

A Porcupine's Wisdom

编著
李乐正
刘延新
孔 谧

豪猪的生活智慧

像智者一样思考

力量
就蕴藏在你的思想中
你改变了你的
思想
也改变了你的
生活
你选择的思想方法不同
你的生活也就不同



白山出版社

像智者一样思考

豪猪的 生活智慧

力量就蕴藏在你的思想中，你改变了你的思想也改变了你的生活；你选择的
思想方法不同，你的生活也就不同。

李乐正 刘延新 孔谧 编著

A Porcupine's Wisdom

白山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豪猪的生活智慧 / 李乐正, 刘延新, 孔谧编著. — 沈阳:
白山出版社, 2002. 11

ISBN 7-80687-011-3

I. 豪... II. ①李... ②刘... ③孔... 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 (2002) 第 078545 号

白山出版社出版发行
(沈阳市沈河区二纬路 23 号)

邮政编码: 110013

沈阳市委机关印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 1/32 10 印张 239 千字

2002 年 11 月第一版 2002 年 11 月 (沈阳) 第一次印刷

责任编辑: 宋 杰

责任校对: 杨红军

封面设计: 赵成林

印数: 1 - 5000

ISBN7 - 80687 - 011 - 3/B · 1

定价: 20.00 元

Hao zhu de

sheng huo zhi hui

前言 在这个世界上,我是个强者

“要改变这个世界,你首先需要的是用不同的观点去观察它。”

每个人都想成为一个事业上的成功者、胜利者。

没有任何人否认这一点。十分清楚,在我们的生活中,几乎所有的人都向往着“胜利”,幻想着“功成名就”。为了这一天的到来,人们认为,值得一搏!他们满怀热忱,始终不渝地为之奋斗。但是,对于大多数人,这种胜利却经常与之擦肩而过,这使他们迷茫和失望。其实,成功的路就在眼前,而人们却往往视而不见,这的确是一件令人困惑、使人费解的事。

人们容易接受的事实是,经过若干年的学习和奋斗,成为一个小有名气的医生、工程师,或者是一名律师。为什么人们的现实生活和人们的期望总有这么一段距离,总会这样的不同?

假如你经常认为自己是一个失败者,那么,你的所有努力便都将以失败而告终,这个道理是显而易见的。相反,你坚信自己能够获胜,那么,你就会拥有胜利。因

前 言



Hao shu de

sheng huo zhi hui

此，要想成为一个事业上的成功者，就必须首先像一个成功者那样思索。你必须确立这样的信念——在这个世界上，我是个强者！

如果你想获得成功，就请阅读这本书吧，它定将成为一本能给你以帮助、教你自立的书！它是这样一本书，一个实用的手册，它能使你在发展个人和事业的过程中随时得到忠告。

这本书的首要目的是使任何一个人都能认识到，在他生活旅程的一个或多个关键的时期，他能够成为一个杰出的人，而无论他受过何种教育、有过何种经历。本书提供的信息，适用于所有的人——无论他是经理、教师、推销员、行政人员、工程师、护士、企业家、秘书，还是学生等等，都可以从中获益。

此外，本书还引用了 100 多位在古今历史上卓有成就的著名人物的名言作为例证，这要比同类型的其他书籍引证得多。假如这些著名人物的平均年龄为 50 岁，那么，这些名言则是 5000 年集体智慧的结晶。

十分明显，“像成功者那样思索”，这是无数有成就的人通过长时间的实践获得的经验，而绝不是什么新的概念或者什么转瞬即逝的话题。如果你立志要做一个事业有成的人，就应该向走在你前面的已经获得成功的人们学习，学习他们艰苦创业的经历和智慧，而不要简单地总结你自己失误的教训，因为，时不待我，只有这样，你才能



