

修炼核心技能，走上成功之路

人生成败往往不在表象，关键在于你的思维方式。我们的一思一念，都在创造自己的未来。
当一个人的思想被一种意识所主导，被一种观念所左右，人生命运就会因此而改变，生命的
轨迹势必朝着自己所确定的方向延伸。



调 整 心 态

构 建 目 标

人生成功 的 五项核心技能

刘洪儒◎编著

终 身 学 习

自 我 超 越

身 心 健 康

人生成功的 五项核心技能

刘洪儒◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人生成功的五项核心技能/刘洪儒编著. —北京: 新世界出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5104-1523-4

I. ①人… II. ①刘… 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 243107号

人生成功的五项核心技能

作 者: 刘洪儒

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

责任校对: 鲍翠芳

排版设计: 于超英

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 520千字

印 张: 25

版 次: 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1523-4

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



序 言

人生成长多歧路，自己悟来自己观；靠人帮扶难持久，自己悟明心才坚。我们人人都需要成功，成功的法则规律是我们急需了解和掌握的。成功，意味着实现自己的理想和目标追求。人生成功之法，从根本上来说，就是了解成功法则、感悟成功法则、实践成功法则，对成功法则感悟越深刻，越能使人少走弯路，越有助于人生走向成功。

美国著名物理学家爱因斯坦说过：“许多人都以为成功是由偶然和运气组成，其实不然，它是由规律和法则组成的。”美国教育家格莱恩·布兰德说：“随着时代的发展，成功的技术和方法都在改变，但是成功的基本原则从未改变。”

笔者多年来一直思考这样一个问题：为什么有些人成长顺利，能够取得成功，拥有幸福和快乐，而有些人虽然拥有相同的智慧，也付出了很大努力，却不能成功，不能拥有幸福和快乐？为什么有些人似乎总能无往而不胜，能够进入成功王国，不断取得新的成就，而其他入却不能？从个人成长角度，究竟有什么规律可循呢？

笔者经过多年学习研究发现：人生成功主要在观念，而不在方法。观念决定人生命运。所谓观念，就是人们头脑中形成的能左右人行为的一种巨大力量，说到底还是取决于每个人持有怎样的人生态度，并以怎样的观念和思想来指导自己去开拓创造人生。人生成败往往不在表象，关键在于你的思维方式。我们的一思一念，都在创造自己的未来。当一个人的思想被一种意识所主导，被一种观念所左右，人生命运就会因此而改变，生命的轨迹势必朝着自己所确定的方向延伸。我们每个人，不管你自觉还是不自觉，在意识观念指导下，都会形成一个有序的、由明确法则组成的调节系统，大多成功者都生活在由正确法则组成的调节系统中；相反，失败者都生活在由错误法则组成的调节系统中。那么，成功者与失败者的调节“系统”是什么呢？笔者认为，大凡成功者都生活在一个“学习超越”系统



中，而失败者都生活在一个“漂移畏惧”系统中。

所谓“学习超越”系统，一般都具有积极的心态，有明确的奋斗目标，围绕个人成长不断学习新知识、新能力，敢于挑战自己，不断实现自我超越，从而进入良性循环。学习超越者每天所想的都是愿景、目标、成功和积极的方法。这种人的特点是，对人生想得明白，活得也明白。

所谓“漂移畏惧”系统，一般都具有消极的心态，目标漂移，畏惧成长，拒绝学习，不敢挑战自己，从而进入恶性循环。漂移畏惧者每天所想的都是问题、烦恼、忧虑和种种的困难。这种人的特点是对人生没想明白，活得必然是糊里糊涂。

笔者根据国内外成功学家的成功理念和众多成功人士的实践、经验，把成功人士成功的原因总结概括为近30个要素，为了便于实际操作，经过反复研究、筛选，最后简化为五项核心技能（法则），这五项核心技能构成个人成长管理系统，是任何成功者都必须具备的。这五项核心技能是：

一、调整心态技能

积极心态是人生心灵的火种，决定人生的方向和质量。人生要想成功，首先要有一个好的心态，具有强烈的成功欲望。充满欲望是获得成功的第一要素。这是个人成长管理的基础。

二、构建目标技能

人生因梦想目标而伟大。无梦想无目标的人生，注定是空虚的人生，苍白的人生。人生要走向成功，必须将好的心态转化为目标，目标是人生前进的灯塔，是改变自己最好的工具。人生成功的主要技能，是设计目标的能力以及建立一个达成目标的行动计划。这是个人成长管理的方向。

