

THE 7 RULES OF CONTROL YOURSELF

管好自己 的七个法则

◎ 王志刚 编著

这是一本全面打造自我的成功读本。

人生修炼的圣经是把自己培养得文明、高尚、理性，
这样管理自我才最有效。

管好自己的七个法则

王志刚 编著

 中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

管好自己的七个法则/王志刚编著. - 北京:中国华侨出版社,2003.11

ISBN 7-80120-758-0

I. 管… II. 王… III. 个人-修养-通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101442 号

《管好自己的七个法则》

编 著/王志刚

责任编辑/卓力

经 销/新华书店

开 本/880×1230 毫米 1/32 印张 12.5 字数 210 千字

印 刷/北京银祥福利印刷厂

版 次/2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印 数/0001—5000 册

书 号/ISBN 7-80120-758-0/G·292

定 价/22.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail:overseashq@sina.com

发行部:(010)64443051 传真:64443051

如何管好你自己

(代序言)

如何管好自己是个说不完的话题，曾有人说过：在西方做人容易做事难，在中国做事容易做人难，难就难在我们不知怎样来管好自己的一生，谁都想一生活得精彩，但怎样才能活得精彩，却是一件不容易的事。

在很长一段时间里，卡耐基的成功学风靡中国，原因何在？其实归纳起来只有一点：无非是能从中隐约感觉到，一个人应当怎样来管理自己、调整自己、成功设计自己的未来之路。

一些人认为：成功只是少数人的事情，只是空自慨叹命运不公，把成功与失败归为不得天时、地利、人和。其实不然，正如中国古代先贤孟子所言：天时、地利、人和只是外部条件，并不起决定作用，起决定作用的还是在于自己本身。所以说，在现实生活中，要想创造成功人生，不能希望于别人，只能靠自己。

管好自己，是有意识地走向成功，活得理性，而不糊里

糊涂，活得精彩，而不庸俗。鉴于此，我们推出了此书，从七个方面总结了怎样管好自己，并列集为七个法则：

真正认识自我：首先给自己定位；

确立人生目标：明确奋斗方向；

人生必备的生存能力：是你生存的必要手段；

养成良好的习惯：好习惯使人一生受益无穷；

学会善待时间：不会利用时间将会一事无成；

学会为自己理财：打理好自己一生的财富，是走向成功的标志；

保持身心健康：拥有健康是最大的财富。

其实，人的一生，追求的很多，就看怎么对待。如果能管理好自己的一生，相信每个人都会业有所成。说到底，一个人的成功没有什么秘籍和宝典，只能是从自身做起，循序渐进走好每一步，相信成功便指日可待。

我们相信这七条法则会对您有所启发，因为这些法则都极具实用性，不空洞，希望读者读后能有所收益。

目 录

法则之一：真正认识自我

古希腊哲学家苏格拉底有句名言：“世界上最难认识的就是你自己，哲学的任务就应该是帮助人们‘认识你自己’。”

“认识你自己”是镌刻在古希腊德尔菲神庙金顶上的一句警世箴言。其实，不管苏格拉底说不说这句话，我们的确应该认认真真审视自我、认识自我。因为要想管好自己，首先必须认识自己。

1. 认识你自己 / 3
2. 战胜人性弱点 / 10
3. 看清自己的长处 / 14
4. 成功在于坚持 / 17
5. 天生我材必有用 / 20
6. 善于寻找自己的人生答案 / 25

7. 珍惜自己为第一要义 / 28

8. 认清自身潜能 / 33

法则之二：确立人生目标

我们为什么活着？我们应该怎样活着？或许没有几个人这样问过自己。当你把这样的问题搞明白之后，可能生活会是另一番模样。

古希腊彼德斯说过：“一个人要有人生目标，否则精力纯属浪费。”

1. 激发目标 / 41
2. 订立目标的好处 / 46
3. 有多大的目标能成多大的事业 / 52
4. 美好地看待生活 / 56
5. 让自己的生活空间永远充实 / 61
6. 总有理由要生活 / 63
7. 理想不是空想 / 67
8. 为自己的目标定位 / 71
9. 理想与现实的沟通 / 75
10. 不要轻易放弃 / 79
11. 人生在于不断地拼搏 / 86

