



三良编

提升版

这是一本能让您受益终生的书！

方与圆

方是事业道路上的方向盘，圆是人生轨迹上的润滑剂。

方有做人方正之态，圆有处世柔和圆满之美。行欲方，做事要有原则。智欲圆，处世灵活善变。方圆结合，智德共生，行走天下，游刃有余。打破平庸，独具一格。

羊城晚报出版社



FANGYUYUAN



后浪
编著

方 与 圆

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

方与圆/后浪编. —广东: 广东羊城晚报出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-80651-773-4

I. 方… II. 后… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第029947号

方与圆

责任编辑/廖 霁

责任技编/汤卓英

装帧设计/品书天子

责任校对/雷小留

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话:(020)87133824

出 版 人/罗贻乐

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东昊盛彩印有限公司

规 格/850毫米×1168毫米 1/32 印张 12.5 字数 250千

版 次/2009年7月第1版 第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-80651-773-4/B. 10

定 价/28.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



前 言

一个人在走向成功的道路上，免不了要经受许多磨难与坎坷。特别对于一些刚走出校门、刚走上社会、刚走向人生舞台的年轻人来说，他们充满了激情和梦想。他们带着学好了的课本知识，来和这个即将进入的社会进行嫁接，但现实往往又使他们适应不了，茫然无助。因为他们从事的或者即将从事的工作所需要的不仅仅是课本上所学的知识，它更需要人生智慧和个性品质。人生是既充满无限生机，同时又充满变化的大舞台。初入社会的大海洋，最需要的就是指南针。

“方”是做人之本，对人生而言，技巧只是方法和手段，而决定人生成败的却是品质；圆是处世之道，一个人的成功只有百分之十五是依靠专业技术，而百分之八十五却要依靠其他的“软科学”本领。人，其实就是方和圆的集合体。当毕加索把方方圆圆的几何图形构成一幅幅和谐的画面时，我们才发现方与圆存在着一种微妙的关系，虽然它们不同类，却可构成和谐的画面；虽然它们各有千秋，但合起来就更加完美。那么，一个人如能做到该方就方，该圆就圆，或者方圆一体，恰到好处，把方与圆的智慧结合起来，那在追求成功的道路上，一定回取得成功。





FANGYUYUAN



人生很短暂，一个人真正能够做事的时间也就是那么几十年。没有更多的时间来纠正错误，重复实践，有鉴于此，作者从方与圆的角度出发，为追求成功的人提供一点心灵启迪和成功理念。

本书共有十二个章节。主要针对追求成功的人提供如何调整心态、修身立志；如何思考与创新、投资与改造自我；如何决策、如何把握机遇；如何与人合作、如何创业；如何实现自我价值、塑造成功观念和锻造成功素质等，作者相信，一个好的思想、理念和方法能够影响一个人的一生。如果本书能够对读者对成功的理解有所启示的话，那本书的价值也就实现了。

2009年3月



目 录

第一章 成功者的心灵菜单

学会放松心情	3
做心态真正的主人	5
好心态, 强动力	9
快乐心态如良药	12
通过调节保持快乐心态	15
微笑的人不怕遇到难题	18
尽早远离心情不快	21
别让情绪左右你的成功	24
不把人生搞得太复杂	27
坚持每天只想做好一件事	30
用心灵鞭策自己前进	34
给心灵穿上美丽的服装	36
改变命运不如先改变自己	39

第二章 志向是最大的资本

志向是生活的最大资本	45
最初的激励来自于志向	47
不要让心志依然沉睡	51
志向的感召	53
播下目标的种子	55
理想目标应详细而明确	57
目标重在规划设计	60
追求要适合自己	63
注入成长的激素	65
执着地走下去	68
搬掉安逸的绊脚石	70





登上理想之峰.....	72
-------------	----

第三章 好品质里得方圆

时刻注意自我的影响力.....	77
谦和是一种看得见的美德.....	82
诚能赢得他人心.....	87
包容也是一种资源利用.....	90
面对他人的微笑魅力.....	93
豪迈是生活的一种激情.....	95
话说得富有感情色彩.....	98
坦然面对他人的攻击.....	103

第四章 思考与创新的能量

生活是由思想决定的.....	107
用思考发掘内心的宝藏.....	113
正确的想法等于孕育成功.....	116
专注是事业成功的第一要素.....	121
构建合理的知识结构.....	123
开先售楼后建筑的思路先河.....	126
扩展思考的范围.....	130
养成重点思维习惯.....	135
有思考就不会被击败.....	139
创造构想来自思考创新.....	141
创新的源头活水.....	147
需要是创新之母.....	154
创新者在于第一个吃螃蟹.....	156
观察身边的成功者.....	159

