

一本让你终身受益的书

进

与

退

《方与圆》后又一人文经典

进时意气风发，
退时海阔天空。
把握好了进退，
就把握好了人生。

全国最畅销的人文书之一

丁远峙 著

延边人民出版社

《方与圆》后又一人文经典

进时意气风发，
退时海阔天空。
把握好了进退，
就把握好了人生。



ISBN 7-80648-721-2



9 787806 487212 >

ISBN7-80648-721-2/B • 46

定价：20.00元

一 本 让 你 终 身 受 益 的 书

进

退

丁远峙 著

责任编辑:许正勋

版式设计:朴贤淑

图书在版编目(CIP)数据

进与退/丁远峙著. - 延吉:延边人民出版社,2002.11

ISBN 7-80648-721-2

I. 进… II. 丁… III. 处世哲理-方法技巧-中国
IV. B815.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 098903 号

进 与 退

丁远峙 著

出版:延边人民出版社
印刷:北京市威远印刷厂
850×1168 毫米 32 开
2002 年 11 月第 1 版

发行:延边人民出版社
印数:1-5000 册
印张:10 字数:220 千字
2002 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-721-2/B·46

定价:20.00 元

进时意气风发，退时海阔天空。

把握好进退，就把握好了人生！

目 录

MULUMULUMULUMULU

一 开拓进取篇

追求品质

- 信念是成功的保障 /1
- 我就想做第一 /25
- 不断壮大的新鸿基 /32
- 敢作敢为的邱吉尔 /37
- 诚实是最好的策略 /40
- 一个能做大事的人 /56
- 诚信的长江实业 /64
- 爱与善念的回报 /74
- 良心最值钱 /83
- 付出之中有回报 /91
- 善哉, “知本家” /101

拓展素养

- 勤奋耕耘结硕果 (一) /107
- 勤奋耕耘结硕果 (二) /110
- 松下的成功 /125
- 百折不挠终出头 /136
- 三人不倒 /142
- 屡败屡战 /150
- 抓住机会 /157
- 维他奶称雄的要诀 /159
- 李锦记是怎样起家的 /166
- 肯定与激励自我 /169
- 恒基兆业的壮大 /174
- 变革图新 /179
- 适时变革,长盛不衰 /199
- 永不言放弃 /209

二 谦谨退让篇

理智处世

- 避祸三原则 /222
- 警惕生活中的陷阱 /238
- 去掉侥幸心理 /243

忍字中的理财学问 /246

自保之道 /248

品格与权谋 /250

坦荡为人

赢得他人的友谊 /252

赠以宽恕 /258

潇洒轻松的生活 /264

君子之言 /266

谦者自受益 /258

三 进退关系篇

“让”一步海阔天空 /272

以退为进 /281

学一点博弈论 /286

柳暗花明又一村 /292

当断不断,自取其乱 /298

扬长避短,与时推移 /302

以柔胜刚 /306

宁静致远 /312

信念是成功的保障

一、信念的魔力

这个偷儿兼抢劫犯是一个极度冷漠的人，酗酒而且吸毒，又爱闹事，曾经因醉酒杀人而被判刑。两个孩子中的一个步了他的后尘，被关进监狱里，原因也是杀了人；另一个则完全不同，那孩子婚姻美满、家庭幸福，从不喝酒、吸毒，还是一家公司的负责人之一。为什么两个儿子差别这么大呢？同一个父亲，同样的生活环境，竟然成长得完全不同！

有一次，安东尼奥私下问那两个孩子，是什么原因造成他们现在这种状况的。两个人不约而同地回答：

“有什么办法呢？谁让我有这样的父亲！”

俗话说，龙生九子，各有不同。这句话对那种认为“近朱者赤，近墨者黑”的人是一种讽刺。如果认为一个人的成长受环境的影响，有什么样的遭遇就有什么样的人生，那就实在是太荒唐了。上面讲的这个例子告诉我们：影响人生绝不是环境，也不是人生成长的遭遇，而是我们对人生所持有的信仰，对生活的信念。

越南战争时期，有一位叫杰纳德·克菲的美军上尉，他用自己的经历证明了人类的意志足以克服各种痛苦、挑战和困难。这位美军飞行员和另外一位同伴，在战争中被越南人的高射炮击中了飞机，被俘以后被关进了令人恐怖的监狱里。越南人日夜严刑拷打，逼问他们，无情地折磨，想获取一点军事情报。

结果，另一位在手铐脚镣中自杀。因为他的意志完全崩溃，对未来丧失了信心，只有以自杀来解脱痛苦。但是，杰纳德却生存了下来，抵住了严刑拷打，成为美军眼里的英雄。事后，他解释说：“我把一切非人的遭遇看成是上帝的恩典，上帝要考验我，磨炼我的意志才安排这种经历的！”

