

炼出真本事，炼出气质，一切从心开始

杰出人士 的26 项修炼

这是一本如何修炼自己人生资本的书

▶ 太阳虽然光芒四射，仍有照不到的地方 ▶▶▶
一个最杰出的人，仍有力所不能及的时候

要想长久立于不败之地，就要不断地修炼自己……

徐孟军等 编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

炼出你的气质，一切从心开始

杰出人士 的26 项修炼

徐孟军\马方圆\万传广○等编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

杰出人士的 26 项修炼 / 徐孟军等编著. —北京:
金城出版社, 2006.1

ISBN 7-80084-783-7

I. 杰... II. 徐... III. 人生修养—通俗读物
IV. B821—49

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2005)第 124804 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)84254364 (总编室)64228516

(编辑部)64210080

香河鑫海印刷有限公司

1000×700mm 1/16 25.5 印张 390 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7-80084-783-7/B·144

定价:29.80 元

智慧的盛宴

杰出，杰出的标准像年轮，一圈一圈扩大；也像籽麻开花，节节高。杰出的人都在相互超越，或自己超越自己，怎么会甘心平庸呢？今天的杰出与昨天的杰出自然不可同日而语。对于追求卓越的你来说，生活常常会有这样或那样的问题让你困惑，不信你一一对照：

已经养成的良莠不齐的习惯，需要如何去筛选？面对遥远的目标，怎样的努力才能缩短距离？人生跌宕，怎样的心态能以不变应万变？我的信仰究竟是什么？我该如何去做自己的人生规划？他人的恩情到底怎样偿还？我到底是个怎样的人？

说现实点，我想用最好的学问修炼自己，让我知道怎么赚钱？我爱的人为什么不爱我？为什么我想要的却一样也没得到？我想做强者！我认为自己有很多潜能没有发挥！失败了怎样才能站起来？怎样才能使别人接受我的领导？什么样的人值得信赖？为什么好多成功人士都是推销员出身？棘手的事情太多，如何一一解决？竞争中怎样屹立不倒？我非常倒霉，成功为什么总与我无缘？怎样去应付形形色色的人？怎样使自己充满魅力？怎样使自己的人生境界得到提升？

最后还会自问：我怎样才能做一个杰出的自己？

26项修炼，将使你更出类拔萃，通往美好的将来，成为一个最杰出的人。

杰出的人士，是炼出来的。

老子在《老子五千言》中写到：“善闭者无关鞬而不可启也。”闭关修炼则是圣人最为重要的事情。神与仙皆以古圣人而立名。而圣人能

冠神仙之名，并非一步即能登天，是以潜心修炼所至。

讲究圣人的年代在历史的洪流中远去，只是亘古不变的修炼之道流传了下来。你自己就是自己的“道”，你要“炼”出自己的命运。

苹果电脑的 CEO 斯蒂夫·乔布斯在今年 6 月 12 日斯坦福大学毕业典礼上作了一番演讲，没有丝毫华丽的辞藻，却让人为之动容。这是一个没有上过大学的人，他一出生就被生母送人，后来做旁听生，在车库创业，被自己的公司解雇，经历癌症的折磨……在其中他不断地自我磨炼，自我提拔，最后收获了令无数英雄竞折腰的“仙丹”。

“物有所不足，智有所不明。”这句古训时时警醒我们，自我修炼的学问永无止境。

参悟这 26 项修炼，你会找到你想要的 26 个答案，得到 26 种独门修炼的方法。一滴水能折射出太阳的光辉，一本书能滋养无数的心灵，相信这些精心为你准备的智慧盛宴，一定会渡你达到成功的彼岸。

炼出你自己。

你是杰出的。

作者

2005 年 11 月



第一辑 读懂习惯与命运

——播下习惯的种子，品尝成功滋味

习惯是把双刃剑。◎有时候，它仿佛一堵墙，禁锢了你的思想、梦想、勇气、激情乃至一生的命运；有时候，它却是一根将“成功”拖入你生命之中的纤绳，它帮助你一点一滴的将细节整合为巨大的动力，使你的人生以快速奔向事业之巅。◎同样播下“习惯”的种子，有的人收获的是黯淡的眼神和悲叹；有的人收获的却是灿烂的笑容与欢呼。其中奥妙就在于，你能否读懂“习惯”，筛选“习惯”。