第五章 投资与改造自我

只要播种就会有收获.....	165
----------------	-----

积累成功的力量·····	168
坚持不懈地充实自己·····	171
卓越的“魔宝”·····	174
舍得对自己的健康投资·····	177
对现代化工具的投资·····	180

第六章 开启决策的大门

决策是一种生产力·····	185
拟定决策目标·····	189
决策观念的突破·····	193
打破决策的N个神话·····	196
听一听成功人士谈决策·····	201

第七章 创业的要素

先培养创业意识·····	213
优良的创业心理素质·····	220
独立而非孤独·····	222
策划要敢为天下先·····	224
敢为而又善于自控·····	226
过度纵容相当于自我毁灭·····	229
走出创业障碍的误区·····	231

第八章 机会是成功的阶梯

抓住每一个机会·····	239
善于见缝插针·····	247
获取创造性机会的谋略·····	250
机遇也是善于等待的结果·····	253
机遇总是在最前沿厮杀·····	256
抓住机遇发展而不必犹豫·····	259
与自己的成绩竞争·····	262



从现在开始·····	265
以行动来增强信心·····	268
行动需要连锁性·····	271
散漫等于自杀·····	274

第九章 合作的优势

思考合作的力量·····	279
合作弥补能力不足·····	281
合作就是守信用·····	283
每个人都愿意合作·····	285
携手做出更大的蛋糕·····	287
取长补短，发挥优势·····	289
资源需要拢集·····	291
合作也是一种领导才能·····	293
掌握基本的沟通与合作技巧·····	295
站在别人的角度想一想·····	300
让每个人的头脑刮起风暴·····	303

第十章 放开办事看规矩

碍着面子办事其实很误事·····	307
办事切不可优柔寡断·····	309
办事有办事的原则·····	311
找准最佳结合点办事·····	313
要把压力变动力·····	315
心细如发成大事·····	317
善于经营自己的长处·····	320
成功办事需要好习惯·····	322

第十一章 对待工作懂分寸

成功是每一步行动的结果·····	327
------------------	-----



谨慎对待每一件小事·····	329
处理好工作与休息的关系·····	331
尽早发现你自己的优势·····	333
请求别人帮忙的玄机·····	335
感谢对手的存在·····	337
让人觉得他很高明·····	340
一次行动胜过一筐空想·····	343

第十二章 人生出击

把人生视为自己的朋友·····	347
人生要进行尝试·····	349
力量到位才能产生效果·····	354
千万不要坐以待毙·····	358
要干就立即进行·····	360
没有目标就去充电·····	363
多一分准备，少一分风险·····	366
主动进攻遏制他人·····	370
竞争不以手段论是非·····	371
保持手段多样性·····	375
存手段不如存模式·····	377
少找借口多找方法·····	379
失败其实并不是毫无所得·····	386



FANGYUYUAN



第一章

成功者的心灵菜单



学会放松心情

人生在世，都要按照社会规则生存，不管你内方外圆，还是内外皆圆，我们首先需要的是端正自己的心态，不要再给自己增加那些无关紧要鸡毛蒜皮的摩擦，从而影响人生的进程。一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人的社会角色不同，心态则不同，也就必然会怀着这种心态对待生活、事业、爱情。牵挂太久的东西，一旦放下，那就是一种轻松而愉悦的事。从此，你就放松了心情和自我。那些时常感到的压力，也就这样被自己轻松释放了。

有时，你太在意的东西，往往会被自己弄巧成拙。内心太在意的事，也要表现得无所谓，这样你才可以不太放纵自己；这样你才可以有机会去考虑；这样你才可以去平衡内心的感受，不至于冲动去做傻事，而让一切本该美好的事情变得丑恶和懊悔。

许多事情都不是在自己控制之中的。有尺有度；有远有近；有张有弛。正因为它的美好一面太让你心醉，所以你要为保持它的完善而放弃破坏。这正是舍与得的缘故，不因拥有而破坏，更不为破坏而拥有。美好的事情是顺其自然的事。原原本本的美，自自然然的好，成就了内心最



美好的感受，那就是欣赏和理解。

所谓心态即心理态度的简称，心理学上是这样定义的：心理态度主要指动能心素和复合心素所包括的诸种心理品质的修养和能力。换句话说心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理状态的一项。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向。人的这种心理反应趋向不论是认识性的、感情性的，还是行为性的、评价性的，都是对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配作用。所以我们有充分理由相信人生的成败有许多因素的影响，但是起决定作用的就是心理态度。

