

志存高远，找准目标的能力
保持热情，珍惜梦想的能力
自信人生，积极处世的能力

◎ 张兴继 / 编著

好好活着 十二种能力

生命可贵，保持健康的能力
抵抗挫折，善待失败的能力
百折不挠，执着追求的能力

学海无涯，善于学习的能力
吸收信息，处理信息的能力
不守成规，创新突破的能力

灵活思维，积极思维的能力
灵活处世，社会交往的能力
认识自己，合理自制的能力

与建设出版社

好好活着

——生存必备十二种能力

张兴继 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好好活着——生存必备十二种能力/张兴继编著.
- 北京: 民主与建设出版社, 2002

ISBN7-80112-546-0

I. 好… II. 张… III. 能力 - 通俗读物

IV. B848.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 108662 号

责任编辑 程 旭

封面设计 伊和轩

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 65523123 65523819

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 三河市印务公司(燕金印刷有限公司)

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 12.5

字 数 297 千字

版 次 2002 年 12 月第 1 版 2003 年 8 月第 2 次印刷

书 号 ISBN7-80112-546-0/G·216

定 价 22.50 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

序 言

我们似乎已经习惯了：失败总是伴着成功而来，挫折总是随着顺利而生，生活中竞争的残酷早已压得我们喘不过气来。是的，我们已经习惯了。然而，在我们的内心深处，当夜晚一片死寂的时候，是不是略有一丝丝的疲惫；当我们难得有一点空闲去想想事情的时候，是不是又想不明白自己到底是为了什么；当我们穿梭于茫茫人流中，是不是还不知道自己为什么会这么累。

我们似乎经受不起太多的挫折与失败，似乎承受不起生活中太多的压力。于是，许多人绝望了，放弃了。他们以为世界对他们太不公平了；以为自己不可能挣很多很多的钱；以为自己不可能拥有属于自己的汽车、别墅以及公司；以为自己不可能出人头地……但是，也有些人坚持了下来，他们怀着一个梦想，怀着一个“我要奋斗，我要成功，我要出人头地”的梦想。这些梦想，在他们身上产生出一股不可战胜的精神和永不言败的气势，促使他们不断努力，努力使自己的梦想成真。生活的多姿多彩也许主要就是因为：大多数人认为不可能，所以放弃了，于是他们失败了；而另一些人却在现实生活中演绎着这些“不可能”的故事，所以坚持着，于是他们成功了。这两种人生活中的主要区别也许就是：谁——在真正地好好活着？

现代生活节奏太快了，现代生活变化太快了，现代生活竞争太残酷了，现代生活压力太大了。我们不得不每天疲于奔命，惟

恐稍一松懈就会被时代所遗弃；我们不得不每天绷紧神经，惟恐一闭上眼睛世界已今非昔比。于是我们只有不停地忙、忙、忙！

然而，当我们每天一下班回到家就困乏地倒在床上时，当我们强打精神和一大堆机械的数字或图案打交道时，当我们在周末还在加班而不能陪孩子一起逛公园时，你是否想过：忙是你生活在这世上的惟一目标吗，你为什么会这么忙，你为什么要这么忙，忙能解决你所有的问题吗？你是否还想过：你本来也可能静静地坐在电视机前尽情享受，你本来也可以周末开车去一个美丽如画的小乡村尽享天伦之乐，你本来也可以不必每天疲于奔命！如果你拥有梦想以及实现这些梦想的能力；如果你真心理解了自己生存的意义以及奋斗的价值；如果你坚持不懈；如果你永不放弃；如果你……你真的——本来也可以尽情享受生活！

不要怨天尤人，不要自暴自弃，你需要决不放弃，坚持到底；不要抱怨老天不公，不要抱怨竞争太残酷，你需要重新认识自己，磨炼自己，转变自己去适应社会。当别人说“不可能”时，你去尝试并实现它；当别人面对困难望而却步时，你再前进一步；当别人忙得天昏地暗却饱尝了失败的沮丧时，而你工作有度却尽享成功的喜悦时；你就是在——好好活着！

