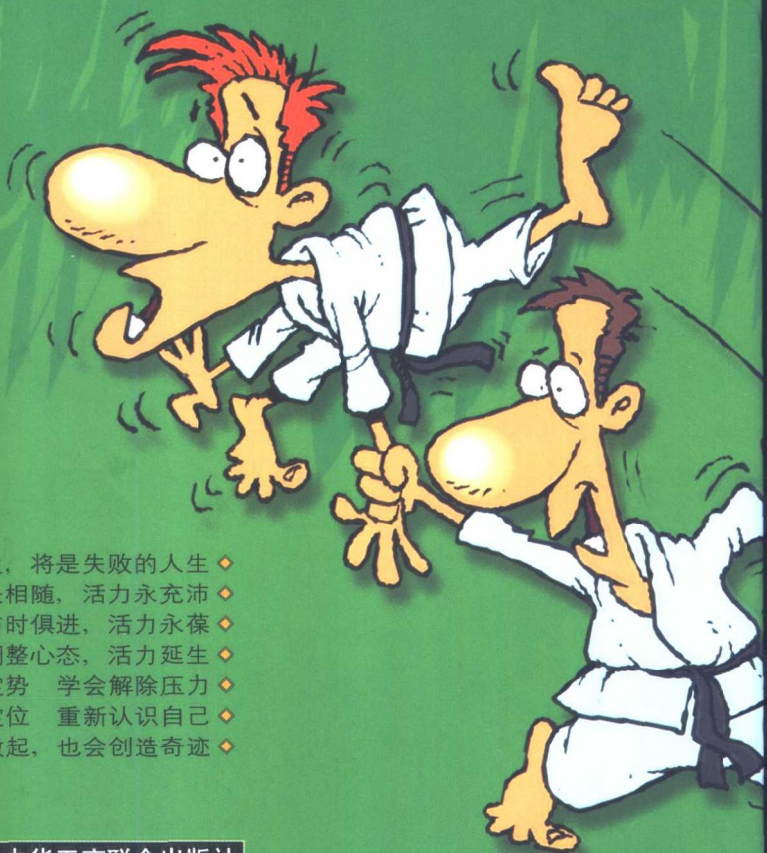


活力造就成功快乐的人生

活力不败

开发人生活力的61个妙方

张光义◎著



没有活力的人生，将是失败的人生 ◆
让快乐长相随，活力永充沛 ◆
与时俱进，活力永葆 ◆
调整心态，活力延生 ◆
防止思维定势 学会解除压力 ◆
选准人生定位 重新认识自己 ◆
从身边的事做起，也会创造奇迹 ◆

中华工商联合出版社

活力造就成功快乐的人生

活力不败

开发人生活力的 61 个妙方

张光义◎著

- ◇ 没有活力的人生，将是失败的人生
- ◇ 让快乐长相随，活力永充沛
- ◇ 与时俱进，活力永葆
- ◇ 调整心态，活力延生
- ◇ 防止思维定势 学会解除压力
- ◇ 选准人生定位 重新认识自己
- ◇ 从身边的事做起，也会创造奇迹

中华工商联合出版社

责任编辑:郭敬梅

封面设计:李 栋 孙希前

图书在版编目(CIP)数据

活力不败:开发人生活力的 61 个妙方/张光义著.

北京:中华工商联合出版社,2003. 8

ISBN 7-80100-997-5

I. 活... II. 张... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074803 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

中国伊协月华胶印厂印刷

新华书店总经销

850 × 1168 毫米 1/32 印张 8.25 150 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN7-80100-997-5/Z·231

定价:16.80 元



引言

我们渴望事业有成，希望人生美好，希望在人生征程中遇到艰难、曲折、困境、厄运时，不向障碍屈服，做自己命运的主人；希望自己与外界有良好的关系和积极的影响力；希望在当今瞬息万变的高科技时代，以自己的勃勃生机和奋发进取的精神适应这个时代；希望在全球经济一体化过程中，做个适应全球化的人。

