力度生存境界

——让生命活到位的智慧心法

李傲　著

中国华侨出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

力度生存境界——让生命活到位的智慧心法/李傲著．—北京：中国华侨出版社，2005.11

ISBN 7-80222-036-X

Ⅰ．力…　Ⅱ．李…　Ⅲ．学会生存—研究　Ⅳ．G40-011

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 127311 号

●力度生存境界——让生命活到位的智慧心法

著　　者/李　傲
责任编辑/崔卓力
装帧设计/纸衣裳书装
版式制作/阿　兵
责任校对/钱志刚
经　　销/新华书店
开　　本/710×1000 毫米　1/16 开　印张/20　字数/280 千
印　　刷/北京银祥福利印刷厂
版　　次/2006 年 1 月第 1 版　2006 年 2 月第 2 次印刷
印　　数/15001—18000 册
书　　号/ISBN 7-80222-036-X/G·29
定　　价/25.00 元

中国华侨出版社　北京市安定路 20 号院 3 号楼　邮编：100029
发行部：（010）64443051　传真：（010）64439708

品尝生命的滋味

——代《力度生存境界》之序

李　傲

这本书我将全力推荐的是一种崭新的理念——力度生存。

在人生的道路上，有许多上行和下行的线在相互交叉，它们是我们人生的轨迹。在这些线与线支撑的点上，有一种力量维系着我们生命的基点——它就是我们人生的力度。“力”是生命力的“力”，“度”是尺度的“度”。正是力度支撑着我们生命的空间，使我们这个大写的“人”字得以站立，正是力度给我们单调的人生以色彩，使我们的人生富有张力。正因为如此，我们一举手一投足无不感受到生命力度的存在，它像是甘醇的酒，使人生更有滋味；它像是辛辣的椒，使人生更加刺激；它像是岁月的刀，使人生更有棱角，人生只有牢牢紧握力量的尺度，才能做自己命运的主人。从这个角度来说，力度决定了人生。

看过罗立中所创作的那幅著名油画《父亲》的人，无不为他在绘画中所体现的那种生命的力度所感染，他把一位历经沧桑、神情凝重的陕西老农父亲的形象刻画得入木三分，无论是从人物的轮廓还是面部的线条或是细部的勾勒以及由此反映的人物性格和精神面貌都强烈地表现出了生命的力度。

应该指出，力度生存是对消极生存、被动生存的一种否定，是对积极社会和壮丽人生的一种主动反馈，是对生命的再造，是对人生的更高追求。而按通俗的意义来说，力度是人生的成熟的一种量度，它表现为人们对所处的这个世界的感知，它是人们生存状态的一种积极的证明，是对人生无所作为的一种摒弃，是人生在守势中向外突围的趋势。

力度生存意味着负责、成熟、果断、忍耐；力度生存意味着人生的积累，生命的感知，意愿的张扬，热情的迸发；很明显，当一个新生的婴儿降生在这个世界时，我们不能形容他有力度，当一个少年刚刚进入

陌生的社会时，我们也不能形容他有力度；而当我们的人生在平凡的世界中突然焕发出灿烂光芒的那一刻，我们称之为有力度。

人生的力度，不是蛮牛的用力，也不是毫无目的的撒野，而是适度准确，是心态、思路、精神和悟性、尺度的拿捏，是心有灵犀中的一丝闪亮，是“你办事我放心”的信任，是四两拨千斤的轻巧，是百步穿杨时的准确，是大浪淘沙时的镇静，是千军万马中的从容，力度不是虚无缥缈的幻觉，不是毫无标准的莫须有的东西，是我们在人生中对于每一次磨难和困境所付出的抵抗和努力。对于死板和守旧来说，力度代表着灵活和创新；对于敷衍马虎以及肤浅简陋来说，力度代表着精确和深度；对于消极自闭来说，力度代表着向外的张力和勇敢的胆识；对于浮躁和软弱来说，力度代表着忍耐和坚定；对于自卑和冒进来说，力度代表着自信和稳健。力度是对张力的延伸，对人们行动的督促和贯彻，力度是出手时的秋风扫落叶，力度是做事时的滴水不漏和做人时的八面玲珑，力度生存不仅给我们以追求的目标，也给我们以实现的乐趣。真正的人生就是最大限度的延伸自我的力度，而形容这种力度最适当的词就是“到位”，有了这两个字，一切有关力度的标准全都不言而喻了。

