

严路拓 编著

一生的智慧

内蒙古人民出版社

生存是需要智慧的，而且需要的是大智慧。
用大智慧去**面对**人生的许多问题，并用自己
的智慧最终去解决这些问题，**战胜**它们，使
自己变得**坚韧**而强大，这就是人生的胜利，
更是一种生命的美丽。



严路拓
编著

一生的智慧

内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

一生的智慧/严路拓编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2004. 11

ISBN 7—204—06695—2

I. 一… II. 严… III. 人生—成功—心理学

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 098532 号

一生的智慧

严路拓编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 北京佳华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 10 字数: 230 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7—204—06695—2/B·40

定价: 20.00 元

前 言

犹太母亲总会为自己的孩子启蒙一个问题：“如果有一天你的房子被火烧了，你的财富就会被烧光，你将带着什么东西逃命？”少不更事的孩子总会说：“带钱、钻石或其它珍宝”。而母亲们则教导说：“孩子，你要带走的不是钱，也不是钻石，而是智慧。因为智慧是任何人都抢不走的。你只要活着，智慧就永远跟着你。”是的，在犹太人看来，智慧就是生命！

中国有一句俗话说吃不穷，穿不穷，没有划算就会穷。这里所说的“划算”就是计划，就是对人生与生活的设计能力与规划能力。也就是说是人生的智慧。

谋生对每个人都不是那么容易，纵然百万富翁的万贯家财，也是一点一滴地积累起来的。

生存是需要智慧的，而且需要的是大智慧。用大智慧去面对人生的许多问题，例如贫穷、挫折、打击、疾病、甚至生死等等这些人生的终极境况，并用自己的智慧最终去解决这些问题，战胜它们，使自己变得坚韧而强大，这就是人生的胜利，更是一种生命的美丽。

贫穷者可以变得富有，卑贱者可以变得高贵，残

疾者可以变得比躯体健康者更优秀，一生坎坷与挫折的人可以比那些“一帆风顺”的人更为杰出。你相信吗？不管你相信与否，书中的许多人都做到了。舞蹈家邓肯、作家巴尔扎克、卢梭、雕塑家罗丹、乃至美国总统的罗斯福。

谁能想到，这些顶着闪光的名字的人，是经历了比常人更艰辛困苦百倍的挫折与磨难才拥有他们骄人的事业的。是他们的勤奋使自己变得杰出，是他们的坚韧使自己没有在命运的不幸中沉沦，更是他们的智慧使自己平凡的名字闪闪发光，成为人类发展史上一座座激励人心的丰碑。只要你能够像他们一种用自己的智慧去应对人生的风风雨雨，相信你也能够做到，尽管你也许还在逆境中，还在挫折中踽踽而行，但那正是你走向人生辉煌的开始。

严路拓

2004年9月15日

目 录

一、计划和规划的智慧

拥有自己的梦想	(1)
设计自己的未来	(2)
写下你的梦想和目标	(6)
确定自己的目标	(8)
有力的计划能够减少障碍	(11)
列出工作计划以提高效率	(13)
放弃不做计划的种种借口	(14)
把目标化成每天要完成的任务	(16)

二、立即行动的智慧

成功不是等来的	(19)
从被动的需要变成主动地计划并采取行动	(21)
从现在开始去实现你的愿望	(24)
采取正确的行动	(25)
用信心支撑你的行动	(27)

把行动和空想结合起来	(29)
三、利用时间的智慧	
成功的关键在于时间的合理安排	(35)
必须重视时间的价值	(36)
让宝贵的时间发挥出更大效率	(40)
提高时间利用的质量	(43)
四、冒险的智慧	
生活需要恰当的冒险	(45)
敢于冒险、百折不挠才能获得惊人的成功	(47)
以未来的影响来权衡现在的行为	(50)
抛弃“完美主义”，努力去干每件事	(52)
不要为了炫耀而冒险	(53)
始终对风险保持警惕	(55)
五、战胜生活困境的智慧	
依靠信仰接受生活的挑战	(57)
压力是动力	(59)
在贫困中挣扎，不懈地追求	(63)
敢于选择一条最艰难的道路	(69)
只要信念不死，希望就永存	(71)

