

已有千百万人因此书得到了积极的改变

人生控制论之

# 方与圆

超值版

22元



海天出版社

# 人生控制论之

## 方与圆

丁远峙 著

你要带火到山谷里去吗？  
你难道不怕因纵火而受罚吗？

——尼采《查拉图斯特拉如是说》

**图书在版编目(CIP)数据**

人生控制论之方与圆/丁远峙著. - 深圳:海天出版社,  
2005.5

ISBN 7 - 80697 - 248 - X

I.方... II.丁... III.人生哲学 - 通俗读物  
IV.B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064854 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com>

责任编辑 杨宏英

封面设计 滚石出品 责任技编 卢志贵

海天电子图书开发公司排版制作 83460900

深圳市福威智印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2005 年 5 月第 3 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开本:670mm×940mm 1/16 印张:20

字数:250 千 印数:1 - 10000 册

定价:22.00 元

海天版图书版权所有,侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换

这本书将要改变你的生活。我深信不疑,因为你将要读到的已经改变了我的生活。

——丁远峙



奥修讲过这样一个故事:

有位老人在德里附近的一处坐着,一个年青人刚好开车路过,他停下车来问那个老人说:“德里还有多远?”老人说:“如果照你自己的路线、照你自己的方向走的话,那就要走很远、很远,你必须绕过整个地球——因为德里就在你背后两英里的地方。”

现在的大街上,每天都游荡着无数有才华的穷人和不幸福的人,他们有才华但依然贫穷或不幸福,因为他们的心灵没有受到启示,思想没有得到点拨。

人是需要被点拨的,否则你一辈子都只能在黑暗中摸索。也许一句话,一个观念,就能改变你的一生。

在小时候我就知道,如果我买一件东西觉得“划得来”,我就会经常去买,而且还会告诉我的朋友们。

“划得来”是让顾客满意及使你的事业能永续经营的基本法则,用现代的语言来说就是要让顾客觉得物超所值。

让顾客觉得物超所值,正是现代企业和传统企业在经营思想上的一个重要区别。传统企业只是要想方设法地追求利润的最大化,而现代企业却是要竭尽所能地通过产品、通过服务来让顾客觉得物超所值,追求合理的利润,并最大限度地让顾客满意。

物超所值已成了我的商业信条,我一生都在追求物超所值,因此我出每一件作品时,内心都会有诚惶诚恐的感觉,总希望能让顾客,让我的读者、听众满意。

《方与圆》出版后,各种盗版及冒用我名义出的书不下三四十本之多,有些书商直接对我说:“不用你写,只要你挂个名,写篇序,就给你100万元。”但我想我这样做了,以后又怎么办呢?

所以我并没有趁《方与圆》的热潮继续出书,而是用了近10年的时间潜心学习与思考,其间我不断地去全国各地巡回演讲,以锤炼产品,我为北京大学、清华大学、中山大学、深圳大学等近百所高校及联想集团、华为集团、驻港部队等做过几百场演讲,还在电视台、电台举办过长期讲座,均取得了巨大的反响与震撼。讲座中常常是人头攒动,连过道都挤满人,听众评论听讲座就像参加歌星演唱会,我的每场讲座可以说都在听众心灵上产生了震撼,我10余年的演讲生涯已感染了千百万人。

正是在此基础上我完成了本书。这本书是《方与圆2》、《方与圆3》的合订修改本,在原书的基础上增删、修改了50%以上的内容。那天晚上当我将这本书的电子文本传给台湾的出版商时,第二天一早就收到了他们传来的合同。因为合同没有与我商量,所以版酬一栏他们空了出来,让我自己填,这在他们的出版史上可以说是没有过的事。

他们认为这本书比《方与圆》更成熟,更好,我自己也认为《方与圆》是关于人生的初级教程,这本书应该可以算做是中级教程。

这本书凝聚了我10年的心血和汗水,因此我对她有着无比的喜爱和信心,以至我在每次讲座中都会这样说:“不看这本书一定是你的遗憾,而不是我的。”

