

ShengCun

揭长春 主编

生存的 智慧

De ZhiHui

——学校没教的15堂

生存课

真诚地希望亲爱的读者朋友能够从本书中感悟到生存的智慧和方略，让自己更成功地、更快乐地、更美好生活！

揭长春 主编

ShengCun

生存的 智慧

De ZhiHui

——学校没教的15堂
生存课

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

生存的智慧/揭长春主编.
武汉:湖北人民出版社,2009.1
(学校没教的15堂生存课)
ISBN 978-7-216-05762-2

I. 生…

II. 揭…

III. 学会生存—青少年读物

IV. G40-011

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143908 号

生存的智慧

——学校没教的 15 堂生存课

揭长春 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:华中理工大学印刷厂
开本:960 毫米×1280 毫米 1/32

经销:湖北省新华书店
印张:8

字数:235 千字

插页:1

版次:2009 年 1 月第 1 版

印次:2009 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5 000

定价:24.00 元

书号:ISBN 978-7-216-05762-2

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



前言

前段时间，社会上非常流行这样一个故事：

在一个冬日的清晨，非洲草原上的羚羊从睡梦中醒来，它知道新的比赛就要开始，对手仍然是跑得最快的狮子，要想活命，就必须在赛跑中获胜。另一方面，狮子思想负担也不轻，假如跑不过最慢的羚羊，就只能饿死。

这是一件多么奇妙的事情，强如狮子之强，弱似羚羊之弱，差别不可谓不大，然而在物竞天择的广阔天地里，两者面临的求生的压力却是如此惊人的相似。

其实，作为百灵之长的人，同样面对着生存的竞争问题。弱肉强食是自然界的生存法则，这同样也是人类社会的生存法则。一个人只有首先生存下去，才谈得上发展，才谈得上成功。

由此可见，一个人活着，就必须考虑生存的问题。

而一个人生存的条件，不外乎三：出身、技能、态度。“出身”对大多数人来说，已成定数，一旦成形，几乎无法改变。

“技能”对大多数人来说，对其安身立命的作用是不言而喻的。古人曾说：“良田万顷，不如薄技在身。”任何人要想立足生存，就必须有一技之长，而一个人要想成功、要想致富，也离不开知识与技能的学习。所以不断地“投资”学习，你才会获得雄厚的生存资本。

当然，三者之中，“态度”对人的命运起着决定性的作用。积极的态度是人们争取优越生活的惟一法宝。积极的态度可以改变一个人的命运。

在当今这个错综复杂、日新月异的经济社会中，生存的竞争压力无处不在。社会生存的博弈规则就是适者生存。一个人不管有多好的家世出身，有多么高的学历文凭，如果不懂得怎样去交流与沟通，交际与合作，理财与规划，怎样去管理时间，怎样去驾驭心态，怎样

去掌控情绪，怎样去适应社会，怎样去战胜挫折，就无法获得最后的成功。

在本书中，作者向你详细地介绍了这些生存必需的能力。作者截取了众多成功人士的人生片段，展开深入浅出的分析，使我们在对前人的经验教训总结的同时，对今后的人生道路上的生存与发展有所启迪、有所帮助。

希望这本书能够帮助每一位读者在未来的生存竞争中脱颖而出！

本书在创作过程中得到了众多专家的帮助，他们分别是：湛先霞、纪康宝、王玲玲、徐帮学、宋学军、刘超平、王振华、刘建伟、董梅、徐宪江、张俊、刘连军、刘晓晖、刘彩云、刘海燕、高红敏、岳贤伦、盘和林、唐晓磊、戴俊益、张建梅、赵丽娜、田鲜兰、于良强等，在此一并表示感谢！

