

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❧——



海天出版社

购合订本！节省15元

B825-49

D599.1

B825-49
D599.1

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



海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

方与圆全集/丁远峙著. —深圳:海天出版社, 2007.10

ISBN 978-7-80747-075-5

I. 方… II. 丁… III. 个人—修养—通俗读物 IV.
B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第137334号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

团购电话: 0755-89807877

责任编辑: 班国春 王 颖

责任技编: 蔡梅琴 装帧设计: 海天龙

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

湖南省地质测绘印刷厂印刷 海天出版社经销

2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 39

字数: 600千字 印数: 1-13000册

定价: 45.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

序 言

改革开放以来，如果要选一本既畅销又长销的人文书，那么首推丁远峙先生的《方与圆》系列。

《方与圆》出版距今已有11年了，在大陆、台湾省及韩国等图书榜上还一直稳居前列；无数青年将此书放在床头，作为最喜爱的书研读，书中的思想俨然成为现代人的哲学。

《方与圆2》则是关于人生成功与快乐的学问，在书中丁先生明确地指出：如果说人生成功有秘诀，那全部的秘诀就只有两条，一是只有开始，才有未来；二是在行动中学习。

《方与圆3》是一本改造观念的书。思想是原因，环境是结果；人的思想、行为、成功与失败、快乐与痛苦，都是观念的反映，所以，观念是一切。

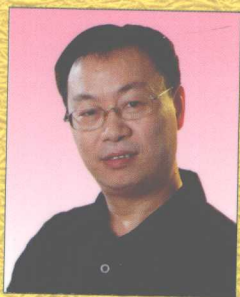
总有一种情感让人感动，总有一种力量让人泪流满面。一本好书不仅要有理性，更需要一种情感，要用情感去激发人的生命力，那是一种将永世讴歌的力量。《方与圆全集》正是这样一种情感和理性的洗礼，是你人生中永远的加油站。

丁远峙

2007年9月8日

联系方式：dyz10000@163.com

联系电话：0755-89807877



丁远峙先生近照

丁远峙，著名的畅销书作家，中国最顶尖的人际关系学专家和企业文化实务方面的专家，本土创业励志学第一人，目前最热门最受欢迎的关于人生成功与中国式为人处世之道的实力派演讲大师。

他毕业于师范学院物理系，教过书办过公司，现在是丁远峙文化发展有限公司的董事长，英国国际管理协会亚洲首席讲师，美国林肯大学客座教授，CCTV（央视2套）赢在中国特邀嘉宾，中山大学MBA管理学院特聘教授，北京时代光华特聘讲师。他是将奋斗的理论与实际相结合的典范。

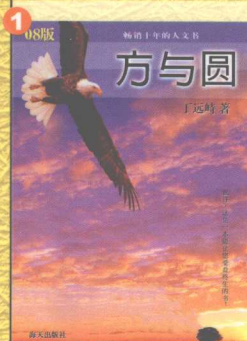
其作品《方与圆》、《方与圆2——人生控制论》《方与圆3——观念是一切》是被广泛传播的人文类书籍，发行量超过600万册，风靡中国大陆及台、港、澳地区和韩国、北美等，居全国人文社科畅销书之首。他的讲座至今已感染了千百万人，曾为中国金融教育发展基金会、广东省保险学会、深圳企业家协会、深圳华为集团、联想集团、韩国三星集团、香港晶苑集团、盐田港集团、广东黄埔军校、深圳驻港部队、中国人寿保险以及北京大学、清华大学、中山大学、深圳大学、兰州大学一些著名企业和大专院校做过几百场演讲，还在电台、电视台举办过长期讲座，均取得了巨大的反响与震撼。其讲座常常是人头攒动，连过道都挤满人。听众评论，听其讲座就像参加歌星演唱会。他的每场讲座都能在听众心灵上产生震撼。丁远峙被广大读者、听众称为人类灵魂的工程师，“东方式”的激励大师，其《方与圆》堪称现代版的《人性的弱点》（卡耐基著）。

声 明

06年9月7日后市面上的广州出版社版的《方与圆》均为不法书商盗版，读者不要购买，如已购买可向商家索赔。请不要购买各种盗版和冒用丁远峙名义出的图书，支持正版！

0755-89807877

畅销世界的成功学书



畅销十年的人文书!

08版,《方与圆》畅销10年后的最新版。全新的版式,精心修饰的内容,全新的、专业化制作的光碟,使得这本经典的书籍焕发出新的光彩!