最后，摘抄一篇英国著名作家达纳·左哈和伊恩·马歇尔合著的一篇哲学散文，它的题目是：《你在为生存做些什么，我不关心》

你为生存做些什么，我不关心；

我想知道，你的渴求，你是否敢于梦想那内心的渴望。

你的年龄有多大，我不关心；

我想知道，为了爱，为了梦，为了生机勃勃的奇遇，你是否愿意像傻瓜一样冒险。

我不关心，是什么行星使你的月亮位于上方；

我想知道，你是否已触及自己悲哀的中心，是否因生活的种

种背叛而心胸开阔，抑或因为害怕更多的痛苦而变得消沉和封闭！

我想知道，你是否能面对痛苦——我的或者你自己的，用不着去掩饰，使其消退或使其凝固；

我想知道，你是否能安享快乐——我的或者你自己的，你是否能充满野性地舞蹈，让狂喜注满你的指尖和足尖，而不告诫我们要小心、要现实、要记住人的存在的局限。

我并不关心你告诉我的故事是否真实；

我想知道，你是否能为了真实地对待自己而不怕别人失望，你是否能承受背叛的指责而不出卖自己的灵魂；

我想知道，你是否能忠心耿耿从而值得信赖；

我想知道，你是否能保持精神饱满的状态——即使每天的生活并不舒心，你是否能从上帝的存在中寻求自己生命的来源；

我想知道，你能否身处颓境，却依然站立在湖边对着银色的月光喊出声“真美”！

我并不关心你在哪里生活或者你拥有多少金钱，我想知道，在一个悲伤、绝望、厌烦、受到严重伤害的夜晚之后你能否重新站起，为孩子们做一些需要的事情。

我并不关心你是谁，你是如何来到这里，我想知道，你是否会同我一起站在火焰的中心，毫不退缩。

我并不关心你在哪里受到教育，你学了什么或者你同谁一起学习，我想知道，当一切都背弃了你时，是什么在内心支撑着你。

我想知道，你是否能孤独地面对你自己，在空寂的时候，你是否真正喜欢你结交的朋友。

目 录

序 言.....	(1)
----------	-----

第一部分 目标指引命运

1. 找准目标的能力

至少每个人在生活中能做这么一件事，那就是弄清楚自己希望一生中做些什么。

★志存高远，你的路就能又高又远	(2)
◎将来才是最重要的.....	(2)
◎ 志存高远	(4)
◎ 目标是事业成功的基石	(5)
★目标助你永远前进	(7)
◎一次令人难以置信的长征.....	(7)
◎目标奋斗动力之源泉	(11)
◎一个独自训练猴子的故事	(14)
★培训教程：有梦就去追	(18)
◎选择目标的两条原则	(18)

- 坚持长期的目标原则····· (18)
- 坚持特定的目标原则····· (19)
- ◎设定目标 ····· (19)

2. 珍惜梦想的能力

我们中有些人之所以平庸就是因为缺乏激情，因为不敢做梦，那就注定只有平庸和一事无成。

- ★人生远航 梦想扬帆 ····· (26)
- ◎新视角中的“白日梦” ····· (26)
- ◎每个白日梦都是一部好莱坞剧本 ····· (27)
- ★追求你的梦想 ····· (30)
- ◎做梦，是为了追求梦 ····· (30)
- ◎和着心灵的节奏起舞 ····· (33)
- ★培训教程：让梦想起飞 ····· (36)
- ◎发展内在的创造力 ····· (37)
- ◎灵活处事 ····· (38)
- ★用热情燃烧沙漠 ····· (40)
- ◎热情产生无限能量 ····· (40)
- ◎热情富有感染力 ····· (42)
- ◎名人佳话——生活需要奇迹 ····· (44)
- ★培训教程：热情由心而生 ····· (48)
- ◎培养“你很重要”的态度 ····· (48)
- ◎强迫自己采取热情的行动 ····· (49)
- ◎做事要充满热情 ····· (50)
- ◎说些鼓舞人心的话 ····· (51)
- ◎用希望来激励自己 ····· (52)

