

让你受益终生的书

已有千百万人因此书得到了积极的改变

方与圆全集

— 丁远峙经典著作集 —

珍藏版



海天出版社 (中国·深圳)

购合订本! 节省21元

让你受益终生的书

已有千百万人因此书得到了积极的改变

方与圆全集

丁远峙经典著作集

珍藏版



海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

方与圆全集 / 丁远峙著. — 2版. — 深圳 : 海天出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5507-2420-4

I. ①方… II. ①丁… 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092798号



深圳出版发行集团
海天出版社

出品人 聂雄前
责任编辑 班国春 王 颖
策 划 李剑亚
责任技编 梁立新
责任校对 万妮霞
装帧设计 海天龙
0755-83461000

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460202 (批发) 0755-83460239 (邮购)
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司
印 刷 衡阳顺地印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 38.125
字 数 774千字
印 数 210001-230000册
版 次 2018年5月第2版
印 次 2018年5月第1次
定 价 58.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

序

2013年8月，接到一个几经辗转才打给了我的电话，对方告诉我，他出生在湖南山区，高中毕业后，在广州打工，一次偶然在街上捡到了一本残破的《方与圆》，本来只想随便翻翻，没想到却入了迷，一直被《方与圆》里面跳跃的精神火花燃烧着，想自己创业，几经摸索，他终于开发了一项全新的产业，并带动了整个乡村致富。去年他给原来读书的县高中捐了一栋教学大楼。新学期开学，教学大楼启用，他希望能购买一些有我签名的《方与圆》，送给学生人手一本，并请我做一场现场讲座，出场费由我定。

电话让我感动，结果就是免费讲座，还捐了一批书。

类似感谢的电话和信，十数年来收到了许多。

现在我每年都要花大量的时间，给一些商学院的总裁班讲课，每次讲课时，都会有学员拿着泛黄的《方与圆》找我签名，说终于看到“活的了”，并谈着《方与圆》对他们的影响。

正是这些人，让我对这本20年前出版的书，有了继续面世的动力。

感谢真诚的读者！是你们让我的人生感到了意义。



2018年1月19日

SQUARE & CIRCLE

方与圆

1

谨以此书献给——

对人生怀有强烈欲望

并准备生生奋斗不已的人们。

丁远峙著





你要得到得越多，你就要知道得越多



讲座后掀起的购书狂潮



前言

如果您愿意在百忙之中抽出几分钟，看一下本书的前言，相信您一定会对本书产生浓厚的兴趣，或许您的生活道路从此将发生改变……

人生座右铭

您见过清朝的铜钱吗？一枚圆圆的小钱，中间透着棱角分明的小方孔。这是一位饱经人生风霜的老人在我怀抱着成就一番事业的梦想，临去深圳前送给我的人生座右铭。当时我不能理解。但现实生活让我跌尽跟头，在开始体味人生的艰辛，深感生活难以驾驭时，我又拿出了这枚古铜钱，这时我突然明白了这枚铜钱的道理，找到了生活中的光亮。原来我的失败、我的磨难都来源于没有像这枚铜钱所启示的那样去做人呵！

铜钱所启示我们做人的道理就是要外圆内方。方，就是做人的正气，具备优秀的品质。圆，就是处世老练、圆通，善用技巧。正如人走路，直走不行，就可以想办法绕过去。一个人如果过分方方正正，就像生铁一样，一拗就容易断；但一个人如果八面玲珑，圆滑透顶，总是想让别人吃亏，自己占便宜，久而久之，谁还愿与这种人打交道呢？这种人自然也是人生的失败者。做人就必须方外有圆，圆中有方，外圆而内方。

“外圆内方”的确应该成为我们每一个人的人生座右铭。这也正是本书所努力奉献给您的。

一、“方”是做人之本

我们从小在家庭、学校受的教育，都是做人要善良、正直，可当我们走上社会后却发现世态炎凉，人情冷暖，我们纯真的梦想开始在现实无情的墙壁前碰得粉碎，于是我们犹疑、彷徨，怀疑我们所接受的思想，怀疑做人之方是不是一种傻气。

