

<<心灵的革命>>

图书基本信息

书名：<<心灵的革命>>

13位ISBN编号：9787535438775

10位ISBN编号：7535438776

出版时间：2009-2

出版时间：王平均 湖北长江出版集团，长江文艺出版社 (2009-02出版)

作者：王平均

页数：343

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心灵的革命>>

### 内容概要

实践证明，20来岁明确目标比30来岁明确目标，更有利于开发潜能，更有利于发挥作用，更有利于达到人生光辉的顶点。

20来岁的年轻人到底应该知什么？

会什么？

做什么？

没有现成的答案。

但最起码应该知道一个人成功的五大要件；应该会计划、会分析、会总结、会借力、会排忧解难；应该能干事、能创新、能健康发展。

对于年轻人来说，越早解决“应知、应会、应做”的问题，就越有利于少走弯路，排除艰险，实现成功的明天。

《心灵的革命》试图应用科学的方法，分析人生目标对人生行动、心态、胸怀、能力的作用和影响，引领你走向理想境界的明天！

引领中国二十一世纪个人成功的启蒙教科书。

在人类的历史长河中，社会的革命是促进社会进步与发展的强大动力，而在人生的历程中，心灵的革命则是促进一个人迈向成功的强大内驱力！

你知道你二十来岁应知什么、应会什么、应做什么吗？

《心灵的革命》试图应用科学的方法，分析人生目标对人生行动、心态、胸怀、能力的作用和影响，引领你走向理想境界的明天！

## <<心灵的革命>>

### 作者简介

王平均，男，汉族，1951年2月23日出生于河南省洛阳市伊川县江左乡周村农民家庭。1969年入伍。

1981年转业到政法战线工作。

曾任河南省信阳地区法律顾问处主任(律师)、河南省信阳地区政法委办公室主任、信阳地区监察局副局长、信阳市计生委主任，现任信阳市卫生局局长。

作者酷爱兵法。

擅长写作。

潜心研究军事谋略和领导艺术，曾著《办案谋略》、《三国韬略》。

并发表多篇论文，深受读者欢迎。

## &lt;&lt;心灵的革命&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 目标决定人生一、人生之道贵在明确目标——目标是人生成功的力量之源（一）你想成为叱咤风云的成功人物吗（二）人类历史上最伟大的发现之一（三）目标的神奇力量（四）目标的十大好处（五）人因目标而因伟大（六）为什么不确定目标二、凡事预则立不预则废——目标体系是人生成功的坚实阶梯（一）计划是行动的先导（二）认识你自己（三）锁定你的人生目标（四）分解目标是实现目标的起点（五）成功的道路是由目标铺成的（六）人生目标金字塔（七）不断描绘理想的蓝图三、效率源于管理——目标管理是提高人生效率的有力武器（一）人生需要管理（二）永远铭记你的“标的”（三）分清事情的轻重缓急（四）真功源于精细（五）当日事当日毕（六）严格督查自己（七）适时调整人生布局第二章 行动赢得成功一、行动是成功的根基二、爱拼才会赢三、向更科学的行动迈进四、站在巨人的肩膀上五、持之以恒练真功六、学习是最有效的行动七、知识赋予你权力八、天道酬勤的法则第三章 心态改变命运一、积极心态使你成为真正的主人（一）何谓心态（二）你的命运控制在自己手里（三）国学大师的悲剧二、积极心态使你获得人生的法宝（一）人生的法宝（二）积极心态的威力（三）成功者与失败者的差距三、积极心态使你燃起强烈的欲望（一）欲望是成功的动力（二）欲望的引力定律（三）成功的万能公式四、积极心态使你坚定自信（一）认识自己的潜能（二）自信是成功的基石（三）拥有自信的八大诀窍五、积极心态使你坚忍顽强（一）梅花香自苦寒来（二）失败是成功之母（三）永不认输的史泰龙六、积极心态使你受人欢迎七、积极心态使你产生正确思想八、积极心态使你奋发努力（一）比薪水更重要的东西（二）每项工作都值得我们去努力（三）机会来自于努力九、积极心态使你爱岗敬业（一）职业是人生的重大使命（二）敬业是通向“精通”的阶梯（三）自觉自愿工作的人可以成为领袖十、积极心态使你忠诚守信（一）忠诚是成功的根基（二）以老板的心态对待工作（三）经常抱怨的人没有立足之地十一、积极心态使你改掉陋习十二、积极心态使你健康快乐第四章 胸怀成就事业一、人伟大是因为胸怀宽广二、合作产生力量三、爱的伟大力量四、人生奋斗的两大动力五、包容是王者的风范六、正义是天地的大道七、老子“处下”的智慧八、离开了组织就谈不上成功九、依法可治天下第五章 能力创造奇迹一、科学判断形势的能力（一）科学判断形势的典范（二）形与势的奥秘（三）料世事于变幻之际二、英明果断决策的能力（一）世界上最好的决策方法（二）世界上最急的决策方法（三）世界上最难的决策方法三、善于选贤任能的能力（一）拔贤才则不私于党（二）用将之道，以德为本（三）据情择将，用人所长四、稳妥驾驭全局的能力五、应对复杂局面的能力六、立于不败之地的能力七、不断开拓创新的能力八、高效执行决策的能力（一）执行的成败在观念（二）执行的优劣在决心（三）执行的关键在干部（四）执行的根本在机制（五）执行的基础在培训（六）执行的质量在督查（七）执行的效率在奖惩后记