1. 不带一点儿怒气作战 / 003
2. 只需5分钟 / 003
3. 被母亲推出门 / 004
4. 千万别生气 / 005
5. 做习惯的主人 / 005
6. 学会换一下环境 / 006
7. 警惕你身边的蝎子 / 006
8. 不要做无谓的挣扎 / 007
9. 养成随手关门的习惯 / 007
10. 强者的习惯 / 008
11. 别让挡板扼杀自己的激情 / 009
12. 供神不如破神 / 009
13. 石油大王眼中的一美元 / 009
14. 成功从细节开始 / 010
15. 钱包是这样满的 / 010
16. 不要随手扔掉“心愿石” / 011
17. 不要被失败吓破了胆 / 011
18. 野村的送礼艺术 / 012
19. 适合自己的才有可能最好的 / 013
20. 蜜蜂和苍蝇 / 013



第二辑 读懂天道酬勤与努力

——决不拖延，摘下悬崖上的命运之花

一份耕耘，一分收获。你有怎样的付出，你就会有怎样的收获，天上不会掉馅饼。如果你不付出艰辛的努力，就想获得成功，那是痴心妄想。◎国际著名体育品牌耐克公司有一句著名的广告词——“Just do it!”，翻译过来就是“放手去做吧”，很简单的句子，却深深地嵌入了许多人的内心，因为它极其简单却又内涵丰富地阐释出了努力与成功的关系。◎成功就宛如悬崖峭壁上的那一枝绚丽的花，如果你不能费大力气攀爬，你就永远只有望之兴叹的份儿。

1. 狐狸的运气 / 017
2. 努力应该趁早 / 017
3. 不想当将军的士兵也是好士兵 / 018
4. 不可能的事做起来更顺当 / 018
5. 战胜自卑而获诺贝尔化学奖 / 019
6. 一步改变一生 / 019
7. 愚者的思考 / 020
8. “马太效应” / 021
9. 穷人的致富梦 / 021
10. 幸福靠自己主动争取 / 022
11. 哲学家冈索勒斯 / 023
12. 千万别优柔寡断 / 023
13. 老王的婚姻悲剧 / 024
14. 没有免费的午餐 / 024
15. 小铁锤能敲开大石头 / 025
16. 天道酬勤 / 025
17. 值钱的“X” / 026
18. 成功的代价 / 027
19. 莫笑人之短 / 027
20. 不计前嫌 / 028



第三辑 读懂心态与人生棋局

——用平常心，钓起“成功”这条大鱼

会下棋的人可能都知道，真正超一流的棋手往往不会把胜负看得太重，但最后的胜利者却往往是他们。为什么？除去久经磨练的高超棋技，更重要的是他们能始终保持一颗平常心，才不会为棋局中暂时的优劣势忽喜忽悲，从而可以调集所有的智慧和精力，坚定有力地向着最后的胜利挺进。◎人生也是如此，潮起潮落间，只有保持良好的心态才能使我们“稳坐钓鱼台”，沉浸在水中的鱼钩，最终才可能钓起“成功”这条大鱼来。

1. 心的高度 / 031
2. 飞蛾的痛苦经历 / 031
3. 心理学家的实验 / 032
4. 让大火烧掉所有的错误 / 032
5. 患得患失的心态是快乐杀手 / 033
6. 哥伦布与亚美利哥 / 034
7. 富豪的结局 / 034
8. 走过独木桥 / 035
9. 智慧与伪善的较量 / 036
10. 理想的住所 / 036
11. 天堂和地狱 / 037
12. 一句口头禅 / 037
13. 重新塑造孩子的性格 / 038
14. 积极面对人生的挑战 / 038
15. 不要开错窗户 / 039
16. 生命的火把 / 039
17. 以诚感人 / 040
18. 鲜花中蕴含着希望 / 041
19. 摆正自己的位置 / 041
20. 让赞美成就自己 / 042
21. 环境不能决定人的一生 / 043



