

活得更明白

明白

宿春礼·编著

塑造辉煌生活的完美读本

浓缩人类智慧的锦囊妙计

铸就快乐心态的人生课堂

主宰成功命运的卓越理念

经济管理出版社

活

得

更

HUO DE GENG MING BAI

明白

宿春礼
◆ 编著

图书在版编目(CIP)数据

活得更明白/宿春礼编著. —北京: 经济管理出版社, 2005

ISBN 7-80207-408-8

I. 活... II. 宿... 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(2005)第 112457 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010)51915602 邮编: 100038

印刷: 北京求实印刷厂

经销: 新华书店

责任编辑: 张永美

技术编辑: 杨玲

责任校对: 叶子

880mm×1230mm/32

10.125 印张 217 千字

2005 年 11 月第 1 版

2005 年 11 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

书号: ISBN 7-80207-408-8/G·19

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部
负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010)68022974 邮编: 100836

序 言

自从呱呱落地的那一刻起，我们便为生命的意义而奔波。如何不辜负造物主的期待，如何让生命更绚丽多彩，如何尽可能幸福美满地生活，我们在用一生的时光去追寻。成功、幸福，多么诱人的字眼！现实点说，车子、票子、房子，我们太想拥有，而且是多多益善。退一步说，即使这些达不到，至少我们希望平平安安、顺顺利利地走完一生。

然而，现实生活偏偏跟我们过不去，失败总是伴着成功而来，挫折总是随着顺利而生，生活中竞争的残酷早已压得我们喘不过气来。我们已经经受不起太多的挫折失败，我们已经承受不了太多的压力。是的，我们也知道人生之不如意事十之八九，平凡的我们除了走下去别无他法。但在独处的夜晚，我们还是禁不住扪心自问：每天忙碌地穿梭于滚滚人流中究竟是为 什么？面对这么多的挫折和压力又是为什么？

不需要怨天尤人，不需要自暴自弃，你需要重新认识自己，磨炼自己，进而适应社会。其实静下心来想一想，生活中很多事情并非我们想像的那么糟糕，关键是我们的认识问题、态度问题，即我们的信念是否坚定，我们有没有



足够的去应付它。当你走过这段坎坷，回头看一看，想一想，你会发现人生看似纷繁复杂，可当烟消云散、尘埃落定的那一刻，一切又是那么简单：简单地来，简单地去；简单的因，简单的果。于是我们又想了，如果当时有那么一位过来人能够在自己迷茫的时候指引一下，在关键时刻能够拉一把，我们就不用承受太多的苦，至少不会产生那么多的恐惧和无奈。这些对于当时的我们又是多么的宝贵啊！

《活得更明白》可以说就是雪中的“一块炭”，书中很多内容都是历经人世沧桑的过来人，特别是成功人士的人生精华。全书包含了二十一条经受千锤百炼的人生经验，短小而实用。本书对于那些涉世不深和为追求幸福而付出代价的人是不可多得的佳作。作为作者，我同样希望本书能够为他们送去能量，并最终使他们早日获得幸福和成功。

