

开启人生

应对多变时代
修炼人生九力

高能能量

宋亚贤 著

知行在当下
能量赢未来

在平静的生活中刮起一阵大风可能是一件让人不

太愉快的事儿，但对于那些驾驭滑翔伞的勇士来说却是一个难得的机会，借着风势，他可以飞得更高更

远。新时代，新文明的飓风已经来临，敬畏原则，武

装自我，拥抱变化的人们将会张开翅膀，迎风起舞，

实现更高、更远的自我。

KAIQI RENSHENG GAO NENGLIANG

开启人生

应对多变时代
修炼人生九力

高能能量

KAIQI
RENSHENG
GAO
NENGLIANG

宋亚贤 著

知行在当下
能量赢未来

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

开启人生高能量：应对多变时代，修炼人生九力 /
宋亚贤著. — 北京：九州出版社，2018.2
ISBN 978-7-5108-6297-7

I. ①开… II. ①宋… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 025817 号

开启人生高能量：应对多变时代，修炼人生九力

作 者 宋亚贤 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 成都市兴雅致印务有限责任公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张 14
字 数 156 千字
版 次 2018 年 5 月第 1 版
印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-6297-7
定 价 36.00 元

提升自我，拥抱未来（序一）

由于我在大学从事管理学方面的教学和研究工作，近段时间以来，我特别关注社会环境急速变化给企业和个人带来的冲击。在“互联网+”技术的冲击下，催生了很多新的行业、新的企业，比如外卖领域的美团外卖、饿了么，一方面是方便了消费者，另一方面却让康师傅、统一等产销方便面的企业业绩大幅下滑，因为人们足不出户就能吃到热腾腾的美食，当然不用再去吃方便面将就了。对个人也同样有着极大的影响，我记得10来年前，在高速路口经常有些举着“带路”牌子的人站在路边，主要“业务”就是给陌生司机带路。但今天这样的人几乎见不着了，因为有了手机或车上的导航系统，去哪儿都不是问题了。

毫无疑问，我们处于一个日新月异、快速变化的时代，而且这个变化速度是以前难以想象的。面对变化，对某些组织、某些个人

来说是巨大机会，因为“时势造英雄”；而对于另外一些组织和个人来说，则是强烈的迷惘和焦虑，甚至是灾难，他们发现，突然有一天，已经无法跟上时代的节奏了，或者已经被这个时代所遗弃了。显然，人们无法阻挡社会变化的脚步，所以最优的选择就是积极、主动地去修炼和提升自己的能力，让自己的思维、能力能跟上时代变化的速度，让更好的自己，拥抱更好的未来。

近日欣闻亚贤师弟正在计划出一本新书，于是先睹为快。书中，亚贤恰恰也是在关注、思考社会快速变化对个人带来的冲击这一问题。他认为，只有“外在遵循基本原则，内在磨炼知行能力”，人才能在这个多变时代获得定力。人的能力项有很多，亚贤结合自己的知识、经历、感悟，重点分享了九大核心能力的修炼——反应力、驭时力、抗压力、倾听力、习惯力、知识力、思维力、平衡力、信念力。每一章他都从名人故事或案例引入，紧接着解析相关概念和原理，最后是该项能力提升的操作办法和操作要领。

应该说，这是一本正当时的书，尝试着解答一个时代之问：身处这个高度文明却快速变化的时代，我们该如何让自己掌握主动、心安神定？持续修炼自身的能力，不断提高自己的能量，积极让自己跟上时代的前进速度，可能就是最好的答案。

徐维军

作者系研究员、博士生导师，华南理工大学工商管理学院决策科学系系主任，广州市金融服务创新与风险管理研究基地副主任。

太阳与游侠（序二）

某日清晨，我的脑海里浮现出了两个不相干的影像：“太阳”和“游侠”。细细想来，犹如亚贤这个人，有太阳般的宽厚和温暖，游侠般的潇洒和坦诚。书如其人，亚贤的书，自然也是干货很多、视角很独特，满满的正能量。

面对时代的 VUCA（易变性、不确定性、复杂性和模糊性），如何获得幸福而丰厚的人生？或许，我们需要一些关键的、终生的修炼！亚贤在书中总结出了“人生九力”——反应力、驭时力、抗压力、倾听力、习惯力、知识力、思维力、平衡力、信念力。这些“力”中，有些是我们容易忽视的，有些是我们想到但没想透的，还有些是我们想到了，却不知如何做到的，作者写得清清爽爽、扎扎实实。