第四辑 读懂强大信念与人生支柱

——百折不挠，收获最后的微笑

并不是每个人的一生都能称得上成功。◎因为成功从来都不是轻而易举、唾手可得的。在收获它之前，你得接受命运的种种残酷与严峻的考验。而那些拥有一颗百折不挠的心，充满强大信念的人，才往往能在最后时刻得到命运女神的亲吻。◎坚定的意志与信念，可以保证你的生命之舟劈波斩浪，勇往直前。

1. 信心与机会 / 047
2. 不容易被打倒的人 / 047
3. 信念的力量 / 048
4. 希望是成功的前提 / 048
5. 邱吉尔的成功秘诀 / 049
6. 一片救命的树叶 / 049
7. 拥有一颗百折不挠的心 / 050
8. 钢玻璃杯的故事 / 050
9. 还有一个苹果 / 051
10. 断箭 / 052
11. 都是正面的钱币 / 053
12. 把别人的“白眼”当梯子 / 053
13. 宽容是人际关系的润滑剂 / 054
14. 诚信待人的典范 / 055
15. 穷人的富翁梦 / 055
16. 猴子的协作精神 / 056



第五辑 读懂职场生活与工作

——尽心尽力，不错失一个钻石般的明天

现代社会中，职场生活已经成为我们大多人的人生之中比例极大的一部分，但是很多刚刚踏入工作甚至在职场中沉浮多年的人却不能正确理解工作对于人生成功的意义。他们认为，工作的全部意义就在于那些能到手的报酬，努力与否影响的只是主管、老板、公司、单位，和自己倒并无多大关系。◎也正是由于这样的心态，我们很多时候都因为无谓的懒惰而无视眼前流逝的机会，而在实际上，它们或许多多少少都关系到你的未来，如果我们不能在目前的工作中尽心尽力，很可能我们会给将来留下遗憾，错失一个钻石般的明天。

1. 关于工资的对话 / 059
2. 共赢 / 059
3. 弓的启示 / 060
4. 鸽子搬家 / 060
5. 机会只有三秒 / 061
6. 狮子的顿悟 / 062
7. 怎样获得好人缘 / 062
8. 不要为这样的老板工作 / 063
9. 细节让你更完美 / 063
10. 谦虚使人进步 / 064
11. 沙子和珍珠 / 064
12. 价值连城的鹅卵石 / 065
13. 质疑“征服” / 065
14. 认识你自己 / 066
15. 对细心的考验 / 067
16. 为理想而工作 / 067
17. 淘金与卖水 / 068
18. 爱的考核 / 069
19. 诚信是做人的根本 / 069



第六辑 读懂目标与人生规划

——坚定前行，遍览生命旅途的山川美色

同样是行走了十万里。◎有的人在这个距离里游览大好河山，欣赏了无数风景美色。◎有的人却不过是在窄小的地方兜了几个圈子罢了。◎碌碌无为和卓尔不群的区别就在于目标的不一致。没有追求没有目标的人生是可怕的，它让我们失去了生存的意义和所有快乐。◎有了明确目标，我们才能避免无谓的忙碌，才能让自己充实，才能获得拼搏之后的喜悦，才能让我们在暮年的时候能骄傲地对自己和子孙说：我这辈子没有白活。

1. 学会选择 / 073
2. 穷和尚和富和尚 / 073
3. 明确的目标 / 074
4. 因为用心，所以加薪 / 074
5. 尽力而为 / 075
6. 生命的布袋 / 076
7. 有目标就能成功 / 077
8. 要有明确的目标 / 077
9. 不可太贪心 / 078
10. 看不见的目标比死亡更可怕 / 078
11. 减轻压力法 / 079
12. 为了理想而献身 / 079
13. 小目标，大智慧 / 080
14. 半路子的人和事 / 080
15. 将目光放到低处 / 081
16. 捕鼠器 / 082
17. 羚羊的天敌 / 082
18. 给予比接受更令人快乐 / 083
19. 诚信的回报 / 084
20. 找准目标 / 085



