

刘杰 主编

# 支撑人生的 黄金法则

ZHICHENG RENSHENG  
DE HUANGJIN FAZE

给我一个支点和一根足够长的杠杆，  
我就能撬动整个地球。  
寻找人生的支撑点，  
将你的人生也撬动起来，  
从而走向成功的彼岸！

地震出版社

刘杰 主编

# 支撑人生

## 黄金法则

ZHI CHENG REN SHENG DE  
HUANG JIN FA ZE



地震出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

支撑人生的黄金法则 / 刘杰主编. —北京: 地震出版社, 2003.01

ISBN 7-5028-2200-3

I. 支… II. 刘… III. 个人—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 093330 号

## 支撑人生的黄金法则

刘杰 / 主编

责任编辑: 陈晏群

责任校对: 庞娅萍

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号 邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993 传真: 68423031

门市部: 68467991 传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029 传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 262 千字

印张: 11.5

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2200-3/Z·171 (2768)

定价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

## 前 言

生活中有人成功，有人失败。有人能从失败中奋起，走向辉煌的成功；有人却从成功中堕落，跌入失败的深渊。

大千世界，芸芸众生，每时每刻都在上演着成功与失败的人间悲喜剧。

而所有的成功，所有的失败，也许除了机遇以外，我们都可以在人性中找到其根源。大文豪屠格涅夫曾说过：“人的心灵是一座幽暗的森林。”这座幽暗的森林包罗万象，诡谲异常，像一道深渊，令人无法认清其本来的真实面目。

我们知道，生活中有很多人之所以失败，甚至沦为罪犯，将一生轻而易举地毁掉，恰恰就在于他们被自己人性中的缺陷所主宰。他们无法跨越这一个个陷阱，最终就像野兽落入捕杀器中一般，伤痕累累，难以自拔。

如此说来，人性中的缺陷就无法克服了？人性中的陷阱就无法跨越了？等待着人类的只能是失败？跨越人性的陷阱、召唤人生的力量真比登天还难吗？其实不尽然。

给我一个支点和一根足够长的杠杆，我就能撬动整个地

球。寻找人生的支撑点，将你的人生也撬动起来，从而走向成功的彼岸。

本书结合各类实例，夹叙夹议，从寻找人生的支撑点：目标、情商、意志、自信、修养、知识等 10 大章节，帮助你唤醒沉睡的意志，战胜自我，超越自我，走出人生的低谷，唤醒内心沉睡已久的力量。

## 目 录

### 第一章 找准自己的人生目标 / 1

在决定投入某一项工作之前，先对这项工作做一个全面的了解，对自己如何在这项工作中施展才干，预先有一个整体的目标，然后就为自己的选择孜孜不倦的努力吧，你所做的这一切，都会在你今后的生活中有所回报。

- 一、目标是成功的起点 / 2
- 二、设置切合实际的目标 / 6
- 三、谋划好人生的“导航图” / 12
- 四、人生之路不偏航 / 17
- 五、切忌缺乏进取的豪情 / 19
- 六、改变蜗牛一样的行径 / 25



## 第二章 聚焦人生的焦点 / 33

当你把内在的心灵聚集在某些特定的目标上时，你会不由自主地朝这些目标前进，然后就会以比较宽容的想法去看待其他事物。你会看淡一些不相干的事情，从而在不必要的事情上减少注意力。

- 一、没有聚焦，人生是一盘散沙 / 34
- 二、把所有鸡蛋放同一篮中 / 37
- 三、像钻石一样纯净执着 / 43
- 四、勿需为明天的果酱而发愁 / 47

## 第三章 解读人生的智慧指数 / 57

“聪明反被聪明误”，这一人所皆知的俗语，告诉人们并非所有高智商的人都一定能够成功。在现实生活中，一些智力平常者却表现非凡。为此人们不禁要问：到底是什么因素在左右着人的一生。这个人生之结，多少年来，一直缠绕着人们。中外学者也不遗余力地进行解惑。今天，现代科学终于解开了这一迷惑，并慢慢地认识了它——人的情商。

- 一、EQ 的魅力内涵 / 58
- 二、自我意识是生命的内核 / 61
- 三、唤醒沉睡的生命激情 / 64



四、走出抑郁的阴影 / 67

五、消除愤怒的情绪 / 73

六、理智地面对挫折 / 79

七、笑对挫折 / 82

#### 第四章 意志是人生的精神砥柱 / 85

人的生活总为其精神作用所支配，而精神的意志产生真实的生活，只有意志坚强的人才能不断地战胜自己，创造机遇，把自己推向未来。

一、要有坚忍不拔的意志 / 86

二、培养坚忍的毅力 / 88

三、困境依然留存着希望 / 92

四、现实因残酷而精彩 / 98

五、忍耐到底，赢得最后胜利 / 101

#### 第五章 注重自身的修养 / 107

古人云：欲明德于天下者，行治其国，欲治其国者，先齐其家，欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心，欲正其心者，先诚其意，欲诚其意者，先致其知，致知在格物。



