

心灵财富第一国际训练大师畅销书

激励

你一生

Stimulation Throughout Your Life!

李胜杰 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



心灵财富第一国际训练大师畅销书

激励

Stimulation Throughout Your Life!

你一生

Stimulation
Throughout
Your Life!

李胜杰 著



Stimulation Throughout Your Life!



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书是由作者多年的培训心得汇编而成。作者在总结了大量资料的基础上,以自己的人生阅历和思考,提炼了关于生命、关于梦想、关于财富、关于生活、关于命运……是凡人生的方方面面的精彩论述。李胜杰教练与他的亚洲教练团帮助了众多的企业和学员突破屏障,走向卓越!

图书在版编目 (CIP) 数据

激励你一生/李胜杰著. —北京:机械工业出版社, 2005. 11
ISBN 7-111-17873-4

I. 激... II. 李... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133702 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:贾秋萍 版式设计:霍永明

封面设计:毛雨 责任印制:石冉

三河市宏达印刷有限公司印刷

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

880mm × 1230mm A5 · 7.625 印张 · 1 插页 · 169 千字

定价:19.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话 (010) 68326294

封面无防伪标均为盗版

作者简介



李胜杰教练是华人心灵财富第一国际训练大师，心灵财富训练的创始人，华人著名素质教育专家，心灵财富系列畅销书、音像制品作者，爱国演讲家，是国内第一位被邀请到人民大会堂、北大做演讲嘉宾的华人杰出教练；是团中央、国家妇联、关工委、教育部、关心下一代思想道德教育演讲团指定专家；是“学习型中国——世纪成功论坛”主讲嘉宾、荣登2003年国内《成功杂志》第6期的封面人物；香港国际心灵财富学院院长；中国家庭教育协会副会长；福建情商研究会副理事长；李阳疯狂英语集团董事；全国第十三届书市唯一励志类书籍演讲代表；贝塔斯曼五星级书籍作者；多位著名企业家、影视明星的私人教练。

Stimulation
Throughout
Your Life!



激励

你一生

李胜杰 教练创立的“心灵财富训练”是华人区成功心理励志方面的权威训练系统。这套方法自创立以来受到各界人士的好评,引起各地传媒的广泛关注。广东卫视、湖南卫视、海南电视台、武汉电视台、福州教育台、《南方都市报》、《深圳特区报》、《深圳晚报》、《楚江都市报》、《成功杂志》、《南宁早报》、《福州日报》、《海峡都市报》、《贵州日报》等大众媒体先后对“心灵财富”进行了系列专访报道,全国各地先后掀起了“心灵财富”训练的热潮。“心灵财富训练”已在全国各地陆续设立了培训点,并受到各地学员的热烈欢迎,李胜杰教练与他的亚洲教练团帮助了众多企业与学员突破屏障,走向卓越!

责任编辑:贾秋萍

封面设计: 13001115635
毛雨设计
Email:myrui@126.com





前言

这是一个改革开放的时代，是一个充满无限可能的时代，但是即使这样，有人还是喜欢墨守陈规。当我意识到这一点，我就在不停地寻找问题的根源，最后发现我们许多人太容易接受负面因素的影响，根源是我们许多人都是在否定式及打击式教育环境中成长起来的，经历了一些挫败及痛苦后，得不到及时的激励与调适，又习惯接受负面因素的影响。人人都会遇到问题，所以人人都需要被激励！

我从小就是一个自卑、孤独、内向、胆怯的孩子。直到上初中时，上课还是非常害怕被老师叫起来提问，每次站起来都面红耳赤，大脑一片空白，所以我最喜欢躲在一个没有人打扰的空间里画画，用画画填补所有的空虚与寂寞。慢慢地就更不喜欢说话，一天几乎说不上几句话，慢慢地也习惯了，觉得这样也不错。但生活跟我开了一个大玩笑，让我这样的一个人成为别人的导师，要靠讲话来工作。而且在这十几年里，我不但讲遍了中国的大江南北，还去过国外很多国家作演讲。到底是什么改变了我呢？是在关键时刻得到了正确的激励!!!

