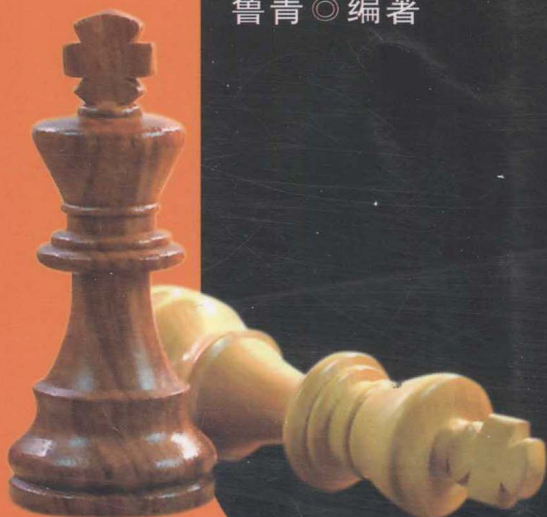


人生 掌控术

写给年轻人的73个人生忠告

鲁青◎编著



石油工业出版社

人生 掌控术

写给年轻人的73个人生忠告

鲁青◎编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生掌控术 / 鲁青编著.

—北京: 石油工业出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5021 - 8708 - 8

I. 人…

II. 鲁…

III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 195179 号

人生掌控术

鲁青 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523607 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 16.5

字 数: 280 千字

定 价: 29.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言 PREFACE

生活中，你是不是经常有这样的困惑：

你是不是一直希望掌控自己的人生，却又不知道怎样实现这个目标？

这辈子你想干点什么？

什么样的生活是你想要的？

或者你根本不知道自己想要什么，不知道选择什么样的工作，更不知道如何规划自己的职业生涯？

或者你很清楚自己的人生目标，却苦于不知如何应对父母和家人的反对？

或者你刚刚参加工作，正为复杂的人际关系而苦恼？

或者你刚刚组成家庭，正为棘手的婆媳关系而头疼不已？

或者你已经在工作上小有成就，但感觉进入了一个发展的瓶颈。不知道接下来的方向在哪里，还可以往哪方面突破？

如果这些正是你所关心的。那么就请你放下手中的事情，读完这本书。

人的一生就是一次成长的历程，每个人都要经历。但是有的人穷其一生也没有弄明白何为成长，怎样走向成熟。成长不等于成功，却与成功密不可分。如果说成功是一颗钻石，成长是一条充满荆棘坎坷的道路，那么人们披荆斩棘，拼搏奋斗就是为了得到那颗钻石。所以，成长的过程就是

追求成功的过程，而成功恰恰是衡量成长的标准。

不是每个人都能取得成功，但是每个人都必须经历成长。因此成长是任何人都必须关注且不能回避的问题。

青春易逝，成长之路少不了彷徨、失望、挫折和纠结，人们总是会苦闷“怎么会发生这么糟糕的事”、“我还没有心理准备”等一系列的问题，对于“好事多磨”更是充满了无奈，似乎人生下来就是要经受磨难的，有来自家庭的、情感的、生活的、学习的、事业的种种说不清道不明的的问题，也许这时你不禁要呐喊“为什么就没有一条一帆风顺的路”。那么，我要告诉你“绝对没有”。巴尔扎克说：“人生是各种不同的变故、循环不已的痛苦和欢乐组成的。那种永远不变的蓝天只存在于心灵中间，向现实的人生去要求未免是奢望。”所有的经历都是帮助你成熟和完善的试金石，没有这些困惑和烦恼，人生就会平淡无奇，失去它原本丰富多彩的意味。

人生只有一次，不能重来，我们无法复制别人的成功，却可以借鉴别人成长的经验，这对于没有任何人生阅历的人来说，不失为避免遭遇更多挫折的最佳选择。既然有的苦难可以避免，我们又何必以身试法去验证这个结果呢？

本书从信念、梦想、潜能、机遇、处世、沟通、思维、情商、处世、欲望、心态、自我把控、冒险、效率、寂寞、挑战、挫折、责任、个性等方面，总结出生命中的关键问题，结合典型的事例对其进行了深入剖析，引领读者参悟人生智慧，充分掌控好这些问题，从而主宰自己的命运，创造成功人生。

目录 CONTENTS

第一章 命运掌控术

——只有坚定信念，成功才如期而至 / 1

- ① 舍恩定理：信念拥有世界上最大的魔力 / 3
- ② 因果法则：逆境中更需要坚定的信念 / 6
- ③ 沃森原则：影响人生的不是环境和遭遇，而是信念 / 9
- ④ 精神磁性定律：命运在自己的手里，而不是在别人的嘴里 / 11

