

生存

只能靠自己

SURVIVAL

李 昊◎编著

天不养、地不养、谁养
上不靠、下不靠、靠谁



中国商业出版社

生存只能靠自己

李昊 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

生存只能靠自己/李昊编著.—北京:中国商业出版社,2003.4

ISBN 7-5044-4786-2

I. 生… II. 李… 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(2003)第 010355 号

责任编辑 刘树林

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京密云红光印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开 12.25 印张 250 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

定价: 22.80 元

(如有印装质量问题可更换)

序

学会生存

生存竞争不相信眼泪，它并不是人们想像中的艺术，生存是人的本能。市场经济不相信眼泪，市场经济只相信竞争。

中国是世界上第一人口大国，是世界上最大的人力市场。据劳动和社会保障部调查，全国停产、半停产企业下岗、待岗职工最少 600 多万人，而企业亟待摆脱的富余人员多达 3000 万。这种情况导致了企业生产效率的低下，使得企业中的富余人员无法创造价值，还要花费近千亿元去支付他们的工资、福利。

政府为了提高办事效率，企业要想在全球经济中获得生存和发展，都必然在劳动力结构的优化配置上开刀，减员和下岗也就成了必然。这一数字意味着中国的失业率将达到 10% 这一国际上公认的警戒线，使得失业人员的总量和许多国家的人口不相上下。而且，广大农村地区拥有的几亿富余劳动力，正以每年 2000 万的速度向城镇转移，劳动力市场的竞争更加激烈。

如此激烈的就业竞争，如此强大的生存压力是人们所不曾经历过的！当人们感到惊慌失措，还没有找到更好的生存

之道时,时间就已经一分一秒地从指缝中溜走了。人们越想应该如何如何,越感到穷途末路。对于许多人来讲,切身的痛苦经验换来了一条真理,那就是:人若穷困,不但没人理睬,而且身躯的病苦也随之而来。干脆什么都不想,任由时间去吧。可是这样下去,人们又觉得太没意思了,感到左右为难,人生的痛苦与麻烦也由此而生。

如果说,面对着物价上涨、工资入不敷出,许多人表现出的是忧心忡忡、牢骚满腹的话;面对着生存的压力,有些人的反应则是惊慌失措、绝望甚至失去理智!一时间,人们的心理和情感等方面失去了平衡!迷茫、骚动、牢骚,都在一瞬间爆发出来!

但是,如此沉重的生存问题,全都指望政府大包大揽,全都向国家等、靠、要,太不现实了。拿破仑曾经说过:要想生存只能靠自己,人多不足以依靠。

例如,在《克雷洛夫寓言》中有一则故事:当命运女神来到一家只有三个弟兄的茅屋时,老大出去经商,发了大财;老二出去从政,做了大官;而老三却跑出去捉苍蝇,百捉百中,成了捕蝇能手。半年过去以后,当命运女神离开的时候,老三仍然贫穷,抱怨自己的出身贫寒,诅咒时运的不济。由此可见,社会的支持、参与,也无法代替人们自己的抉择。

俗话说:“穷则思变。”可是,我们认为“穷”是背景,“变”才是结果,若不把它们联系在一起,“穷”仍然是“穷”,不会发生任何改变。

有人忍不住会问,“那么,用什么把它们联系起来呢?究竟是什么?大脑?精力?还是才华……”

这些东西都能够帮助你取得成功,可是有一件事至关重要,那就是:看准时机,审时度势。事实上,如果你掌握了审时度势的艺术,那么你的婚姻;你的工作,你的前途,人际关系,

等等,都不需要去追求,它们自己会找上门来的。

因此,面对着沉重的生存问题,你应该正视现实,懂得在任何问题中,都会有积极的一面,都会隐藏着某种机会。不要再担心或怀疑你的人生是否会以梦想而告终。自信是摆脱困境的第一步,信心不足是许多事情失败的主要原因。其实,你与其整天苦想,伤害自己的身体,不如善待此生,根据社会的需要进行调适,“看菜吃饭,量体裁衣”,正确地策划人生。

你可以看到,一方面,有许多人待业在家,另一方面,社会上又有许多工作岗位急等着人们去上岗。为什么?多少年来人们端铁饭碗已经习惯了,许多人的心理素质、思想观念无法适应新的现实。

生存靠的是竞争,靠的是一个人的本事。除了要树立正确的择业观以外,你还要具备适应市场变化和新职业要求的能力,具备不断进行自我开发、自我积累劳动技能的能力,这是真正重要的。

近年来,在中国的许多城市,市场上需要什么,人们纷纷学习什么,做什么。不断提高生存发展的能力,已经成了许多人的自觉追求。北京市社会调查中心对 1000 名青年的调查表明,76%以上的青年表示已经感受到了生存竞争的压力和危机,因而把主要精力由过去的下酒店、进舞厅转向了业余学校,以便掌握更多的知识和技能。在中国,继文凭和经商两大热潮之后,已经掀起了技能储备的浪潮。

