

本书特别适合暂时处在困境,又渴望冲出重围的人

12个月 自我营救 方案

月月有计划
天天有行动
你的人生终将辉煌!

孙虹 / 编著

事到如今，
只有自己救自己

【美】戴尔·卡耐基



当代中国出版社

12 个月自我营救方案

孙 虹 编著

当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

12个月自我营救方案/孙虹编著. —北京:当代中国出版社, 2002.1

ISBN 7-80170-102-X

I .1… II .孙… 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(2001)第 095392 号

2002.1.11

当代中国出版社 出版发行

社址:北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码:100009

华北石油廊坊华星印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 开本 1/32 13.5 印张 330 千字

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印数:6000 册 定价:23.80 元

事到如今，只有自己救自己

在印度流传着一个古老的传说：

在的遥远的古代，人类拥有无穷的神力，在大自然中快乐地生活，但人类不知道珍惜神力而滥用，惹怒了最崇高的造物主勃拉玛。勃拉玛决定剥夺人类的神力，并将它安放在一个人类难以察觉的地方。

于是勃拉玛召集众神商议，将神力藏于何处最保险！

众神七嘴八舌议论开来，有的神建议将神力放在最高的山峰顶上；有的神提出将神力藏于最深的海洋深处；有的神提议将神力埋入坚硬的岩石中……

但所有的意见都被勃拉玛否定了，他说：

“再高的山峰也挡不住人类取回神力的决心；再深的海洋也会有人类潜入，并将神力带回陆地；再坚硬的岩石也将被人类砸开……”

最后，无比智慧的造物主勃拉玛想到了一个主意，并得到了众神的一致赞同。

那就是将神力放置于人类的内心深处，那是他们惟一不懂得寻找的地方。

正如雨果所说：“人生便是白昼与黑夜的斗争。”每个人的世界不仅仅有白昼，也有黑夜！

新的世纪意味着更多的机会和更广阔的空间，但这大千世界更纷繁复杂，竞争的激烈程度日甚一日，现实生活随时可能将你一次又一次抛弃、践踏。

于是你——无助、胆怯、彷徨、倦怠、沮丧、绝望、轻生

.....

于是你感到世界在一片黑暗中，这时你的人生便进入了与黑夜的斗争！

在这黑夜中，你要何去何从？

你要等待白昼自己来临吗？如果它一生都不来呢？

你要等待别人的手带你走出黑夜吗？那下一次呢？你只能等待吗？

别忘了，你的内心还有神力，你可以自己呼唤白昼的到来，你可以运用神力，驱散所有的黑暗……

这取决于你是否能挖掘内心的神力！

黑夜给了你黑色的眼睛，如果你用它找到内心深处的神力，那么白昼将战胜黑夜，你将成为生活的强者，你的人生也终将辉煌。

黑夜让你的生活一片灰暗，如果你躲在阴暗中自暴自弃、怨天尤人、自责不已或独自啜泣，一味让神力在你的内心沉睡，那么黑夜将战胜白昼，你只能是生活的弱者，你的人生将永远被黑暗吞噬。

但被造物主所隐藏的神力，并不会那么容易地被人类找到，人类必须深深地挖掘自己的内心，成为一个自我营救者，经历一段艰辛而漫长的过程。

本书针对以上各方面，结合大量的经典实例，用通俗易懂的语言，从多个角度、多个层次阐述了自我营救的方法，并对自我营救计划加以详细的分析论述，用事实说话，避免枯燥的说教与空洞的理论，读者阅完之后，掩卷深思，定能受益匪浅。

