

RENSHENG
FAZHANXUE



☆☆☆ 人生发展研究精华 ☆☆☆

如果人生是一场竞赛，您只有懂得竞赛的法则，才能脱颖而出，独占鳌头。本书系统地向您阐释人生发展规律，让您轻松玩转人生竞赛，登上人生巅峰！

人生发展学

解剖人生利器 超级人生兵法

中国书籍出版社

如果人生是一场竞赛，您只有懂得竞赛的法则，才能脱颖而出，独占鳌头。本书系统地向您阐释人生发展规律，让您轻松玩转人生竞赛，登上人生巅峰！



李德超◎著

人生发展学

解剖人生利器 超级人生兵法

中国书籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

人生发展学 / 李德超著. -- 北京 : 中国书籍出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5068-2796-6

I. ①人… II. ①李… III. ①人学—研究 IV.
① C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 070708 号

策划编辑 / 安玉霞

责任编辑 / 安玉霞

责任印制 / 孙马飞 张智勇

封面设计 / 添翼图文设计工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话: (010)52257143 总编室) (010)52257153 (发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 河北高碑店鑫宏源印刷包装有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 27.5

字 数 / 400 千字

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5068-2796-6

定 价 / 68.00 元

版权所有 翻印必究

自序



世间万般变幻，让人看不透，想不明白，于是有的人懵懵懂懂地随波逐流，走一步算一步，不知不觉中，一生就过去了。有的人想干一番事业，却像一头红了眼的公牛，见到红布就冲过去，谁知被人生戏耍得团团转，却一无所得。有的人一直十分顺利，风光无限，谁知到头来，却上演高空自由落体，摔得很惨烈……这都是为什么？因为他们不懂得人生发展的规律！

规律是一切事物运行遵循的法则，它主导着这个世界。可以说，没有任何事物可以脱离规律的支配。天气变化有规律、一年四季有规律、植物生长有规律……就算是路边的一块石头，它的变化也是有规律的。那我们作为万物之灵的人类，人生发展过程有没有规律呢？这是肯定的。

不懂得规律去发展人生无疑就是盲人骑瞎马，完全靠运气了。运气好，可能会少摔跤；运气不好，恐怕小命都保不住。而懂得了人生发展规律，就拨开了挡在眼前的迷雾，该走哪条人生道路一目了然。一些网友常问我一个人生问题，“人生有没有捷径？”有的人可能会说，“人生没有捷径”。其实，人生是有捷径的，那就是——懂得人生发展规律，并遵守这些规律，找到最适合自己的人生发展方式，这就是人生发展的捷径！

找到人生发展规律，这也是本书的基本出发点。那如何解释人生规律呢？人生规律是什么呢？

我们知道，看待问题不能片面，不能盲人摸象，不能局限于一个点、一个面，而应当从多个角度、多个维度系统地进行考察，认识一个问题、一个事物才能更准确。这是“科学三论”中“系统论”的科学要求。古人从自然界发展规律中总结出了“五行”的理念，这是一个从五个角度、五个要素、五个维度来解释系统的一种方法和模型，属于朴素的系统论。本书所说的人生发展五要素理论与之有着紧密的契合，并运用其系统理论全面、深刻地解释人生发展规律。

由于工作的缘故，我常常要看很多人的资料，与很多人进行人生交流，总结了很多人生成败的经验、教训，算是见多识广了吧。他们中有人成功、有人失败，有人一帆风顺，也有人锒铛入狱……这些事例看多了，我对人生的认识就越来越清晰：

影响人生发展的因素有很多，但却可以归结为几个核心要素。这些核心要素形成了人



生发展系统，只要抓住这些核心要素及其相互之间的关系，摸索出趋势和规律，就可以有力地把握住人生。

孙子兵法有云：“声不过五，五声之变不可胜听也；色不过五，五色之变不可胜观也；味不过五，五味之变不可胜尝也。”意思是指在一个系统中核心的主要的东西，组合起来就会有无穷变化。反过来说，无论多复杂的东西，本质没有太大的变化，只要抓住本质核心就可以了，这与本书的核心理念是不谋而合的。