实质上，“方”的确是做人之本，是堂堂正正做人的精神脊梁，这个世界上最受欢迎、最受爱戴的那些人物无不是具有“方”之灵魂。武侠小说

之所以备受欢迎，其中一个重要原因，也正在于它歌颂了一种侠义精神，大丈夫有所不为，有所必为。没有“方”之灵魂的人，有悖于社会伦理，只会遭到大众的唾弃，永远无法取得最辉煌的成功。但人仅仅依靠“方”是不够的，还需要有“圆”的包裹，需要掌握为人处世、有效说话等技巧，才能无往不利。

但单纯的技巧是低级的，一本书如果只是一味地宣扬技巧，而不激励人的品质，这本书是低级的；一个人如果只是盲目地学习技巧，而不去努力升华品质，这个人也是低级的。我们不能为技巧而技巧，学习技巧的目的既是为了掌握方法，更是为了升华品质。

人的外在是内在的一种反映。内心没有的东西，外表就无法显露；内心有了，外在自然而然就能表现出来。人的心灵杰出，行为才可能杰出；人的内心美好，气质才会美好。人的气质、能力在很大程度上正是由人的内在品质决定。正如军队，做参谋的，只需要有计谋，但起决定作用的司令官，却要有威望、魄力，具备优秀的品质。对人生而言，技巧只是方法和手段，而决定人生成败的却是品质。

伟人之所以成为伟人，他们与凡人并无多大差别，有差别的只是他们具备伟人的品质。李白说：“天生我材必有用。”这个“材”，不是才华，我认为更应该是品质。一个具备优秀品质的人，无论在何种环境、条件下，都最终会超越他的同类，环境、条件只能制约成功的大小，但绝无法阻止他最终取得成功。

一个人要干出一番事业，要真正懂得为人处世，要取得生活快乐，最重要的，就是首先要具备优秀的品质。实际上我们谁不向往品质优秀呢？我们都想气质美好，都想富有魅力，都想心理成熟，而这些在很大程度上却是由品质决定的。

但品质、气质、魅力都是抽象的，抽象的东西都有让人看不见、摸不着，无从下手改进的感觉。本书在这里将努力使其具体化，让你看得见、摸得着，知道该如何努力，如何做。我甚至抱有这样的期望，希望你看完本书后，品质、气质即刻就有改观。

二、“圆”是处世之道

香港著名歌星邝美云，曾参加香港小姐竞选，获得第三名。在竞选期间，记者提了一个刁钻的问题：“你读书时成绩不好，你是否很笨？”这个问题的确棘手，可邝美云的回答却发人深思。邝美云是这样回答的：“你们

注意到没有，读书时成绩一流的人毕业后干什么？可能当工程师、律师、医生；而成绩二流的干什么呢？他们中很多人却当了那些工程师、律师、医生的老板。”

成绩一流的打工，成绩二流的却当老板。回忆我大学、中学，甚至小学的同学，那些最有名、最有钱的，的确都是成绩二流，甚至三流的同学，而那些成绩一流的同学走上社会后却往往并不出众。为何如此？就是因为成绩一流的同学过分专心于专业知识，忽略了做人的“圆”；而成绩二流，甚至三流的同学却在与人交往中掌握了处世之道。

一个人的成功主要依靠什么？你不妨观察一下周围的人。那些成功的经理、厂长，甚至专业性很强的工程师、律师、医生，他们的成功是否因为他们的专业技术都是最好的呢？答案是否定的。他们的成功往往在很大程度上是因为他们善于为人处世，会有效说话，推销自己。正如幸福的家庭并不一定是妻子貌美如花，丈夫英俊潇洒，幸福的家庭正在于双方彼此尊重体谅，关系融洽和谐。美国著名人际关系专家戴尔·卡耐基曾这样说：一个人的成功只有15%是依靠专业技术，而85%却要依靠人际交往、有效说话等软科学本领。可我们的教育却过分偏重于前面的15%，而对后面的85%几乎可以说是完全置之不理，实际上后面的85%对人而言更加重要。

举一个简单的例子。比如你对邻居说：“我家有一盆花，你帮我修剪一下吧？”对方一定会让你滚到一边去，“哼，要我给你卖体力。”但如果你换一种说法：“我发现你家的花修剪得特别漂亮，你在这方面造诣很高。哎，我家有一盆花，你能不能教教我，看怎么剪才漂亮？”对方一定就会高高兴兴地帮你剪花了。同样一件事情，说话的方法不同，导致的结果就截然不同。这就是技巧的作用。

