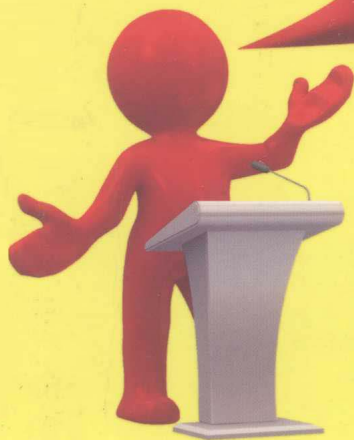


培养有益之“气”，剔除有害之“气”，来日方可成大器！

ZHEKOUQI JUEDING MINGYUN

这口气！ 决定命运。

人生若心富而气足
则能无往而不胜



金克水◎编著

这口气，是人的精神气！

这口气，是人意志力的表现！

这口气，是做人的准则、行动的智慧！

这口气，是人生巨大而无形的资源！

千百年来，人们成就功业的秘诀全在这口气中！

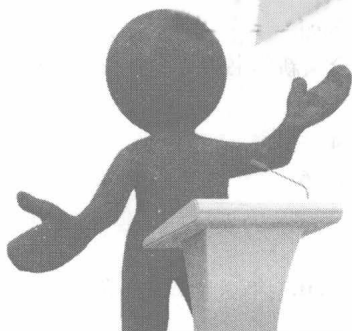
 中国长安出版社

培养有益之“气”，剔除有害之“气”，来日方可成大器！

这口气！ 决定命运！

人生若心富而气足
则能无往而不胜

金克水◎编著



 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这口气决定命运! / 金克水编著. —北京: 中国长安出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0287 - 7

I. ①这… II. ①金… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 230358 号

这口气决定命运!

金克水 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

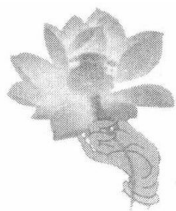
印张: 19

字数: 240 千字

版次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0287 - 7

定价: 39.80 元



前言 Preface

气是生命之本，古人说：“气聚则生，气散则亡。”中医认为，气是人体生命活动中必不可少的原动力，气是人的生命，而经络则是气在人体内的运行通道。生命存在，经络就存在，人断气了，经络也就消失了，而人的生命也就结束了。所以，自古就有“人活一口气”的说法。

时至今日，这口“气”早已不单指人的生命之气，在岁月更迭之中，这口“气”已幻化成支撑人们生存和发展的精神气，鼓舞和推动着人们生命不息，奋斗不止，不断进取，不断完善。比如，与自己能力相当的同事，这月的业绩超过了自己，心中很不服气，此时就要激励自己，铆着劲下次能超越他，这是要志气；某件事失败了，遭到了别人轻视的眼光，自尊心受到了伤害，此时就要为自己打气，争取好好干，把自己的面子捞回来，这是要争气；想要开拓新领域，但成败未知，此时就要鼓励自己，让自己冲劲十足，直至取得胜利，这是要鼓气。

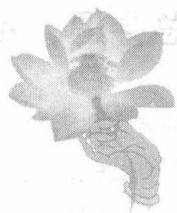
由此可见，人活着时刻需要“一口气”，它是人们强有力的精神支柱，巨大的力量源泉。有了这口“气”，人就会焕发出无穷的活力和动力，在未来的路上朝气蓬勃，勇往直前。

人保持精神气十分重要，但也要注意一个问题——这一精神气是否适合当下情况。就比如“勇气”，如果说在深思熟虑之后，觉得事情可行，只不过要冒点风险，这时勇气可以帮你果断决定，快速行动，最终取得成功；但如果虑事不周，行事鲁莽，勇气则可能让你溃败得更加迅速。所以，永远要有力争上游之气，但要善用这种精神气，不可走向极端。

本书中，我们把这口“气”做了进一步地拓展，不再简单地重复过去的认识，而是进行了更新、更全面的解读。这口气，不只是我们需要的、对人生

有帮助的“气”，还有我们必须剔除的、对人生发展有阻碍的“气”。我们所要仰仗的这口“气”，必须是积极向上的有益之气——志气、勇气、锐气、骨气，等等。这些有益之气会让人产生正面的力量，不断鼓舞人朝着自己的目标前进，在它们的支持下，才能最终取得成功；而那些消磨人意志的有害之气——小气、怨气、躁气、娇气等，则必须从我们的性格中摒弃。这些有害之气会让人变得脆弱、褊狭、不求上进、甘于平庸。除去这些不益之气，我们的道路才会越走越顺，越走越宽。