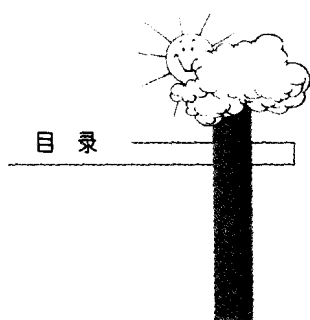
在家庭方面，我们希望创造爱的家庭，幸福、和睦地生活，培养孩子成为有作为的人。所有这些期望的实现，离不开活力的保证，活力造就所期望的一切，活力能使你成为成功人士。所以，我们应积极努力行动，塑造、开发自身的活力。

活力是一种自我意识，一种生活态度，活力也是一种重要素质，它不会自发产生，但却会自行丧



失；活力由自我行动去塑造、开发，同时又依靠自我警醒努力去保持。这本书系统地论述了在人生的征程中通过实践塑造、开发无穷活力的要则、方法，并针对今后时代变化，以富有启迪性的思考对这些要则进行阐述说明。

本书列举了已被证明是行之有效的 61 个要则，结合生动实例论述了对人、对事、对人生的态度和行为方式，富有哲理性地道出了怎样塑造、开发活力的新思路，这是那些成功者智慧的结晶，无论是青、中年人，还是老年人，阅读后将对你颇有启发和借鉴意义，帮助你创造生机勃勃、充满活力和富有意义的生活。



目 录

第一章 每个人都可具有充沛的活力

1. 人人必须建立的观念	1
2. 活力是一种不断的追求	7
3. 每个人都可塑造出活力	11
4. 观念是时刻不可轻待的问题	16
5. 充分重视心态的作用	23
6. 千万不可分心的问题	29
7. 坚持“变”的理念	33
8. 居安为何要思危	39
9. 向“时间”索取活力	46
10. 适时地调整自己	51
11. 防止思维定势	57



- | | |
|-----------------------|----|
| 12. 活力不言败 | 62 |
| 13. 视压力为增强活力的媒介 | 67 |
| 14. 随时了解自己的存在状态 | 73 |

第二章 造就活力的金钥匙

- | | |
|----------------------------|-----|
| 15. 挑战自我,是人生活力的源泉 | 78 |
| 16. 自信,是人生活力的第一要素 | 82 |
| 17. 新科技观,人生活力之冠 | 86 |
| 18. 坚定的意志,是人生活力必备的要素 | 90 |
| 19. 创造力,人生活力之魂 | 95 |
| 20. 做别人从未做过的事 | 100 |
| 21. 从身边的事做起,也会创造奇迹 | 103 |
| 22. 苦难造活力 | 106 |
| 23. 时时处处求进步,是保持活力的最好药方 ... | 109 |
| 24. 金钱买不到活力 | 112 |

第三章 滋生活力的家庭土壤

- | | |
|--------------------------|-----|
| 25. 童年是决定一生活力的最佳时期 | 115 |
|--------------------------|-----|



目 录

26. 家庭是孕育人生活力的土壤	119
27. 活力,受家庭习惯的影响	123
28. 爱是家庭的生命,活力的源泉	128
29. 家庭成员间互不干涉个人兴趣	131
30. 在生活多变中创造家庭温馨	135
31. 和睦的家庭有活力	140
32. 珍惜手足之情——活力的延伸	146
33. 互励、互勉,助你实现梦想	149

第四章 珍惜活力之本

34. 健康是活力之本	153
35. 勿忘驱赶自己的敌人:嫉妒	156
36. 让快乐长相随,活力永充沛	160
37. 活力与自制力	164
38. 从休息中获得活力	168
39. 有规律的生活是活力之友	171
40. 活力不言老	174
41. 培养良好的心理承受能力	177
42. 任何时候不能停止付出	183



第五章 人际关系与活力

- 43. 从人际沟通中获得活力 187
- 44. 友谊,使你获得生命活力..... 191
- 45. 从相互尊重中获得活力 195
- 46. 活力来自“合力” 198
- 47. 创造富有生机的人际关系网 202
- 48. 把人际关系运用活 205
- 49. 重视在软件上下功夫 210
- 50. 打造个人魅力 213
- 51. 真情是活力的基石 216

