

KAIFAREN
QIANNENGDE
ZHISHENGZHIFA
开发人潜能的
制胜



云中天 编著



追求卓越、全面提升生活和工作质量的解决之道。
活力是成功的基石，活力是工作的灵魂，活力是企业的源泉。拿出你的活力，做一个富有活力的人。

处世必修的十堂课

江西出版集团
百花洲文艺出版社

处世必修的一堂课

KAIFAREN
QIANNENGDE
ZHISHENGZHIFA

开发人潜能的

制胜 之法

云中天 编著

江西出版集团·百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

处世必修的十堂课 / 云中天 编著

南昌:百花洲文艺出版社 2007.4

ISBN 978-7-80742-178-8

I.处... II.云... 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(2007)第 029869 号

出版者 江西出版集团 百花洲文艺出版社

社 址 南昌市阳明路 310 号江西出版大厦 邮 编:330008

书 名 处世必修的十堂课

作 者 云中天 编著

经 销 全国新华书店

印 刷 山东鲁创彩印有限公司

开 本 787毫米×1092 毫米 1/16

印 张 90

字 数 300 万

版 次 2008 年 3 月 第 1 版

印 次 2008 年 3 月 第 1 次印刷

定 价 149.00 元

ISBN 978-7-80742-178-8

图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

活力是工作、游戏、生活乐趣的来源。是应付生活的能力及个人的心理状态,比较实际的说法是:如果在工作一天之后,仍然有体力去应付突发的状况并且享受人生,那就是活力旺盛的表现。

但是,现实生活中却是事与愿违,尤其是作为 21 世纪的上班族,工作压力大,应酬多,人际交往复杂,生活规律被打乱。现代人的体力似乎愈来愈差了,吃喝再多的健康食物或饮料也无法提足精神。这使人变成穷于应付生活的工作机器,下了班之后就一蹶不振。

每一个人都渴望自己能够事业成功,希望自己能有一个美好的人生,希望在人生的旅程中遇到艰难、曲折、困境、厄运时,不向这些障碍屈服,并能够顽强地战胜它们,做自己命运的主人;希望自己与外境有良好的关系和积极的影响力;希望在当今瞬息万变的高科技时代,以自己的勃勃生机和奋发进取的精神适应这个时代。

在家庭方面,我们希望创造一个既和谐又充满爱的家庭,全家人能够相亲相爱,幸福和睦的生活在一起,将自己的孩子培养成为有作为的人。所有这些期望的实现,离不开活力的保证,活力造就所期望的一切,活力能使你成为成功人士。我们见到过很多因为活力而成功的人,所以,我们应积极努力行动,塑造、开发自身的活力。

活力,一种积极进取的精神,一种乐观自信的态度,一种自我意识,一种重要的素质,它不会自发产生,但却会自行丧失;要想活力常驻,就必须



开发人潜能的
制胜法

自我警醒努力去保持。

本书系统地阐述了在人生的旅程中如何通过实践来塑造、开发无穷的活力的要则、方法,并针对今后时代的变化,以富于启迪性的思考对这些要则进行了阐述说明。结合了生动实例论述了对人、对事、对人生的态度和行为方式,富于哲理性地道出了怎样塑造、开发活力的新点子,这是那些成功者智慧的结晶,值得青年、中年人、老年人,各年龄段人群的阅读与借鉴,帮你创造生机勃勃、充满活力和富有意义的生活。

目录

第一章 你拥有活力吗？

观念是活力之源	2
活力是一种不断的追求	5
人人都可塑造出活力	8
充分重视心态的作用	11
“注意力”是不可分心的问题	15
“变”势不可挡,活力无限	18
居安为何要思危	21
向“时间”索取活力	26
适时地调整自己	30
防止思维定势	35
活力不言败	39
视压力为增强活力的媒介	42
随时了解自己的存在状态	46

第二章 自己来创造活力

活力的来源于挑战自我	50
自信——人生活力的第一要素	54



新科技观,人生活力之冠	60
坚定的意志,是人生活力必备的要素	63
创造力,人生活力之魂	67
做别人从未做过的事	71
身边的事做起,也会创造奇迹	73
痛苦造就活力	75
自强不息,是保持活力的最好药方	77
金钱买不到活力	80

第三章 健康——活力之土

健康是活力之本	84
走出“嫉妒”的怪圈	87
让快乐长相随,活力永充沛	90
活力与自制力	93
从休息中获得活力	96
平常心造就活力	99
活力不言老	102
别让忧虑情绪害了自己	104
任何时候不能停止付出	106

