

[美] 金克拉 Zig Ziglar 著 南振兴/译

激扬人生

金克拉人生讲堂

Life Lifters

励志四字经：改变千百万人生命的文字

风靡全球的演说家、励志大师，
与福特、里根、布什总统、
诺曼·科瓦什克普夫、
柯林·鲍威尔将军等同台演说，心灵之友。

中国文联出版社



激扬人生

金克拉人生讲堂

Life Lifters

[美] 金克拉 Zig Ziglar 著 南振兴/译

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

激扬人生 / (美) 金克拉著; 南振兴译.
北京: 中国戏剧出版社, 2005.12
ISBN 7-104-01744-5

I. 激… II. ①金…②南… 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 144294 号
图字: 01-2005-6497

Zig Ziglar's Life Lifters

Copyright © 2003 by Zig Ziglar

Originally Published by Broadman & Holman Publishers

Nashville, Tennessee USA

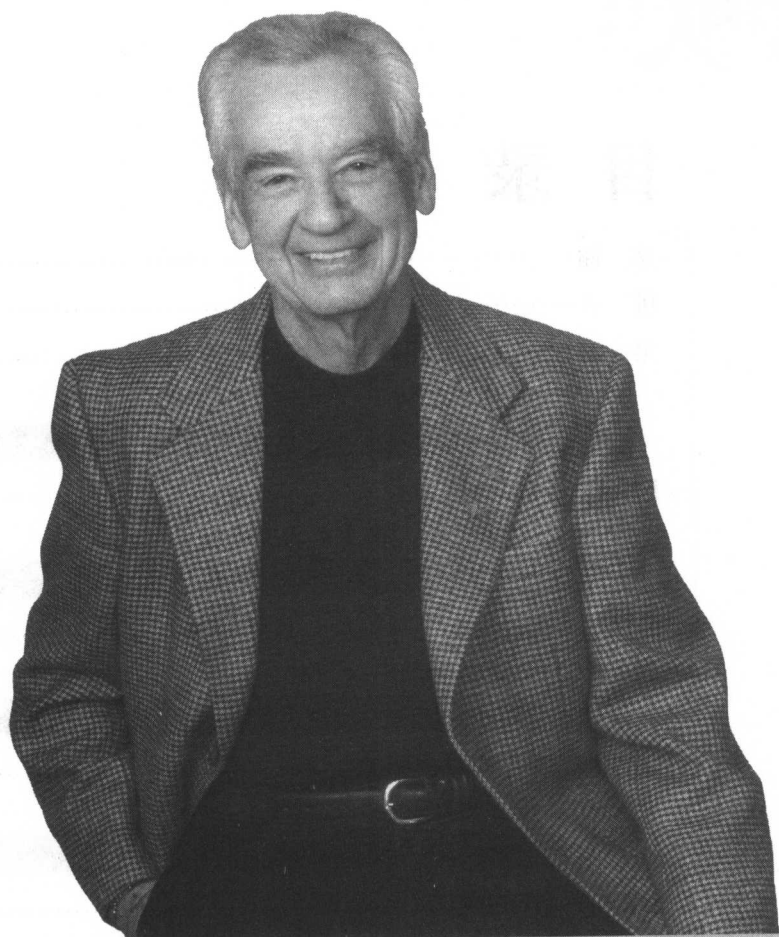
Chinese Translation © 2005 Broadman & Holman Publishers

All rights reserved

激扬人生

作 者 [美] 金克拉 著 南振兴 译
策 划 李鸣春
责任编辑 赵莹
责任出版 冯志强
出版发行 中国戏剧出版社
地 址 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层
邮政编码 100089
电 话 84002504 (发行部)
传 真 84042552 (发行部)
电子信箱 fxb@xj.sina.net (发行部)
经 销 全国新华书店
印 刷 北京画中画印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 15
字 数 100 千
版 次 2006 年 2 月第 1 版
印 次 2006 年 2 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-104-01744-5/C · 230
定 价 22.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



