

生存力

——人生应学会的10种生存能力

汪建民 编著

Sheng
cunli

解读生存秘密，激发无限潜能
打造辉煌人生，成就强者风范

生存是什么？生存是有能力的人的一场喜剧，没能力的人的一场悲剧。生存能力决定人生，这已是一种不折不扣的资源，生存力即资本，生存力即财富，生存力即命运。翻阅此书，做好学习的准备，不断培养和提高自己的综合能力，您必将主宰生活，无往不胜。

北京工业大学出版社

生存力

——人生应学会的10种生存能力

汪建民 编著

Sheng
cunli

解读生存秘密，激发无限潜能
打造辉煌人生，成就强者风范

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生存力：人生应学会的 10 种生存能力 / 汪建民编著. —北京：
北京工业大学出版社，2012. 4
ISBN 978-7-5639-3013-5

I. ①生… II. ①汪… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 024435 号

生存力——人生应学会的 10 种生存能力

编 著：汪建民

责任编辑：韩丽萍

封面设计：彩奇风

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：700 mm×1000 mm 1/16

印 张：17

字 数：227 千字

版 次：2012 年 4 月第 1 版

印 次：2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3013-5

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言



靠自己的能力生存，靠自己的能力拯救自己，是生存的唯一准则。每个人都会本能地为自己的生存空间和生存质量打拼，也曾经有过一个个美好的梦想，谈起它们顿时激情澎湃，认为自己的一生一定会很辉煌。但现实并不是这样，一个人的生存能力才决定他的人生。生存能力可改善一个人的生存空间，生存能力可把逆境改造为新天地，生存能力可把沉重的生活变得轻松，生存能力可把烦琐的事项变得简单。生存力是一个人可以随身携带的王牌，而且无论何时何地都不会贬值。

我们要抱以怎样的心态去对待生存这个问题呢？正如托马斯·杰斐逊说的，“要么是你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。”你的生存能力决定了谁是坐骑，谁是骑师。虽然生存与客观条件有一定的联系，但这并不是决定生死存亡的关键因素，一个人能否生存下去取决于他自己。当你的出身、地位、资产与人相比都没有耀眼之处时，生存能力将是你手中唯一一张靠得住的大牌。如果你完全具备激烈社会竞争所具备的生存力，那你不但将会为自己赢得生存的机会，同时离自己心中理想的境界也已经不远了。

实际上，要想改变自己的命运并不是像你想象的那么困难，生存需要能力，但是仅仅拥有单一的能力还不足以在社会中立足，它需要你整体生存力的提高。成功人士并不一定比我们聪明，但是他们一定比我们掌握更多的能力。生存力的掌握就是命运的改变！只有具备各种生



存能力才会有出路，从而最大限度地发挥自己的潜能，高效率地解决生存中遇到的各种问题。聪明人，要把眼光放得长远一点，不会为了眼前的芝麻而丢掉西瓜。很多事情不是硬来就可以的，那样只会让你处处碰壁，这时不妨用迂回的方法，在困难面前绕个弯。人不能只靠一己之力，在适当的时候借助别人的力量，才能使你事半功倍，节省很多时间和精力。

本书对每一种生存力都进行了全面深刻的分析与探讨，形象生动地阐述了各种生存能力的重要性，并从各个名人成功经典中找出他们生存的秘诀，细化成提升各种能力的方法，为读者做出实用性的指导。

在这样一个日新月异的时代，生存能力已成为一种不折不扣的资源，生存力即资本，生存力即财富，生存力即命运。一个人如果不懂得运用这些能力，那他的生活将会是一团糟。我们每个人都想成为生活的主宰，可是有时候我们会发现是命运主宰了我们，而不是我们主宰了命运。要想主宰命运，要看你是否拥有这些生存能力，只要你重视本书中提到的关键能力，不断培养和提高你的综合能力，你的人生和事业必将翻开新的一页。