编者

2008-1-26



目录

第一课 人生规划能力——预订未来的成功 / 1

有梦想,才有未来 / 2

做好自己的人生规划 / 4

设定目标的四项原则 / 8

一步步地分解目标 / 12

本课重点 / 15

小测试 / 15

第二课 时间管理能力——充分利用每一分钟 / 18

一寸光阴一寸金 / 19

掌控时间,做时间的主人 / 22

把握今天,才能赢得明天 / 24

善于利用点滴时间 / 28

本课重点 / 30

小测试 / 31

第三课 思考能力——前进的第一引擎 / 32

思考是前进的第一引擎 / 33

运筹帷幄才能决胜千里 / 35

打开思维的天窗 / 38

把复杂的问题简单化 / 42

本课重点 / 45

小测试 / 45





第四课 学习能力——不断地给自己充电 / 48

知识就是力量 / 49

学习是终生的事业 / 51

活学活用,把知识转化为能力 / 54

本课重点 / 58

小测试 / 58

第五课 创造能力——激发非凡的创造力 / 61

创造力是一种生活技能 / 62

打破常规,才能出奇制胜 / 65

换个角度看问题 / 70

本课重点 / 74

小测试 / 74

第六课 行动能力——一切从行动开始 / 77

拒绝拖延,立即行动 / 78

从身边的小事做起 / 81

想吃樱桃,要先栽树 / 85

要做就要做到最好 / 89

本课重点 / 93

小测试 / 94

第七课 沟通能力——生活因沟通而美丽 / 96

沟通从心开始 / 97

学会赞美 / 100

理解万岁 / 105

学会倾听别人的心声 / 109

本课重点 / 113



目录

小测试 / 113

第八课 交际能力——通过社交拓宽生活空间 / 116

成功离不开好人缘 / 117

寻找你生命中的贵人 / 120

幽默是人际关系的润滑剂 / 124

交际要看对象 / 127

本课重点 / 130

小测试 / 130

第九课 协作能力——借用他人的力量 / 133

成功来自于合作 / 134

站在巨人的肩膀上 / 137

发现和利用别人的长处 / 140

借助“外脑”，为我所用 / 143

本课重点 / 146

小测试 / 146

第十课 变通能力——变通是永恒的生存法则 / 150

普天之下，唯变不变 / 151

换一条路可能会更好走 / 154

像芦苇那样柔顺 / 158

本课重点 / 163

小测试 / 163



3





第十一课 适应能力——顺应环境才能安身立命 / 166

审时度势求生存 / 167

不是要改变环境,而是要适应环境 / 171

顺其自然才是最佳选择 / 175

本课重点 / 178

小测试 / 178

第十二课 心理调节能力——好心态决定好命运 / 181

心态决定命运 / 182

心态胜过出身和学历 / 185

相信自己,你就是第一 / 189

让自己的生活到处充满阳光 / 193

本课重点 / 197

小测试 / 197

第十三课 自控能力——内圣才能外王 / 199

学会控制自己的行为 / 200

用理性来控制自己的情感 / 203

用毅力战胜自己 / 208

本课重点 / 212

小测试 / 213

第十四课 抗挫能力——学会在逆境中生存发展 / 216

不怕挫折,愈挫而愈勇 / 217

敢于直面人生的痛苦和不幸 / 220

穿越失败,就是成功 / 224

本课重点 / 228

小测试 / 228



目录

第十五课 创富能力——像富翁一样思考 / 232

金钱不仅仅代表财富 / 233

拥有一种财富的思维 / 237

精打细算巧理财 / 241

本课重点 / 245

小测试 / 245





第一课人生规划能力

预订未来的成功

滚滚红尘，漫漫人生，为什么有的人通过不懈的奋斗，为人类创造了光辉灿烂的文明，成就了卓越光辉的一生，而有的人却庸庸碌碌，无所作为呢？究其原因，正在于前者心中有一个照亮人生的火把，而后者却对人生规划一片空白。

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”人的一生要经历数不尽的坎坷辛苦，在这些人生的变数面前，一个人如何能够保证自己始终如一地朝着一个方向前进。

事实无数次地证明，一个人只有树立自己明确的目标，才能在人生的道路上始终不渝地坚持自己的方向。也只有这样，他才能通过自己的努力，规划人生，直达成功。





有梦想,才有未来

有位伟人曾经说过一句话:“敢于做梦的人,未来是属于他们的。”综观数千年漫漫人类历史,几乎每一步文明的发展与进步都缘于人们的一个梦想。正是一个又一个人类的梦想,才有了人类的进步与发展。

梦想可以激发一个人生命中所有的潜能,并使人走向成功。任何人的成功和任何奇迹的产生都是梦想发挥作用的结果,都是苦心经营策划追求奋斗的结晶。梦想可以成就未来,可以使美好化为现实。

从远古到现代人类从未熄灭过“飞天”的梦想。据历史学家研究发现:人类渴望飞翔、梦想飞天首先来自远古部落鸟的图腾,人们希望能像鸟儿一样自由地在蓝天上飞翔,飞向远方;人们希望飞上蓝天,飞向蓝天之外的太空,去看看那个“天外”神奇的世界;人们向往“天外”的美好生活,无论在西方人还是东方人的心里,上天是天堂,天上是天宫,在那里可以过上无比美好的神仙生活。人类渴望飞翔,渴望飞天,归根结底,最大的愿望还是要解决人间难竟的“凡事”。正因如此,飞天的故事才豪壮多彩。“嫦娥奔月”和希腊神话中的“代达罗斯父子奔日”都表达了人类走出地球、迈向太空的美好愿望。

