

如意人生的

100个箴言

张力夫修身教育三部曲

人生的美满
源于心性的成长

张力夫

.....→ 张力夫◎著

北京出版社出版集团
北京出版社

张力夫修身教育三部曲

如意人生的 100 个箴言

张力夫 著

 北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

如意人生的 100 个箴言 / 张力夫著. —北京: 北京出版社, 2005

(张力夫修身教育三部曲)

ISBN 7-200-06108-5

I. 如… II. 张… 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 077581 号

张力夫修身教育三部曲

如意人生的 100 个箴言

RUYI RENSHENG DE 100 GE ZHENYAN

张力夫 著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 15.75 印张 344 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—15 000

ISBN 7-200-06108-5

C · 133 定价: 26.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

作者简介

张力夫——顶级人生成长教练

- 中国十大行业优秀 CEO、著名企管顾问师
- 18 岁，服装厂的一名普通缝纫工
- 23 岁，成长为一名总经理
- 31 岁，成为一名企管顾问
- 34 岁，创办吉林职业经理人学校
- 37 岁，创立“强者·三修训练法”推广机构
- 现任——北京中兴智府教育咨询有限责任公司总裁 / 中华强者修身教育训练网 CEO
- 个人使命——帮助千百万有缘人改善命运

作者忠告

精神的觉醒，
才是生存的真正目的；
行为的改变，
才是生命的真正动力！

欢迎登录中华强者修身教育训练网，
并留下您关于本书的观点。
网址：www.3xxx.cn

找到使命（代序言）

精神的觉醒是生存的真正目的；行为的改变是生命的真正动力！

如何让自己的一生充实而富有意义？如何让自己精神快乐、物质富有、情感幸福、事业成功、身体健康？

20年前，18岁的我做一名缝纫工时就在思考这些问题。尽管自己不断地努力，在5年后成长为一名总经理，但仍没有搞懂这些问题。在做CEO的第8年，我感到，为一家企业服务不如为多家企业服务，于是做起了企业管理顾问。做企业管理顾问的第3年，我又觉得办一所学校好像更符合心中的一个梦想，尽管这个梦想还很朦胧，于是就在接手一个企管个案的过程中，顺便在所在地——北国江城吉林市，开办了一所职业经理人学校。这时，我找到了人生使命——一个让自己的人生变得更加富有激情和责任感的生存理由——做一个帮助千百万人改善命运的人！从此，我的人生才真正发生了改变，正所谓：“福由心生，力从愿出。”

于是，我用了4年的时间潜心修学，遍习古今中外的成长宝典。老子、孔子、释迦牟尼等至圣贤师的论述，使我领略到了传统文化的精华与厚重。当今大师们的公开课程更让我获益匪浅，从世界第一人际关系专家哈维·麦凯到世界第一潜能激发大师安东尼·罗宾，从世界第一推销大师乔吉·拉德到世界第一催眠式销售大师马修·史维，从世界第一CEO韦尔奇到中国的柳传志、张瑞敏，这些大师的教诲让我感受到了当今弄潮者的风采。马克思主义的唯物辩证法、邓小平理论和“三个代表”重要思想，更使我看到了前进的方向。东西方文化的交汇，20年的实践磨炼，终于诞生了一个结果——“张力夫修身教育三部曲”，又称“强者·三修训练法”，作为一种个人成长的自助系统，为自我教育开创了一条新的思路和方法。强者是指学习的目的与成长的目标；三修是指学习的内容——修心（心性）、修态（形象）、修能（能力）；训练法是指学习的方法。之所以强调训练的方法，是因为现时代的人，尽管愿意学习，但很少复习，更没有练习，所以还是难有出路！

