

现代人的处世智慧

战胜自己

——成功人生的自控艺术

武俊平 著

人的差异在于心态，最大的敌人是自己

成功人生的自我管理目标

成功人生的性格改造

成功人生的时间管理

成功人生的自我淘汰法则



内蒙古人民出版社

现代人的处世智慧

战胜自己

——成功人生的自控艺术

武俊平 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代人的处世智慧/武俊平编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2005. 8

ISBN 7-204-08039-4

I. 现… II. 武… III. 人际交往—通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091831 号

现代人的处世智慧

武俊平 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古民族印刷厂印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 22.5 字数: 460 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08039-4/G·1990 定价(全三册): 36.00 元

如发现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

现代人的处世智慧

战胜自己

—成功人生的自控艺术—

武俊平 著

人的差别在于心态，最大的敌人是自己

成功人生的自我激励目标

成功人生的性格改造

成功人生的时间管理

成功人生的自我淘汰法则



内蒙古人民出版社

现代人的处世智慧

知己知彼

—成功人生的交际艺术—

武俊平 著

如果会做人，你一生幸福快乐；

如果不会做人，你就得走一条寂寞孤单的道路

人际交往的规律和秘诀

如何保持和谐的人际关系

职场人际关系技巧

独特的人才有魅力

人际交往的互利原则

做人要力，处世要圆



内蒙古人民出版社

现代人的处世智慧

智者物语

—成功人生的经典哲理—

武俊平 著

金钱买不上真正的财富；

只有智慧才是最有力的

成功的智慧

处世的智慧

思维的智慧

经营的智慧



内蒙古人民出版社

前言

最大的敌人是自己。

成功是什么？成功就是战胜自己。

科学家说，我并不比别人多什么，我只不过是比别人更多一些勤奋。

企业家说，我不比别人更聪明，我只不过比别人更加胆大些。

作家说，我不比别人更有天赋，我仅仅是把别人用在娱乐的时间用在写作上。

怎样战胜自我呢，拿破仑·希尔的朋友科林讲述自己的亲身经历的故事：

“若干年前，我实现了人生理想：建筑事业蒸蒸日上，有舒适的住宅，两辆新车，还有一艘帆船，婚姻美满。应有尽有。

“突然，股票市场崩溃，一夜之间盖的房子无人问津。要偿付沉重的利息，几个月就耗尽了储蓄，以为情况坏到不能再坏的时候，太太说要离婚。

“不知今后如何是好，决定扬帆驶向夕阳，沿海岸从康涅狄格州南下佛罗里达州。可是到达新泽西海岸之后，我竟然转向正东航行，直奔大海。几小时后，我靠着栏杆，让海水吞了我该多容易，我心想。

“突然间，船被大浪托高再疾坠。我失去平衡，幸好抓住栏杆，但两只脚已浸了在冰冷的海水里。我勉强爬回船上，吓坏了，心想：‘是怎么回事？我可不想死。’从那时起，我知道必须振作，才能渡过难关。旧日生活已去，必须重建生存才行。”

战胜自己的软弱，战胜自己的惰性，战胜自己的不良性格和习惯，战胜人性给我们遗留的种种弱点，我们就无往不胜。

目 录

第1章 最大的敌人是自己

我们这一代最伟大的发现是，人类可以经由改变自己而改变生命。

——原一平

生活是自己创造的	2
自己是自己的救星	3
把梦想交给自己	4
我们是自己最大的敌人	6
自我的本性就是不断超越	8
乙武洋匡的启示	11
折断的地方长得最结实	12
没有任何一种命运是惩罚	17
最大的挑战就是挑战自己	20

第2章 永远不要抱怨生活

——管好你的心态

灰心生失望，失望生动摇，动摇生失败。

——培根

人的差异在于心态	24
用积极乐观的态度看待一切	25
太多的忧虑是庸人自扰	27
听陈安之讲成功心态	29
成功的人都是心态积极的人	32
拿破仑·希尔列举的 21 种成功心态	33
通向成功的 10 种心态	36
成功心态自我管理	38
乐观的态度是可以培养的	41

