

SUCCESS

WEALTH

LIFE

HEALTH

康国剑 / 主编

改变千万人命运的
首选读本

秘密

健康、财富、
成功等人生
秘密的终极
阐释

汕头大学出版社

秘密

康国剑/主编

汕头大学出版社

秘密/ 康国剑主编. — 汕头: 汕头大学出版社,
2016.1

ISBN 978-7-5658-1985-8

I. ①秘… II. ①康… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 014323 号

秘密

MIMI

总 策 划: 杨建峰

主 编: 康国剑

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码:515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 721 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1985-8

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

前言



为什么长寿的人总是凤毛麟角？为什么你总是不开心？同样都是 24 小时，为什么总是有人觉得时间不够用？为什么古往今来只有极少数人取得了辉煌的人生成就？为什么世界上 20% 的人，却占有着全球 80% 的财富？难道这些都是偶然吗？还是冥冥之中早已注定？答案是否定的，而本书将系统、集中地揭示关于健康、快乐、时间、成功、财富等主宰人类命运的基本主题的秘密，让你在畅游书海之余，收获美满幸福的人生。

每个人都知道，健康是生命中最珍贵的财富，可是仍有许多人关心财产甚于关爱自己的身体，只在疾病来袭时才慌忙求助药物和医生。事实上，疾病常常源自错误的生活习惯和健康理念，我们也无法从医生的手术刀下或药物治疗中找到健康。本书向读者揭示了鲜为人知的种种错误的健康观念，进而指引我们：只有遵循生命的自然定律，摒弃不健康的生活习惯，才能创造精力充沛、活力四射的健康人生。

央视曾经以“你幸福吗”为主题在全国各地街头采访普通百姓，在《新闻联播》中播出后成为热门话题。那么，怎样才能幸福快乐呢？本书从不同的角度去剖析我们的生活，寻找我们的快乐，探索快乐的秘密，给生活在快节奏的现代社会、不堪重负的人们带来一点快乐，让大家了解一点快乐的秘密，发现生活中的快乐，寻找自己独有的快乐，分享大家共有的快乐。因为，只有快乐的人才能享受生活。

时间面前人人平等，每个人拥有的时间都是 24 小时，但有时候时间的匆匆流逝会让我们焦灼不安，而焦急的心态会加重我们的碌碌无为、手足无措，如何做好时间和个人管理？本书针对性地提出时间和个人管理的法则，帮助读者逃离时间管理的怪圈，把握即将失控的生活，回归平静、高效和幸福。

有的人问鼎天下，豪情万丈，有的人却碌碌无为，虚度光阴。每个人都渴望成功，都希望是人人仰慕的成功者，但生活中真正的成功者又少得可怜。怎样才能成功？如何才能在众人中脱颖而出？本书将解读成功的秘密，告诉你很多人已经成功了的不再是“秘密”的“秘密”。

为什么有钱人越来越有钱？为什么没钱人越来越没钱？财富人人向往，却不好获得。本书汇集了从古至今积累金钱、创造财富的哲理和数代人关于财富积累的经验之谈，用通俗的语言、真实的故事、睿智的箴言，向你传授关于财富的秘密。

本书深刻揭示了永葆身体健康、享受快乐生活、从容掌控时间、追求极致成功、赚取无穷财富等的终极秘密，并清晰明了地介绍了如何很好地运用秘密创造美满幸福的生活。全书内容基本涵盖了人生经历的各个领域及阶段，书中讲述的理念可以轻而易举地直接运用到日常生活中，让你变得更加健康、更加富有、更加成功、更加快乐！



第一篇 健康的秘密

第一章 健康到底是什么

什么是健康	2
对健康进行投资	5
不容忽视的心理健康	7
情商、智商的根基——康商	13

第二章 如何做到身体健康

健康取决于自己	15
适度放慢节奏	17
生命在于运动	17
告别损害身体健康的陋习	20
锻炼身体要科学	24

第三章 科学、合理饮食保健康

学会科学饮食	25
四季饮食,通调身体	26
打造每日健康食谱	28
借助食物调节情绪	30

第四章 心灵感冒不可忽视

何为心灵感冒	33
--------------	----

生气可使肝气郁结,是百病之源	34
百病或皆起于心	35
养心重于养形	36

第二篇 快乐的秘密

第一章 快乐掌握在自己手里

你为什么不开快乐	40
快乐是一种选择	41
快乐取决于心态	42
快乐无处不在	44
将快乐掌握在自己手中	46
学会开心地过日子	48
让快乐成为习惯	49
快乐是可以创造的	50