力度生存，生存力度，是我们在人生中所追求的较高境界。假如人生是一块煤，那么力度就是煤在燃烧中的那一时刻；假如生命是一叶舟，那么力度就是小舟在大海中乘风破浪的那一时刻；假如生命是一朵花，那么力度就是花朵在阳光下灿烂开放的那一时刻；假如生命是一首歌，那么力度就是这首歌中最美好最动人的那一段华采乐章。

请记住，力度是把九十九度水烧成一百度的智慧，力度是那坚硬无比的钻石在灯光中所放射的棱角和刺眼的光芒，力度是在生命混沌中豁然开朗的决断；它有时像是巴顿将军在战争时对战机的准确判断，有时又像是门捷列夫对元素周期表那一闪即逝灵感的捕捉，它有时像是哥白尼面临死亡时对真理的坚持和执著，它有时又像是愚公移山时面对三座大山所表现的那种藐视和自信。

力度还是对方向感的一种把握，对事物的本质的透析。有这样一个故事，从前有一个工厂，在繁忙的生产中主机发生了故障，许多专家都没修好，后来请了一个人，那个人趴在地上听了一会儿，然后打开机器指着一个地方说，这个地方，电线多绕了一圈，按照他的意见，很快修好了。按照通俗的观点来看，这就是一个有力度的人。

总之，力度虽然在成功人士和杰出人物的身上表现得淋漓尽致，然而，在普通人的身上也有着难得一见的异彩，它存在于我们生命的每一时刻，它隐藏在生活中的每一个角落，我们追求人生的力度就犹如把我们的人生当做一件天然的工艺品，而我们的责任就在于把它雕剔得更美丽，更精致，更充满活力。

力度生存将给我们的人生带来许多引以自豪的东西，更重要的是它将使我们的人生充满个性和成就感，它不是我们仅仅通过书本学习就能够得到的，也不是天生下来就有的，更不是用金钱和财富能够买到或者衡量的，它需要通过生命的体验，时光的雕琢，意志的塑造，苦难的磨练，梦想的追求，不懈的坚持来获得，它是活生生的血与肉的人生的自我再造状态，是充满体温、充满热情的生命锻造过程。

见过塔吊工作的人都知道，那些力大无比的器械所能产生的巨大力量往往来自于机械中那些密密麻麻的齿轮，这些齿轮犬牙交错，通过一次一次的咬合，在齿轮的转动下能够提起成千上万吨的货物，它告诉我们一个最简单的物理学原理，摩擦产生力量。其实在我们的人生中，也蕴藏着同样的道理。人生的力度从哪里来呢？它是从岁月的磨砺中来，是我们意志的齿轮和情感的力量，以及理想的驱动所产生的；它从人生的苦难中来，它从生命的思考中来，它从生活的积累中来，从那平平常常的感情中来，我们的时代是打造人生力度的熔炉，我们的社会是造就人生力度的摇篮，只有在生命中努力去体验，在生活中努力去积累，我们才能够动用一生中最重要的因素去塑造我们的力度人生。

请记住：毅力锻造力度之美、智慧打造力度优势、细节决定力度品质、心态营造力度环境、理性打造力度境界、个性塑造力度魅力，把一个渺小的自我投入到火热的世界中去吧，我们将把自己的内心锻造成一座巨大无比的压力承受器，从而踏着坚定的脚步，带动着我们的人生理想大步向前。

是为序

2005 年 10 月 10 日

需要全本请访问 www.ertongbook.com

出版者说

继《零度生存境界》出版之后，李傲先生又将通过这本书向读者全力推介一种新的理念——力度生存境界。

在这本书里，李傲将通过对力度生存概念的介绍，告诉人们力度决定人生质量这样一个平凡的真理，同时为人们打造力度人生，延伸人生张力提供简明的答案和有效的方法。

什么是力度生存呢？力度生存是指在日常社会压力下人们以积极的力量改变自我生存状态的概念。它是人们对于客观世界主动适应的过程，通过这样一种力度生存的状态，人们将把自己塑造得更完美，更富有个性，更充满活力。