愿每一位读者，都能找到内心的“神力”！

目 录

一月 目标营救计划

第一周	目标是一切成功的起点	1
第二周	立志之路	9
第三周	君子立常志	16
第四周	在路上	25

二月 创业营救计划

第一周	创业者之歌	34
第二周	创业之路	47
第三周	自创自立	59
第四周	创业胜经	71

三月 职业营救计划

第一周	职场风云	85
第二周	白领教程	95
第三周	办公室哲学	103
第四周	上班族手册	112

四月 失业营救计划

第一周	失业≠失败	121
第二周	善待失业	131
第三周	再就业计划	139

第四周	失业素描	148
五月	社交营救计划	
第一周	处世金点子	156
第二周	魅力表现术	162
第三周	交际指南	169
第四周	社交戒律	177
六月	礼仪营救计划	
第一周	交际礼仪	190
第二周	礼仪形象	199
第三周	生活礼仪	204
第四周	海外礼仪	207
七月	知识营救计划	
第一周	知识的力量	216
第二周	知识的获取	223
第三周	终身学习	229
第四周	知识法则	234
八月	自信营救计划	
第一周	自信是金	240
第二周	超越自卑	248
第三周	自信写真	256
第四周	唤醒自我	264
九月	快乐营救计划	
第一周	快乐物语	277
第二周	快乐之敌	286

目 录

第三周	快乐大本营	297
十月	情感营救计划	
第一周	爱的絮语	316
第二周	拯救爱情	324
第三周	掌握恋人的心	330
第四周	爱的故事	334
十一月	家庭营救计划	
第一周	营造温馨	340
第二周	我爱我家	346
第三周	婚姻漫谈	351
第四周	家有子女	357
十二月	健康营救计划	
第一周	健康就是财富	362
第二周	健康秘诀	367
第三周	健康的生活方式	374
第四周	与魔病斗争	378
附录	时间营救计划	
第一周	认识时间	385
第二周	制造时间	392
第三周	把握时间	400
第四周	与时间为友	409

一月 目标营救计划

没有目标的船，永远到不了成功的彼岸。

第一周 目标是一切成功的起点

溺水的人先要知道岸在哪里，迷路的人先要辨别方向，想要自我营救的人，先要知道自己的目标在哪里。

1. 随波逐流的毛毛虫

古罗马小塞涅卡说：

“有些人活着没有任何目标，他们在世间行走，就像河中的一棵小草，他们不是行走，而是随波逐流。”

随波逐流的人正是如此，随大流，绕圈子，瞎忙空耗，终其一生。一幕幕“悲剧”的根源，皆因缺乏自己的人生目标。

法国有一位叫做约翰·法伯的科学家曾做过一个著名的试验，叫做“毛毛虫实验”。

这种毛毛虫总是喜欢盲目地跟着前面的毛毛虫走，科学家把这种习惯称之为“跟随者”的习惯。

法伯把若干个毛毛虫放在一只花盆的边缘上，首尾相接，围

成了一圈，在花盆周围不到6米的地方，撒了一些毛毛虫喜欢吃的松叶。毛毛虫开始一个跟一个，绕着花盆，一圈又一圈地走。一个小时过去了，一天过去了，毛毛虫还在不停地、坚韧地团团转。一连走了7天7夜，终因饥饿和精疲力尽而死去。这其中，只要任何一只毛毛虫稍稍与众不同，便立刻会过上更好的生活（吃松叶）。

有些人又何尝不像这毛毛虫一样，看起来忙碌不堪，但当问他为何而忙时，他却只能摇摇头说：“瞎忙！”

这种人既不会成功，也不会真正快乐。正如我国古代伟大的思想家庄周所说：“哀莫大于心死，愁莫大于无志。”

那么，现在请你问自己，你是不是那些随波逐流的毛毛虫中的一条？你的生活是否拥有目标？如果你真的还是一条毛毛虫，就马上随我们一起去寻找那可口的松叶吧。

2. 只见野兔

仅仅制定了目标是不够的，同样都是有目标的人，有人成功了，有人却失败了，这就取决于他是否专注于他所认定的目标。

在茫茫的大草原上，有一位猎人有三个儿子。这天老猎人要带上三个儿子去草原上猎野兔。一切准备得当，四个人来到了草原上，这时老猎人向三个儿子提出了一个问题：

“你们看到了什么呢？”

老大回答道：“我看到了我们手里的猎枪，在草原上奔跑的野兔，还有一望无际的草原。”

