

不 景 气 ， 要 争 气 ， 成 为 人 生 大 赢 家

李宇昇
编著

ZHENGQI
ZHENGDAODIANZISHANG

会争气自然就有好运气

不抱怨强过生闷气，要争气胜过不抱怨；
会争气争的是前程、面子、运气和人气；
不争脾气，生活开心，人生才有好福气。



争到点子上 争气

老百姓经常说：

不蒸馒头争口气，争气靠的是自己。

我们不退避、不顾忌、凭双手，

争气争到点子上，

定能开创自己的新天地！



中国长安出版社



争到点子上

和气



不 怕 不 暑 气 就 怕 不 争 气

李宇昇 编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

争气争到点子上 / 李宇昇编著. —北京: 中国长安出版社, 2009.6

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0019 - 4

I. 争… II. 李… 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 (2009) 第 085500 号

争气争到点子上

李宇昇 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开本: 787mm × 1092mm 16 开

印张: 14.5

字数: 180 千字

版本: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0019 - 4

定价: 28.00 元



做人要争气

两眼看到的，我怎么可说看不到；两耳听到的，我怎么可说没听到。必须走的路，必须准备好……今天今天不退避，今天今天不顾忌。将我傲气再点起，要创我天与地。更要凭双手，争气！我要凭双手，争一口气……

这是香港歌手谭咏麟的《争气》歌：铿锵有力的歌词，深沉凝重、柔中带刚的声音，不知唱出了多少人的心声，也不知唱出了多少人的“崛起”。“我要凭双手，争一口气”！这也许是当今无数年轻朋友的心声。如今正值经济危机，整个市场不太景气，想改变不景气的现状，退避、畏惧不是办法，进取、争气才能真正崛起！

谁都想改变现状，谁都想争气，但是我们不但要争气，还要会争气，有钢使到刃上，争气争到点子上。许多朋友心怀凌云壮志，行动上却软弱无力，主要反映在争气的方式不当，没有争到点子上。做事就要做到点子上，如果将所有精力用在最重要的事情上，其力度可想而知。道理很简单，就像锥子刺物，穿透力很强，因为锥子的力量都集中在尖端的那一点上，所以才能锐利无比。我们只要将所有力量都用在点子上，就一定能出效果。首先我们要找对点，然后再针对某点去做。应该从哪些具体的点去做？这就是这本书的主要内容。

既然现状不景气，我们就要整体扭转，全盘改进，心态、工作、人际、生活、感情、家庭、理财等几个点至关重要，一荣俱荣，一损俱损。我们不但要争气，还要会争气，调整心态，提高工作效率，拓展人际关系，改变生活习惯，稳定恋人之间的感情，搞好家人之间的关系，增长理财方面的能力，每一方面都影响着个人的整体发展，既然要争

气，就要抓住这几个点，逐个突破，才能整体上改变现状。

心态上争勇气。有勇才能有谋，摆脱依赖、得过且过的心理，消除自卑，树立信心，重新定位自我，彻底冲破陈旧思想的藩篱。改变不景气的局面，勇气非常重要。工作上争锐气，尽快吃透市场与客户、做好老板未交代的事、从职业兴趣进入最佳工作状态、将发牢骚的工夫都用在工作上、挑战自己的工作极限等，通过这些努力，在竞争中脱颖而出。

交际中争大气。许多人就觉得自己混得不好，也懒得与许多人交往，许多人际关系被淡忘了。其实许多人与你的处境相同，只要你主动与别人交往，不拘小节、敢于吃亏、一视同仁，就能显出你个人的魅力。生活上要争“静气”，自己管得住自己，不因外界干扰而随便破坏生活规律、坚决改掉不良习惯、加强锻炼、不胡乱发泄、用兴趣爱好调节生活等，立志当上生活的“静主”。

家庭中要争和气。家和万事兴，家庭是每个人的避风港，无论你成家与否，与家中的老成员与新成员都要和睦相处，多为家人献爱心、用实际行动减轻家庭负担，成为家里的“顶梁柱”。