我根据自己多年研究体会，撰写了面向个人成长、职场技巧和经营管理3个方面的“张力夫修身教育三部曲”系列应用丛书。

《如意人生的100个箴言》，主要从快乐、富有、幸福、成功、健康5个方面给出了从方向到方法的100条操作建议。

张力夫修身教育三部曲→修心·修态·修能·打造强者人生

001

《赢在职场的100个箴言》，主要从职场成功的理念、法则、步骤、习惯、角色等10个方面给出了从方向到方法的100条操作建议。

《经营管理的100个箴言》，主要从经营策略、领导艺术、人力资源管理、顾客管理、销售管理等方面给出了从方向到方法的100条操作建议。

谁能拥有生命中的智慧，谁就能拥有人生的明灯！

谨以此书祈愿：民众自立、民族自强、家庭和顺、社会和谐。

作者

2005年初春于滨城大连

目 录

一、大道人生

- [003] 1. 人生的 2 个定义
- [006] 2. 人生的 2 个本质
- [008] 3. 人生的 1 种使命
- [011] 4. 人生的 2 个目的
- [013] 5. 人生的 2 种意义
- [015] 6. 人生的 2 大追求
- [018] 7. 人生价值提升的 2 种方法
- [020] 8. 人生的 2 种变革方法
- [022] 9. 人生的 4 种大智慧
- [025] 10. 人生成就感的 2 种来源
- [027] 11. 人生中的 2 类朋友
- [029] 12. 人生的 3 种“缘”
- [031] 13. “名”的 3 个境界
- [033] 14. “利”的 3 个境界
- [035] 15. “情”的 3 种类型
- [038] 16. 真爱的 2 个特征
- [040] 17. 真心的 2 个特征
- [043] 18. “愿”的 3 项内容
- [045] 19. 人生的 4 个成功要素
- [047] 20. 人生成功的 4 个步骤
- [049] 21. 人生成功的 4 把钥匙
- [051] 22. 人生最重要的 3 个问题
- [053] 23. 人生最重要的 3 件事
- [055] 24. 觉悟人生的 4 个特征

二、快乐之道

- [061] 25. 快乐的 2 项核心内涵
- [064] 26. 化解烦恼的 2 种根本方法
- [066] 27. 自我快乐的 4 种方法
- [068] 28. 与人交往的 3 种快乐之道

三、富有之道

- [073] 29. 无法致富的 3 个原因
- [075] 30. 赚钱的 2 个根本方法
- [077] 31. 赚钱的 4 大关键
- [079] 32. 富有的 3 大技巧
- [081] 33. 富有者的 6 个习惯
- [084] 34. 安稳快乐型的 4 项财务支出

四、幸福之道

- [089] 35. 幸福的 3 大要素
- [092] 36. 幸福的 4 个来源
- [094] 37. 幸福的 4 种外缘
- [096] 38. 幸福的 3 大“克星”
- [099] 39. 情感生活失败的 2 大根源
- [101] 40. 改善情感生活质量的 3 种方法
- [103] 41. 增进与他人情感沟通的 2 大策略
- [105] 42. 情感幸福的 4 个黄金法则
- [107] 43. 人缘好的 4 个要素
- [109] 44. 4 大福田耕耘法
- [111] 45. 魅力的 4 大要素

五、成功之道

- [115] 46. 成功的 4 大定义
- [117] 47. 成功者的 4 个核心品质

- [119] 48. 成功者做事的 3 个特点
- [121] 49. 失败的 4 大原因
- [123] 50. 找到快速成功的 4 匹马
- [125] 51. 向成功者学习的 3 个方面
- [127] 52. 做事快速成功的 3 个秘密
- [129] 53. 保证做事成功的 3 个知道
- [131] 54. 释放影响力的 4 个途径
- [133] 55. 事业成功的 4 个黄金法则
- [135] 56. 职业生涯规划成功的 3 选准
- [137] 57. 找到理想职业的 4 项思考
- [139] 58. 经营成功的 3 个核心要素
- [141] 59. 管理成功的 2 大内涵
- [143] 60. 领导成功的第 1 原则
- [146] 61. 管理成功的第 1 原则
- [148] 62. 树立领导威信的两个关键
- [150] 63. 获得晋升的 4 个前提
- [153] 64. 做好时间管理的 3 个关键
- [155] 65. 影响职场成功的 4 大绝症
- [157] 66. 影响职场成功的 3 大人事选择
- [159] 67. 成为推销冠军的 4 个黄金技巧
- [161] 68. 管理创新成功的 4 项保障机制