经过五年多不断地思索、总结、提炼人生发展规律，最终形成了系统解释人生的一门新兴学科：《人生发展学》。这一学科旨在解读人生发展规律，帮助人们走出困惑，创造人生的辉煌。

我在百度贴吧“励志吧”、“成功吧”、“心理吧”开辟了人生咨询专栏，并被多个贴吧加精推荐。我发现，很多青年朋友对人生非常迷茫，非常无助，他们找不到拼搏的动力，找不到方向和目标，更不知该如何发展人生。他们有些人已经陷入了消极、颓废的泥潭，甚至年纪轻轻就想到了死。我用人生发展学给青年朋友们解释人生，常常可以把很复杂的人生问题解释得很清楚，说服力很强。人生指导不再是感性的说教，而更多的是用理性的思辨来解释人生。

当我掌握人生发展规律后，我由衷地感到自己变得更为睿智！复杂的人生问题通过理论分析，可以轻易地获得解决。我不由得兴奋地想：如果能有更多的朋友掌握这一理论，他们就会像张良获得了《太公兵法》！那将会产生多少杰出的人才啊！

《人生发展学》是系统解释人生发展规律的理论书籍，是一本每个人都渴望得到，却一直没有出现的书，这本书的出版必将填补人生发展研究的一片空白。

本书致力于解答以下关于人生的一些问题：

决定人生发展的关键要素是什么？有几个？如何发展这些要素？

引领人生发展的是什么要素？

挖掘人生潜能，推动人生发展的动力是什么？

为人生提供各种资源帮助的要素是什么？

人生开拓前进的方法和工具是什么？

人生前进的方向盘是什么？

人生宏观的发展规律是什么？

推动人类发展的本源之力是什么？如何找到？

为什么人们常常勤于立志，却没有行动？

为什么人们总是难以成功？

人生该如何协调发展？

人生要素间相互作用规律是什么？

人生能量的理念是什么？人生总能量的公式是什么？



人生高度的理念是什么？

基本人生能量、高级人生能量与人生成就的关系是什么？

挖能、省能、聚能、借能、萃能对人生发展的重要作用是什么？

人生能量的等价交换原理是什么？

人生量变到质变的理念是什么？

如何科学量化地认识人生高度？

人生是如何进行自动化调整的？

人生要素“实”与“虚”的理念是什么？

人生系统调整的理念是什么？

从哪里着眼调整人生最容易？什么是人生的维稳要素？

人生是如何自动调节的？其规律是什么？

人生的核心规律有几个？

人生是如何循环发展的？良性循环和恶性循环都是如何表达的？

如何才能达到人生和谐？和谐有哪几种层次？

人生是如何前进的？如何形象表达？

人生发展共振原理是什么？如何利用？

面对形形色色的困扰，我们该如何应对？有什么规律可以遵循？

如何才能获得机遇、运气？如何才能减少厄运、厄运？

你知道每个人的内心都有个干扰器吗？

如何正确应对外部干扰因素和内部干扰因素？

如何才能避免心理疾病？过上美好的生活？

如何拥有正面的情感、情绪？为什么人要有正面情感、情绪？

人是有主见的好呢？还是多听别人的意见好呢？

如何调整人生才能更易、更快、更好？

人生的排斥反应是什么？

气质特点、性格特点、习惯其实都可以用一个基本的原理解释，你知道是什么吗？

人生要素是如何组合在一起发挥作用的？如何才能实现良性循环组合？

人生发展的法则之力是什么？

人生是如何测量的？



前言

人生是什么？这是一个巨大的问号，从古到今，从中至外，面对这一话题，每个人都在扪心自问！

有人说：人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输。但是人生又不如弈棋，因为任何人都没有再来一次的机会。

有人说，人生命定，前世注定，任何抗争都是徒劳的。

有人说，性格决定命运，但江山易改，本性难移。

有人说，心态决定命运。

有人说，人生如逆水行舟，不进则退。

有人说，人人都可以成功，只要掌握成功的方法。

有人说，我命由我不由天。

有人说，所谓人生，是一刻也不停地变化着的，是肉体生命的衰弱和灵魂生活的强化、扩大。

有人说，命运并非机遇，而是一种选择。我们不该期待命运的安排，必须凭自己的努力创造命运。

.....