进步得更快。思想就是力量，正是通过思想的力量，我们塑造了自己，也塑造了我们的环境。

本书揭开了蒙在“成功”二字上的神秘的面纱。事实上，并不存在仅使某些人获得成功的魔力。平常的人们总是用他们所具有的平庸的自我意识去支配他们潜意识下的现实生活。同样，杰出的人们则总是用优秀的自我意识去支配他们潜意识下的现实生活。在你的内心中，你所看到的的就是你所期待的，而你所期待的就是你所能得到的。这里最主要的区别就是，平庸的人们和优秀的人们经过努力所获得的成果不同。

创造一个新的图景映象和转换一个新的现实的最有效的工具之一，是一个被称作再构造的过程。这个再构造的过程，包括改变你在意念中所描述的道路和改变你在内心的已有体验。这样做，会更有效、更积极、更完整地描述你的体验，而不是简单地否定或推翻它。在这条道路上，为了你自己或他人的利益，你有权去改变你的生活或完成一些伟大的事业，而你的其他方面并不会因此而受损。请记住：一个不肯改变自己想法和意见的人，是一个顽固的人，只有死去的人才会如此僵化。某些现实状况是恒定的，而大多数现实状况则是不断变化着的。

下面的几个问题能使你获得探求知识的灵感并最终进入这本书：

为什么有的人总比一般人的业绩突出？



Hao zhu de

sheng huo zhi hui

如何使你的思想和行为得到控制？

获得巨大成功的人的独特性格是什么？

现实生活中，你所得到的答案只来源于你的实绩，而并非是你的潜能。这本书能帮助你对你当前取得的实绩和你所具有的潜能有更清晰的认识，作出更合理的评价，这在以前是很难做到的。

在开始奔向一个伟大的目标之前，托马斯·爱迪生这个多产的美国大发明家曾经给我们这样一个忠告：“在开始某个事业之前，首要的是，你要了解每位前人在这个事业上已经搞清了什么，然后再从他们停顿下来的地方开始。”

本书所提供的信息是，试图去描述每个人在人的潜能和个人成长方面都应懂得些什么，帮你打造一副会思考的大脑，学会从多角度观察人和事物，最终拥有一个积极平和的心态。它将提供你一个有意义的新起点、一个走向富足之路的新开端和新的更加充实的生活。

诺贝尔文学奖获得者，德国小说家托马斯·曼早在1929年就说过：“层次清楚和简单明了是掌握一个课题的第一步，而现实的敌人则是无知。”

支配你获得自我控制权的，是你如何去想和如何去去做，因为，当你改变了你的思想的时候，也便改变了你的生活。



目

录

目录	1
前言	1
开篇	1
1. 从认识你的信念开始	2
2. 信念的力量	4
3. 改变了你的思想，就改变了你的生活	5
4. 成功是一种态度	6
5. 积极思考，迎接挑战	7
6. 我们前进的方向	9

豪猪箴言

前言 在这个世界上，我是个强者

开篇 每个人都生活在他的信念之中

1. 从认识你的信念开始

一个人的各种信念中，最重要的信念是核心信念，它是人的最基本的、决定一个人生活方向的信念，它对人的未来起着绝对的关键性的作用。

2. 信念的力量

积极的期望一般都具备两个显著的特点：它经常受到人们专心致志的思考，它能充分展示人格的力量。

3. 改变了你的思想，就改变了你的生活

你现在已经拥有的东西，是由你过去已经习惯了的，你特有的思维方式支配的行动所获得的。如果你打算在未来所拥有的不同，那么，你就必须改变现在的思维方式。

4. 成功是一种态度

“态度比真实更重要”——所有的成功者都把“自我”置于核心位置，因为正像你看到的，所有事物的变化都源于内因。

5. 积极思考，迎接挑战

一个硬币有两面，每一面都有丰富的内容。你集中注意力在其中有意识地选择什么，什么就会与你同在。

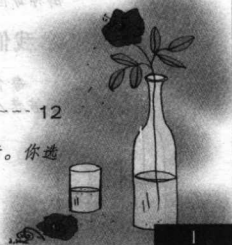
6. 我们前进的方向

了解自己吧……人类研究的真正所指应该是人类自己。所以了解自己的需求，便清楚了自己的目标和价值所在。

第一章 什么让你获得成功？

1. 是什么让你获得成功

与其他因素相比较，人的心理品质和心理特征才是成功的主要因素。你选择的信念不同，所获得的结果就会大相径庭。



2. 与赢家对话

14

不要指望命运会帮你到你想去的地方。成功者说：“是的，我相信我的命运掌握在我的手中，只有我才是自己命运的主宰。”

