

Catch the
Lifetime
Opportunities



赢得一生 好时机

卓凡◎主编

把握机遇就能**把握人生** 赢得机遇就能**赢得成功**
一部透析机遇的智慧力作 一本助您成功的制胜指南



金城出版社
GOLD WALL PRESS

Catch the
Lifetime
Opportunities



赢得一生 好时机

卓凡◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

赢得一生好时机/卓凡主编. —北京: 金城出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-80251-389-1

I. ①赢… II. ①卓… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056062 号

赢得一生好时机

主 编 卓 凡
责任编辑 雷燕青
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 14.5
字 数 120 千字
版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
印 刷 北京密云红光印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-389-1
定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼
邮编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 84250838
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

目 录

第一章 认识自己	1
第一节 认识自我本质	3
第二节 讲求修心养性	7
第三节 生命本身价值	12
第四节 学会善待自己	17
第五节 培养良好习惯	22
第六节 懂得保护自己	28
第七节 勇于推销自己	31
第八节 性格决定命运	34
第九节 绝不轻言放弃	39
第二章 规划方向	45
第一节 为什么要规划	47
第二节 规划要做什么	52



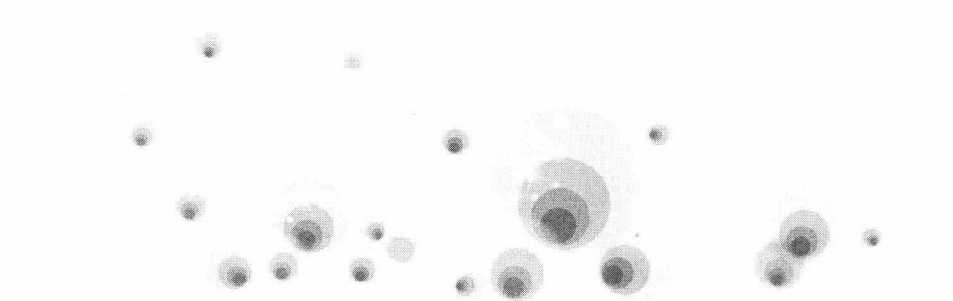
第三节	设置明确目标	56
第四节	努力实现目标	61
第五节	科学利用时间	64
第六节	订好时间计划	68
第七节	梦想激发力量	73
第八节	掌握主控因素	77
第三章	社交技巧	83
第一节	初次见面礼仪	85
第二节	重在第一印象	88
第三节	沟通需要技巧	92
第四节	人际交往原则	96
第五节	微笑面对人生	100
第六节	倾听中的技巧	102
第七节	懂得适时拒绝	105
第八节	善于与人聊天	109
第九节	应对领导技巧	112
第四章	把握机遇	117
第一节	摸准机遇脉搏	119
第二节	认清机遇本质	123
第三节	善于发现机遇	127



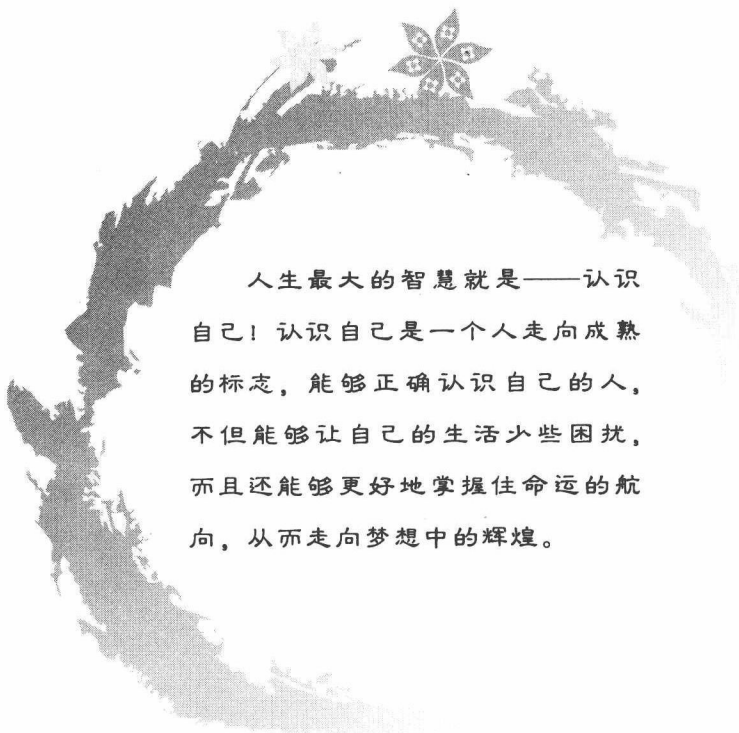
第四节 及时抓住机遇	132
第五节 改变创造机遇	135
第六节 机遇眷顾勤者	141
第七节 学会勇敢执著	145
第八节 时间蕴藏机遇	149
第九节 坚持赢得机遇	153
第五章 情商管理	157
第一节 情商体现智慧	159
第二节 提高职场情商	161
第三节 培养逆境情商	165
第四节 情商决定命运	169
第五节 莫为小事伤神	172
第六节 掌握自我情绪	176
第七节 保持快乐心情	179
第八节 赢得他人友谊	183
第九节 职场情商训练	186
第六章 人脉关系	191
第一节 人脉就是财脉	193
第二节 人脉带来好运	196
第三节 储蓄人际关系	200



