

教你掌控

自己的

生活

JIAONI ZHANGKONG

ZIJI DE SHENGHUO

罗婷婷◎编著

掌握生活的平衡定律，迈向高效完美的成功人生

光明日报出版社

教你掌控

自己的
生活

JIAONI ZHANGKONG

ZIJI DE SHENGHUO

罗婷婷
编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教你掌控自己的生活 / 罗婷婷编著. -- 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1878-0

I. ①教… II. ①罗… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225282 号

教你掌控自己的生活

编 著: 罗婷婷

出版人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 文 朔

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn ljuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 205 千字

印 张: 15

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1878-0

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

内容简介：

人人都在生活，然而如何生活，如何使生活朝选择的方向前进，并不是每个人都能够掌握的。现实生活中，有的人不能合理分配时间，忙碌一天却效率低下；有的人不能很好处理工作与生活的关系，疲于奔命，难以享受生活的乐趣；有的人面对竞争越来越强的社会，不能有效调节自己的情绪，采取消极的态度，逃避现实，一蹶不振……一个人如果不能掌控生活，将会对自己的人生造成沉重的负面影响；只有掌控了生活，才能实现人生的愿望，走向成功。

本书立足现实，深刻阐述了掌控生活对人生的重要意义和积极作用，从时间、工作、金钱、情绪、人脉、家庭6个方面，条分缕析，围绕如何掌控生活这一重大生活课题提出了详尽、有效的参考途径和指导方案，帮助广大读者找到生活的内在规律，把握生活的节奏，做生活的主人，实现生活和事业的平衡、和谐和高效，享受真正快乐和幸福的人生。

前言

PREFACE

我们生活在一个复杂而忙碌的世界里，在这个世界里生活节奏日益加快，生活内容也随之不断变换。那么，在这种环境下，你有没有发现自己的生活不由自主地进入了困境：

没有时间去想生活中自己最想要的究竟是什么。

对自己的工作过于投入，经常把自己的工作带回家去做。

自己的金钱总是不知所踪，并且还被金钱“牵着鼻子走”。

无法平息你的家庭冲突，家庭危机时时袭来。

觉得周围的人际关系充满了虚伪和冷漠，在人群中找不到认同感和归属感。

总是为情感所累，在情感的困境里无法自拔。

很容易陷入一种习惯性的忧虑和沮丧情绪之中。

容易疲劳，免疫力下降，身体缺乏活力。

……

如果是这样，那么说明你的生活已经失控了。

当生活已不在你的掌控之下，你就会遇到许许多多的生活困扰。甚至，这些困扰还会恶性循环，阻碍以后事业人生的发展。因此，我们必须要做自己生活的主人，学会掌控自己的生活。

那么，该如何来掌控我们的生活？对生活的掌控应如何着手呢？本书主要从以下6个方面来进行阐明。

时间：时间是价值的体现，是生活平衡的反映。现代管理大师彼德·德鲁克曾有一句名言：“不能管理时间，便一切也不能管理。”时间管理确实是人生管理、事业管理、自我管理的重大课题。有效掌控了你的时间就掌控了你人生成功的关键。

工作：工作远不只是从事某项职业，它还是我们快乐和幸福生活的源泉。

它关系到我们如何维持自己和家人的生活,如何表达自己的爱,如何发挥自己的作用以及如何塑造内心崇高而有创造力的自我。当你拥有了一份快乐而有价值的工作,你就会更多地拥有人生中的许多重大内容。

金钱:金钱是别人认为我们的时间和精力所具有的价值的具体体现,也是我们认为“可以购买东西”所具有的价值的具体体现。金钱是把双刃剑,它可以改善我们现在和将来的生活质量,也可以滋生罪恶,使我们铤而走险。我们只有成为金钱的主人,才能发挥它的积极作用,让它给我们的生活带来品质,令我们的人生更具有价值和意义。

情绪:在我们的生命中,情绪总是伴随我们的左右。它在我们的生活和事业中占据了举足轻重的地位。如果我们能恰当而有效地对其进行处理,那么它就可以为我们的生命增添色彩,给我们的生活带来快乐。如果处理不好,它就可能成为我们的负担,破坏我们的生活,阻碍我们事业的发展。

人脉:一个人事业的成功,80%归因于与别人的相处,20%才是来自于自己的专业技能。人是群居动物,一个人的成功只能是来自于他所处的人群及所在的社会,只有在这个社会中游刃有余,才可为事业的成功开拓宽广的道路。没有一定的社会交际能力,没有一份好的人脉,就免不了处处碰壁,就不会拥有一个好生活。