## &lt;&lt;心灵的革命&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 目标决定人生一、人生之道贵在明确目标——目标是人生成功的力量之源（一）你想成为叱咤风云的成功人物吗在这飞速发展而又充满竞争的时代，在这困难与希望并存、风险与机遇同在的时代，在这人人渴望成功而极有可能成功的时代，你想改变贫困落后、危机四伏的局面吗？

你想过上健康快乐、充满激情的生活吗？

你想成为叱咤风云的成功人物吗？

如果回答是肯定的，那么，请你积极而又慎重地选择你的人生志向，勇敢而又坚定地明确你的人生目标。

有志者事竟成立志是人生的重大抉择，也是走向成功的基本前提。

立志的问题不解决，其他一切问题都无从谈起，很多时间和精力都在犹豫和徘徊中无为地浪费，以致十年，甚至二十年之后还得重新做起，耽误了许多青春和大好时机。

如能早点立志，早向一个方向努力，那么，你的人生将是一番新的天地。

那么，人在何时立志，何时努力，才会取得优异的成绩？

一般来说，立志越早，越有利于开发智力。

古今中外的一些大家、名家、专家都是志气催生出来的。

（如我国古代的甘罗12岁当宰相；李白5岁颂六甲，10岁观百家；杜甫七龄思即壮，开口咏凤凰；王勃6岁善词章，10岁能做赋）。

孔子是“十五志学。

三十而立”。

毛泽东是17岁立志闯出一番天地（1910年秋天，毛泽东曾写诗一首：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还。

埋骨何须桑梓地，人生无处不青山”）。

周恩来是17岁立志“为中华崛起而读书”。

邓小平是16岁立志到法国学习……由此可见，人在20岁之前立志比较容易取得成绩。

如果20岁还是一个文盲，工作起来就比较吃力。

最近，科学家发现一个规律，人的各种能力都有一个发展的最佳期。

1岁是听觉发展的最佳期；2-3岁是口头语言发展的最佳期；3岁开始是音乐学习的最佳期；4岁是智力发展的最佳期；4-5岁既是学习书面语言的最佳期，又是坚持性行为发展最迅速的时期。