第四节	编织人脉网络	203
第五节	积累隐藏人脉	207
第六节	双赢是硬道理	210
第七节	成功借助贵人	215
第八节	懂得礼尚往来	218



第一章 认识自己



人生最大的智慧就是——认识自己！认识自己是一个人走向成熟的标志，能够正确认识自己的人，不但能够让自己的生活少些困扰，而且还能够更好地掌握住命运的航向，从而走向梦想中的辉煌。



第一节 认识自我本质

在每个人的一生中，不管文化程度的高低，人生阅读的深浅，也不管是有着极度的欢乐或是难以抹去的忧愁，总有一些语言，一些文字，对他的影响是深刻而长久的。不经意间的回首，人们会发现，那些语言和文字已经在潜移默化中影响了自己许多年。转过身来，看看曾经走过的路，同样也在不知不觉中受着某种不同程度的影响。而其中一句话，是这样说的：一个真正能够正确认识自己的人，才是最有力量的。

生活在这个世界上，每个人都感觉自己像水中的一片浮萍一样，不知道自己来自何方，更不知道自己魂归何处。生活的压力与工作的烦恼往往使我们茫然、不知所措。其实，只要我们能够正确地认识自己，倾听自己内心深处的声音，看到自己的长处、短处，优点、缺点，知道自己应该做什么，不应该做什么，我们就能够给自己一个清楚的定位，一个明确的目标，我们的生活也会变得更加有意义。

然而，想要做到真正的认识自己，却是件不容易的事情。俗话说得好：“不想当将军的士兵，不是好士兵”、“识时务者方为俊杰”、“沧海横流方显英雄本色”……

事实上，并不是任何士兵都有机会和能力成为将军，也不是任何俊杰都能够认清所谓的“时务”，更多的人是普通的人，平凡的人，是芸芸众生中的一员，是沧海中的一滴水，是大千世界的一粒尘埃。这些人未必会有机会站在风口浪尖，也未必有机会去搏击长空。那么，在平凡中忙忙碌碌的我们，如何才能看清自己，正确认识自己呢？这是值得每个



人深思的一个问题。

正确认识自己，最重要的是要认识自己的过去，过去的成功和失败，过去的光荣与梦想，过去的辛酸与泪水。当你真正看清看透的时候，你就会明白，你现在的的生活、现在的处境，都是因为过去的岁月历练出来的。但是，过去的一切终将是过去了，对于过去的成绩，不应该盲目地沾沾自喜，因为成功的原因也许很多，父母的养育，恩师的教诲，朋友的帮助，同学的鼓励，都是取得成绩的重要条件；对于过去的失败，当然也不应该盲目地妄自菲薄，环境的艰难，不确定因素的存在，时代的变化，社会大气候的影响，都可能成为阻碍你走向成功的障碍。不论哪个人多么成功，总有失意的时候；不论哪个人多么失败，也总有享受成功的瞬间。重要的也许不是你收获的成功多，还是失败多，而是我们要从成败中间最终收获了什么，如果能够收获对自己的正确评价，那就是最大的收获。

