

◀ 成功走向社会的九种生存资本 ▶



# 学会

XUEHUI  
SHENGCUN

# 生存

## 非凡人生的九大简单法则

黄明涛 编著

生存是成功的前提，是成功之母，是通往成功的一扇门，是迈向成功的第一步！

愿你能够通过本书懂得生存之道，在日益复杂的生存竞争中，永远立于不败之地！

中国民航出版社

◀ 成功走向社会的九种生存资本 ▶

# 学会

XUEHUI  
SHENGCUN

# 生存

## 非凡人生的九大简单法则

黄明涛 编著

中国民航出版社

图书在版编目 (CIP)数据

学会生存/黄明涛编著. —北京: 中国民航出版社,  
2007. 8

ISBN 978-7-80110-799-2

- I. 学…
- II. 黄…
- III. 青年修养 - 青年读物
- IV. D432. 63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 103082 号

责任编辑: 姚祖梁 朱义强

学会生存

黄明涛 编著

---

出版 中国民航出版社 (010) 64212103  
社址 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)  
排版 中国民航出版社照排室  
印刷 北京市联华宏凯印刷有限公司  
发行 中国民航出版社 新华书店  
开本 787 × 960 1/16  
印张 13.5  
字数 200 千字  
版本 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

---

书号 ISBN 978-7-80110-799-2/Z · 250  
定价 24.80 元

## 前 言

生活中我们常常会产生这样的困惑：世界如此之大，哪里是我的容身之处？我们不禁感到每天的工作生活压力让人喘不过气来，这实际上都是由于缺乏对个体和整个社会的客观认识造成的，说白了就是还没有学会在人生的舞台上生存。对于那些还没有接触过社会，或者生活不如意的人来说，社会就像是汪洋大海，无法预知它的深浅，有的人畏首畏尾，踟躇不前；有些人虽大胆向前，却又遇难而退；更有人不知天高地厚地到处碰壁，弄得满身伤痕却仍理不出头绪，很少有人刚开始接触社会便一帆风顺。这个时候，年轻人就需要借助一种力量，既可以指导他们如何在未知的领域生存，又在思想的维度上对他们进行疏导与鼓励，使乘风破浪成为一种可能。

这本书就拥有这样一种力量，它用丰富翔实的内容分别从素质和技能两个方面出发，指导处于生存懵懂中的年轻人应该怎样做才能成为一个完整的人，以适应这个丰富多彩却又暗藏玄机的复杂社会。

具备良好的心理素质是应对种种挑战的必要前提，要想成就大事，首先要不断塑造自身的人格，高尚的品德是一个人立足社会取得成功的最重要因素。拥有良好的道德情操并非易事，但是从现在开始进行修身养性的训练也为时不晚。其次，自信是开启成功的钥匙。但凡成功的人，都怀有“天生我才必有用”的信念，西方人更是认为，每一条生命都有其独特的价值，这确定无疑。相信自己，珍惜自己，并把自信化为行动，这是迈向成功的第一步。

然而，如何行动才是取得成功的关键。初入社会的年轻人，必须懂得如何行动才能避免遭遇人生的冰山，这则需要专门的指导下进行训练。生活中的一言一行，行走坐卧，都体现着一个人的性格与涵养，而从这个人的生活细节，我们可以窥探出他的大体习惯和兴趣，因此要不断关注自己身上的“小事”，它们是你将来成就大事的基础。

工作是每个社会中人必须面对的头等大事，找到一个适合自己的工作，

是取得成功的保障。在这本书中,作者对于如何择业以及参加面试需要注意的具体事项作了详细而独到的诠释,相信会带给求职者们一些启发,找到称心如意的。另外要提醒广大年轻人注意的是,适合自己的工作固然重要,但是也不可过于勉强,要善于退而求其次地积累工作经验。请记住这样一句话:现阶段要做自己该做的事,之后才能做自己想做的事。

全书的最后部分是关于创业的浅层指导,之所以要设定这样一个章节,是因为,就目前来看,自主创业已经成为年轻人尤其希望尝试的事,但创业不是朝夕之间可以完成的事业,它需要坚强的毅力与决心,更需要讲究方法和策略,没有规划好的创业目标,仅仅是盲从,是不会有发展前途的。另外,创业这条道路并不是每个人都可以走得下去。要在充分认识自己的基础上找到适合自己的生存途径,定位而后择位,才能做最好的自己。

相信你一定可以做到,也希望这本拙作能够对你今后的工作与生活有所启发,我们的目的只有一个,让每一个人都能拥有成功的事业和完美的人生!