六、健康之道

- [165] 69. 健康的 5 大行动准则
- [168] 70. 心理健康的 2 个锻炼技巧

七、修炼之道

- [173] 71. 养生之道的 2 个方面
- [175] 72. 成长的 3 大阶段
- [177] 73. 成为领跑者的 3 个必备条件

- [179] 74. 对待问题的 4 种态度
- [181] 75. 必须明确的 4 种价值观
- [184] 76. 为人处世的 2 种“大”与“小”
- [186] 77. 为人修身的 2 个要点
- [188] 78. 处世修身的 2 个要点
- [190] 79. 改善人生的 2 个根本途径
- [192] 80. 培养人的 2 种根本气质
- [194] 81. 不能输掉的 2 大品质
- [196] 82. 人与人产生问题的 2 大原因
- [198] 83. 改进人际关系的 2 大要诀
- [200] 84. 成功者常用的 2 大思维方式
- [203] 85. 成功者每天早晚自问的 3 个问题
- [205] 86. 检讨与反思的 3 个方面
- [208] 87. 沟通的 4 项有效策略
- [211] 88. 有效说话的 3 个关键
- [213] 89. 4 种有益的生活习惯
- [215] 90. 4 种有益的学习习惯
- [217] 91. 4 种有益的工作习惯
- [219] 92. 解决问题的 3 个关键方法
- [221] 93. 做事快速成功的 3 项须知
- [223] 94. 成功者每天都在做的 3 件事
- [225] 95. 难以改过的 4 项心理原因
- [228] 96. 改过的 3 大方法
- [230] 97. 修身训练的 3 项内容
- [233] 98. 学有所成的 3 个关键
- [236] 99. 奠定人生理想变为现实的 2 个基石
- [239] 100. 开创未来最重要的 2 件事
- [241] 后记——感恩的心

一、大道人生

1

人生的2个定义

▲ 人生是不同角色的扮演

▲ 人生是不同道路的选择

[特别提示]

▲ 人生是不同角色的扮演——从某个角度看，人生就像一个大舞台，每个人都在有意无意间，以其一生的精力在不同的场合，上演着一出以情感生活和事业生涯为背景的悲喜剧。这些剧目有两个共同特点：一是都会体验到甜、酸、苦、辣、咸和喜、怒、悲、恐、惊这些丰富的感受。二是每个人尽管都是自己这部人生大戏的主角，却至少需要扮演8个角色。以一个成年男子为例，在情感生活的系列剧中，要扮演为人父、为人子、为人夫、为人友这4个角色；在事业生涯的系列剧中，要扮演为领导、为下属、为同事、为顾客服务者这4个角色。

▲ 人生是不同道路的选择——是什么要素在决定着你在扮演不同角色的演出质量与效果呢？在于你与别人的沟通原则与技巧！它将决定你做事的质量！那么这种与不同人的沟通原则与技巧又取决于什么呢？在于你对不同人的心态！它是你做人的原则！做人成功是做事成功之因，做事成功是做人成功之果！

父亲精母血养育了我们，从来到人间的第一时间里，我们就开始选择：从父母为我们选择衣、食、住、行、用到随着我们成长，我们选择幼儿园、学校、不同的班级、不同的老师……这些都是我们成长之路的关键处！童年的欢乐、少年的成长与烦恼、青年的冲动与迷茫，哪一次不是因为道路的选择？成年之后，又面临着事业的选择和家庭的组建，选择什么样的丈夫或妻子，将决定你情感生活的幸福指数与持久度；选择什么样的行业与公司又将决定你事业生涯的成长高度与速度！应该说选择大于努力！开始就错了，即第一次就将事情做错了，将决定接下来的任何努力也是徒劳的，努力越多只意味

着离真理越远。慎之又慎地作好每次人生的选择吧！千万小心，一步错引发步步错！

〔 深层思考 〕

我在____月____日郑重完成以下思考：

1. 我目前需要扮演的人生角色共有哪几种？
2. 我扮演的角色中最成功的角色是什么？原因是什么？
3. 我扮演的角色中相对较差的是是什么？原因是什么？
4. 找出我以往的人生选择成败之处及原因。
5. 我当前面临的道路选择有哪些？做好准备了吗？
6. 写好以上分析，请再写下“我一定要马上行动，决不放弃！”并签下姓名激励自己！

〔 哲理故事 〕

题目：_____（请您拟定）

从前，有个人娶了4个妻子，第四个妻子深得丈夫喜爱，不论坐着站着，丈夫都跟她形影不离，非常宠爱。

第三个妻子是经过一番辛苦才得到的，丈夫常常在她身边甜言蜜语，但不如对第四个妻子那样宠爱。第二个妻子与丈夫常常见面，互相安慰，宛如朋友。只要在一块就彼此满足，一旦分离，就会互相思念。而第一个妻子，简直像个婢女，家中一切繁重的劳作都由她担任。她身陷各种苦恼，却毫无怨言，在丈夫的心里几乎没有位置。

