

定力是核心竞争力，决定事业成败  
定力是最高情商力，决定人生幸福

# 定力

*Willpower*

强大人生的核心竞争力

姚霁泽 著



# 定力

强大人生的核心竞争力

姚霈泽 著



商务印书馆国际有限公司

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

定力 / 姚霁泽 著. — 北京 : 商务印书馆国际有限公司, 2012.11

ISBN 978-7-80103-905-7

I . ①定… II . ①姚… III . ①成功心理 — 通俗读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 267678 号

## 定 力

---

作 者 姚霁泽

责任编辑 蔡红英

出版发行 商务印书馆国际有限公司

地 址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 (100010)

电 话 010 — 65592876 (总编室) 010 — 65227580 (编辑部)

010 — 65598498 (市场营销部)

网 址 [www.cpi1993.com](http://www.cpi1993.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 180 千字

印 张 15.5

版 次 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-905-7

定 价 29.80 元

---

版权所有 · 违者必究


如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

## 定力，强大人生的根本力量

森林之王老虎在捕食猎物的时候，一旦锁定目标，就会聚精会神地盯住它，不再轻易改变。因为它知道，改变就意味着重新开始，意味着再次观察、比较、选择，之前所有的努力就会全部白费。这是自然界在残酷的优胜劣汰过程中形成的竞争法则和生存智慧——盯住一个目标，决不轻易动摇。这是定力在自然界最直接的展现。同样，在人类社会那些精英人物的身上，我们也会发现定力是如何成就强大人生的。

定力最早源于佛语。相传两千五百多年前，古印度迦毗罗卫国的王子乔达摩·悉达多，为探索宇宙真谛，解救众生诸苦，离妻别子，出家修行。他在尼连禅河畔苦修六年，后在菩提树下静思修定四十九天，终于大彻大悟，创立了佛教，他便是佛祖释迦牟尼。从此，定力开始在世界上流传开来。

早在中国古代，军事、政治、文化、艺术、宗教等各界的高层人士几乎都在运用定力，并以此为根基提高智能、体能和技艺。佛家有“禅定”，道家有“坐忘”，儒家有“知止而后有定”……总之，中心问题




是定力，有了定力人才能静下来，才能获得更丰盈的生命能量。

在日本有句谚语叫作“滚石不生苔”，意思是说不在一个地方稳定下来而一直四处打转，就不会得到现实的收获。放到现实生活中，“苔”可以指经验、资产、技巧、信用等等。一个做事总是摇摆不定、变来变去的人，只会将自己长时间积累的职业经验和资源全部舍弃，而无法强化自己的专业知识，无法形成自己的核心能力，也就无法超越他人。这样的人在社会上是没有立足之地的——无转移的“磐石”才能在风雨中成就自己稳固的人生。

世上真正的强者、真正有力量的人，是能够控制自己情绪、感情和行动的人，是拥有强大定力的人。

有了定力，人才会专注，不偏离目标，才能潜下心来去做好每一件事情。而没有定力，人就会变得浮躁不安、无所适从、虚度光阴，不知道自己要做什么，也抵制不住世俗的诱惑及自身欲望的驱使，要么随波逐流、游移无定，要么浅尝辄止、一事无成；或偏离目标、误入歧途。

在欧美国家，定力更多地被称为意志力、专注力，是心理学、脑科学、生理学等现代科学研究最深入、影响最广泛的课题之一。经过长期的科学实验和社会调查，科学家得出结论：成功与失败的分水岭是意志




力——成功者常常是意志力坚强的人，失败者常常是意志力薄弱的人。

美国著名心理学家、20 世纪最伟大的成功学大师戴尔·卡耐基，一生致力于人性问题的研究，他的成人教育惠及社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。他在分析了个人事业失败的众多案例后得出结论：“年轻人事业失败的一个根本原因，就是精力太分散。”

哈佛大学用 25 年时间跟踪调查一批毕业生，发现他们中 3% 的人有十分清晰的长期目标，25 年来从未更改过。他们始终朝着自己的方向努力，最终，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，包括亿万富豪、行业领袖、政治精英。毫无疑问，有强大定力的人，才更容易获得成功。