把不利的因素转化为前进的动力	(74)
----------------------	------

让逆境成为你的朋友	(76)
-----------------	------

六、战胜挫折的智慧

你放弃的时候，你就失败了	(78)
--------------------	------

历经磨难也不绝望	(80)
----------------	------

遇到困难时不沮丧	(84)
----------------	------

永远不要绝望	(87)
--------------	------

坚忍不拔，直到任务完成	(90)
-------------------	------

失败后积极实施新的计划	(94)
-------------------	------

正确认识挫折	(95)
--------------	------

对待挫折的有效措施	(100)
-----------------	-------

增强抗挫折的能力	(105)
----------------	-------

七、承受打击的智慧

对消极的评论充耳不闻	(109)
------------------	-------

坦然地面对拒绝	(111)
---------------	-------

面对拒绝保持乐观态度	(114)
------------------	-------

保持冷静才能占上风	(115)
-----------------	-------

消除伤害带给你的烦恼	(116)
------------------	-------

把打击当作上进的动力	(118)
------------------	-------

从不利中挖掘令人信服的积极因素	(119)
-----------------------	-------

相信自己，忍受误解 (120)

但求心中无愧 (122)

八、把握机遇的智慧

干什么事都需要机会 (125)

机遇偏爱有准备的头脑 (127)

学会发现生活中的机会 (130)

无意中抹去失败的阴影 (131)

努力叩响机会的大门 (133)

九、创造性思维的智慧

成功的人生离不开思考 (136)

只有智慧才是人生无价的财富 (139)

学会换个角度看问题 (141)

危难时敢于打破常规 (143)

把巨大的障碍转变为无穷的机会 (145)

排除制约创造力的障碍 (146)

十、处理与解决问题的智慧

办法总比困难多 (153)

为解决问题做准备 (155)

有效解决问题的基本程序 (158)

找到全新角度解决问题	(161)
要有当机立断的魄力	(162)
决断力是成功者必备的素质之一	(163)
知道什么时候“该动”或是“不该动”	(165)

十一、自我约束的智慧

成功者总是约束自己去做正确的事情	(168)
培养良好的习惯	(174)
努力培养自制力	(177)
自觉遵守规则	(180)
在生活中学会自律	(182)

十二、克服自身弱点的智慧

缺陷和逆境并不意味着失败	(188)
学会用自己的力量去改变命运	(189)
千方百计提高自己的能力	(190)
把缺陷转化为成功的突破口	(190)
通过奋斗完全可以弥补缺陷	(192)
有些缺陷你不必太在意	(193)
自我控制比抱怨别人更有效	(196)

十三、让自己自信的智慧

信心十足才能成功	(199)
不失去信心，很多事并不难	(201)
处于劣势的时候也要自信	(203)
想得到，就做不到	(204)
克服心理上的障碍	(205)
了解和喜欢内心的自我	(206)
努力克服自卑，增强自信心	(209)

十四、自我完善的智慧

不断完善自我性格	(217)
性格自我培养的途径	(223)
为自己的成功和缺点承担起全部责任	(225)
避免一切小小的失误	(227)
以谦虚的态度向别人学习	(229)

十五、推销自己的智慧

做人也靠推销	(232)
培养自己最受老板青睐的六种能力	(236)
找到准确的突破口	(241)
面对异议成功推销自己的技巧	(243)

在工作中成功地推销自我	(247)
-------------------	-------

十六、自我激励的智慧

忠实于自己，发展自己	(252)
掌握知识，不断进取	(254)
最好使自己与众不同	(255)
水温够了茶自香	(256)
利用“马太效应”助你发展	(258)
轻松自然地发展自己	(260)
选择职业的时候要注重发展潜力	(263)
培养成功者的特质	(266)
尽快超越“怀才不遇的阶段”	(271)
树立从零干起的发奋精神	(276)
敢于打破陈规，充分发展自己	(278)

十七、自我发展的智慧

信心与意志可以用自我暗示修炼出来	(282)
积极的自我暗示能够提升自己	(285)
自我激励的镜子技巧	(289)
向自己挑战，不断激励自己	(291)

十八、调整心态的智慧

充沛的活力取决于你的思想	(293)
生活其实并不悲惨	(294)
不让财物的得失影响自己的心情	(296)
你可以在最坏的境况下做得最好	(297)
重新审视你的人生遭遇	(299)
从消极中寻找积极	(303)
保持积极的心态	(305)

计划和规划的智慧

· 一生的智慧 ·

你必须有一个梦想，一个目标——不是那种月初下定决心而月中就忘的——而是一个让你全身心投入的目标，一个最终的目的。

拥有自己的梦想

每天都是崭新的一天，都是与众不同的一天，都是一次梦想成真的机会。但是为了实现梦想，你必须得到有一个梦想。

你必须有一个梦想，一个目标——不是那种月初下定决心而月中就忘的——而是一个让你全身心投入的目标，一个最终的目的。拥有梦想才是极端重要的。本杰明·梅斯博士说得好：“必须牢牢记住，没有实现自己的目标并非生活的悲剧，没有目标才是真正的悲剧。带着未完成的梦想死去不是什么不幸，没有梦想才是真正的不幸。没有实现自己的理想不是什么灾难，没有理想才是真正的灾难。没有到达别的星球不是什么耻辱，没想过到达那些星球才是真正的耻辱。不是失败，而是

