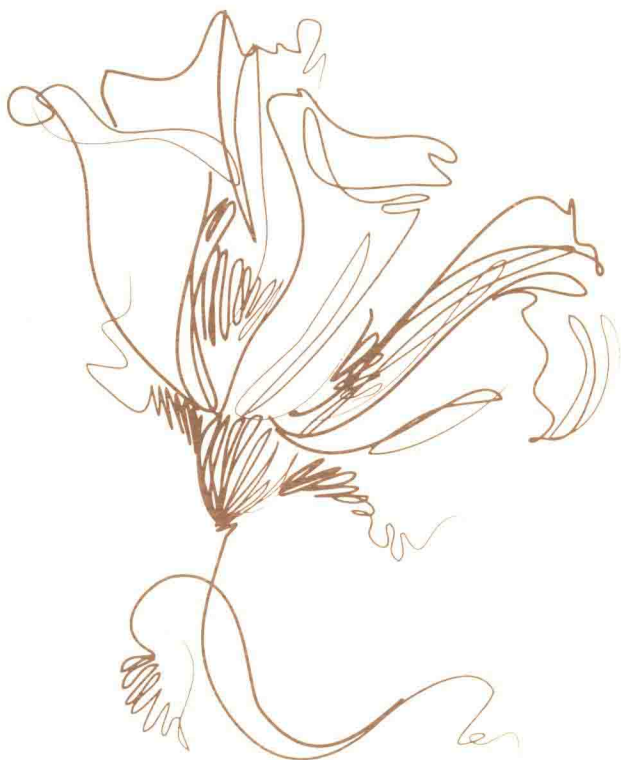


三度修炼

态度篇

王明夫◎主编



三度修炼：



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



王明夫◎主编

三度修持
态度篇

常州大学图书馆藏



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

三度修炼·态度篇/王明夫主编.--北京:华夏出版社,2018.2(2018.4重印)
ISBN 978-7-5080-9312-3

I. ①三… II. ①王… 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(2017)第224035号

三度修炼·态度篇

主 编 王明夫
策 划 陶 鹏
责任编辑 魏 霞

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2018年2月北京第1版
2018年4月北京第2次印刷
开 本 720mm×1000mm 1/16
印 张 17.5
字 数 255千字
定 价 60.00元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028
网址:www.hxph.com.cn 电话:(010)64618981

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

本书编辑出版时间较紧,未能一一联系到原作者,如有使用您的作品,请与我们联系(010)84108928。

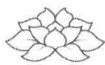
人生如莲：人生就像是睡莲，成功是浅浅地浮在水面上那朵看得见的花，而决定其美丽绽放的是水面下那些看不见的根和本。莲花初绽，动人心魄，观者如云，岂知绚烂芳华的背后是长久的寂寞等待和生根固本。君子务本！

三度修炼：态度决定命运，气度决定格局，底蕴的厚度决定事业的高度。人之态度、气度、厚度，犹如莲之根本。“三度”修炼，日积月累，功到，自然成；功不到，自然不成。

四十不惑，王明夫先生在他四十岁那年，2006年，首次提出“三度修炼”的主张，主编了《三度修炼——和君企业文化读本》，像是点亮了一盏灯，驱散了人生的迷雾，照亮了通往成功的正道。

倏忽已过十几载，三度修炼的思想和文化，得到很多人的认可和实践。如今，三度修炼是和君集团的企业文化，也是和君商学院的校训校风，还是一大批同道者共同跋涉、真修实行的人生道路。

而今，王明夫先生择取系列文章，再次主编和推出这部新版《三度修炼》（1~5册）五册本：



出版前言

第一册：三度修炼——理想篇

第二册：三度修炼——态度篇

第三册：三度修炼——气度篇

第四册：三度修炼——厚度篇

第五册：三度修炼——职场篇

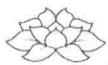
这五个篇章独立成册，但又是一个“逻辑完整、内容呼应”的整体。建议有心的读者依序阅读1~5册，系统通读五册，始得领略这部《三度修炼》的全貌。

这部书是很多人思想、观点、故事和文章的集成。我们几经努力查找，还是有一部分文章的出处、来源和作者无从得知、联系不上。谨此向本书所有文章的所有作者，致以诚挚的感谢和敬意！

人生如莲 三度修炼

——人生职业发展纲要

文/王明夫



序

人生如莲：人生就像是睡莲，成功是浅浅地浮在水面上那朵看得见的花，而决定其美丽绽放的是水面下那些看不见的根。莲花初绽，动人心魄，观者如云，岂知绚烂芳华的背后是长久的寂寞等待和生根固本。君子务本！