还有一个例子：

两位年近古稀的老太太，一位以为人生七十古来稀，她已经走到了人生的尽头；另一位则相信一个人的成就不在于年龄的大小，而在于心中的信念，这位老太太就是著名的吉尼斯世界纪录的打破者胡娜·克罗斯。胡娜在她 17 岁时开始学习爬山，并且开始了登山运动，其后的 25 年里她爬上了许多高山，这种冒险登山运动使她名噪一时。最近，95 岁的胡娜一举登上富士山，打破了攀登此山的年龄最高纪录。

所有的这些例子都表明：一个人的一生既非取决于环境，也不是其遭遇所能决定的，而在于他对人生的信念，这种人生信念，是一种对生活、对生命的基本想法。一个人，有什么样的基本想法，就有什么样的生活态度，也就有什么样的人生未来。

换句话说，人生的信念决定着你的人生的究竟是什么样子，人类是悲壮的，还是轻松的，是成功，还是失败，会系于信念之上。

这里面的奥妙在于：信念是我们一生中追求快乐、逃避痛苦的动力，是一切行动的指针，当我们碰上任何一件事时，我们常

会考虑到：

第一，这件事对我是利大于弊，还是弊大于利呢？是带来欢乐，还是制造痛苦呢？

第二，对这件事，我该怎么办呢？拿出什么样的行动来趋吉避凶呢！怎样去追求有利于我的目标呢？

回答这两个问题，又取决于我们对生活、对人生所持有的信仰，取决于我们的信念。这种信念却是这一生里我们不断地积累而成的，它是我们的人生经验造就的，是我们生活中的行动纲领。信念对我们而言，就像灯塔对于航船，它指引着我们的人生方向，决定着我们的人生品质。

人生经验并不是那么不起眼的，它可以让我们辨别出事物的通性和区别点，让我们掌握一种行为处事的方式，使我们决定一件从未做过的事。因为经验会给你一种自信，会给你一种能力，使你在内心深处确有把握。如果不是这样，你什么事都不能做，什么事都做不了，可以断言：人生经历积累的宝贵经验，会使我们勇于尝试和创新，使人们的人生一往无前。当然，人生经验也有负影响，它使我们的内心产生“自我投影”的信念。比如一个人的失败经验会使他自认为是一个彻头彻尾的失败者，一旦他深信这种想法，就会变得如他所想的一样。

人生的弊端，就在于头脑中浮现一些消极的信念。一个人如果对未来失去了信心和希望，这一生也就完了，就算虚度了。

我们应该铭记，信念来源于往昔的各种各样的经历，来自于曾有过的酸、甜、苦、辣，来自于我们对过去的主观认识。我们从未注意到自己的信念是怎样一点一滴地形成的，也没有想到这些信念只不过是一些认识的结果。甚至，我们不知道那些信念也是一部分错误认识的产物，却仍然奉之为神圣，让它主宰我们的生活。

对于信念，我们从来都是深信不疑的，从来都觉得源于信念的一切言行都是天经地义的，从不怀疑这么做究竟有没有道理。其实，这种观念和态度应该改变，如果我们想改变生活，丢弃旧有的习惯，那么就必须改变我们的信念，没有哪一个人无缘无故地做什么事，一切言行都来自于信念，因为信念的改变才会有言行上的不同。

当然，信念的力量是不可忽视的，也是一把双刃的利剑，即创造力和破坏力。怎样去认识这柄双刃利剑，会使你获得不同的力量，人们对人生、生活往往会赋予自己的想法和意义，人生就因这种想法而不同，积极的想法能催人向上，使人振奋，乐观地面对困苦；消极的想法往往会毁掉一个生活得很好的人。人生之事十之八九不如意，这是常理。一般地，人生中总要经历一些苦痛和考验，要想不被痛苦毁掉，就必须具备积极的信念不可。

这个道理是心理学家的研究成果。心理医生维尔托·弗朗拜尔曾经对集中营进行研究，他发现像奥辛威斯集中营之类的种族灭绝的屠杀事件里也隐有极深的道理。那些劫后余生的人实在是了不起，维尔托医生发现他们有一个共同的特征——不但能忍受折磨，而且能以积极的人生信念去面对那些惨绝人寰的痛苦事件，这些犹太人相信，有一天历史会记住一切，会告诉世人集中营里发生的一切。