3. 成功的关键

16

成功的关键在于你思考问题的方式。当你改变了你的思维方式的时候，你的人际关系、你的理想、你的视野、你的生活都会随之发生变化。

4. 你对自己的看法决定你的一切

18

美国著名播音员和教育家南丁格尔说：“你认为自己如何，你便会如何。”成功者应该是那些在生活中有意识地恰如其分地为自己确定越来越远大的目标，并且为实现这一系列目标而奋斗不息的人。

5. 真正的死亡是思想的死亡

20

爱默生曾经说过：“伟大的人物都懂得这样一条道理：是思想统治世界。”生活就是思想。只有人的大脑和它所产生的思想才能决定一个人是一个怎样的人。

6. 创造出—个天堂

22

英国诗人约翰·米尔顿揭示：“精神具有它自己的天地，在那里，它可以创造出一个地獄的‘天堂’，也可以创造出—个天堂的‘地獄’。”历史上所有伟大的发现和发明都是思想的结果。

7. 你对你自己头脑述说的愿望

23

每个人今天的生活状况，实际上都是他一直对自己的头脑述说的愿望。了解这一点可消除心中的烦闷，使自己及时了解拥有什么、清楚自己是谁。

8. 自我的核心信念

24

我发现，主宰我生活的决定性力量是一种关键性的核心信念——我的思想状态。因此，我决心控制自己的思想和信念，并坚信这样做—定也能控制我的生活。

9. 你真正了解自己的习惯性思维方式吗？

26

英国的词典编撰家塞缪尔·约翰逊指出：“习惯的枷锁，一般说来，人们很少感觉到它，只有当我们要去打破它的时候，才会感到它是那么顽固。”

第二章 影响你一生的因素

1. 电视媒体的作用

30

我们大多数人不知不觉地被电视“造就”着，我们在各种人工制造的非现实的神奇世界中消磨着时光，同时获得了许多“罐装”的经验。

2. 我们在教育中最需要什么？

32

每个学校中都存在着创造力，但是它们正在受到某种抑制。教育的目的不单是培养人们发现问题的能力，更重要的是增强人们解决问题的能力。



3. 学习是你终身的事业 ----- 36

教育应当是终生进行的。一个人的成长过程与行为表现的优劣，主要取决于他在成长过程中读过什么样的书籍、经常同什么样的人交往。

4. 先思考，再去改变 ----- 38

美国作家霍尔姆斯曾经说过：“人把自己的念头扩展为一种新的观念之后，就再也不可能回到它原来的面目中去了。”