献给过去、现在以及将来用生命捍卫
我们的信仰、自由和家人的英雄儿女



铭谢

凭心而论，本书得以完成，不是一人之力可以胜任的。好比栅栏柱子上的乌龟一样，决不是它自己爬上去的。以此来比喻本书的完成也实不为过。

首先感谢我那美丽的红发妻子珍妮，一如既往地给我以鼓励，并帮我料理我通常不愿也无力应付的杂务。没有她的努力，本书的写作还得相当长的时间方可完工。

我忠实的助手劳蕾·麦吉斯，二十五年如一日，不顾自我的辛劳与繁忙，为本书和我的其他写作项目得以有序进行付出了莫大心血。我的演讲安排和写作活动完全离不开她的组织协调，她和茱丽叶一起所承担处理的电话、传真和浩繁的电子邮件，令我肃然起敬。

小女茱丽叶·诺曼负责我书稿的编辑，又兼报纸的专栏编辑，她起到了有力的指导作用，为我的写作带来了完全不同的视野。与她一起工作令我感到莫大的快意与鼓舞。虽然大部分的创作由我来完成，而站在女性的角度，以另一代人的眼光来审视的茱丽叶，以柔美的笔触对我的粗糙之作予以润饰，使之更具感染力，读起来更加怡人耳目。

还有众多不具名的女士和先生们，他们是世界知名作家，他们的信息、事迹、幽默、个人志趣等资源，使本书获得极大的丰富。同时，我还要感谢媒体，特别是出版媒

A C K N O W L E D G M E N T S

体，经常提供有关材料和可行性建议，便于我适时调整改进。感谢众多知名与不知名的人士以各种方式给我的鼓励和帮助，衷心感激众位的协助。如果我这里有所遗漏，请恕不周。

Zig Ziglar

011



前言

我们的出生，对大多数的父母来说，如同喜从天降，我们被视为掌上明珠，并拥有全备的医疗保健和深厚的爱心，许多人也将关注和友情倾注给我们。的确，多数人有着良好的生命起点。然而，在人生道路上，却有很多人陷入无形的束缚之中，难以摆脱。

束缚有多种多样，形形色色如世人的议论。本书旨在帮助人适应所深陷的困境束缚，并且最终得以摆脱，追求更高境界。虽然听上去此言略显吹嘘，而内中所论确乎涵盖极广，从人生态度、爱心、励志、交往、设立目标、动员，到幽默、鼓舞、纪律以至其他生活小事。另有寄语附于各章文后，意在给人鼓励，筑起希望，用作员工集会和茶饭之时的兴致谈资。其宗旨在于使读者深入了解关于人生、与人相处以及安排生活的道理。主要的内容就在于让读者明白，如果别人能够克服人生障碍和实现人生目标，您也一定能够做得到。

本书中没有一个故事会宣称活着容易，因为活着本来就是含辛茹苦。生活意味着承诺、责任、奉献、毅力和辛劳。我在各地的讲演谈到了这里的许多寄言，也在给报纸的撰文中写道过它们，所以我可以告诉大家，只要认真对待并勤于应用这些内容，书中的原则绝对实用而有效。假

F O R E W O R D

如能够如此，我相信这些寄语会使您的人生更为充实、更加幸福、富有更多成果、更多喜乐而且更为和谐。我相信这并非强言其辞，而是可行之理，因为寄语所包含的原则确已帮助许多人达到这些目标。

相信这些寄语有助于您摆脱自筑的束缚与困境，尤其是那些他人强加给您的束缚与困境。阅读本书的另外一个益处在于，您会更加关心我们的国家、您的家庭和您的未来。您的心态将因此得以启迪，生活将因此得以慷慨激扬。