近年来,清华大学有 1200 多名本科生获得劳动部门颁发的汽车技工工种、电子装接和车工等工种的技术等级证书。

朋友,与其羡慕别人,不如自己一试。学习,永远不晚!不要悲观,更不要怀疑自己的学习能力!每一个行业与方法都包含着丰富的内涵,不管多么有效的方法,若不和个人的忘

情投入结合起来,都只是水中望月。成功的结果只是冰山之尖;努力是冰山的水下部分,占了9/10以上,但却默默无闻地泡在苦苦的海水里。这就是成功者和平庸者的差距,“就是由多一点的自律、多一点的决心和多一点的牺牲所拉开的!”如果你也去做那9/10,难道就得不到1/10吗?那时,你的冰山之尖也会在海平面上、在太阳下熠熠发光!

编 者

2003 年 1 月

目 录

第一章 人生领航 1

一个人,若对自己的一生,从童年、少年、青年和壮年等各个阶段,进行了系统的规划,统筹安排,那么,他在年轻的时候,一定能够做到尽早开发,不浪费光阴;中年的时候,他不会悲观,能够做到中年奋进;老年的时候,则倍加珍惜剩下的光阴,做到人老心未老,身退而心未退。

生命历程的三种模式	2
明确目标的五种方案	5
劣势化为优势的特殊策划	9
审时度势的人生发展策划	14
人生关口的五种随机策划	17
根据需要自我调整的策划	21

第二章 个性分析 25

都在同一个地球上生存,有的人腰缠万贯,有的人却穷困潦倒;有的人天下闻名,有的人却平凡



生存只能靠自己 *Your Survival Depending on Yourself Only*

一生。到底是什么决定了这一切呢?难道真是老天不公吗?不,绝对不是。在老天面前,人们拥有同样的财富。那么,到底是什么原因呢?就是你的个性。

个性决定一生的命运	26
给自己的个性定位	29
个性失败:劣习分析	39
个性失败:懒惰分析	47
个性失败:自卑分析	53
时代呼唤下的个性	58

第三章 职业生存

65

靠天靠地,更要靠自己。市场从来都不相信人们的眼泪。人们不能再像计划经济时期那样两眼盯在国家的身上等靠要。现在已经到了下岗职工需要丢掉幻想、勇敢地参与就业竞争的时候了。现在只能靠自己了,怎么靠呢?一是应该有新观念,二是必须有真本领。

天生我材何处用	66
人生的职业策划	72
谨慎择业切莫忘	77
不要绝对相信素质测评	81
要生存,就要再就业	86
跳槽,不是简单地挥挥手	90



第四章 办事谋略..... 97

你想拧一颗螺丝,用木棒绝对不行,用镐头更不行,要用扳手或者钳子把它拧下来。办事也是一样,办什么样的事情应该用什么样的方法,方法不对,你操作起来就会感到别扭,事倍功半不说,而且很多本来能办成的事却砸了锅。因此,办任何事情都存在着一个手段的问题。

求人办事情感法	98
求人办事间接法	102
求人办事激将法	108
求人办事攻心法	112
求人办事“泡蘑菇”	117

第五章 情友相处..... 123

攀亲戚要先下工夫,办事灵活果断,说话机智幽默,待人接物时应该礼貌周到,都能使亲戚在感情上容易接受你,从而进一步发展你们的关系。憨厚老实也是一种优点,使人开始时对你产生一种信任感。远亲没有反感就表示有交往下去并且成为你的近亲的可能性。

善用乡情说动亲戚	124
利用至亲疏通关节	125
从“远亲”变“近亲”	127



求亲戚要循序渐进	130
远亲不如近邻	133
学会和邻居相处	137

第六章 同学关系

143

同学之间若善于联络,就能形成一个关系网:专业相同的形成一张小网,专业不同的形成一张大网。通过同学关系,能够形成一个信息集散中心。利用这个信息集散中心,来自各行各业的同学们互相交流,不但使同学们的眼界大开,增长见闻,并且能够获得对自己的事业十分重要的信息,从而促进事业的成功。

天涯海角,在于联络	144
聚首话情,情中有义	146
勤来勤往,赢得信赖	149
感情投资,贵在真诚	152
牵线搭桥,把握尺度	155
学会合作,当差尽力	158

第七章 社交能力

161

人生的机遇是变化多端、难以预料的,起伏是难免的,有的时候逃都逃不过。碰到这种情况,就应该有“上台下台都自在,主角配角都能演”的心情,这就是面对人生的一种安顿,而且也会为你寻



得再度发光的机会!

