

带你进入成功、健康、自在的境界

情商点金

*Qu Bie Zhen De
Yi Wan Zhong Yong Tu*

曲别针^的 一万种 用途

这是一本情商训练的书，也是讲述成功学的励志书。曲别针的一万种用途，是喻指，

意指开放自己的思维模式，冲破对自己的局限，做一个有无数种用途的人。

柯云路◎著

人的成功70%决定于情商，20%是智商，10%为机遇。所以美国总统布什说：“你能调动情商，就能调动一切。”

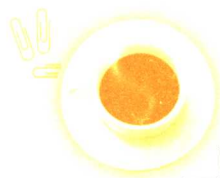
河南文艺出版社

柯云路
◎ 著

曲别针^的 一万种用途

Lu Bi Zhen De
De Wan Zhong Yong Tu

河南文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

曲别针的一万种用途 / 柯云路著. — 郑州: 河南文艺出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-80623-854-7

I. 曲… II. 柯… 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(2007)第138038号

曲别针的一万种用途

作 者: 柯云路
出版统筹: 单占生 张 明
策 划: 杨 莉
责任编辑: 杨 莉 文 欢
责任校对: 伊春萍
版式设计: 刘运来

出版发行: 河南文艺出版社
本社地址: 郑州市鑫苑路18号鑫苑名家11号楼
邮政编码: 450011
承印单位: 北京中印联印务有限公司
经销单位: 新华书店
纸张规格: 720毫米×1000毫米 1/16
印 张: 16
印 数: 1-12,000
字 数: 176千字
版 次: 2007年11月第1版
印 次: 2007年11月第1次印刷
标准书号: ISBN 978-7-80623-854-7
定 价: 25.00元

版权所有 盗版必究

图书如有印装错误, 请寄回印厂调换。



序 人生的奥秘并不奥秘

1

这部书分为上下两篇。上篇,成功心理学;下篇,人生典藏。

上篇,成功心理学,是在北京外国语大学等院校实施的心理素质重建工程的文本。如何在较短的时间内,使大学生参与实践,迅速有力地改变心理素质,成为能够有效地应对社会生活并天才创造的人,是这个心理重建工程的宗旨。可以这样说,任何一个大学生或大学生年龄段的年轻人,或者更年轻一些,高中生或这个年龄阶段的青年人,只要能够认真地阅读这个文本,并按照文本的简单规定完成作业,你的人生都可能会发生明显的变化。

下篇,人生典藏,是对一群素质很高、具有很大发展潜力的年轻企业家、创业者阐述的。这些人具有广阔的哲学视野,有基本的自然科学与人文科学知识,有艺术修养,有经济等领域的社会操作感,有人生的终极追求,他们的志向是做当代最优秀的人,做成功、健康、自在的人,做具有创造性并对生命意义有领会的人。任何想成为创业者的人阅读这个文本,都能找到与自己心灵深处智慧相通的根本性,受到某种触动,从而有可能改变你的一生。



两个文本综合起来,阐述的是人生的奥秘。阅读全书,对于如何重新塑造自己,如何使人生更成功,应该是有完整结论的。

现代人讲究成功。对于当代的中国与中国人也该讲成功。

每一个当代人都在选择着自己的人生。每一个当代人都力图走成功之路。一个民族也在选择自己的成功之路。

虽然,一个民族之路并不是其所有成员的人生简单算术和,但却是这一切的真正意义上的总和。

中国正处在一个非常的变化时期,中国人也处在一个非常的变化时期。当世界的纷繁图景呈现在中国人面前时,当各种潮流、各种人生哲学车水马龙地在视野前掠过时,一个什么样的简单口号有助于把每一个中国人乃至整个民族的精神牵引向前呢?

提倡对成功的追求,大概是很方便的。

中国人现在要成功。

中国要成功。

只要对成功赋予完整的内容,那么人人追求成功应该是一个非常积极而有力的口号。

成功的含义,就是事业与生活都成功。

成功的含义,就是创造、发明、致富。

成功的含义,就是对社会、对民族、对人类、对家庭、对自己都实现了自我的最大价值。

成功而道德。

成功而健康。

成功而自在。

这是对成功更简练的诠释。

当全民族每个成员都在关心整个民族的同时,追求自己的人生成功,那么,这个民族就有了真正的活力。

因此,创建中国的成功学,大概是十分必要的。

中国的成功学应该包括东方与西方、古代与现代的全部人生哲学智慧,应该综合社会学、心理学、文化学、健康学、哲学、教育学、创造学、思维学、战略学等学科的各种成果,应该能够回答当代中国人的大部分人生问题。

中国的成功学应该能够指引人在创造、发明、致富的人生奋斗中,达到事业与生活(包括情感生活)的全面成功,达到道德崇高、健康自在境界的理想成功。

它应该是言简意赅、深刻透彻的。只有深刻透彻,才具有实践的意义,具有行之有效的操作感。

只要读者不带任何偏见,以平和的心态通读全书,就会发现:一个人只要真正想提高自己,改变自己,那么,重塑自我,重建自己的人生,都是不难的。

人是一个灵敏的存在。他可能因为一个信息的影响而偏废一生,也可能因为一个信息的影响而成就一生。当我们掌握人既是生物的存在又是文化的存在的双重性之后,掌握了人被环境暗示和被自我暗示的规律之后,运用适当的方法,是能够比较迅速而有力地调整自己的。