5. 培养现实的思想观念 ----- 39

思考是人类最大的快乐。不下决心培养思考习惯的人，便失去了现实生活中的最大乐趣。

6. 掌握“废物探测”的技能 ----- 40

面对今天这个消费社会来自各方面的咄咄逼人的精神操纵，适时地加以反击是完全必要的。最重要的手段之一，就是能用批判的思想来指挥自己对现有信息进行聆听、审视和论证。

7. 财富无处不在 ----- 43

抱着斤斤计较的冷酷的信念生活，最终的结果是，你将会把自己锁在由自己建造的牢笼里，因为正是你的信念打造了那铁窗上的栏杆。那么又何谈获取财富呢？

8. 采访你信念中的好消息 ----- 44

真正的笑，就是对生活的乐观，对工作的快乐，对事业的兴奋。而这一切的一切均源于积极的思考方式和乐观的生活态度。

9. 一个主意就能改变你的生活 ----- 46

有一些这样的书，它们的空白也被某些读者写满了注释和脚注，而这些脚注却往往比书的正文要有意得多。我们的世界就是这样的一本书。

10. 世界不会为了更加美好而去改变你 ----- 48

世界是不具人格性的，它确实不关心你的成功或失败，一切都要靠自己。只有你自己才能改变你自己，而你首先必须从不同的角度认识你自己和你所在的这个世界。

11. 成功的行程中要承担风险 ----- 49

邹韬奋曾说：“天下事业的成功是没有底的，人生的寿数是有限的……但最要紧的是要干，倘若常常畏首畏尾而不干，便决无造成那一段的希望。”

12. 学会爱自己 ----- 51

在你真诚地表达对别人的爱之前，你首先必须爱自己。只要你使别人真正感到你对他们的爱，他们就能对你报以同样的爱。这是一种因果规律。



第三章 成功的行为

业事内良参附最区第

1. 认识你的独特 54

认识自己越多,就会越清楚:自我认识是没有尽头的,你不会达到一种完成,也不会得到一个结论,它是一条无尽头的长河。随着人对自身的研究以及这种研究的逐渐深入,人才能获得安宁。

2. 解开你成功的秘密 56

从某种意义上说,人类是依告“成功”的本能来控制自己的行为。成功学的确立和发展告诉我们“成功”本身是有规律的。

3. 改变自己心灵的内在气质 58

美国著名心理学家、哲学家威廉·詹姆斯曾经说过:“人可以通过改变自己心灵的内在方面,改变自己生活的外在方面。”

4. 总体大于各部分之和 59

人的整体大于他的部分之和。人存在于他的物质实体中,人的机体是人的行为载体,但是,人并不就是他的物质实体,在人的存在的本质中,最大的部分是非物质的。

5. 无限的动力蕴藏在你的内心中 62

研究表明,人的下意识的思想活动占据了大脑活动总量的88%,就像一座冰山那样,山体的绝大部分是“淹没”在水下的。人们往往既看不见下意识思想活动的存在,更不了解它的力量。

6. 获得完全成功 63

所谓完全成功是指在个人和事业两方面经过奋斗从而取得高水平的成就。它要求一个人必须重视身体、心理和精神方面的健康。

7. 最终的成功是幸福和成就感 64

自我实现是大多数人们说的完全成功,其含义是“通过行动将思想变成现实”。向公众展示自己优异的成果、能力、创造性和个人的自主程度,是人天生的需要。

8. 导致你成功的决定性因素 66

你若希望成功,则要以不屈不挠为亲友,经验为良师顾问,戒心为兄,希望为守护之神,才可相差无几矣。

9. 利用你的意识和下意识 68

积极的思想要求是一种综合的思想管理程序。你集中精力积极地思想,用积极的语言、积极的行为来表现你自己的同时,积极思想就在发挥作用。

10. 海伦·凯勒的故事 70

海伦·凯勒被尊崇为天才,事实上她只不过比别人完成得好一些。然而她起步时却比别人差得很远,她迈出的每一步又都比别人艰难得多。这里最为重要的是,她没有被困难吓倒。



11. 人人都是创造性方面的天才 72

威廉·詹姆斯指出：“天才意味着他们比常人用通常的方式认识事物的能力略高一些。”

12. 别让你的思想误导了你的道路 73

“许多事实纯粹是臆想和虚构的”，特别是那些在你自己身上选定的事实。但是，除非你学会用不同的思路去思考，否则你就不可能新的林阴大道上漫步，去探索各种新的可能性，去开发你的全部潜力。