人要有能伸能屈的本领	162
与他人相处之道	166
与朋友相处之道	175
与同事相处之道	182
与老板相处之道	193
与异性相处之道	208

第八章 家庭磨合

217

不管是大家庭还是小家庭,都存在着怎样处理好家庭成员之间的关系问题。处理得当,能够获得家庭的温暖,享受温馨的生活,工作中没有后顾之忧;处理不当,往往会引起许多麻烦和烦恼,夫妻吵架、婆媳不和……结果,分散了人们的精力,形成了心理负担,甚至被迫请有关方面调解或者诉诸于法律。

成家立业后的日子	218
新婚夫妻如何度过“磨合期”	221
千万不要后院“起火”	225
学会改善夫妻关系	232
有了孩子后出现家庭危机怎么办	236
如何起诉,如何离婚	239



第九章 生存教育..... 245

做家长的应该提供正确的方法和途径来加强孩子的竞争意识,有的家长总把自己的孩子跟别人家非常出色的孩子比,嫌自己的孩子不如别人家的,可是越比孩子越缺乏自信,越认为家长不喜爱他,所以产生了抵触情绪,这应该引以为戒。

养而不教,家长之过	246
教孩子重视实用技能	250
做好孩子的人生规划	254
教给孩子竞争的意识	259
让孩子自己独立自主	263
做一个不错的家长	267

第十章 财富策划..... 273

谁都爱“财富”,因为人们有了物质上的“财富”才有了富足的感觉,并且能够过着悠闲自在的生活。可是,物质上的“财富”究竟是从什么地方得来的呢?做生意,工作得到薪资,或从顾客手上接获付款。但是如果没有“自我”,缺乏思考能力、没有采取行动,将无法工作,无法得到财富。

什么是真正的财富	274
有钱并不等于幸福	278
省钱就是挣钱	283



个人理财, 保值消费	288
进行家庭金融管理	291

第十一章 健康生活 297

对人来讲, 健康是一个永恒的话题。叔本华曾经指出: “在一切幸福中, 人的健康实甚过其他幸福, 我们可以说一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”的确, 在生活中, 人除了拥有身体以外, 金钱、地位和权力……都是身外之物, 可是, 当一个人拥有了健康, 他就拥有人世间所有的财富。

失去健康就失去了一切	298
健康: 生存的第一愿望	301
你需要健康, 但不是乞求	304
正视身体上的疾病	309
快乐是健康的良药	313
不要忽视心理疾病	316

第十二章 生存思考 321

不管你愿不愿意, 你都来到世上了, 活下去十分艰难, 特别是要想活得更像自己。在日常生活中, 时间正是一分一秒地顺着你的指缝溜走了。人越去想应该怎样过, 就越感到穷途末路, 干脆什么都不想, 任由时间去吧。可是这样下去, 你觉得太没意思了? 你感到左右为难, 痛苦和麻烦也由此产生了。



生存只能靠自己 *Your Survival Depending on Yourself Only*

人的生存极限	322
人的生存需要	326
生存需要的层级	331
生存需要满足的方式	335
生存需要的社会策划	340
未来社会的生存本领	343

第十三章 竞争之道

347

21 世纪是以竞争为生存、发展前提的。人类为了能够更好地生存和发展,惟一的选择就是积极竞争,在竞争中获胜。竞争是一个人进步的动力,进步和发展扎根于竞争、结果于竞争。没有了竞争就没有了进步与发展。竞争已经成为当代社会发展的必然选择。你要想在今天拥有生存发展的一片天空,就要参与竞争,在竞争中获胜。

适者生存,不适者淘汰	348
生于竞争,参与竞争	353
社会竞争的方式	358
生存与竞争的原则	364
竞争和合作共存	371
有竞争才会有成功	374



第一章 人生领航

一个人,若对自己的一生,从童年、少年、青年和壮年等各个阶段,进行了系统的规划,统筹安排,那么,他在年轻的时候,一定能够做到尽早开发,不浪费光阴;中年的时候,他不会悲观,能够做到中年奋进;老年的时候,则倍加珍惜剩下的光阴,做到人老心未老,身退而心未退。



生命历程的三种模式

一个人,若对自己的一生,从童年、少年、青年和壮年等各个阶段,进行了系统的规划,统筹安排,那么,他在年轻的时候,一定能够做到尽早开发,不浪费光阴;中年的时候,他不会悲观,能够做到中年奋进;老年的时候,则倍加珍惜剩下的光阴,做到人老心未老,身退而心未退。

你的一生若按照 70 岁来计算,大约为 25000 多天。对于每一个人来讲,其中有多少潜力能够挖掘出来,有多少件事情需要组合?只有把你的一生当成一个整体统筹安排,才能科学地开发你的智力与创造力,使人生发挥最大的效益,实现最大的目标。

按照生命的历程进行系统的自我规划,一般有下列三种模式:

第一类,是按照年龄变化的特点,以生命的生理进程为顺序的自我规划。美国心理学家利文森把人的一生划分为争取独立自主的“拔根期”(16~22岁),组建家庭,干好工作,搞好人际关系的“成年期”(22~29岁);因为进展很难,需要改变工作与单位,以获得新发展的“过渡期”(29~32岁);认真地工作,以求得成功的“安定期”(32~39岁);想获得进展以及改变方向的机会已经很少了的“潜伏的中年危机期”(39~43岁);当获得了一定的成绩,就经常满足于现状,想稳定下来,可是又有宿愿,能够获得发展的“成熟期”(43~59岁)。