人生有不同的段位，这“九力”是给力的支撑：

假如，你勤于学习、善于倾听，并将之形成良好的习惯。那么，你便掌握了知识力、倾听力和习惯力，能轻松进入人生的“初段位”。

假如，你能分清事情的轻重缓急，面对问题时灵活应对，总能找到更多的解决方案，那么，你的抗压能力会越来越强。驭时力、反应力、抗压力，是人生“中段位”必不可少的法宝。

假如，你面临越来越重要的责任、越来越繁杂的情境时，依然能清晰“心中的一盏灯”“脑海中的一盘棋”，那么，不论外面怎样风云变幻，你的内心还是清风徐徐、一片春水。此等人生的“高段位”，或许要借助信念力、思维力和平衡力。

在书中，我钦佩于亚贤的知识力和思维力，他能将各种管理学、心理学、文学和哲学的精髓信手拈来、融会贯通。

比如，有一段很温暖的文字，“江南的四月天，家门口李树、梨树、桃树开得满山满坡，而且这时候只有花、未长叶，那些花儿就像雪被子一样盖在树林子上。那时候我奶奶的眼睛已经不太好，我记得有一天父母都出去干农活了，家里就剩下奶奶和我，奶奶躺在东厢房她的床上，我坐在大厅的饭桌旁，眼看着门外那美得不真实的花海，细细地给奶奶描述着，那一刻奶奶的心里，一定是甜甜的、美美的。”这个温馨恬静的场景之后，不留痕迹地引出了一个重要的概念——主观时空扭曲（详见第二章“驭时力”）。

再比如，三张简单的结构图，就把秦朝的权力结构，《芈月传》中的两大势力格局，呈现得一清二楚，让我这个没看过电视剧的人瞬间明白了庞杂的背景。随后，作者又娓娓道出“金字塔结构”、“六顶思考帽子”、打破思维定式等经典理念，让人透过一本书汲

取了百卷书的精华（详见第七章“思维力”）。

在生活中，我感动于亚贤不断践行着“九力”，苟日新，日日新，又日新。为了开阔视野，接触不同的文化氛围，他毅然跑到北京，艰苦卓绝地读了个博士。为了碰撞思想，他真心待人、交友广泛，从不同的人身上汲取营养。“不为了什么”，他悄悄地写了两本励志书，他利用业余时间给年轻人讲课、讲人生，他也会偶尔消失几天，畅游于某一片山山水水中。

生命需要宽度和深度，更需要温度，“太阳”和“游侠”都蕴含这样的能量。当你接触亚贤、阅读这本书的时候，也能感受到这样的能量。

曹宇红

作者系北大国际 MBA 职业生涯导师，中关村心理资本委员会第一任主席，中科院心理所心理资本研究生班导师。

身为少年风华，心似看山归来（序三）

欣闻亚贤老师新作即将面世，不胜欣喜！

还记得广州那间咖啡馆的深夜，亚贤老师说·要写一部送给年轻人的书，感叹一路走来，有太多的不易。而眼下多少莘莘学子从学校步入社会，年少风华，赶上充满变幻和浮躁的时代，做好自己，融入社会，走向成功就更不易了。我当时听了，极力赞成，自己曾经的年少轻狂和步履维艰，历历在目，特别有共鸣。心想，有些道理，如若早些年知道了，不知会少走多少弯路。

我们当年，刚刚步入社会，有如西游记中的猴王初问世，又如孙大圣初入天官，有太多本能的随性张扬，有太多社会规则的萦绕，而自己浑然处于“不知道自己不知道”的状态，在工作和生活中不断碰壁摔倒，不知不觉经历了漫长的那九九八十一难。等略觉悟一二了，可惜身已不再少年。

当下环境，比我们那时还要复杂，知识极度丰富甚至泛滥、世界充满了变化和不确定性，即将或刚刚步入社会的年轻朋友，如何修炼自己，如何面对世界的纷繁复杂，如何应对各种全新问题，如何在职场中成就自我，助力他人，这是每位年轻朋友面对最现实的问题。亚贤老师这部著作，恰恰为大家提供了及时有效的指导。