黄明涛

2007年7月



## 黄明涛

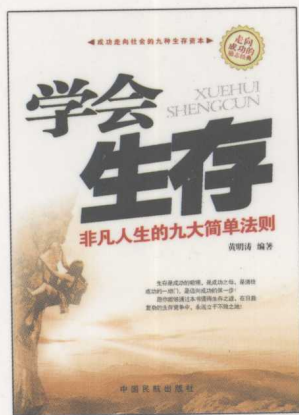
国家一级企业培训师。当代中国十大实战派培训师之一。畅销书作家。现任中华企业培训网CEO、首席培训导师。

### 作者主要著作

- 《服务意识》
- 《从我做起》
- 《身边的哲学》
- 《商道中的孙子兵法》

### 作者主讲课程


- 《服务意识》解读
- 《从我做起》解读
- 《商道中的孙子兵法》系列讲座
- 《企业内训》
- 《撼动人心的推销法》



想快速地融入社会，在最短的时间内掌握生存法则吗？这本书将给你带来全方位的指导。心灵的修养——素质篇，教你如何成为一个品德高尚的竞争者，在挑战面前不战而胜。生存的智慧——技能篇，利用实用易学的方法指导你在当今社会如何生存，成功阐明了适者生存不如智者生存的道理。不仅如此，本书还将许多成功人士的经典案例穿插其中，详尽又不失趣味，平实中蕴含真理，是一本可操作性极强的实用读物，绝对适合还在社会的大门边缘徘徊的你。

策 划：张丹彤

责任编辑：姚祖梁 朱义强

封面设计： 大家设计工作室 尹帅  
010-84803033

## 上篇：心灵的修炼——素质篇

### 第一章 德在我心行天下

《易经》有云：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”厚德载物的意思是说，品德高尚的人能够承担重大的任务，我们应该注重培养自己高尚的道德情操以适应现代社会的瞬息万变。要想在人生的道路上走得更远、更好，要想在现代社会得以生存，要想顺利地让生命之舟启航，我们必须将8个行囊一起带上船，它们就是良知、诚信、勤奋、尊重、责任、忠诚、坚持和谦虚。

一、让天赋良知永驻心间 .....	2
二、不要丢下“诚信”的行囊 .....	6
三、勤奋：让成功如期而来 .....	9
四、尊重他人亦自重 .....	11
五、勇敢地担起生命的分量 .....	13
六、对事以忠，待人以诚 .....	17
七、最大的敌人就是自己 .....	19
八、谦虚：体味不断攀升的快乐 .....	20



# 目录

学会生存

## 第二章

### 自信是人生成功的起点

许多人一事无成,就是因为他们低估了自己的能力,妄自菲薄,以至于缩小了自己的成就!人,最主要的是要认识自己,从每件点滴小事做起,逐步走向成功。

- 一、天生我才怎么用 ..... 26
- 二、信念:成功的心灵力量 ..... 29
- 三、思维改变命运 ..... 31
- 四、用激情从心底呼唤自信 ..... 34
- 五、先做好你应该做的事 ..... 37
- 六、兴趣是成功最好的老师 ..... 40
- 七、靠自己敲开成功的大门 ..... 43

## 第三章

### 永不言败,用积极的心态面对未来

巴尔扎克说过:“不幸,是天才的晋升阶梯,信徒的洗礼之水,弱者的无底深渊。”风雨过后,眼前会是鸥翔鱼游的天水一色;走出荆棘,前面就是铺满鲜花的康庄大道;登上山顶,脚下便是积翠如云的空蒙山色。在这个世界上,一星陨落,黯淡不了星空灿烂,一花凋零,荒芜不了整个春天。人生要尽全力渡过每一关,不管遇到什么困难都不可轻言放弃。

- 一、乐观是生命的阳光 ..... 48
- 二、翻越自卑这座高墙 ..... 51
- 三、没有挫折,成功便失去意义 ..... 54

四、在逆境中成长壮大 .....	57
五、正视人生,永不言败 .....	61
六、惟有创新活水来 .....	63

## 下篇：生存的智慧——技能篇

### 第四章

#### 气质是如何炼成的

气质之美与其说是来自内心的修养,不如说它是来自一种对美好事物的欣赏能力。这种欣赏力就能使一个人的言谈举止不同流俗。

一、让你的表情奕奕生辉 .....	68
二、俯仰之间,谈吐自得 .....	71
三、电话应该这样打 .....	79
四、魅力从何而来 .....	82
五、风度翩翩的秘诀 .....	86
六、优雅你的举止 .....	89
七、餐桌前的行为艺术 .....	92
八、用名片展示你的风采 .....	96

# 目录

学会生存

## 第五章

### 让自己妙语生花

自己把自己说服了，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华；自己把自己征服了，是一种人生的成功。

- 一、掌握说话的基本功 ..... 100
- 二、让交谈成为一种享受 ..... 104
- 三、如何与陌生人一见如故 ..... 105
- 四、克服当众说话的恐惧 ..... 107
- 五、急中生智的演讲技巧 ..... 110