同样，信念还在人的身体上发生巨大作用。有一次，安东尼奥拜访了耶鲁大学的知名教授柏尔利·席格。他告诉安东尼奥：“从多重人格异常的病例来看，信念对人有一种特殊的功能，简直是完全不可思议的改变一个人！”教授举出几个例子，那些精神病患者一旦自以为是什么样的人时，他的神经系统就会使他的身体机能极大的改变。在研究人员看来，那些人的身体因为信念的力量而改变了，成为完全不同的景象。比如：眼珠子的颜色变

了，皮肤上的痣块、胎记不见了，身体上长出新的体征，遇上新的疾病等等。

此外，信念也能脱离药物对身体的影响。当人们对药物疗效不太相信之时，一个巨大的发现诞生了：专门研究人的身体与人的心理反应的“心理免疫学”发现信念对于药物的功效极其重要，甚至超过治疗本身。有时并不是药物在起决定作用，而是病人的信念。

哈佛大学的亨利·比尔博士做了广泛的研究，得出了上述结论。他的实验是这样的：把100个医学院里的大学生分成两组，每组都等分量地发给药物，药物是外壳颜色不一的兴奋剂和镇定剂。实验前，把红色包装的镇定剂发给第一组，却告诉他们这是兴奋剂，把蓝色包装的兴奋剂发给第二组，却告诉他们这是镇静剂。

结果，第一组学生吃的是镇静剂，却以为是兴奋剂而兴奋不已，第二组吃的是兴奋剂，却以为是镇静而平静如常。

这项实验表明：是实验者的信念压制住身体的药物的反应。由此，比尔博士推论道，药物的功效不仅仅在于药性，还有赖于病人的信念，病人是否相信药物的药效十分重要。

安东尼奥在卡申斯先生去世前一个月里拜访过他。他在那次会见中，给安东尼奥讲了一则信念决定生理反应的故事：

在洛杉矶的一次橄榄球比赛上，有几位蒙特利队的球员出现了食物中毒的征兆，人们推测问题出在球场内的饮料上，因为那些球员都是光顾了卖汽水的小摊后才出毛病的。于是，球场内的扩音器发出警告，告诉观众不要去买那些饮料，同时还说有人因为喝了那些饮料而出现中毒症状。消息一出，全场哗然。观众席上立刻出现呕吐、晕倒的现象，有许多人想象中了毒似的，这一下可忙坏了急救人员。但是，后来发现饮料并没什么问题，一经

宣布，那些病人竟然立刻不治而愈。

这一则故事充分显示了信念的力量，前一刻使我们病倒，后一刻使人不治而愈。此外，还有研究表明，信念也会影响到我们的免疫系统。

最为关键的是，信念能使我们行动起来，也能使我们懒散不堪。有时，信念使我们在某些方面能力超群，而又在另一方面软弱无力。比如某种信念使人们能歌善舞却不敢开车驾船，就在你读这本书时，你读到此处也许已经形成了某种信念，决定要如何照书里所提示的去做、如何行事、如何决策、如何培养自己的信念。

其实，信念分为两类：一类是单一的、专门性的，仅限于某一方面；另一类，则蕴含于方方面面，我们称之为普遍性信念。后者会影响到我们生活中的每一点每一滴，会影响到我们的人生。比如，我们对自己的认识，对别人的看法，对时间、金钱的支配等等，都受到普遍性信念的支配。

这样的普遍性信念，一旦你接受了就会使整个思维处于其中，可能改变你的一切，也就是说，它或许创造你的全新人生，或许毁掉你的一切，如果你要成为自己的主人，那么就必须努力掌握自己的信念。

当然，首先你必须弄清楚控制你的信念是什么，它是如何形成的？

二、信念为何物

信念究竟是什么东西呢？生活里每个人都可以随口而娓娓道来，却讲不清楚他所说的话里面那些词语的意义。很多词，我们常常挂在嘴边，却并不清楚其实的含义，“信念”一词就是这

样的。信念是什么呢？它是一种自信，是你对有些事的认识，比如你认为自己很聪明你就会很有把握地说：“我认为我聪明无比。”这种情况下，你会极力发挥自己的聪明才智，取得成就，这就是一种信念。

我们对很多事都有自己的看法，有主见是因为我们拥有自己的信念，对自己有一种掌握能力。这就是信念。

不过，如此说来仍然搞不清信念究竟是何物，我们不妨试着从信念的形成来看一看——

最初，我们的头脑里只有一个又一个的主意、念头、想法。这些想法在日常生活中是极其多的，但并不是每一个想法都让人确信不疑。比如，你有一种“我颇具魅力”的想法，你对自己的魅力只是一种想法而已，并没有多大的把握，最初也没有形成信念。但是，当你在有这种想法之后，越来越相信自己时，你的想法会变得十分强烈，变得极其确实，你的信心加强了想法，“我很有魅力”的信念也就形成了。然而，你的这种自信也来自于现实生活中，你在生活中发现自己比别人强，能够吸引人，走在大街上不时有人向你投来羡慕的眼光。