三度修炼：态度决定命运，气度决定格局，底蕴的厚度决定事业的高度。人之态度、气度、厚度，犹如莲之根本。“三度”修炼，日积月累，功到自然成；功不到，自然不成。

热情与意志：只有初恋般的热情和宗教般的意志，人才能成就某种事业。

心有理想，春暖花开：点燃理想，照亮生活，温暖心灵，唤醒心底沉睡的天使翩翩起舞，促动英雄主义的雄狮威风凛凛，高举理想主义的旗帜明媚飘扬，踏着实干主义的脚步永不停歇。

内圣外王：正心诚意、蓄深养厚、知行合一、内圣外王；修身、齐家、兴业、益天下。

立志：《孟子》曰：“士何事？尚志！”朱子曰：“书不记，熟读可记；义不精，细思可精；惟有志不立，直是无着力处。”又曰：“志不立，则一齐放倒了。”立身以立志为先，没有理想主义精神的光芒照耀，人生终将暗淡无光、度日如年。一个心中没有理想之火在燃烧的人，是没有培养前途的。真正的大理想，是一种“登泰山而小天下”的胸襟气象和浩然之气。如果没有这种胸襟气象和浩然之气，人生就会很局促甚至会很危险：容易沦落成蝇营狗苟、小肚鸡肠、患得患失、斤斤计较的鼠辈，也可能沦落成欲望燃烧、焦虑躁动的狂人。如果那样，人生永远都走不出大格局、大模样、大气魄。理想主义精神，并不是出世的、超凡脱俗的东西，而是极具现世意义的、很生活化的东西。理想和信仰是魂魄，人生在世，一日理想不立，一日丢魂落魄。只有真正有理想的人，才能站在智慧和灵魂的高处，宠辱不太牵挂，顺逆不失心志，良骥伏枥，伺机而动。

职业发展，是人安身立命、实现价值的基本道路。追求职业发展，从九个方面展开。

一、端正成功理念

1.致富正道：君子谋道不谋食、忧道不忧贫。不是说，君子需要安贫乐道，心甘情愿过清贫的生活，而是说，需要去操心你的道行，不要去操心你的贫富。倾注自己的体力、智力与灵性，致力于求道、悟道、得道，食自来，贫自去，何忧何惧？

2.成功链条：获取基于贡献，贡献源于能力，能力来自努力。

3.三大精神：（1）劳动精神：勤劳、吃苦、奋斗。（2）专业精神：一门深入，长时熏修；精于此道，以此为生。（3）炼剑精神：像干将莫邪炼剑那样，使命必达，奋不顾身，将生命炼进自己的剑里。

4.有目标、沉住气、踏实干：拒绝喧嚣，拒绝浮躁，拒绝作秀，拒绝浮

名，拒绝安逸，拒绝速成；沉住气，持续努力，厚积薄发，水到渠成。

二、选择职业方向

1. 认识自己：你想要什么？你适合做什么？你能做什么？（1）需要静心、省思、自问、选择；（2）可以借助一些方法与工具测评自己。

2. 了解职业：有哪些可选的行业和职业？它们是什么？它们的行业特征和职业特点是什么？你喜欢吗或你接受吗？你能创造一个全新的行业、职业或岗位吗？为此，需要走出封闭、走出狭隘，需要走向社会、了解社会，需要找有阅历、有眼界、有经验、有智慧的人指点。

3. 展望未来：技术变革、产业更替、社会变迁、生活演进，将如何影响未来的行业和职业兴衰？这需要远见，需要接触有远见的人、事和信息。

4. 三维择业：意义、快乐、优势。沿着这三个维度，依次序问自己三个问题：（1）什么带给我意义？（2）什么带给我快乐？（3）我的优势是什么？这三个问题的交集点指向的职业方向，就是最适合你（最能使你感到幸福）的职业。

三、建设知识结构

1. 重视阅读：一个人的阅读史，往往就是他/她的精神成长史和能力发育史。

2. 知识结构：建立与职业方向适配的、丁字形的知识结构，在知识面和视野上要足够宽广，在自己的目标专业领域要足够纵深。以企业经营、管理、投资、投行、咨询等职业为例，应该建立一个复合式知识结构，核心知识体系是国势+产业+管理+资本，辅助知识体系是职业技能和技巧+法律+文史哲儒释道+科技知识+健康和养生。