第二章 现实延伸术

——设定一个目标，梦想由此起航 / 15

- ① 韦特莱法则：因梦想而伟大，成功者首先是梦想家 / 17
- ② 洛克定律：设定一个目标，把梦想变为现实 / 20
- ③ 吉格勒定理：不要怀有渺小的梦想，它们无法打动人心 / 23
- ④ 坚信定律：成就不是少数人的专利，人人都可以实现人生价值 / 26

第三章 潜能挖掘术

——谁都有潜能，没理由自我否定 / 29

- ④ 佛罗斯特法则：给自己一个准确的定位 / 31
- ④ 自我暗示效应：每天看 60 秒镜子，说：我一定能行 / 34
- ④ 瓦拉赫效应：充分发挥自己的优势 / 37
- ④ 摩西奶奶效应：潜力不挖掘，它就会自行泯灭 / 40

第四章 机遇把握术

——牢牢把握住每一次稍纵即逝的机会 / 43

- ④ 王安论断：勤奋的人抓住机会，更勤奋的人创造机会 / 45
- ④ 布利斯定理：迅速行动不等于盲目，要事先想到退路 / 48
- ④ 罗杰斯论断：成功者眼中只有自己的目标 / 51
- ④ 格瑞斯特定理：机会总是眷顾一直在行动着的人 / 54

第五章 处世圆通术

——深谙为人处世之道，为成功增砖添瓦 / 57

- ④ 装傻学问：越是成熟的稻子，越垂下稻穗 / 59
- ④ 奥迪恩法则：适当的妥协不是耻辱 / 62
- ④ 刺猬效应：与人相处要掌握分寸，不可疏远也不可太近 / 65
- ④ 糊涂哲学：看穿但不说穿，该糊涂时要糊涂 / 68

第六章 人际沟通术

——学会沟通，沟通力就是竞争力 / 71

- ④ 曼狄诺定律：微笑是最好的表情 / 73
- ④ 首因效应：打开交际之门的钥匙 / 75
- ④ 费斯诺定理：少说多听才是高手 / 78
- ④ 皮格马利翁效应：批评别人从赞美开始 / 81

第七章 思维突破术

——突破思维障碍，让创意点亮奇迹 / 85

- ④ “功能固着”心理效应：充分挖掘你的思考潜能 / 87
- ④ PMA 黄金定律：消极思想是积极思考的大敌 / 90
- ④ 毛毛虫理论：做一个会拐弯的毛毛虫 / 93
- ④ 卡贝定理：要创新就要勇于放弃 / 96

第八章 情商提升术

——在成长的道路上，情商比智商更重要 / 99

- ④ 软糖效应：成功从情商开始 / 101
- ④ “踢猫”效应：学会管理自己的情感 / 104
- ④ 霍桑效应：找个合适的方式把坏情绪释放出来 / 107
- ④ 情绪效应：你不应该拒绝那杯热茶 / 110

第九章 欲望控制术

——珍惜和知足是幸福的真谛 / 113

- ④ 皮尔斯定理：做人要知足，做事要知不足 / 115
- ④ 狄德罗效应：欲望是一个无底洞，不要过分贪心 / 118
- ④ 隧道视野效应：以一百万卖尽你所有，你愿意吗？ / 121
- ④ 牢骚效应：轻松享受不抱怨的人生 / 124

第十章 心态平和术

——乐观的心态能战胜一切厄运 / 127

- ④ 杜根定律：半杯水，半满，还是半空？ / 129
- ④ 打破墨菲定律：一切问题都是可以解决的 / 132

- ④ 鲁尼恩定律：不妨“游戏”人生 / 134
- ⑤ 蓝斯登定律：九个字改变你的心态 / 137
- ⑥ 比伦定律：如果有个柠檬，试着做成柠檬汁 / 140

第十一章 自我调控术

——能控制住自己的人，才能掌握自己的命运 / 143

- ④ 禁果效应：自制力不强引发恶的冲动 / 145
- ⑤ 控制定律：犹太人为什么能够成功 / 147
- ⑥ 半途效应：别让你的希望“死”在半途 / 149
- ⑦ 自制力定律：六种方式帮你提升自制力 / 152

第十二章 风险把控术

——命运总是眷顾那些富有冒险精神的人 / 155

- ④ 达维多夫定律：敢冒险的就是英雄，不管他们如何低调 / 157
- ⑤ 苏黎世投机定律：不要逃避风险，有时候不冒险比冒险更危险 / 160
- ⑥ 达维多定律：勇敢的尝试是成功的一半 / 163
- ⑦ 跨栏定律：危机时刻往往能看出一个人的未来价值 / 166
- ⑧ 波特法则：有独特的定位，才会有独特的成功 / 169