面对纷繁复杂、变幻莫测的人生，有的人茫然不知所措、无所适从，感到前途漫漫，命运无常；有的人听天由命，命运沉浮不能自主，将对人生美好的愿望寄托于来生；有的人尽情讴歌人生的美好，感叹生命有限，人生精彩无限，希冀向上天再借 500 年；有的人激情满怀，壮志凌云，一切皆操之在我，稳操胜券……这一切都仿佛告诉人们，人生既丰富多彩，又复杂神秘，既充满机遇，又充满挑战，既让人感到幸福快乐，又让人感到痛苦万分，既让人看到一切皆在眼前，又让人难以捉摸。

面对未来巨大而空濛的神秘感，历史上多少思想家、哲学家、理论家终其一生都在孜孜以求地研究人生无穷的奥秘……从最古老的周易，到最新的科学预测；从五行八卦，到扑克占卜；从生理研究到心理研究；从听天由命，到人生训练；从求神拜佛乞求上天保佑，到人定胜天藐视一切……虽然人们皓首穷经研究能够预测人生未来的学问，但是，一直没有形成一套系统的、科学的、令人信服的、完整的理论能够解释人生。

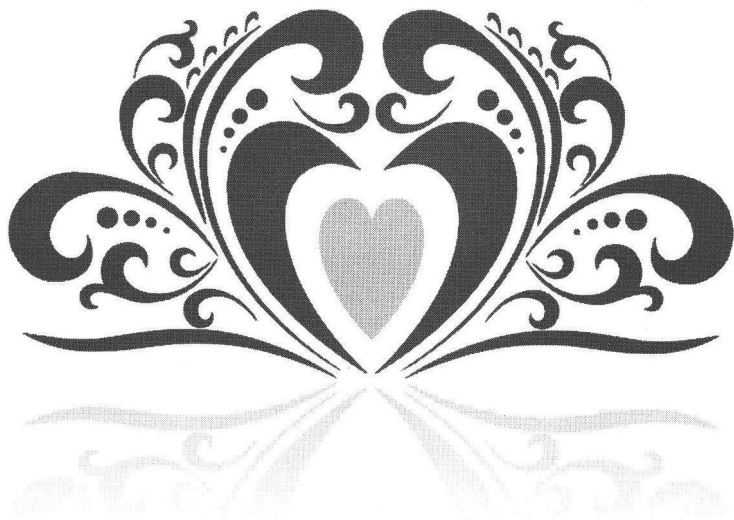


他们所犯的错误在于想用一句话或从一个角度就概括复杂的人生，就像盲人摸象，以偏概全，这不可避免地会带来偏差和错误。在这样的思想意识指导下，人们不可能正确地解释人生。

一个人要想活得精彩，除了努力之外，还要知道和掌握人生、命运的发展规律。这些，我们也可以理解为人生的一些定律或法则，认识和了解这些规律对于把握我们的人生有着重要的意义。这就像在没有掌握天气变化规律的古代，人们只能听天由命，甚至愚昧地杀猪宰羊企求龙王爷施恩布雨。现在人们掌握了天气变化规律，天气预报可以做到非常准确，人们就可以把握天气，提前预防灾害发生，甚至可以人工降雨。

马克思曾经说过：“作为人类整体的组成分子——个体人，具有人类的共同属性——规律性。”只要掌握了人生发展的规律，人们就可以顺应、利用这种发展规律，更有力地把握人生，甚至可以改变人生、更好地为人生发展服务。此时，命运之神就不再是自己的主人，而是自己的奴仆！