父亲摇摇头说：“不对。”

老二的回答是：“我看到了爸爸、大哥、弟弟、猎枪、野兔，还有茫茫无际的草原。”

父亲又摇摇头说：“不对。”

而老三的回答只有一句话：“我只看到了野兔。”

这时父亲才说：“你答对了。”

专注就是把意识集中在某个特定的欲望上的行为，并要一直坚持到已经找出实现这个欲望的方法，而且成功地将之付诸实际行动为止。你可能还意识不到专注的力量，但它的力量却是无穷的。

印尼的“木材大王”黄双安正是由于专注目标而取得了成功。

黄双安从小家里很穷，没有条件接受良好的教育。迫于生计，他 16 岁那年就跟随他人离开家乡，到印度尼西亚开始了自己的创业之路。

他到了印尼后，开始找不到活干，靠卖苦力维持生活。后来自己做小摊贩，先后换了 10 多种行业，但每次都以失败而告终。这或许是命运对他的捉弄，或许是成功之神有意磨炼他的意志。一些认识他的人看到他的惨况，都暗地说他命中注定永远是失败者。而黄双安却对种种痛苦的失败泰然置之。他在认真总结了自己 10 多种行业的选择之后，最后对准了一个目标，就是木材业。他这次确立的创业目标，基于他曾在伐木场工作过，对该业务熟悉。另外，他了解到印尼林业资源极为丰富，且尚未大量地开发。

从此黄双安专注于木材业。他首先从事林木开发，后来又取得了伐木专营权，紧接着他发展木材下游工业，成立加工厂及夹板厂。

经过 40 年的经营，黄双安的材源帝集团已成为印尼第二大木材集团，拥有伐木专营区总面积达 400 万公顷。黄双安在木材业务壮大发展时，为了扩展生意和分散风险，他也投资发展渔业和开展鱼产品加工业，同样获得了成功。黄双安终于化失败为成功。据美国《福布斯》杂志公布的资料，他现在拥有的财富约为 20 亿美元。

为了保证你的工作效率以及最大限度地发挥自己的能力，你必须学会拒绝，学会拒绝那些耗尽你精力和时间的行为，你必须将你的注意力从那些与你的目标无关的事上挪开。

请记住，背离了你所应该专注的事业，就是背离了成功。

3. 伟大的目标

伟大的目标可以产生伟大的动力，伟大的动力导致伟大的行动，伟大的行动必然会成就你伟大的事业。

英国诗人华兹华斯说：“高尚的目标能切实地保持，就是高尚的事业。”

唐诗人李白有：“我志在删述，重辉映千春，”故留下了不朽诗作；明武将戚继光有“封侯非我意，但愿海波平”的壮志，最终成为名垂千古的民族英雄；司马迁有“究天人之际，通古今之变，成一家之言”的大志，终于成就了古往今来第一史——《史记》。

伟大的目标将充分发掘你身上无穷的潜力。正如高尔基所说：“目标愈远大，人的进步愈大。”一个不想当元帅的士兵，不仅永远不可能当上元帅，甚至不能成为一个好士兵。

有一个农夫意外地拾到了一只老鹰的蛋。他把这只蛋和一些鸡蛋一起放到了一只母鸡的巢里，这只蛋孵出了一只幼鹰。

这只幼鹰长大后，行为举止跟其他的鸡一样，它咯咯地叫，有时拍拍翅膀像鸡一样只在低空飞几公尺远。也像鸡一样，只吃在地上扒到的种籽和昆虫。

有一天，它抬头仰望天空，看到了一只老鹰在万里晴空绕着大圈子翱翔，在云中钻进钻出的英姿，它问：“那是什么东西啊？”

一只公鸡用嫌它少见多怪的口气说：“那是老鹰，是最伟大的鸟。”

“太厉害了，我希望跟它一样。”

那只公鸡说：“少做梦了，我们跟它不一样。”