中国最好的人文书!

挖掘内在无限潜能,提高生命的效率,你的人生将在此书的潜移默化中得到石破天惊的改变!



企业培训的第一课!

观念左右思想,思想决定行为,行为导致结果。改变观念,你就将改变命运!



已改变了千百万人命运的演讲! 丁远峙十年讲座精粹,一套值得反复看、反复悟的光盘。6张VCD,张张近70分钟。经典! 实效! 超值!

团购热线: 0755-89807877

www.fangyuyuan.com

www.chinabdj.com

责任编辑: 班国春 王 颖

bgc@htpt.com.cn

策 划: 刘子菱

责任技编: 蔡梅琴

装帧设计: 海天龙

已有千百万人因此书得到了积极的改变
中 国 最 好 的 人 文 书

目 录

方与圆1

前言	4
----------	---

开 篇

一、激发成功欲望	10
二、运用大脑，每一个成功者的座右铭	11
三、行动，才能导向成功	14

上部 品质篇

第一章 走向生活成功的金钥匙	17
----------------------	----

第一节 自信	17
第二节 勇气	27
第三节 热忱	29

第二章 成功者的人生修养	36
--------------------	----

第一节 树立博爱的情怀	40
第二节 维护人格尊严	45
第三节 处世的修养	51

第三章 心理整容	57
----------------	----

第一节 解除心理枷锁	58
第二节 建立乐观的生活态度	64
第三节 克服压抑	68

下部 技巧篇

朋友和敌人·····	75
第一章 消除防卫心理·····	79
第一节 建立良好的交往情势·····	79
第二节 消除警戒心·····	88
第三节 引发谈话的方式·····	112
第二章 感情投资的妙方·····	120
第一节 进行感情投资·····	121
第二节 联络感情的技巧·····	127
第三章 满足人性的饥渴·····	133
第一节 赞美的威力·····	134
第二节 批评的技巧·····	158
第三节 赢得争论的方式·····	167
第四章 使你成功的秘诀·····	179
第一节 让人做事的三种方法·····	179
第二节 成功的秘诀·····	180
第三节 激励人的方法·····	184
第四节 利用人内心的欲望·····	196
第五章 增加你的吸引力·····	203
第一节 表现自身的重要性·····	203
第二节 制造神秘感·····	212
第三节 讲礼貌的好处·····	215
第四节 运用你的幽默力量·····	220
第五节 适当打扮能增添你的魅力·····	223
附一 声音的艺术·····	226

附二 广告的艺术.....	231
结束语.....	237

方与圆2——成功者的个人修练

前言	240
----------	-----

上部 行动篇

第一章 人生成功的不二法门.....	251
第一节 只有开始,才有未来	251
第二节 在行动中学习	257
第二章 积极主动的人生态度.....	279
第一节 每个人都是自己命运的设计师	279
第二节 积极主动的人生态度	286
第三章 保持思想的开放性.....	305
第一节 变幻原是永恒	305
第二节 人的最高级的思维模式就是开放性思维	306
第三节 双向的开放性思维	307
第四章 要做就要做到最好.....	322
第一节 “集中”是所有成功者的法则	323
第二节 做自己喜爱的事	326
第三节 将事业置于第一位	330
第四节 凡事认真	332
第五节 永远追求持续不断地改善	333
第五章 潜意识的力量.....	335
第一节 潜意识具有无穷的力量和智慧	335

第二节	让意识与潜意识和谐一致	338
第三节	潜意识是土壤，意识是种子	347
第四节	运用潜意识改变人生的法则	352
第五节	改变习惯的方法	361
第六章	迈向卓越之路	365
第一节	价值观	366
第二节	梦想	371
第三节	目标	375
第四节	计划	381
第五节	行动、反省、再行动	384

下部 心灵篇

第一章	打开内心里的改变之门	390
第一节	改变就在一瞬间	390
第二节	要让事情变得更好，先让自己变得更好	392
第三节	改变思想，你就改变了命运	395
第四节	自我心象	398
第五节	是你接受的知识和信息形成了你的思想	401
第二章	生命的意义	402
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	402
第二节	色即是空，空即是色	403
第三节	人可以被毁灭，但不可以被打倒	406
第四节	人能面对死，就能面对任何困难	407
第三章	认识自己	409
第一节	自我的迷失	410
第二节	做自己	412