《人生发展学》是揭示人生发展规律的书，是一本科学的书、理性的书、帮助人们分析人生、改变人生、创造人生辉煌的书！



目 录

人生发展学

第一章 人生发展要素论…………… 001

第二章 人生发展各要素…………… 012

第一节 人生发展龙头要素 /012

第二节 人生发展动力要素 /040

第三节 人生发展资源要素 /062

第四节 人生发展能力要素 /097

第五节 人生发展智慧要素 /114

第六节 人生五要素综述 /150

第三章 人生五要素基本关系…………… 159

第一节 生克关系 /163

第二节 乘侮关系 /177

第四章 人生发展学基本概念…………… 191

第一节 人生发展能量的理念 /193

第二节 人生发展高度的理念 /214



目 录

人生发展学

第三节 人生发展自动化调整的理念 /226

第四节 人生发展系统“虚”“实”理念 /227

第五节 人生发展系统整体的理念 /231

第六节 人生发展系统振动与活性的理念 /235

第五章 人生发展系统调节规律… 241

第一节 制化调节 /242

第二节 胜复调节 /251

第六章 人生发展学核心理论…… 264

第一节 人生发展循环理论 /265

第二节 人生发展波浪前进理论 /295

第三节 人生发展共振理论 /309

第四节 人生发展干扰因素影响控制论 /329

第五节 人生发展活性理论 /376

第六节 人生发展组合理论 /401

附：人生发展要素测量量表 ……………411



第一章 人生发展要素论

我认为人生在世，仅此一遭，一个人要有力量和前途，也仅此一遭！谁不好好利用一番，谁不好好大干一场，那就是傻瓜。

——歌德

每个人都想大干一场，实现自我的价值，哪怕像礼花一样在天空中绽放，也可以灿烂一下。但是，事实是残酷的，很多人并没有能把握人生，相反，他们被人生的洪流冲击，一会儿东，一会儿西，一会儿沉下去，一会儿浮起来，被折磨得死去活来。那是因为他们没有掌握人生发展的规律，就像不懂得如何骑车而偏要骑车一样，肯定要摔得鼻青脸肿。

人生实践活动不是受偶然性支配的一团混乱，人生实践活动也不能随心所欲。相反，人生实践活动和人的成长过程，存在着一定的因果性和必然性，有着基本的运行规律。

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。

——《道德经》

运动是物质的存在方式，物质运动是有规律的，物质在运动中存在和发展。人是物质发展的最高产物，是社会现实的人，人通过积极行动实现人生成功。人生行动要遵循客观规律。既要敢于行动，又要善于行动，脚踏实地走好人生之路。



简单地说,人生就是从这里到那里,从出生到死亡;复杂点说,人生是一个发展的系统。对于每一个系统,都有其核心的要素,找出这些核心的要素,是发现人生发展规律的前提。

所谓的要素,是指对系统发展有重要影响的,不可或缺的核心因素或关键因素。对于任何一个系统来说,其核心的要素是有限的。“奥卡姆剃刀定律”告诉我们,任何事物都要抓住关键因素,将复杂的简单化。人生看起来是复杂的,但实际上关键的要素也就那么几个,只要找出这几个关键的要素,就可以认识复杂的系统。

其实简而言之,要素就是解释事物的关键核心维度、方向、角度、属性。对于静态的事物,可以理解为是一种静态的系统,我们可以从静态的角度来认识;对于动态的事物,可以理解为是动态的系统,我们同样可以从动态的要素来认识。

比如我们如何认识一个鸡蛋呢?我们可以将鸡蛋描述成一个简单的球体。但想想又不全面,鸡蛋是一个椭圆的球体。再想想,还是不全面,要想将这个鸡蛋表达清楚,还要知道纵向直径多少?横向直径多少?光泽度多少?颜色是什么?哪种鸡生的蛋?是双黄还是单黄?鸡蛋的营养价值多少?等等……可以说,即便用千种万种维度去表达,都不可能表述得完全。

但每一个系统都有几种核心的维度。

如果我们关心这个鸡蛋的品质,则从它的营养成分、什么鸡生的蛋、是双黄的还是单黄的、有没有变质、是否破损等要素去考虑,就可以较好地认识这个鸡蛋。而我们不必去考虑它是什么形状、大小,是白色、黄色,还是黑色,这些维度对于研究鸡蛋的品质来说并非核心要素。