这是一本给你力量的书！这是一本关于生活方式的书！

现在让我们先回头看看人生的过程，当你去追求幸福、快



乐、美好生活时，一定会碰到这样那样的问题，或是伤害或是痛苦，这些令我们意志削弱、萎靡不振、丧失斗志，或一蹶不振，或改变了人生的方向与目标，完全受外部因素的限制，屈从于所谓的客观事实。在这些时候，我们需要激励与调适。而本书正是能帮你从低谷中崛起，在人生灰暗时燃起光明的励志读物。预祝这本书能给大家带来信心和力量！

今天谨以此书献给不断追求卓越的人们，书中许多观点仅作为参考，希望各界人士提出宝贵意见。

李胜杰于深圳
2005 年 10 月

前 言

目标篇

- 目标是前进的方向 3
- 远大的目标能激发人的潜能 4
- 明确的目标是成功的起点 6
- 目标需要看得见 9
- 没有目标，就没有成功 11
- 选定一个目标 12
- 设定实现目标的期限 14

计划篇

- 按自己的愿望计划人生 19
- 计划比目标更重要 20
- 计划没有变化快 21
- 经常检查自己的计划 22
- 应急计划 23
- 做好计划 23
- 计划是迈向成功的第一步 24
- 决策是计划实施的前提 25

时间篇

时间是最宝贵的资源 29

珍惜今天 29

善于利用时间 32

合理安排你的时间 34

时间到底有多宝贵 40

自信篇

成功始于自信 47

自信会使你创造奇迹 49

自信是成功的秘诀 50

自信是激发潜能的法宝 53

自信的培养 55

轻松拥有自信 58

我一定做得到 63

价值篇

价值观 69

不断超越自我 72

CONTENTS

目 录

全力以赴地达成目标	75
要做，就从现在开始	78
天下没有免费的午餐	80
扩大自己的交际圈	81
良好的名誉	82

激励篇

挫折让人生更美丽	85
欢乐的“舞蹈”	89
青春的赞歌	93
理想的赞礼	97
压力就是动力	99
幽他一默又何妨	102
天生我才必有用	104
给我一个好习惯	107
希望在，成功就在	110
自救与事在人为	112
友谊	114
幸福	118
主动出击	120
创造自我	123

认知篇

- 相信自己 129
- 做一个不认命的人 131
- 做一个能认清自我的人 134
- 做一个平衡发展的人 137
- 做一个了解自己的人 140
- 做一个乐观的人 143
- 做一个有意志力的人 146
- 做一个身心轻松的人 149
- 做一个独立的人 152
- 做一个会生活的人 155

成功篇

- 游说 161
- 热诚 162
- 独立 163
- 自励 165
- 心智 165
- 谈判 167
- 理财 168

CONTENTS

目 录

健美 169

正直 171

沟通 172

思考 174

智慧篇

修身 179

说辩 184

齐家 187

处世 191

用人 194

人际交往箴言

关于处世 203

关于友情 218

关于家庭 224

目标篇





目标是前进的方向

在阳光灿烂的日子里，如果你不停地晃动放大镜，再有威力的放大镜也不能把纸点燃。但如果你握住放大镜，让光线聚焦，那么你就能把纸点燃。

有一个年轻人去旅行，在一个十字路口停了下来。他问一位老伯伯：“这条路通向哪里？”老伯伯反问道：“你想去哪里？”那人回答说：“我不知道。”老伯伯说：“你就随便选一条路走吧，反正都一样。”的确，如果我们不知道要去何方，走哪一条路都无所谓。

假设 11 名足球队员情绪高昂地参加球赛，都做好了在赛场上积极拼抢的准备，这时有人却把球门搬走了，这场比赛将没有结果。没有球门，如何记分？怎么知道你是否达到了目标？有热情而没有方向就仿佛一场野火，最终导致灾难。目标给人以方向感。