如学习游泳、滑行、骑童车等，学龄前儿童比年长者学习更容易。

5-5岁半是掌握数学概念方面的最佳期。

5-6岁儿童掌握词汇能力发展最快。

10岁以前是学习外语（主要是口语）的最佳期。

20岁之前是行为习惯形成的最佳期。

1920年，辛格博士发现一个八岁的狼孩生活在狼洞里，辛格博士把他带回家去，以无限的耐心和温暖的爱心，想方设法去恢复这个狼孩的能力。

经过4年的努力，狼孩只能听懂几个单词，7年后也只学会了45个词语，到17岁时，其智力发展仅相当于4岁小孩的能力。

因此，要充分利用人的发育的最佳期开发人的智力。

根据科学家的测定和分析，人的大脑的脑细胞能达到一万个亿，在脑细胞周围有许多个胶质细胞，脑细胞受到外部刺激，会长出新芽，再长成枝条，与其它脑细胞联结在一起。

人的脑细胞彼此间联络的线路，绝大多数是在人出生之后，受到外界环境刺激而逐步发展而成的。

刺激越多，脑细胞联络的线路就越多，就越能构成网络体系，促使大脑进行高效率的思维：反之，就会因为闲置无用而降低大脑的运转效率。

人到20岁左右，脑细胞的发育达到鼎盛期。

此时不仅精力旺盛，而且有超强的记忆力。

20岁之后，若这些脑细胞未得到开发而闲置不用，不仅会堵塞脑细胞的联络通道，而且每天会以数万

## &lt;&lt;心灵的革命&gt;&gt;

计的速度锐减（平均每秒钟都会有一个神经细胞死亡），严重影响你的记忆和智力。

20岁之前，如能开发利用，人脑不仅会越用越灵，而且会长久地保持活力。

所谓“最佳期”，实际是学习最敏感、行动最容易成功的时期。

人如能在这个最佳时期立志学习，就比较容易取得成绩。

根据科学家分析，错过了这个时期，需要付出六倍以上的努力，才能取得最佳期一般的成绩。

比如儿童时期学习写字、数学、外语，学骑自行车，学唱戏剧就比成年人（如30、40多岁）容易。

因此，我们每个人都要抓住最佳时期立志学习。

这也许就是“少壮不努力，老大徒伤悲”的真正含义。

这也许就是大多数“学生干部”日后成为国家栋梁的最大秘密。

中国的大政治家、军事家诸葛亮曾经根据自己的经验，非常殷切地告诫自己的儿子：“非志无以成学，非学无以广才”。

这里是说，不立志就无以成就学业，不学习就无以增长才气。

一流的志气鼓荡着你进行一流的学习，一流的学习培养着一流的才气，一流的才气创造着一流的业绩。

而要立志，就要明确自己未来“非常想要得到什么”，必须达到什么目的。

人生只有知道明天要做什么。

今天的生命才有意义！

“非常想要得到什么”就是目标，就是最重要的东西，其它一切无非是实现目标的手段和工具。

二十来岁的年轻人一定要知道什么是目标和确定目标的意义。

世界上一切成功者都非常明确地知道他们的目标和想要达到的目的，而且心无旁骛，孜孜以求，奋发努力。

而大多数人却在随大流，绕圈子，忙碌不堪，一天到晚纠缠在说不清、道不明的事务里，直至退休还不知道自己“到底想要得到什么”，更不知到“为何要得到那个东西！”