修身为本。初入社会，各种之前未曾见过的人、未曾经历的事、未曾想过的场景，扑面而来，四顾不暇，甚至令人窒息。受想行识，当我们感知到这些纷繁复杂，自己也不由随之喜怒哀乐，情绪被琐事点燃，魔鬼随即上身。要想不被琐事和情绪左右，就需要有清晰的自我认知、思维定力，就像书中提到的反应力、驭时力、抗压力、倾听力、思维力等，通过理性的接纳、分析、理解、判断，把握事实更清晰全面一点，让情绪反应与事实距离更远一点，应对处理更理性一点，你就开始成为一个更稳健、更成熟的人。

克己复礼。春华秋实，夏雨冬雪，经济有经济的规律，社会有社会的规则，一切都有其运行的规律，万事万物，道法自然。一个人的成功，不在于他知道了多少知识和事实，而在于他理解和应用了多少逻辑和规律。初入社会，往往多了些浪漫纯真、多了些理想主义色彩，这是好的。如果在坚持自己梦想和信念的同时，先多观察身边的一人一事、一言一行、一举手一投足，而不盲目自视清高，不盲目愤世嫉俗，真正理解他们这么做的原因，慢慢感知思考理解，不断磨炼心性、锻炼思维、修炼言行，让思维言行与社会秩序融合为一，驾驭为人处事之逻辑方法，这将为自己成长铺平道路。书中总结提炼这方面的大量方法，必将让朋友们受益。

真正的成熟是心理成熟。业界有个词叫“心理资本”，实践证

明，积极的心理状态、正向的思维逻辑、有效的自我管理，是人生受益无穷的法宝。无论是书中提到的多位成功人士，还是当今社会中的精英翘楚，无一不是深深受益于“心理资本”的丰富回报。在很多年轻朋友的人生信条乃至信仰中，如果你有博爱的、感恩的、利他的心，在自我修炼和成就他人中得到幸福感，职业的升迁、事业的成功、家庭的幸福，都将随之而来。

知止而后有定。不畏浮云遮望眼，驾驭自己，方能驾驭世界。世界越是纷繁复杂，物欲越泛滥横流，对自我本能的认知管理，越会成为我们每个人的定海神针。当我们不再浮躁，当内心有了正念，当头脑中有了逻辑方法，遇到事情，不用着急，静下来，内心的淡定将带你寻找到答案，内心的祥和将成为你应对纷繁世界的制胜法宝。

祝贺朋友们，在如此年轻时就有幸看到这些饱经风雨的经历、思考和心得。越早获得这些步入职场的“九章真经”，就越早享用到自我觉醒带来的回报，必将让我们受用终身。

祝愿每位朋友，成就更好的自己！

夏 凯

作者系销售罗盘创始人，寒崖网络董事长兼 CEO。

迎风起舞（自序）

2017 年的中国，国内的经济社会发展继续保持高位增长，国际舞台上的表现越发呈现大国风采，整个社会都在朝着中华民族复兴的路上稳步前进。这一年虽然只过去了 10 个月，但是发生了许多有意义的信息和现象。一是国家统计局公布 2017 年二季度的国内生产总值（GDP）增长率为 6.9%，与一季度持平，国外媒体纷纷表示：

“中国的经济奇迹没有结束，而是进入了第二阶段”。过去的 11 个季度，中国的经济增长保持在 6.7% ~ 7.2% 之间，作为仅次于美国的世界第二大经济体，这种高位增速足够引人注目，而美国的 GDP 的增长长期在 1% ~ 2% 之间。中国经济已在“L”形底部形成企稳态势，预计将平稳运行相当长一段时间。二是近 10 年来快速上涨的房地产价格得到了一定的抑制，或者最少是出现了未来的不确定性。自从 2016 年下半年中央提出“房子是用来住的”的总体要求和思