在感情中争“义气”。无论对方做得如何，自己要敢于付出，即使分手也要尽到最后的责任，只有真心付出才能换来幸福。

理财上争“小气”。学会挣钱，更要学会攒钱、花钱，既要告别“月光族”、“穷忙族”的现状，也不能做“守财奴”，既要使自己小富起来，也要使自己快乐起来。

找准以上几点，切实去做，你一定能摆脱不景气的现状，成为真正的赢家。老百姓经常说：不蒸馒头争口气，争气靠的是自己。我们不退避、不顾忌，争气争到点子上，定能开创自己的新天地！

气

目 录

第一章 自信进取，心态上争“骨气”

古人讲：先修心态，再修智慧。有勇方能有谋，面对现实的种种压力，我们最需要的是提起勇气、坚定信念。自信进取靠的是勇往直前，在诸多“争气因素”中，勇气最为重要。

- 一、肯定自己就是你的新起点 /3
- 二、从自身优势增强自信 /6
- 三、摆脱依赖，不求别人求自己 /8
- 四、决不盲目效仿他人，坚信自己 /11
- 五、剔除胆怯的挡路石，甩开膀子干 /13
- 六、把暂时的不幸当成荣幸 /16
- 七、将他人的打击与嘲讽化作动力 /19
- 八、别让落后观念束缚自己 /21
- 九、重新定位，亮出最好的自己 /24

第二章 职场崛起，工作中争“锐气”

职场竞争激烈，不进则退，要想摆脱困顿状态、迅速崛起，就要凸显工作中的锐气。只有胜人一筹，才能改变现状；只有打败更多对手，才能在群体中脱颖而出。

- 一、停止跑龙套，立志当主角 /29
- 二、尽快吃透市场与客户 /31
- 三、做好老板未交代的事 /34

- 四、争做最好，处处比别人多做一点点 /37
- 五、从职业兴趣进入最佳工作状态 /40
- 六、将“企业难关”当成凸显能力的“蹦床” /42
- 七、老板给你“减压”，你给自己“加压” /45
- 八、将发牢骚的工夫用在做事上 /47
- 九、工作中的好想法与大家共享 /50
- 十、对领导“不卑”，对同事“不亢” /53
- 十一、从挑战极限中挖掘工作潜力 /55
- 十二、该跳就跳，该炒就炒 /58
- 十三、少来经验主义，用“新”做事 /60

第三章 扩充人脉，交际中争“人气”

人脉是个人发展的重要纽带，拥有广泛的人脉资源，才能借助他人之力步步提升。“慷慨大气”与“小家子气”有天壤之别，这是许多人需要警醒的一点。做一个事业有成、处处受欢迎的人，交际上必须争“大气”。

- 一、不拘于小节 /67
- 二、你占主动，让对方处于被动 /69
- 三、好汉要吃“眼前亏” /72
- 四、宁可别人负你，你决不负别人 /75
- 五、接受对方无礼的解释 /77
- 六、不动声色地为“对手”帮忙 /80
- 七、拓展间接的人际关系 /82
- 八、大度地结交更多的异性朋友 /85
- 九、善于与人缘不好的人交往 /87
- 十、帮不上钱场就帮人场 /90
- 十一、积累人脉要摘下“势利眼镜” /93

十二、帮陌生人对事不对人 /96

十三、少谈功利，没事也要常联系 /98

第四章 从容有序，生活中争“静气”

紧张有序是高效率的保证。管得住自己的人，是生活的主人；放纵自己的人，是生活的奴隶。生活缺少规律，没有“静气”，只有当上生活的“静主”，才能克服种种问题。不手软、不迁就，争“静气”才能形成紧张有序的生活规律。

一、不随便破坏生活规律 /105

二、坚决改掉晚睡晚起的习惯 /107

三、再紧张也要吃好喝好 /110

四、想埋怨别人的时候先检点自己 /113

五、每天抽出几分钟做锻炼 /115

六、生活小事也要做好准备工作 /117

七、做到今日事今日毕，决不拖延 /120

八、情绪不宜胡乱发泄 /122

九、忙里偷闲，用兴趣爱好调节生活 /125

十、坚决改掉不良嗜好 /128

第五章 守护亲情，家庭中争“和气”

一年之计在于春，一日之计在于晨，一家之计在于和，一生之计在于勤。家和方能万事兴，既然家庭是每个人的避风港湾，无论过去亲人之间关系如何，现在你都有责任促进家庭和睦。当上和谐的使者，你才能成为家中的顶梁柱。