Zig Ziglar



目 录

铭 谢	010
前 言	012
第一讲 端正心态	001
——心态决定一切	
这是实在的自我测试。希望你再次阅读这开篇的几页文字，认真地加以思考。	
第二讲 爱的动机	005
——父母和朋友，孩子更需要谁？	
心存孩子，日后当你需要他们时，他们会心中有你！	
第三讲 近朱者赤	009
——以创造机会的人为榜样	
选择什么样的朋友，就会听到什么样的生活之音，也会拥有什么样的未来。	
第四讲 洗心革面	013
——获得重生的机会	
爱心，真正的爱心，在于急人所需，而非急人所欲。	
第五讲 襟怀无疆	017
——宽厚豁达不抱怨	
人之悲喜，不在遭逢何事，而在如何应对所逢之事。	
第六讲 说到做到	021
——小信誉开创大事业	
立身中正，为事公允，方能不误生命之馈赠。	
第七讲 及时行动	025
——想到了就去做	
花时间与所爱的人共处。曾几何时你会说：“要是早点这样做就好了，”或者“好在我做了。”	

C O N T E N T S

第八讲 爱与责任.....029

——纯良动机+非凡动力

责任能使人工作到近乎完美，爱心能使人工作到精密细致。

第九讲 珍惜所有.....033

——贪婪生烦恼，感恩知快乐

为自己所拥有的感恩。感恩之心能够使人日有所得，并最终使我们终生受益。

第十讲 谈吐得体.....037

——做一个会说话的职业女性

言语可以给人带来成功，也可致人失败，威力确实很大。正如查尔斯·奥斯特古(Charles Osgood)所说：“绘画在言语描述面前，实在是相形见绌。”

第十一讲 心怀激情.....041

——激情铸就伟业

投身并致力于高尚的事业，从中学习并体会其可能的社会效益。不遗余力地将其作为个人的事业，激情将油然而生。人生随之积极向上。

第十二讲 追逐梦想.....045

——大胆梦想是人生的权利

无论过去或将来，梦想家虽对人类的发展功不可没，但只有其勤奋工作，努力发挥创造力，才会化梦想为现实。

第十三讲 苦尽甘来.....049

——要改善处境请先改善自身

你可以从现在做起，沿着里克·鲁辛的足迹，改变自己，实现理想。

第十四讲 学习忍耐.....053

——耐心与正直是成功的关键

以正直勤劳为根基，培养发扬忍耐与毅力，这才是长远成功的可靠途径。

Zig Zigar

003



目 录

- 第十五讲 言语良药·····057
——言语可助人成功，也可致人失败
言语可以使人成功，也可致人失败。一个小姑娘曾表达过这样一个深刻的道理：“棍棒与石头能够打断我的骨头，但言语会打碎我的心。”
- 第十六讲 随遇而安·····061
——担忧会使焦虑变本加厉
用智慧、微笑、常识和善解人意，共同搭建向上的阶梯。
- 第十七讲 体罚有度·····065
——更好地管教孩子
管教是为了孩子的益处，惩罚则仅仅是一种行为。
- 第十八讲 无间合作·····069
——大家一心，通力合作
领导、策划和社会参与，带来生机和希望，应验了人们常说的：“世上无难事，只怕有心人。”
- 第十九讲 克尽职守·····073
——责任心造就成功人才
顾客并不总是正确，但是要使其为顾客，就必须尽力让其满意。
- 第二十讲 正当教育·····077
——控制孩子看电视
为人处事的方式取决于所思所想。因而要想改变你的为人处事方式，首先要改变自己的思想。
- 第二十一讲 摒弃消极·····081
——积极思维优于消极思维
已故的卡维特·罗伯特(Cavett Robert)曾说过，每天有30亿人饿着肚子入睡，而有40亿人入睡听不到一句鼓励和关心的话语。请不要让你的子女、爱人和同事受到这种待遇。