## 第六章

### 轻松自如巧沟通

谁说人与人之间隔着遥远的重洋，谁说心与心之间设着坚固的堤防？君子之交淡如水，只有学会沟通，待人如己，才能体味到无上甘美的清泉。

- 一、朋友满天下 ..... 114
- 二、让沟通成为一种习惯 ..... 117
- 三、来而不往，非礼也 ..... 122
- 四、说出你的故事 ..... 124
- 五、我需要你的赞美 ..... 127
- 六、幽默是人生的调味剂 ..... 129

## 第七章 我的时间,我做主

要有生活目标,一辈子的目标,一段时期的目标,一个阶段的目标;一年的目标,一个月的目标,一个星期的目标,一天的目标,一个小时的目标,一分钟的目标。

- 一、让时间变得够用 ..... 134
- 二、好的安排是成功的一半 ..... 136
- 三、养成有条理的习惯 ..... 137
- 四、时不我待,只争朝夕 ..... 139
- 五、于有限中创造无限 ..... 142
- 六、心动就要行动 ..... 144
- 七、拨紧时间的发条 ..... 146

## 第八章 称心如意找工作

一切伟大的行动和思想,都有一个微不足道的开始。不要为无法改变的事实而伤感,不要为无法承受的压力而气馁,不要为无法完成的任务而抱怨。

- 一、盲目择业等于失业 ..... 150
- 二、伯乐难寻,觅之有道 ..... 154
- 三、知己知彼,百试不殆 ..... 158
- 四、打好心理战 ..... 163
- 五、充满信心去面试 ..... 171
- 六、劳动合同莫马虎 ..... 175

# 目录

学会生存

七、快速适应新环境 ..... 178

## 第九章 创业的成功之道

只有启程,才能到达理想和目的地;只有拼搏,才会获得辉煌的成功;只有播种,才可有收获;只有追求,方才品味堂堂正正的人生。

一、培养自己的创业意识 ..... 184

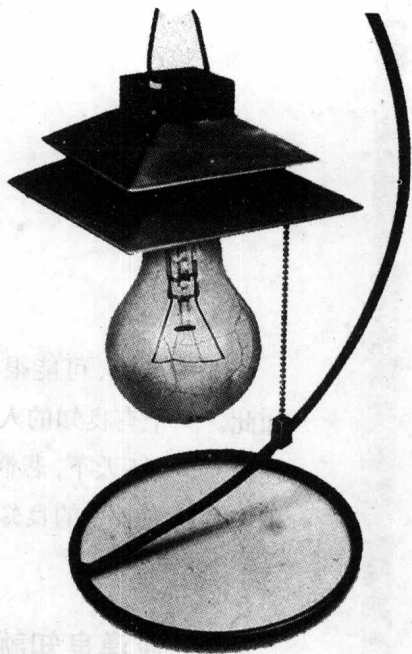
二、将无形资本变为有形财富 ..... 186

三、莫等碰壁再回头 ..... 190

四、投资创业的八大先后原则 ..... 194

五、创业前的准备 ..... 197

六、如何打理一家商铺 ..... 200



## 第一章 德在我心行天下

《易经》有云：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”厚德载物的意思是说，品德高尚的人能够承担重大的任务，我们应该注重培养自己高尚的道德情操以适应现代社会的瞬息万变。要想在人生的道路上走得更远、更好，要想在现代社会得以生存，要想顺利地让生命之舟启航，我们必须将8个行囊一起带上船，它们就是良知、诚信、勤奋、尊重、责任、忠诚、坚持和谦虚。

## 上篇 心灵的修炼——素质篇

## 一、让天赋良知永驻心间

学会生存,可能很多人认为更多的是掌握一些技巧技能,事实却并非如此。一个有良知的人,不会是一个自私的生命,他们有着强烈的责任感和使命感,心怀天下,悲悯苍生,因此也更容易在这个多变的社会中生存。我们应该呼唤心中的良知,成为一个品德高尚的人。

### 1. 淡漠良知就是泯灭人性

法兰西伟大的思想家卢梭认为:在我们每个人的灵魂深处,生来就有一种正义和道德的原则,尽管我们也有自己的具体生活准则,但当我们在判断自己和他人的行为是好是坏时,却都要以这个内心原则为依据,卢梭把这一根本的内心原则称为“良知”。

良知是灵魂的声音,而欲念则是肉体的自白。欲念告诉我们要关心自己,而良知则告诉我们不要损人利己。我们的好善厌恶之心也犹如我们的自爱之心一样是天生的,良心直接来源于我们的天性,它是独立于理智的。但为什么良知向所有人的心都发出呼声,却只有极少数的人听见了呢?卢梭的回答是:良知讲的是自然的语言,很容易受到社会的污染、遮蔽,良知容易受到种种偏见的干扰,容易流失。