第二部分 性格就是命运

3. 积极处世的能力

人生亦多涨落，无落不成涨，无涨不成落，积极处世才是一纸良方。

- ★自信人生三百年 (56)
- ◎里根敢于成功 (56)
- ◎拒绝自卑 (60)
- ★培训教程：用自信驱逐自卑 (62)
- ◎克服自卑的法宝是补偿心理 (62)
- ◎建立自信从平时做起 (64)
- ★你是对的，则世界就是对的 (65)
- ◎我想赢，结果我赢了 (66)
- ◎所有成败全系于心态 (67)
- ★培训教程：打造你自己的 PMA (69)

4. 保持健康的能力

如果你不是一个健康的人，那先倒下的肯定是你。但如果你越健康，你就越主动。

- ★强健你的体魄 (82)
- ◎失去健康你就失去了一切 (82)

★培训教程：打造强健体魄	(84)
◎不要猜疑你的健康能力	(84)
◎不要饮酒过度	(86)
◎坚持正确的饮食之道	(87)

5. 善待失败的能力

人生难免挫折与失败。既然无法避免，为什么不微笑着面对它呢？

★强者的踏脚石和弱者的深渊	(92)
◎富有人生，失败无处不在	(92)
·只有一个赢家	(92)
·博士都可以，你为什么不可以	(93)
·史玉柱的沉浮录	(94)
◎梅花香自苦寒来	(96)
·他们经历了严冬	(96)
◎命运不相信眼泪	(97)
·别成为失败的受害者	(98)
·呻吟的海鸥	(100)
★在逆境中依然微笑	(102)
◎何不以失败为荣	(102)
·有志者事竟成	(102)
·一个幸存者的故事	(103)
◎失败未必非英雄	(104)
·先战胜自己	(105)
·开始反击失败	(106)
·请相信；是太阳总会升起来的	(109)

★培训教程：屡战屡败，屡败屡战	(112)
◎成功是连续的冲刺	(112)
◎行动是最好的方案	(113)

6. 执着追求的能力

“永不……永不……永不放弃。”

★倒下后再站起来就是胜利	(120)
◎别把“不”当作最后的答案	(120)
◎王祥林绝不放弃	(121)
★坚定的信念是成功的保证	(124)
◎坚持下去就是胜利	(124)
·残疾父子的长跑梦	(126)
·当别人说“不行”时，你别听	(131)
◎培训教程：描绘通往信念的征途	(134)
★走过千山万水，路就踩在你脚下	(139)
◎如果你开始还没有成功	(139)
·我们为他喝彩	(140)
·尝试，尝试，再尝试……比如说48次	(142)
★培训教程：努力下去必有回报	(145)

第三部分 知识改写命运

7. 善于学习的能力

12年的煎熬加上4年的大学教育，我们深刻体会到了“知识就是力量”的含义。什么才是真正的学习，如何真正地学习？

- ★人生远航，知识照明 (150)
 - ◎知识还是力量 (150)
 - ◎要不断学习 (152)
- ★完善知识结构 (154)
 - ◎为什么他们同时创立了进化论 (154)
 - ◎合理的知识结构 (156)
 - 宽厚坚实的基础知识 (156)
 - 语言文字表达能力 (156)
 - 专业知识是基础 (157)
 - 宽泛多样的知识面 (158)
 - “杂学博士” (159)
 - “丰田”广告两次失误 (159)
 - ◎建立合理知识结构 (160)
 - 目标、目标、目标！知识结构的中心 (160)
 - “不取亦取，虽师勿师” (161)
- ★知识创新 (162)
 - ◎更新方法面面观 (163)
 - 依赖网络没商量 (163)
 - 更新知识结构 (164)
 - ◎谁看谁成功 (166)

·索尼公司是如何重登高峰的	(166)
★培训教程：“学习风暴”	(167)
◎书中自有黄金屋	(167)
◎读好“无字之书”	(169)
◎活到老，学到老	(170)
◎做一辈子的学生	(172)