家庭:家庭是个人幸福的根本要素,也是社会不断发展的根本要素。我们最重要的“成功”,是在家庭中取得的成功。一个温馨的家庭,不仅是你幸福生活的港湾,还是你成功事业的坚强后盾。只有掌控好了你的家庭,你的事业才会持续发展,你的生命价值才会不断提升,你的生活才会永远幸福甜蜜。

只有很好地驾驭了以上6个方面,才能实现对生活的掌控。而要达到对生活的完美掌控,就要实现生活的平衡、和谐与高效。让我们生活的各个方面都能处于一个平衡而又和谐的状态,并实现对它们的高效处理。

生活将会怎样,完全取决于我们自己。请不要只做生命之船的过客,而要做操纵方向的船长,学会掌控自己的生活,让生活平稳而积极地朝着我们选择的方向前进。

当你有效掌控了自己的生活后,生活才会变得轻松与惬意,人生也才会更有价值和意义。

目 录

CONTENT

绪 论

你的生活失控了吗?	1
掌控生活, 实现生活的平衡、和谐与高效	3

第一章 时间: 掌控时间的主动权

时间是价值的体现, 是生活平衡的反映。我们可以随心所欲地高谈阔论, 可以梦想, 但最终决定我们与众不同的, 是我们在每天的生活中做了什么以及没做什么。我们所做的以及没做的又往往取决于我们是否有效地利用了时间。想要有效地利用时间, 首先要有效地掌控时间。掌控时间就像人掌控自己的肢体一样, 要做到了如指掌, 这样才能游刃有余地分配时间, 支配时间。

第一节 时间是什么	8
时间是什么	8
读懂你的时间	10
时间是人生最宝贵的财富	14
竞争时代的时间	15
第二节 掌控了时间就掌控了生活	19
别做时间的奴隶, 做时间的主人	19
不让生命过早地老化	22

做一个“时商”高手	23
第三节 合理而高效分配时间的6种策略	26
时间的80/20法则	26
要事第一	29
做最现实的事情	32
做“必须做的事”	33
关注可控范围,而非不可控范围	34
一次只做一件事	36

第二章 工作:卓越人生的本质要求

工作远不只是从事某项职业。工作是高品质生活的根本性要素,关系到我们如何维持自己和家人的生活,如何表达自己的爱,如何发挥自己的作用以及如何塑造内心崇高而有创造力的自我。我们要积极而快乐地工作,致力于把自己打造成一位成功而卓越的工作者。同时也要实现工作和生活的平衡,在追求工作卓越之时保证高品质的生活,实现至高的人生意义。

第一节 工作是生活的馈赠	40
工作不仅仅为了薪水	40
做工作的最佳受益者	41
渴望快乐就要努力工作	43
第二节 赢在卓越的平台	45
职业决定你的人生	45
选准池塘钓大鱼	46
利用现有的平台发展自己	49
在平凡中追求卓越	51
雕塑自己最完美的职业形象	52
打造你的个人品牌	54
第三节 做个高效工作的执行者	57
在行动前设定目标	57

合理安排出效率	60
处理工作分清轻重缓急	61
高效地搜集消化信息	62
将困难问题分解	66
第一次就把事情做对	68
最理想的任务完成期是昨天	70

第三章 金钱：做金钱的主人

金钱是别人认为我们的时间和精力所具有的价值的具体体现,也是我们认为“可以购买的东西”所具有的价值的具体体现。花钱就是用过去努力的成果或预支将来的时间作为交换,以改善我们自己 and 他人现在和将来的生活质量。我们要正确对待金钱,做金钱的主人,主动管理金钱、支配金钱,让金钱为不断提升我们的生活质量而服务。

第一节 财富折射着至高的人生哲学	74
金钱不等于成功	74
拥有金钱并不意味着幸福	76
金钱不能赐予你完整的人生	77
做金钱的主人	79
第二节 像亿万富翁那样去赚钱	83
找借口永远也无法赚到钱	83
从小事中激发你的创意	84
让手中的钱活起来	86
将鸡蛋放到不同的篮子里	88
妙手生花,让钱生钱	90
学会借船出海	92
第三节 点滴消费体现生活智慧	95
把钱放在干净的地方消费	95
远离消费陋习	97
精明到一点一滴	101

省钱不是吝啬	103
最大化你的购买力	106
跳出花钱的陷阱	108

第四章 情绪：做情绪的主宰者

情绪在我们的生活和事业中占据了举足轻重的地位。如果我们能正确地运用情绪，将会得到事半功倍的效果；如果无法控制它，就会导致事情走向不可挽回的地步。情绪就是一个典型的天使和魔鬼的结合体，倘若不能有效地运用和管理，你就永远不知道下一步它会给你带来什么。