这是一本将控制论的基本思想引入到人生中的书,是关于人生快乐与成功的方法论,是阐释如何挖掘人的潜能,提高生命效率的学问,是关于人生行动的法则。

总有一种情感让人感动,总有一种力量让人泪流满面,一本好书不仅要有理性,更需要一种情感,要用情感去打动人的心灵,激发人的生

命力,那一种将被永世讴歌的力量。

《人生控制论》正是这样一种情感和理性的洗礼,是你人生中永远的加油站。

# 目 录

## 序

## 开卷篇 ..... 1

## 心灵篇 ..... 9

### 第一章 打开内心里的改变之门

- 一、改变就在一瞬间 ..... 13
- 二、要让事情变得更好,先让自己变得更好 ..... 16
- 三、改变思想,你就改变了命运 ..... 19
- 四、自我心象 ..... 24
- 五、是你接受的知识和信息形成了你的思想 ..... 27

### 第二章 生命的意义

- 一、只有懂得生命是多么脆弱的人,才知道生命有多可贵 ..... 29
- 二、色即是空,空即是色 ..... 30
- 三、人可以被毁灭,但不可以被打倒 ..... 34
- 四、人能面对死,就能面对任何困难 ..... 36

### 第三章 认识自己

- 一、自我的迷失 ..... 40
- 二、做自己 ..... 43
- 三、发现自我 ..... 70

### 第四章 高贵的心灵

- 一、发掘自身的成功机制 ..... 82
- 二、生命动力的源泉——追求 ..... 86
- 三、自强自立 ..... 94

## 第五章 通向快乐的途径

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1.活在当下的快乐中 .....      | 105 |
| 2.不要从比较中获得快乐 .....    | 106 |
| 3.放下即是快乐 .....        | 108 |
| 一、热爱生活 .....          | 111 |
| 二、快乐是一种心态 .....       | 122 |
| 三、博爱是快乐的法宝 .....      | 125 |
| 四、用感恩的心做人,用爱心做事 ..... | 128 |
| 五、要有宽容心 .....         | 130 |

## 行动篇 ..... 133

### 第一章 保持思想的开放性

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 一、变幻原是永恒 .....            | 143 |
| 二、人的最高级的思维模式就是开放性思维 ..... | 145 |
| 三、双向的开放性思维 .....          | 146 |

### 第二章 积极主动的人生态度

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、每个人都是自己命运的设计师 ..... | 165 |
| 二、积极主动的人生态度 .....     | 174 |

### 第三章 培养终生学习的态度

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、知识改变命运 .....        | 202 |
| 二、成功者只是运用了正确的方法 ..... | 205 |
| 三、行动学习法 .....         | 208 |

### 第四章 要做就要做到最好

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、“集中”是所有成功者的法则 ..... | 226 |
| 二、做自己喜爱的事 .....       | 230 |
| 三、将事业置于第一位 .....      | 235 |
| 四、凡事认真 .....          | 238 |
| 五、永远追求持续不断地改善 .....   | 240 |

## 第五章 潜意识的力量

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、潜意识具有无穷的力量和智慧 ..... | 244 |
| 二、让意识与潜意识和谐一致 .....   | 247 |
| 三、潜意识是土壤,意识是种子 .....  | 259 |
| 四、运用潜意识改变人生的法则 .....  | 266 |
| 五、改变习惯的方法 .....       | 276 |

## 第六章 必定成功的法则

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、价值观 .....       | 282 |
| 二、梦想 .....        | 289 |
| 三、目标 .....        | 295 |
| 四、计划 .....        | 302 |
| 五、行动,反省,再行动 ..... | 307 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 结束语 ..... | 309 |
|-----------|-----|

# 升卷篇

POUR & QIR

桨！

子是一贫如洗的渔夫也摇荡起金  
沉落的夕阳，将黄金洒向大海，

“他最苦恼的便是没有了方向感,觉得自己像是失了根的浮萍……噢!多可怕的一件事!这个人跨了出去,却不知道自己的路在哪里,最后只有退了回来。”

——雨果《悲惨的世界》

如果将一个密闭的容器中间用隔板挡开,一边装有某种气体,一边是真空。当你抽开隔板后,气体就会自动进入到另一边,在容器中逐渐地达到均匀状态。这个过程是不可逆的。如果没有外力,气体不会自动地回到它原来所在的一边。也就是说系统的自然倾向总是不断地向无序的混乱方向发展,这就是热学中著名的熵增加原理。

