

作者的独特见解和洞察有助于年轻读者
深入地了解和认识自身及所处的社会

年轻人,你应该懂得

——个人与社会88篇

INSIGHT

乐小陶◎著



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

年轻人,你应该懂得

——个人与社会88篇

INSIGHT

乐小陶◎著



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目(CIP)数据

年轻人,你应该懂得/乐小陶著. — 北京:中国文联出版社,2015.11
ISBN 978-7-5190-0806-2

I. ①年… II. ①乐… III. ①社会科学—文集 IV. ①C53

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第287178号

年轻人,你应该懂得

作 者: 乐小陶 著

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

责任编辑: 刘 旭

封面设计: 邢海燕

复 审 人: 郭 锋

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆里10号, 100125

电 话: 010-65389137 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn liux@clapnet.cn

印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

装 订: 北京京华虎彩印刷有限公司

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1230mm

1/32

字 数: 70千字

印张: 4.5

版 次: 2016年1月第1版

印次: 2016年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-0806-2

定 价: 30.00元

前 言

为了有助于年轻职业人士和学生的自我认知和自我管理，我于2011年出版了《个人管理学》，并于2013年推出第二版。该书总结了我对人与人生的认识和自我管理的经验。但意犹未尽，还有许多对个人与社会的观察和思考所得没有放在该书中。

2014年12月开始，我从30余年所积累的众多随想、杂记及发表于刊物、网上的文章中选取、整理和修订了与个人有关的49篇、与社会有关的34篇、哲理5篇共88篇，结集为《年轻人，你应该懂得——个人与社会88篇》，可将之视为《个人管理学》的续篇或姊妹篇，两者结合，对个人与社会及个人管理和企业管理会有更全面、深入的认识。

各篇不拘形式和长短，也不试图旁征博引和面面俱到，而重在说明自己的观点。为了使讲述的内容形象

生动，有46篇配了插图（部分素材取自百度图片的公开资料）。

中国文联出版社和北京三鼎甲文化传播有限公司对本书的出版提供了宝贵意见，作者深表谢意。

乐小陶

2015年10月于北京

目 录

一、有关个人	001
1. 我是什么?	003
2. 精神本质上是物质的	004
3. 性激素的作用	005
4. 男人好色、女人好财?	007
5. 女人比男人清醒	008
6. 为什么喜欢关注外界?	009
7. 为什么喜欢熟悉的事物?	011
8. 花生情结	012
9. 瘾	013
10. 为什么心想事成?	014
11. 为什么会不自信?	015
12. 为什么变得傲慢?	018
13. 为什么会不满足?	019
14. 为什么会感到压抑?	021
15. 为什么说假话?	022
16. 言行的受控因素	023

17. 战胜消极心态	023
18. 读《正能量》	024
19. 性格是天生的?	026
20. 情商高低的原因	027
21. 每个人都需要学习生理学和心理学	028
22. 学会自我诊断和保健	029
23. 限制上网	030
24. 人类已过度使用自己	031
25. 人生的诱惑	033
26. 名与利	034
27. 爱与不爱	035
28. 眼界与境界	036
29. 跳出自身看自己	037
30. 温故而知新	037
31. 要有所追求	038
32. 理想和追求是一辈子的事	039
33. 理想和现实的关系	040
34. 人生如登山和行车	040
35. 要有目标	041
36. 最大的失误是战略的缺失	042
37. 个人也要讲效率和效益	044

38. 人的信息化	045
39. 基本知识和能力	046
40. 要不断地清理	047
41. 反复思考的问题	048
42. 思的平衡	050
43. 简单才能成事	050
44. 专心做自己的事	051
45. 不必凡事都要他人理解	052
46. 大师和伟人是孤独的	053
47. 回到原点?	054
48. 大度	055
49. 平常心	057

二、有关社会..... 059

50. 历史的价值	061
51. 读《中华上下五千年》	062
52. 面对古迹	064
53. 读《增广贤文》	065
54. 四种文化	066
55. 中文与西文	068
56. 社会的差别和不平等	069

57. 每天都要快乐地生活	070
58. 服饰的作用	071
59. 墨镜	072
60. 距离产生美	073
61. 经济的重要性	074
62. 中国社会正在发生深刻的变化	075
63. “钱化”的人和组织	076
64. 价格操控	077
65. 土地与资本	078
66. 老板与打工者的区别	079
67. 经营管理的普遍性	080
68. 服务对象决定了服务主体的规模和收益	081
69. 三类企业的特点和差距	082
70. 外企高效益的原因	088
71. 民企失败的经验教训	091
72. 向华为学习什么?	092
73. 有关企业信息化	095
74. 组织如人	097
75. 关于人本管理	099
76. 如何实现有效领导?	105
77. 角色意识	109