第一节 情绪是什么	116
情绪是什么	116
情绪的特点	119
情绪的表现形式	121
情绪的力量	123
情绪为什么会失控	125
第二节 轻松卸下情绪的重负	127
来个角度变换	127
30 分钟的放纵	129
朋友是最好的药	130
退一步，海阔天空	133
学会弯曲	135
善于转移负面情绪	136
第三节 调整情绪，操之在我	139
我的情绪我做主	139
为你的坏情绪找一个“出口”	141
在逆境中保持微笑	143
日常生活中的自我调整	145

第四节 好情绪造就好人生	147
情绪改变命运	147
良好情绪让你把握机会	149
情绪能以柔克刚	151
情绪助你送好礼	153

第五章 人脉：开设你的人脉账户

一个人事业的成功，80%归因于与别人的相处，只有20%来自于自己的专业技能。人是群居动物，人的成功只能是来自于他所处的人群及所在的社会，只有在这个社会中游刃有余，才可为事业的成功开拓宽广的道路。没有一定的社会交际能力，没有一份好的人际关系，就免不了处处碰壁，就不会拥有一个好的生活。

第一节 精心维护一张人脉关系网	156
给你的“人脉”把把脉	156
为感情开个账户	159
提升人脉竞争力	160
将人脉调整到最佳状态	163
优化你的人脉关系网	165
第四节 受人欢迎的六个方略	168
好的开场白，好的后续	168
好印象，好开始	170
把自信“写”在脸上	173
赞美，缩短心与心的距离	175
倾听，另一种动听的语言	177
幽默，打通人脉的灵丹妙药	180
主动，已赢得了成功人脉的一半	182

第六章 家庭：幸福生活的港湾

家庭是个人幸福的根本要素，也是社会构成的根本要素。我们最重要的“成功”，是在家庭中取得的成功。好好经营一个温馨家庭，让它成为你幸福生活的港湾，成为你事业成功的坚强后盾。

第一节 读懂并呵护彼此的爱 186

爱就是理解 186

爱就是宽容 189

爱需要不断更新 191

来点温柔的谎言 193

“哄”，让夫妻关系更融洽 195

第二节 开创双赢的和谐沟通渠道 197

实现双赢的夫妻沟通艺术 197

幽默是家庭生活的调味剂 202

“废话”是夫妻沟通的润滑剂 204

倾听是一种微妙的沟通 207

吵架也是一门艺术 209

糊涂一下也无妨 212

第三节 掌握夫妻相处的完美艺术 215

保持适当的距离才能产生美 215

爱人只是自己生活的一部分 217

做个调配爱情的高手 219

让你的婚姻持久保鲜 222

尾声：学会享受你的生活

绪 论

你的生活失控了吗？

生活如同一部承载着你不间断奔弛前行的列车，当它顺利前进时，你可以尽情欣赏窗外的美景，享受无穷的乐趣。但是一旦这部列车失去控制，不幸出轨，将会给你的人生带来种种的麻烦与苦痛。

在生活中，你有没有遇到过类似下述事例中的情况呢？

1. 过分的追求导致自己不堪重负

年轻的玛丽比较贪心，什么都追求最好的，拼了命想抓住每一个机会。有一段时间，她手上同时拥有13个广播节目，每天忙得昏天暗地。她形容自己：“简直累得跟狗一样！”

事情都是双方面的，所谓有一利必有一弊，事业愈做愈大，相反压力也愈来愈大。到了后来，玛丽发觉拥有更多、更大不是乐趣，反而是一种沉重的负担。她的内心始终被一种强烈的不安全感笼罩着。

1995年“灾难”发生了，她独资经营的传播公司被恶性倒账四五千万美元，交往了7年的男友和她分手……一连串的打击直奔她而来，在极度沮丧中，她甚至考虑到结束自己的生命。

2. 过于褊狭的生活方式让自己感觉厌倦

张凡是一位出色的律师，年纪轻轻就在法律界小有名气，刚毕业不久就成功地处理了几桩大案，才华显露。他对待工作兢兢业业，并尽可能地多接案件，为长久立足打基础。平常看起来他总是精神焕发，精力无穷，然而在一次和朋友共进晚餐的时候，他却显得非常憔悴，像换了一个人。他非常悲哀地对

他的朋友说：“工作，工作，我一直觉得成功胜于一切，那为什么我现在觉得这么厌倦。”