活

得

更

明

白



目 录

1. 认识自我 / 1

叩问自我 / 1

人贵有自知之明 / 3

自我主导 / 5

做与众不同的自我 / 10

挑战自我的五大障碍 / 12

2. 拥有健康 / 15

失去健康你就失去一切 / 15

良好的生活习惯带来健康的心情 / 17

你可以随时随地锻炼 / 20

学会克服心理障碍 / 22

自然健康法则 / 23

学会回归自然 / 26

3. 塑造良好形象 / 29

良好的形象很重要 / 29

“靓”出你的外表 / 31



注重你的仪表 / 39
培养自己的美感 / 44
举止的控制和修炼 / 46
以成功人士为表率 / 48

4. 管理好你的情绪 / 51

做控制情绪的大师 / 51
摆脱各种消极情绪 / 53
不可忽视的情绪锻炼 / 61
活在今天 / 62

5. 维系你的家庭 / 65

家庭是一所学校 / 65
成功男人的背后 / 68
家庭的责任 / 69
和睦相处 / 71
幸福归宿 / 72
建立你自己的家 / 73

6. 保持积极的心态 / 75

何为心态 / 75
一念之差 / 76
做自己心态的主人 / 77
决定成功的十大心态 / 79
培养积极心态的策略 / 82
积极心态训练方法 / 84

活

得

更

明

白



7. 打造你的诚信品牌 / 87

做人要讲诚信 / 87

诚信是关系网的基石 / 88

诚信是现代人的美德 / 90

现代社会的诚信危机 / 91

做一个真诚的人 / 92

把握善意谎言的原则 / 95

适度承诺与切实应诺 / 98

8. 善待自己 / 101

别活得那么累 / 101

容忍不完美才能远离痛苦 / 103

患得患失乃人生大忌 / 104

珍爱自己，接纳自己 / 106

宝贵的平常心 / 108

生命需要什么 / 110

9. 宽容别人 / 113

心胸豁达，宽容大度 / 113

每个人都应有宽容之心 / 116

宽容，你做到了吗 / 117

保持你的宽容气度 / 118

胸襟开阔的误区 / 120

用宽容代替憎恨与厌恶 / 121

宽容是一种修养 / 123





10. 设定你的目标 / 125

有的放矢才能成功 / 125

目标指引人生 / 126

科学合理地制定你的目标 / 130

快速完成你的目标 / 133

做个永不偏离目标的人 / 134

你的目标实现了吗 / 135

11. 学会付出 / 139

多付出一点点 / 139

一分耕耘，一分收获 / 140

付出与回报 / 141

付出带来机会 / 143

付出的快乐 / 144

摒弃惰性生活方式 / 146

12. 学会坚韧 / 149

坚韧是自我引导的力量 / 149

坚韧让你无往不胜 / 151

坚韧者要敢于梦想 / 153

坚韧者需要勇气 / 155

坚韧者要相信自己 / 156

坚韧者要有恒心 / 158

恭喜坚韧者，你拥有一大笔财富 / 159



13. 合理利用时间 / 163

一寸光阴一寸金 / 163

时间流逝，财富涌流 / 166

帕累托 80/20 法则与时间管理 / 169

时间管理的有效方法 / 171

14. 培养终身学习的理念 / 183

认识终身学习 / 183

知识决定命运 / 186

积极探索学习方法 / 188

学习中的创造精神 / 197

15. 积极开发你的潜能 / 199

人的经验在潜意识之中 / 199

人的潜能无限 / 200

人的三大潜能 / 202

探讨潜能的本质 / 203

激发你的潜能 / 205

热切的期望激发你的爆发力 / 206

让心灵引导你 / 207

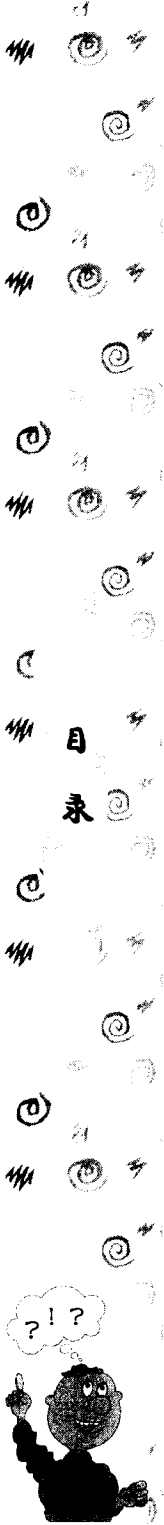
16. 学会沟通 / 209

要善于求同存异 / 209

全面认识沟通 / 211

沟通的体态要素 / 213

沟通的原则 / 215



有效沟通的方法 / 217

17. 学会合作 / 223

面对市场竞争还有双赢吗 / 223

合作与竞争 / 225

合作的意义 / 226

合作的原则与技巧 / 229

培养团队合作精神 / 234

18. 学会思考 / 237

任何时候都要有正确的判断力 / 237

思考是一种力量 / 239

正确思考首先要分辨事实与信息 / 244

提高你的思考能力 / 245

19. 抓住机遇 / 255

机遇的力量 / 255

认识机遇，发现机遇 / 259

抓住机遇，利用机遇 / 265

创造机遇 / 270

20. 勇于自我推销 / 273

做人也要推销 / 273

自我推销的心理效应 / 276

自我推销的原则 / 280

自我推销的方法 / 282

面试中自我推销的技巧 / 286

活

得

更

明

白

? ! ?