1924年，美国哈佛大学教授团在芝加哥某厂做“如何提高生产率”的实验时，首次发现人际关系才是提高工作效率的关键所在，由此提出“人际关系”一词。自此以后，人们普遍认识到个人的事业成功、家庭幸福、生活快乐都与人际关系有着密切联系。而人际关系技巧则能使你在与人交往中如鱼得水，是你在现实世界中拼搏、奋争的有力武器。本书正是想让您在“方”的基础上，变得更加“圆”，掌握人际关系的技巧。

三、掌握人性乃万“圆”之源

人生活在社会中就不得不与人交往，就不得不注重人际关系，而人际

关系技巧正是与人交往的润滑剂。但人际关系技巧可以说千变万化，会因人、因时、因地而异。那我们究竟怎样才能娴熟地运用它呢？

我曾见一位小姐在纸上写下这样一句话：“男人的心，大海里的针。”可奇怪的是有位先生却对我说：“女人的心，大海里的针。”人心真的这么难以捉摸吗？你去观察这个社会上那些成功的人士，那些成功的男人、成功的女人，他们的方法虽然千变万化、五花八门，但万变不离其宗，它们都是基于人性基础上的运用。

大家同来自动物界，同在这个现实的世界中生活，这就决定了大家都有一些共同的本性，即人性。把握人性、利用人性，正是千般技巧、万种方法的源泉。

人性是什么？英国哲学家休谟说：“人性就是自私。”但对于人性最权威、最系统的剖析，应该是美国著名人本主义心理学家马斯洛的基本需要理论。

马斯洛认为：人类在社会生活各个领域的动机，均来源于若干始终不变的、遗传的、本能的需要，即人的基本需要。

马斯洛将人的基本需要按顺序分为五大类：

- a. 生理需要（食物、睡眠、性生活等）；
- b. 安全需要（生命、财产安全有保障）；
- c. 归属和爱的需要（涉及给予爱和接受爱）；
- d. 尊重的需要（自尊和来自他人的尊重）；
- e. 自我实现的需要（促使潜在能力得以实现的趋势）。

高级需要以低级需要为基础，当某种基本需要得到满足，他会走向更高的层次，会因更高级的需要产生动力。由于社会环境与条件的改变，高层次的需要也可以占主导地位。这就是人性，也是本书所有技巧的心理学依据。

深刻地了解人性，把握人性，利用人性为你服务会使你永立不败之地。

学习本书的方法

某次奥运会，美国游泳队取得了世界冠军，队员欣喜若狂，高高地将教练抛进了水池，结果却发现原来教练不会游泳。不会游泳的教练，可以培养出游泳世界冠军，因为队员下水刻苦训练。

你也可以让全世界最优秀的游泳教练来教你，但无论他的教授水平如何高超，你不下水，也就永远学不会游泳。人际关系的技巧也正是如此。

有人说学人际关系读几年书还不如去做几个月推销员，这句话有几分道理，就是因为人际关系技巧的实践性强。学习本书的最好方法就是去实践，在运用中学习，在运用中提高，最好今天看了明天就去试一下，力求将本书的内容变成你的一种生活方式、一种习惯。

我喜欢美国著名教育家卡尔·罗杰斯的一句话：“谁也不能教会谁任何东西。”知识是没有谁能教会给你的，要真正掌握知识，将知识变成自己的财富，只能靠自己。教师的作用、书的作用只是将你领到一桌丰盛的宴席旁，告诉你这个菜如何好吃，如何有营养。但吃不吃最终还在你自己。