如果幼鹰放弃梦想，那么它一辈子到死都会认为自己是只鸡，但它却没有放弃。虽然多年鸡的生活让它的翅膀无力，肌肉萎缩，但它坚持不懈，摔下来，再飞上去。终于有一天它飞离了鸡巢，飞上了蓝天，成为了“最伟大的鸟”。

目标越远大，意志才会越坚强。没有远大的目标，你一生都只能是别人的陪衬和附庸。

如果你认为只有特殊重要的人物才会拥有生命中伟大的目标，那你就永远无法逃脱凡夫俗子的命运。不管过去的你如何，现在是必须改变的时候了，了解自己独特、与众不同的一面，并相信自己的生命同其他人同等伟大。

4. 教堂与远见

作家乔治·巴纳说：“远见是在心中浮现的将来的事物可能或者应该是什么样子的图画。”

远见就是认识到什么是自己的远大目标，什么是属于自己的愿望。远见召唤我们内心的冲动，召唤我们从一个成就走向另一个成就，让我们永不满足，跳向更高、更美、更令人快慰的境界。

有一位哲学家到一个建筑工地后，找到了三个正在砌筑的工人，哲学家分别问这三个工人，说：

“你在干什么？”

第一个工人头也不抬地说：

“我在砌砖。”

第二个工人抬了抬头说：

“我在砌一堵墙。”

第三个工人热情洋溢、满怀憧憬地说：

“我在建一座殿堂!”

听完这三个人的回答，哲学家立刻预见到了这三个人的未来：第一个心中眼中只有砖，可以肯定他一辈子能把砖砌好，就很不错了；第二个眼中有墙，心中有墙，好好干或许能当一位工长、技术员；惟有第三位，必有大出息，因为他有“远见”，他的心中有一座殿堂。

有的人只能在蜗牛角上打架，有的人却携手在太空漫步。坐井观天的争斗只有一个结果，就是固步自封。当你转换一个视角再看问题时，你就会富有远见地发现一个全新的世界。

远见是你永恒的欣喜，它就像人类拥有的土地，年年有收益，是用不尽的最牢靠的财产。

5. 宏愿成就事业

对于有才华有目标的人，最重要的就是相信自己的本领，与失败者相比，成功者有时只是多了那么一点宏愿而已。

美国国际钢铁公司的创始人防奈斯特·D·威耶和许多优秀而富有传奇色彩的企业家一样出身贫困、白手起家。15岁时，他辍学到一家无线电公司打杂，每天要工作12个小时，周薪却只有3美元。

一次，他经过一座桥时，收过桥费的老人借着暗淡的灯光，仔细端详着在寒风中衣着单薄、瑟缩发抖的威耶，恻隐之心油然而生。“你是说，你将来一定能挣到许多钱吗？”老人问。

“我决心要这么做。”威耶抬起头，两眼闪闪发光。

“有志者事竟成。好了，你可以免费过桥了。”

“不是免费，是记账。”威耶认真地说，“以后我要还你的！”

贫困会使人潦倒，但也会让强者奋进。威耶正是凭着一番创业的宏愿，在贫困中创出了自己的事业。

与能力、资本以及亲朋好友的扶持相比，宏愿的重要性更为

突出。它对我们有着不可思议的帮助作用。宏愿是热情之母，它孕育着荣誉，孕育着力量，孕育着生命。

如果你已经拥有了宏愿，那么你已经拥有了征服世界的力量和饱满的热情，预定的目标就指日可待了。

6. 梦想的价值

人并不是因为自己是什么而想成为什么，而是因为想成为什么而是什么。你将自己想像成什么样的人，才有可能成为什么样的人。没有梦想的人，生活或事业就缺少了最重要的原动力，因此也就毫无成功的希望。

希尔顿白手起家，经过艰苦的创业，组建了闻名世界的全球连锁饭店。在国际上，“希尔顿”成为成功旅馆业的代名词。

当每次并购一家旅馆之后，希尔顿马上将自己化身为那家旅馆的顾客，以顾客的立场，毫不留情地找出若干大大小小的缺点，然后从各个方面检讨和改进服务的质量，最后为顾客找到最佳、最到位的服务方式。