21. 做个快乐的自我 / 291

谁能高贵地活着 / 291

为什么我要快乐 / 292

没有不快乐的人，只有不快乐的心 / 296

真正的快乐 / 297

快乐的法门 / 299

快乐点滴 / 302

快乐物语 / 303



1. 认识自我

叩问自我



我是谁

“我是谁？”我们会经常问自己，许多人的答案都是一个放大的问号。成功学者拿破仑·希尔认为，随着科学技术的日益发展，我们不断地了解着未知世界，可我们对自身的探索始终停滞不前。了解自己，才能认识整个世界，也才能接受世间的一切。我们经常企图通过别人的评价来了解自己。可是，无论别人的推心置腹显得多么明智和多么美好，人们应当是自己最好的知己。

任何一位成功者必定对自己有一个清醒而正确的认识。谁若看不清自己，必将成为一个失败者。



看重自己

做一个重要人物，我们首先必须看重自己，真正地看重自己，然后才能赢得他人的尊重。再重复一遍这个逻辑：

1. 认识自我





活
得
更
明
白

你如何思维决定你如何行动。

你如何行动又决定别人如何对你做出反应。

就像你的个人成功计划中的其他要求一样，赢得尊重说起来并不难。赢得他人的尊重，你首先要有自尊。你更多地尊重自己，别人也会更多地尊重你。试验这一原则：你尊重一个无赖或酒鬼吗？当然不，因为他缺乏自尊，自甘堕落，别人也不会尊重他。

自尊在我们做的每一件事上表现出来。现在让我们集中在某些特殊的办法上，它们可能帮助我们增强自尊，因而也会赢得他人更多的尊重。

你的伟大超乎想像

很多哲学家都忠告我们：要认识自己。但是大部分的人都把它理解为：仅认识你那消极的一面。大部分的自我评估都包括太多的缺点、错误与无能。

如果仅认识自己的消极面，就会陷入混乱，使自己变得似乎没什么价值。

以下的练习可以帮助你正确地衡量自己。

(1) 确定你自己的五项主要资产。请一些较客观的人来帮助你，例如，你的太太、你的长辈，保证他们能够明智、忠实地提出意见。通常需列出的资产项目包括：教育、经验、技能、仪表、和谐的家庭生活、处世态度、品行、干劲等。

(2) 在每一项资产下，写出三位已经获得巨大成就的人物，但是这些人在这项资产上仍比不上你。这时，你就会发现你至少某项资产比许多成功者强。

惟一的结论是：你比你想像中的自己还要伟大。所以，要将你的思想提高到真正的高度，绝不要看轻自己。你能像他们一样成功。

总之，思想远大的人很善于在自己和别人心中创造出乐观的、极富有展望性的画面。

你自己想要发展多大的价值，取得多大的成就，你就得树立多大的志向、多大的理想。成就伟大的事业与鼠目寸光是格格不入的。许多人一事无成，就是因为他低估了自己的能力，妄自菲薄，以至于缩小了自己的成就。

一块价值 5 元的生铁，铸成马蹄铁后可值 10 多元；若制成工业上的磁针之类的东西就值 3000 多元；倘若制成手表发条，其价值就是 25 万元之多了。

人贵有自知之明

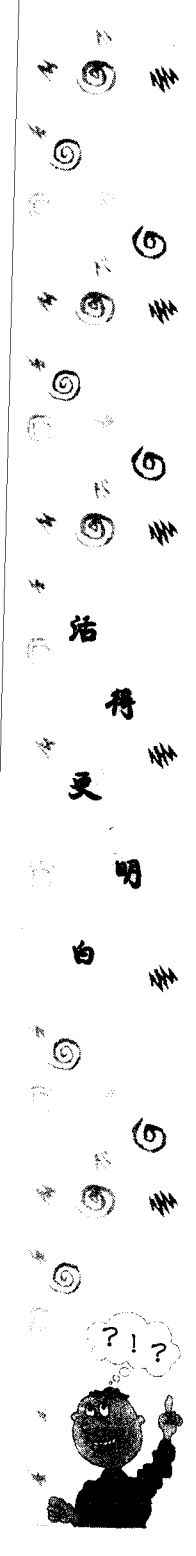
在生活的道路上，我们要有自知之明，就是说我们正确评估自己的能力，确实有把握，能够胜任，否则我们的冒险投资，可能会陷入完全无助的大灾难之中。