目标改变你的人生伟大而积极的目标所带来的灵感将会改变人的一生，甚至彻底地改变一个胸无大志、懒惰无能、游手好闲、一无是处的人的不良习气。

这就像谈恋爱一样，有时爱情会将一个不修边幅、漫无目的和粗鄙的人改变成为一个整洁、理性和非凡的学者、哲人和经理。

当一个新的坚定的目标在你的体内苏醒的时候，你就会焕然一新，充满朝气。

你就会以全新的视角看待所有的事物，处理一切问题。

曾经在昨天羁绊你的怀疑、冷漠和恐惧会变成一种动力；曾经在过去的生活中令你深受打击的东西会变成一种磨练意志的工具。

美丽会代替丑陋，秩序会代替混乱，朝气会代替压抑，崭新的目标会带来崭新的气息。

一个正确的、宏伟的、顽强的目标，可以烧毁所有的退路，扫清所有的障碍，最终使你达到目的。

无论这个过程有多么漫长，无论所付出的代价有多么巨大，你都会取得最终的胜利。

每一个伟大的成功，其秘密都在于成功者不屈不挠的意志力和顽强执着的忍耐力，即使屡遭失败，仍会东山再起；即使步履艰难，仍会激情四起；即使困难重重，仍会坚持到底。

而这些优秀的品质来自于明确的目标和高尚的目的。

只要有一颗伟大而崇高的心灵，任何困难都无法阻挡前进的脚步，任何事物都无法阻止你达到成功的目的。

只有坚持做自己想做的事，不懈地朝着一个方向努力，才能开辟一个新的天地。

如果能从童年做起，而且坚定自信，具有毅力，你就会达到出神入化的境地，创造出令人震惊的奇迹。

“乒坛女皇”邓亚萍，从5岁开始学习球艺，16岁就取得了世界冠军的成绩，而且连续8年称霸乒坛。

这完全取决于她明确的目标和扎实的根基。

身高只有1.49米的邓亚萍，就身体条件而言，是不适合打乒乓球的。

她曾多次被国家级专家拒之千里，也曾被国家队退回省里。

但她面对如此巨大的压力，没有灰心，没有泄气，以一种拼搏的精神和坚韧的毅力，战胜了运动生涯



## <<心灵的革命>>

里的一个又一个的困难，创造了一个又一个的奇迹。

她先后获得180个冠军，其中18个世界冠军、4个奥运冠军。

这在中国历史上是绝无仅有的。

一个人一旦认定了目标，就会变成离弦之箭，直奔目标而去。

成功源于不停的思考和不懈的努力。

如果你能及早瞄准目标，拼搏努力，多则十年，少则五载，你就会取得令人羡慕的业绩。

无论是干事、创业，还是经商、学习，你都能梦想成真，得到你真正想要得到的东西。

如果你能坚持到底，你将会得到更多、更美、更好的东西。

只要你能改变你脑中的想法，你就能改变你的运气。

只要你能明确目标，肯下力气，世界上的任何人都可以在任何一个领域，5年成为专家。

10年成为权威，15年成为世界一流的人物，并取得骄人的成绩。

要知道，只有强烈而明确的目标才能整合我们的能力，并赋予我们的才能以实际的意义。

这就像一个人有一大箱木匠工具，如果你不掌握木匠的技艺，也不知道要做什么东西（目标），并把它用到需要的地方中去，这些工具就毫无意义。

我们的知识、才华和能力就像一大箱工具，如果没有明确的目标和实现目标的强烈欲望，这些在学校学习的东西就没有多大意义！

一个人如果没有明确的目标以及达到目标的计划，仅仅是按照你的冲动和本能行事，不管你如何努力，都是不可能成就一番事业的。

辛勤的工作和善良的愿望，尚不足以使一个人获得巨大的成绩。

因为，犹豫不决、摇摆不定、优柔寡断足以毁掉最聪明的天才和最强大的能力。

现实生活中的一幕幕“悲剧”，皆源于缺乏明确的人生目标和正确的生活目的。

## &lt;&lt;心灵的革命&gt;&gt;

## 后记

在这静静的夜晚，当审完最后一页拙作，我深深地吸了一口气，双手按着胸口，目光注视着大地，默默地自语：“我终于可以将自己的教训告诉年轻人了，也许这些教训可以让二十来岁年轻人少走一些弯路，让三十来岁的年轻人创造骄人的业绩！”

”美国著名思想家、牧师内德·兰赛姆，在他94岁临终时留下这样一句遗言：“假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人。”

