。

爱自己,不是让我们虐待自己苛求自己,而是让我们在最痛楚无助最孤立无援的时候,在必须独自穿越黑乎乎的雨夜而无星光照耀的时候,在我们独立支撑着人生的苦难没有人能为我们分忧的时候,我们要学会自己给自己送一枝鲜花,自己给自己一个明媚的笑容。

学会爱自己,这不是一种自我溺爱,也不是一种欺骗,而是一种自我珍重。它可以使我们的生命更为丰满更为健康,也可以让我们的灵魂更为自由更为强壮。

只有学会爱自己,才能真正懂得爱别人,爱身边这个世界。

一个人献出一点爱心并不难。你献出一点爱,他献出一点爱,爱的小溪就会汇成爱的大河。

爱总是对等的,要得到别人的爱,自己就要首先献出爱。

像爱自己那样去爱别人,像爱别人那样去爱自己。为了让世

界充满爱，每一个人都应该首先从自己做起！

古今中外凡是成就大事业的人，没有不把自己的爱心向人们奉献的。爱是一种神奇的力量，杰出的人物都是因为爱的推动，因为爱心换取爱心，因为帮助别人也得到别人的帮助，而取得事业上的成功的。

一个充满爱的环境总是令人感到温馨的。心理学调查结果表明，一个和谐的充满爱意的环境，会使人们的工作效率成倍地提高。

同样，一个具备爱心的人，无论做什么事情都比较容易成功，他的爱心会使顽石点头。

只要付出爱，总会有回报的，真正的爱，不会流失在人心的沙漠。

带着一颗爱心去工作，也就是在工作中投入深厚的感情。如果我们像对待与自己关系密切的人那样对待工作，在工作中倾注很大的热情，把没有生命的东西看得有血有肉，我们成功的机会就会大为增多。

18世纪丹麦著名的童话作家安徒生，一生未娶，他把自己的毕生精力都投入到童话创作中，友人和邻居发现他经常一个人在屋中嘴里咕哝着什么，原来他是带着真挚的感情，在同他笔下的人物(动物)对话。

安徒生把自己深厚的感情，都倾注到笔下的人物(动物)身上，他带着浓厚的情感去写作，结果他塑造的形象便被千千万万个不同国度、不同时代、不同年龄阶层的人们所喜爱，由此他也获得了世界性的声誉。

爱心出奇迹！

自我培训第 1 天

年 月 日

培训目的：

树立集体观念

培训提要：

每一个人都生活在一定的群体之中，离开了群体，个人是微不足道的。既然是群体的一分子，就要找准自己在群体之中的位置，就要树立群体观念。

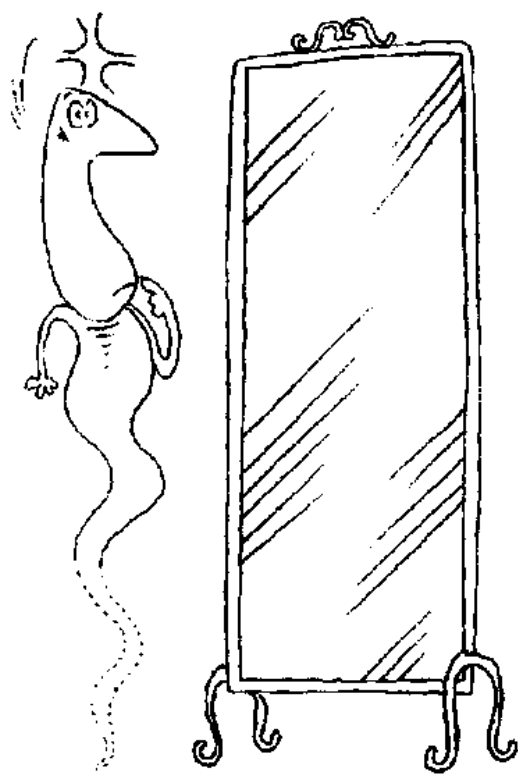
培训格言：

人没有对象就不存在。——费尔巴哈

培训途径：

1. 想一想，自己是在一个什么样的环境中生活和工作？
2. 想一想，在一个群体之中，自己处于什么样的位置？
3. 维护集体利益，把集体的荣誉，当作自己的荣誉；把自己的荣誉，当作集体的荣誉。
4. 为自己所属的群体做一件有意义的事，让大家感到你的存在。
5. 积极参与集体活动，感受集体主义精神的伟大。

培训体会：



人没有对象就不存在。

——费尔巴哈

自我培训第 2 天

年 月 日

培训目的：

培养奉献精神

培训提要：

我为人人，人人为我。无数的人们在直接或间接地为我服务，我也应该为他们献一份爱心。能够为别人做一件好事，是我们莫大的荣幸。

培训格言：

个人的生命，只有当它用来使一切有生命的东西，都生活得更高尚、更优美时，才有意义。——爱因斯坦

培训途径：

1. 想一想，有多少人在为我们的衣食住行而默默地奉献着？
2. 想一想，自己为别人能做一些什么事？
3. 热情、主动地去帮助那些遇到困难的人，比如把一个患病的人送到医院，把钱借给一个手头拮据的人。
4. 积极参与向灾区人们捐献钱物的活动。
5. 努力工作，把你每天应该做的事做好，这是你对社会所做的最大的奉献。

培训体会：
