

人生的修炼带给你的将是

一串创新的灵感·一份成功的自信
一把安身的锁匙·一道立命的光环

人生的**五**项修炼

带你进入一个全新、快乐的生活

—— 殷涵 / 著 ——



中国民航出版社

人生的五顶修炼

殷涵 著

中国民航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的五项修炼/殷涵著. —北京: 中国民航出版社,
2003.7
ISBN 7-80110-500-1

- I. 人…
- II. 殷…
- III. 人生观-通俗读物
- IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 054593 号

人生的五项修炼

殷涵 著

出版	中国民航出版社
社址	北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)
发行	中国民航出版社 新华书店经销
电话	64290477
印刷	北京秋豪印刷有限责任公司
照排	中国民航出版社激光照排室
开本	880 × 1230 1/32
印张	11
字数	200 千字
版次	2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

书号	ISBN 7-80110-500-1/Z·067
定价	20.00 元

引 子

(一)

为人处世，是人生的第一大课题；
人生修炼，是为人处世的全部内容。

因为——

没有修炼的人生，无以谈成就；
没有成就的人生，无以谈价值；
没有价值的人生，无以谈人生。

所以——

本书为您奉上：人生的五项修炼。

(二)

修炼该从何处入手？

“修炼”二字已经明白地告诉你：

修，是为人的软功夫，
“舍得”是其中的秘诀：
修正不良的习气，
舍得脱胎换骨；
修正缺点、错误，
舍得撕破面皮；
修正不当的方案，
舍得忍痛割爱；
修正旧日的观念，
舍得从“零”开始……

炼，是处世的硬功夫，
失败是你成功的妈咪：
困境磨炼你的毅力——
外表要乐观向上，

自信是闯关的阶梯；
内心要动机纯正，

意志是解惑的锁钥。
顺境中磨炼你的人品——

待人要动之以柔，
律己要行之以刚；
小是小非面前，随之以圆，
大是大非面前，处之以方。

突发事件中磨炼应变的魄力——

敢从危险的荆棘中，

摘取平安的花朵；

能视今日的恐惧，

为明日的笑谈；

把“危机”二字劈成两瓣：

一半是险象环生，

一半是天赐良机。

(三)

本书将“修炼”分为五项：

为人、做事、思维、说话和社交。

修炼为人之道，

追求立命安身。

仿效龙的修行。

从“潜龙”、“愬龙”到“飞龙”。

修炼做事的力度，

追求成功的效率。

仿效牝马的特性，

敬业、创业，一步一个脚印。

修炼思维模式，

追求灵感、悟性。

仿效各种生物，
在日常观察中储备信息。

修炼说话能力，
追求口才超群。
仿效“敬用五事”，
发挥自身的潜能。

修炼社交谋略，
追求处世融通。
仿效“圈子”游戏，
设计成功的光环。

(四)

每项修炼中，先有名师指点。
借鉴名人的经典，融入自身的体验。
谬误貽笑难免，
敬请批评指正。

目 录

人生的第一项修炼——做人

- 扔掉手中的拐杖 /18
- 不依靠运气生活 /21
- 成就最理想的梦 /24
- 从自我做起 /27
- 人性本善 /29
- 保持一颗感恩的心 /34
- 问心无愧 /37
- 靠实干取得进步 /39
- 要拿得起，放得下 /42
- 随时反省自我 /46
- 不自我卖弄 /49

人生的第二项修炼——做事

- 人生的法则就是信念的法则 /62
- 用信心表现你的成功心态 /64
- 相信自己的力量 /68
- 决心决定成功 /70
- 在逆境中挺身而出 /73
- 没有失败，只是暂时没有成功 /77
- 失败者找借口 成功者找方法 /79
- 坚持到底，永不放弃 /84
- 比别人更努力 /86
- 做别人不愿意做的小事 /90
- 在细节处练功夫 /93
- 抓住事情的重点 /95
- 心眼要活络 /99
- 追求尽善尽美 /102
- 敬重自己的事业 /106
- 不断培养做事的热情 /111
- 成为被人信赖的人 /114
- 以诚恳的态度待人 /117
- 应该关照别人而不是监督别人 /120
- 要有社会责任感 /122