法则之三：人生必备的能力

能力可以改变一个人的命运，而不善于运用自己的能力来改变命运的人是不幸的。

一个人活在这个世上，就要有必备的生存能力，因为一个人的事业、爱情——都包含在其中。

1. 挑战无极限 / 93
2. 拒绝自卑 / 97
3. 学会制怒 / 108
4. 学会调整消极心态 / 118
5. 挫折面前不低头 / 132
6. 在绝望中寻找希望 / 135
7. 大胆从失败阴影中走出 / 139
8. 善于创新适变 / 143
9. 勇气不可抛 / 148
10. 培养决策力 / 153
11. 善于策划 / 162

法则之四：养成良好的习惯

美国著名成功学大使拿破仑·希尔这样说：“好习惯能够成就一个人，坏习惯能够摧毁一个人。”这句话的含义非常深刻，它很清楚地告诉人们，好习惯与坏习惯对一个人影响的重要性。看来，是该对自己的行为习惯衡量一下了。

1. 善于思考 / 171
2. 多问几个为什么 / 177
3. 善于与人合作 / 181
4. 要有宽容心 / 190
5. 笑对天下事 / 199
6. 养成以柔克刚之道 / 204
7. 以诚信待人 / 207
8. 克服懒惰 / 219
9. 业精于勤 / 225
10. 活到老，学到老 / 236

法则之五：学会善待时间

一个人一生的时间是有限的，如果不能抓紧时间，立即行动，只能错失良机，最终一事无成。上天赐给我们同样的时间，对每个人都是公平的。我

们能不能把这些时间变成知识、财富——全看自己怎样对待时间。为了自己一生的事业，还是把时间抓得紧一点儿好。

1. 时间的价值 / 249
2. 如何看待时间 / 252
3. 时间的特殊意义 / 257
4. 怎样合理安排时间 / 263
5. 不让时间悄悄溜走 / 268
6. 学会利用时间 / 272
7. 万事皆从今日始 / 278
8. 明日何其多 / 282
9. 学会挤时间 / 287
10. 学会分秒必争 / 291
11. 时间的回报 / 295

法则之六：学会为自己理财

什么是理财？理财不是简简单单的攒钱。理财实际是打理你一生的财富。在商品经济的今天，能够打理好自己一生的财富，实际是你人生成功的标志。

1. 如何面对财富 / 303
2. 你很节俭吗？ / 308
3. 君子爱财，取之有道 / 315

- 4. 如何积累财富 / 317
- 5. 学会花钱 / 321
- 6. 在财富面前要务实 / 325
- 7. 如何理财 / 329
- 8. 如何看待名与利 / 334
- 9. 学会储蓄 / 337

法则之七：保持身心健康

国画大师齐白石曾经说过：“作画人不但要把画画好，更要长寿。年轻时不注意身体，等到老来疾病缠身，又怎么能有好的作品留给后人呢？”这个道理对任何人都是一样的，当你功成名就时，身体每况愈下，又怎么有心思去欣赏自己所建立的功业呢？

- 1. 正确认识健康 / 347
- 2. 打造健康身体 / 351
- 3. 克服心理障碍 / 355
- 4. 保持健康心态 / 361
- 5. 戒除影响健康的坏习惯 / 367
- 6. 常给自己“减压” / 372
- 7. 要有“脾肉复生”的危机感 / 378
- 8. 劳动与健康 / 383

真正认识自我

古希腊哲学家苏格拉底有句名言：“世界上最难认识的就是你自己，哲学的任务就应该是帮助人们‘认识你自己’。”

“认识你自己”是镌刻在古希腊德尔菲神庙金顶上的一句警世箴言。是的，我们的确应该认认真真审视自我、认识自我。

1. 认识你自己

.....·管好自己的法则要略·.....

● 对于一个想有所作为的人来说，生命的意义在于创造，生命的价值在于它是怎样度过的。

● 一个人一生中最大的危险，莫过于自我的丧失。

● 一个人能不能创造成功人生，关键要看能不能正确认识自己。

在 古希腊的神话中，一个名叫斯佛克斯的人面狮身女妖坐在忒拜城附近的悬崖上，向路过这里的人提出这样一个问题：“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”被提问者都必须猜中，如果猜不中，就要被她吃掉。无数人因此而丧生。最后一个流浪者猜到了答案。谜底就是：人。很多人都听过这个故事，猜谜底时也感觉非常有趣。它把人的一生浓缩为一天的经历，婴孩呱呱坠地，爬着走，成年后两条腿走路，老年的时候，颤颤巍巍，要借助拐杖才能走路。所以是四条腿——两条腿——