第七辑 读懂时间与生命

——感恩的心，伴随有滋有味的生活

我们常常会和自己较劲，常常会把“郁闷”永远挂在嘴边，不停地抱怨为什么有那么多的烦恼和不如意会缠绕在我们身边。◎然而实际上，你不妨想想：相对于能够快活、健康地活在这个世界上，与我们挚爱的人相知相伴，生活中的那些不快是那么的微不足道。◎那么就让我们放轻松，把各种烦恼忧愁当作生活中的调剂品，有滋有味地以感恩的心态过好每一天。

1. 人生犹如一只桶 / 089
2. 互相感动 / 089
3. 守时 / 090
4. 一分钟 / 091
5. 失去了什么 / 092
6. 关于明天 / 093
7. 花一分钟感谢 / 094
8. 父亲的爱 / 094
9. 慈母的声音 / 096
10. 世界上最伟大的爱 / 097
11. 母亲 / 097
12. 你心中要有佛 / 098
13. 父爱如海 / 099
14. 换一个方法试试 / 099
15. 请留给父母一点时间 / 100
16. 再多的财富也换不回生命 / 100
17. 儿子的攻心术 / 101
18. 善待生命 / 102
19. 最后一个月 / 103



第八辑 读懂做事先做人

——认识自己，破解做事成功的密码

“要做事，先做人。”做事能否成功，很大程度上取决于这个人怎么样。◎而判断会不会做人的标准，不是看这个人的财富，不是看这个人的学识，亦不是看他的家庭环境等，我们所要注意的是他是否是一个宽容的人，真诚的人，自尊的人，是不是能够理智地读懂自己内心的人。如果能够做到这些，也就意味着他有足够的力量来面对苦难挫折、美酒鲜花，以及种种错综复杂的局面。也就证明他有能力做好自己的事业，获得成功。◎所以我们要认识自己，读懂自己，学会做人，学会做事。◎当一个人做人是正确时，他的世界也是正确的。

1. 做事先做人 / 107
2. 孔子看奖赏 / 107
3. 把不幸扛在肩上 / 108
4. 把过错揽到自己身上 / 108
5. 帮助的意义 / 109
6. 以人为镜 / 110
7. 化敌为友 / 110
8. 生命的意义 / 111
9. 该低头时就低头 / 111
10. 没有欲望就等于死亡 / 112
11. 千万别浮躁 / 112
12. 防止害虫从里面生起 / 113
13. 生气的哲学 / 114
14. 哈佛的理念 / 114
15. 呼吸 / 115
16. 做人要有真本事 / 115
17. 害人之心不可有 / 116

第九辑 读懂幸福生活与财富

——理智的你，要做支配金钱的主人

金钱能够买来舒适的生活，却买不来幸福的感觉，也换不来生命中最宝贵的东西，譬如满足、快乐……因为这些东西，其价值是绝不能仅凭金钱来衡量的。当这些东西如果真能够被金钱所购得，其中的真诚和含金量就值得大大怀疑。◎当然我们也不能否认金钱的作用。最起码，它是幸福生活的物质方面的保证，追求财富也是人类的天性。但是如果不能够理智的追求和支配金钱，反而让自己成了金钱的仆人或奴隶，从而忽略了生活中更宝贵的一些东西，那么你收获的将永远是嫉妒和痛苦。

1. 财富就在你的身旁 / 119
2. 绝世美玉 / 119
3. 财富修养 / 120
4. 幸福是什么 / 121
5. 亲情更宝贵 / 122
6. 不要成为金钱的奴隶 / 122
7. 猎人与鸟 / 123
8. 两头驴子 / 124
9. 金钱猛于虎 / 124
10. 诚实无价 / 125
11. 宽容的智慧 / 126
12. 谢谢你的沉默 / 126