一、任何时候都不要和家人面前发脾气 /133

- 二、有事多与家人商量 /135
- 三、学会化解家人之间的矛盾 /138
- 四、用实际行动减轻家庭负担 /140
- 五、读懂你的家人，通过交流加深感情 /143
- 六、抽空多向家人献爱心 /146
- 七、大力支持家人的正当事情 /148
- 八、学会善意地批评家人 /151
- 九、任何时候都不要欺骗家人 /154
- 十、制订一份发展规划，与家人共同努力 /156

第六章 为爱担当，感情中没“脾气”

感情不能意气用事，维护感情需要没“脾气”。男女之间的感情不稳定，多是因为物质条件、工作情况造成的。为对方多付出，是维护感情的最好方式，无论对方对你如何，为了你当初对爱的选择，你都要没“脾气”到底！幸福是靠坚守和担当换来的。

- 一、任何情况下都将责任分担一半 /163
- 二、当对方“发火”时你就“熄火” /165
- 三、经常与恋人做个换位“思考” /168
- 四、恋人面前要大方 /171
- 五、平淡之中多为恋人献爱心 /174
- 六、认清感情与工作的重要性 /176
- 七、用默默的付出，阻挡“红杏出墙” /179
- 八、任何时候都要做正当的付出 /181
- 九、对情侣的感情要经得起考验 /184
- 十、即使分手也要尽到最后的责任 /187

爭

第七章 小富起来，理财中要“小气”

钱，最让人揪心的一个字。要想改变目前的处境，我们不但要挣钱，更要会攒钱、会花钱，理财是年轻上班族的必修课。要想生活更好，先要学会精打细算，不当家不知柴米贵，要使自己“小富”起来，理财中必须要“小气”。

- 一、告别“拆东墙补西墙”的日子 /193
- 二、准备一个账本节制花销 /195
- 三、任何时候都不能动备用金 /198
- 四、从节俭中慢慢积累你的财富 /200
- 五、认真执行“计划经济” /203
- 六、理财最忌虚荣心，少与外人“比阔” /205
- 七、眼下理小财，要有长远大目标 /208
- 八、不要抱着侥幸心理做风险投资 /211
- 九、想增加收入，要大胆开源 /213
- 十、该花就花，别做“快乐”的守财奴 /216

争气

第一章

自信进取，心态上争“骨气”

古人讲：先修心态，再修智慧。有勇方能有谋，面对现实的种种压力，我们最需要的是提起勇气、坚定信念。自信进取靠的是勇往直前，在诸多“争气因素”中，勇气最为重要。

一、肯定自己就是你的新起点

山不辞土，故能成其高；海不辞水，故能成其深；肯定自我，才能看到自己更大的优势，树立积极向上的心态。不因自身优点而骄傲，也不因自身缺点而自卑，不管过去做得如何，我们首先要肯定自己。

有人曾这样说：个人状况不景气，主要是缺少自我肯定的勇气。虽然该观点比较偏激，但是肯定自我对一个人的发展，的确起着很重要的作用。大环境的萧条往往会影响到个人心态，许多朋友难以突破困境，很大程度上并不是因为现实中那点事儿，而是缺少突破心态上的薄弱点的勇气。心态决定思想，思想引导行动，如果不能充分肯定自我，无疑会阻碍自己的思想和行动。

王涛是做销售的，干了将近一年，刚刚摸着门道，正准备大干一场，尽快结束“月光族”的处境。谁知经济危机突然袭来，王涛公司的电器产品销量骤减，个别产品几乎停产，整个公司效益一落千丈。王涛一下慌了手脚，市场不景气，个人努力也是白费，两个月下来王涛一个订单也没拿到。干销售的主要靠订单拿提成，否则就只有一千元的底薪，王涛彻底失望了，他索性辞了工作，发誓不再干销售这行。但是整个市场都受到经济危机的冲击，王涛找了一个月的工作，始终找不到合适的职务，他去应聘房地产公司的一个职位，谁知房地产是最不景气的一行；又去应聘行政管理职位，单位说他不适合搞人际关系；最后王涛操起了老本行英语，到学校去应聘教师，招聘方又说他缺少经验，学校只招带过班的教师。