我们必须牢记在心，在走运的生涯中，有一个最基本的公式，那就是我们只能去执行自己能力范围之内的事。如果一个人没有自知之明，贸然去尝试做一些超过自己能力范围的事，不论心理上、体力上、经济上都会招致噩运。即使好的机遇降临到他的身上，但能力不够，换句话说，对他而言，无福消受，也无法留住它。

有个人在全国知名的商店当经理，他嫌薪水太少，结果跑到电信业去担任经理。他本人对电信事业一窍不通，



1. 认识自我



又没有经过基础的训练，结果做得吃力又不讨好。当电信业裁员缩编时，他当然成了第一个牺牲者，只好匆忙地找另外一个比较低层次的工作，否则就无法生活了。

一个轻量级的拳击手，自不量力，挑战一个比自己高一级的对手，不到一回合，就被打得鼻青脸肿，倒地不起。

一个年轻自信的女士，认为她有办法“教育”并纠正他有酒瘾的未婚夫。结婚之后，她才深深体会到“江山易改，本性难移”的含义。结果自己进了精神病院。

虽然这是老生常谈，很多才智之士却往往忽略了它，从而犯了人生走运中的大忌！

那么我们如何比较客观地估计自己呢？这里有些简单易行的方法，虽然不一定完全正确，但很有借鉴意义。

有以下三种方法：第一，比较他人；第二，易地排演；第三，倾听建议。

第一种测试是比较。纽约州有一位州长叫史密斯先生。他年轻的时候被邀请去发表一生中的第一次政治演讲。第一次演讲，气氛非常沉闷，最后他自己找到一个借口，他天生就不是一个演说家。一天，他有个机会到街上去听一个民主党朋友的演讲。史密斯先生回忆说：“那个演讲简直是糟透了！我想我应该是一个杰出的演讲员，所以我就好好研究如何演讲，终于成为一个杰出的政治演讲员。”的确，最后史密斯先生竞选成功，成为纽约市的市长。

第二种测试的方法，就是将自己放在另外一个场合，间接地扮演一下另一个角色，看看自己是否真正有这个能力。

第三种就是倾听别人的建议。别人的建议往往都是比较主观，而且偏颇的，一不小心很可能会掉入泥淖，不能

自拔。这些建议几乎每天都发生在我们的周围。那些嫉妒你的“老油条”，建议你不要太为公司卖命，丈夫很想闯一番事业，太太最先反对。

如何慎选顾问呢？我们建议，尽量找一些成功人士做我们的顾问，这是明智之举。千万不要找那些失败者，或者那些本身在这方面没有知识或经验的人。向这些失败或无知的人士请教，可说是“问道于盲”。这是非常危险的事。

自我主导



掌握自己生命的领导权

通常朋友之间分别时，习惯上不仅说再见，还会添上那么一句：“保重啊(小心照顾自己啊)!”

这句话表面上无伤大雅，但它反映出某种不正确的心态。因此，我们应该说的是“要把握机会，敢于冒险，敢于承担”，而且要“掌握自己的生命，自做主宰”。为什么要这样说，而不说“保重”呢？此中的理由是，凡事只求“保重”(不出差错)的人，绝对成不了什么气候，也不可能解决生活中的难题，所以说，你想成功地处理自己的问题，就得要“敢于冒险，敢于承担，并自做主宰，掌握自己的命运”！开创某个机会以解决问题，是颇为冒险的。然而，你若敢于承担，便不怕冒险；若能自做主宰，掌握自己的生命方向，便能处理你的问题。

1. 认识自我