目 录



能力一▶ 自理力——自己动手，丰衣足食

内因是成功的主要因素，而外因只能通过内因才能起到一定的作用。假如自己一点都不努力，别人再焦急也是无用的。自我的力量是成功的关键，切不可本末倒置。把成功寄托于别人，往往是水中捞月。人必须做自己生命的主人，自力更生，这样才能发挥自己的主观能动性，走出一条属于自己的成功之路。

1. 学会自立，不依赖别人 2
2. 成事在勤，谋事忌惰 4
3. 自己的问题自己解决 7
4. 把自己的工作做到位 9
5. 一分耕耘、一分收获 11
6. 专注于自己的事情 13
7. 工作不是为了别人 16
8. 积极主动完成任务 18
9. 肩负起自己的责任 20

能力二▶ 自控力——控制情绪，克制冲动

人的性格就像一匹野马一样，只有学会驾驭自己，它才能乖乖地在成功的路上不断往前奔跑，每个人身上都会有一些缺陷，只有不断修正自己，才能让自己越来越成熟和越来越完善。情绪失控不仅是烦恼的一大根源，而且易导致各种人生悲剧的产生。冷静、冷静、再冷静，是控制自己情绪的最好良药。

10. 提醒自己谨慎对待冲动 24
11. 情绪影响思维能力 26



- 12. 及时控制你的坏情绪 28
- 13. 不要轻易发怒 30
- 14. 控制好自己的情绪 33
- 15. 克制住浮躁和冲动 35
- 16. 保持清醒，增强自律 37
- 17. 如何克服偏激心理 40
- 18. 经历考验，抵制诱惑 43
- 19. 把握宣泄的底线 45
- 20. 学会把握自己的心态 47
- 21. 小不忍则乱大谋 48
- 22. 宰相肚里能撑船 50

能力三 ▶ 自救力——化险为夷，逃生有术

当今社会充斥着许多不确定因素，存在着许多不可预知的突发事件，这些往往会带给我们突发性的灾难，甚至危及到生死存亡。一个人绝对不可在遇到危险的威胁时，背过身躯试图逃避。若是这样做，只会危险加倍。相反，如果毫不退缩地立即面对它，危机反而会减半。自救者连老天也会助他。

- 23. 积极应对突发事件 54
- 24. 懂得自救，走向成功 56
- 25. 遇到困难，要靠自己 57
- 26. 积极寻找解决问题的办法 59
- 27. 快速处理突发事件 62
- 28. 把危机消灭在萌芽状态 65
- 29. 亡羊补牢，为时不晚 67
- 30. 主动解脱，处理危机 68
- 31. 背水一战，破釜沉舟 69

能力四 ▶ 适应力——融入环境，适者生存

到什么山上唱什么歌，到什么地方做什么事，到什么环境过什么



生活，一切都要顺其自然。一个人要想长久立于不败之地就要不断发展，不能一成不变。物竞天择，适者生存。环境不会因为某人而改变，需要主动改变的是我们自身。周围的环境发生变化时，要学会根据变化做出相应的调整，首先是适应环境，然后再考虑驾驭环境。

- 32. 迅速适应新环境 72
- 33. 学会变通之法 73
- 34. 适时而动，适时而变 75
- 35. 埋怨环境，不如改变自己 77
- 36. 不要逃避不利的环境 79
- 37. 适应环境要主动出击 80
- 38. 唯一可以改变的就是你自己 82
- 39. 变中求活，绝境逢生 84
- 40. 相机而行，随机应变 86
- 41. 适应人生的低谷 87
- 42. 学会及时自我调整 88

能力五 ▽ 思维力——思路开阔，思维清晰

世界上很多事情，都会因不同的思路，而造就不同的出路。那些始终用正确的思路去支配和控制人生的人，最终会走向成功。只有思维开阔、思路常新才有出路，凡是做大事者都要有突破传统思路的魄力，必须形成一种自己独特风格的做事思路。每一个思路清晰的方法，都将引领我们走上成功之路。