如果我们关心这个鸡蛋的形态,则可以从它的长、宽、高、椭圆的程度等方面进行了解;如果关心鸡蛋的营养价值,则可以从它的铁、锌、钙、水分、蛋白质等方面进行了解。可见,虽然描述任何一个事物都可以有无穷尽的维度,但其核心特征却



是有限的,我们只要找到这些主要的维度就可以了。

刚才说的是静态的鸡蛋,也是一个静态的系统,对于一些动态运行的系统也是一样。一年四季是个动态的系统,描述一年的维度也是无穷尽的,但是,我们只要知道一年四季的主要特征就足够了。如一年分几个季节、每个季节各是多少天、各个季节的典型特征、



四季对人类的影响等。一棵树的生长也是个动态的系统。我们只要知道这棵树的种属、栽种了几年、生长环境等维度就基本可以概括这棵树的生长状态。

人生亦是如此，人生是一个动态发展的系统，要想把影响人生的全部因素表达出来，那也是不可能的。但影响人生发展的要素却并不多，如人生要发展必须要树立发展的目标，制定有效的行动计划；对照这些目标计划要有积极的心态，努力奋斗、积极行动；人们实现目标的能力不断得到锻炼和增长，干事业的能力不断提升；人们在人生发展进程中，得到了经验、教训，对事物的认知能力不断增强；人生发展还离不开资源的支持，如身体条件、智力条件、家庭背景、社会关系、受教育条件等。如果能把这些因素表达清楚，一个人的人生发展就基本可以描绘出来了。

这就为我们研究人生提供了一个思路，只要我们将人生的主要核心维度表达清楚，并且明白要素与要素的关系、要素与系统整体的关系，我们就可以对人生有个较为清楚的认识。不能说了解100%，至少可以了解90%或者更多，人生发展的大趋势就基本可以确定，而其余的就可以忽略不计。

据笔者研究，决定人生发展的要素主要来自五个方面，也可以理解为影响人生发展的五种“力”。这些“力”可以理解为“能力”、“支持力”和“动力”。这一理解构成了“人生要素论”的核心。

在理解人生要素前，我们先看看对人生发展通俗而普遍的认识。王石既是中国最大房地产公司的老总，也是一个登山家，他对登山与人生的关系有着独到的理解。“登山，更如人生一样，虽时常不能预知结果，但只要坚持，终会成功。登山是人生的浓缩，之前，因为成功而有机会登山，而我仍需要继续攀登一座峰，就是每个人心中的那座峰。”

人生发展就像登山，山峰就像是人生的目标，一个接一个高峰，就是人们追求的一个个目标。我们每个人一出生，就不由自主地参加了一项登山比赛，那就是在人生有限的时间里，看谁登上的山峰最多、最高。人们就像一个个选手，不管你是想还是不想，是愿意还是不愿意，都会身不由己地参加到这场比赛中去。

登山与人生有着很多相似之处。登山是个系统，人生也是个系统。登山从山脚到山顶是个系统发展的过程，只不过登山是个小系统，而人生发展是个大系统。以小系统解释大系统，更容易也更形象。

“登山比赛”开始前，“组委会”宣布：到达山顶的人都会获得至高无上的荣誉和难以想象的财富，但是只有很少的人能到达那里，中途很可能还会遇到一些危险，甚至丧命。如何才能以最佳的方式登山，才能又快、又好地登上山顶？这是每个登山者都面临的问题。

登山者能够成功登顶，至少要具备五个方面的要素。

其一，目标和计划。登山是个漫长的过程，在山顶巨额财富和巨大荣耀的召唤下，所有的人都树立了一个明确的目标，那就是到达山顶。这个目标越明确、越强烈，他的方向感就越强。