一个多月过去了，王涛处处碰壁，几乎心灰意冷。专业对口的不能干，不对口的又干不了，做销售又没市场，这该怎么办？这是王涛毕业以来遇见的第一个大问题。女友阿欣觉得王涛连份工作都不能搞定，如果以后与他结合，肯定过不上好日子，就与王涛闹分手。此时的王涛已是穷途末路，哪还有心情哄劝女友，结果遭受了失业、失恋、双重打击。更令王涛难过的是失业后，许多朋友、同学也不愿与他交往，有时发条信息问问情况都不回，人情冷暖、世态炎凉，王涛此时真体会到了。失业、失恋、生活困顿、朋友疏远，王涛不知自己还能做什么，百无一用是书生，他此时觉得自己简直无能透了。

他又硬着头皮面试了几家单位，还是没结果，不是他看不上公司，就是公司嫌弃他。王涛屡受打击，他不敢再奔向人才市场，一见目光敏锐的面试官他就心生恐惧。没多久唯有的一点积蓄也花完了，王涛失魂落魄，只有向家人张口要生活费，“啃老族”三个字整天压得他喘不过气，有时他真想回老家替父亲耕种那几亩薄田，春种秋收何其轻松，也不至于在城里落魄至此。但是父母思想传统，肯定无法容忍自己回家种地。到底怎么办？王涛整天咒骂着自己，不知何去何从……

王涛一味否定自我，导致彻底丧失了斗志。其实，干不了电器销售可以尝试其他产品，女友看不起自己，更应该发愤图强。萧条时期遇到困难的不止一个人，企业垮了很多，失业待业的不在少数，大多数人愈挫愈坚，主要他们能清楚地认识自我、肯定自我，干不了这一行干那一行，相信总有一行适合你，市场不景气个人要争气，怎能坐以待毙？自己的优点要肯定，自己的不足也不能回避，这才是正确地肯定自我。著名心理学家马斯洛认为，具有最健康人格的人是自我实现的人。所谓“自我实现”就是个人的潜能得以实现，自身能力得到运用。“自我实现”的前提首先是自我肯定，然后才是“自我激励”、“自我开发”。

经济危机闹得许多人怨天尤人、否定自我，市场不好，发发牢骚可以，但不要一味怪自己，要肯定自己，认识自己，再进一步发掘潜力、发

展自己。以前做得不好，并不再是自己的错，客观因素占很大原因。在经济危机大背景下，要提高自己的竞争能力，我们更要相信自己、肯定自己。咱们来看看下面这位女博士的经历吧。

李虹（化名）在中国科学院读博士，学的是科技发展历史研究专业，她知道留在中科院的可能性很小，同门师兄弟、师姐妹竞争压力太大，成为博士后的女博士在相貌上、姿色上又都要占优势，去大学教书还是留在中科院，不是个人能力能左右的。随着经济危机的加剧，北京市场博士就业也面临严峻挑战，大学里为了避免“近亲繁殖”，也是人满为患，博士也逐渐加入危机时代的失业大军。李虹没有工作经验，一般用人单位对博士还不敢恭维，她年龄又偏大，家里还催着找对象结婚。种种压力下李虹没有畏惧，与本科生、硕士生一起奔向人才市场，经过N次面试，最后被浙江宁波一家燃气公司录用了，她放弃了在中科院的科技发展研究博士后工作，毅然到民营企业出任技术总监一职。她放弃在中科院的博士后工作，是对权威科研机构的一种社会反思，也是对职业价值自我实现的一种挑战，更是对自身的一种肯定和接纳。她后来干得相当不错。

山不辞土，故能成其高；海不辞水，故能成其深；肯定自我，才有勇气树立积极的心态。改变现状要有勇有谋，分开来讲，应该先有勇后有谋，无条件地接纳自己的现状，失业也罢、失恋也罢、经济不景气也罢、人缘不好也罢，都以一颗平常心对待，不因自身优点而骄傲，也不因自己的缺点而自卑，不管别人对你评价如何，你永远要接受自己、肯定自己。一旦你鼓起勇气肯定自我，就会突破心理上的薄弱点，找到新的起点，任凭市场萧条，处境困顿，你也能坦然面对、踏平坎坷、开辟一个全新的发展空间！