如果不知道火车或飞机开往什么地方，我们当然不会去坐它。

那么，如果没有目标，为什么人们还要在世上走完一生呢？

确定人生的奋斗目标和选择人生的道路，这是每个人对自己的一生所做的战略设计，也是确定一个人一生的总方向和总策略，它影响并制约着一个人的人生设计和具体策略。

假如有人独自在塔克拉玛干大沙漠里行走，他的视线里只能看到地平线，他不知道什么时候到达目的地，甚至不知道哪里是目的地，那么他就会慢下脚步。尤其是，假如当时还有足够的食物，还有一个供他休息的地方，也许他就会放慢脚步，安于现状。在现实生活中，有许多人走入了沙漠的误区。

假如这个时候有人送给他一张地图，他会不会走出沙漠？

这张地图就是人生的目标，它会清楚地告诉你，人生中最想要的是什么，它们到底在哪里。

很多人忙碌一生，却不知道这一生活着到底为了什么？到底想要什么？这些人经常迷失方向。一会儿向东，一会儿向西；一会儿试试这个行业，一边又做做那个职业。他总是不能够全力发挥某个领域的特长，似乎永远没有一个确定的方向。其实，原因很简单，他根本没有自己的人生目标。

所以，只有当你知道自己要的是什麼，你的目标在哪里，你为什么要设立目标，你才会全力以赴地向你的目标前进。

假如你根本不知道自己这一生到底想要的是什么，那么，你注定不会成功。

人生的目标就像沙漠中的地图。只要你愿意，那么你自己就可以画，命运掌握在自己的手中。

远大的目标能激发人的潜能

有人曾做过这样一个实验：将一只跳蚤放进杯中。开始，跳蚤一下就能从杯中跳出来。随后，若将杯子盖上一个透明盖，跳蚤仍然会往上跳，但碰了几次盖后，碰疼了，慢慢就不跳那么高了。这时将盖拿走，会发现那只跳蚤已经不能跳出杯子了，因为它将目标定到了不及盖的高度。

常听人说：“一个人追求的目标越高，他的才能发展得越大。”这是因为：

1. 目标能让你的人生更有价值

当一个人觉得自己的目标并不重要时，他为达到目标所付出的努力就没有什么价值。如果你觉得自己的目标很重要，情况就会相反。人们必须把目标建立在自己的理想上，如果你的



各个目标组成了你所珍视的理想，那么你就会觉得为之付出的努力是有价值的。

当你处在正确的道路上的时候，就会有很强的目标感。你有很坚定的信念，知道你正在前进的方向是通往你理想的方向。你正在一个积极的方向上前进，每一天，你都会感觉到一些新的、有意义的事情在你身上发生了。

2. 目标能激发你的潜能

目标使人产生战胜一切的动力。明确具体的目标是你努力的依据，是一个看得着的射击靶。欧尔·奈丁盖尔说：“要谋求幸福，我们的人生就不能没有一个远大目标。”没有远大目标的人，把精力都放在小事情上，而小事情又会使他忘记了自己应该做什么。这些人虽有巨大的能力，却很难取得巨大的成功。

要发挥自身的潜力，你必须全神贯注于自己有优势并且会有高回报的目标方面。远大的目标能助你集中精力。当你不停地在自己的优势方面努力时，这些优势会进一步发展。在达到目标时，你自己成为什么样的人比你得到什么东西重要得多。

没有目标，人们很容易陷进跟理想无关的现实事务当中。一个会忘记最重要事情的人，会成为琐事的奴隶。记住：“智慧就是懂得该忽视什么东西的艺术。”

3. 目标能使你把握现在

希拉尔·贝洛克说：“当你做着将来的梦或者为过去而后悔时，你惟一拥有的现在却从你手中溜走了。”

目标是朝向将来的，是有待将来实现的，但目标使我们能把握住现在。

任何理想的实现，都需制定并且达到一连串的目标。每个重大目标的实现，都是几个小目标实现的结果。要知道你现在的种种努力都是为实现将来的目标铺路，如果你能集中精力于