第六章 未来意识——持续活力的精髓

- 52. 未来意识引发无限活力 218
- 53. 最好的出路:明天..... 223
- 54. 保持一份格外的清醒 227
- 55. 不断树立新目标:活力引导师..... 231
- 56. 不断磨炼自己的见识——活力的火车头 235
- 57. 学习是活力之母 239



目 录

58. 做一个善于思索的人	241
59. 要成为领导者,不要成为追随者.....	244
60. 强化“规则”意识	248
61. 前瞻:做个全球人.....	252



每个人都可具有充沛的活力

第一章

第一章

每个人都可具有充沛的活力

1. 人人必须建立的观念

生活中,为什么有些人成功了,有些人没成功?为什么有些人事业越做越大,越做越辉煌,一生温馨、快乐,而另一些人事业上总是力不从心,事不如意?显然,成功、快乐不是决定于运气。事实上,不论是谁,他们的成功都有一个共同特征,那就是他们善于不断地开发自己的活力。

这种被“变化”催着朝前跑,适应新环境、新要求的生活理念,我们称它为“活力人生”:竭力挖掘自身潜在的活力,同时积极塑造新活力,通过塑造活力创造人生美好的前程和快乐的生活。反之,没有活力的人生,将是失败的人生。



活力

不败

在科技日新月异、竞争日益激烈的今天，大家都在为生存、为辉煌的未来努力奋斗着，用“活力人生”理念领跑人生征程，是聪明之举和生活观念的进步。

所谓活力，就是保持人生勃发的生存力、创造力。也就是保持积极的自我，坚持不懈地追求自己的目标。每一个人身上都蕴藏着无限的活力，等待你去开发、挖掘和适时、合理地塑造。这一点很重要，因为优胜劣汰的生存法则，考验的不仅是你的头脑，更是你的活力。

活力越来越显得重要了，活力是当今这个时代的迫切需要。因为：

活力象征一个人的综合实力。我们的时代，是前所未有的竞争时代，如果活力不强或衰退，就丧失了竞争力。一个人的心态、情绪、性格、品德、知识、追求等都是他的活力组成的要素，缺了哪一方面都会影响活力。如仅有知识而缺乏追求的勇气，没有敢于参与竞争承担风险的精神，就会把大好机会拱手让给别人。一位名人说过：“失去金钱损失甚少，失去健康损失甚多，失去勇气损失一切。”所以说，活力显示一个人的综合实力。

活力象征一个人的价值。新世纪是智力战，这就意味着个人的作用越显突出了，其实真正全面体现个人作用价值的是活力，人若失去了活力那他就失去了价值，也即失去了“创造一切的力量”。生活的事实告诉我们，凡是生机勃勃的人，都是有远大理想的人，生活目标非常明确，做起事情来决心大、行动快、获益多，人生的主动权始终掌握在自己手里，能够恰当地、巧妙地以自己的才华和耐力与外



部世界做最大程度的组合。

活力象征一个人的持续影响力。一个人只有始终把握时代发展的脉搏，顺应时代发展的潮流，与时俱进，随着时代的步伐前进，方能永葆蓬勃活力。我们爱戴的周恩来总理，就是现代中国、乃至世界最具有持续影响力、最具有感染力的领导人之一。周恩来总理对新中国的创立、对中华民族的振兴与发展，在理论上和实践上都做出了不可磨灭的贡献。在中外历史上，很少有哪位伟人能像周恩来总理那样深深地感染了整个民族乃至赢得全世界的崇敬。美国前总统尼克松在他的著作《领袖们》中称：“通过多次长时间的正式会谈和非正式交谈，我终于了解了他，并对他产生了极大的敬意。……他的精力是惊人的。我注意到在一些时间较长的会谈中，随着时间的推移，会谈双方的年轻人逐渐感到困倦，翻译也显得语调不清了，但七十三岁的周恩来却始终反应敏捷，态度坚定和保持高度的警觉。他从不离开讨论的议题，从不延宕时间影响讨论，也不要求休息。巨大的权力和责任感，使他永葆青春。”随着时间的流逝，人们对周总理的怀念和敬仰之情不但没有淡薄，反而与日俱增。