在古希腊传说中,有一个叫伊卡鲁斯的人,据说他是第一个飞上天空的人。为了能像鸟在天上飞,他用蜡和羽毛黏成一双人造翅膀,可惜才飞上天不久,蜡就在阳光照射下融化,他从高空直坠大海……

早在2000多年前,大智大慧的庄子也有着“飞天”的梦想。“鹏之徙于南冥也,水击三千里,抟扶摇而上者九万里”。而到了清代,大文学家吴承恩在他的小说里又给远古的人们想象出脚踏风火轮的哪吒、一个筋斗就能十万八千里的孙悟空、驾祥云而来的观音菩萨……“千里眼”、“顺风耳”、“七十二变”、“长生不老”,这位明清大作家把飞天的梦想渲染得出神入化,诱人万千。

1783年，在法国巴黎郊外，造纸工人约瑟夫·蒙特哥菲尔突发奇想，他用亚麻布做成了一个直径有30米的大气球，结果，升到高空飞行了两公里，轰动了世界。这只气球被人们公认为世界上的第一个航空飞行器。100多年前，莱特兄弟用木头、电线、布料制作的飞机实现了首次飞行。飞行时间虽然只有短短12秒，却是一次划时代的事件。

今天，日新月异的飞机制造技术，已可以使人们在24小时之内飞抵地球的任何一个角落。不断进步的飞船航天技术，更是把“日行万里”变为现实。

“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还”，昔日诗人归心似箭的期盼，在今天已成为活生生的现实。而伴随着滑翔机、卫星、火箭、飞船和宇宙空间站、星际探测器等一系列的飞行器的上天，人类把一个又一个自己的梦想变成了现实。

正如西方谚语所说：“如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”所以，走向成功的第一步就是制定明确的、正确的目标。如果将成功比喻为一次飞行旅程的话，那么它就是从目标开始起飞的。

上个世纪初，在沈阳市的一所小学的课堂里。校长正在向一群同学授课。他问同学们：“你们为什么读书？”课堂上顿时寂静无声。

停了片刻，一个同学毕敬毕恭地站起来回答：“读书为了寻求生路。”

“不！是为了光宗耀祖！”他的话音刚落，另一位同学这样道。

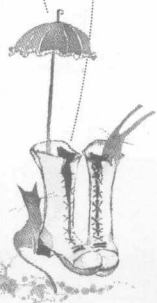
这时，一位同学从座位上站起来。他昂首挺胸、大声回答道：“为了中华民族之崛起而读书！”

这位少年当时年仅12岁。他就是共和国的开国元勋、第一任国务院总理兼外交部长周恩来。

事实上，一个人只有具有远大的抱负，才会激发他们内在的智能，增强他们的斗志，以实现自己的目标。目标是人生存的最高欲望，它是一切行动的“指挥棒”。只要你拥有了自己的梦想，并且相信你的梦想一定会成功，就没有人能够打倒你。



3





马可尼发明无线电,是人生目标的实现。这个人生目标的实现,使得航行在惊涛骇浪中的船只一旦遭受到灾祸,就可利用无线电,发出求救信号,由此拯救千万生灵。

电报在没有被发明之前,也被认为是人类的梦想,但莫尔斯竟使这梦想得以实现了,电报一旦发明,世界各地消息的传递,从此变得如此的便利。

美国著名的事业安全顾问安德逊曾说过:“正确地确定目标,是事业成功的最基本保证。”有远大目标的人,即使有再大的艰难险阻,也不能挡住他前进的脚步。因为你相信明天会更美好,就不会计较今天所受的一切痛苦。

实现远大目标的人,他们有个共同的品质那就是百折不挠。

为解放中国人民而奋斗一生的毛泽东,从小就树立了远大的目标,虽然经受了无数次的打击与艰辛的磨难,但最后仍然以其百折不挠的意志,领导中国人民实现了国家的独立和民族的解放,实现了他的人生宏伟目标,赢得了全国乃至世界人民的崇敬。

总之,目标是对于所期望成就未来事业的真正决心。只有在心里树立了自己的目标,你才容易产生奋斗的力量,才可能一步步走向成功。没有目标的人,人生是不完美的,生活是空虚和茫然的。在你的眼里,一切都显得渺茫,也不可能采取任何行动。人因目标而伟大,那些成功人士之所以能够取得重大的成就,全在于相同的第一步:设定一个远大的目标。