第四章 温馨的家庭孕育着无穷的活力

童年是决定一生活力的最佳时期	110
家庭是孕育人生活力的土壤	113
活力,受家庭习惯的影响	116
爱是家庭的生命,活力的源泉	120
家庭成员间互不干涉个人兴趣	123
在生活多变中创造家庭温馨	126
和睦的家庭有活力	129

珍惜手足之情——活力的延伸	132
激励,更能实现梦想	134

第五章 在交往中获取活力

从人际沟通中获得活力	138
友谊,使你获得生命活力	141
从相互尊重中获得活力	144
活力来自“合力”	147
创造富有生机的人际关系网	150
灵活运用人际关系	153
打造个人魅力	157

第六章 活力让工作变得快乐

未来意识造就活力	164
为自己的明天找一个突破口	168
目标是活力引导师	172
学习是活力之母	175
量力而行不蛮干	178
有活力更要有耐性	181
知足方能常乐	184
幸福没有贫富差距	187

第七章 让活力变为成功的资本

进取心是活力的推动力	192
让内心的曙光冲散失败的阴云	195
绝不让内心的宝藏在自卑中毁灭	202
热情让人脱口而出	205
满怀激情地对待工作	208



信用是成功人生的特别通行证	212
---------------------	-----

第八章 明确人生目标,上帝会给你力量

远大的目标是成功的基石	218
关键时刻莫掉“链子”	220
现在,播下目标的种子	223
不等不拖,现在马上就去做	226
像追情人一样锲而不舍地追求目标	228

第九章 让活力成为常青树

做生活的攀登者	232
对一切充满爱心	235
唤醒沉睡的生命激情	239
思考能拯救一个人的命运	243
在挫折中崛起	247
济难救急,做个乐善好施者	251

KAIFAREN
QIANNENGDE
ZHISHENGZHIFA
开发人潜能的

制胜 之法

第一章 你拥有活力吗？

社会优胜劣汰的生存法则，考验的不仅是你的头脑，更是你的活力。所谓活力，就是保持人生勃发的生存力、创造力。也就是保持积极的自我，坚持不懈地追求自己的目标。

观念是活力之源

培根说：“人的思考取决于动机，语言取决于学问和知识，而他的行动，多半取决于他的习惯。”

为什么有些人成功，有些人失败？有些人事业如日中天，越做越辉煌，一生温馨、快乐，而另一些人事业上却总是沟沟坎坎，磕磕碰碰，事事不如意，显然，成功、快乐不是决定于运气。

每个人的身上都蕴藏着无限的活力，等待你去开发、挖掘和适时、合理地塑造。事实上，不论是谁，他们的成功都有一个共同特征，那就是他们善于不断地开发自己的活力。这种被“变化”催着朝前跑，适应新环境、新要求，竭力挖掘自身潜在的活力，同时积极塑造新活力，通过塑造活力创造人生美好的前程和快乐的生活理念，我们称它为“活力人生”。

在科技日新月异、竞争日益激烈的今天，大家都在为生存、为辉煌的未来努力奋斗着，用“活力人生”理念领跑人生征程，是聪明之举和生活观念的进步。

社会这个大环境考验的不仅仅是一个人的头脑，更是考验你的活力。一位名人说过：“失去金钱损失甚少，失去健康损失甚多，失去活动损失一

切。”所以说,活力显示一个人的综合实力。

命运和生活的一切改变,都来自观念的更新。观念,这个看不见摸不着的东西,只有在短兵相接的时候,才会感觉到它的存在是那么的真实。如今,关心未来命运的人们,越来越领悟到:决定生存与发展道路的,首先来自自己的观念,它不时地在指挥着人们对客观事物的见解与看法,引导人们进行行动选择。适合时代发展的观念,所选择的行动步步成功。因此,在时代不断变化中,时刻注意更新不适合时代发展的旧观念,对于塑造人生活力、指导自我发展显得格外重要。

1. 观念更新,活力生发

客观形势总是不断地发生变化,人们的思想也在发展着,新观念在随着形势的变化不断地产生着,因此,随时更新不适合时代发展的旧观念,建立符合时代发展所需要的新观念,是要时时刻刻努力做好的事情。如果这样做好了,对塑造你的活力将产生不可估量的效应。