3. 养成习惯：不可一日不读书，终生学习，日积月累。

四、获取从业资格

1. 大学专业、学历与文凭。

2. 从业资格证书：因职业需求而异（比如去银行工作，需要通过银行从业资格考试获得从业资格证书；从事会计师职业，需要获得CPA证书；从事金融分析师职业，最好考取CFA证书；从事律师和法官职业，需要获得司法考试证书等）。

3. 和君人任职资格证书。

五、掌握职业技能

1. 通用职业技能：信息搜索和整理、口头表达、书面表达、交流、沟通、演讲、写作、IT技能、办公技能、人际关系等。

2. 专业职业技能：专业领域的技术、工具、方法、工艺、流程、作业标准、设备使用等。

3. 一万小时练习：训练有素、熟能生巧、技艺精湛。

六、塑造职业素养

1. 仪表；

2. 敬业；

3. 责任；

4. 纪律；

5. 结果；

6. 效率；

7. 创新；

8. PDCA (Plan-Do-Check-Action)：循环往复、持续改进、精益求精、追求卓越；

9. 团队；
10. 领导力。

七、持续职业历练

1. 多做事；
2. 多经历；
3. 多承担；
4. 多思考；
5. 多坚持：禁得起诱惑，耐得住寂寞，扛得住打击，放得下成功（放下过去、主动革命、向死而生、重塑自我）。

八、学会自我管理

1. 激情点燃梦想，习惯成就理想：成功应该是水到渠成、水滴石穿，而不能依靠一时的激情燃烧或轰轰烈烈的拼搏冲刺。真正的事业远行者，必须回到生活原点和朴实无华上来，把三度修炼的理念和要求转变为一种天长日久、平淡如水的生活常态和良好习惯。然后，成功就会在不远处或远处等你。

2. 自我管理：习惯管理、时间管理、作息管理、饮食管理、健康管理、个人形象管理、人际关系管理、工作或生活环境管理、婚恋管理、欲望管理。

3. 恪守诚信：我是和君人，我宣誓：慎独自律、恪守诚信。对待客户，对待同事，对待公司，践诺守信、诚信不欺、真诚不伪、真实不妄。与和君同仁一道，正心诚意，真修实行，共同证悟：作为人，何为正确？

4. 慎独。

九、修炼人生境界

1. 智者不惑，勇者不惧，仁者不忧，敬天爱人，内圣外王。

2. 和君诵：

人生平常，吃饭穿衣。穷则独善，达则兼济。

格致诚正，自强不息。修齐治平，命自我立。

三度修炼，知行合一。上善若水，成人达己。

道法自然，敬畏规律。内圣外王，天人一体。

生不枉来，死不犹豫。感恩天下，魂归大地。

3. 水的精神：(1) 积小成大，不拒绝加盟的沙石和物障，反而是夹裹前行，壮大自己的力量，勇往直前。(2) 无论何时何地，总是改变自己的形态，不断寻找出路。(3) 任何时候遇到阻挡，总是慢慢蓄积力量，最后加以冲破。(4) 历经千里万里千难万险，始终不改变自己的本质和前行的动力。

4. 南怀瑾人生精言：

立身不求无患，身无患则贪欲必生。

处世不求无难，世无难则骄奢必起。

究心不求无障，心无障则所学躐等。

行道不求无魔，道无魔则誓愿不坚。

谋事不求易成，事易成则志存轻慢。

交情不求益吾，交益吾则亏折道义。

于人不求顺适，人顺适则心必自矜。

施德不求望报，德望报则意有所图。

见利不求沾分，利沾分则痴心亦动。

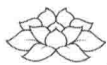
学问以勤学为入门，孝养以竭力为真情。

处世以立德为事业，执事以尽心为有功。

精进以律己为第一，长幼以慈和为进德。

行持以观心为稳当，因果以明白为无过。
治事以精严为切实，老死以无常为警策。
居众以谦恭为有理，言语以减少为直截。
待人以至诚为供养，长老以耆旧为庄严。
济物以慈悲为根本，疾病以减食为汤药。
凡事以预立为不劳，遇险以不乱为定力。

一生二，二生三，三生万物。一个目标（发展）、两种武装（精神与能力）、三度修炼（态度、气度、厚度），衍生出人生万象、千姿百态、五味杂陈、岁月峥嵘。生命的意义，就在那人生万象和峥嵘岁月中。