在我们的日常生活中，力度是我们谈话时的“一语中的”，是我们绘画时的“画龙点睛”，是我们泼墨挥毫时的“入木三分”，是我们在思考中的“运筹帷幄”；它是我们在学习和进步中的“欲穷千里目，更上一层楼”，是我们在人生追求中的一个崭新的境界，表现了一种“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的心路探索历程，给我们带来一种“天生一个仙人洞，无限风光在险峰”的喜悦和满足。

我们生活在一个过度竞争的时代中，我们生活在一个越来越崇尚狼性文化的社会，要想真正打造我们的人生亮点，我们惟有一种武器，那就是学习并掌握力度生存的技巧，它是我们立身的根本，是我们进步的阶梯，是我们精神的武器。

本书将告诉大家，没有目标就没有力度，因为作为生命之力，力度必须是有方向的，人生的力度要把人们带向更高、更远、更强、更主动、更进步的状态。

本书将告诉大家，力度是一种人生较高的精神境界，它是人们对人生的不满足，是人们对于被动生存状态的否定和反动，是一种精神上的

自我追求，是一种人生积极意愿的向外突破，是一种在痛苦中蕴藏着欢乐的精神苦旅，就好像佛教徒面壁苦悟的漫长过程，必将通往大彻大悟的最高境界。

从力度生存的角度出发，李傲还要提出一个与力度生存有关的概念——到位。因为从力度的字面意义来说，“度”是一种衡量的概念，是尺度，而这尺度的标准就是“到位”。一个有力度的人，无论是处世、思考，还是做人、做事，无论是作为一个职业者，还是作为一个竞争者，都需要在他们的人生之力的后面增加一个度的概念——到位。

我们知道，力有大小，有太过有不及，有正向有反向，判断力度是否合适，只有一个标准，那就是是否到位。本书从处世的心态、思考的方式、竞争的角度、做人的力度、做事的尺度、职业的要求等多个方面提出了“到位”的基本做法，相信对于人们打造自己的力度人生，实现力度生存境界的最佳状态会有所帮助。

曾经有一个艺术家说过，力度对于艺术来说就是生命。我们通过此书要对读者说：力度对于生存来说也是生命的元素。没有力度的人生，浑浑噩噩地活着，随波逐流地逃避，醉生梦死地沉溺，灯红酒绿地沉醉，这无异是对生命的浪费。

有一首流行歌的歌词是这样写的：都市的道上路太硬，踩不出痕迹。都市的道路是如此，人生的道路也是如此，没有力度的人生即使是在平坦的道路上也踩不出痕迹，而力度生存却会给你的生命道路留下一串串闪光的足迹。

目　录

第一篇　什么是人生力度

力度不是一个静止的概念，而是一个灵活的概念。它无处不在，又非处处可见，它蕴含于无形之中，又见于生活的点点滴滴之中，平时看不见偶尔露峥嵘。人生的力度像是一种灵魂威力无边的幽灵，无论它进入到何种形态的躯体，都会给之于强大的生命力。在深圳市有一座最具有代表性的拓荒牛雕塑，看过它的人总会被那头紧紧低着头，圆睁双眼，躬起脊背，竖起牛角，前蹄腾空，后蹄深着泥土的拓荒牛形象所深深的感动，那一年，我徘徊在这座雕塑前，终于明白了什么是真正的力度。同样，当我们在人生中遇到一次又一次的挫折和失败，陷入一次又一次的迷惘和困苦之时，我们的心中所要积聚的正是这种人生的爆发力，你的爆发力有多大，你的人生力度就有多强。

