



· 生存需要大智慧 · 成功要有大舞台 ·

生存的 项修炼

SHENG CUN DE 11 XIANG XIULIAN

泓露·沛霖◎著

在这个世界上，
要想成为一个人生的强者，
就必须学会坚强。

如果说执著是一种精神，
那么放弃则是一种生存的勇气和境界。

中国商业出版社



· 生存需要大智慧 · 成功要有大舞台 ·

生存的 11 项修炼

SHENG CUN DE 11 XIANG XIULIAN

泓露·沛霖◎著

在这个世界上，
要想成为一个人生的强者，
就必须学会坚强。

如果说执著是一种精神，
那么放弃则是一种生存的勇气和境界。

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生存的11项修炼 / 泓露·沛霖著. — 北京 : 中国商业出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5044-8389-8

I. ①生… II. ①泓… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034125号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京凯达印务有限公司印刷

*

720×1000毫米 16开 19印张 200千字

2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

定价: 39.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言



要生存就必须学会修炼

加强自律和自控能力是人生修炼的一项重要内容。

自控能力的强弱对人生的成功有很大的影响。在过错和失意的纠缠中折磨自己，是很多人惯常的做法，他们不懂得生命的可贵和心灵的释然。

《神奇的情感力量》一书的作者罗伊·加恩说：“自律是修身立志成大事者必须具备的能力和条件，希望每个人都能做到自律！”

从本质上讲，自律就是你被迫行动前，有勇气自动去做你必须做的事情。自律往往和你不愿去做或懒于去做，但却不得不做的事情相联系。“律”既然是规范，当然是因为有行为会越出这个规范。一个自律能力非常强的人，无论事情大小，他都做得比别人成功，哪怕是日常生活中的刷牙洗脸等小事都会处理得有条不紊。即使有一天当他回家后，已经站都站不住了，他还是不会倒床就睡，他也要克服身体上的疲惫，坚持进行洗漱，绝不放纵自己的行为。这是什么行为呢？这就是自律的行为。而有的人，只要是遇到一些让自己讨厌或使行动受阻挠的事情，他们就会放弃，就会受自己情绪的干扰，也不愿意去争取，他们就开始自己打败自己。

罗伊·加恩指出，自律的方式，一般来说有两种：一是去做应该做而不愿或不想做的事情；一是不做不能做、不应做而自己想做的事情。比如，你每天早晨坚持锻炼身体，某一天天气特别寒冷，你不想冒着寒冷继续坚持，但是你最终走出家门，继续锻炼，这就属于前者。后者的表现也较多，你喜欢抽烟，但到了无烟室，你必须强忍住内心的欲望不抽烟。

一般情况下，自律就是要做一个控制自己情绪的人。做自己情绪的主人，在这点上，大音乐家奥尔·布尔基在他的提琴完全定弦之前，是不会在公众面前演奏的。在表演期间，如果一根弦松了一点，即使这种不和谐只有他一个人注意到，他也一定要停止演奏，为他的提琴定弦。他不管这需要多长时间，他也不管他的听众是如何的骚动不安。而一些蹩脚的音乐人是不可能这么精益求精的。他可能会对自己说：“即使一根弦松一点儿也无关紧要，我将弹完这支曲子。除了我自己，没有人会察觉出来的。”

所以说，自律是在行动中形成的，也只能在行动中体现，除此之外，再没有别的途径。梦想自己变成一个自律的人就会变成一个自律的人吗？靠读几本关于自律的书就能成为一个自律的人吗？只要不停地自我检讨就能成为一个自律的人吗？答案都是否定的。自律的养成是一个长期的过程，不是一朝一夕的事情。

因此，要自律首先就得勇敢面对来自各方面的一次次自我的挑战，不要轻易地放纵自己，哪怕它只是一件微不足道的事情。自律，同时也需要主动，它不是受迫于环境或他人而采取的行为；而是在被迫之前，就应该采取的行为。前提条件是自觉自愿地去做。在我们的工作当中，我们要时时提醒自己的各种行为意识，同时你也可以有意