C O N T E N T S

第二十二讲 寓爱于教·····085

——培训技能前先传授爱

孩子们只有在感受到你的爱之后，才会听从你的教诲。

第二十三讲 谋事在人·····089

——一个好汉三个帮

个人尽力得分，团队赢取比赛。体育与生活同理。要赢得生活，家长、老师、同事等众人都是队友，他们对你的成功起着重大作用。

第二十四讲 加倍努力·····093

——成功往往在于再努力一些

早起一分钟，少受塞车苦。

第二十五讲 言传身教·····097

——父母是孩子的镜子

家长的作用不可小视，而能够重视言传身教，并且倾听和注意孩子的所思所想的家长们其作用才是最大的。

第二十六讲 清净视听·····101

——让孩子远离暴力影视与视频游戏

孩子更在意你怎样做，而不是你怎样说。

第二十七讲 依靠信仰·····105

——上帝会帮助你

改变自己和掌握人生全在于上帝的帮助。关键在于自己要和他配合。

第二十八讲 知法明理·····109

——培养孩子的礼貌与尊重意识

人的个性见于谈吐之间，思维方式以及未来发展也决定于言谈。承诺、责任、正直、贡献等成人语汇，加上好的、好极了、公平、希望、爱心这些词汇，将会极大地提升你的个人、家庭和职业生涯。