第一章　力度是漫长岁月酿就的一杯陈酒 …… （2）

力度是我们对于一个人生存状态的衡量标准，也是一个成熟的人、刚强的人、有责任心的人不同于其他人的显著标志。一个人做事、做人要是没有力度，是很难有出头之日的。力度是成功者的商标，是魅力放射的灯塔，是意志锻炼的熔炉。一根小小的鹅毛在轻轻的微风吹动下，就会随处飘扬，而一棵根深叶茂的大树在暴风骤雨的打击下仍然坚强屹立，这就是生存的力度。一个人的力度从哪里来，它不是天生就有的，而是在岁月中逐渐积累和形成的，正像岁月会对我们的人生留下磨痕一样，岁月也会对我们生存的力度产生深刻影响，从而重塑我们的人生。

在人生的舞台上一定要做主角 …… （2）

用力度和厚度行走人生之路 …… （4）

为人生准备一碗垫底的酒 …… （7）

人生的拐点恰恰是生命的亮点 …… (8)
自己站立才是真正的站立 …… (12)

第二章　力度是一种精神激越的崇高境界 …… (15)

毫无疑问，力度是生存质量的一种标志，然而，这种力量与其说是存在于我们的身体之中，不如说是存在于我们的精神世界中。在高级的生命世界里，真正强大的不是那些四肢发达，肌肉结实的人，而是那种在精神上坚定无比的人。拿破仑高不过五尺，却缔造了一个伟大的法兰西；甘地身小枯瘦，却战胜了强大的英国殖民者。自古以来，一切领袖都拥有强大的精神魅力和锐利的精神武器，他们为自己的信仰而工作、奋斗，无论条件多么艰苦，他们始终是精神上的强者，更是创造力度人生的光辉榜样。

精神的力量是力度人生的灵魂 …… (15)
用力度攀登人生高度 …… (17)
激发最伟大的内存力度 …… (19)
在自省中调整力度坐标 …… (21)
目标多变会使你的生命力度尽失 …… (25)
责任感是人生力度的支撑点 …… (26)

第三章　力度是集天下才华智慧于一身的领袖气魄 …… (31)

从物理学的角度来看，所有的力量都是有方向的，那些同一目标的众多细小的力量最终都会像涓涓细流汇入大海一样形成一种雄浑浩大的力量洪流滚滚向前，不可阻挡。一个人的力量是有限的，无论他具备多少的天赋才能，还是积累了多少的人生经验，如果不能够汇入时代的洪流之中，与集体的智慧融为一体，也只是个光杆司令。纵观古今历史能够成就大业的都是那些目光长远，胸怀宽广，能够兼收并蓄，具有海纳百川气概的伟英雄，他们能够采人之长，补己所短，站在巨人的肩上，成为人们仰慕的精神领袖，这也是为什么梁山好汉一百零八条，而能成为首领的既不是心胸狭窄的白衣秀士王伦，也不是眼界有限的托塔天王晁盖，而是被人称为山东及时雨的呼保义宋江的重要原因。一个人如果不具备这样的才能和气魄，就绝对达不到崇高的人生力度境界。

用力度人格将对手变为援军 …… (31)
用力度智慧把别人的优势变为自己的优势 …… (33)
用力度情感感动对你最有用的人 …… (34)

亲人之爱同样可以化为力度 …… (36)
愚人之所长恰恰是你的力度之所缺 …… (37)
用力度韬略把后进变成先锋 …… (39)

第四章　力度是一网打尽满河鱼的灵活和创新 …… (42)

所谓力度有一个重要的方面那就是“度”。所谓“度”既包括审时度势的意思，又包括把握好大小尺度的意思。有力而没有度的人生只不过是狂牛奔跑，永远找不到成功的感觉，而有度没有力的人生就好像老牛拉破车四平八稳，却永远达不到应有的目标，“力”在这里是指应有的速度，而“度”是指转变的角度。一个有力度的人能够准确地识别时机的转换，懂得有理、有力、有节，这才是应有的基本素质。因此，我们在选择对策时应当审时度势，有条件时选择改造现实的条件，无条件时选择改造自身的办法，这样才能既不想入非非，又不自暴自弃，从而实现人生的基本目标。

力度的度是要看准发力的时机 …… (42)
力度的度是要具有预言家的本领 …… (44)
把一百次跌倒作为一次站立的垫脚石 …… (47)
突破思维是生存力度在危难时的爆发 …… (49)
路到尽处就调头是力度生存的哲学境界 …… (50)
改变自己是力度生存的根本法则 …… (52)