三、终身学习技能

实现人生目标要靠学习，决定人生成败的不是学历，而是“学力”，即知道学什么、怎么学。学什么，是战略问题；怎么学，是战术问题。学习能力是一个人的核心能力。学会怎么学习，是当今社会最有价值的技能。学习的最大魅力，在于它能改变人的命运。这是个人成长管理的动力。

四、自我超越技能

自我超越就是向自己挑战，敢于向自己挑战，就进入成功状态；害怕挑战，就进入失败状态。自我超越是人生走向成功的一把金钥匙，人生成长过程就是不断实现自我超越的过程。生命在于自我超越，这是个人成长管理的途径。



五、身心健康技能

人生幸福与快乐，在于内在平衡，外在和谐。人生成功、人生财富，绝非就是金钱，而是“四康一满”，即：身体健康、心理健康、人际健康、经济健康、心灵圆满。人生不仅要追求成果，更要追求成功，追求善终。这是个人成长管理的境界。

这五项核心技能并不是什么新内容，这些法则大家也都是知道的。但本书的独到之处在于，我把这些法则组成了一个完整的系统，构成了个人成长管理的基础、方向、动力、途径和境界，每个法则与另一个法则环环相扣，形成了一个有机的整体。本书中，每个法则分为引言、理念与方法、案例故事与启示、个人成长练习等四部分，具有很强的可读性和可操作性，便于大家学习与运用。

老子在《道德经》中说：“道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。”（大意是：“道”说出来，淡而无味，看它看不见，听它听不见，但是用它治身治国却是没有穷尽的。）社会在发展，但根本法则不会变。对正确法则的重视和运用，是人生取得成功的根本途径。最容易和最简单的东西，往往最宝贵。空气和水得到它很容易，很简单，但却非常宝贵，谁能离得开呢？人生的真理，都藏在平淡无味之中，大道行简，就是凡是真理都是简单平凡的，简单平凡的东西最伟大、最持久、最可贵，人生要想成功、要想幸福快乐，就要抓住基本的原则和规律，把基本原则和规律弄明白，把它看清、看透、看穿，运用到我们的生活实践中。这样，就抓住了问题的本质，抓住了要害。人生是简则便，便则活，活则灵。

信仰导致行动，专注导致成功。古希腊哲学家柏拉图说过：“我们要成为我们所想之人。”美国学者史蒂文森说：“做自己，并成为我们能成为之人，这是生命的唯一目的。”要想成为什么样的人，就要具备什么样的心态和素质。要相信这样一个真理：“我要想成为什么样的人，就能够成为什么样的人。”关键是人生智慧和意志。成长和成功是每个人的权力，如果我们学会以系统的正确法则和正确方法来创造自己的未来，我相信多数人一定会取得成功。

我要感谢我国著名管理专家、《中外管理》杂志社总编杨沛霆教授，我在该杂志社从事记者、编辑工作十余年中，他给了我许多帮助和指导，使我终生受益。我要感谢原中国人民大学工商管理研修中心主任任志宽教



授，是他给我提供了在MBA课堂上进行演讲并与更多企业经理人交流学习的机会。我还要感谢十多年来诸多企业给我的帮助和支持，使我能够深入到企业进行采访和培训服务，学到先进的管理理念和经验。我由衷地感谢导师和朋友们，给了我恩惠和机缘。

书中难免不足之处，希望企业界朋友和广大读者批评指正。

刘洪儒

2010年12月于北京

目 录



第一章 调整心态技能——个人成长管理的基础

美国著名心理学家威廉·詹姆斯说过：“我们这一代人的最大发现：人能改变心态，从而改变自己的一生。”心态，是一个人思维的习惯状态，是情绪和意志的遥控器，决定人生的方向和质量。积极心态是心灵的火种，它吸引财富、成功、幸福、快乐和健康；消极心态是心灵的疾病和垃圾，不仅排斥财富、成功、幸福、快乐和健康，甚至夺去生命中的一切。人生要想成功，首先要有一个积极的心态，具有强烈的成功欲望。心中想什么，则外界就是什么；改变心态，则“事实”就会改变。人生成败取决于我们怎么着，怎么想，怎么做。积极心态，就是能力，就是素质，就是生产力。