我们希望，读完此书以后，你能打起精气神，保持精神气，积极地走上一条开放的人生之路。



目录 Contents

第一章 做人有追求，不可无志气



1. 凡成大事者，无不立高远之志 / 2
2. 人穷志不短，才有机会改变境遇 / 5
3. 真正有志气的人，绝不会轻易放弃理想 / 7
4. 有志之人立长志，无志之人常立志 / 11
5. 无论你的志向多大，都要懂得从低处做起 / 13

第二章 人生有不平，活着要争气



1. 面对别人的嘲讽，生气不如争气 / 16
2. 成功时，别忘感谢那些羞辱你的人 / 18
3. 争气，需要坚持不懈、自强不息 / 21

第三章 前进需振奋，蓬勃有朝气



1. 做事有激情，做人才能不失朝气 / 26
2. 只有永不知足者，才能成为不断进取的人 / 29
3. 沉沉的暮气源自人的悲观消极 / 31
4. 蓬勃的朝气来自自强不息的精神 / 33

第四章 困厄总会遇，难时需鼓气



1. 不服输者才是人生最大的赢家 / 38
2. 别人千般鼓励，比不上自我打气一回 / 40
3. 不泄气，集中精力给自己鼓气 / 43
4. 退缩泄气，不如憋一口气坚持到底 / 45

第五章 开拓不畏惧，突破靠勇气



1. 缺少勇气的人，将无法向前迈出脚步 / 48
2. 勇气的有无，只在于你能否迈出那一步 / 51
3. 要想抓住机遇，就要有敢于冒险的勇气 / 54
4. 冒险总比墨守成规让你更有机会出头 / 57
5. 开拓非凡的事业，离不开非凡的勇气 / 60
6. 拿出勇气再试一次，你就有可能成功 / 63

第六章 思路要放开，变通显灵气



1. 莫让惯性思维束缚了你的头脑 / 66
2. 墨守成规的人只能原地踏步 / 68
3. 此路不通，不妨换个思路，变通一下 / 71
4. 把问题倒过来思考，难题可能会变容易 / 74
5. 与众不同者更能出奇制胜 / 77
6. 越有本事的人越有巧变之功 / 80

第七章 万事皆平常，无忧养心气



1. 忧虑放心上，未老先丧生 / 84
2. 不能接受不幸，实乃人生最大的不幸 / 86
3. 没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心 / 88
4. 豁达之人永远年轻 / 90
5. 人糊涂一些，就能活得轻松一些 / 93

第八章 行事唯谨慎，以免伤元气



1. 草率行事会让你吃尽苦头 / 96
2. 不起眼的细节也能动摇团体的根基 / 98
3. 深思熟虑才能避免伤元气 / 101
4. 行事谨慎之人更容易避开人生的陷阱 / 103
5. 藏好“底牌”，才不会功亏一篑 / 106

第九章 无争便是争，低调蓄锐气



1. 面对比自己强大的敌人，不妨先让一步 / 110
2. 时机未成熟时，要练好韬晦功夫 / 113
3. 锋芒毕露者前途无“亮” / 116
4. 示人以弱比逞强更高明 / 118

第十章 胸怀坦荡荡，和谐靠正气



1. 正气内存，邪不可入 / 122
2. 公正无私能让人的正气更加彰显 / 125
3. 嫉妒，是方正之人的大忌 / 128
4. 慎独，是方正之人必修的功夫 / 131
5. 做事诚实正直，做人胸怀坦荡 / 134

第十一章 为人存善意，交往要和气



1. 把微笑送给周围的人 / 138
2. 融洽的氛围离不开赞美的语言 / 141
3. 争吵伤和气，不要贪图嘴边上的胜利 / 144
4. 喜欢抬杠的人永远得不到对方的好感 / 147
5. 人活一张脸，给人留面子才不伤和气 / 149
6. 学会换位思考，自然会增添和谐之气 / 151

第十二章

度量宽如海，包容是大气



1. 大气之人，不会为小事斤斤计较 / 154
2. 大气之人，有为对手叫好的心胸 / 157
3. 多一分包容，就多一分拥戴 / 159
4. 大度容人，往往会得到意外的收获 / 162

第十三章

人格不可辱，坚强有骨气



1. 人不可有傲气，但不能没傲骨 / 166
2. 有骨气的人不会拿人格做交易 / 169
3. 人穷更应该有骨气 / 172
4. 骨气表现出的是一种人格魅力 / 174
5. 有骨气的人宁可站着死，也不跪着生 / 177