第3章 一刻也不要偏离目标

——成功人生的自我目标管理

人们所努力追求的庸俗的目标——财产、虚荣、奢侈的生活——我总觉得都是可鄙的。

——爱因斯坦

毛虫的命运和人生目标	48
把你人生的火车开动起来	49
目标要明确,还要选得准确	52
成功就是成为最好的你自己	54
把想当总统的愿望保持 50 年	61
“纽约州州长”像一面旗帜	62
一刻也不能偏离目标	65
把大目标化整为零	68
有多少选择,就有多少放弃	71
你自己不放手,谁也救不了你	74

第 4 章 挑战人性的弱点

——成功人生的性格改造

生活是一种绵延不绝的渴望,渴望不断上升,变得更伟大而高贵。

——杜伽尔

江山易改,本性可移	78
科学家谈人的性格的可塑性	81
敢于对怕羞说“不怕”	84
弱者不是你的名字	87
书呆子怎样变得精明	91
走出内向的小屋	93
让固执不再困扰自己	97

成于坚忍，毁于急躁..... 98

第5章 命运系于一念之差

——管好你的情绪

人生有两出悲剧：一是万念俱灰，一是
踌躇满志。

——萧伯纳

一冲动而成千古恨.....	102
走出情绪的低谷.....	107
愉快的情绪是可以创造的.....	109
情绪管理的三个忠告.....	112
两种消除情绪压力的方法.....	113
息怒！息怒！犯不着这样！.....	116
• 克服悲伤和情绪低落.....	117
谁说不卖后悔药.....	119
走出猜疑的陷阱.....	121
在超越自我中化解嫉妒.....	123
心大则百物皆通.....	124

第6章 忍耐到最后必然得救

——磨炼你的意志力

人生的光荣，不在永不失败，而在于能
够屡仆屡起。

——拿破仑

成功只差一点精神·····	128
意志是克服惰性的力量·····	130
只要坚持，一切皆有可能·····	132
谁笑到最后，谁笑得最好·····	134
人不能永远在阳光下生活·····	137
挫折面前没有救世主·····	139
挫折是人生的必修课·····	141
得到欢乐必须承受痛苦·····	144
最大的荣幸是跌倒时都能爬起来·····	146
一切都是最好的安排·····	149
没有失败和错误就没有奇迹·····	151
冬天来了，春天还会远吗·····	153
长颈鹿如何学习它的第一课·····	156
最有效的办法就是“立即行动”·····	157

第7章 不要错过机遇的班车

——成功人生的机遇管理

如果良机不来，就亲手创造吧。

——斯迈尔斯

你错过的仅仅是机会吗·····	162
机遇偏爱有准备的头脑·····	163
抓住机遇需要超人的洞察力和判断力·····	166
不要搭错机遇的班车·····	169
成功的人总是创造机会·····	171
未知的东西才是最美好的·····	173

第8章 浪费时间等于慢性自杀

——成功人生的时间管理

时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在像箭一般飞逝，过去永远静立不动。

——席勒

科学是永无一日休息的·····	182
让每一分钟都出效率·····	185
守时就是最大的礼貌·····	187
简便易行的时间管理法·····	189
出色员工的时间管理窍门·····	191

向杜拉克学时间管理	195
时间管理的 16 个要诀	199
磨刀不误砍柴工	202

第 9 章 只有淘汰自己才能不被淘汰

——成功人生的自我淘汰法则

生存的第一定律是：没有什么比昨天
的成功更加危险。

——托夫勒

先让自己变得更好	206
学会每天淘汰自己	208
你也可以改变自己	209
由改变自己而改变生命	212
由改变态度而改变生命	214
从零开始，改变自己	216
向过去挑战，向自己挑战	218
你就是一只美丽的蝴蝶	224