为了实现这一目标，他还要制定详细的人生规划，制定大目标、中目标、小目标。

有的人明白自己为什么登山，有的人则不明白，反正别人登山自己也得登，至于为什



么登、该怎样登，则茫然不知。（有的人明确知道自己人生的目标，人生发展的方向感很强，而有的人今天干干这个 明天干干那个，不知道自己最终要干什么，到头来一事无成。）

有的人为登山制定了明确的计划，先登哪座山，后登哪座山，登山的具体步骤计划等，登山过程设计得很完善，为将来的登山作好铺垫。（现实生活中，一些人有着明确的人生目标，先到哪一步，实现一个阶段性的目标，再到哪一步，实现另一个阶段目标，都计划得很周详。）而有的人则迷迷瞪瞪，走一步算一步，走到哪算哪，也许登了半天，才发现自己埋头攀登的山原来并不是自己想要攀登的，还得重新再来。（现实生活中，很多人不也这样的心态吗？根本就不知道自己要什么！往往花了大量的时间和精力，却发现什么都没有得到。）

启示：制定目标和计划的能力，可以称之为自我成长的能力。这种能力具有强大的引导人生成长的作用，引导人生向着一个目标前进，使人生有序发展。

其二，登山的心态。登山与人的心态有着密切的联系。登上山顶的欲望和动机有的强些，有的弱些，有的明确些，有的模糊些。（我们的人生也一样，一些人有着远大的目标，有着强烈的愿望，而另一些人昏昏沉沉、浑浑噩噩，缺乏强烈的企图心。）

登山过程中难免遇到困难和挫折，心态积极的人，凡事都很积极主动，遇到困难时，都往好处想，往成功去想，往成果去想，往取得的荣誉上去想，越想动力越大，越有激情，登山成功的可能性越大；心态消极的人，凡事都往消极处想，往失败处想，往后果上去想，越想越泄气，越想越害怕，越想越没激情，越想动力越小，打退堂鼓的可能性越大。（人生也是一样，凡是有着积极心态的人，动力就会很足，激情旺盛，越活越有劲；凡是心态消极的，动力越来越弱，激情不足，越活越没劲。）

当人们开始攀登一座巍峨的高山时，心态消极的人不由得萌生怯意，打起了退堂鼓，心里想：爬上山顶多累啊，万一摔下来怎么办呢？那么多比我厉害的人都在参加竞赛，我怎么可能获得名次呢？最终不过是徒劳无功。人贵有自知之明啊，我才不跟那些人去拼呢，还不如在家休息呢！心态积极的人看到这座高山，不由得让他们兴奋莫名，激起了他们的雄心壮志，他们平时就对自己充满了自信。他们想：让我放弃？连窗户都没有！这世上那么多人可以登上山顶，为什么我不能？我并不比他们任何人差。只要去做就有可能成功，不做永远不可能成功。马上出发！我一定要征服它，而且一定要取得名次！

在登山的道路上，消极的登山者越来越少，而积极的登山者却很少有人走掉。最终能够成功登顶的，必然是那些积极心态的人。

启示：人生就像登山一样，只有积极心态的人才能达到人生的绝顶，而消极心态的人则一个都没有。积极的心态是人生生命中的火，有了这团火，才能照亮前途的黑暗。如果没有这团火，前途就会一片漆黑，永远不可能有美好的前途。这团火，只有越烧越旺，才能抵御狂风暴雨，否则，就会被恶劣的环境所扑灭。



其三，外界的支持。这里的外界支持是指外来因素对登山者的支持。如登山鞋、登山镐、衣服、食物、水等。这些资源越充足，登山越有保障；这些资源越不足，登山越难以进行。如果什么资源都没有，登山根本无法进行。（人生下来就需要吃饭、穿衣，需要物质消费，需要人际关系的支持，否则，人生不可能发展。）

有的人装备良好，登山设备一应俱全，登山有充足的保障。而有的人则连起码的登山鞋都没有，这会让登山之旅变得困难重重。（人生发展过程中，有的人人生发展所应有的人脉资源、物质资源、社会环境资源、教育资源非常充分，而另一些人则少得可怜，外界的支持力存在显著差异。）