- 一、处世须注重修身 / 108
- 二、教养是你最重要的财富 / 114
- 三、以德立身是通往成功的阶梯 / 121
- 四、严于律己，宽以待人 / 124
- 五、豁达才是人生的奥秘 / 130
- 六、今天还需不需要诚实 / 135

## 第六章 自信支撑人生 / 143

力量的真正源泉，是一种暗中的、永不变更的对未来的信心。甚至不必是信心，而是一种确信，要相信自己，并做一些有意义的工作，这样才是安全可靠的。

- 一、你说行就一定行 / 144
- 二、我自信，我成功 / 147
- 三、相信自己是赢家 / 155
- 四、有自信，才不会被打败 / 158
- 五、自信支撑人生的发展 / 161
- 六、获得自信的途径 / 167

## 第七章 知识改变人生 / 179

知识既是构建素质大厦的基石，又是其重要组成部分。没

有知识支撑的素质必定是没有底气的素质。知识主宰经济的局面已经形成，你将如何面对？

知识这种东西，无论你学会了多少，它都将在你脑中积累，成为你自己的东西，永远也不会消失。

- 一、成大事须从学习开始 / 180
- 二、知识蕴藏着无穷力量 / 185
- 三、将死书学活，学以致用 / 193
- 四、时时不忘充充电 / 196
- 五、活到老，学到老 / 201

## 第八章 习惯造就美好人生 / 205

良好的习惯是你一生中最可宝贵的财富，一个习惯养成一种品格，一种品格决定一种命运。习惯可以助人成功，也可促人失败。好的习惯是成功的捷径，坏的习惯却将人带入迷途，远离成功目标。养成一种良好的习惯，你在事业之路上将无往而不胜。

- 一、好习惯是成功之翼 / 206
- 二、保持良好的生活习惯 / 211
- 三、不被时间所落下 / 218
- 四、当日事，当日毕 / 232
- 五、学会适应环境 / 252

## 第九章 交际丰富你的人生色彩 / 277

今天的时代是个竞争的时代，是个残酷到多人倒下，方可一人站起的时代……社交便成了我们竞争过程中绝对重要的环节。试想如果你能依凭自身的社交才能，广交朋友，广结关系，征服了你的周围左右，那你就等于征服了你置身的世界，你就真的成为人中之龙、鸟中之凤了。

- 一、组建你的关系圈 / 278
- 二、把握好你的人情账户 / 282
- 三、交际也需因势利导 / 285
- 四、交往需要相互沟通 / 288
- 五、语言，交际的桥梁 / 293
- 六、时刻不忘改善你的人际关系 / 296

## 第十章 创意人生 / 309

在这样一个“碰撞”的时代，真正的碰撞不是实体的冲击，而是创意的碰撞。既然是碰撞，总有输赢，关键要看你的脑中爆发的创意能量能做多少有用功。人生就是和惧怕失败的心理较量，而且千方百计地琢磨出令人惊心动魄的“创意大片”，尽管痛苦，依然被快乐呼唤着。也许如此，创意是种本能的欲望，是一种自救的活法。



- 一、创新才能制胜 / 310
- 二、探讨灵感的实质 / 314
- 三、充分利用灵感 / 317
- 四、创新的意义和内涵 / 321
- 五、创意恒等式 / 326
- 六、再造一个自己 / 330

## 第一章

---

# 找准自己的人生目标

◇在决定投入某一项工作之前，先对这项工作做一个全面的了解，对自己如何在这项工作中施展才干，预先有一个整体的目标，然后就为自己的选择孜孜不倦的努力吧，你所做的这一切，都会在你今后的生活中有所回报。



## 一、目标是成功的起点

古罗马小塞涅卡说：“有些人活着没有任何目标，他们在世间行走，就像河中的水草，他们不是行走，而是随波逐流。”

随波逐流的人正是如此，随大流，绕圈子，瞎忙空耗，终其一生。一幕幕“悲剧”的根源，皆因缺乏自己的人生目标。

法国有一位叫做约翰·法伯的科学家曾做过一个著名的试验，叫做“毛毛虫实验”。

这种毛毛虫总是喜欢盲目地跟着前面的毛毛虫走，科学家把这种习惯称之为“跟随者”的习惯。

法伯把若干个毛毛虫放在一只花盆的边缘上，首尾相接，围成一圈，在花盆周围不远的地方，撒了一些毛毛虫喜欢吃的松叶。毛毛虫开始一个跟一个，绕着花盆，一圈又一圈地走。一个小时过去了，一天过去了，毛毛虫还在不停地、坚韧地爬行。一连走了7天7夜，终因饥饿和精疲力竭而死去。而这其中，只要任何一只毛毛虫稍稍与众不同，便会吃上松叶。