二、从自身优势增强自信

“一叶障目，不见泰山”，有时我们会因为市场不景气，而忽略了自己的优势。如今我们正处在发展的黄金时期，应该以事业为重，尽量发挥一切优势，提高自身的做事能力。重视优势是树立信心的开始。

要想事业上战胜别人，首先要在信心上打败对方。经济危机来势汹汹，许多人对困境望而却步，缺乏信心也就失去了勇气，树立信心改变现实，要从重视自身的优势做起。无论哪种失败，基本都是败在劣势上，发挥优势失败的几率就小得多。

刘永与王刚是大学同学，两人学的都是新闻专业，毕业后干的都是新闻采编工作。刘永在工作中发现自己对采访写作越来越厌倦，他本来很喜欢文物收藏，并对一些瓷器、古玩、字画等文物的收藏与鉴赏情有独钟，但是刚工作的上班族，哪有条件搞收藏，只能过过眼瘾而已。刘永是个有心人，他通过对收藏市场的观察，为自己策划了一个新的项目，通过单位的平台与实力，采访一些不同的收藏家，然后将采访记录、文物的相关资料和历史传说加工成文，编撰成文物收藏与鉴赏类型的图书，向国内外发行。刘永来这一手，也是为了使自己在编辑部站稳脚跟，单位竞争激烈，据说还有大幅裁员的趋势。刘永将自己的策划递交给单位领导，老板看都没看就口头否定了：“你脑袋进水了，如今金融危机闹得像海啸，你还搞什么文物收藏！”“总经理，就是金融危机，才使一些爱收藏的富商、企业家动了压箱底的文物。”总经理眼前一亮，对呀，我怎么没想到，那些亏本的款爷都应该有这一手啊。刘永得到了大力支持，图书销量

不菲，刘永成了编辑部的小功臣，对自己的未来充满了希望。

王刚同学呢，一直干新闻采编，后来单位涌上来几位新手，个个都是小美女，但是人小心不小，做事处处当仁不让，有时竟然抢王刚的活。王刚最讨厌工作中的争抢，他本来就不太喜欢采编的活，他擅长设计，毕业前夕曾学过平面设计，但是找工作时面试没过关，就干起了采编。后来几位新手拼命地争功，王刚业绩平平，老板找他谈话，让他提高业绩，王刚很不快，就辞职了。他想在设计行业发展，便开始找设计工作，屡次面试，屡次失败，此时他才感觉市场不比一年前了，经济危机使得工作很难找。几次碰壁后，王刚发现自己已没有挑选的余地，找到什么就干什么吧。他又做起了编辑，觉得也不太适合自己；接着做图书发行，整天与人交往，尔虞我诈的，更吃不消；又与朋友合伙做服装生意，赔了点钱，结果也不干了。换了好几个行业，都不成功，王刚也不知道自己还要做什么，对自己的未来感觉一片迷茫，简直一点信心也没了。

面对竞争，刘永采取发展优势的方式，不仅增强了信心，还做出了成绩。王刚瞎折腾，始终没找到自身的优势，挑花了眼，干晕了头，还是一片迷茫。对于有工作经验的人来说，利用自己的职业优势很关键，利用优势可以增强信心，迅速提高自身竞争力。埋头苦干，一味蛮干，那是有勇无谋，付出了许多往往看不到希望，只会挫败我们的信心。利用职业优势，是个人发展的捷径。

经济危机时感情也最容易闹危机，许多人处境不好时，感情脆弱得像花瓶，一碰就碎，感情也是影响信心的一大因素。笔者一位同事就闹起了感情危机，他的工作业绩很不错，后来女友与另外一位男士好上了，据说是画画的艺人，同事很郁闷，最终与女友分手了。大家都劝他努力工作，再找一位合适的，但是同事太痴情，一心想着女友，整天失魂落魄的，工作大不如前。他说自己工作就是为女友奋斗的，如今没了女友，还奋斗什么！从此一蹶不振。领导听说了，亲自开导同事，让他以事业为重，他的优势在工作上，只要将工作能力发挥到极致，就能迎来更好的爱情，当年领导也是这么走过来的。同事终于想开了，就拼命地工作，后来成绩斐