第三节 发现自我	433
第四章 高贵的心灵	437
第一节 人的出身不能选择，但道路可以选择	442
第二节 规划自己的生活	444
第三节 英雄崇拜	445
第五章 生命力	451
第一节 发掘自身的成功机制	453
第二节 自强自立	456
第三节 强大、有力量是一切取胜者的法则	462
第四节 上兵伐谋	463
第五节 野性	466
第六章 通向快乐的途径	475
第一节 热爱生活	481
第二节 快乐是一种心态	489
第三节 博爱是快乐的法宝	491
第四节 用感恩的心做人，用爱心做事	493
第五节 要有宽容心	495
结束语	498

方与圆3——观念是一切

前言	502
开 篇	507
1. 期待激励	508
2. 学会思考	512
3. 坚守核心经营理念	515

第一章 追寻生命的意义	523
第二章 做最好的自己	526
第三章 为工作而自豪	531
第四章 工作当玩乐	535
第五章 责任心	545
第六章 没有任何借口	552
第七章 这是你的工作	556
第八章 积极主动	561
第九章 凡事认真	567
第十章 唯有规则能给你自由	572
第十一章 永远追求持续不断地改善	577
第十二章 做好工作是人的一种尊严	580
第十三章 要有团队意识	584
(一) 团队利益高于个人利益	588
(二) 互相尊重、信任、关心,有坦诚精神	589
(三) 互相帮助	598
第十四章 要提供比满意更满意的服务	601
(一) 良好的服务体现你良好的素质	601
(二) 顾客至上	602
(三) 服务,要超越顾客的期望	603
(四) 销售就是服务,服务就是爱	606
第十五章 教育要随人、随事、随时、随地	608
结束语	615

SQUARE & CIRCLE

方与圆 1

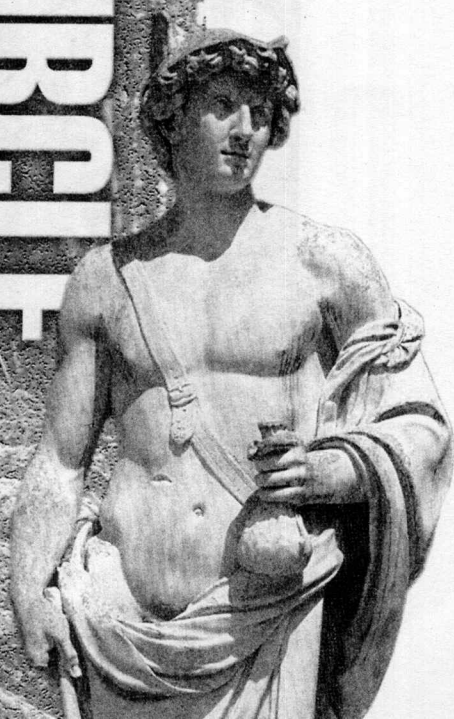
谨以此书献给——

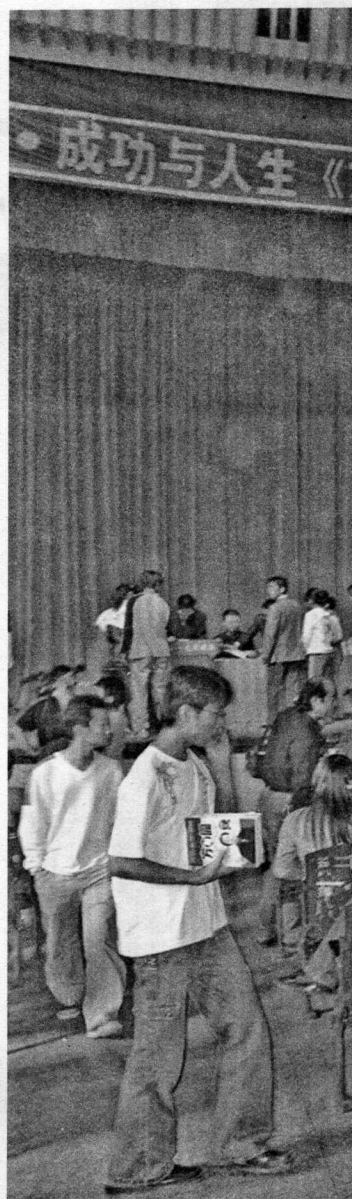
对人生怀有强烈欲望

并准备生生奋斗不已的人们。

丁远峙著

海天出版社





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。这是一位饱历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啊！

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。武打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：“天生我才必有用。”这个“才”，不是才华，而是品质。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。