第五章　力度是只用一锹挖深井的准确和深度 …… (55)

所谓力度，是指朝着一个方向用力所能达到的深度和准确度。举例来说，一个人用力很大，却不能将钉子准确地钉到墙上，反而砸伤了自己的手，这样的人不能称作是有力度。古时候，有人应邀为别人提笔写字，当写好字的纸被揭下来时，却发现字的墨迹已经深深地嵌入了桌案之中，后人称之为“入木三分”，在我看来，这才是力度的最好表现。其实，一个人的知识和智力有时候与他的判断力不是成正比的，那些看起来文化不高的人往往思路简单，所以他们的判断力度很强，要么做要么不做，而相反，那些自称文化水平很高的人却思路复杂，他们的判断通常是在什么前提下以什么方式怎么做，做对了怎么办做错了怎么办，做对了怎么说做错了又怎么说，结果反而不得要领。这也从另一个角度告诉我们，思考和判断问题一定要有力度，有力度才能有深度。

抽刀断水不如顺水推舟 …… (55)

犹豫不决不如当机立断 …… (57)
事后诸葛不如未雨绸缪 …… (60)
扼腕叹惜不如冒险决断 …… (62)
凭水登楼不如守住庭院 …… (65)

第六章　力度是不作威风草自寒的张力和胆识 …… (68)

据那些善于相马的人说，千里马不奔跑时，虽然看着平静，但浑身上下都有一种驰骋千里的气势；善于画虎的人也说，真正的猛虎虽然闲卧在草丛中，却让人能感到有着猛虎下山一般的威慑，这其实都是生命力度的表现，是生命力透过外表向外张延的感染力所在。真正有力度的人必须具备这种向外向上感染他人的张力和胆识。生命的力度就像一团火熊熊燃烧，闪耀着异彩，生命不息，力度永在。没力度的人一生默默无闻，有力度的人一生轰轰烈烈。人生的张力是一个人出人头地的基础，只有懂得善于表现自己的优点和长处，既显示出自己的专长，又体现出自己的处世能力和聪明，你才有可能得到发挥你才干和优势的机会。

生命力度可以支撑人生重压 …… (68)
生命力度可以拉伸人生张力 …… (70)
生命力度可以壮大人生胆魄 …… (75)
生命力度可以校准人生方位 …… (76)
生存力度可以把握人生质量 …… (80)
生存力度可以挑战人生极限 …… (82)

第七章　力度是大浪淘沙我自留的自信和稳健 …… (85)

幼时曾观察过那些在长江边拉纤的纤夫，发现他们虽然背负着远处沉重的货物，甚至连纤绳也深深地勒在肩膀的血肉中，但他们却仍然昂着头表现出一种自信的傲气，脚下的步子仍然是稳健而沉实，在我看来，这是人生力度的另一种写照。有力度的人生不应该是举轻若重，而应该是举重若轻，因为自信是每个人成功的基础，世界上大多数成功的人物都具有很强的自信心。假如在遇到困难时，我们一味地退缩躲避，那么成功就会离我们越来越遥远。那些自信的人从来就抱着早努力一天就早得益一天的心情努力地工作，因而他们的成功只不过是迟早的事情。

力度充满自信之美 …… (85)
力度需要动手能力 …… (87)
力度必以苦水灌铸 …… (89)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

力度饱含雪耻之心 …… (92)
力度摒弃依赖恶习 …… (94)
力度相伴无悔人生 …… (95)

第八章　力度是出手时的狂风扫落叶 …… (99)