正确认识自己，最关键的是要认识自己的现在，知道自己的爱好，明白自己的人生目标，清楚自己未来的方向。要时时刻刻清楚地知道，自己想要做什么，自己能够做什么。你需要有一种简单而清楚的逻辑，知道如何判断“武断”和“果断”，怎么样区分“冲动”和“勇敢”，怎么样权衡“默默无闻”和“随波逐流”，又怎么样评价“创新”和“冒险”、“自信”和“自负”、“顽固”和“执著”，其实这些看起来差别很大的词汇，可能在生活中只是一线之隔。

人生在世，不可避免地要和自己周围的环境紧密地联系在一起，如果抛开了所处的环境，只是孤立地去谈论自己，不但没有任何实际的意义，还有可能让自己误入歧途。因此，想要正确认识自己，还需要将自己置于社会的背景和具体的生活环境中去衡量。那么，如何在大的社会背景和生存环境中去衡量呢？这需要我们做到以下三点：

（一）甘于忍受孤独

孤独是大多数人都拒绝接受又不得不接受的一个“朋友”。很



多人都害怕孤独，所以总是喜欢去人群中，喜欢和更多的人在一起，在他们的身边，总是有许多的朋友，总是有无数的聚会。然而，当一切浮华过后，孤独还是会袭上他们的心头，挥之不去。

其实，任何一个卓有成就的人，都是乐于享受孤独的。因为只有孤独中，才能更加冷静、理性地思考一切，才能创造出更多的财富。许多人都羡慕舞台上明星的“风光无限”，可谁能知道在“台上一分钟”的光华背后，“台下十年功”的艰苦。要知道，机会总是青睐于有准备的人。但又有谁知道，准备的过程就是一个经历孤独的过程。因此，当孤独来到你身边的时候，你不要害怕它、逃避它，而要主动去迎接它、享受它。只有能够享受孤独，在孤独中进行更深的思索和感悟，才能够让自己的境界升华，让自己的人生变得更有价值。

（二）勇于承担责任

人活在世上，就要懂得责任的重要性。不仅要对自己负责，还要对别人负责。一个有责任感的人，才能够让别人感到放心；一个有责任感的人，才能够懂得时间的宝贵；一个有责任感的人，才能够给人以足够的安全感。而敢于负责，就意味着要勇敢地做批评与自我批评，在诱惑面前敢于说“不”，在利益面前懂得忍让，在危险面前敢于承担。然而，能够承担自己的责任，却并不是一件容易的事情，它需要一个人拥有更宽广的胸怀和更清醒的头脑。这个世界上没有人是天生胸怀博大的，是需要随着时间的推移，随着自我认知的不断深入，一点点地增加自己的责任感。因此，不能盲目地好高骛远，要学会脚踏实地，在一点一滴中锻炼自己，完善自己，担负起自己应该承担的责任来。

（三）敢于否定自己

对于一个人来说，最难的事情就是学会否定自己。古往今来，有多少人因为自负陷入失败的泥潭，又有多少人因为自负而蒙蔽了双眼。大



凡走上社会的人都知道，生活中人人都有一种“自我保护”的心理。在一件事情发生之后，大家首先想到的就是去说别人的过错，别人的不是，从来不会在自己身上寻找原因，因为他们总是认为，自己是没有什么过错的，错都在别人，自己则一定是正确的。现代社会所需要的，不是这种盲目的“自信”，而是一种敢于自我否定的精神。如果自己犯错了，能够勇敢地承认，并能够在自我否定中学到正确的东西，就能够日渐完善自己的人格，久而久之，成为一种美德。从这个角度上来说，敢于否定自己，是你得到别人肯定的开始。

人生的过程是一个不断变化，不断提高的过程。每个人都应该敢于自我否定，敢于承担责任，让自己不断地成长。这样，我们就能够用包容的心态，去对待身边的人，对待一切正在发生和即将发生的事。