78. 明星与群星	110
79. 为什么小人得“志”？	110
80. 文人的弱点	112
81. 析“高”文凭现象	113
82. 为何缺乏创新力？	115
83. 所谓权威	118

三、哲理..... 119

84. 两极是对立的吗？	121
85. 凡事把握好“度”	122
86. 从整体出发认识 and 把握事物	123
87. 认识与实践	124
88. 复杂与简单	126

一、有关个人



1. 我是什么?

我是什么或什么是我,是人人都关心的问题,可以从三个方面来考察和体验:

(1) 内在的我: 主观上的我, 自己心目中的我, 自我认识、自我评价的我。

(2) 外在的我: 外界(他人、社会)“心目”中的我, 是他人根据你的形象、言行和事迹而给出的评价。

(3) 相对真实的我: 是内在的我与外在的我的综合。不是自己认为自己是什么就是什么, 也不是他人说你是什么就是什么。

他人心目中的我

相对真实的我

自我心目中的我



内在的我与外在的我往往不一致。因为个人往往肯定自己多,甚至为自己辩护;而外界对你既有客观、中肯的地方,也有表面、残缺的地方,难以对你做出全面的评价。

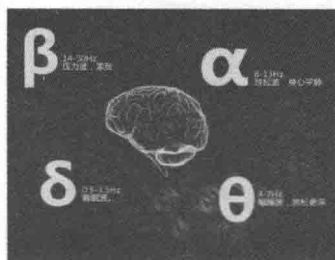
所以,自己要了解自己,自己要客观地评估自己,既不因有不足而谦卑自怜,也不因出人头地而膨胀自大;同时要兼顾他人的意见,有则改之,无则加勉,既不拒绝他人的意见,也不受他人意见的左右,逐渐培养和形成自己的定力。

2. 精神本质上是物质的

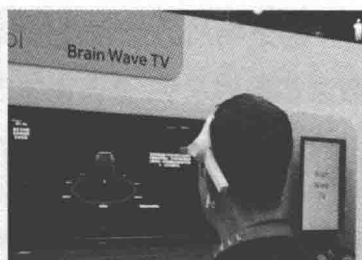
各种研究和实验表明,意识和思维活动是大脑的功能,对应大脑的各个功能区,本质上是电磁运动。人的学习和实践都是不断地在训练眼、耳、脑、体对电磁信号的采集、传输、存储、梳理、回放和脑体协调动作,知识、经验、兴趣、爱好、性格等都是长期积累造成的,以物质构成的大脑为依托的精神现象(心理活

动)本质上是物质的。历史上的唯心主义、二元论、神秘主义和所谓的超自然现象,都是在人们认识水平较低的情况下出现的,随着科学技术的发展都已得到和将得到合理的解释。例如有关脑功能和脑电波的研究已部分实现心理解读和遥控操作,智能机器人也具备了识别、存储、判断和反应功能。

宇宙是物质的,人是宇宙的一分子,人及其大脑的活动(精神现象)也是物质的,没有什么神秘的。



大脑发射的四种波



脑电波控制电视

3. 性激素的作用

人本质上是物质的,是动物,很多情感和行为方式

受到其体内物质成分如激素和酶的水平（高低、多少）的影响。

最明显的例子是性激素的影响，雄、雌激素的水平决定了一个人的性特征、性取向和性欲望。性成熟了就会产生对异性的向往，性激素旺盛时会性冲动，甚至“饥不择食”；婚前、婚后对配偶的看法、感受会随性激素水平的变化而发生变化，如出现爱情疲劳现象。

对食物、工作、他人等也有类似的现象，只是对应的激素或酶不一样。

通过物质方法和精神（心理）方法可以调节体内激素和酶的水平，进而调整自己的情感和行为。

物质方法：食疗、药疗、针疗、情疗、睡眠、运



动等；

精神方法：自我疏导、与他人交谈或倾诉、转移关注对象等。

4. 男人好色、女人好财？

人是从灵长类动物进化而来的，进入“文明”社会虽然已有几千年了，但人的习性（本性）在许多方面还是动物性的，这从男人和女人的取向上仍可看出端倪。

男人征服、占有美色的欲望，女人对男人体魄、经济（谋生）能力的看重，与猴子、狮子、斑马、海豹等动