第二章 敞开心胸,宽容能带来快乐

用宽容消除怨恨	53
宽容别人就是善待自己	55
多一份宽容,就会多一份快乐	57
宽容是一种力量	58
用宽容化解痛苦的回忆	61
让爱心多于怨恨	63
原谅别人的错误	64
让阳光扫去是非	66
具有容纳的雅量	67
宽容别人的成功	69

第三章 多行善举,爱是快乐的源泉

懂得与人为善	72
在分享中收获快乐	75
拥有一颗感恩的心	78
把奉献当作一种快乐	84

在给予中享受快乐	86
保持真诚的本色	87
播撒爱的种子	89

第四章 愉快工作,开发职业中的快乐

别让心情影响工作	92
工作就是快乐的中心	92
别把工作当苦役	94
掌控你的职场情绪	95
找回工作的激情	96
降低自己的期望值	98
进入“瓦伦达心态”	99
以老板的心态去工作	100
给自己一份希望	102
不要让自己太疲惫	103
正确看待批评与受挫	104
用积极化解抱怨	105
冷静应对争论与冲动	106
与同事融洽相处	107

第五章 善待朋友,从友谊中收获快乐

对待朋友有方法	111
对朋友要区别对待	113
交友要广,选择要慎	115
朋友交往要有“度”	117
相互宽容才是真朋友	119
避免伤害朋友	121
多从对方的角度看问题	122
言出必行,不要轻易承诺	123
给朋友留点面子	126

第六章 呵护爱人,在家庭中享受快乐

了解爱情的真谛	129
合适的才是最好的	130
爱情和婚姻需要悉心呵护	132
欣赏你的另一半	134

拒绝沉默,加强沟通	136
婚姻细节不容忽视	137
别以爱的名义改变他	139

第三篇 时间的秘密

第一章 认识时间,掌控时间的重要性

对时间的理解	142
时间的含义	143
对时间的认知	144
时间就是金钱	145
珍惜时间,不虚度每分钟	147

第二章 是什么偷走了你的时间

超负荷工作	149
不会授权或不授权	151
刻意追求完美	152
习惯性的拖延	154
不会控制时间	156
没有必要的出差旅行	158
处理过多的电子邮件	159
你在什么地方浪费了太多时间	160

第三章 把握时间管理的原则

减少无谓的时间浪费	162
明确你的时间观念	163
善于运用空档时间	165
赢取时间的 19 个方法	166
清点“时间仓库”,改变浪费恶习	167
运用帕累托原则管理时间	169
珍惜时间,用好每一分钟	170
踩准生物钟,效率有保障	171
做好时间管理	172
时间管理的误区	173

合理利用零碎时间	176
分门别类,统一执行	177
有碍时间管理的四种观念	177
改变你的习惯	180
有效时间管理的四个步骤	181
马上行动	182

第四章 制订明确的计划,节约时间

你对计划了解多少	184
计划就是节约时间	186
成功需要计划	187
越有操作性,执行越容易到位	188
设置目标,指明方向	189
目标正确,一箭中的	191
目标设定的原则	192
目标管理的方法	193
根据具体变化调整执行计划	194
给自己设计合理的执行流程	196
尽量简化执行流程	197
凡事预则立,不预则废	200

第五章 马上行动,充分利用时间

别等“万事俱备”,接到任务马上执行	201
心动不如行动	202
不做人见人嫌的“拖拉族”	203
克服惰性	204
第一次就要把任务完成到位	205
全力以赴地行动	207
成功属于大胆行动的人	208

第六章 学习时间管理的经典方法

在最有效率的时间里工作	210
要事第一,工作分主次	210
别陷入瞎忙的陷阱	211
强化观念,管好时间	213
事前准备等于把时间提前	216

第七章 把握时间管理的原则

把最重要的事放在最有精力的时段内	218
管理时间就是管理好自己	219
选择对的事情来做	221
先做大事,不要被其他事过多地打搅	222
随身携带空白卡片记录东西	223
提前完成工作后考虑更长远的计划	224
给自己充电	225
午间闭目一刻钟	228
避免发呆和胡思乱想占用时间	229
不让时间在等待中浪费	231