- 43. 成功源于深入的思考 92
- 44. 凡事多问一个“为什么” 94
- 45. 思路决定出路 96
- 46. 习惯性思维可能是陷阱 98
- 47. 打开思维的枷锁 99
- 48. 调整思想，转变思路 101
- 49. 改变我们思考的重心 103
- 50. 换个角度思考 105
- 51. 用思维反观自己 106



52. 学会调整自己的思想..... 108

能力六 ▶ 应挫力——笑迎挫败，百折不回

成功之路难免会有挫折，一时受挫并不代表你已经失败，一切只是暂时的，只要沿着成功之路往前走，就会体会到“柳暗花明又一村”的惬意。并非成功与你无缘，而是成功有时候在下一个路口等你！因此无论在什么情况下，我们都应该做命运的主人，更应该在逆境中学会做生活的强者。

53. 挫折助你走向成功..... 112
54. 铸就坚强意志..... 115
55. 在困境中充满希望..... 118
56. 应当感谢逆境..... 120
57. 折磨你就是在激发你的潜能..... 122
58. 学会正确对待失败..... 124
59. 笑对未来，勇往直前..... 127
60. “屡战屡败”与“屡败屡战”..... 130
61. 成败仅仅一步之遥..... 132
62. 笑迎挫折，超越自我..... 134

能力七 ▶ 学识力——博闻强识，能力超群

知识能使人获得财富，知识能使人变得高尚，知识能使人的生活充满阳光，知识能使人获得强大力量，冲破重重困境，最终走向成功的大门。知识好比是鸟的身体，自己的特长就是鸟的美丽翅膀，因此必须时刻充电，不断学习，并活学活用，全面提高自己的综合能力，才能最终成为一个真正的强者。

63. 知识比之财富更有价值..... 140
64. 知识能让你技高一筹..... 142
65. 先富头脑后富口袋..... 144
66. 学习能力是基础..... 146
67. 学习技能，培植资本..... 148



- 68. 学习知识助你取得成功····· 150
- 69. 不断充实自己的知识····· 152
- 70. 拥有卓越的口才····· 154
- 71. 培养说话的艺术····· 155
- 72. 加强书面表达能力····· 156
- 73. 能力超群的综合能力····· 160
- 74. 精湛的专业技能····· 162
- 75. 加强“软实力”····· 164

能力八 ▶ 竞争力——敢于竞争，善于竞争

优胜劣汰，物竞天择，人生之路充满了竞争。要想在竞争中胜出，你必须敢于竞争，善于竞争，勇于向竞争对手挑战，继而将自己的潜能挖掘出来。拳头只有在握紧的时候才能将力量发挥到最大，同时要学会培养自己的核心竞争力，打造自己独特的优势，争取以最小的代价收获最大的成就。

- 76. 勇于挑战竞争对手····· 168
- 77. 从竞争对手处学会更聪明的做法····· 171
- 78. 打造核心竞争力····· 175
- 79. 扬长避短，发挥优势····· 182
- 80. 竞争对手就是一面镜子····· 185
- 81. 密切关注竞争对手····· 189
- 82. 留意竞争对手的反应····· 192
- 83. 学会在合作中竞争····· 196
- 84. 学会在共赢中竞争····· 198
- 85. 帮助竞争对手是一种境界····· 200

能力九 ▶ 创新力——敢于尝试，独辟蹊径

创新是发展的灵魂，没有创新就没有发展，出类拔萃源自创造，唯有独特的创新才是创造。只有自己推陈出新，想别人所没有想的，才能创造，才有奇迹。成大事者在处理各种事情都要做到随机应变，