Zig Ziglar

005



目 录

第二十九讲 成功要素·····113

——培养孩子的优秀品格

孩子是我们对未来惟一的希望，我们是他们对现在和前途的惟一希望。

第三十讲 乐观积极·····117

——屡试不爽的行动原则

无论你认为自己行与否，都是有道理的。

第三十一讲 和颜悦色·····121

——出言不逊危害大

礼貌利于所有的人，能够为生活和职业添彩。古人云，待人如己。这是人际关系的金玉良言。

第三十二讲 终极赢家·····125

——发挥你的最佳水平

充分发挥出最好水平，你就是赢家。

第三十三讲 谨慎识人·····129

——认清说谎者

永远说真话，即使会有代价，因为隐瞒错误的人仍会做错事。

第三十四讲 快乐至上·····133

——乐观对待一切

快乐之人不论今天发生什么，都相信明天会更好。

第三十五讲 因小失大·····137

——小事改变人一生

找准自己的生活目标，立即行动起来，积小善而成大德，行事端正，终将实现目标。

第三十六讲 既往不咎·····141

——忘记背后 努力面前

罪责、愤怒和恐惧都是重负。正确处事能消除罪责。为人正直可消除“被发现”的恐惧，因为无所隐瞒。去除恐惧与罪责，便可在人生之旅上轻装前行。

C O N T E N T S

第三十七讲 脱颖而出……………145 ——成为有影响的人

必须与人“共处”，否则将终日独行于困惑与失望之中，不明白为什么得不到他人的认同。

第三十八讲 小恶大患……………149 ——天才也有弱点

在生活的各个方面严格要求自己，只有这样才能发挥所长，领导他人。

第三十九讲 日日进步……………153 ——多工作，多奉献，多努力

多工作，多奉献，多努力，高要求，知感恩。回报将属于你。

第四十讲 灵的器皿……………157 ——动物的人性智慧

所谓“动物不说话”是不对的。小猪露露不仅有内在智慧，还表现出了怜悯、通灵、毅力、创见、无私、同情、决心和超凡的爱心。这些品质应当为人所用，造福他人。

第四十一讲 信守承诺……………161 ——绝不轻言放弃

戴夫·托马斯拥有梦想，并且实现了梦想。他历经了许多困难和挫折，最后登上商业顶峰。梦想使他能够克服障碍、创造辉煌，并给后人上了宝贵的一课。

第四十二讲 另类教育……………165 ——日益崛起的私立教育

给选择以机会。竞争很有可能有助于公立和私立学校的改进。公立学校的教师将子女送入私立学校就读，其比例高于社会平均水平，其中定有原因。

第四十三讲 持之以恒……………169 ——拥有坚持不懈的毅力

将承诺、决心、毅力和坚强的信念结合在一起，变可能为动力，实现不可企及的梦想。



目 录

- 第四十四讲 以德报怨·····173
——向伤害你的人主动示好
用真诚的赞美和关心，来表达真正的爱心和尊敬，久之，可溶化最坚硬的心肠。
- 第四十五讲 心存感恩·····177
——感念帮助你成功的人
你所走的每一步，都会影响到你的未来。所以必须像下棋一样，慎重考虑每一步，仔细掂量你的下一步，将会带来什么样的结果。
- 第四十六讲 不吝赞美·····181
——说出你的赞美
有人认为，赞扬只是虚空的表面文章。但要知道，我们赖以驱车的轮胎就充满了空气，并使行车变得极为容易。因此，我们应当学会多多地赞扬他人。
- 第四十七讲 自强不息·····185
——不可以放弃自己
希望是一切变化的根本所在，鼓励就是希望的助燃剂。真诚的鼓励对于领受者将产生积极的影响。
- 第四十八讲 爱的真相·····189
——“私生子”还是“爱情之子”？
尽管“爱情之子”一词冠冕堂皇，不像“私生子”那样刻薄，从而将孩子极为伤痛的处境浪漫化了。但真正的爱情之子，理应出于共同抚养子女、为他们取名，并尽可能多地赋以其最佳人生开端的夫妻关系中。
- 第四十九讲 自我肯定·····193
——正确面对自己
如果你对他人有用，你便有价值。如果你接受这样的事实，也自然会尊重他人的价值。
- 第五十讲 采取主动·····197
——用积极的心态面对生活
将消极心态转变为积极心态，你便前进了一步，并且有了感恩之心。这是所有人最健康的心态。

C O N T E N T S

第五十一讲 惜时如金·····201 ——作时间的主人

如果生活水平成为人生的第一追求，生活质量将永远得不到提高。如果生活质量成为人生的第一需要，生活水平就会一直攀升。

第五十二讲 痛改前非·····205 ——浪子一定能够回头

人不是一成不变的，所以永远不要放弃任何人。斯坦利·威廉斯也许是个例外，但愿每个黑帮成员都能遇着良师益友的指引，走上正路。

第五十三讲 袒露真我·····209 ——不做带着面具的伪君子

真相可以否认，但无法抹杀。真相迟早会大白，所以要以诚待人。如此方能人生无悔。

第五十四讲 勤能补拙·····213 ——不可妄断他人能力

未来由自己把握，莫让别人的消极和悲观主宰了你。认识自己的价值，发挥自己的潜力！别人只知你的表面，洞悉你心灵的人只有你自己。

第五十五讲 自律人生·····217 ——至今适用的华盛顿人生律条

乔治·华盛顿为我们树立了榜样，只要我们去努力学习，一定会给上帝、自己和同胞带来荣耀。

第五十六讲 热爱祖国·····221 ——人人都应该热爱自己的祖国

Zig Ziglar

009



1

端正心态

——心态决定一切

端正的心态对于做好生活中的每件事都极为重要,这样说并不过分。因为无论是建立和睦家庭还是顺遂的工作关系,这一点都尤为重要。开心乐观,对生活充满激情的人,人们往往愿意与其相处。很少有人愿意与“末日预言家”待在一起。要记住这一点!现在,与你分享一下企业家吉姆·诺曼(Jim Norman)几年前传授给我的关于不同心态的体会。如果你能像吉姆那样更为透彻地看待生活,就会令那些与你交往的人振奋不已。

无聊——伪装的自怜。

变化与成长——内心与外表相合的开始。

身不由己——欲望难挡,耽于享乐而毁坏自身。

拒不认账——为私欲而不惜长久掩盖真相。

心存喜悦,安然无欲,何须求医问药?

——朗费罗

Zig Ziglar

001