识地培养自律精神。比如，担忧、焦虑、仇恨、嫉妒、愤怒、贪婪、自私等等，都是工作效率的致命敌人。一个人受到这些情感的困扰时，他就不可能将他的工作做到最好。这就好像一块有精密机械装置的手表，如果其轴承发生磨擦就走不准一样，要使这块表走得很准，那就必须精心地爱护它。每一个齿轮、每一个轮牙、每一根轴承都必须运转良好，因为任何一个缺陷，任何一个地方出现了磨擦，都将无法使手表走得很准。所以说，一个想要成就大事的人，只要有一颗伟大而崇高的心灵，任何事物都无法阻挡你前进的脚步；只要有坚定的意志，这个世界终将听到你发出的声音。

有人说，如果我们认为自己有能力成功，就可能成功；如果我们认为不能成功，就不会成功。一个人不要跟自己过不去，只有相信自己，才能走向成功。这正如巴尔塔萨·格拉西安所说：“首先控制我们自己，然后才能控制别人。”

本书的观点其实很朴实简单，它是一本助你修炼，教你“如何去做”的指导性书。世界上的心理学家和成功大师们都一致赞同：人的思想决定一切。你认为自己是个什么样子，就会成为一个什么样的人。其实，你完全可以不生病，不让自己感到沮丧，不必遭至失败。你不是这地球上一块让人随意丢弃的泥土，你并非注定一辈子要为维持生计而疲于奔命。闻名于世的哈佛心理学家威廉·詹姆斯认为，我们普通人仅运用了自己心理潜能的10%。想想吧，仅仅10%！

目 录



第一项修炼 制定自己的生存目标

生活中有一些人之所以没有什么成就，原因之一就是经常确立目标，经常变换目标，所谓“常立志”者就是这样一种人。许多人之所以在生活中一事无成，最根本原因在于他们不知道自己到底要做什么。

制定符合自己的目标	3
向着目标努力	7
价值连城的目标	11
目标必须是长期的	15
目标与呼吸同样重要	17
实现目标最关键的一步	20

第二项修炼 加强生存的修炼

我们每个人能来到这个世界上，就证明本身是强者，而我们所要做的是——成为强者中的强者。在这个世界上，要想成为一个人生的强者，就必须学会坚强，学会执著，学会永不放弃。每个人都会走过一段艰苦的日子，或许你的特别久，但只要不放弃奋斗，撑下去，终有见到太阳的一天。

学会克制自己	25
自律自省，成就自己的方圆	30
自省是一面镜子	33
自律助你成功	39
扬长避短	46

第三项修炼 改变你的处世风格

事业成功的人，通常是那些把做人放在第一位的人。做人做到位了，事情做到位了，财富自然也就随着来了，事业自然也就成功了。做人到位就是做人要适可而止、适时而止，不要太过于执着和张扬，也不要过于拘谨和自卑，只要雪中送炭不要锦上添花，到位就好。用点心思，提升做人的修养，做一个恰到好处的“完美人”，为自己奠定一生成功的基础。

慎用你的批评	55
名声是块金	58
给人留下良好的第一印象	62
让幽默常相伴	66
做一个合格的听众	71
场面话可以说，但不可以信	76
说话办事要机智	80
有些话烂在肚子里，也不能乱说	83



第四项修炼 习惯的力量

人们常说的性格决定命运，其实是在说习惯决定命运。我们性格的表现，也就是我们的思维习惯和行为习惯，正是这两种习惯决定了我们的命运。习惯是人生中的一柄双刃剑，用得好，它会帮助我们轻松地获得人生快乐与成功；用得不好，它会使我们的一切努力都变得很费劲，甚至能毁掉我们的一生。

培养良好的习惯	89
习惯是烙在灵魂深处的东西	93
好习惯使你受用一生	96
养成节俭的习惯	98
帮助别人的习惯	104
相互体谅的习惯	106
信任别人的习惯	109
宽厚待人的习惯	111

第五项修炼 生存的智慧

我们的生命有限，抛却那诸多烦扰我们心灵的外在之物，始终保持一种平常的心态，我们才能更多地看向自己，将更多的精力投注于自我之上，投注于我们的事业之上，让我们的心境宁静而致远！

学会选择懂得放弃	115
以平常之心面对世事	118
接受批评	123
包容你的对手	128

第六项修炼 享受生存的幸福

曾几何时，我们只把伦理局限于人与人之间，尤其是亲情之间的关系法则。其实，伦理就是一种平衡，它不仅考量人与人之间的关系，也考量人与自然，人与自身之间的冲突。因此，这里我们把生命伦理放在人与自身、人与亲情、人与社会、人与自然乃至人与动物之间的大背景下，进行考量，以求得一种生存理念，即如何让人的生命获得质的提升。