没有登临泰山的人也知道泰山日出是一个胜境，但只有您自己真实地身临其境，您才能感受到它的博大与壮丽。我想本书也正是如此。

目 录

方与圆 1

前言	1
----------	---

开 篇

一、激发成功欲望	2
二、运用大脑，每一个成功者的座右铭	3
三、行动，才能导向成功	6

第一部 品质篇

第一章 走向生活成功的金钥匙	9
----------------------	---

第一节 自信	9
第二节 勇气	19
第三节 热忱	21

第二章 成功者的人生修养	28
--------------------	----

第一节 树立博爱的情怀	32
第二节 维护人格尊严	37
第三节 处世的修养	43

第三章 心理整容	49
----------------	----

第一节 解除心理枷锁	49
第二节 建立乐观的生活态度	56
第三节 克服压抑	59

第二部 技巧篇

朋友和敌人	67
第一章 消除防卫心理	70
第一节 建立良好的交往情势	70
第二节 消除警戒心	80
第三节 引发谈话的方式	104
第二章 感情投资的妙方	112
第一节 进行感情投资	113
第二节 联络感情的技巧	119
第三章 满足人性的饥渴	125
第一节 赞美的威力	126
第二节 批评的技巧	150
第三节 赢得争论的方式	159
第四章 使你成功的秘诀	170
第一节 让人做事的三种方法	170
第二节 成功的秘诀	171
第三节 激励人的方法	175
第四节 利用人内心的欲望	186
第五章 增加你的吸引力	193
第一节 表现自身的重要性	193
第二节 制造神秘感	202
第三节 讲礼貌的好处	205
第四节 运用你的幽默力量	210
第五节 适当打扮能增添你的魅力	213
附一 声音的艺术	215

附二 广告的艺术	220
结束语	227

方与圆 2——成功者的个人修炼

前言	230
----------	-----

上部 行动篇

第一章 人生成功的不二法门	241
---------------------	-----

第一节 只有开始，才有未来	241
---------------------	-----

第二节 在行动中学习	247
------------------	-----

第二章 积极主动的人生态度	269
---------------------	-----

第一节 每个人都是自己命运的设计师	269
-------------------------	-----

第二节 积极主动的人生态度	276
---------------------	-----

第三章 保持思想的开放性	295
--------------------	-----

第一节 变幻原是永恒	295
------------------	-----

第二节 人的最高级的思维模式就是开放性思维	296
-----------------------------	-----

第三节 双向的开放性思维	297
--------------------	-----

第四章 要做就要做到最好	311
--------------------	-----

第一节 “集中”是所有成功者的法则	312
-------------------------	-----

第二节 做自己喜爱的事	314
-------------------	-----

第三节 将事业置于第一位	318
--------------------	-----

第五章 潜意识的力量	321
------------------	-----

第一节 潜意识具有无穷的力量和智慧	321
-------------------------	-----

第二节 让意识与潜意识和谐一致	324
-----------------------	-----

第三节 潜意识是土壤，意识是种子	333
------------------------	-----

第四节 运用潜意识改变人生的法则	338
------------------------	-----

第五节 改变习惯的方法	347
第六章 迈向卓越之路	351
第一节 价值观	352
第二节 梦想	357
第三节 目标	362
第四节 计划	367
第五节 行动、反省、再行动	371

下部 心灵篇

第一章 打开内心里的改变之门	376
第一节 改变就在一瞬间	376
第二节 要让事情变得更好，先让自己变得更好	378
第三节 改变思想，你就改变了命运	381
第四节 自我心象	384
第五节 是你接受的知识和信息形成了你的思想	387
第二章 生命的意义	389
第一节 只有懂得生命是多么脆弱的人， 才知道生命有多可贵	389
第二节 色即是空，空即是色	390
第三节 人可以被毁灭，但不可以被打倒	393
第四节 人能面对死，就能面对任何困难	394
第三章 认识自己	397
第一节 自我的迷失	398
第二节 做自己	400
第三节 发现自我	421
第四章 高贵的心灵	426
第一节 人的出身不能选择，但道路可以选择	431
第二节 规划自己的生活	433

第三节 英雄崇拜	434
第五章 生命力	440
第一节 发掘自身的成功机制	442
第二节 自强自立	445
第三节 强大、有力量是一切取胜者的法则	451
第四节 上兵伐谋	453
第五节 野性	455
第六章 通向快乐的途径	464
第一节 热爱生活	470
第二节 快乐是一种心态	478
第三节 博爱是快乐的法宝	479
第四节 用感恩的心做人，用爱心做事	481
第五节 要有宽容心	482
结束语	486

方与圆 3——观念是一切

前言	490
开 篇	494
一、期待激励	495
二、学会思考	498
三、坚守核心经营理念	501
第一章 追寻生命的意义	507
第二章 做最好的自己	510
第三章 为工作而自豪	515
第四章 工作当玩乐	519