第四章 感受成功的世界

1. 了解你的有意识的思维过程 76

你对以往发生的每件事的数据的全部积累可以形成你的信念系统，成为你所了解的事实或真理。你理解它们并接受它们；它们也是你去体验新事物的参照系，是你思想编程的依据。

2. 改善你现有的信念系统 79

要取得认识和接受生活中新的机遇和能力，就要重新审视自己的信念系统。陈旧的信念不会帮助你找到新的奶酪。

3. 重新思考过去，而不是错误地重过去 80

世上总有一些人积极寻找新的信息以更新他们对现实的思维模式，然后决定自己成为一个什么样的人。为此，他们以更真实更有力的一系列信念武装自己，以使自己在以后的生活道路上步步向前。

4. 突破大脑对这个世界的解释 82

没有一个人真正看到过外在世界。我们所能意识到的是我们大脑的脑电图形的解释。我们所看到的世界图景不过是我们自己内在的电视荧屏对外部世界的现场转播。

5. 一个至关重要的测试 83

现实生活中我们为了获得成功，对许多事都需要去“看明白”，而为众多的人的眼睛却看不到那些就在眼前的机遇，这不是很可怜也很有趣吗？

6. 你具备创造你的现实的能力 86

正如哲学家德日进所说：“不断进取是人类的责任，如果我们存在能力上的局限，就应该努力消除它们。我们每个人都应该是创造新世界的合伙兄弟。”

7. 做一条能任意穿梭的小鱼 88

自我信任能够引导出高度的自尊心和高度的自我期望，这两个因素是一个入最终获得高水平成就的基石。

8. 清除你知觉中的信息垃圾 90

大多数青少年在学习成长过程中都把保留和加强记忆的技巧看得比了解艺术和创造力更有价值些，这是不足为怪的。



9. 让大脑的两个半球完美地合作 ----- 92

在你进行的每一项活动中，大脑的两个半球总是密切合作的，合作的程度取决于你所要完成的任务的性质。

10. 你需要成功的经验 ----- 93

一个人如果自信地沿着自己梦想的方向前进并按自己所想象的生活道路去努力去奋斗，那么他就会在同一个时期内取得超出凡人的成功。

11. 与自我的心理下盘棋 ----- 95

精力充沛和它带来的饱满情绪，既然在幸福中比任何其他事情都占据重要的地位，那么教人保持良好健康和饱满情绪就比什么都重要。

12. 三个心理过程 ----- 97

心理上有目的地激活下意识的创造力的能力，任何人都要利用它，都可以办得到。当然，这需要有强烈的渴望成功的愿望以及真诚的态度。

13. 积极把握暗示的力量：是的，我能！ ----- 103

命运并非始终对强者情有独钟，但领奖台上站得最高的总是捧着金杯，因为精神强悍的人迟早会赢，胜利者永远高呼着“是的，我能！”

第五章 创造成功系统

1. 人人都有天生的成功系统 ----- 108

人的内在的自动制导系统所起的作用，就其全部结果来看，是一种引导人走向成功的机制，这一机制的作用如何，取决于一个人在大脑中聚焦的是何种心理映象和在思想上是否具有坚定性。

2. 你是成功系统独一无二的取手 ----- 111

作为一个成功系统，人们的下意识是不会犯错误的。一切失败可追溯到大脑的目标功能，追溯到自觉的思维过程。

3. 你真的认识自己吗？ ----- 113

自我概念决定一个人的思维方式。一个人的自我概念是数百个微型信念的平均值，它的答案是“你认为你是谁。”

4. 你缺乏的不是能力，而是定向 ----- 115

爱因斯坦说：“每个人都有一定的理想，这种理想决定着他的努力和判断的方向。就在这种意义上，我从来不把安逸和快乐看作生活本身的——这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。”