和张凡情况相似的是一个叫彼得的商人。他曾是一个成功的商人，在饮食界声名显赫，叱咤一时，可他的晚年却非常孤寂，丧失了对外界的热情。强烈的压倒他人的好胜心得到满足后，他好像再也找不到生活的乐趣了。这并不是时光的流逝，而是褊狭的生活方式让他生活的乐趣消失得无影无踪。

3. 不知道自己的生活真正需要什么

法国有个哲学家叫戴维斯。有一天，朋友送他一件质地精良、做工考究、图案高雅的酒红色睡袍，戴维斯非常喜欢。可他穿着华贵的睡袍在家里踱来踱去，越踱越觉得家具不是破旧不堪，就是风格不对，地毯的针脚也粗得吓人。慢慢地，旧物件挨个儿更新，书房终于跟上了睡袍的档次。戴维斯坐在帝王气十足的书房和睡袍里，可他却觉得很不舒服，因为“自己居然被一件睡袍胁迫了”。

4. 找不到事业和家庭的平衡点

欧仁和他的妻子王佳原来在一家国营单位供职，夫妻双方都有一份稳定的收入。每逢节假日，夫妻俩都会带着5岁的女儿小燕去游乐园打球，或者到博物馆去看展览，一家三口其乐融融。后来，经人介绍，欧仁跳槽去了一家外企公司，不久，在丈夫的动员下，王佳也离职去了一家外资企业。凭着出色的业绩，欧仁和王佳都成了各自公司的骨干力量。夫妻俩白天拼命工作，有时忙不过来还要把工作带回家，女儿只能被送到寄宿制幼儿园里。王佳觉得自从自己和丈夫跳到体面而又风光的外企之后，这个家就有点旅店的味道了。孩子一个星期回来一次，有时她要出差，就很难与孩子相见。也正是因为这样孩子对王佳的态度变得越来越冷漠，犹如陌生人一般，若即若离。一次，孩子跌伤了腿，她宁愿忍受着痛苦，一个人偷偷地关着门哭，也不接受王佳的安慰。这一切都让王佳感到十分地心酸，从此她陷入了迷惘、不安和痛苦之中。

我们不难看出，上面事例中的人们生活已明显失控了，他们正在承受着这种失控生活带来的种种苦楚。

由此可见，我们每一个人都要善于把握自己的一切。当生活不在我们的掌控之中时，就会导致无尽的烦扰，甚至会导致最终所得的结果与当初的愿望适得其反，给我们的整个人生造成沉重的负面影响。

那么，我们的生活为什么会失控呢？

现代社会生活节奏日益加快，生活内容不断变换，使得人们时刻跟随节奏

和内容的前进和转换,而无暇顾及到生活的方方面面。堆积如山的工作,以及由于竞争而导致的工作不稳定性,致使人们感到犹如泰山压顶,不堪重负。随意而有害的饮食,以及失调的作息规律等不健康的生活方式,往往让人们体力不支,精神萎靡。人们的一些错误的认识观念,特别是对“得”错误理解,致使人们为了追逐所谓“得”而要无谓地失去许多……凡此种种都是导致我们生活失控的原因。

生活的失控不只是令你不快,更是一种不幸,当你的生活失去了控制,你的人生也会因此而陷入被动的局面。为了避免不幸,为了取得人生的主动,现在就来审视一下自己的生活,看看它是在你的掌控之中,还是失控了?

掌控生活,实现生活的平衡、和谐与高效

无论你的生活是否已失控,你都必须学会掌控你的生活,实现生活的平衡、和谐与高效。让生活的各个方面都能处于一个平衡而又和谐的状态,并实现对它们的高效处理。唯有如此,你的生活才能轻松惬意,你的人生才会充满价值和意义,你也才能享受真正的幸福与快乐。

在我们的整个人生当中,工作占据了很大部分,工作也成了一种重要的价值和意义的体现。但是,工作上,不管你是医生、律师、会计、出纳、司机,你扮演的只是职务的角色;而回到真实生活里,你要演的是自己,这个世界上有很多有趣、有意义的事,值得去发现、去探索、去研究,工作只是其中的一部分而已,我们千万不能因为只顾工作而失去生活,失去快乐,那样是得不偿失的。

世界上并不存在十全十美的工作,但富有意义的生活却掌握在我们每个人的手中。工作是工作,生活是生活,两者应该尽可能地区分开来。要做一个真正懂得生活之道的人,就要把握好生活的节奏,掌握住工作和生活的平衡。