第 1 章

最大的敌人是自己

我们这一代最伟大的发现是，人类可以经由改变自己而改变生命。

——原一平

生活是自己创造的

有个老木匠准备退休，他告诉老板，说要离开建筑行业，回家与妻子儿女享受天伦之乐。

老板舍不得他的好工人走，问他是否能帮忙再建一座房子，老木匠说可以。但是大家后来都看得出来，他的心已不在工作上，他用的是软料，出的是粗活。房子建好的时候，老板把大门的钥匙递给他。

“这是你的房子，”他说，“我送给你的礼物。”

他震惊得目瞪口呆，羞愧得无地自容。如果他早知道是在给自己建房子，他怎么会这样呢？现在他得住在一幢粗制滥造的房子里！我们又何尝不是这样。我们漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，凡事不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己建造的“房子”里了。把你当成那个木匠吧，想想你的房子，每天你敲进去一颗钉，加上去一块板，或者竖起一面墙，用你的智慧好好建造吧！你的生活是你一生唯一的创造，不能抹平重建，即使只有一天可活，那一天也要活得优美、高贵，墙上的铭牌上写着：“生活是自己创造的。”

自己是自己的救星

我很欣赏一位网友的话：生活真的很简单，复杂的只是我们自己。我们一味地追求幸福，其实我们忽略了身边的人和事，有些东西就是幸福，比如曾经爱过的人，曾经牵过的手，曾经为爱流的泪，曾经痴心的诺言，所有的这些其实就是幸福。

当我们感到生活的无助，当我们感到人世的艰难，当我们几乎绝望的时候，我们想到的不应该是谁来拯救我们，而是我们自己，正是我们自己是我们自己的救星，不是吗？很多时候我们把自己打倒了，我们在自己设置的陷阱里无法自拔。

一根火柴烧掉后就是灰烬，一块瓦片摔碎后就是残骸，一种精神无论何时都是精神！看那些微笑的人们，谁没有受过伤，谁没有心痛过，谁的一辈子都是快乐的呢？我们的悲伤难道不是生活的作料吗？没有那些不速之客，我们的生活是多么的无聊啊！

待很多年以后，我们回想当初的时光，那时的草，那时的树，那时的人们都是那么的可爱。

在爱的路上迷途，在情感的国度伤心，我们总爱把自己锁在一个狭小的空间。其实，我们面临的黑暗算什么呢？我们有爱的人，有朋友，有亲人，至少有自己的人格和尊严啊！同样的人生，何苦要自己在郁闷中徘徊呢？我们是风雨中的一株小

草，可是我们也是参天的大树啊！

没有爱情的人们，爱迟早会来的；没有朋友的人们，我们善待对手吧；渴望亲情的人们，我们来疼爱自己吧。在这个世界上，我们可以做的，只有不让爱我们的人伤心，不让仇视我们的人得意，不让我们自己倒下去就足够了。还在颓废的人们，让我们来拯救自己吧！

把梦想交给自己

19世纪初，美国一座偏远的小镇里住着一位远近闻名的富商，富商有个19岁的儿子叫伯杰。

一天晚餐后，伯杰欣赏着深秋美妙的月色。突然，他看见窗外的街灯下站着一个和他年龄相仿的青年，那青年身着一件破旧的外套，清瘦的身材显得很羸弱。

他走下楼去，问那青年为何长时间地站在那里。

青年满怀忧郁地对伯杰说：“我有一个梦想，就是自己能拥有一座宁静的公寓，晚饭后能站在窗前欣赏美妙的月色。可是这些对我来说简直太遥远了。”

伯杰说：“那么请你告诉我，离你最近的梦想是什么？”

“我现在的梦想，就是能够躺在一张宽敞的床上舒服地睡上一觉。”

伯杰拍了拍他的肩膀说：“朋友，今天晚上我可以让你梦想