活力取决于一个人的内在素质，而不是决定于一个人的外在条件。

活力的决定要素：

热情

美国一位鼓动家说过：“推动世界前进的恰恰是人们的



热情,而不是他们的冷漠。”对工作有热情,就能增强责任感,出成果就多;对别人热情,就能获得友爱,容易得到别人的支持。热情,就像一块大磁铁,总是把“事情”牢牢抓在手中,直至目标达成。

欲望

今天丰富多彩的世界,都是因为有了欲望而去行动的结果,那美好的明天仍然依靠欲望的动力去创造,没有欲望就没有行动的方向,也就没有我们的一切。

心态

心态是人的行为调节阀。良好的心态不仅是使你身体保持健康的关键,且使你活力充沛,充分发挥自身潜力,以保证行为取得最佳效果。

见识

对业务知情面深且广,对各个不同层面的人结识多,对各个方面的事情知晓面大,这些都是你塑造活力的资本。

求知

保持求知精神,不断地吸取新鲜“养料”充实自己。

努力

对待事业不仅有热情,更要把力量尽量使出来,踏踏实实创造性地工作,学习上努力、再努力。



品德

这是做人的基础,是人的原动力。高尚的品德就是全心全意地为人民服务,把追求建立在对社会、国家和民族有益的基础之上,而不是建立在对个人利益的追求之上。

人缘

良好的人缘,不仅有利于你获得别人的帮助和支持,增加你的竞争优势,且使你生活得更充实、更快乐。

言行

再没有比言必行、行必果更重要的了。说到做到的人什么时候、什么情况下都能获得成功。在这个讲效益的时代,不会宣传自己,获得别人理解与合作的机会就少;光言不行拿不出成果,将会失去机遇,失去信誉。只有言行一致的人,才能适应不断变化的环境。

环境

时势造人,环境造人。人可以改变环境,为己所用;有些环境单靠一个人的力量改变不了,可以调整自己,主动去适应。强者绝不受制于环境。

活力对你有何帮助

我们身边的世界瞬息万变,活力也受到从未有过的重视,每个人都应塑造自身活力使其永远旺盛,因为它可以助



你：

做一个自我完善的人。世上没有完美的人，但每个人要做一个自我完善的人——全心全意地为社会、为人民利益做事的人。在人生征途中，通过塑造活力修炼自我良好的品格，努力增长才智，有了这两个基本条件，才能创造有作为的人生。

做一个孜孜不倦去追求的人。在不断塑造活力的过程中，做到什么时候都不自满，不满足现状，无论在什么年龄段都有明确的人生目标，坚持不懈地尽全力去奋斗，一个目标达成后，再去追求更高的目标。

建立良好的人际关系和获得别人的合作与支持。通过塑造活力，热情地待人，真诚地做事，展示你成熟、稳健、热情的人格形象，这无疑增强了你的人际关系信任度。

终生快乐、温馨地生活。借助塑造活力，在实现自我价值中变得乐观，在不断的自我调节中使身心适应性得到提高，使个性得到充分的展示，充满希望和信心。

既然“活力”这么重要，那么就让它与我们的的心灵紧紧地联系在一起，积极努力去塑造吧！



每个人都可具有充沛的活力

第一章

2. 活力是一种不断的追求

活力的实质就在于不断的追求。一个人一生不懈地追求,就会一生永葆活力,追求欲望越强,活力越旺盛。

追求做一个真正的人

人生的真谛在于追求,有追求就有希望,追求做一个真正的人,方能体现做人的价值。

体现一个真正的人的是他的品性,好品性表现在热爱事业,有强烈的事业心上。人生存在这个世界上总是要做事,做事是人赖以生存的基本条件,也是人生的需要。社会是一个大家庭,在这个“大家庭”里的每一个成员都有自己的分工,人与人之间相互尊重,相互协作,大家共同为“大家庭”的崇高追求——快乐、幸福的目标恪尽职守。如果有人不朝着“大家庭”的崇高目标去努力,只顾自己,胸中无他人,不为别人着想,脱离大目标,那这个人的追求终久也会破灭。有人说:“最高的道德就是不断地为人服务,为人类的爱而工作。”这就是追求做一个真正的人的实质。虽然,时代不断变化,社会不断发展,但无论时代怎样变化,追求做一个真正的人的内涵价值永不变,永远是塑造活力的基石。