培养人格魅力	/125
要有忠诚之心	/128
见微知著	/130
订立人生和事业的目标	/132
少说多做	/136
谦虚谨慎	/139
用策略去做事	/142
不被自己打败	/145
恒心如一	/148

人生的第三项修炼——思维

创新思维	/160
蚯蚓思维	/166
骆驼思维	/168
壁虎思维	/170
变色龙思维	/172
恐龙思维	/174
蚕的思维	/176
蜗牛思维	/179
孔雀思维	/183
刺猬思维	/185
蝉的思维	/188

荷叶思维	/190
玫瑰思维	/191
苹果思维	/194
向日葵思维	/196
蘑菇思维	/198
含羞草思维	/202
木桶思维	/204
磨石思维	/206
瓶颈思维	/208
国画思维	/210

人生的第四项修炼——

说话

风度，无声的语言	/220
衣着得体，增加自信	/222
行为语言的修养	/225
让姿态再美些	/227
注意我们的表情	/229
说话时，要善于观察他人	/233
目测他人情绪	/236
目测他是否有诚意	/238
关于聆听的好处	/240
从学会听话开始学说话	/241

留一只耳朵听自己说话	/242
听与说的心理辩证	/243
思而后言	/245
说话思维训练	/246
让书武装思想	/247
让语言作心灵的使者	/248
说话思路训练	/250
真诚地赞美	/251
杜绝势利眼	/253
幽默使人快乐	/256
圆通语言艺术	/258
口才六忌	/259

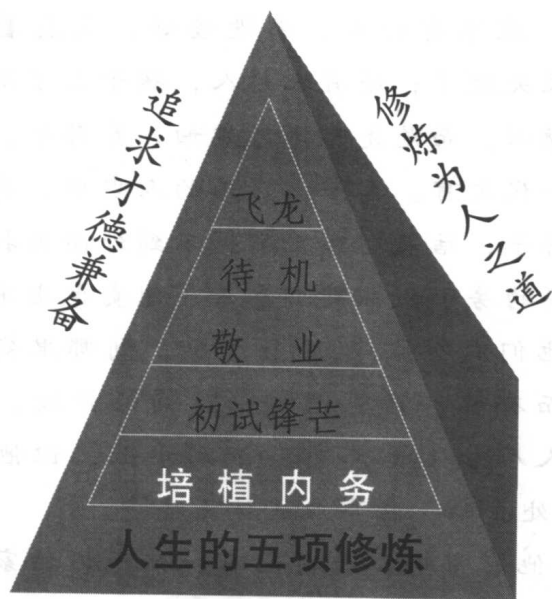
人生的第五项修炼——

社交与圈子	/269
好圈子和坏圈子	/271
如何进入好圈子	/275
怎样与圈子中的中心人物相处	/277
钻圈子、套圈子都要学会识人	/281
察言观色的识人方法	/284
全方位识人	/286
对圈子负责，圈子才会更好	/289

圈中行事勿依性情	/291
圈子中的位置取决于自己	/294
不必在圈子中迷失自我	/296
套圈子，就是网络人才	/299
有魅力的人格，才会有吸引力	/301
讲究礼仪，才会有凝聚力	/304
人缘好，才会有号召力	/306
宽则得众，有容乃大	/309
对圈内成员的管理艺术	/311
圈子内部应该多讲民主	/315
圈子内部，提倡竞争与协作	/316
圈子内的成员应该以诚相待	/318
人际关系状况的自我检测	/320
战胜自卑和害羞的社交心理	/323
为人处世须冷静	/325
调整好与人交往的距离	/327
走出待人的误区	/328
处世的方圆境界	/331
处世的淡泊之道	/333
为人处世要学会留一手	/334
消除误区的 8 种妙方	/336