因势利导，不墨守成规，不拘泥一格，提高自己的创新能力，从而达到变则通、通则灵、灵则达、达则成的理想效果。

- 86. 创新力是你一生的财富····· 204
- 87. 创新是一种飞跃····· 206
- 88. 创新是成功的源泉····· 208
- 89. 用创新展示生命活力····· 210
- 90. 创新使你遥遥领先····· 212
- 91. 学会如何变通····· 214
- 92. 打破常规，独辟蹊径····· 216
- 93. 把握趋势，成为引领者····· 220
- 94. 进行独创性的改革····· 222
- 95. 敢于尝试，有谋略地冒险····· 227
- 96. 开拓新的局面····· 230

能力十 ▸ 整合力——整合资源，为己所用

每个人并不都是十八般武艺于一身的人，最终能达到成功的关键在于他能整合资源。没有任何一个人的成功是完全依靠自己的力量取得的，一个人本身具有一定的能力和权力，但事实上这并不足以使他独立完成所有的事情，还需要借助和依靠别人的力量，唯有如此个人才能得到长足的发展，达到目标。

- 97. 如何借风使舵····· 234
- 98. 借助众人的力量····· 236
- 99. 学会搭桥，整合资源····· 238
- 100. 整合资源，为己所用····· 240
- 101. 会聚一切可以借助的力····· 244
- 102. 韬光养晦，借力而行····· 248
- 103. 学会借助外力办事····· 252
- 104. 团结合作，事半功倍····· 254
- 105. 学会用人之长，补己之短····· 257

能力一： 自理力

——自己动手，丰衣足食

内因是成功的主要因素，而外因只能通过内因才能起到一定的作用。假如自己一点都不努力，别人再焦急也是无用的。自我的力量是成功的关键，切不可本末倒置。把成功寄托于别人，往往是水中捞月。人必须做自己生命的主人，自力更生，这样才能发挥自己的主观能动性，走出一条属于自己的成功之路。



1. 学会自立，不依赖别人

陶行知说过：“滴自己的汗，吃自己的饭。自己的事情自己干，靠人靠天靠祖上，不算是好汉。”有一位学术界知名的学者曾告诫青年学生们说：“如果你过分依赖别人，你就会很容易上当，因为你不能辨别出别人的话究竟是对的还是不对的，所以你对别人的动机也就茫然不知。”成大事者的身上具有许多种优良品质——勇敢、忠诚、创新、进取，当然独立也是这些品格中不可缺少的品质之一。如果一个过分依赖他人的人也能获得成功的话，恐怕历史上就不会有那么多民族为独立而战斗了。有些年轻人生活在优越的环境里，父母的溺爱使他们失去了独立的机会，因此他们成了生活中的低能儿，养成了依赖别人的习惯。他们在父母的羽翼下可以安然无恙地生活，感受不到外界的任何干扰，但是一旦走出家庭，面对社会，他们的缺陷就会暴露无遗。面对竞争激烈的社会，他们能否生存下去，真是令人担忧。

孙明辉是一名优秀的学生，从小学到高中毕业，学习成绩一直名列前茅。然而就是这样一个高智商的优秀生，在生活中却是一个低能儿。从进小学到中学毕业的12年里，由于他学习成绩好，一直深得学校老师们的称赞和父母的厚爱。父母为了让他能集中精力读书，成为一个有出息的人，家中什么活儿都不让他干，做饭、洗碗、洗衣服等事，甚至连他的床铺也是父母替他收拾的。每次吃饭都是母亲把饭端到他跟前，真可谓“饭来张口，衣来伸手”。高考那年，孙明辉以全县第一名、全省第三名的优异成绩，考入了全国某重点大学。这一振奋人心的喜讯，



给家里带来前所未有的欢乐，亲戚朋友都投以羡慕的目光，称赞他聪明，他也实现了成为一名大学生的理想。然而，他开始大学生活没多久，由于缺乏基本的生活能力，自己不会买饭，不会洗衣服，不能独立生活，他感到十分苦恼。尽管同学们也给了他不少帮助，但还是解决不了他的实际生活问题。