第十四章

解危济贫困，善良讲义气



1. 没有善心，就不会有义举 / 182
2. 真正讲义气的人有为朋友牺牲的勇气 / 184
3. 义气不是锦上添花，而是雪中送炭 / 187
4. 不要让哥们儿义气害了自己 / 189

第十五章

目中要有人，谦虚别傲气



1. 做人太傲气，很难立足社会 / 192
2. 最后失败的那个人，往往是目中无人者 / 195
3. 要想有人气，就别有傲气 / 197
4. 谦逊可让你身价倍增 / 199
5. 恃才傲物不可取，谦虚做人品自高 / 202

第十六章 恨字最伤人，宽恕解怨气



1. 怨气滋生仇恨，害人也害己 / 206
2. 仇恨是枷锁，只有放下才能感受到快乐 / 208
3. 待人以恕，怨气自消 / 211
4. 宽恕能解自己的怨气，还能解对方的戾气 / 214
5. 报复心理要不得，宽恕才是美德 / 216

第十七章 吝啬惹人厌，节俭莫小气



1. 节俭不等于吝啬 / 220
2. 不要做金钱的奴隶 / 223
3. 乐善好施者更容易得到大家的爱戴 / 226
4. 生意人以利为本，但也不能太小气 / 228

第十八章 情绪要平稳，行为莫意气



1. 我们要意气风发，却不可以意气用事 / 232
2. 意气用事，受害的只能是自己 / 235
3. 行事冲动的人成不了大气候 / 238
4. 冲动是魔鬼，聪明人懂得三思而后行 / 241
5. 控制好情绪，行事才不会意气 / 244

第十九章 踏实不虚浮，求稳消躁气



1. 自豪不自满，务实不浮躁 / 248
2. 浮躁者少有作为，很难成功 / 250
3. 要心存高远，更要脚踏实地 / 252
4. 可以着急，但不要浮躁 / 255
5. 浮躁会使人失去对自我的准确定位 / 257

第二十章 明理莫任性，冷静莫赌气



1. 赌气会让你的遭遇雪上加霜 / 260
2. 心中堵了“恶气”，通过正确的途径疏导 / 263
3. 理性面对，不要赌气 / 266
4. 为了小事赌气，因小失大不值得 / 269
5. 赌气是在拿别人的错误惩罚自己 / 271

第二十一章 势盛莫欺人，位高无霸气



1. 仗势逞强，霸气十足伤人心 / 274
2. 面对无理别在意，位高权重无霸气 / 277
3. 化干戈为玉帛，化霸气为大气 / 280

第二十二章 意志别脆弱，成长不娇气



1. 莫做拈轻怕重的“娇小姐” / 284
2. 强化自己的意志，面对“荆棘”不娇气 / 286
3. 依赖成了习惯，成功就与你无缘 / 288
4. 批评是良药，莫使性子发脾气 / 290



第一章

做人有追求，不可无志气

庸碌无为，你能立下志气吗？

如果让你对自己的人生做出选择，你是希望拥有缤纷灿烂、辉煌壮丽的人生图景，还是愿意过淡如白水，无滋无味的庸碌生活？显然，答案都是前者。

而决定你选择的关键因素就是志气。拥有志气的人，会为自己树立一个远大的目标，然后为了实现它不懈奋斗。而没有志气的人，缺乏激情，没有活力，懒于立志或是不能坚持，最终什么事情也干不成。所以，如果你想让自己的人生丰富多彩，充实有意义，那就从立志开始吧。



1. 凡成大事者，无不立高远之志

人贵有志。昔时少年项羽因为看到秦始皇出游的赫赫声势，有了取而代之的念头，才有历史上的楚汉相争；诸葛亮躬耕南阳，因为常“好为梁父吟，自比管仲乐毅”，才有魏晋时期的三国鼎立；霍去病因为有“匈奴未死，何以家为”的壮志，才演绎出一代英雄赞歌；周恩来因为从小便有“为中华之崛起而读书”的豪气而成为开国总理，成就了新中国的伟大振兴；巴尔扎克因为年轻时的挥笔豪言“拿破仑用剑无法实现的，我可以用笔完成”，才有 350 部鸿篇巨制的横空出世；苏步清教授因为少年时有“读书不忘救国，救国不忘读书”的志向，才成就了他国际公认的几何学权威的地位……