其实人生也遵循这个原理,如果不控制好人生,人的生活也会向无序的混乱方向发展。

二战期间,出身于犹太家庭、天才的美国数学家诺伯特·维纳在研究改进导弹技术时,创立了一门新兴科学——控制论。

控制论一词 Cybernetics 来自希腊语,意为掌舵术,包含了调节、操纵、管理、指挥、监督等多方面的涵义,它是研究各类系统的调节和控制规律的科学。现在控制论的思想方法已被广泛应用于系统学、工程学、生物学、经济学、生产管理、社会决策等多个方面,控制论与相对论、量子力学一同被誉为 20 世纪最伟大的三项发现。著名科学家钱学森将控制论引入到工程学中写出了世界名著《工程控制论》,也正是在控制论思想的指导下,钱学森将中国的导弹送上了天。

其实人生也是一项系统工程,只是更复杂,更受多种因素的影响,因此更需要控制论的方法。

生命是一种宝贵的资源,不能随意挥霍。许多人终其一生都不知道自己到底有多大的能力,因为他们从来没有梦想成真的企图,没有努力过,没有尝试过。每天只是忙忙碌碌为生存奔波,没有感受过生命力的强大,没有享受过创造的欢乐,生命成了只是一种将要被消耗掉的废物。但谁不想人生过得高贵而富有意义呢?结果如此,是他们智商低或者缺乏能力吗?不是的,只是他们没有精心地规划和控制人生,没有让

生命发挥出高效力。

我总觉得每一个人只要愿意,无论所处的环境如何恶劣,都可以过上所梦想的生活。关键是要学会驾驭人生,不能把人生的控制大权让给一些外面的因素。

“驾驭”其实也就是“控制”。人只要把握好人生的方向,培养高尚的情操和爱好,控制精力、时间、资源,将它用在正确的地方,并锲而不舍,就能有高效率的人生,进而发挥出无限的潜能,过上快乐而丰富的日子。

所以我相信成功就是一种控制,成功学就是人生的控制论。

## 能戒才有真正的自由

我们为什么要控制人生?随心所欲的生活不是更快乐吗?

如果你只想随波逐流,听天由命,平庸地度过一生,那当然不必控制人生;但如果你想人生更有价值,生活更丰富而快乐,你就必须学会控制人生。

佛教说:能戒才有真正的自由。如果你吸毒上瘾,你就被毒品所控制,失去了自由;你只有戒除毒瘾,才能获得真正的自由。人生也是一样,你只有控制人生,戒除各种低劣、懒散的劣根性,才能让心灵获得真正的自由,人生才能真正随心所欲。

孔子说:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”孔子的意思不就是他到了70岁才将随心所欲与控制人生完美地融合到一起,达到了人生的最高境界吗?

德国诗人歌德也说:“谁要伟大,必须聚精会神。在限制中方能显身手,惟有法则能给我自由。”

人生要“带着镣铐跳舞”,这种镣铐不是人生的枷锁,而是人生的规范,只有规范的人生才是有序的,也才能够更有价值,更快乐。

在过去的岁月里,我信奉“在慵懒中享受人生”的信条,一切随意,

率性而为,从不刻意控制自己。这样的生活虽也写意,但几年下来,却没有任何成果,只是虚耗了时间。

人生绝不是一艘随意漂流的船,要想主宰人生,就必须始终控制好人生的方向,提高生命的效率。

人生是一场战斗,假如你因为胆怯、懒散而害怕人生的战斗,拒绝人生的战斗,随波逐流。其实这是没有用的。你还会因为生存压力,生活需要,自然地逼迫你参加这场战斗。结果当你被动地接受这场战斗时,你很可能成为一个战败者。你还不如主动出击,选择有利于你的人生战场——目标,做好详尽的计划和准备,去打一场真正的你选择的人生战争,去争取胜利。

## 二 掌控人生的法则

人生需要控制,这种控制可以分为两个方面。一是从内控制,控制自己的思想、观念和情绪;二是从外控制,通过确立目标来控制我们的行为、精力,以尽力发挥出我们的潜能。

俄国生物学家巴甫洛夫做了个著名的“条件反射”实验。他每次在摇过铃后,才拿食物喂狗。久而久之,狗形成了条件反射,不论有没有食物,只要听到铃声就流口水。

巴甫洛夫是让动物产生条件反射:刺激——反应;但很多人在人生中,也只是刺激——反应。比如有人说:“我被气得要死!”有人惹到他,他就生气,刺激就反应。但这种反应有什么好呢?生气的情绪会影响你的工作和生活,损害你的健康。既然如此,那我们为什么不选择对这种刺激不做反应呢?