一天，这个人要出国做长途旅行，他对他的第四个妻子说：“你肯跟我一块儿去吗？”第四个妻子回答：“我可不愿意跟你去。”丈夫恨她无情，就把第三个妻子叫来问：“你能陪我一块去吗？”第三个妻子回答道：“连你最心爱的第四个妻子都不愿意陪你去，我为什么要陪你去？”

丈夫把第二个妻子叫来说：“你能陪我出国一趟吗？”第二个妻子说：“我受过你恩惠，可以送你到城外，但若要我陪你出国，恕我不能答应。”

丈夫也憎恨第二个妻子无情无意，对第一个妻子说：“我要出国旅行，你能陪我去吗？”第一个妻子回答：“我离开父母，委身给你，不论苦乐或生死，都不会离开你。不论你到哪里，走多远，我都一定陪你去。”

他平日疼爱的三个妻子都不肯陪他去，他才不得不带着第一个妻子，离开都城而去。

原来，他要去的国外乃是死亡世界。拥有4个妻子的丈夫，乃是人的意识。第四个妻子，是人的身体。人类疼爱肉体，不亚于丈夫体贴第四个妻子的情形。但若大限来临，生命终结，灵魂总会孤单寂寞地离去，而肉体轰然倒地，没有办法陪着。

第三个妻子，无异于人间的财富。不论多么辛苦储存起来的财宝，死时都不能带走一分一毫。

第二个妻子是父母、妻儿、兄弟、亲戚、朋友和仆佣。人活在世上，互相疼爱，彼此思念，难舍难分。死神当头，也会哭哭啼啼，送到城外的坟墓。用不了多久，就会渐渐淡忘了这件事，重新投身于生活的奔波中。

第一个妻子则是人的内心，和我们形影相随，生死不离。她和我们的关系如此密切，但我们也容易忽略了她，反而全神贯注于虚幻的外在世界。

点燃你的思考：

[特别赠送]

人生的成功即道路选择的成功和角色扮演的成功！人生的不幸即道路选择的失误与角色扮演的失败！

——张力夫

人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是正当年轻的时候。

——柳 青

2

人生的2个本质

▲ 充满挑战

▲ 变化无常

[特别提示]

▲ 充满挑战——人一生的永恒主题：未成人之前的学习生涯，使我们的职业选择面临着挑战；走上工作岗位又面临着职业长久性的挑战；嫁夫娶妻又面临着情感生活幸福与否的挑战。人生处处皆挑战！挑战临头勇者生，智者胜！

▲ 变化无常——人生又称苦乐年华，时时变化，处处无常。除了“变”这个不变的事情之外，没有一样是永久不变的。变化面前，心有定力（目标、原则）者安，心安方能得理（方法、计划），得理者践行必能破解。

[深层思考]

我在____月____日郑重完成以下思考：

1. 截至目前，我都经历了人生的哪些挑战？找出成功案例。
2. 通过迎接挑战，我在所谓“失败”案例中吸取了哪些教训？
3. 我遇到过哪些变化无常的人生经历，学到了什么？
4. 写好以上分析，请再写下“我一定要马上行动，决不放弃！”并签下姓名激励自己！

[哲理故事]

题目：_____（请您拟定）

马戏团来了一些新弟子，师傅从走钢丝开始教起，这些弟子在练习的时候，都是没走几步就掉下来，反复练习还是如此，最后都沮丧地坐在了地上。这时，师傅走了过来，对弟子们说：“掉落，是走稳的先决条件。”弟子们闻言，又重新爬上去练习。师傅在旁叮咛着：“走，不停地走，直到你忘了那条钢丝的存在，忘了掉落这件事，你们就算真正学会了。”

人生处处充满意外，我们必须像练习走钢丝一样，带着微笑、抬头挺胸。若是不慎掉落，就重新站起来。当我们不再在意“意外”和“掉落”时，我们就可以走得比别人稳。

点燃你的思考：

[特别赠送]

人生最大的快乐不在于占有什么，而在于追求什么的过程。

——（英）班廷