当《天龙八部》中的乔峰使出他那招降龙十八掌时，通常都会地动山摇，天崩地裂，这也许就是所谓王者的力度，我们也许没有这样的功力，但我们同样可以运用我们的行动去发挥巨大的影响。过去，每当人们问及松下幸之助成功的秘诀时，他总是淡淡一笑，说："靠的是比别人稍微走得快了一点。"请记住，有力度的人总是快一步行动，不管目标多么远大，理想多么崇高，离开行动都只是空谈，我们不做空想家，而要做实干家，努力地去奋斗，这样成功才会离我们越来越近。也许，当你开始行动的时候，你还不能看见你所追求的东西是什么样子，你的目标还是一团模糊的影子，这时你往往会感到困惑，感到目标的遥远，感到跋涉的艰难。但是，只要你毫不停顿地做下去，坚持不懈地干下去，你就会发现你离目标越来越近，目标在你的眼里越来越清晰，最后终于以动人的姿态展现在你的眼前。

超前创新是力度人生之箭 …… (99)
脚踏实地是力度人生之核 …… (102)
竞争实力是力度人生之源 …… (105)
紧张忙碌是力度人生之乐 …… (107)
寻找敌人是力度人生之矛 …… (109)

第二篇　力度决定人生

在人生的道路上，有许多上行和下行的线在相互交叉，它们是我们人生的轨迹。在这些线与线支撑的点上，有一种力量维系着我们生命的基点——它就是我们人生的力度。"力"是生命力的"力"，"度"是尺度的"度"。正是力度支撑着我们生命的空间，使我们这个大写的"人"字得以站立，正是力度给我们单调的人生以色彩，使我们的人生富有张力。正因为如此，我们一举手一投足无不感受到生命力度的存在，它像是甘醇的酒，使人生更有滋味；它像是辛辣的椒，使人生更加刺激；它像是岁月的刀，使人生更有棱角，人生只有牢牢紧握力量的尺度，才能做自己命运的主人。从这个角度来说，力度决定了人生。

第九章　没有目标就没有力度…… (114)

自古以来，富有力度的人都具有较强的目标感，因为从物理学的角度来讲，“力”是一个矢量，是有方向的，而方向目标的正确与否决定了生命之力的根本意义。如果我们面临着一个巨大的目标，首先是要把它的数字搞清楚，其次是把它分解到每一个执行者，然后再讨论每一个人完成这一数字的可能性。这种民间扫雪的经验对于今天的人们来说，有很大的启示作用。因为只要我们巧妙使用人生之“力”，再大的目标也和扫雪一样，可以在人们的能力范围内划分，一点一滴地做完。人生的力度不取决于一时一事，而在于持之以恒，有了这种精神，还能有什么困难不能战胜呢。

登高远望力度倍长…… (114)
化整为零力度无形…… (116)
奖励适度力度加速…… (118)
叩准大门力度稳准…… (120)
目标单一力度凝聚…… (123)
放弃悔恨力度无阻…… (124)

第十章　没有意志就没有力度…… (128)

在人生的河流上，我们的意志就像逆水行舟的大橹，只要一旦停止，就会被社会的洪流冲垮，所以，如果说成功是旗帜，那么力度就是支撑着旗帜不倒的那根旗杆，旗杆越不倒，胜利越长久。温斯顿·丘吉尔说：“成功，是一种从一个失败走到另一个失败、却能够始终不丧失信心的能力。”成功是一位贫乏的教师，它能教给你的东西很少。但是，我们在失败的时候，学到的东西却最多。因此不要害怕失败，只有愚蠢到不可救药的人才会在同一个地方被同一块石头绊倒两次，而这样的人绝不可能称之为有力度。

失意不失志是实现力度人生的惟一途径…… (128)
做大不做小是展示力度人生的行为策略…… (131)
信己不信命是完善力度人生的精神支柱…… (134)
容人不容己是优化力度人生的良好修养…… (136)
艰难不退缩是追求力度人生的钢铁意志…… (138)
宁折不能弯是坚持力度人生的达观胸怀…… (139)

第十一章　没有思考就没有力度 …… (144)

从思考的角度来说，力度有一种方向感，它可以引导我们从相反的角度看问题，往往会给我们新的发现。力度告诉我们，从三百六十度全方位的视点来看事物，看一个事物的优点，也需反过来看看它的缺点，看看优点深层次后面是否有藏隐患。同样，看一个事物的缺点，也需反过来看看，放在这个地方是缺点，换一个角度，也许缺点就变成优点了。力度要求我们运用逆向思维的方法，面对缺点，利用缺点，化弊为利，而这正是我们应该掌握的力度思维。