在他本人看来，自己的成功除了独特的经营旅馆的才华之外，主要是因为他胸怀远大的梦想。

他说：“要完成大事，必须先有伟大的梦想。”他进一步指出：“梦想不同于空想，后者是永远无法实现的白日梦，而前者则是以热忱、乐观、希望为前提的一种积极的想法。”

所有的奇迹都是人类亲手创造出来的，你的双手一样可以创造你的梦想。你必须有梦想，才能朝着梦想的方向奔去。这，就是梦想的价值。

梦想就像植物的种子，你要先播种它，给它浇水、施肥，给它阳光，于是，它便开始发芽、开花、结果、成熟，最后，就是该你收获的时候了。

7. 抓住你的憧憬

希腊神话说，智慧女神雅典娜，有一天会突然从丘比特的头脑中披甲执戈一跃而出。人们的最高理想，最大创意，最大憧憬，像雅典娜一样，也往往是在某一瞬间突然从头脑中很完备，很有力地跃出来的。

我们一生中，曾有各种各样的憧憬、各种各样的理想以及各种各样的冲动，如果我们能把它抓住，转化为伟大的目标，然后专注的实现它，那样我们的人生不知会多么伟大！然而我们却经常让它们从身边悄悄溜走，任它消逝的一干二净。

塞万提斯说：“取道于‘等一会儿’之街，人将走入‘永不’之室！”哈蒙和罗杰夫妇的故事充分说明了这一点。

二次大战前，罗杰是一名推销经理，妻子是一名时装模特。二次大战开始，罗杰应征入伍服役，在一次战役中受伤，在海军医院疗养了一阵子。在疗养期间，他从事皮革加工以打发时间。二次大战结束，罗杰返乡恢复了平民生活。

一天罗杰因为与朋友打赌而亲手制作了一个手提包。其手工之精致，令妻子桃乐丝看到之后爱不释手！高兴之余，他脑中突然电光一闪，想到既然自己具备技术方面的知识，又有推销经验，桃乐丝在时装界又有许多熟人，何不就朝皮革制造业发展呢？

罗杰夫妇并没有让这个创意和憧憬悄悄溜走，而是用耐心和毅力，努力奋斗，将憧憬发挥到顶点，使罗杰夫妇如今扬名世界。

刚开始时，他们在自己只有三间房间的公寓中制造样品，由桃乐丝设计，罗杰负责制作，两人工作得不亦乐乎！终于，他遇见了纽约第五街著名商店“苏克斯”的供应商。这位供应商一看到罗杰带来的样品便十分欣赏，他表示罗杰能做多少，他都愿意

购买。从此以后，罗杰那小小的公寓房间里每晚都大放光明，夫妻俩看了应付的订单，不断地工作着，皮革与工具散放得满地都是，此时，家庭已变成了工厂。后来，由于一种创意使他们一跃成为同业中的佼佼者。原来桃乐丝设计出一种小孩用的沙袋型手提袋，她的创意被送到“LOOK”这份全国性杂志的编辑部。使他们一夕之间声名大噪，产品在极短的时间便卖出了 100 万只。此后，他们便踏上了平坦大道，Van. S 所制的皮件从此闻名全美国。

今天，Van. S 已成为大企业，纽约和洛杉矶都设有他们的工厂，所雇员工多达 140 名，所制产品向全美国主要商店供货。罗杰与桃乐丝赚取人生中第一个 100 万美元的那一年，他们都才 30 岁出头。

请不要将你的憧憬当白日梦一般弃之一旁，他将是你最伟大的创意，最伟大的目标，最有价值的梦想！

第二周 立志之路

一个人应该有理想，但不能抛开现实生活，去盲目追求得不到的东西。

1. 慎重立志

我国古代伟大的思想家、教育家孔子说：“吾十有五成而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

你的目标将耗掉你全部的精力，占去你一生最宝贵的时间。如不选择既能发挥自己才干，又能实现的奋斗目标，就可能蹉跎岁月，一事无成。