这就好像一张桌子有四条腿一样。桌面要靠桌腿来支撑，才能成为一张桌子，否则桌子就不成其为桌子。你的信念也必须有生活中的事实来支撑，你的想法一旦有了依据，而且愈来愈强烈，愈来愈现实，信念就在你的头脑中扎下根来。

你可以想一下，你的某些信念是不是这样形成的呢？最初，只是一些零星的想法，后来有了事实依据，你的信念便随着生活而逐渐形成了。事实上，不论什么想法，只要存在于脑海中，又在生活中得到证实，就可以逐步培养成为一种信念。比如，人是性本善？还是性本恶？只要别人对你好你就同样对他好，还是只要你对别人好别人就会回报你呢？这些想法，只要在头脑中形成，

生活中又有诸多经验来加以证实，你的心中就会有数。

类似的信念对立在你的头脑里，肯定会有答案的，你往往只会选择一个来建立自己的信念。哪一个并不重要，关键是哪一个能使你快乐无比，使你觉得生活十分美妙。

我们选择信念时，身边的人可以给我们帮助，使我们对自己的看法更加相信；我们自己的生活经验也能使那些想法变得强烈持久、牢不可破。这种树立起的信念，其强度取决于我们的情感上的反应。看书、听广播、看电视、听别人议论、想象……等等，这些都会给我们一种情绪上的反应，反应越强烈，信念的程度就越大；我们的人生经历越多，内心的情感波动越大，信念就越强烈而持久。

这些信念要达到什么样的程度才使你坚信不移，而且运用它们呢？这个问题并不重要，因为一个人的信念是可以被他自身左右和掌握的，一个人的人生经验也可以改变这些个人信念。人天生就具备扭转信念的能力。我们总是可以找到诸多的证据来支持我们的信念。

一般地，我们从不管那些证据、那些生活经验是否真实，我们只要接受它们，就可以发现它们的功效——支撑信念的作用。即使这些信念是假的，即使是真正出于我们的想象，只要我们相信它们就行了。很多伟大人物和杰出成就者，总有一种能力，他们能够为自己的信念寻找一些依据，因而有十足的把握来做出别人认为不可能的事来。

比尔·盖茨就是这样一个人物。最初，比尔·盖茨发现一家公司正在研制“个人电脑”，而“个人电脑”必须用 BASIC 程序来驱动。于是，这位孤独的天才决心做点什么，并且坚信要给自己找出一条路来。短短的几周内，比尔·盖茨就和同伴创制出一套新的计算机程序语言来，依靠这些语言程序设计，个人电脑

才得以问世。比尔·盖茨也作为一个电脑奇才创立了微软公司，创造了一笔巨额的财富，在 30 岁时就拥有了亿万财产。这是一个依靠信念取得成就的绝好例子。

还有一个故事：数千年来，人类便认为四分钟不可能跑完一英里，但是，罗吉·班利斯特不相信这个故事，他要打破这种说法。因此，罗吉总在心中认为自己的努力能够改变这个说法，他深信自己的信念没错，一次又一次地给自己想象四分钟跑完一英里的鼓励，并且长期苦练。后来，他果然打破了“四分钟不可能跑完一英里”的说法，这是他在 1954 年创造出来的运动佳绩。结果，没到一年，有 37 个人跑出了极好的成绩，使四分钟跑完一英里变成了活生生的现实。第二年又有 300 多人达到了这一目标。

罗吉的成就具有独特的意义：其一，他创造了胜利，他使信念促使人体机能的改变，获得了信念实验的成功；其二，他的成功给他人提供了一个新的依据，大家认为的“不可能”实际上是可能的。

通常，人们会对自己的能力产生“自我限制”的信念，其原因主要是过去没有取得成功，因而也不敢寄希望于未来。长此以往，内心就成为一种务实，把什么“务实一点”的口头禅挂在嘴边，实际上是一种逃避。因为，他害怕失败，对再一次来临的新事实，内心里恐惧异常，也就形成一种恐惧的信念。结果，没有多少人会取得多大成就。

伟大人物做事不是这样的，他们从不以“务实”为借口来放弃自己的努力奋斗。圣雄甘地作为印度的国父，坚信采取非暴力不合作的信念跟大英帝国抗争，才能使印度获得民族自决的权利。这种想法对五十年前的印度人而言，是一种梦想，因为几百年来民族自决都只是一个梦想。但是，甘地却使梦想变成了现