以最小的失换取最大的得…… (144)
以最小的力取得最大的度…… (147)
以最短的点连接最长的线…… (149)
以最实的点填充最虚的面…… (152)
以最细的心操作最难的事…… (153)
以最弱的优势挑战最大的劣势…… (155)

第十二章　没有竞争就没有力度 …… (157)

我们知道，力有大小，有太过有不及，有正向有反向，判断力度的是否合适，只有一个标准，那就是是否到位。力度代表了一种深度，而这种深度意志力是一个人要获得成功的重要实力之一。意志力多来自于环境，当一个人身处逆境或是艰苦的环境时，他的意志力应该越磨越坚。这种情况下造就的意志力就好像酿造陈年老酒一样，时间越长，味道越甘醇。但仅仅依靠时间的磨砺还不够，还必须时常受到激励，就好像酿酒的灵魂在于酒酿的品质一样，有的人坚定性不够，又没有受到激励，所以磨砺十年早已把棱角磨平，哪里还有什么雄心壮志。可见，人们所处的环境越恶劣，竞争的程度越激烈，所获得的人生力度就越大。

女横渡者的终身遗憾…… (157)
微软王子的以小成大…… (159)
水稻专家做人的艺术…… (162)
小迪斯尼一生的探求…… (165)
迷失路者的黑色森林…… (167)
拳王阿里的无私奉献…… (169)

第十三章　没有风度就没有力度 …… (172)

做人的力度就在于无论做什么都能够迅速到位。这样的人无论放在什么位置，

无论承担怎样的社会角色都能够做到位，让人能放心，使人有信任感。有力度的人做人能够做到位，做事能够做到位，就连平时与人相处、谈吐举止都能够恰到好处，这样的人不仅够力度，而且有风度。一个人的风度包括很多方面，但具有风度的人最显著的特点就是影响力，有力度的人走到哪里都能够影响别人，除了他们自身的魅力之外，其重要原因就在于他们能够赢得他人友谊，善于培养社会人脉。

人脉聚集才能打造力度人生…… (172)
影响强大才能壮大力度人生…… (174)
广结情缘才能丰富力度人生…… (176)
身心独立才能坚持力度人生…… (180)
平和处事才能温暖力度人生…… (183)
拜识伟人才能书写力度人生…… (186)

第十四章　没有尺度就没有力度 …… (188)

所谓力度，从某个角度来说，也包括“尺度”的意思。俗话说，做什么像什么，干什么吆喝什么。做事的尺度不能太过也不能不及，那些能把握做事尺度的人，往往有一种强烈的角色归属心，他们往往能够迅速认定自己的角色，并能将做事控制在最佳的尺度范围内。

把一生当作一天来过…… (188)
别人进一尺你不妨让七寸…… (190)
问题如山只抓三件…… (191)
宁可顺坡下驴不能逆水行舟…… (194)
了解规律要胜于了解儿子…… (196)
只耕三分地绝不收一亩…… (198)
十年孺子牛一日千里马…… (201)

第三篇　打造力度人生

见过塔吊工作的人都知道，那些力大无比的器械所能产生的巨大力量往往来自于机械中那些密密麻麻的齿轮，这些齿轮犬牙交错，通过一次一次的咬合，在齿轮的转动下能够提起成千上万吨的货物，它告诉我们一个最简单的物理学原理，摩擦产生力量。其实在我们的人生中，也蕴藏着同样的道理。人生的力度从哪里来呢？它是从岁月的磨砺中来，是我们意志的齿轮和情感的力量，以及理想的驱动所产生

的；它从人生的苦难中来，它从生命的思考中来，它从生活的积累中来，从那平平常常的感情中来，我们的时代是打造人生力度的熔炉，我们的社会是造就人生力度的摇篮，只有在生命中努力去体验，在生活中努力去积累，我们才能够动用一生中最重要的因素去塑造我们的力度人生，请记住：毅力锻造力度之美、智慧打造力度优势、细节决定力度品质、心态营造力度环境、理性打造力度境界、个性塑造力度魅力，把一个渺小的自我投入到火热的世界中去吧，我们将把自己的内心锻造成一座巨大无比的压力承受器，从而踏着坚定的脚步，带动着我们的人生理想大步向前。