第十三章 效率提升术

——懒惰不只是坏习惯，还是成材的绊脚石 / 173

- ④ 帕金森定律：懒散是效率的天敌 / 175
- ⑤ 10000 小时定律：天才缘于勤奋，伟大缘于平凡 / 178
- ⑥ 吉格定理：培养才能需要后天努力，别让坏习惯成绊脚石 / 181
- ⑦ 马蝇效应：让“兴趣”成为治疗懒惰的“马蝇” / 184

第十四章 寂寞平衡术

——寂寞是人成长路上不可缺少的营养素 / 187

- ② 磨合效应：忍受寂寞，在寂寞中成长 / 189
- ③ “延迟满足”效应：寂寞，人生必需的营养素 / 192
- ④ 蘑菇定律：人生的起步阶段，更要耐得住寂寞 / 195
- ⑤ 齐加尼克效应：给自己减压，选择一个方式释放寂寞 / 198

第十五章 自我超越术

——在挑战中失败不丢人 / 201

- ② 适者生存法则：挑战无处不在，没有准备就是悲剧 / 203
- ③ 摆脱“约拿情结”：勇于挑战就会出现奇迹 / 206
- ④ 蜕皮效应：能不断超越自己，你就能取得成功 / 209
- ⑤ 犬獒效应：提高竞争力是增加胜算的法宝 / 212

第十六章 挫折征服术

——没有挫折的人生是不完整的 / 215

- ② 挫折理论：挫折是上帝送给我们的礼物 / 217
- ③ 兰伯格定理：面对挫折要有一颗平常心 / 220
- ④ 冰淇淋哲学：挫折不等同于失败 / 223
- ⑤ 基利定理：失败是另一种形式的成功 / 226

第十七章 责任担当术

——借口是成功的绊脚石，成长中的大忌 / 229

- ② 鸵鸟效应：找借口的人是愚蠢的，不管他如何自圆其说 / 231
- ③ 阿什法则：敢承担责任的人才有大作为 / 234

④ 特里法则：正视错误，你会得到错误以外的东西。 / 237

④ 吉宁定理：不为失败找借口，只为成功找方法 / 240

第十八章 个性打造术

——独立的人有资格拥有独立的世界 / 243

④ 摆脱“从众效应”：坚持真我，你才会告别平庸 / 245

④ 权威暗示效应：依赖别人的搀扶，永远受制于人 / 247

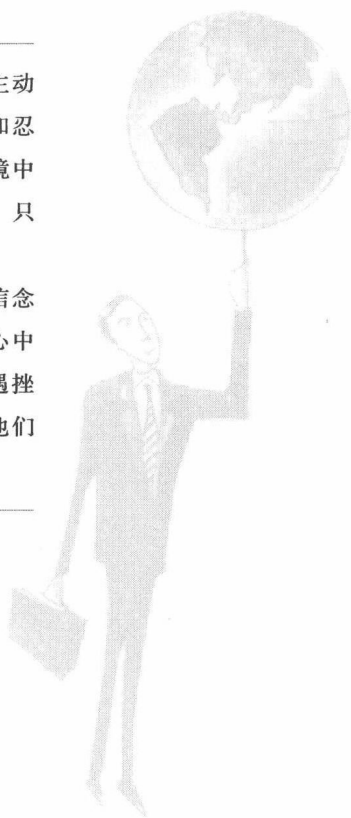
④ 突破“韦奇定理”：有主见就等于有了整个世界 / 250

第一章

命运掌控术—— 只有坚定信念，成功才如期而至

信念是意志行为的基础，没有信念就不会有积极主动的行为。松下幸之助说：“在荆棘道路上，唯有信念和忍耐能开辟出康庄大道。”信念就是这样充满魔力，在顺境中它为人们指明方向，在逆境中，它能给人们精神力量，只要信念不倒，就有成功的机会。

树立坚定的信念是我们成长中最为重要的一课，信念坚定的人是充实的，不管经历多少风雨，都不能浇灭心中激情燃烧的火焰。信念不坚定的人虽有远大理想，稍遇挫折可能就想到了放弃，即使成功唾手可得，也会因为他们的放弃而功败垂成。





舍恩定理：信念拥有世界上最大的魔力

有人说，春天最难过的是没有收获的耕耘；人生最难过的是失去信念的寂寞。也有人说，信念是人生征途中的一颗明珠，既能在阳光下熠熠发亮，也能在黑夜里闪闪发光。信念就是这样充满魔力，它支配我们的行为，甚至还能决定我们的成败，人人拥有，人人畏惧。

洛克菲勒说，“自从我感受到人世间因为贫穷而产生疾苦的时候，我就萌发了一个念头，我要成为富人，我没有义务当穷人。随着时间的流逝，这个信念变得更加强烈，如同钢铁一般坚硬。”因为有了这样的信念，他驰骋商场，不放过任何一次机会，用自己的智慧和汗水取得了事业上的成功，成为美国人心中的偶像，这就是信念的魔力。