一、调整心态的理念与方法	3	7. 网络英雄张朝阳	20
(一) 心态具有导向性和主宰性	3	8. 李阳的“疯狂英语”	21
(二) 积极心态是成功学的精髓	5	9. 送给加西亚的信	22
(三) 人生思维态度决定人生的高度 ...	6	10. 心理整容	23
(四) 如何培养积极的心态	7	11. 大富翁最难忘的一件事	24
(五) 人生应树立的28种积极心态	9	12. 自我感觉	25
(六) 要想成为什么样的人，就要具备什		13. “一切都会过去”	25
么样人的心态	14	14. “没有问题的人”	26
二、案例故事与启示	15	15. 不要为打翻的牛奶哭泣	27
1. 操之在我	15	16. 维多利亚女王敲门	27
2. 被动与选择	16	17. 一次特殊的考试	28
3. 神力的寓言	17	18. 写感谢信的小朋友	29
4. 成为富人的秘诀	17	19. 学会珍惜	30
5. 卡萨尔斯的精神	18	20. 赶考的秀才	31
6. 坚守信仰的曼德拉	19	21. 球星拒绝看牙医	31

目 录



22. 恐惧试验	32	45. 白隐禅师的礁石本色	49
23. 疑病演示试验	33	46. 跳蚤是怎样变成爬蚤的	50
24. 呵气试验	34	47. 女研究生找到真爱	51
25. 集中营里战胜死亡	34	48. 宽容是一种智慧	51
26. 百岁老人“偏不老”	35	49. 张良喜得兵书	52
27. 95岁老太登上富士山	36	50. 一位培训师的学习心态	53
28. 丑小鸭的新生	37	51. 投河少妇的省悟	54
29. 老太太变愁为喜	37	52. 化阻力为助力	55
30. 研究生为何不快乐	38	53. 人生的回声	56
31. 从服务生到饭店总经理	39	54. 地狱与天堂	56
32. 新总裁的决定	40	55. 美国西点军校的“标准答案”	57
33. 擦皮鞋成就事业	41	56. 松下幸之助的成功之道	58
34. 赵新先心理膨胀走向失败	41	57. 大学生因饭菜不合口自杀	59
35. 亿万富翁被执行死刑	42	58. 邓小平的“三起三落”	60
36. 苍蝇与蜂蜜	43	59. 欢喜禅师	60
37. 狗和倒影的寓言	44	60. “人对了，世界就对了”	61
38. 带着希望出征	44	三、个人成长练习	63
39. 弗莱明的真诚	45	1. 我的成功格言	63
40. 林肯与母亲搬石头	46	2. 我的人生学习榜样	63
41. 盲人打灯笼	46	3. 品格价值观探视	64
42. 珍贵的鲜花	47	4. 拥有与丧失	65
43. 英国著名大教堂的墓碑碑文	48	5. 我的快乐心情	66
44. 两只老虎的寓言	49	6. 我的人生幸福	66

目 录



第二章 构建目标技能——个人成长管理的方向

美国著名潜能开发大师博恩·崔西说：“成功等于目标，其他都是这句话的注解。”目标是人生前进的灯塔，是改变自己的最好工具。一个人选择什么样的目标，就选择了什么样的人生。人生因梦想目标而伟大，一个人梦想的高度就是人生的高度。历史和现实中，每个对社会做出重要贡献的人，都是有志气有抱负而且确立了明确奋斗目标的人；相反，很多人的失败，不是因为知识和能力，而是因为明确的目标。人生成功的主要技能，是设计目标的能力以及建立一个达成目标的行动计划。人生是你的心在哪里，哪里就有宝藏；你的志在哪里，哪里就有源泉。

一、构建目标的理念与方法	71	68. “工作狂”丁肇中	94
(一) 人生因梦想目标而伟大	71	69. 卡尔·刘易斯的特殊背心	96
(二) 设计目标的好处	73	70. 球星博格斯的信心	96
(三) 科学进行人生定向	74	71. 日本“财界总理”土光敏夫	97
(四) 如何设计人生目标	76	72. 孙正义的“人生50年计划”	98
(五) “三种目标”有机结合	80	73. 韦尔奇的人生目标管理	99
(六) 认真进行目标管理	81	74. 汽车大王福特的决心	100
二、案例故事与启示	88	75. 司马迁与《史记》	101
61. 什么真正属于自己	88	76. 李时珍与《本草纲目》	102
62. 黑人小男孩的梦想	89	77. 谈迁与《国榷》	103
63. 李嘉诚的誓言	90	78. 王羲之临池学书	104
64. 费雯丽的成功之路	91	79. 吴敬梓与《儒林外史》	105
65. 英格丽·褒曼的梦想	92	80. 欧阳修人穷志不短	106
66. 第一位华人诺奖得主李政道	93	81. 孙膑修兵法	107
67. 杨振宁的梦想	94	82. 徐霞客写游记	108