很低的目标，才是罪过！”

大多数人要么目标很低，要么干脆就没有目标，而且他们不能坚持自己的决心。如果你没有目标，那么你正应该为此而感到痛苦！你应该设立远大的目标，拥有非凡的梦想！记住：万事相信则灵。

设计自己的未来

精心为自己设计目标的步骤如下：

(1) 先开始编织美梦，包括你想拥有的、你想做的、你想成为的、你想散播的。现在请坐下来，拿一张纸和一支笔，动手写下你的心愿。要记住，一动笔就不要停下来，写 10 到 15 分钟。你在写的时候，不必管那些目标该用什么方式去达成，就是尽量写，不要限制。另外你写得越简明越好，如此方能立即接续下个目标。这些目标可能有关于你的工作、家庭、交友、情绪、健康、生活等，别自限范围，涵盖越广越好。

另外，你要以游戏的态度来设定目标，如此才能使心灵任意驰骋，否则心灵受限，将来的成就亦会受限。

(2) 审视你所写的，预期希望达成的时限。你希望何时达成呢？6 个月？1 年？2 年？5 年？10 年？还是 20 年？如果你的目标有达成的时限，对你会有很大的帮助。很可能有些目标你希望一蹴可及，另有些目标却遥遥无期。如果你的目标多半是近程的，那么你就得把眼光放远，找出一些潜在而有可能的

目标；如果你的目标多为远程的，那么你也得建立一些阶段性的目标，毕竟千里之行始于足下。同时你得特别铭记于心，那就是慎始固然重要，克终亦不可忽视。

(3) 选出在这一年里对你最重要的4个目标。从你所列的目标里选择你最愿意投入的、最令你雀跃欲试的、最能令你满足的4件事，并把它们写下来。现在你要明确地、扼要地、肯定地写下你实现它们的真正理由，告诉你自己能实现目标的把握和它们对你的重要性。

如果你做事知道如何找出充分的理由，那你就无所不能，因为追求目标的动机远比目标本身更能激励我们。心理学家罗恩常说一个人若有充分的理由，便能胜任各样的事情。在人生当中，我们常想得到某些东西，实际上只是因为对那些东西有兴趣而已，却从未下定决心要得到它们，如果我们依然两手空空，这就是有兴趣与有决心最大的分野。如果你光说想要致富，那只能算是个目标，激不起你的斗志。如果你知道要致富的原因，知道财富对你的意义，你便会倍受鼓舞促其实现。的确，知道为何要做比知道如何去做重要得多，如果你的动机够强烈，便能永远寻得做事的方法，如果你有充分的理由，便没有任何事能阻拦你。

(4) 列出你已经拥有的各种重要的资源。当你进行一个计划，就得知道该使用那些工具。列出一张你所拥有资源的清单，里面包括自己的个性、朋友、财物、教育背景、时限、能力，以及其他。这份清单越详尽越好。

计划和规划的智慧

(5) 当你做完这一切，请你回顾过去，有哪些你所列的资源曾运用得很纯熟。回顾过去找出你认为最成功的两三次经验，仔细想想是做了什么特别的事，才造成事业、健康、财务、人际关系方面的成功，请记住这个特别的原因。

(6) 写下要达成目标本身所应具有的条件。你是不是有很好的教育和训练呢？你是不是知道如何运用时间呢？假使你想做个突出的民意领袖，你就得列出吸引群众的能力和条件。

我们听过不少成功的故事，但是很少知道那些成功者本身的特质，例如他们的个性、信念、行为等。如果你不能确知他的这些特质，就很难看出他成功的原因。所以现在该你写下你若若要成功，所应具备的人格特质和条件。

(7) 写下你不能马上达成目标的原因。要克服自我的限制，便得确实地去认识它。首先你得剖析自己的个性，看看是什么原因妨碍你的前进。是你不懂如何计划吗？还是你不知如何执行？是你分身乏术呢？还是你太过于专注于一件事呢？是不是你过去因为得失心太重，使你不敢尝试呢？我们每个人都会为自己设限，定出跨不出去的界限，如果我们能正视这些限制，便能马上改变它。

我们知道追求的目标和原因，我们也知道贵人何在，但是最终决定我们能否达成心愿的因素，还在于我们的做法。要想顺利达成目标，我们得有循序渐进的计划。就像盖栋房子，难道你以为有木头、钉子、榔头、锯子便可以动工了吗？难道可以胡乱拼凑吗？像这样子盖的房子，是不太可能会成功的。盖