8. 处理信息的能力

我们处在一个信息化的时代里，网络、报纸、电视……信息无处不在。即如何吸收和处理信息，则需要做好这方面的准备。

★信息是一种生产力	(176)
◎悄然发生的信息革命	(176)
◎信息就是财富	(177)
◎占有信息，成为赢家	(181)
★当信息时代来临时	(184)
◎王海的信息武器	(184)
◎瞄准市场，有“机”可乘	(187)
◎将信息转化为财富	(190)
★培训教程：从“披沙成金”到“聚沙成塔”	(191)
◎丰富的观察能力	(192)
◎善于捕捉社会信息	(193)
◎注意信息的相关性	(195)

9. 创新突破的能力

创造力是最宝贵的财富，如果你具有这种能力，就能够把握住生活中的最佳时机。

★创新并不是不可逾越的鸿沟····· (200)

◎试问：创新是什么····· (201)

◎创新原本就这么简单····· (204)

◎创新是一种精神····· (205)

★穷则变，变则通，通则久矣····· (206)

◎企业的生命之源····· (207)

◎肯尼思·莱拯救了安龙公司····· (209)

◎施振荣在台湾地区电脑界拓荒····· (211)

◎伊夫·三洛列说：“我所有的成功全依赖于它。”

····· (214)

★发展——创新思维是根本····· (216)

◎抓住不速之客——灵感····· (217)

◎展开想象的翅膀····· (219)

◎让联想跨越时空····· (220)

◎反转你的大脑····· (222)

★培训教程：掀起一场“大脑风暴”····· (223)

◎端正创新心态····· (223)

·消除对创新失败的恐惧心理····· (224)

·战胜自我，将创新进行到底····· (225)

·克服保守心态····· (226)

·克服懒惰思想····· (228)

◎成功知识，成功创新····· (229)

·储备知识····· (229)

·学习能力····· (230)

·理论基础	(230)
·综合运用知识的能力	(231)
·正确的创新方法	(232)
◎创新素质基本训练	(232)
·创新的个性	(233)
·敏锐的观察力	(233)
·独创的眼光	(236)
·创新执行力	(237)

10. 积极思维的能力

在现代社会起主导作用的不再是资本而是有思维本领和冒险精神的人。

★积极思维是成功的开端	(242)
◎积极的自我心态	(242)
·自信才能成功	(242)
·超越自卑	(243)
·乐观主义的力量	(244)
◎专注的思维	(246)
★培训教程：给大脑拓展空间	(247)
◎艺术的思维	(247)
·拓展思维的空间	(247)
·集中思考所有的能量	(248)
·保持清醒的头脑	(253)
·要独立地思考	(254)
·淘金式思维	(256)
◎思维技巧的妙用	(257)

·自嘲法	(279)
·反击法	(280)
·荒唐法	(281)
★让别人更喜欢你	(283)
◎惟有诚实 才有长久	(283)
◎己所不欲 勿施于人	(285)
◎严于律已 宽以待人	(287)
◎培训教程：人际关系需要经营	(289)
·技巧一：一笑值千金	(289)
·技巧二：牢记对方的名字	(291)
·技巧三：用心倾听	(292)
·技巧四：不要吝啬你的“赞美”	(293)
·技巧五：让对方觉得自己很重要	(294)
★发展团队的力量	(295)
◎万人鼓掌声震天	(295)
◎别人的帮助使他们成功了	(297)
·隐藏了 50 年的秘密	(297)
·一个生意帝国的基础	(300)
◎培训教程：合作做成更大的蛋糕	(303)
·两条合作原则	(303)
·合作技巧宝典	(308)
·组建你的团队	(312)

12. 合理自制的能力

你有什么样的行为、你做什么、你怎么做，全部都掌握在你自己手中。

★情绪自制	(316)
--------------------	--------------

◎储蓄——使人心安理得	(355)
·债务 = 奴隶	(355)
·存款 = 机会	(356)
·储蓄 = 准备	(357)
·经济独立 = 自由	(358)
◎培训教程：他山之石 可以攻玉	(359)
·积极的心态可以吸引财富	(359)
·用他人的钱买自己的公司	(361)
·借钱要注意周期	(363)