5. 做一次心理整形手术 ----- 116

改变一个人的个性和行为表现的关键，不在于改变一个人的“肉体面貌”，而在于改变一个人的“精神面貌”，改变他内心的映象，即改变“看”自己的方法。



6. 外界对你的评价主要来自你对自己的评价”-----120

你可以通过细心倾听“自我交谈”、观察别人对你的反映来了解自我意象的某些方面。

7. 你懂得自我尊重吗?-----121

一个人的自尊情感形成一个人个性的核心,并且决定着他所拥有的天资和能力的用途。

8. 优越感与自卑感情结-----122

一个人自尊心的尺度,喜欢自己的程度,既决定一个人处理人际关系的质量,也决定其广泛程度。只有你喜欢自己的程度能够被别人接受,别人才会与你建立良好的关系。

9. 与浅薄的自尊心对话-----123

大多数心理学家认为,浅薄的自尊心比任何单一因素的影响力都大,它是造成多种心理失调的根源。

10. 用心看出你生命中的精彩-----125

当你创造出一些新的情感和知觉时,外部环境并没有施加任何影响。惟一起作用的是你自己与你内心的沟通,在这种情况下,你才可以选择你要领悟的世界。

11. 成为自己所设想的人-----127

一个人对自己各个方面所抱有的信念形成他的自我意象,他的自我意象决定他的自尊程度,而他的自尊程度则决定他所有的一切。

第六章 把握心理活动的规律

1. 心理活动的五大规律-----130

自然界所有的发展过程都有其成功的机制。一颗橡树种子种植在土壤里,它的分子振荡形成一种吸引力,本能地吸收水分、矿物质和其他自然养分。心理活动也有规律可循,掌握它便可更好地认识自己。

2. 让思考成就你的信念-----137

人们可以根据各自不同的真实生活状况,通过“看”自己的方法,改变自己成长的核心状态,或者使现有的设计更具条理性。

3. 成功是一种态度-----140

一个人由思维产生的外表可以观察到的大部分性格,是通过他的态度表现出来的。而个性只不过是一个人的内在态度和情感的外在表现,所以,人的态度是他的信念和思维的质量的直接外观。

4. 百分百的充满电-----144

学则智,不学则愚;学则治,不学则乱。自古圣贤,成大业,未有不由学而成者。



5. 你天生的成功“动力火车” 146

后天习得的驱动力自然是一个人性格形成和个性发展的关键因素，因为它们在很大程度上决定了仍在向自己的目标奋进的过程中能达到哪一个需要层次和哪一个愿望等级。

6. 挑战两大对手 149

消极的自我意象和浅薄的自我概念，比任何单一的因素对成年人发挥自己的全部潜力所造成的阻碍都要大。

7. 与畏惧告别 153

人的一生中，要消除不必要的畏惧的关键在于从现在开始创造并坚持一种积极的意向，控制住你的思想并集中精力于现时发生的事，你就不会再有畏惧心理。

第七章 在大脑中为成功编程

1. 铲除大脑中的垃圾“反应堆” 156

一个人只重视学习能力的培养是不够的，更重要的是学会学习，并有意识地培养及提高甄别判断的能力，实践中要追求“扬弃”方针。

2. 大脑是怎样编程的？ 158

一种习惯性思维模式不论是对还是错，是积极的还是消极的，都取决于最初进入下意识领域的是什麼。

3. 点亮信念这盏灯 160

一个人最可怕的敌人是他自己，如果他总是告诉自己不会成功的话，他必然不成功。你必须学会把自己当成最好的朋友，把自己内心的成功机制首先发动起来。

4. 肯定自我 164

每个人应当从小就看重自己！在别人肯定你之前，你先得肯定自己！伟人的必要气质，是他自认为必须伟大起来！

5. 肯定自我的力量 169

一个悲观主义者说：“只有看到的东西我才相信”，而一个乐观主义者说：“我相信的东西，我就能看到它。”

第八章 规划你的未来

1. 积极的思想态度 174

采用正确的态度是走上成功之路的起点。态度是一个滤色镜，你通过它来观察整个世界，然后从你所经历的每件事中判断你所得到的信息。



2. 完全自信 ----- 180

用未经检验和未经证实的述说来安慰和取悦人，信心就被褻渎了。叫人们相信未经证实的事，无论在哪里，无论在什么时候，也无论对什么人，都是错误的。

3. 失败是成功过程中不可避免的一环 ----- 184

成功与失败都是人生奋斗必经的过程，我感谢失败，我失败坚信一定会成功。假使我失败一千次，一万次，那么第一万零一次就可能成功。

4. 生活的五只杯子 ----- 186

莫泊桑说过：“人生活在希望之中。旧的希望实现了，或者泯灭了，新的希望的烈焰随之燃烧起来。如果一个人只是过一天算一天，什么希望也没有，他的生命实际上也就停止了。”