”我可能就是这样一位“假如的伟人”。

因为，书中的教训足以会使一个二十来岁有志向、有激情、有毅力的年轻人成为真正的伟人，创造出辉煌的业绩！

很可惜的是，在我一二十岁的时候，在那封闭的小山村里，没有人告诉我：什么是目标，如何确立正确的目标？

什么是行动，如何采取主动的行动？

什么是心态，如何培养积极的心态？

什么是胸怀，如何拓展宽广的胸怀？

什么是能力，如何提高强大的能力，什么是规律，如何运用这些开天辟地的武器？

我一直在勤奋地工作，我一直在努力地学习，我一直在禅悟做人的道理，直到五十多岁的一天，也就是从我看到拿破仑·希尔所著的《成功法则》的那一刻起，我才明白，我和社会上的很多人一样，都在盲目地犯着一个同样的错误，都在糊涂地浪费着自己的青春和活力。

一个人如果没有明确的目标以及达到目标的计划，仅仅是按照你的冲动和本能行事，不管你如何努力，都是不可能成就一番事业的。

辛勤的工作和善良的愿望，尚不足以使一个人获得巨大的成绩。

因为，犹豫不决、摇摆不定、优柔寡断足以毁掉最聪明的天才和最强大的能力。

现实生活中的一幕幕“悲剧”，皆源于缺乏明确的人生目标和正确的生活目的。

这就是我的最大教训，也是我想告诉年轻人的东西。

虽然我不可能回到二十来岁，重新开创宏图大业，建立丰功伟绩，但我可以告诉你，我的教训也是宝贵的。

也许还有很多人虽然经历过极其惨痛的教训，但还是悟不出其中的道理，也写不出发人深省的东西。

假如我的教训可以唤醒千百万朝气蓬勃的年轻人，不再浪费时间，不再盲目，不再徘徊，不再犹豫，认清时局，把握规律，坚韧地朝着一个正确的目标努力，创造出无愧于时代的业绩，那么也就达到了我的目的。

这些道理，本来是二十来岁的年轻人应该懂得的东西，可是，由于种种原因，我却在五十多岁的时候才悟出其中的奥秘，晚了整整四分之一世纪，实在令人惋惜。

希望二十来岁的年轻人不要重蹈我的覆辙，不要再用三十年的时间去领悟三个月就完全可以掌握的规律。

愿年轻人早日踩着我的肩膀，踏着我的汗迹，去创造辉煌的业绩。

林肯曾经说过：“智慧可以帮助我们，使我们不必用烫伤自己的方法去体验火的炙热；也可以让我们在陷阱面前适时止步。

做出明智的选择。

”我已经用炙热的火焰烫伤了自己，希望年轻人吸取我的教训，不必再去烫伤自己，节约一二十年的青春和活力。

假如你在二十来岁的时候明白这些道理，并具有坚强的意志力，那么，你的人生将是一番新的天地。

严格地说，我奉献给读者的，不是一本书籍，而是一本日记，一本用心串起来的日记(有的由于时间久远已记不起是在什么地方摘录的东西)，其目的是为了抛砖引玉，让年轻人不再重复我们过去错误的东西，早日创造更加辉煌的业绩。

在撰写过程中，余英茂先生给予了很大的支持，并得到了湖北长江出版集团周百义先生的帮助指导和特赠的书籍。



## <<心灵的革命>>

同时，还参阅了《成功法则》、《做自己想做人》、《海尔商道》、《信仰》、《大国崛起》等著作，在此深表谢意。

## <<心灵的革命>>

### 媒体关注与评论

从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造人类幸福，全靠我们自己。

——《国际歌》作者欧仁·鲍狄埃在人类的历史长河中，社会的革命是促进社会进步与发展的强大动力，而在人生的历程中，心灵的革命则是促进一个人迈向成功的强大内驱力！

没有人注定会成功，也没有人注定会失败。

失败一定有原因，成功一定有方法！

经过科学系统的心理训练，任何一个平凡的人，都可以取得辉煌的成功并享有快乐！

——心理学家蒋平

## <<心灵的革命>>

### 编辑推荐

《心灵的革命》是引领中国二十一世纪个人成功的启蒙教科书。  
你知道你二十来岁应知什么、应会什么、应做什么吗？  
十年早知道幸运早来到

<<心灵的革命>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>