目 录

出版前言	V
序 人生如莲 三度修炼	VII
态度决定命运	001
培养一个好的自己	003
成事成才从何始	009
高飞和重生	013
永远年轻	017
高手是怎样炼成的?	027
苦练基本功	041
聪明人善下笨功夫	049
奋斗者	059
七年历练, 重塑自我	077
年轻是铁, 团结成钢	085
一生干成一件漂亮的事儿	091
艰难长意志, 挫折促进步	097
人生三题	103
什么才是衡量你人生的正确标尺	107
每天感恩三分钟	115
自我管理	117
你连自律都做不到, 还奢谈什么自由?	125
慎独	131
一个人要像一支队伍	141
商才士魂的典范, 人生成功的标杆	145

没有卑微的生活，只有卑微的生活态度	153
给我未来的孩子	155
莱登修女的遗物清单	159
一世得体	161
作为女人，你必须精致	165
把这辈子活得热气腾腾	169
人不可以无趣	171
最好的休息，是重燃生活的热情	175
一个人应该活得是自己并且干净	179
永远和靠谱的人在一起	181
人生的契机和姿态	185
天道酬勤，天道酬情	191
一参的等待	195
这一生，至少当一次傻瓜	199
坚持的力量	205
生命在于运动	211
一位百岁老中医的养生金言	219
哈佛的幸福课	233
如何获得幸福感	245
生命的意义不单是幸福	251
像经济学家一样思考问题	257

态度决定命运

文 / 王明夫

态度决定命运，只是一句“说法”而已，无法对它的内涵与外延做出精确的界定，也没这个必要。但，任何一个思考人生、探求成功之道的人，都能感知到这句话的意义。

我把人生成功理解成世俗生活意义上的“好的状态”：有好的工作、好的工作成绩、好的收入、好的家庭、好的物质生活和精神生活，满足自己的兴趣爱好，达到自己期望的目标，身心健康，平衡兼顾人生的多个方面，有益于社会，有尊严，有价值感和意义感。

这些方面好，就属于命运（或曰处境）好；这些方面不好，就属于命运不好。

从浅层次、直观层次说，下列五个关键词所标示的态度，决定着你的生命运。

1. 勤奋和吃苦。好逸恶劳、好吃懒做是人生首患，人生染得此患，就没救了。劳动是医治百病的良药。

2. 坚持和积累。竹子用四年的时间，仅仅长三厘米，第五年开始，以每

天三十厘米的速度生长，仅用六周时间就可长到十五米。其实，在前面的四年中，竹子将根在土壤里延伸了数百平方米。做人做事亦是如此，不要急于长高、长成，要懂得往深处扎根、耐心等待、持续积累。可叹多少人没熬过前四年的那三厘米，于是就没有了长高长成的那一天。

3. 做出贡献。有益于家人，有益于单位，有益于他人，有益于社会。

4. 平衡生活。平衡兼顾工作与生活、事业与家庭、奋斗与健康、吃苦与乐趣，做到身心健康。

5. 自我管理。人生处境不好或人生失败，很多时候都是自我管理上的失败造成的。

保持上述五种态度，应该会拥有一个好命运。你做到了哪几条？做得怎么样？

从深层次、终极层次说，人生态度的确立，需要回答下列三个问题：

1. 人为什么活着？

2. 作为人，何为正确？

3. 人应该如何活得更美好？

不妨把这三个问题称作人生三题。这三个题目，不存在唯一正确的标准答案。不同的人，对这三个题目做出不同的思考、选择、认定和回答，就决定了不同的人生航向，最终形成不同的人生处境或命运。它与专业 and 知识无关，是态度。专业，可以学习；知识，可以学习；态度，需要修炼。

人生三题，你何思何虑、何选何答？

培养一个好的自己

——职业发展八段锦

文/王明夫

同学们：

晚上好！

今天我来跟大家谈谈职业选择和职业发展的话题。

首先从就业说起。报上说今年是史上大学毕业生最难就业年。我印象中，这几年年年都这样说。反正就是就业很难，找不到合适的工作。有个对话发人深省。甲说，我想3 000元招个民工。乙说，你别逗了，现在3 000元只能招个研究生吧。想来很是心酸和感慨，一个年轻人把最好的青春年华交给了大学，从那里出来加入求职大军，就像一粒尘埃融入滚滚红尘，你推我搡，你争我抢，最终搞得从内到外整个儿面目狰狞、前途迷茫。这现实，很残酷。

与这对应的是，到处都在喊招工难、招人难、招高管更难，闹民工荒、技工荒、人才荒、主管荒。和君咨询每天签约2~3单，每年服务几百家企业客户，有央企，有民企，有外企，有高大上公司，有草根企业，很少不受人