目录



83. 邓稼先的献身精神	109	106. 巴甫洛夫的专一	127
84. 王淦昌“以身许国”	110	107. 天才的巴尔扎克	128
85. 钢铁战士史铁生	111	108. 一生勤奋的毕加索	128
86. 踢足球男孩的志气	112	109. 贝尔如何发明电话机	129
87. 刷厕所的女大学生	112	110. 滕田田的创业之路	130
88. 智慧书的启示	113	111. 帮你东山再起的人	131
89. 放羊娃的故事	114	112. 立志从基础做起	132
90. 三个青年谈理想	115	113. 舞蹈家的热情	132
91. 科学家的“毛毛虫试验”	115	114. 一生只画一种花	133
92. 蜕变的勇气	116	115. 穷和尚与富和尚	134
93. 人生成长的困惑	117	116. 祈祷中彩票的故事	134
94. 选择生活	118	117. 敲铁球的启示	135
95. 王选的八次选择	118	118. 自我实现者的成功个性特征	136
96. 获得马拉松冠军的秘密	119	119. 戈达德“一生的志愿”	137
97. 莉莉如何成为高考状元	120	120. 人生以成功为目标	138
98. 经营长处	121	三、个人成长练习	139
99. 三毛如何成为作家	122	7. 效能评估——统计五年来学习工作	
100. 负重是人生的阶梯	122	成果	139
101. “你是拿破仑转世”	123	8. 我的人生目标	140
102. 过去不等于未来	124	9. 制订三年的奋斗目标	141
103. 学者狱中著书	124	10. 制订年度目标	141
104. 年轻女孩的胜出	125	11. 月计划效率表	142
105. 戴尔五大成功理念	126	12. 周计划效率表	143

目 录



第三章 终身学习技能——个人成长管理的动力

法国著名作家罗曼·罗兰说过：“成年人慢慢被时代淘汰的最大原因，不是年龄的增长，而是学习热情的减退。”学习能力是一个人的核心能力，决定人生成败的不是学历，而是“学力”，即知道学什么、怎么学。学什么，是战略问题；怎么学，是战术问题。学习的本质，表象是适应，内涵是生存。人的能力是从学习中来的，先有学习力，才有生存力、发展力、创造力。要把学习当作一种生活方式，当作一种做人的方式。人生拒绝学习，就是拒绝改变，浑浑噩噩、随波逐流是没有出路的。学会学习，是当今社会最有价值的技能。学习的最大魅力，在于它能改变人的命运。

一、终身学习的理念与方法	147	125. 朱棣文的“享受”	163
(一) 21世纪是“知识经济”时代 ...	147	126. 韩愈“焚膏继晷”	164
(二) 学习的本质是生存	149	127. 董仲舒“下帷发愤”	165
(三) 学习能力是一个人的核心能力 ...	150	128. 陆游的“书巢”	165
(四) 学会怎么学习是当今社会最有价值		129. 郑板桥的苦练与精读	166
的技能	151	130. 黄宗羲鸡鸣就枕	167
(五) 杰出成功人士都是学习与工作“两		131. 范仲淹的苦读	168
个轮子”前进	155	132. 顾炎武读破万卷书	169
(六) 未来属于那些有准备的学习者 ...	156	133. 马克思是如何写《资本论》的 ...	170
二、案例故事与启示	159	134. 高尔基的学习创作之路	171
121. 三万天学习论	159	135. 牛顿的学习与思考	172
122. 勤奋好学的包玉刚	160	136. 梁启超的博学	173
123. 王永庆的学与勤	161	137. 陈寅恪的渊博	174
124. 金庸的才气	162	138. 沈从文的挤学	175