2009 年 5 月 12 日是汶川地震周年祭，因黑洞理论闻名于世的物理学家、“宇宙之王”史蒂芬·霍金发来邮件，寄语坚强的四川人民：“无论生活多么糟糕，人总能有所作为。只要生命还在，希望就在。我的身体虽然残疾，但这并不影响我拥有丰富而充实的人生。我的建议是专注于力所能及的事，别让残疾成为阻碍，并因此后悔。”专注于力所能及的事，正是定力的体现。

定力反映了一个人对自己内心世界的把控和对外部环境应对的能力，最终决定了人一生的祸福成败、荣辱兴衰。



如果你渴望成功，却在众多的目标中迷失或者根本就没有目标；如果你觉得自己“应该做”，却总是沉沦在“不该做”的事情中难以自拔；如果你渴望幸福，却无法抵制诱惑，让婚姻败给了流年……本书将为你提供训练和提升定力的途径。只要我们具有强大的定力，就能完成现在看来难以完成的事业，赢得人人都在追寻的幸福！

## 目 录

### **PART 1** 坚定的信念诞生强大的人生

两个以上的目标，等于没目标 //3

一心向着目标前进的人，整个世界都会给他让路 //5

抗干扰能力，成功者必备的素质 //7

不做摇摆不定的浮萍 //11

创业要有一种“疯”劲 //13

盐慌——谣言面前保持头脑冷静 //16

别人都不看好你，你才有机会证明自己 //19

### **PART 2** 不浮躁，沉住气才能成大器

人生需要“钝感力” //25

不要相信“激情必胜”的伪成功学 //29

怀才不遇多半是自己造成的 //31

再长的路，一步步也能走完 //34

做事须按部就班，急不得 //36

简单的事不但要重复做，更要用心做 //38

在其他三根弦上把曲子演奏完 //41



## **PART 3** 雄心若磐，伟大是熬出来的

光彩照人的背后，必有辛酸奋斗史 //45

打水打出新东方——扫一屋而后扫天下 //47

创业者要有吃苦 20 年的心理准备 //49

能耐，就是能够忍耐 //52

每一杯水都要经过沉淀 //54

把冷板凳坐热 //56

落寞中，学会沉潜 //59

## **PART 4** 打拼职场，只有埋头才能出头

先顾耕耘，再问收获 //65

备受冷落的“职场跳蚤” //67

在选定的行业坚持十年，你一定会成为大赢家 //70

把折磨看成磨砺 //73

不走捷径走远景 //76

## **PART 5** 人生一定要耐得住寂寞

寂寞，如影随形 //81

在寂寞的冬天里守候春天 //83  
独处，也是一种能力 //85  
生命如茶，慢慢等，细细品，回味无穷 //87  
等待，在寂寞里发现幸福 //90  
寂寞行程中，用自己的左手温暖右手 //92  
把寂寞唱成一首歌 //94

## **PART 6** 学会爱，更要学会坚守

两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮 //99  
没有人会在原处等你回来 //101  
下一个不一定更好 //104  
爱，不仅需要苦寻，更需要守候 //107  
当爱开始平淡 //110  
爱情，最幸福的信仰 //112  
爱情，经不起分手的消磨 //115

## **PART 7** 拒绝诱惑，别让婚姻败给流年

耐不住寂寞，就不要结婚 //121  
给你5个亿，你会放弃你的爱情吗 //123

要想修得神仙眷侣，先要做得柴米夫妻 //126  
别让你的婚姻败给“一夜情” //128  
外遇，是一只扣着的碗 //131  
如果婚后，遇到相爱的那个人 //134  
婚姻的最高境界是经得起平淡的流年 //136

## **PART 8** 世事纷扰，从容拂之而不溺

让我们茫然不安的力量——欲望 //141  
致命的诱惑：好奇害死猫 //144  
金钱是好的仆人，却是坏的主人 //146  
欲望是得寸进尺的贪心，横向攀比的盲目 //149  
玫瑰丛中，时有荆棘 //152  
侥幸，犯错的开始 //155  
能拯救你的，只有自律 //157  
天上掉下的不是馅饼，是陷阱 //159  
有一种诱惑叫“出名” //161

## **PART 9** 淡定的活法，从容的智慧

等番茄慢慢变红，等猪渐渐长肥 //169

原来，最美的表情是气定神闲 //171  
沉淀内心的嘈杂，守住心灵的宁静 //173  
为什么别人看起来都比自己幸福 //175  
吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉 //177  
心净方无尘 //179  
世上无难事，只要肯淡定 //181  
伤害你的不是事情本身，而是你的心态 //183  
肉身走得太快，就会把灵魂走丢 //186