想，各地政府陆续出台了一系列更加严格的控制政策，对以往房地产交易中的“擦边球”、灰色地带都出台了明确的政策，投资者曾经认为“房子买到就是赚到”的观念发生了动摇。5月份万科、碧桂园等21家龙头房地产企业的销售金额为2270亿元，环比4月下降5%，环比3月下降25%。在刚刚过去的十九大上，习近平总书记在报告中再次强调“房子是用来住的”，可以预见将来的一段时间内房价的上涨将会趋向理性。三是以“BAT”为代表的中国互联网产业新经济突飞猛进，部分领域成为全球引领者。过去的2016年里，百度做了19笔投资/并购业务，阿里巴巴是44笔，而腾讯则是89笔。腾讯的市值达到3254亿美元，位列全球上市公司第9名；阿里巴巴的市值为2975亿美元，首次跻身全球上市公司的第10名（数据及排名截至2017年6月）。而此前前10名的公司全部属于美国。四是5月14日~15日中国成功举办一带一路国际合作高峰论坛，28个国家元首，110个国家官员、学者等各界人士，61个国际组织的89名负责人参加会议，总人数超过1200人。这场全球瞩目的高峰论坛会议，意义在于“中国方案”开始引领国际合作，成为影响范围较广、程度较深的国际合作计划，从地区性合作跨越至国际性合作，真正成为全球化合作平台。

除了这些，还有一些现象也将会成为时代的标签。共享单车突然兴起，摩拜单车、ofo单车、小鸣单车、小蓝单车、优拜单车、骑呗单车……每个单车的车身涂刷一种标志性的颜色，有人笑称目前已经颜色不够用了。大街小巷一夜之间都是五颜六色的单车，骑共享单车成为一种时尚、健康的标志。紧跟共享单车，马上将出来共享充电宝、共享伞……借助物联网、云计算、大数据、移动支付技

术的日益完善，越来越多的新经济模式将会涌现。

网络直播成为一种新兴的个体赚钱门道，只要有台手机、申请某个直播平台的账号并通过网络接入平台，个人就可以通过直播自己的吃喝拉撒玩实时视频而赚钱了。伴随着直播平台如雨后春笋般冒了出来，女主播群体已经超过百万，而且还在迅速膨胀中。直播的内容涉及生活娱乐、游戏电竞、工作教育等多个细分领域，搅动全国数亿网友参与其中。

教育界的“学而思”现象，也是越来越吸引眼球。国家开展素质教育改革，本意是修正应试教育的弊端、减轻中小学生的学业负担。没想到这让一大批课外辅导机构火了，其中以“学而思”为典型代表，机构遍布全国，考试成绩能被许多正规学校承认。有意思的地方是，学而思的学位异常紧俏，对申请报名的学生只挑其中拔尖的。据多位有孩子入读过学而思的朋友讲，学而思的学习量超大，普遍采取“提级学习法”，就是向一年级的学生教授二年级的内容，而且往往要家长陪学，否则学生容易跟不上。但就是这样的学而思，对提高孩子的考试成绩却极为管用，谁家孩子要是不去上，很快在班里的成绩就会掉到后面去了。没法子，家长就算再不认同，大家也只得抢着去给孩子报名。

还有一个很有意思的现象，那就是马拉松风潮。现如今，基本是每个城市都会策划长跑活动，一方面是城市想通过这种方式加大对外宣传，促进经济发展；但更深层次的原因在于，现在越来越多的人热衷于锻炼，喜欢跑步，通过长跑这种方式，既锻炼了体魄，也磨炼了意志。在许多大中型城市，都成立了各种各样的“跑步团”，每天坚持跑步，在朋友圈里晒步数排名，成为一种风潮。除

此之外，健康体检被广泛接受，从大医院的体检中心走向许多的专业体检医院；中医治未病也得到越来越多的人青睐，一句话，人们对自己身体变得前所未有的重视起来。

如果将视线从社会大环境收回，去观察作为个体的人的生活轨迹和生活信条的变化，也能发现很多深具启发性的信息。我最近就经常观察和思考身边朋友的工作、生活方面的变化，感慨良深。朋友A是一位年长我十来岁的大哥，经过多年努力拼搏，现在是一位成功的企业家，拥有好几家公司。他是个非常谦虚、非常有抱负的人，经常说这代人的成功主要得益于“国运”，自己的努力和付出只是一个促进因素。他并不满足于过去的成绩，经过深思熟虑，在2016年4月与几个朋友一起新成立了一家旅游公司，面向学生和年轻人市场，对接国内名牌综合院校的地理学院教授和博士资源，主打地理科考旅游。万事开头难，旅游市场竞争也极为激烈，但是他对此充满信心，一心扑到这个新事业上，事必躬亲、殚精竭虑。每次看到这个“大老板”如此低调、如此拼搏，总是让人无限感慨和钦佩。朋友B也是位哥哥式朋友，20年前从国有制造企业辞职开办外贸公司，凭着努力，早期业务发展很理想，顶峰时期的年营收水平达到5000多万美元。但近年来，随着电商的兴起，外贸的信息不对称优势消失了，加上人民币升值、人工成本上涨，线下外贸业务需求快速衰减，原来的生意模式好像一夜之间就走不下去了。朋友C在一家国企的省公司里担任总经理秘书，读书时是国内顶尖大学的新闻系高才生，毕业刚10年，个性活泼、思想前卫、敢说敢做，因为不满足于过于平淡的国企工作，几年前她开了个微信公众号，兼职成为一些母婴网站的专栏作家，此外也给一些小企业做传播策