其实任何外在事物本身都没有力量让你生气,生气只是你情绪上的一种选择。所以,左右我们情绪的不是外物,而是我们面对外物时的态度与反应。我们可以选择生气,也可以选择生气。

看过这样一个故事:

有位美国演讲大师应邀在日本演讲,他讲了一段笑话,用了几分钟,但翻译只翻译了一句话,下面就哄堂大笑;接着他又花几分钟讲了一段精彩的故事,但翻译仍然只用一句话,下面就掌声雷动。

事后,美国大师问翻译:“你的翻译真有水平,我讲了那么长时间,你只用一句话就达到了效果。你是怎么翻译的呢?”翻译回答:“你讲完笑话,我就翻译了一句:大家笑,于是大家都笑起来;你的故事很精彩,讲完后,我就叫:大家鼓掌,于是大家就都鼓掌。”

这个故事是为了讽刺日本人的英文水平差,但从另一个角度看,我们很多人就像故事中的听众一样,对待外界的各种刺激,驯服得就像奴隶,外界怎样发信号给我们,我们就怎样反应。

生活通过一些失败、痛苦及各种困难的刺激,来让我们做出负面的反应,我们就迅速地听从命令,产生自卑、消沉、不快乐等思想和情绪。其实自卑、消沉、不快乐等负面思想和情绪,也都只是我们面对外界刺激时的一种反应。

我们是人,应该有理性和主动性,我们不是只能像动物一样地对刺激做出被动反应,我们可以主动地选择思想、态度和情绪,选择我们的反应和行动。对于各种的负面刺激,对于能破坏我们思想、情绪和行为的种种刺激,我们完全可以置之不理。这样我们才能够真正掌控人生,才能够成为自己思想和行为的主人,而不是沦为外界刺激的奴隶。

所以无论环境如何,我们遭遇了什么,我们都要努力掌控自己的思想和情绪,掌控自己的精力和行为,这样你才能真正成为自己的主人,那么你也必将能主宰自己的生活,成为一个快乐、成功而祥和的人。



## 关于这本书

一次去某公司讲座,过后一起吃饭聊天。他们老板小学文化,靠摆地摊卖书起家,现在拥有了数亿资产。开始我认为他是土财主,不太愿

意跟他深谈,但他却讲了一句令我大感震惊的话,他说:“以前的成功是偶然,现在的成功是必然。”

深思之下,觉得他讲出了真理。以前大家缺乏商业意识,社会上竞争不激烈,机会很多,谁敢下海,碰到机会就能成功,因此成功是偶然。但现在,人人都渴望成功,竞争越来越激烈,很难再找到天上掉馅饼的机会,要成功就必须具备成功的素质,使成功成为一种必然。

成功没有侥幸,每一个成功者的内在都必定有某种东西,正是这种东西决定了他们必定成功。同样,快乐和祥和的人也是这样,他们内在必定都有某种东西,也正是这种东西决定了他们拥有快乐而祥和的人生。本书就是为揭示这些东西而写的。

我有一个信条,我写的每一本书,都宁愿让一个人读 1000 遍,也不愿意 1000 个人都只读一遍。书中的很多思想,你们现在看的时候也许不太在意,但当你们在若干年后回味人生时,你们必会对书中的理念有更深的领会,特别当在生活中遇到了各种问题的时候,请善用书中的理念,你将发现你的人生又会有一片新天地。

我不敢保证,你看了这本书之后就会有截然不同的人生,但却敢保证,只要你确实运用了书中的方法,你就绝对拥有能够掌控人生的力量。

那么,你是否作好了改变的准备呢?如果是的话,就让我们开始吧!