做好自己的人生规划

中国有句古话:“凡事预则立,不预则废”,人生需要仔细规划,没

有仔细规划的人生是茫然的人生。如果一个人只是树立了目标,而没有规划人生的习惯,那他注定要平平淡淡地走过这一生,更谈不上打开人生局面成就一番伟业。

成功的人生,需要自己去认真规划,悉心经营。所谓人生规划,就是自己在未来想做什么,如何做,何时完成这些事情等,做一个计划,然后按照这些计划去努力。

一提起人生的规划,我们就不得不提起杨澜。作为当今中国一位杰出的文化产业名人,杨澜走过的道路,令许多人羡慕不已,以至于很多人都说她太幸运了。因为从著名节目主持人到制片人,从传媒界到商界,她一步一步成功地实现了自己的人生目标。

第一次变轨:中央电视台节目主持人

在成为央视节目主持人以前,杨澜是北京外语学院的一名大学生。勤勉努力的她,不仅大胆直率,看问题也通常有自己独特的视角。

1990年2月,中央电视台《正大综艺》节目在全国范围内招聘主持人。杨澜以其自然清新的风格、镇定大方的台风及出众的才气脱颖而出。刚一毕业,杨澜就正式成为《正大综艺》的节目主持人。靠着自身的实力与魅力,杨澜获得了“十佳”电视节目主持人、金话筒奖等。这是很多人一生都无法企及的知名度和注意力,也彻底改变了她未来的人生道路。

四年央视主持人的职业生涯,不仅开阔了杨澜的眼界,更确立了她未来的发展方向:做一名真正的传媒人。

第二次变轨:留学美国

1994年,当人们还惊叹于杨澜在主持方面的成就时,她又做出了一个令人惊讶的决定:辞去央视的工作,去美国留学。

在事业最明亮的时候选择激流勇退,这就意味着她要放弃目前所拥有的一切,包括触手可及的美好未来。但26岁的杨澜毅然决然远赴美国哥伦比亚大学,就读国际传媒专业。

在异国他乡的生活,比想象中的还要艰苦。谈起这段生活,杨澜说:“有些人遇到的苦难可能比别人多一点儿,但我遇到的困难并不比别人少,因为没有一件事是轻而易举的,需要经历的磨难委屈,一样儿也少不了”。

尽管如此,这段生活给杨澜带来的收获要远远比磨难多。她的





视野开阔了许多，更亲身接触到了许多成功的传媒人和先进的传媒理念。

第三次变轨：入主凤凰卫视中文台

1997年回国后，杨澜开始寻找适合自己的机会。当时，凤凰卫视中文台刚刚成立，杨澜便加盟其中。1998年1月，《杨澜工作室》正式开播。

凤凰卫视的两年，在杨澜的职业发展上起了重要作用。她不仅积累了各方面的经验和资本，同时也预留了未来的发展空间。

两年后，杨澜已经有了质的变化。她拥有了世界级的知名度、多年的传媒工作经验，以及重量级的名人关系资源，对于她而言，进军商界显然所欠缺的只是资本而已。而她的爱人吴征，正是深谙资本运作的高手。

第四次变轨：创办阳光卫视

1999年10月，杨澜辞去了凤凰卫视的工作。从凤凰卫视退出之后，杨澜曾一度沉寂。2000年3月，她突然之间收购了良记集团，更名为阳光文化网络电视控股有限公司，成功地借壳上市，准备打造一个阳光文化的传媒帝国。对于由电视界转向商界这次转变，杨澜表示，她投身商界不是简单地为了赚钱，还为了实现她过去不能实现的媒体理念。

为了抵御全球经济不景气给公司带来的影响，杨澜苦心经营自己的公司。2001年夏，作为北京申奥的“形象大使”，杨澜参加了在莫斯科成功申奥的活动。同年，她的“阳光文化”接手了中国最大的门户网站之——新浪网，开创了网络和电视相结合的时代，又与四通合作成立“阳光四通”，开始进军网络业和IT业。终于，阳光文化在2003财政年度中摆脱了近两年的亏损，取得了盈利。此后，阳光文化正式更名为阳光体育，与此同时杨澜辞去董事局主席的职务，全身心地投入到了文化电视节目的制作中。

杨澜的成功之中，无疑有许多机遇的成分，也可以说是幸运的，但这种幸运，并非人人都能驾御的。它需要睿智的眼光、独到的操控能力，是职业经历累积到一定程度厚积薄发而来。正如杨澜自己说的那样：“一次幸运并不可能带给一个人一辈子好运，人生还需要你自己来规划。”