第十五章　毅力锻造力度之美…… (206)

在我们的一生中，究竟什么是决定人生成功的重要因素呢？是气质还是性格？是财富还是关系？是勇敢还是聪明？不，都不是。翻开古今成功人物的故事，我们苦苦寻找答案，从春秋战国的越王勾践到清代的曾国藩，从汉代的司马迁到明代的李时珍，你也许不会想到，在成功者的身上，最闪闪发光引人注目的东西，不是他们的天才和胆识，而是看起来最不起眼的因素——毅力。如果说外貌的美只是一种表面的形体美的话，那么毅力之美才是真正飘逸在人心中的透骨之美。

磨练眼力破石寻金…… (206)
磨练耐力十年一剑…… (209)
磨练心力以零为基…… (212)
磨练忍力聚沙成宝…… (214)
磨练韧力冷凳坐热…… (219)
磨练毅力甘为玉碎…… (221)

第十六章　智慧打造力度优势…… (223)

古时，人们在狩猎时，看着带着风声的箭向着猎物奔去，他们的内心总是充满了欣喜，而那些有力度的人当他们张着智慧之网正向着目标带着张力延伸时，他们的内心何尝不是充满了喜悦。智慧的张力是人生力度的触角，不是简单的小聪明所可以代替的，你能够借用别人的聪明而使自己更聪明，你能够借用别人的才华而使自己更有才华，你能够借用别人的财富而使自己更富有，所以有力度的智者不是那种让别人一上当就恨得咬牙切齿的小人，而是那种让别人想起他的聪明智慧就会会心地发出微笑的君子。

在百花争艳中采撷智慧之光…… (223)
在清清小溪中打造吞江之势…… (226)

在茫茫树海中寻找力度之林…… (229)
在霭霭废墟中再造力度之奇…… (231)
在迷朦混沌中选取正确之法…… (233)
在当头棒喝下校正生存思路…… (236)

第十七章　细节决定力度品质…… (239)

我们知道，最结实的桶即使装满了水，也能够滴水不漏，同样，最有力度的人即使处理千万件事也能做到万无一失。对于木桶来说，木板的力度是成功的保证，对于人们来说，周密的思考便是胜利的前提。在这个社会上，任何一次破坏都来自于我们的小小失误，任何一项失败都来自于我们对自我的一次小小的放纵，细节决定成败，即使是具有千钧力量的巨石，它所承受的压力也是由无数个小小的着力点来支撑的，从这个角度来说，越是最薄弱的细节越承担着最大的力度，细节决定了力度的品质。

行家伸伸手便知有没有…… (239)
做事得心应手才能天长地久…… (241)
细不及毛发富不过三代…… (245)
路标明确路易走　加减乘除好人生…… (247)
三人有韩信　一人独项羽…… (249)
蚂蚁虽然小　可溃千里堤…… (251)

第十八章　心态营造力度环境…… (255)

力度与软弱是最具有象征意义的反义词，一个软弱无力的人注定了他的一生与力度无缘，而战胜软弱正是我们的人生最需要完成的任务。值得注意的是，软弱往往不在于外部而在于我们自己的内心。早在战争年代，软弱大多来自恐惧，当人们面临着生与死的考验时，一部分人出于对死的恐惧便露出了软弱的本性，那些革命战争中的叛徒在内心中是软弱的，而敌人正是利用了他们的这一弱点，而相反，那些勇士们从不害怕死亡，并为自己能为理想献身而感到自豪，所以敌人就必定一无所获。和平时期软弱依然存在，但这种软弱更为复杂，或许来自于对某些利益的患得患失，或许来自于对别人的依赖，或许来自于对于某种势力的恐惧。值得指出的是，软弱与一个人的地位无关，一个身无分文的人可能意志如铁，而一个高居王位的人却可能软弱如泥，这完全取决于他们的心态，取决于他们心态中某种根本的精神。

需要全本请访问 www.ertongbook.com