## **PART 10** 忙、茫、盲？请不要迷失自己

忙忙忙，盲盲盲 //191  
驴子围着磨盘日夜忙碌，得到的只是一捆干草 //194  
总和时间赛跑的人是笨蛋 //197  
把时间耗在琐事上，再忙都没有意义 //199  
怎可为了沿途风景，不在乎目的地 //201  
知道如何停止的人，才知道如何加快速度 //203  
学会说“不”，不让别人浪费你的时间 //205  
专家的话不代表权威 //208  
购物别盲目，不当“败家子” //210

## **PART 11** 掌控情绪，让自己的心稳下来

今天，你情绪化了没有 //217

不依心情好坏来做事 //219

忍无可忍，也要重新忍 //222

做人要有城府 //224

福来了莫张狂，祸来了莫乱套 //227

生命在，希望就在 //229

提升你的负面情绪免疫力 //231

Part *1*

## 坚定的信念诞生强大的人生

---

两个以上的目标，等于没目标

一心向着目标前进的人，整个世界都会给他让路

抗干扰能力，成功者必备的素质

不做摇摆不定的浮萍

创业要有一种“疯”劲

盐慌——谣言面前保持头脑冷静

别人都不看好你，你才有机会证明自己



## 两个以上的目标，等于没目标

谈论起自己的未来，不少人都是兴致勃勃：将来想开一家小店，准备报一个培训班，打算找一个兼职，预计用五年的时间周游全世界……直说得唾沫乱飞，还意犹未尽。

末了，来一句：想干的事真多，都不知道先干哪个才好。

这就对了，目标多于两个，就等于没有目标。

一只彪悍的非洲豹对一只羚羊穷追不舍。在追与逃的过程中，非洲豹对那些和它靠得很近的羚羊，却像没看见一样，一次次放过，只紧追自己盯紧的目标。最终，那头羚羊体力不支，被凶悍的非洲豹扑倒了。

为什么那只非洲豹不放弃先前那只羚羊，而改去追离它更近的羚羊呢？“逐二兔，不得一兔。”如果在追赶途中改变了目标，其他的羚羊奔跑起来，一瞬间就会把疲累不堪的豹子甩到身后。所以，中途见异思迁会使豹子一无所获。目标分散，则精力和体力也分散，那么结果就



是零。只有紧追一只羚羊，紧盯一个目标，才更容易成功。

戴尔·卡耐基在分析了个人事业失败的众多案例后得出结论：“年轻人事业失败的一个根本原因，就是精力太分散。”事实的确如此。许多事业的失败者几乎都在好几个行业中艰苦地奋斗过。我认识一个人，个人素质很高，工作能力很强，有着年轻人所特有的积极进取心。很多同事都认为他前途不可限量，以后必有所成。但是，8年来，他制订过许多人生目标，一天到晚，不是今天忙着考托福想出国就是明天考注册工程师想开公司。年轻人的那股冲劲和激情全部被他挥洒在这些与实际工作不相关的事情上了。而看着那些曾经远不如自己的人已经被公司重用，自己还一事无成，他在苦闷彷徨之际开始抱怨命运的不公了。

一个人的精力总是有限的，贪多求广，那肯定会分散精力。天底下只有人才，没有全才，我们不必要求自己在各个方面都很出色。认准一个目标，然后集中全部的心智和精力，才能获得成功。

美国著名的德州仪器公司的口号是：“写出两个以上的目标就等于没有目标。”这句话不仅适用于经营公司，对个人的事业也有指导作用。如果我们有二个或者多个目标，那么我们就不得不在这些目标之间疲于奔命。目标太多，必然无法精神集中，从而导致我们不能够专注地去做事。长此以往，我们必然无所适从，失去奋斗的动力。实质上，这就是一种没有目的、欠缺考虑，而且非常笨拙的方法。除了招致失败以外，这些目标还能带来什么呢？毕竟一个没有专注目标的人生，注定是失败的人生。

罗盘指针在被磁化之前所指的方向是不确定的，只有在被磁石磁化而具有特殊属性之后，才成为罗盘。很多年轻人在开创事业之初有多个目标，确定不了自己的方向，但是，在经过一段时间的探索和自我思考