可以毫不夸张地说，一个人是否胸怀大志，小则关系到自身的成败，大则关系到时代的发展。所以自古以来，人们都十分强调立志的重要性。而无数的事实也证明，凡是能够成大事者，无不是有高远之志的人。

有个出生于旧金山贫民区的小男孩，从小因为营养不良而患有软骨症，在 6 岁时双腿变形成弓字形，而小腿更是严重萎缩。在他幼小心灵中一直藏着一个没有人相信会实现的梦——除了他自己。这个梦就是有一天他要成为美式橄榄球的全球球员。他是传奇人物吉姆·布朗的球迷，每当吉姆所属的克里夫兰布朗斯队和旧金山西九人队在旧金山比赛时，这个男孩便不顾双腿的不便，一跛一跛地到球场去为心中的偶像加油。由于他穷得买不起票，所以只有等到全场比赛快结束时，才能从工作人员打开的大门溜进去，观看最后几分钟的比赛。

13 岁时，有一次，布朗斯队和西九人队比赛之后，他在一家冰淇淋店里终于有机会和心目中的偶像面对面接触了，那是他多年来所期望的一刻。他大大方方地走到这位大明星的跟前，朗声说道：“布朗先生，我是你最忠实的球迷！”吉姆·布朗和气地向他说了声谢谢。这个小男孩接着又说道：“布朗先生，你知道一件事吗？”吉姆转过头来问道：“小朋友，请问是什么事呢？”男

孩以一副自豪的神态说道：“我记得你所创下的每一项纪录。”吉姆·布朗十分开心地笑了：“真不简单。”这时小男孩挺了挺胸膛，眼睛闪烁着光芒，充满自信地说：“布朗先生，有一天我要打破你所创下的每一项纪录。”

听完小男孩的话，这位美式橄榄球明星微笑着对他说道：“好大的口气，孩子，你叫什么名字？”小男孩得意地笑了，说：“奥伦索，先生，我的名字叫奥伦索·辛普森，大家都管我叫O.J。”

奥伦索·辛普森日后的确如他少年时所言，在美式橄榄球场上打破了吉姆·布朗所写下的所有纪录，同时又创下一些新的纪录。

古人云，有志者，事竟成。立志对于我们事业的成功具有极其重要的意义。因为一个人一旦有了高远之志，就会对人生抱有积极向上的乐观态度，积极进取，信心十足地去努力，并且坚持不懈，直到成功。

从前，有一个10岁的小男孩，每天都要跟随做马术师的父亲去农场训练马匹，由于经常四处奔波，男孩的学习成绩并不好。一天，老师叫全班同学以“我的志愿”为题写一篇小文章。小男孩回到家中，开始描述他的伟大志愿，那就是拥有一座属于自己的牧马农场，他还认真画了一张占地100亩的农场设计图，清晰地注明马厩、跑道的位置，在这一大片农场中央，他还要建造一栋占地3000平方英尺的豪宅。

他花费了好多心血终于把文章完成，第二天交到了老师手中。两天后，他拿回了自己心爱的作品，可惜的是，老师在他精心勾画的设计图上打了一个又红又大的F，旁边还写了一行字：下课后来见我。下课后男孩找到老师，委屈地问道：“老师，为什么给我不及格？”老师气愤地答道：“年轻人不要总是做白日梦，你画的东西全部都是不切实际的空想。你想过画上那样的生活简直是不可能的。盖座农场可是个花钱的大工程，你要花钱买地、花钱买纯种马匹、花钱照顾它们。”老师接着说：“如果你肯重写一个比较靠谱的愿望，我会给你打你想要的分数。”男孩反复思量了几天，最终决定原稿交回，一个字都不改，他对老师说：“即使不及格，我也不愿意放弃梦想。”

几十年过去了，当年的小男孩已经成为当地知名的农场主，拥有几百亩的别墅和牧场，他儿时的愿望终于变成了现实，而当年那位向他泼冷水的老师看到男孩今天的成就很是惭愧。

人生如同航海，茫然的漂流只会像浮萍一样永远没有归宿。唯有立下高远之志，将目标明确，才能找到方向，将人生的航船驶向成功的港湾。所以，我





们每个人，不管是天资过人，还是天资愚笨，都要做个有理想、有追求的“有志者”，让高远的志向成为我们前进的动力。只有这样，才不至于平平庸庸地过一生。

智慧点滴

人只有具备了远大的志向，才会自我激励，奋发向上；也只有具备了远大的志向，才能克服眼前的困难和自身的弱点，为实现理想而奋斗。一个安于现状没有志向的人，是永远不可能有大作为的。