第十辑 读懂爱情与婚姻

——打磨生活，不让婚姻被坚硬的棱角刮伤

什么是爱情？在至爱至亲的道路上，不管遇到怎样的情形，相互勉励与祝福，共同承受生活中的痛苦与磨难、幸福与快乐，一生一世不离不弃。这就是爱情，不朽的爱情。◎无论爱情还是婚姻，都需要有技巧的经营，需要关心，需要爱护，需要双方的付出，需要彼此的忍让，需要自由的空间，而其中最重要的一点是，要怀着最大的诚意经营爱情和婚姻，这是所有技巧的基础。◎不幸的是，我们常常会感叹“人生若只如初见，何事西风悲画扇”，生活中的烦恼可能会一点点的磨去当初的激情，从而温柔不再，激情不再。但其实恰恰是这些琐碎和磕磕绊绊，才构成了我们爱情与婚姻的全部。

1. 冯玉祥征婚 / 131
2. 爱在细微处 / 131
3. 逃生 / 132
4. 有黑点的白纸 / 133
5. 家庭和谐的法宝 / 134
6. 希望之光 / 135
7. 爱的密码 / 136
8. 乞丐的爱情 / 137
9. 恋爱中的男人必须回答的问题 / 138
10. 爱情无价 / 139
11. 心中的一盏明灯 / 140
12. 被爱感动 / 141
13. 调整心态 / 142
14. 爱是一种牵挂 / 142
15. 爱是宽容 / 143
16. 谁是你一生最重要的人 / 144
17. 完美的人 / 145
18. 爱的潜能 / 145
19. 别急着说“永远” / 146



CONTENTS



第十一辑 读懂恬淡宁静与知足常乐

——贵在舍弃，让人生讲述出高于欲望的故事

每个人都有欲望，这些欲望有的时候能置换为人生拼搏的动力，有时候却是让人生之舟迷航的大风暴。在如今这个名利纷争的社会，大大小小的欲望支配和驱动着许多人去忙忙碌碌。但是，我们的人生道路应该讲述出高于欲望的故事。◎如何做到？贵在舍弃。如果学会了舍弃，我们将告别急躁，告别浮华，告别投机取巧，告别心存侥幸，告别愚得愚失。我们将不会只盯住结果，而忽视过程中的磨练与摸爬滚打。◎正对欲望，学会舍弃，那是一种高尚的世界观，也是人情的一种根本。我们能借此守护一方恬淡宁静的精神家园。

1. 夺命之物 / 149
2. 老板送礼 / 149
3. 虚怀以待 / 150
4. 应变之才 / 151
5. 难得“糊涂” / 151
6. 两只狮子 / 152
7. 徐志摩拜师学艺 / 153
8. 防人之心不可无 / 153
9. 放得下才会快乐 / 154
10. 让自己的舌头转个弯 / 154
11. 别让自己的金鸟飞了 / 155
12. 吃亏即是占便宜 / 156
13. 农夫之死 / 157



第十二辑 读懂动物世界的人生哲学

——成为强者，做故事永远的主角

弱肉强食是动物世界的不二法则。而在这个生活节奏不断加快，竞争空前激烈的时代，就某种意义上来说，也证明了要想更好的生存下去，就要成为强者，成为规则的制定者，成为游戏的主角，才是惟一的出路。◎动物世界里，跑得最快的动物并不一定就能够避开危险，而那些“狡猾”的动物，却始终活得津津有味。从这个例子出发，我们可以理解人为什么能够成为“万物之王”？一个会思考的脑袋可以胜过虎豹的利爪，豺狼的利牙。◎而我们要想在众人之中胜出，靠的也不是亮丽的穿着，迷人的外表。有没有一个出众的头脑，才是你趋利避害，最后胜出的关键。

1. 让自己成为强者 / 161
2. 青蛙王子与公主故事新编 / 161
3. 猴子下围棋 / 163
4. 没有永远的胜利者 / 163
5. 酒肉朋友 / 164
6. 千万别耍小聪明 / 165
7. 呈能者的下场 / 165
8. 狮子与三头牛 / 166
9. 老鼠与大米 / 166
10. 不要把别人的话太当真 / 167
11. 别让可疑的人看家 / 167
12. 一条草鱼的命运 / 168
13. 忍耐的极限 / 169
14. 舍本逐末 / 169
15. 冷静对待荣誉 / 170
16. 害人者的下场 / 170
17. 可悲的误会 / 171
18. 下金蛋的鸡 / 172
19. 给大脑投资 / 172
20. 无辜的弱者 / 173