有的人后面有人推着他前进，有人给他拎背包，有人专门给他打伞，有的甚至干脆开着车子把参赛者一路拉到半山腰，而不用花参赛者一分力气，他可以在别人的帮助下轻松登山；而另一些人只能依靠自己努力，辛苦异常。（望子成龙、望女成凤的家长督促子女学好功课，为他们指引道路。而一些家长却不管不问，任其发展；家庭条件好的孩子可以得到最好的教育，而那些家庭条件糟糕的家长，连给孩子交学费都十分费劲。）

启示：每个人外界支持力不同，可以利用的资源也不同。支持力越强，资源越多，对人生发展的推动作用越强。在人生发展过程中，可以利用的资源很多，身体、智力、人际关系网、所处的社会环境等，这些都会对人生形成支撑作用。只不过有的人多些，有的人少些而已。

其四，登山技能。登山当然与人的能力有关，登山能力强，当然要比登山能力差的人更快地登上山顶。（在人生发展过程中，干事业能力强的人当然要比那些能力差的人更容易取得成功。）

有的人体质很好，身体强壮，很快就能在比赛中取得领先。（在工作岗位上能力强的人，他们获得事业成功的可能性当然要比那些工作能力差的人要大得多。）

有的人虽然没有经过专门的登山训练，身体也不强壮，但是，他们却善于学习，加强锻炼、经验丰富，登山能力不断增强，很快会在登山比赛中获得领先。（有的人资质一般，但是却勤于读书，谦虚好学，在实践中得到锻炼，办事能力、领导力、行动力、专业素养逐渐得到培养，干事业的能力越来越强，人生发展得越来越好，越来越快。）

有的人天生体质很虚弱，又没经过什么训练，他们没爬几步路就在路上气喘吁吁，根本无力登山，他们必然在登山过程中垫底。（这些人从小没有受到过什么良好的教育，资质较差，自己又不善于虚心学习，纵情玩乐。成年后，没有良好的环境中锻炼，始终在最基础的平台上生存。）

启示：人们要想实现人生价值，取得成功，就必须具备相应的干事业、谋发展的能力。没有这些能力这项工作就无法做好，实现人生的成功，就是纸上谈兵，空中楼阁。所以，从事某项事业的能力是人生不可缺少的，是人生发展的重要参数。



其五，选择和判断。在登山过程中，选择登山的道路是最重要的。如果一个登山者盲目地往上爬，不懂得做一个理智的登山者，那他迟早得从山上摔下来。

在登山过程中，要不停地进行选择 and 判断。

山道有很多，哪一条才是最合适的呢？登山的目标有很多，到底先登哪座山呢？这是登山者面临的重要问题。（这就像人生发展过程中，需要走哪条人生道路，选择什么人生目标，必须判断清楚）只有做出正确的选择和判断，人生才能在正确的道路上发展。

有的人看到别人怎么爬自己就怎么爬，结果别人爬到了一条绝路上，自己也跟着到了绝路上，这样的人是盲目的登山者；有的人自我意识很强，很有主见，不断总结学习积累登山的技能，通过研究地图，使用相应仪器，不耻下问，总是能找到最近的和最快的路，他是个理智的、聪明的登山者。（如果在人生发展过程中没有头脑，那他不过是个无头的苍蝇，盲目地乱飞，成功的概率很小；而有些人则自我意识很强，他能够不断总结经验，进行自我教育、自我改造、自我完善、自我发展，他们一天天向成功迈进。）

启示：人生道路上选择和判断是必不可少的，每时每刻人们都在选择。这些选择构成了人生的万般变化，不同的选择和判断形成了不同的人生发展方向，选择和判断能力的差异带来了不同的人生。

总结：登山能否成功主要由五个方面的要素决定：

- ①目标选择和规划的能力，它决定了登山的方向；
- ②积极心态的动力，它带来了登山的动力；
- ③外界的支持力，它决定了登山者所具备的各种条件和所能获得的支持；
- ④登山的能力，它决定了登山者是否具有足够的素质、能力和专业技能；
- ⑤选择和判断的能力，它决定了登山者是否能做出明智的选择和判断。