2. 人穷志不短，才有机会改变境遇

人们常说：“人穷志短。”之所以这样说，是因为人们在穷困时缺少一样很重要的东西——志气。他们没有战胜困难的意志和精神，也没有改变现状的勇气和决心。于是他们在贫穷中抱怨着，自卑着，日复一日地重复着繁重却不能摆脱贫穷的工作。殊不知，贫穷不是命里注定的，只要你有志气，只要你有改变它的勇气和决心，就一定能如你所愿。李嘉诚之所以能成为商业巨子，就是因为他人穷志不短，虽身处贫困当中，却不坠青云之志的缘故。

李嘉诚不是一个天生的幸运儿，他所经历的忧患与磨难，是今天的年轻人所难以想象的。当年，为了给父亲治病，李嘉诚一家生活相当清贫。两顿稀饭，再加上母亲去集贸市场收集来的菜叶子，便是一天的“美食”。1943年那个寒冷的冬天，父亲李云经走完了他坎坷的一生。临终前，他哽咽着对李嘉诚说：“阿诚，这个家从此就只有靠你了，你要把它维持下去啊！”

父亲的熏陶和遗训，李嘉诚永志不忘，时刻铭记在心，并伴随他走过一路的风风雨雨，使他终身受益无穷。父亲没有给李嘉诚留下一文钱，相反，给李嘉诚留下了一副家庭的重担。后来，有一个记者问起李嘉诚：“请您说说一个人的成功是不是跟从小的志向有关，而一个人的志向是不是天生的？”

李嘉诚回答说：“我自小便很喜欢念书，而且很有上进心。那时候，我就暗暗地发誓，要像父亲一样做一名桃李满天下的教师，但是由于环境的改变，贫困生活迫使我孕育了一股强烈的斗志，就是要赚钱。可以说，我拼命创业的原动力就是随着环境的变迁而来的。当我14岁的时候，父亲去世，我要肩负家庭的重担，因为我是长子，而父亲并没有留下什么给我们，所以读书是绝对没有可能了。赚钱是迫在眉睫的事，这样志向就有了改变。而且在接下来进入社会开始工作的日子里，我有韧性，能吃苦，因为我不计较个人得失，只是努力工作，努力向上，再加上忠诚可靠，因此一路进步，薪金也一路增加。”

可见，人可以穷，志却不可以短。只要有志气，就一定能做出一番事业



来。

1999年，重庆市公路运输总公司的雷长碧下岗了，她的生活一下陷入了窘困当中。为了生存，她先后摆地摊卖过书，还当过装卸工，但这些毕竟都不是长久之计。后来，喜欢打扮的她发现发廊生意火爆，便立志做一名出色的美发师。

为学到美发技术，雷长碧在美发师傅门口站了好几天，终于感动了对方，收下了她这个大龄弟子。从此，她像着了魔似的钻研各种美发技术，还到北京著名的美发学校去进修。

终于有一天，雷长碧用借来的500元钱开了一家小美发店。小店开在沙坪坝的中心地段，一开始顾客并不多，第一天开业的收入仅有26元钱。此时，她还面临着两个十分具体的问题：一是她每天上下班要花费4小时，从早到晚工作12小时，每天天不亮就要提着饭盒上路，晚上回家连说话的力气都没有了，倒头便睡；二是她怀孕了，妊娠反应强烈，腿部一直发肿，朋友们说她整个人都变形了。

再苦再累，她一句抱怨的话也没有，为了自己的志向，她一直坚持着。就这样，一剪刀一剪刀地“剪”出了一个集4个美发连锁店、13家美发加盟店、一所专业美发学校为一体的重庆太阳风化妆品公司，资产已超过千万。

面对贫穷与困境，怨天尤人解决不了问题，反倒令境况更糟。只有胸怀“鸿鹄之志”，才能产生大动力、大意志，个人的才能才会得到最大限度的发挥。所以，无论你陷入了怎样的境遇，都不要被困难打倒，而是应该振作，给自己树立一个目标，并用实际行动来实现它。即便不能取得最后的成功，但至少你尽力了，不会等老了的时候才后悔没有好好把握人生。

智慧点滴

贫穷不是命里注定的，只要你有志气，只要你有改变它的勇气和决心，最后一定会如你所愿。所以，人可以穷，志却不可以短。