5. 找到你“擅长的领域” ----- 188

你的“擅长领域”，它实际上是这样一个领域：它能够自然地引起你的兴趣，使你本能地被它吸引，并且使你不管能否得到报酬心甘情愿地为之工作。它必须使你感到，在从事这方面工作时你有独特的作用和重要的价值。

6. 富有挑战性的伟大目标 ----- 192

詹姆斯·艾伦说：“压制你的愿望，你就会变得像你的微不足道的愿望一样微不足道；坚定你的伟大抱负，你就会变得与你的抱负同样伟大。”

第九章 精心塑造你自己

1. 行为的责任感 ----- 204

阿尔伯特·施韦策提出一项忠告：“人们不能总是把出现问题的原因归罪于客观环境，恰恰相反，应当学会以个人的意志认真履行自己的责任。”

2. 你必须为所做的一切付出代价 ----- 207

成功者的特征是他们对自己所说所做的一切高度负责。其结果是，他们无比自信并具有控制自己的能力。

3. 一天 25 小时 ----- 208

巴尔扎克说：“时间是人的财富、全部财富，正如时间是国家的财富一样，因为任何财富都是时间与行动化合之后的成果。”

4. 良好的个人发展 ----- 219

齐格勒有一句名言：“当你自苦心态的时候，你的生活是轻松安逸的；当你自安心态的时候，你的生活则是困苦艰难的。”

5. 充实地度过你的业余时间 ----- 222

霍尔巴赫曾感叹道：“人人都慨叹生命短暂和光阴的迅速，而大多数人却不知道用时间和生命去做什么。”



6. 以小时为单位来计划每天要做的事 ----- 223

董必武是这样看待时间的：“逆水行舟用力撑，一篙松劲退千寻。古云‘此器足可惜’，吾辈更应惜秒阴。”

7. 制定一项综合性的阅读计划 ----- 224

李政道谈学习时曾说：“对于自己研究的那一门一时入迷是可以的，但是，如对其他事情一概不知，是不可能把本学科钻研到底的，因为好多东西是互相联系、互相启发的。”

8. 聆听赢家的声音 ----- 226

要使人成为真正有教养的人，必须具备三个品质：渊博的知识、思维的习惯和高尚的情操。知识不多就会愚昧，不习惯思维就是粗鲁或蠢笨；没有高尚的情操，就是卑俗。

9. 细细“阅读”他人 ----- 227

或许他有些地方真的很不好，但你只有承认他这样子也有他的理由，只有承认他的现状无须改变，才能告诉他，你觉得他还可以做得更好。

10. 健康 ----- 229

身体上长期有毛病，使最光明的前途蒙上阴暗，而强健的活力使不幸的境遇也能放金光。

11. 培养你的“整体健康” ----- 230

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

12. 心态康复法 ----- 231

心情愉快是肉体和精神的最佳卫生疗法。

13. 测试你的“整体健康” ----- 234

君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。

第十章 给自己增添价值

1. 激活你的创造力 ----- 240

发展独立思考和独立判断的一般能力，应始终放在首位，而不应当把获得专业知识放在首位。

2. 向你的创造力提出挑战 ----- 242

创新有三个特点：新颖，有创造性劳动成分，是实用的、可行的。人人都具有创新的潜力，关键在于你有没有很好的加以挖掘。

3. 真正的财富是新的设想 ----- 245

凡事预则立，不预则废，要创新，想成功，很多时候甚至要能抛弃未过时的东西，致力于钻研它的替代，以求未雨绸缪。