关于信念的力量，美国麻省理工学院教授舍恩提出了一个著名的“舍恩定理”，他认为，怀有信念的人是了不起的。遇事不畏缩，也不恐惧，就是稍感不安，最后也都能自我超越。凡事全力以赴，最终必能成为伟大的胜利者。



“舍恩定理”是指对事业怀有信心，相信自己，乃是获得成功不可或缺的前提。当然其他因素也非常重要，但最基本的条件，是激励自己达到所希望的目标的积极态度。

做任何事情，都要有一个信念，它将使你产生无穷的力量。命运并不是天注定，需要自己去开创，只要你拥有开创命运的信念，那么你就能得到你想要的一切。人生充满了无穷的变数，没有人能承诺我们的一生永远晴天，也没有人能预知我们未来的生活是否出现坎坷挫折，虽然外界的力量不能把握，但我们可以用自己的行动掌控命运，用坚定的信念为人生把舵，那么我们的人生将挖掘出无数的潜能，我们的能力也可以发挥到极致。真正的信念是不可战胜的。

不可想象，没有信念的生活会是什么样的。生活一团糟，有理想却迟迟不去实现，渴望鲜花和掌声却不想付出，遇到点挫折就不敢东山再起。日子在畏缩、混沌中一天天流逝，到了人生终点才追悔莫及。其实不是你不行，只是你没有一个实现理想的信念。有了信念就有了力量，生命就会产生奇迹。

乔治从小就给自己定下了一个宏伟目标，一定要创出一番事业。大学毕业后，他决定自己创业，就不断寻找商机。有一次，他听说韩国人正在高价收购一种药材。他就向朋友借钱投资，花大价钱从别处购买这种药材。采购途中，因为乔治对药材不甚了解，甚至对品种还不能完全分辨清楚，不免鱼龙混杂。经过一个多月的忙碌后，乔治带着他的药材上路了。天不凑巧，下了很大的雨，接连几天的温度都高达38摄氏度，等药材送到目的地已经有一半都腐烂了，剩下的那一半由于掺杂了一些无用的药材，根本就没卖几个钱。乔治因此背上十几万的债。

但是，乔治并没有因此气馁，他依旧信心满满，开始经营别的生意，但又接连失败。面对一连串的打击，乔治不但不认命反而更加坚定了信念。他说，“信念给了我无穷的力量，我总有一天会成功的。”

经过几年的努力，乔治的经营领域从房地产、建筑、餐饮到百货零售……包罗万象，他最终实现了自己成就一番大事业的梦想。

乔治最终能获得成功主要是在他的心中有一个成功的信念，这个信念给了他无穷的力量，面对挫折坎坷，他能积极乐观地面对，总有一天命运会眷顾这个不屈不挠的人。而我们是否能坦然面对生活中的挫折呢？

在我们成长的道路上难免会有荆棘密布，也会有很多诱惑陷阱，我们可能会触礁，也可能会迷失方向，这都不要紧，只要我们拥有信念，执著地走下去，就可以把握自己，闯出一番天地。可一旦失去信念，丧失原则，那我们的人生将陷入无尽的黑暗中，只有等到自己幡然醒悟那天，生活才可以回归正轨。

别怕成长之路的艰辛，每个人都想有所成就，那就清楚地认识信念的魔力，并充分利用它。信念强者实力就会强，强者更容易成功。



因果法则：逆境中更需要坚定的信念

决定成功的因素是什么？除了客观因素以外，自身素质不可缺少，而在这些主观因素中，信念又是最重要的。撒姆尔·巴特勒说，“信念，你拿它没办法，但是没有它你什么也做不成。”每个人都有属于自己的信念，但是信念不坚定肯定一事无成。

AQ是英语 Adversity quotient 的缩写，一般被译为逆境商数。也就是我们在面对逆境时的处理能力及挫折忍受力。AQ 专家保罗·史托兹博士研究发现，一个人 AQ 越高，越能以弹性面对逆境，积极乐观，接受困难的挑战，发挥创意找出解决方案，越挫越勇，从而取得不错的成绩。相反，AQ 低的人往往抱怨、沮丧、遇到问题不去解决而是逃避，结果一事无成。那么信念中的 AQ 也就表现在当我们遭遇逆境时，我们的信念是否坚定。查士德斐尔爵士说：“信念的坚定是性格中最重要的力量源泉之一，也是成功的利器之一。没有它，天才也会在矛盾无定的迷途中，徒劳无功。”因此，在逆境中我们更需要坚定的信念。

有的人将自己的失败归咎于没有机遇、生不逢时、运气太坏、没有贵人相助等客观因素。怪了一圈回来，唯独没有好好反思自己，是不是意志