人总有自己的不足之处,对一些常见的缺点、弱点,如不注意及时改正,日积月累,会成为一种不好的习惯。培根说:“人的思考取决于动机,语言取决于学问和知识,而他的行动,多半取决于他的习惯。”如果人受不好的习惯主宰,行动上就会偏离正确的人生目标,失去了行动的主动权,想做什么事也没有勇气去做。有一位年轻的经理,是个急性子,表现在工作上容易急躁,平时什么事情都很少与大家商量,别人的意见他很少听得进去,以致一次盲目决策,造成经济损失三十多万元,在沉痛教训面前,他醒悟了,真正看到了个人毛病的危害程度,从内心里意识到自己职责的分量,他在后来的行动中遇事冷静思考,注意听取大家的意见,充分发挥员工的积极性,使单位的效益连年递增,他个人也获得了晋升。

2. 改变情绪,活力诞生

在这科技日新月异、竞争极其激烈的时代,一些人常产生不良情绪:忧虑、担心、惧怕、自卑、生气、发怒等等,这些负面的情绪,带来负面的影响,



第一章

你拥有活力吗?

直接弱化了活力。因为坏情绪的危害是大的、多层面的,如健康状况不佳,工作缺乏创新精神,人际交往障碍……必须努力克服情绪性障碍,引导自己进入一个新的学习和思考过程,积极改变思想,更新观念,自我克制,以奋进求实的心态对待自己,要求自己;以平和的心境对待周围人和事,这样才能取得好的效果。总之,只要有决心和毅力,每个人都能改变不良情绪,清醒和有意义地生活,掌握人生的主动权,适时地更新不合时宜的旧观念,积极挖掘人生潜在活力。

3. 更新观念要付出努力

观念转变要实实在在去做。只有在做中才会体会和区分适宜与不适宜的观念是什么。人都有自己的追求,生活的道路、人生价值的创造,全决定于你的观念,你有什么样的观念就有什么样的选择。选择显现你的观念,它体现你的行为方式以及价值追求。自我追求欲望越强,实践的信心越坚定,则符合时代要求的新观念应时而生。观念转变要硬碰硬。只有在观念上不断更新,才会有不断求新、求好、求优的实际行动,才会的市场竞争中和接受实践检验中立于不败之地。观念转变很艰苦。因为来自实际生活中的挑战是多方面的:顺境时,如何保持一个清醒的自我,寻找自己的新坐标;逆境时,如何不躁不馁,奋起直追。可是,更新观念是要付出很大的努力的。观念转变不是一劳永逸的。观念转变是长期的、艰苦的。

随着形势的变化和新的要求,我们的思想在发展着,新观念也在不断地产生着,今天是新的符合实际需要,明天随着新形势要求,又产生了新思想观念,原来的思想也就不适合实际了,必须更新。而且,人人都期望更好、更优。但,“更好”、“更优”有一个时限问题。它是相对的,今天的“更好”明天可能就变为不好了,所有的人都想追求更好的东西。因此,决定了观念的更新不能一劳永逸,而应随着时代的变化常常更新。进一步要做的是,转变观念不仅要正确地认识自己的实际情况,还要准确地认识客观实际,坚持从实际出发,这是转变观念的基础。如果脱离了实际,转变观念没有基础,观念会转偏,观念不正,定位不准,则导致行动偏,决策必然失败。

活力是一种不断的追求

活力的实质就在于不断的追求。只有一生不懈地追求，
才会一生活力永驻，追求欲望越强，活力越旺盛。

社会是一个大舞台，在这个“大舞台”里，每一个成员都在扮演着不同的角色。人与人之间相互尊重，相互协作，大家在追求着各自的崇高理想。如果有人不朝着理想的崇高目标去努力，那这个人的追求终究也会破灭。有人说：“最高的道德就是不断地为人服务，为人类的爱而工作。”这就是追求做一个真正的人的实质。虽然，时代不断变化，社会不断发展，但无论时代怎样变化，追求做一个真正的人的内涵价值永不变，永远是塑造活力的基石。

追求是人生的真谛，有追求就有希望，有希望才能成功。人生存在这个世界上总是要做事，做事是人赖以生存的基本条件，也是人生的需要。

原中央电视台节目主持人杨澜，三十多岁就实现了许多人一生都无法实现的梦想，成为当代中国最出色的职业女性之一。她雄心勃勃地要打造“阳光文化”的传媒帝国。之所以取得如此成就，缘由她进取意识强，永不满足不断向巅峰攀登。有人说：“人类的精神世界，正是伴随着不断的追求