目 录



139. 赵元任的广学	176	164. 搬运工考上研究生	198
140. 爱迪生的“目标读书法”	177	165. 从清洁工到治污专家	199
141. 爱因斯坦的废寝忘食精神	178	166. 钱钟书的精神家园	200
142. 郭沫若的“四为读书法”	179	167. 梁漱溟的骨气	201
143. 茅盾“三遍读书法”	180	168. 马寅初的为人与信条	202
144. 秦牧的“牛食鲸吞读书法”	181	169. 巴金的为人与品格	203
145. 孙冶方的“腹稿记忆法”	182	170. 钱学森的品德	204
146. 夏丏尊的连锁记忆法	182	171. 曾国藩向圣人学习	206
147. 郭绍虞的“六点知识法”	183	172. 福尔摩斯的知识结构	206
148. 茅以升的日积月累记忆法	184	173. 柏拉图的坚持精神	207
149. 刘海粟的四字学习法	185	174. 徒弟学艺	208
150. 鲁迅的学习精神	186	175. 山猪磨牙的寓言	209
151. 奥本海默的才智	187	176. 猫学狗叫的寓言	209
152. 迪斯尼的成功之路	187	177. 煮青蛙试验	210
153. 华罗庚自学成才	188	178. 木桶理论	211
154. 陈景润的学习与钻研	189	179. 马太效应	211
155. 作家叶辛的成才之路	190	180. 中村义郎的“三倍人生”	212
156. 张艺谋如何改变命运	191	三、个人成长练习	214
157. 杨利伟飞上太空的启示	192	13. 我的成功宣言	214
158. 李默然的敬业精神	193	14. 我想成为的理想人物	214
159. 袁隆平的爱好	194	15. 我的抱负与行动	215
160. 海伦·凯勒自学成才	195	16. 确定主攻方向	215
161. 88岁老妇获得博士学位	196	17. 找出内心深处的致命敌人	217
162. 盲人博士金伟	197	18. 活用自己的“特殊才能”	218
163. 卖菜郎考上研究生	197		

目 录



第四章 自我超越技能——个人成长管理的途径

美国成功学家拿破仑·希尔博士说：“自我超越，就是向自己挑战。你每做一件事情，尽你所能做得比上次更好、更快。”自我超越是人生成长的动力源，是走向成功的一把金钥匙。人生敢于向自己挑战，就进入成功状态；害怕挑战，就进入失败状态。人生有1%的放弃，必然是100%的失败。一个人成长的过程，就是不断自我超越的过程。生命在于自我超越，人生成长有两大资源：一是有形的物质资源；二是无形的精神资源。自我超越，就是在愿景目标的拉动下，通过强大的精神资源，开发潜能，以达成愿景目标。要实现自我超越，就要战胜各种障碍，既要突破有形的外在障碍，更要突破无形的心理障碍。我们征服的不是高山，而是自己。理性创造卓越，卓越必然理性。

一、自我超越的理念与方法	221	185. 李昌钰的成功秘诀	240
(一) 自我超越的理论基础	222	186. 诺奖得主的成功经验	241
(二) 自我超越的结构性冲突模式	224	187. 诺奖得主的探索精神	242
(三) 凡成功者都是自我超越者	226	188. 李敖的“自我炼钢”	243
(四) 自我超越的核心在于突破前进中的 “瓶颈”	228	189. 贝多芬扼住命运咽喉	244
(五) 实现自我超越的主要技能	229	190. 获奥运金牌最多的人	245
(六) 人生能力发展的四个阶段	234	191. 克里斯托弗·里夫的“超人精神”	246
二、案例故事与启示	237	192. 司马光与《资治通鉴》	246
181. 母雀拼死救雏雀	237	193. 蔡元培与工友	247
182. 压力试验	238	194. 红顶商人哈默	249
183. 王永庆“和自己竞争”	238	195. 盛田昭夫的创新精神	249
184. 李远哲的“最努力精神”	239	196. 本田一郎的“狂人精神”	250
		197. 工作狂爱迪生	251