有些人又何尝不像这毛毛虫一样，看起来忙碌不堪，但当问他为何而忙时，他却只能摇摇头说：“瞎忙”。这种人既不会成功，也不会真正快乐。正如我国古代伟大的思想家庄周所说：“哀莫大于心死，愁莫大于无志。”



仅仅制定了目标是不够的，同样都是有目标的人，有人成功了，有人却失败了，这就取决于他是否专注于他所认定的目标。

在茫茫的大草原上，有一位猎人有三个儿子。这天老猎人要带上三个儿子去草原上猎野兔。一切准备得当，四个人来到了草原上，这时老猎人向三个儿子提出了一个问题：

“你们看到了什么呢？”

老大回答道：“我看到了我们手里的猎枪，在草原上奔跑的野兔，还有一望无际的草原。”

父亲摇摇头说：“不对。”

老二的回答是：“我看到了爸爸、大哥、弟弟、猎枪、野兔，还有茫茫无际的草原。”

父亲又摇摇头说：“不对。”

而老三的回答只有一句话：“我只看到了野兔。”

这时父亲才说：“你答对了。”

专注就是把意识集中在某个特定的欲望上的行为，并要一直坚持到已经找出实现这个欲望的方法，而且成功地将之付诸实际行动为止。你可能还意识不到专注的力量，但它的力量却是无穷的。

印度尼西亚的“木材大王”黄双安正是由于目标专注而取得了成功。

黄双安从小家里很穷，没有条件接受良好的教育。迫于生



计，他16岁那年就跟随他人离开家乡，到印度尼西亚开始了自己的创业之路。

他到了印度尼西亚后，开始找不到活干，靠卖苦力维持生活。后来自己做小摊贩，先后换了10多种行业，但每次都以失败告终。这或许是命运对他的捉弄，或许是成功之神有意磨炼他的意志。一些认识他的人看到他的惨况，都暗地说他命中注定永远是失败者。而黄双安却对种种失败泰然处之。他在认真总结了自己10多种行业的选择之后，最后对准了一个目标，就是木材业。他这次确立的创业目标，基于他曾在伐木场工作过，对该业务熟悉。另外，他了解到印度尼西亚林业资源极为丰富，且尚未大量地开发。

从此黄双安专注于木材业。他首先从事林木开发，后来又取得了伐木专营权，紧接着他发展木材下游工业，成立加工厂及夹板厂。

经过40年的经营，黄双安的集团已成为印度尼西亚第二大木材集团，拥有伐木专营区总面积400万公顷。黄双安在木材业务壮大发展时，为了扩展生意和分散风险，他也投资发展渔业和开展鱼产品加工业，同样获得了成功。黄双安终于化失败为成功。据美国《福布斯》杂志公布的资料，他拥有的财富约为20亿美元。

为了保证你的工作效率以及最大限度地发挥自己的能力，你必须学会拒绝，学会拒绝那些耗尽你精力和时间的行为，你必须将你的注意力从那些与你的目标无关的事上挪开。

请记住，背离了你所应该专注的事业，就是背离了成功。



伟大的目标可以产生伟大的动力，伟大的动力导致伟大的行动，伟大的行动必然会成就你伟大的事业。

英国诗人华兹华斯说：“高尚的目标能切实地保持，就是高尚的事业。”

明武将戚继光有“封侯非我意，但愿海波平”的壮志，最终成为名垂千古的民族英雄；司马迁有“究天人之际，通古今之变，成一家之言”的大志，终于成就了古往今来第一史——《史记》。

伟大的目标将充分发掘你身上无穷的潜力。正如高尔基所说：“目标愈远大，人的进步愈大。”一个不想当元帅的士兵，不仅永远不可能当上元帅，甚至不能成为一个好士兵。

有一个农夫意外地捡到了一只老鹰的蛋。他把这只蛋和一些鸡蛋一起放到了一只母鸡的巢里，这只蛋孵出了一只幼鹰。

这只幼鹰长大后，行为举止跟其他的鸡一样，它咯咯地叫，有时拍拍翅膀像鸡一样只在低空飞几公尺远。也像鸡一样，只吃在地上扒到的种籽和昆虫。

有一天，它抬头仰望天空，看到了一只老鹰在万里晴空中华绕着大圈子翱翔，在云中钻进钻出的英姿，它问：“那是什么东西啊？”

一只公鸡用嫌它少见多怪的口气说：“那是老鹰，是最伟大的鸟。”

“太厉害了，我希望跟它一样。”

那只公鸡说：“少做梦了，我们跟它不一样。”

如果幼鹰放弃梦想，那么它一辈子到死都会认为自己是只