在这种情况下，他只好向校方申请休学。学校根据他人学后的实际情况，批准了他的申请。第二年开学时，学校给他寄去了复学通知书。但谁也没有料到，接到复学通知书的孙明辉，居然因惧怕离开父母后自己不能独立生活而悲观厌世。在这种思想驱使下，他纵身从高楼跳了下去，过早结束了自己的生命。

社会不是家庭，社会也不是妈妈，社会是充满竞争的地方。如果你要做一个成功的人，那就应该是个自立自强的人，首先你就应该学会对自己负责。当你陷入困境、遭遇孤独的时候，仅仅简单地去抱怨社会冷漠、别人自私是不行的。这只能说明你对外界的依赖性太强，你太脆弱。依靠别人来解决你的问题当然容易多了，无论发生任何事，有个人可以商量总能让人觉得内心安定些。如果再进一步，别人愿意承担起完全的责任，自己就可以完全松懈下来。表面上轻松了，但结果你成了一个无法独立的弱者。所以，当遭遇逆境的时候，我们首先应该学会依靠自己。

这并不是教你在社会上打肿脸充胖子，更不是教你万事不求人，而是想告诉你，在这个世界上每个人都在忙自己的事，每个人都有自己的麻烦，求人不如求己。

依赖别人就意味着把自己的命运放到别人手中。没有独立做前提，成功也许只是个假设。自立自强是成功者的必备条件，历史既然如此证明，现实生活也是这样。独立习惯的养成，对一个人的事业、未来、人生都有莫大的好处，所以若想成就事业，就要学会自立。

2. 成事在勤，谋事忌惰

古训说：“勤者可成事，惰者可败事。”一个人要想成就一番事业，一定要守住“勤”字，忌掉“懒”字。

古时有位姓王的青年，是个大户人家的子弟，从小就喜爱道术。他听人说崂山上有很多得道的仙人，就前去学道。

王生在清幽静寂的庙宇中，看见一位老道正在蒲团上打坐。老道满头白发垂挂到衣领处，精神清爽豪迈，气度不凡。王生连忙上前磕头行礼，并且和他交谈起来。交谈中，王生觉得老道讲的道理深奥奇妙，便一定要拜他为师。道士说：“只怕你娇生惯养，性情懒惰，不能吃苦。”王生连忙说：“我能吃苦。”老道便把他留在了庙中。从第二天开始，王生便在师父的吩咐下随众人上山砍柴。这样过了一个多月，王生的手和脚都磨出了很厚的茧子。他忍受不了这种艰苦的生活，暗暗产生了回家的念头。

又过了一个月后，王生是真的吃不消了。老道还不向他传授任何道术，他等不下去了，便去向老道告辞说：“弟子从好几百里外的地方前来投拜您，不指望学到什么长生不老的仙术，但您不能传些一般的法术给我吗？现在已经过去两个多月了，每天不过是早出晚归在山里砍柴，我在家里，从来没吃过这样的苦。”老道听了大笑说：“我开始就说你不能吃苦，现在果然如此，明天早上就送你走。”

王生听老道这样说，只好恳求说：“弟子在这里辛苦劳作了这么多天，只要师父教我一些小法术，也不枉我此行了。”老道问：“你想学什么法术呢？”王生说：“平时常见师父不论走到哪儿，墙壁都不能阻隔，如果能学到这个法术就满足了。”

老道笑着答应了他，并领他来到一面墙前，向他传授了秘诀，然后



让他自己念完秘诀后，喊声“进去”，就可以进去了。王生对着墙壁，不敢走过去。老道说：“试试看。”王生只好慢慢走过去，当到墙壁时却被挡住了。

老道指点说：“要低头猛冲过去，不要犹豫。”当他照老道的话猛向前冲，真的未受阻碍，睁眼已在墙外了。王生高兴极了，又穿墙而回，向老道致谢。老道告诫他说：“回去以后，要好好修身养性，否则法术就不灵验了。”说完，就让他回去了。