后记	/339
----	------

人生的第一项修炼——做人





安身立命

安身立命是很通俗的一个词，做人的目的就是
要安身立命。我们必须先立命，再安身。命
为主，如果先没有立命，而是急着先去安身，是安
不好的。就像有的人，书没读好，就急着去办事
业，结果失败了；还有农村人，孩子大了不先为他
的前途操心，而是先为他讨媳妇，养孙子，结果又
造成了一代文盲。再如，在座的人当中，有人在老
家买了房子，结果全家又不得不到外面来打工租住
平房。买的房子还在那里空着，想卖也卖不掉。原
因就是他们没有立命，没有立命，到哪里安身都不
舒服。而有些人是先图立命，到处奔波，四海为
家。有人尽管上无片瓦，下无寸土，但他却能在
“为人”处立命，在事业成就上安身。

李白他有家吗？杜甫他有一个稳定的家吗？他
们生活在羁旅之中。他们的诗写得非常的好，他们
就在诗中立命。谁说他们没有家，天下都是他们的



家。哪里有名山，有胜景，有诗友，那里就有他们的家，他们所到之处，不但能安家，还能因题诗而留名千古。

人以什么为命呢？应以天为命。以前经常批判的一句话：“听天由命”，我认为不应该盲目批判，这句话有对的一面，主要是人们理解错了。听天由命，不是由自己的命，是由天命，是乐天知命。天命是什么意思呢？是大自然的规律。大自然的运行规律叫天命。这句话很重要，千万不要搞颠倒。谁违背了大自然的规律，办事肯定不行。这个命你能违背吗？社会的命也不能违背。伟人所以成为伟人，名人所以成为名人，圣人所以成为圣人，正是因为他们的一言一行，他们的思维都在大自然的命中。没有离开大自然，没有离开天命。我们在这里需要强调的是，天命，就是大自然的规律，这个硬道理在这摆着，大道理就是大自然的法则。

希特勒，凭他那份聪明，那种本事，能不能成为伟人，能不能成为正面人物？回答不容置否，但他违背了自然规律，违逆了天命，所以留下了千古罪名。是不是这么回事？原因就在这个理上。听天由命，是由天命，不是由自己的命，天命不可违呀！什么东西都得想着：听天由命，大自然的规律不能违背，不能破坏自然。社会我不去危害，他人

• 人生的五项修炼

REN SHENG DE WU XIANG XIU LIAN

的利益我不去伤害。这些东西都是要命的呀，谁违背了，就要受到相应的命运的惩罚。要以这些“命”为标准，自然规律，历史发展的潮流就是“命”。天没有叫你去对这个社会产生危害呀，天没叫你去伤害他人哪！为什么呢？天已经做出了榜样。做出什么榜样？你看太阳天天照着每个人，给每一个人同样的阳光。你对他唱赞歌，它给你同样的温暖；你诅咒它，它也从来没有起过怨恨心，对你少给一点温暖，少给一点阳光。如果像天这样，像太阳、像风、像空气、像水这样，对每一个人都是这么平等的话，这样恩赐，以恩报怨。那你当然不能去破坏自然了，不能去危害社会，不会去伤害他人了，这是肯定的。这就是天命，难道说听天由命是坏的吗？是错的吗？是要批判的吗？我认为盲目的批判才是错误的。这都是理解的误区。他将听天由命的命当成自己的命了。

顺其自然，命在其中矣。所以这个东西就有个理解的问题。这才是中国传统文化中先进的东西。

命还有一层意思是革命。命要立起来，还要革命，你不革命是不行的。《易经》六十四卦中有“革卦”，这革卦就是要革命，“汤武革命，顺乎天而应乎民”啊。不论是商朝的汤王，还是周代的武王，他们两个就是通过革命，给老百姓一个太