目 录



198.居里夫人的执著	253	222.史玉柱的重生	271
199.科学奇才霍金	254	223.邓亚萍的角色转换	272
200.成龙挑战自己	254	224.朱明瑛靠特色制胜	273
201.拳王阿里关键时刻的信念	255	225.尤伯罗斯的创举	274
202.诺贝尔的贡献	256	226.美国文化的象征——麦当劳	275
203.玛丽·凯退休后创大业	257	227.呼唤知识的人	276
204.为图书馆帮忙的小男孩	258	228.善于挤时间的伟人	277
205.林肯的成长	259	229.柳比歇夫的时间统计法	277
206.狮子与羚羊的家教	259	230.中村义郎“利用每一天时间”	278
207.“多加一盎司”定律	260	231.马克思为真理抗拒诱惑	279
208.三个小闹钟的寓言	261	232.成长的悬殊	280
209.小和尚撞钟	261	233.舒服与痛苦的寓言	281
210.把痛苦变快乐	262	234.怕痛石头的寓言	281
211.四肢残缺创辉煌	263	235.名师指导	282
212.残疾人鲍勃的顽强毅力	264	236.人需要强迫自己	283
213.独腿残疾人登上珠峰	264	237.曾国藩的成功智慧	283
214.半身瘫痪创奇迹	265	238.富兰克林的“特殊习惯训练”	285
215.朴光泰死里逃生的故事	266	三、个人成长练习	290
216.从囚徒到数学家	267	19.换位思考	290
217.成功从脱鞋开始	268	20.我的潜能开发	291
218.小事决定命运	268	21.经营优势	291
219.勇者为婿	269	22.个人勤奋评价	292
220.李广将军射石	270	23.寻找生命中的贵人	293
221.新凤霞的自我超越	270	24.珍惜生命与珍惜时间	294

目 录



第五章 身心健康技能——个人成长管理的境界

美国成功学家拿破仑·希尔说：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的身心。”现实生活中，不少人见利忘义，不择手段地掠夺财富、权势，但最后不仅得不到幸福，反而陷入痛苦的深渊。人生幸福与快乐，在于内在平衡，外在和谐。人生成功，人生财富，绝非就是金钱，而是“四康一满”，即：身体健康、心理健康、人际健康、经济健康、心灵圆满。人生需要拥有财富的幸福与快乐，而不是拥有财富的恐惧和疾病，也就是说，在拥有财富的同时，要拥有宁静的心灵。人生不仅要追求成果，更要追求成功，追求善终。这样，才是幸福快乐的人生，无怨无悔的人生。

一、身心健康的理念与方法	299	245.人生草稿	328
(一) 身心健康是人生幸福快乐的源泉 ...	299	246.一个艾滋病患者的呐喊	329
(二) 良好道德与身心健康	303	247.为死囚写遗书	329
(三) 控制压力与身体健康	306	248.李嘉诚的几件小事	330
(四) 人际关系与身心健康	311	249.邓小平在沉思后提出“改革开放” ...	331
(五) 精于理财与身心健康	314	250.霍英东的财富观	332
(六) 保持身心的平衡与和谐	319	251.季羡林的人格魅力	333
二、案例故事与启示	322	252.彭德怀的忠贞	334
239.董辅初的“守身为大”	322	253.胡风夫人梅志写书	335
240.林则徐出污泥而不染	323	254.约翰·洛克菲勒的善举	336
241.李四光“学为国用”	324	255.从积聚财富到回报社会	337
242.吴祖光得大自在	325	256.美国亿万富翁赚钱的“四原则” ...	338
243.稻盛和夫的人生哲学	326	257.美国十大富翁的巨变	338
244.人生的真谛	327	258.赞美改变一切	339

目 录



259.微笑服务	340	282.苏格拉底的快乐	358
260.谦和得到贵人帮助	341	283.简单为上	358
261.缉毒英雄蜕变为毒犯	342	284.生命中的大石头	359
262.禹作敏骄横自毁	343	285.保住自己的“帅”	360
263.李真被判死刑前的反思	343	286.留一只眼睛看自己	360
264.临刑前的胡长清	344	287.神奇的秘方	361
265.“河北第一贪”被判死刑	345	288.懂得惜福	362
266.“王朝史上最大贪官”和珅	346	289.让人醒悟的两个调查	363
267.巴甫洛夫的试验	347	290.善于节俭是一种能力	363
268.年轻人的顿悟	348	291.人生真正的财富	364
269.石油大亨的反思	349	292.美国牧师兰塞姆的忠告	365
270.谢灵顿的醒悟	350	293.诸葛亮的静思功夫	366
271.亿万富翁劳累而死	350	294.六祖慧能的悟性	367
272.企业老总被免职后突然病逝	351	295.追求成功人生	368
273.一时贪欲付出惨重代价	352	三、个人成长练习	370
274.小和尚扛姑娘过河	353	25.我的人生满意度检视	370
275.不要和猪打架	353	26.人生财富检视	371
276.绵羊、山羊和小猪的寓言	354	27.健康行动计划	371
277.猫与爱神的寓言	355	28.财富行动计划	372
277.最后一道考题	355	29.建立人际关系计划	373
• 279.建造自己的房子	356	30.树立良好习惯计划	374
280.小和尚开悟	357	主要参考书目	375
281.乐天派苏东坡	357		