幸福着你的幸福	133
对一切美的东西都要心存感激	136
健康无价	139
学会观察你的生活	143
时刻注意你周围的变化	145
优秀的品质令你更完美	148
做自己的圣人	151



第七项修炼 生存有诀窍

不要把自己的一生交由命运来决定，一个人的命运并不是天注定的，你可以改变自己的命运，因为你是自己命运的唯一主人。请一定要记住这一点，因为这足以影响和改变你的一生。

别在意别人的赞许	157
不幸是所最好的大学	160
要有良好的教养	163
过去不等于未来	166
苦中求乐	169
坚持才是硬道理	172
每天多做一点点	176
不必为完美所累	179

第八项修炼 经营自己的心灵领地

影响人生的绝不仅仅是自己所处的环境，思想则是影响我们行动的关键，也就是说，只有我们真正地明白一个伟大的心灵在拼搏中的本质所在，我们就能不断地开阔自己的视野，成就自己的事业。

追求心灵的平静	185
智慧与心灵的收获	188
瞬间的灵感造就了辉煌的成就	192
向赢家请教	195
摆脱强迫的空想	198

第九项修炼 生存与尊重

如果你希望得到别人的喜欢和尊重，那么你必须首先学会尊重他人。这就好比你做善事而不计较回报、但总有一天会有福报一样，别人也会更加尊重你。

尊重每个人	203
尊重别人就是尊重自己	206
不要自以为是	209
坚持做个不盲从的人	211
正确地衡量得失	214
保持一颗平常心	217
做人要有乐观的精神	221
对所有的人都以礼相待	224



第十项修炼 把浮躁化作镇定

浮躁的时代使我们的的心灵越来越容易变得冷淡。为了生活得更随意、更自由、更放松，我们就要学会在浮躁与沉寂中变通。越会变通，越会杰出。

放低姿态，拓宽视野	229
放下坏心情	235
辉煌背后有智慧	239
学会变通	242
要有远见	246

第十一项修炼 在生活中磨炼自己

我们每天都在做事，做的事也不尽相同，但我们的做法却只有两种：聪明的和愚蠢的。由此，做事的人也可以分为两种：聪明的和愚蠢的。

不要自己折磨自己	251
不要为“打翻的牛奶”而哭泣	254

莫让空虚伤了你的精神	257
学会忍耐	260
遇事需冷静	264
学会遗忘	271
善待他人	275
真诚地赞美自己的对手	281



第一项修炼 制定自己的生存目标

生活中有一些人之所以没有什么成就，原因之一就是经常确立目标，经常变换目标，所谓“常立志”者就是这样一种人。许多人之所以在生活中一事无成，最根本原因在于他们不知道自己到底要做什么。



制定符合自己的目标

有一次，我和一群朋友聊天，当我们聊到各自的人生目标时，其中一位信誓旦旦地说他的目标是要“维护世界和平”，听后，大家都赞扬他精神可佳，如果能够做到这一点，那人类的发展就会推上一个新的高度。可是，在赞扬之后，突然大家都开始怀疑起他的目标来。另一位朋友说道：“你这是什么目标，简直是在做梦，除非你做到一个超级大国的元首，否则，你凭什么来维护世界和平。”那位朋友讲到这里，一针见血地指出：“你这个目标太不切实际了，我还是劝你应该制订一个能够实现的目标，一个具有针对性的，对你来说又是非常容易实现的目标。否则，当你说出这些话来的时候，难道你不会感到脸红吗？”那位朋友听到这里，也感觉到了自己的异想天开，结果一声不吭地坐到另一个地方去了。

从这个事例可以看出，像这样的人，他是在拿自己的目标来开玩笑，因为一个不切实际的目标是不会得到他人尊重的，他面对的就是不断地打击和嘲讽，结果他就没有勇气面对生活，也就失去了生存的勇气，最后连奋斗的勇气也没有，这难道不是把自己往绝路上推吗？

如果你希望自己的人生取得成功，那么你就要强烈地渴望成功，并树立坚定的决心和持之以恒的精神。你要意识到，当你渴望拥有某种东西时，那种东西就会等着你去获取。你必须清楚，你是宇宙世界