此外，正确认识自己，还要培养起自己客观地解决问题的能力，这句话说出来很容易，但真正做到并不简单，因为这要求一个人理性思维方式的形成和自然、社会知识的累积。解决问题前，要先弄清楚这件事情的来龙去脉，也就是说要搞清楚原因，为什么？自然事物中的原因，利用自然知识就可以解决。而人和社会中的原因，也许会复杂一些，可以利用社会知识，经验积累和人的心理学知识予以解决。

这其中最为关键的一点是，要学会总结。能够充分发挥自己的思考能力，保持清醒的头脑。这样，就能够让你更加清楚，更加真实地认识和了解自己。同时，还要多学些知识，让自己变得更加强大。知识能够武装一个人的头脑，是精神力量的源泉。

此外，还要学会培养自己准确的判断力。任何事情，不一定是非要等到做了之后才知道结果。当我们的知识积累到一定程度，阅历丰富到一定程度的时候，就能够凭着自己的判断力和预见力，去选择是否要做一件事情，如果做的话，懂得如何将它做好；如果不做的话，懂得怎么将它拒绝。

学会认识自己，了解自己的本质，就能看到最真实的自己，就能够



让我们在生活和工作中懂得自己该做什么，不该做什么，懂得如何去做好事，做好人。

第二节 讲求修心养性

许多人总是欲壑难平，他们渴求什么都抓在自己手里，什么都不肯放下。这样的结果，会让人疲惫不堪。其实，真正的成功者，懂得如何去修心养性，知道如何去生活，明白自己应该做什么。他们功成名就之后，或捐资济世，或甘于淡泊，既入得世，又出得世；他们能够让自己的心灵得到快乐，让自己的精神得以修养，这样的人，得到的幸福虽是无形的，却是永恒的。真正懂得修心的人，能够让自己人格得以提升，精神得以陶冶，境界趋于完美。

人生有舍有得，有退有进，不要太过于追求金钱和名利，要懂得适时的休息一下，给自己的心灵放个假。只有稳住自己的心神，这才是最重要的。不管遇到什么样的事情，都要保持放松，让自己处于一个自然的状态。不管你有多少事情要做，也不管你有多么伟大的抱负要完成，都要先保护好自己身和心。身心疲惫，则事事难成，身心俱佳，才能做事轻松。因此，不要每天只想着去赚钱，去拼命，那样做人就太累了。你需要找一个空间让自己静下来，去修养自己的心灵，让自己拥有一个平静的心情。当你拥有平静的心情时，就会感觉到前所未有的轻松和愉快。只有你自己，才是自己最忠诚的伴侣；只有你自己，才是自己最亲密的朋友。让自己身心解放，做起事来才能够更加容易成功。

古时候，有个男人娶了四房妻子。

在这四个妻子中，他最疼爱第四个妻子。他不管去哪里，不管多晚回家，第四个妻子都会在家等他。而第四个妻子每天的沐浴更衣、饮食起居，都要丈夫亲手照顾，她想吃什么、喜欢什么衣服，他都尽力满足，对她百般呵护，万千宠爱。

他的第三个妻子是个人见人爱的女人，也是众多男人追求的对象。当年，他是千辛万苦，打败众人才得到她的。所以，他每天都要去关心她，牵挂她，常常在她身边甜言蜜语，又造了漂亮的房子给她住。

他的第二个妻子是最懂得他心的，每当他遇到困难的时候，每当他心情不好的时候，他总是会找第二位妻子为他分忧解难，互相安慰，只要和她在一块儿就觉得很满足，分开了就会挂念。

而他的第一个妻子，是一个几乎被他遗忘的女人。虽然在一起生活，但他却像忘了她似的，很少抽出时间去看她，很少去关注她。可她呢，却像个婢女一般，家中一切繁重的工作都由她处理，她身负各种责任烦恼，却得不到他的注意和重视。

有一天，这个男人必须离开故乡，到遥远的另一个地方，不能回来。他对第四个妻子说：“我现在有事非离开不可，你跟我一块儿走吧？”

第四个妻子回答：我可不愿跟你去。他惊诧万分，不解地问：“我最疼爱你，对你言听计从，我们一刻都没有分开过，怎么现在不愿陪我一块儿去呢？”