完美掌控下的生活应是一种和谐的生活,和谐是生活平衡之上的一种高级状态,是人的一种美好的内心感受,是人对自己生命意义的一种快乐肯定。

1845年7月4日,为了追寻生命的意义,梭罗带着一把斧子走进森林,在那里生活了将近两年的时间。这种返璞归真的生活方式让他得以远离现代物质文明的侵扰,深入思考生命的本质,智慧的光芒像清晨的阳光一样照耀着他。他思索着,为世人留下了不朽的名著《瓦尔登湖》。他说:“我来到森林,因为我想悠闲地生活,只面对现实生活的本质,并发掘生活意义之所在。我不想当死亡降临的时候,才发现我从未享受过生活的乐趣。我要充分享受人生,吮吸

生活的全部滋养。”

沃德是一位法国人，他独自生活在法国东南部一块荒凉的土地上。他每天的生活很简单：到户外去种树。一年又一年，他不辞辛劳，就这样一粒粒地播种、栽树。树开始长成森林，保存住了土壤里的水分，于是其他的植物也能够生长了，鸟儿们可以在这儿筑巢了，小溪可以流淌了，这儿又成了适合人类居住的绿洲。临终前，他用自己的辛勤劳作，完全改变和恢复了整个地区的自然环境。原来逃离那儿的人，又重新搬了回来，幸福地生活在这片土地上。

梭罗和沃德所做的正是为了寻求和谐生活的真正意义。脱离复杂的外部世界，他们让自己置身于一种最和谐、最平衡、最自然的生活中，在大自然的启发下，在宁静的湖光山色中，他们发现了很多原来未曾发现的生命的秘密。其实，对于生活在喧闹都市中的现代人来说，他们俩所追求的这种和谐也很值得我们去向往和尝试。因为它可以把我们带到一个与世界绝大部分似乎正在前进的方向截然相反的方向：远离炫耀浮华、利禄功名，追求一种更安宁、谦逊、坦诚的生活。在这种生活中我们能够更强烈地感受到生活的真正意义与乐趣。

完美掌控生活还要实现对生活的高效处理。高效率的生活不仅能让你收获更多，还能让你更好地实现生活各方面的平衡。

阿尔伯特是美国一位著名的演说家及作家，他每天都要乘飞机或者火车到世界各地去采访、演讲。

有一次他应邀到日本去演讲，搭乘大阪至东京的新干线，在快到新横滨时，由于铁路的转辙器出现故障，被迫停驶。车长在车内广播：“各位旅客，对不起，由于铁路临时发生故障，需暂停20分钟左右，请各位旅客稍候，谢谢！”阿尔伯特是个急性子的人，刚开始有点烦躁不安，列车停留20分钟，对于一个注重效率、珍惜时间的人来说无疑是一个十分惨痛的损失。

但是20分钟过去了，30分钟也将过去了，列车也没有一点要发动的迹象，正当他愈来愈焦躁不安时，车内又再度广播：“各位旅客很抱歉，请再稍候一会儿。”故障修理大概很费工夫吧！然而就在这瞬间，他改变了惯常的想法，心想，焦躁也无济于事，不如找些别的事做。

阿尔伯特在看完手边的周刊杂志和书后，就去拿备置的《时事周刊》开始阅读。车内的乘客，大概有很多也是事务繁忙的人，他们焦躁地到处走动，不时向车长询问一些事情。阿尔伯特回忆这次特别的经历时说：

“电车由原先预定的延迟时间20分钟，变成1小时、2小时，最后慢了3小时，因此抵达东京时，我几乎看完了那本报道前卡特总统全貌的《时事周

刊》。假如火车准时到达东京，或许我就无法获得有关前卡特总统的详细知识。而且，假设我又是位没有‘游戏’和‘从容’心态的人，这3小时，除了焦躁不安、不断抽烟外，就没有什么事好做了。”

阿尔伯特是现代效率社会的佼佼者，这一点从他蒸蒸日上的事业和忙碌的身影就可以看得出来。然而自从他有了这次列车上的经历之后，他获得了一项重要的启示：一个人要及时地从社会以及身边的人一起营造的追求效率的氛围中走出来，以一种从容和游戏的心情来面对自己的生活，不要时刻都让效率之弦绷得太紧，否则就容易为自己带来过多的压力和挫败感，从而使自己背负重重的包袱，感受不到丝毫的轻松快乐。

你的生活状态如何完全取决于你能否有效地掌控生活，当你的生活处于一种平衡、和谐与高效状态之时，你就会享受到更多的生活快乐，你的生命也会更加充满色彩和意义！