一个人能够发明创造是有原因的,一个人不能够发明创造也是有原因的。



一个人能够致富发达是有原因的,一个人不能够致富发达也是有原因的。

一个人能够幸福圆满是有原因的,一个人不能够幸福圆满也是有原因的。

一个人能够健康自在是有原因的,一个人不能够健康自在也是有原因的。

原因在机缘,原因在素质。

面对人生时,只有从塑造自己的素质入手,改变自己的一切,才能与机缘处于新的双边关系中,机缘才更接近你。



提倡成功,是一个方便法门。

从人生终极意义上讲,追求成功,追求“道德、健康、自在”六个字诠释的完整的成功,是引导人走向智慧开悟的途径。这个世界是世俗的,是充满苦难的,是充满病痛的。人们在利欲构成的世俗世界中生活,常常忘记了生命的本来。他们被各种切近的狭小事务所裹挟,在那里苦苦挣扎,并不知道拿得起、放得下这个简单的生活真理。当他们肩负所有生活的重负在洪流中滚动时,他们毒化了自己的心灵。成功、道德,成功、健康,成功、自在,以人生的基本利益为牵引,使人们逐渐走向明白的境界,这是可以做到的。

最终要的是自在的状态。

而开始的是成功的生存。

从整个社会发展来讲,中国人追求成功,将引出一个文化重建的大

工程。成功要求一个人自信积极,微笑乐观;成功要求一个人不畏困难,轻松自在;成功要求一个人不亢不卑,宽仁博爱;成功要求一个人敢说敢做,拿得起放得下。

成功,要求一个人具有独立意识,创造意识,奋斗意识,生存意识,法律意识,民主意识,效益意识,金钱意识,集体意识,民族意识,人类意识,环保意识,健康意识,安全意识,道德意识,审美意识。

成功,要求一个人将东方文明、西方文明中的优良品质整合融于一身。

一个人的整合,是整个民族在文化整合上的细胞。

整个中国在自信积极的精神下,在追求成功的精神下,才能自然而然地进行文化重建的工程。批判、扬弃东方文化中的没落糟粕、西方文化中的恶劣腐败,而将东西方文化的精华整合在当代中国社会生活中。

一个国家文化的重建是需要方方面面的变革的。包括经济、政治领域的变革。

但是,人生哲学意义上的倡导、潮流,同样是重要的方面。特别是当这一切与教育等领域的触动、变革联系在一起时,它就有了更具体的社会学内容。

正是在上述两种意义上,研究中国当代的成功学就有了深远意义,它涉及人生的终极关怀,社会的根本变革。



人生的奥秘并不奥秘。

走出误区,就是真理。



丢掉愚昧,就是智慧。

改变错误观念,就是正确思想。

要的是走出误区、追求真理的愿望。

要的是自己可以重塑自己的信念。

人人可以成功,可以发财、创造、致富、发达。

人人可以在成功的同时,健康年轻。

人人可以在成功、健康的基础上达到自在状态。

只需要一个追求人生真谛的诚意。

从此出发,即可到达彼岸。



目

录

001 序 人生的奥秘并不奥秘



上 篇

成功心理学

002 一 坚信每个人都可以重新塑造自己



生命非常奥妙,它完全有可能在一个基本概念上有点差异,结果变得面目全非。

002 以一个微笑收获千百个微笑

004 完整的人生:成功·健康·自在

004 成功的人生 = 机会 + 能力

005 坚信每个人都可以重新塑造自己

007 由易而难,鼓励原则,积极暗示

008 语言的能量

010 必胜的誓言

二 重新塑造自己的智力体系 012

最大的创造力首先表现在对自己人生进取方向的想象上。曲别针可以有一万种用途;你,可以做有无数种用途的人。



开发自己天才的创造能力 012

做有无数种用途的人 014

不要滞留在一个点上 017

禅的空灵境界 018

三 去除心理、行为障碍 020

你想做一件事,却心理支出非常大;想找一个人,想说一句话,反复想,就是不能走出这一步。存在这种现象的人都算不上心理健康。



创造力所需要的良好心理素质 020

看看你的心理支出 021

克服不健康心理的方法:倾诉 023

克服不健康心理的方法:脱敏 026

克服不健康心理的方法:行为纠正 028

克服不健康心理的方法:减轻生活压力 028

克服不健康心理的方法:放松 028

四 建立强者心理素质 030

非智力心理素质不仅使得你的智力能够发挥,本身是你的一个魅力系统。好的心理素质是一种人格魅力。



情商与强者的心理素质 030

好的心理素质是一种人格魅力 032

- 033 自信积极,微笑乐观
- 034 满不在乎,轻松自在
- 036 不亢不卑,宽仁博爱
- 038 敢说敢做,拿得起放得下
- 040 一步进入角色

042 五 人可以重新自我塑造的心理学基础



人是接受暗示和自我暗示的一种高级生命。当我们掌握了暗示和自我暗示的规律,就有可能重建自己的心理素质。

- 044 语言的暗示与自我暗示作用
- 045 动作语言与表情语言
- 047 装扮的语言意义
- 048 人的社会行为的语言意义
- 049 环境的语言意义及暗示作用
- 051 重建自己的心理素质