哲学家布伦说：“我们只有一种忧虑，就是深怕失去乐园；我们只有一个欲望，就是渴望得到它。”

所谓的“宝藏”，就是指个人的“自性”。如果用成功学的观点看，这个宝藏就是心态。自己的心态决定了自己。你掌握控制着自己的心态，因而你主宰着自己的命运。影响你心态的，不是上司，不是同事，不是父母，也不是失败，而是你自己。外界事物的变化，别人的所思所行，都不是我们的责任。我们只为自己的反应负责，这就是我们的态度。你怎么想、怎么反应，全凭你自己，积极还是消极。





做心态真正的主人

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。积极的心态，就是心灵的健康和营养。这样的心灵，能吸引财富、成功、快乐和身体的健康。消极的心态，却是心灵的疾病和垃圾。这样的心灵，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会夺走生活中已有的一切。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，依然心中有光明之梦？这个秘密就是“健康心态”在起作用！

为什么积极的心态，是自己沉积在心里的宝藏？

柬埔寨前国王西哈努克用自己的亲身经历对此进行了证明。

作为著名的政治家，广泛涉足导演、作曲、艺术、音乐、足球运动等领域的全才，年迈的西哈努克国王退位后办起了个人网站，当起了超级博客，现在每日都坐在电脑桌前与来自世界各地的网友交流，发表自己对世界上各种事情的看法。他今年已八十多岁，但关注新事物的热情依旧。西哈努克在网络日志中表现出了对生活的无限热爱和难得的乐观态度。身患癌症在中国治疗期间，他努力从自



身寻找力量，不让自己绝望。病情缓解后，在得知有媒体曾为他准备讣告的消息后，他在网络日志中写道：“甚至是在今天，星期五，13日，我也不怕死。或许，我早已死了。但重要的是，我仍然相信，事实上我还活着。”

积极的心态能激发高昂的情绪，帮助我们忍受痛苦，克服抑郁、恐惧，化紧张为精力充沛，并且凝聚坚韧不拔的力量。

积极的心态是什么呢？心理学家归纳以下六种心态，必须好好把握：

1. 自信心态。自信建立在成功的经验之上。我们开始从事某种活动时，很可能缺乏信心，因为我们没有从经验中知道我们会成功。学会骑自行车，在公开场合演说或者进行外科手术都是如此。成功孕育着成功，一次小的成功可以成为巨大成功的基石。

2. 宽容心态。学会不在你心中谴责别人，不要因为他们的错误而责怪和憎恶他们。一个人对别人宽容时，他也必定对自己宽容。你觉得别人更有价值的时候，你就能发展成为一个更佳的、更合适的自我意象。

3. 理解心态。一般来说，人际关系的失败，大部分要归因于“误解”。对于特定的一系列“事实”，或者环境，我们往往指望别人也会跟我们一样地作出反应和得出结论。大多数情况下，别人的反应或者立场并不是要为难我们，也不是因为太顽固或者心怀叵测，因为他们对情况的了解和解释与我们不同。有人说过，每天承认一件痛苦的事实，



是一项有益的训练。所以相信别人是真诚的而不是心怀敌意的，即使事实并非如此，也有助于缓和人与人之间的紧张关系，使彼此之间更深刻地互相了解。

4. 尊重心态。生活中的陷阱和深渊中，最可怕的就是自己不尊重自己，这是最难克服的。尊重意味着对价值的欣赏，欣赏你自己的价值并不等于自我中心主义，因为人们需要自我尊重。自我尊重的最大秘密在于多欣赏别人，对任何人都要有所尊敬。你和别人打交道时要留心考虑，训练自己把别人当作有价值的人来对待，这样你会惊奇地发现，你的自尊心也加强了。因为真正的自尊并不产生于你所成就的大业，你所拥有的财富，你所得到的荣誉，而是对你自己的欣赏。

5. 有勇气的心态。世界上没有一件事可以绝对肯定或保证。一个成功者和一个失败者之间的区别，往往不在于能力大小或想法的好坏，而在于是否有勇气，是否敢于冒险和行动。也许在你行动之前随时都可能犯错误，你所做的决定也难免失误，但是绝不能因此而放弃自己追求的目标。你必须有勇气承担犯错误的风险、失败的风险、受屈辱的风险。走错一步总比在一生中原地不动要好一些。因为人向前走就可以获得矫正前进方向的机会。

6. 承认自我。一个人只有在某种程度上承认自我时，他才能得到真正的成功和幸福。世界上最不幸、最痛苦的莫过于尽力要使自己和别人相信自己不是本来这副样子。一个人最终抛弃了虚伪和矫饰、主动表现出本来面目时，他