第一章

你拥有活力吗？

与探索而一步步地丰富、拓展幸福的实质就在于不断地追求。”

杨澜人生如此光彩夺目,如此生机勃勃,给予我们的启不很多,而最令人钦佩的是她用心努力,从不满足现状,总是不断地追求,一直向巅峰不断攀登。不懈地追求,就要不断地选择,她选择到美国读书,从名主持人到任阳光卫视主席,都是很大的跳跃,在跳的时候也有不顺、有痛苦,但由于她有不懈追求的精神,以此为动力,积极努力,最后成功了,使她的人生光彩夺目,这使我们更深刻地认识了一条真理:只要愿意去做,无所不能。我们可以试想一下,如果杨澜作《正大综艺》节目主持人时不选择跳跃,或满足于已有的成绩,缺少不断追求的品格,那她能达到今天的成就吗?因此说,成功的实质是不断地追求,追求是活力之源泉。

追求超越自己,“我们最强的对手不一定是别人,而可能是我们自己!在超越别人之前,先得超越自己!”我很喜欢这句话,它对我们摒弃依赖思想,打破自卑感,培养超越的勇气很有启发。客观情况是千变万化的,在人生旅途中可能会遇到多种多样的情况:有的人一生道路充满坎坷;有的人已过了盛年事业还是无成;有的人正处在充满激情、充满着力量的美好时期,却让精力白白浪费掉,缺乏明确的努力方向;有的人虽然事业有成,可再没有新的突破,最终成为时代的落伍者……这一切,根源只有一条:个人的态度。态度能改变现实。如果你想改变自己的生活境遇、工作环境,你必须先改变自己的态度,即正确地认识自己,勇于去超越现实,才可能改变一切。

那些对工作充满活力的人。他们是肯定有使命感和责任心,无比坚定、自信和自律的人。在他们身上,体现也一种与众不同的气质。因为活力,让他们朝气蓬勃,永葆青春;因为活力,让他们永不厌倦,全力以赴;因为活力,他们终有一天会做出与众不同的成就。试问,有哪项事业,有哪个公司,有哪个老板和同事不欢迎这样的人呢?他们的活力之火,点燃的是照亮成功之路的明灯。

如同陷入爱河的年轻人,因为敏锐,会在他所爱的人身上看到许多别人都看不到的优点一样,一个充满活力的人,他的感觉也会因之变得敏锐,可以在别人看不到的地方发现动人的美丽,这样,即使在别人看来最乏味

的工作,最艰难的挑战,他也会干得兴致勃勃,生机盎然。

金融界有一句名言:“一个银行要想赢得巨大的成功,唯一的可能就是,它雇佣了一个做梦都想把银行经营好的人作总裁。”其实,何止是银行,每一个企业,每一个人,要获得成功,又何尝不是如此呢?很多时候,我们缺少的正是这种“做梦都想”般的活力和激情。

活力是一种神奇的因素,拉·封丹说:“人是这样被造就的,当任何东西点燃了他的活力之火,一切不可能,就都消失了。”每个人都应该不断地问自己:“如果我在工作中注入更大的活力,将会发生什么情况?”在每一个可以显露你才华的机会来临时,张开双臂用活力去迎接它吧!



第一章

你拥有活力吗?

CHUSHIBIXIUXUESHITANGKE

人人都可塑造出活力

“苦”是一种乐趣,无论情况怎么变化,都要始终认真工作,遇事勤于思考、有主见,工作才会硕果累累,事业才会如日中天!

商机无处不在,无时不有,有些人总是能比别人更快地获得商机,为什么别人尚没做到的事他们先做出来了?为什么他们的创造发明总是比别人多,工作思路比别人新?这主要是因为他们有着强烈的渴望,善于把握自己,把握形势变化。

任何事情都是有了渴望才能成功,人们都渴望生活得更好,为了这个目标而奋斗着。我国第一个奥运会金牌获得者许海峰,抱着誓为祖国打破零的记录的决心,奋力拼搏,李宁在第23届奥运会上获得体操3项冠军,邓亚萍连续两届获4项冠军,伏明霞连续三届获4项冠军,他们都是因为有了渴望而赢得荣誉的。体育健儿们对国家和民族做出了自己的贡献。渴望造就冠军,渴望造就成功者,渴望造就财富和文明,这就是渴望的活力、渴望的精髓所在。

在人生的征途上,一个人的生活态度比他的知识、才能更重要,而渴望