052 六 暗示和自我暗示的基本规律



表情是瞬间的相貌;相貌是凝固了的表情。在生活中经常看到这样的人,他这段时间,因为有一件悲伤的事情折磨他,他始终是悲伤的表情。时间长了,表情凝固下来,就成为悲伤的相貌。

- 052 自我暗示:潜移默化的重复
- 052 自我暗示:内模拟
- 055 自我暗示:催眠

七 重建良性的自我暗示体系 057

如果你对自己的人生有这样或那样的长远追求,有一个长远的设计,我能给你的忠告是:首先一个原则,从今天开始就要进入角色。这是一个非常简单又是非常有效的原则。



人生原则体系 057

文化整合体系 061

具体角色体系 065

八 在行为中确立自己的新角色 069

我们必须有真正的主体意识。就是要找到一个完整人格的真正的自我优越感,那种真正的自信。



深入体验自己设计的角色 069

活动之前想一下 069

将重要的原则醒目化 070

确立新的常用口头语 070

用新的走相每天走一段路 073

重新设计自己的发型、服饰 076

重新设计自己的社会行为与交际方式 076

排除文化亢卑意识的压迫 079

在日记中肯定进步否定缺点 081

对自己未来的重新设计 082

083

九 重要的是现在的声音、速度和光亮



要把那些使你产生抱怨的环境因素变成训练自己心理素质的素材。

088

十 罗森塔尔效应与自信心体系的建设



任何人都有自卑情结,包括任何一个伟大的人都有自卑情结。如何对待自卑情结,是成功者和不成功者、人生完整者和不完整者的区别。

089

罗森塔尔效应

091

罗森塔尔效应与马太效应

093

对自己实施罗森塔尔效应

093

重建自信,横扫一切自卑情结

096

有一吹一,有二吹二

098

十一 更深刻地了解和理解自己



人生怎样过得更好?要更深刻地了解和理解自己。在这个世界上,一个人的聪明很重要地体现在对自己的了解上。深刻理解自己是深刻理解他人的前提。

098

深刻了解自己是了解他人和社会的前提

099

审视自己的各种心理反应

100

与自己对话

103

十二 经常性地心理剖析



学会经常性地对自己进行心理剖析,什么事一经剖析清楚,心理情结去掉一半。

十三 最佳人生状态 105

人的大多数支出属于额外支出。要善于放下这些额外支出。该做就做,不做就不想。一定要找到这种好感觉。



十四 应对人生的五个方针 108

有很多问题一时解决不了,不要硬解决,放一放干点别的,该睡觉睡觉,该玩就玩,该做别的做别的。到时候有了感觉,问题一下就解决了。



附 讲演现场问答 110

人活在世界上,要找到自在的感觉。什么叫不好的状态?就是有很多心理压力,很多执著,很多杂念。



下 篇

人生典藏

导 言 124

你也许就没有想过你要做这个世界上最出色、最自在、对人类和自己最好的一个人。这就是对自己的限定。这些限定要拿掉。



一 人与世界 132

当一个人没有找到掌握自己命运的智慧时,生活中的逻辑、运动、潮流、社会关系、环境等,对他的规定性是非常厉害的。想超越这些东西是很难的。



146

二 人在文化中



人类世界的一切存在,人的一切活动,一切创造,都和文化相联系。人是文化的人格化,人是文化的载体。

154

三 利 益



这个世界很具体,又很虚无。要用儿童游戏的眼光,玩耍地看待人类社会的利益。应该把它看得很清楚,比谁都清楚,看清了以后还能把它放下来。

165

四 对待金钱的平常心



这个世界上,在金钱问题上毫无疾病的人非常之少。在金钱问题上毫无疾病的人,必定是整个生活都毫无疾病的人。

179

五 性爱·爱情·情感



一个对异性病态的人,他对整个世界也很难是健康的。当把所有情感的来源都看得很清楚的时候,当它在你眼里失去所谓天经地义的位置时,你就不会让它驾驭自己了。

201

六 欲望·目的·事业



如果一个人特别无聊,没有事情干,肯定不好。可是你努力,但是非常累,这种状态也不好。好的目的要达到好状态。不是好状态,目的肯定有问题。

213

七 知识·经验·理论·观念·思维



衡量人对这些知识、经验、理论、观念、思维的占有,只有一个标准,就是看他有没有创造性。创造要求人凌驾在这一切之上。

八 生命的自在无病 218

如果连生命的自在感都找不到,不能保持起码的身心健康,那么,人生的一切智慧都可能成为空谈。



九 进入人生最佳状态 228

人有很多状态,不同的状态会带来不同的效果、不同的结果。你作了这些调整,你在社会生活中的位置就已经发生了变化。