王生回到家中非常得意，说自己可以穿越厚厚的墙壁而畅通无阻。他妻子不相信。于是，王生按照在老道处学的方法，离开墙壁数尺，低头猛冲过去，结果一头撞在墙壁上，立即扑倒在地。生性懒惰，却还想得道成仙，这无疑是异想天开。懒惰不改，要想获得成功，必定会碰壁的。如果说王生的遭遇是一个懒惰者的遭遇，那么王生所得的教训就是所有懒惰者的教训。

没有一个人的才华是与生俱来的。在成功的道路上，除了勤奋，是没有任何捷径可走的，在每个成功者的身上，他们都有着勤劳的习惯。

古语云，“天道酬勤”。这句话告诫人们：只要人像天那样“自强不息”，勤劳工作，天会予以奖励的。这种只酬勤不酬惰的法则，千古不变。

许多有伟大成就的人，他们起初是非常平凡的。然而，他们正是通过自己的不断努力，使自己成为一个不平凡的人。

“勤劳就是财富。谁能珍惜点滴时间，就像一颗颗种子不断地从大地母亲那儿吸取营养那样，珍分惜秒，点滴积累，谁就能成就大业，铸就辉煌”。富兰克林还在《穷理查德历书》中说：“个人的奋发向上和勤劳实干，是取得杰出成就所必需的，任何杰出成就都必然与好逸恶劳的懒惰品行无缘。”事实上，任何事业追求中的优秀成就都只能通过实干才能取得，安逸闲适的奢侈浮华的生活状态无法把人训练成艰苦奋斗和敢于直面艰难的人。



富兰克林自小就养成了勤奋的优良习惯。早在孩提时代，他就勤奋读书，甚至把一点点零花钱都用在了买书上。富兰克林从《天路历程》中得到了乐趣。因此，他一开始收集的就是单独出版的小册子。后来，他又卖了这些单行本，而买了伯顿的有关历史方面的文集。父亲的藏书室里的书主要是有关宗教辩论方面的，大多数他都阅读过了。当时有一本《名人传》，对富兰克林日后的生活影响很大。他得到这本书后，挤出所有可以玩耍的时间来反复地阅读，爱不释手，富兰克林用自己的行动和巨大成就实践了他自己的诺言。

爱因斯坦说：“在天才与勤奋之间，我毫不迟疑地选择勤奋，她几乎是世界上一切成就的催产婆。”事实上，一个勤奋的人，他能够取得的成就必然比其他人要多。

一项事业，人是最根本的因素。你用什么样的态度来付出，就会有相应的成就回报你。如果以勤付出，回报你的，也必将是丰厚的。所以，从某种意义上讲“成事在勤”实不为过。

南宋的思想家和教育家朱熹，是个从小就立志当孔子的人。在他读书期间，一天上午，老师有事外出，没有上课。学生们高兴极了，纷纷跑到院子里的沙堆上游戏、打闹。不大的院子里，欢声笑语，沸沸扬扬。这时候，老师从外面回来了。他站在门口，望着这群孩子们“造反”的情景，摇了摇头。猛然，他发现只有朱熹一个人没有参加孩子们的打闹，这孩子正坐在沙堆旁，用手指聚精会神地画着什么。先生慢慢地走到朱熹身边，发现他正画着《易经》的八卦图呢！从此，先生更对他另眼相看了。

朱熹这样好学，很快成为博学的人。十岁的时候，他已经能够读懂《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》等儒家典籍了。孟子曾说：“人人都可以成为尧舜那样的人。”当朱熹读到这句话时，高兴地跳了起来。他满怀雄心地说：“是呀，圣人有什么神秘呢？只要努力，人人都能够成为圣人啊！”