目前我国经济虽然在高速发展,但是社会良知的建设已严重滞后,跟不上经济发展的需要,我们只能眼睁睁地看着那些腐败和道德沦丧的现象愈演愈烈。良知的缺失,会使我们所生活的社会充满尔虞我诈,人与人之间难有真诚可言,我们会每天生活在惶恐与不安之中,社会也会徒有虚荣。

凤凰卫视的“锵锵三人行”就讲述了这样一个令人震惊又发人深省的真实故事:

由一位女司机驾驶的一辆客车行驶在盘山公路上。客车上有三名歹徒居然盯上漂亮的女司机，强迫中巴停下，要带女司机下车去“玩玩”，女司机向众人呼救，全车乘客却鸦雀无声。只有一名中年瘦弱男子挺身而出，却被歹徒打倒在地。男子气极，奋起大呼全车人制止暴行，却没有一人响应，无奈，他只好眼睁睁地看着女司机被拖至山林草丛。

一个小时后，三名歹徒与衣衫不整的女司机归来，车又将行，女司机却要被打伤流血的瘦弱男子下车。两人僵持不下的时候，刚才还对暴行熟视无睹的满车乘客却如梦初醒般，齐心协力地劝那名男子下车，甚至将他的行李从车窗扔出，无助的他也随后被推搡而下。

汽车又上路了，快到山顶，左侧是劈山开的路，右侧是百丈悬崖。汽车悄悄加速了，女司机并不说话，车速越来越快，最终，汽车就像离弦之箭向悬崖冲去……

第二天，当地报纸报道：伏虎山区昨日发生惨祸，一中巴摔下山崖。车上司机和13名乘客无一生还。

## 2. 不期而来的良知

良知是一种深深地隐藏在人内心的东西，或被称之为生理—心理潜能，如性善、性恶、清白的良心抑或罪恶的良心等等；还可以作为现成的威慑力量，如公共良知、天地良心、上帝等等。每个人内心中潜藏着的良知终究会被激发出来，因此不要为所欲为地做违背良心的事情，因为这样做即便你认为神不知、鬼不觉，每到夜阑人静之时，每个人心中隐藏着的良知便会不断啃噬你的内心，逼迫着你自我谴责，让你饱受良心不安的摧残。

8年前，特纳尔在一次酒后驾车时，撞死了一位名叫苏珊的年轻姑娘。当时他接受了一项由姑娘的父母提出的惩罚：每周要给死者的父母寄一张支票，金额只为1美元，而且要在以后的18年的每个星期五寄出。特纳尔觉得自己捡了个大便宜，18年加起来不过是936美元，苏珊家的亲戚也认为苏珊的父母是因为悲伤过度被气糊涂了。



可是8年以后,特纳尔不再按时寄支票,于是苏珊的父母又将他告上法庭。那时特纳尔的精神几近崩溃,他泪流满面地对法官说:

“我实在是无法忍受了,每次填写苏珊的名字时,心里都会泛起极度痛苦的罪恶感。苏珊的死还历历在目,这伤口太深了,而且每个星期都要撕开一次,折磨一次。后边还有漫长的10年,怎么熬啊?也许熬不到10年,我就会疯了……”为此,他要求加倍偿还这笔罚款,但必须一次付清。

法官没有采纳特纳尔的意见,判定双方协议依然有效,特纳尔必须继续寄款。同时,法官还以藐视法庭罪,判特纳尔30天的监禁。

精神上的惩罚远比物质上的来的猛烈,被唤起的良知在不断地提醒自己的过错,因此正如存在主义哲学家海德格尔所说的:“良知于人,有如‘一声呼唤,不期而来’。”

### 3. 谁能面对良知的“拷问”

很久以来,社会对“良知”这个“不是大声嚷嚷的话题”进行过很多热烈的讨论。达成的共识是,我们应该始终保持对人性、对社会的良知。

在人们的现实生活中存在着各种各样的困惑和问题,当今世界也存在着各种各样的危机,这是众所周知的。为什么会有这么多的“黑”和“假”:黑钱、黑哨、黑帮,假食品、假药、假证、假文凭?答案只有一个——良知的失落已成了摆在我们面前最为严峻的问题,叩问良知、呼唤良知已成了这个时代最主要的课题之一。良知教育是时代的呼唤,是构建我们民族道德长城的基础工程,我们每个人都应该担负起历史的重任,唤醒良知。

很多时候,良知的“拷问”就那么现实地、活生生地摆在你的面前,你无法逃脱,无法躲藏,只能勇敢面对。

面对歹徒你能挺身而出吗?面对诱惑你能不为所动吗?面对邪恶你能不畏强权迎难而上吗?大多数人是做不到这一点的。对于他们来说,安全甚至生命,与良知相比,前者似乎更加重要。