“不论你怎么说，我都不可能陪你去的。”第四个妻子坚决地说。

他非常生气，恨第四个妻子的冷酷无情。没有办法，他又把第三个妻子叫到面前，问道：“那你能陪我一块儿去吗？”第三个妻子回答：“连你最心爱的第四个妻子都不情愿陪你去，我为什么要陪你去？”



他只好把第二个妻子叫过来说：“你总愿意陪我去吧？”

第二个妻子说：“嗯，你要离开我也很难过，但我也只能送你到城外，之后的路你就自己走吧！”

他没想到第二个妻子也不愿陪他去，这才想起第一个妻子，把她叫来问一样的话。

第一个妻子回答：“不论你去哪里，不论苦乐或生死，我都不会离开你的身边。无论你到哪里我都陪你去。”

这时他才知道，真正可以和他永不分离的只有第一个妻子啊！

其实他要去的地方是死亡的世界。

故事中的第四个妻子，是人的身体。每个人都爱护自己的身体，对它加倍呵护，有漂亮的衣服，有名贵的首饰。可是，不管你对它多么好，一旦你离开这个世间，你的身体就会随之而去。

故事中的第三个妻子，是人世间的金钱和声誉。许多人在自己的有生之年，都辛苦的打拼着，企图让自己获得更多的金钱，更高的声誉，可是，当你生命终结的那一刻，你就会发现，你穷尽一生之力所赚来的这些名利，却带不走一丝一毫。

故事中的第二个妻子，是你的妻子，朋友和亲人。不管你生前如何，一旦你离去的时候，他们也只能将你送到城外的墓地，痛哭伤心一段时间之后，他们会继续他们的生活。然后，会渐渐将你淡忘。

故事中的第一个妻子，就是人的心灵。每个人，都和自己的心灵如影随形，生死不离。如此亲近的关系，以至于让人们忽视了它的存在，反而将自己的时间和精力花在心灵之外的追求上。殊不知，只有心灵，才是永远与自己同在的。

许多人，生前不知道好好善待自己的心灵，没有意识到它的重要。这样的人，从来没有想过自己是从哪里来的？该往哪里去？为什么会有生？又为什么会有死？他们常常为了追求名与利，忽视了自己最忠诚的



心。这样的人，才是最可悲的人，他们永远不知道修心的必要与修心的乐趣。

诚然，在这个竞争压力越来越大的社会，我们不得不去做一些自己不愿意做的事情。工作的压力、空气的污染、生活的没条理、饮食的不规律、长久积压下来的压抑感都难免会让你的心情异常不安和浮躁，甚至疲惫不堪。有时候还会有种力不从心、应接不暇的感觉。在这种情况下你如何让浮躁的心情豁然开朗起来？你会用怎样的方式让自己疲倦的身躯充满活力，精神抖擞地面对生活的每一天呢？

其实，真正的修心，并不是超然于外，而是要学会积极乐观地对待每一天。抓紧一切时间，活在当下，让自己的生命过得充实，这就是修心的最高境界。

有一位禅师，他不管在什么时候，做什么事情，都会面带微笑，似乎生活对于他，并没有任何困扰。

有一天，一名弟子走到禅师面前问道：“师父，你为什么心情永远都这么舒畅，怎么能够一直都面带微笑？你从来就不生气，没有事情困扰你吗？你的生活中难道就没有伤心的事情吗？”禅师不语，只是微笑。

过了一段时间，有一天晚上，禅师告诉弟子：“我刚才夜观天象，发现你的星座有些暗淡。你只有12个小时的生命了，过了12个小时，你就会圆寂了。”弟子非常惊讶，随后说道：“我不能就这样圆寂，因为走之前我有好多好多事情要做。师父，从现在开始，你让我回家处理一些自己的事情吧，这12个小时，我还有许多事情要安排。”禅师答应了。

弟子首先回到家，告诉自己的妻子：“你今天晚上要把家里所有人都带过来。”然后，他从银行里取出钱，把所有他欠的账都还掉，并且给欠他钱的人一一打电话，让他们四五天后把钱还给他的妻子，