划和微信推广，这些兼职赚的钱几乎已经赶上她的工资了。朋友D也是名牌大学的研究生，毕业7年，在一家国有银行的支行担任行长。本该是年少得志的他，最近却是烦心事一大堆，核心原因就是银行现在的处境比前几年难太多了。外面有支付宝、微信支付、翼支付等一大堆互联网支付公司，个人的消费、存款、转账甚至贷款，都可以绕过银行了；行业内部，大量的城市银行雨后春笋般兴起，存款利率现在也基本放开，以前的存款贷款利率差也不好使了，增值业务、互联网转型又船大难调头。在这种情况下，各种指标自然不好完成，偏偏省行、市行的人不太重视，指标体系越来越复杂，所以就愈加压抑和看不到希望。思来想去，或许趁着年轻跳槽是最好的选择。朋友E是我读研究生时的同班同学，毕业后一直从事教育培训行业，前几年自己创业成立了一个中小学课外辅导企业，主打“线下体验中心+线上学生选老师+一对一辅导”模式，目前已经获得两轮风投合计7500万元，公司正处于快速发展阶段。朋友F高中毕业就出来工作，之前在杭州的一家服装销售企业工作，平时在店里负责销售，每周周末会飞到广州或上海的服装批发市场“打货”。她们这个行业的工作非常辛苦，平时每天4点多就要起床赶往门店布置开市；到广州、上海的批发市场“打货”的日子，一头扎进去就一直忙到下午，中间连饭也顾不上吃，甚至为了节省上洗手间的时间，故意连水也不喝一口。上个月，她和一个姐妹一起凑60万元开了一家店，由店员升级为老板，在自己的梦想之路上终于凤凰涅槃，即将一路飞奔。

就在我写下这些文字的当口，我的一个好朋友，也是研究生同班同学，Jane，正在举家飞往美国得克萨斯的航班上。她女儿今年5

岁，为了给她最好的成长环境和教育，她决定搬往美国定居，让小孩从幼儿园开始接受美式教育。Jane 的家庭经济条件很好，她自己的英语也很不错，估计她去美国的适应期会比一般人短很多。最近一段时间，我们几个好朋友聚过几次，每次她都是轻松微笑，好像不过是过几天会去乡下住几日罢了。可是，她在去机场的高速路上，发了一条朋友圈，只有 19 个字：“机场总是一个容易除掉伪装让人崩溃的地方”。这一刻，除了她自己，又有谁可以完整地理解她的心情！离开生活了 30 多年的故乡热土和亲朋好友，面对迥然不同的社会环境，面对种种未知，内心如何不会有不舍？内心又如何不会有丝丝彷徨？只是，既然选择了，就要不管不顾、勇往直前！相信她已经准备好自己，相信她凭自己的能力和努力，即将开启人生全新的美丽画卷。

以上种种信息与故事，都从某个侧面反映着今天的这个社会、这个时代。一方面是欣欣向荣的景象，科技发达、经济繁荣、社会文明都达到了前所未有的高度；另一方面，这个世界正在展现一种崭新而陌生的面貌，许多旧有的观念、关系、模式都在土崩瓦解，新情况、新现象层出不穷。智能化、互联网化、个体崛起成为这个时代的变化大趋势，高速、多变、分散、复杂是这个时代最显著的特征。身处其中的每一个人，既在享受这个时代带来的舒适、便利、自由，也在承受这个时代带来的焦虑、风险、迷茫。如随着 AI（人工智能，Artificial Intelligence）技术的不断成熟，将率先在个人助理（智能手机上的语音助理、语音输入、家庭管家、陪护机器人等）、安防（智能检控、安保机器人）、自驾领域（智能汽车、公共交通、快递用车、工业应用等）、医疗健康（监测诊断、智能医