三条腿。

在人们不断成长的过程中，总是会反反复复地寻思“人活着究竟为什么？”这个问题已不是人们轻易能够应付得了的，因为，人生的意义实在是太复杂、太微妙，又太难定义。

人们在生活中感觉着人生的意义。但是每个人的感觉都不同，都无法互相替代。所以，对于“人生的意义”只能靠人们自己去寻找，别人的建议只能作为一种参考。生命本来就是太神奇的现象，要赋予“生命定义”确实是一件很艰巨的工程。即便是这样，也挡不住人们探索“生命意义”的愿望。

一位高中二年级学生写了这样的一封信：

“我是一名高二的学生，对于同学们所说的‘高中拼三年！三年之后天下便是我们的了’的态度感触颇深，因为当初我跨入高中门槛时，便是如此对自己说的。但是随着时间的流逝，我发现这很难做到。

“我的学习没有太大的动力，仅有的一点学习动力就是像大多数高中生那样，因为爸爸妈妈希望我们学好，希望我们考上大学。每天，我就像其他同学那样，六点起床，然后晨跑、吃早饭，上课下课吃午饭，上课下课吃晚饭，晚自修，睡觉，生活过得极有规律。但是，这一切又都是为了什么呢？考大学！考大学又是为了什么呢？有个好工作，有个好工作又是为了什么呢？孝敬父母，带好下一代吗？

“我们最终的目的，是要繁衍我们自己吗？那动物不学习不也很好地活在这个世界上，并且要继续

活下去吗？如果像达尔文所讲的是自然选择的物种斗争，那又为什么要保护动物呢？也许是保护生态平衡是为了人类自己能够更好地在这个星球上生存，但人类生存在这个星球上又是为了什么呢？人类所创造的灿烂的文明又是做什么用的？这一切的一切全部消失，又会怎么样呢？也许你以为这类问题真是很傻，但却存在于我的脑子里，无人能回答得了。所以，我也就一直找不到动力去学习，去积极的生活。

“我一碰到麻烦就要逃避，我觉得我缺少一种动力，一种为什么要活在这个世界上的道理。我也曾像别人那样对于老师布置下来的作文题《生命的价值》侃侃而谈，举出了好多名人的例子来说明生命的价值。但其实自己心里真的不理解。

“名人固然能够流芳百世，但那些毕竟是极其个别的。大多数人不能成为名人时，活着又是为了什么呢？不需要跟我讲大道理，说什么人活着是为了让别人更好地幸福生活。我不是一个高尚的人，我做不到那一点。也有的同学像我一样，于是他们就说，即使不能流芳百世也要遗臭万年。

“这在我们班上是很多人生活信条。但是我觉得即使遗臭万年也需要才能，也不是人人都能做到的。

“总之，现在我没有一个生活的精神支柱。我不懂，我活着到底要追求什么。”

这封信里面有初生牛犊毫无畏惧的对生命意义的质疑，

但是，更多的却是其间流露出来的悲观情绪。

我们先不去探究他悲观什么，或者是为什么悲观，而是从他的生活环境，从他的来信内容，来说明他的情绪是很灰色的。

几乎每个人在成长过程中都会遇到上述的类似问题，对上述问题的思考和探索反映了一个人在人生成长道路上的进步和成熟。

在繁琐的汉字中，“人”字不太繁琐，一撇一捺，写起来简单顺手，读起来朗朗上口，而其中做人的道理，恐怕一生一世都学不完。

生和死，对于人只有一次，但意义不同。“有的人死了，他还活着；有的人活着，他已经死了。”这种对生命意义的透析，可以说是精辟独到。但又有几个人认认真真的去揣摩其中的内涵了呢？

对于一个想有所作为的人来说，生命的意义在于创造，生命的价值在于它是怎样度过的。前苏联的英雄保尔柯察金对人生的意义有过深刻的论述：“人最宝贵的是生命，生命对于我们只有一次，当回忆往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻……”

其实，一个人一生中最大的危险，莫过于自我的丧失。它来无声去无息，似乎什么也没发生。相反，一件物质财产的损失，却更容易引起人们的注意。丧失了自我的人需要再给他们多一些空间，多一些时间，去找回他自己。

总之，压力抑制不住他们青春的活力，也阻挡不住他们