这五个方面在登山过程中缺一不可。人生发展与登山是相似的，同样也需要具备类似的能力。我们可以想象，要想人生获得成功，必须具有以下几个方面的要素：

①**人生制定目标和规划的能力，这是一种自我成长的能力，指明了人生的发展方向，带领人生成长；**

②**人生积极心态的动力，给人生发展带来激情，这是人生发展的主要推动力；**

③**心理因素以外的支持力，这是人生发展的外部环境和保障，简称外界支持力；**

④**干事业的能力，这是人生获得成就必须依靠的能力，是人生前进的工具和方法；**

⑤**人生选择和判断的能力，它保证了人生发展过程中能够进行正确的选择和判断，是人生前进的方向盘。**

当然，人生发展过程中，还会有其他一些影响因素。如果这些因素属于人生发展系统内的，则可以根据其属性归并到五大要素中。如“毅力”的品质，对于人生发展相当重要。从其属性来看，“毅力”意味着人们做出了清楚的选择和判断，并坚信事物发展的结果是



值得付出的。我们可以发现，“毅力”产生的条件有对事物性质明确的选择和判断，又有对事物发展积极的心态。可见“毅力”是两者综合作用的结果。

士不可以不弘毅，任重而道远。

——曾子

如果一些因素属于人生发展系统外的，则可以视为人生发展的干扰因素。这就像彗星撞击星球一样，彗星并不属于星球运行的系统，它的出现从一定程度上破坏了系统的平衡，纯属偶然的破坏因素。在人生发展过程中也一样，如遭遇车祸摔成脑振荡、突发工伤事故等，这些都属于系统以外的因素，需要区别对待。

人生发展五要素的定义是什么？在了解了五要素的基本涵义和人生发展过程中的核心要素之后。我们可以将他们进行结合，并推导出人生五要素的定义。

在前面我们了解了登山与人生发展的相似性，都要受到五个相似核心要素的作用。再结合五要素的属性，我们可以通过类比的方式发现人生五要素的内容。

第一个要素：制定目标、规划人生的能力，它决定了人生发展的方向，是人生发展的龙头，故简称“自我成长的能力”或“龙头要素”、“龙”。

第一要素在“人生发展学”中指的是一个人设定目标，制定人生规划，不断成长的要素。人都有实现自我价值的愿望和要求，朝着自己的目标不断迈进，这就如同植物不断生长，具有不断发展的需要。

每个人都有自我实现的需要，人本主义心理学家马斯洛称之为“似本能”，人们为了自我实现，要不断定立目标，制定规划，推动人生向上发展。

第二个要素：积极心态带来的动力，它决定了人生发展的推动力，故简称“动力要素”、“动”。

从生活的经验来看，一个消极心态的人，他的人生会不断地下滑。而一个心态积极的人，则会表现出旺盛的斗志，遇困难而不挫，始终能微笑着面对人生，这种人的发展会越来越好，不断向前。

第三个要素：心理因素以外的各种支持力量，它决定了人生发展可资利用的资源，故简称“资源要素”、“资”。

这一要素在“人生发展学”中是指除了自己主观思想以外，来自外部支持的各种资源因素，包括身体资源、人脉资源、物质资源、社会资源等。

对于一棵树苗来说，各种资源的支持是树苗能否正常生长的关键。这些资源为树苗提供营养和水分，从外部支持树苗的生长。这种支持并不是来自树苗本身，就算树苗再怎么渴求，没有这些资源的支持，一样难以生长。人生也一样，身体资源、人脉资源、物质资源、社会资源等这些因素并不属于人生发展本身，但是，却承载了人生发展的物质基础。

第四个要素：达成事业目标的能力，它决定了实现人生的方式和方法，也是人生发展的工具，故简称“能力要素”、“能”。

这一要素在“人生发展学”中指一个人发展自己事业所应具备的素质和能力。

在人生发展过程中，干事业的能力是最实在的部分，是人们开拓进取的工具和方法。