第四篇 成功的秘密

第一章 积极的心态

人生成败在心态	234
积极心态是成功者的标志	236
心态决定命运	237
保持积极的心态——PMA 黄金定律	238
修炼积极的心态	239

第二章 明确目标

成就的大小取决于目标的高低	241
锁定目标并付诸行动	243
选定你的生活核心目标	245
量化的目标才对成功有益	247
有什么样的目标就有什么样的人生	249
目标的高度决定眼界的宽度	250
把行动当作我们的目标	252
时时盯着箭靶的位置	255
要把目光盯在远处	257
成功的道路是由目标铺成的	258

第三章 多付出一些

真心付出会使你得到更多	261
付出是给自己的回报	261
人生因付出而升华	262
与人方便就是与己方便	264
给予爱,收获爱	265
只有付出爱心才能收获希望	266
点灯照亮别人,更照亮自己	267
不要让自己心灵的后花园荒芜	268

第四章 永葆进取心

做人要有雄心	270
只要第一,不要第二	271
志向决定你的方向	273
有压力才有动力	274
人生的价值在于不断进取	278
经营自己的长处	279
把命运握在自己手里	282
万事皆有可能	284
勤奋和成功在一起	285
每天进步一点点	287
不要害怕冒风险	289
持之以恒才能走得更远	291

第五章 建立坚定的自信心

自信会使你获得更多	295
给自己编一本“心理辞典”	297
为你的行动播下自信的“种子”	298
不断激励自己	300
把自信当成一切行动的前提	301
信念的力量	302
用自信撑起一片天空	303

第六章 富有合作精神

集体的力量是无法撼动的	305
-------------------	-----

这是一个需要团队的时代	306
与精英合作需要创造性	307
借助团队可以使自己变得更强大	309
与别人共同分享荣耀	310
把整个团队打造成一个坚不可摧的整体	312
与志同道合者真诚合作	314
只有分享才能共赢	315
激烈的竞争需要真诚的合作	316

第七章 高效制胜

工作时间长并不等于工作努力	318
一分钟也不拖延	319
提前做好计划	320
把“绝不可能”变成“绝对可能”	320
自律是提高工作效率的基础	321
有想法就立即行动	323
学会合理安排时间	324
下定克服惰性的决心	325
学会适时地放弃	327

第八章 培养创新的能力

每天都换一个大脑	328
逆向思维是迈向成功的法宝	329
不做别人的影子	331
创意可以使垃圾变成黄金	332
把“绊脚石”变为“垫脚石”	334
“懒惰”下的创新	335
要永远保持“破门而出”的创新心态	336
用脑起家,拓宽创富思维	337

第九章 永远不要忘记学习

坚持有益的学习	340
社会是最好的大学	341
保持一种永不满足的求学状态	342
学习需要合理安排时间	344
认识自己的不足并虚心学习	346
拥有开放的头脑	348

谦虚使人从平凡走向辉煌	349
养成勤学好问的习惯	351
勤于学习,善于思考	353
有选择性地坚持读书	355
学习可以使人持续进步	357

第五篇 财富的秘密

第一章 每个人都能成为富翁

正确认识财富	360
德、智、体的富足	361
财富是无穷无尽的	361
人生不同阶段的理财方法	362
攒钱、赚钱、护钱——80 后理财的三个关键	364

第二章 理财观念是打开财富之门的钥匙

理财是现代人的必修课	367
投资是资产增值,理财是理想实现	368
理财要趁早	369
理财要掌握一种态度	371
人的理财观念要随着年龄变	372
女性理财的误区	372
相比男性,女性理财更具优势	374
无论有钱没钱,理财都是必须的	375
理财要坚持到底,不要轻言放弃	376
财商决定你的未来	378
理财好处多多	378

第三章 转变观念,科学规划生活与金钱

要有一颗永远致富的心	380
提前使用未来的钱	382
赚钱是生存,花钱是生活	384
树立正确的理财观	385
节俭让人一生一世受用不尽	386

精打细算才能管好钱	388
未雨绸缪:养成储蓄的习惯	389
三分灵感,七分盘算	390
舍得财富,才能得到财富	392
变化中求生存	394
变得快才能发得快	395

第四章 用心理财,从行动开始

理财从赚小钱开始	397
小钱生大钱,理出幸福生活	398
不吃老本,另辟蹊径	399
投资高手是这样炼成的	400
财富都是开拓出来的	402
财富偏爱时刻准备“致富”的人	403
争取属于你的机会	404
心动还要行动	406

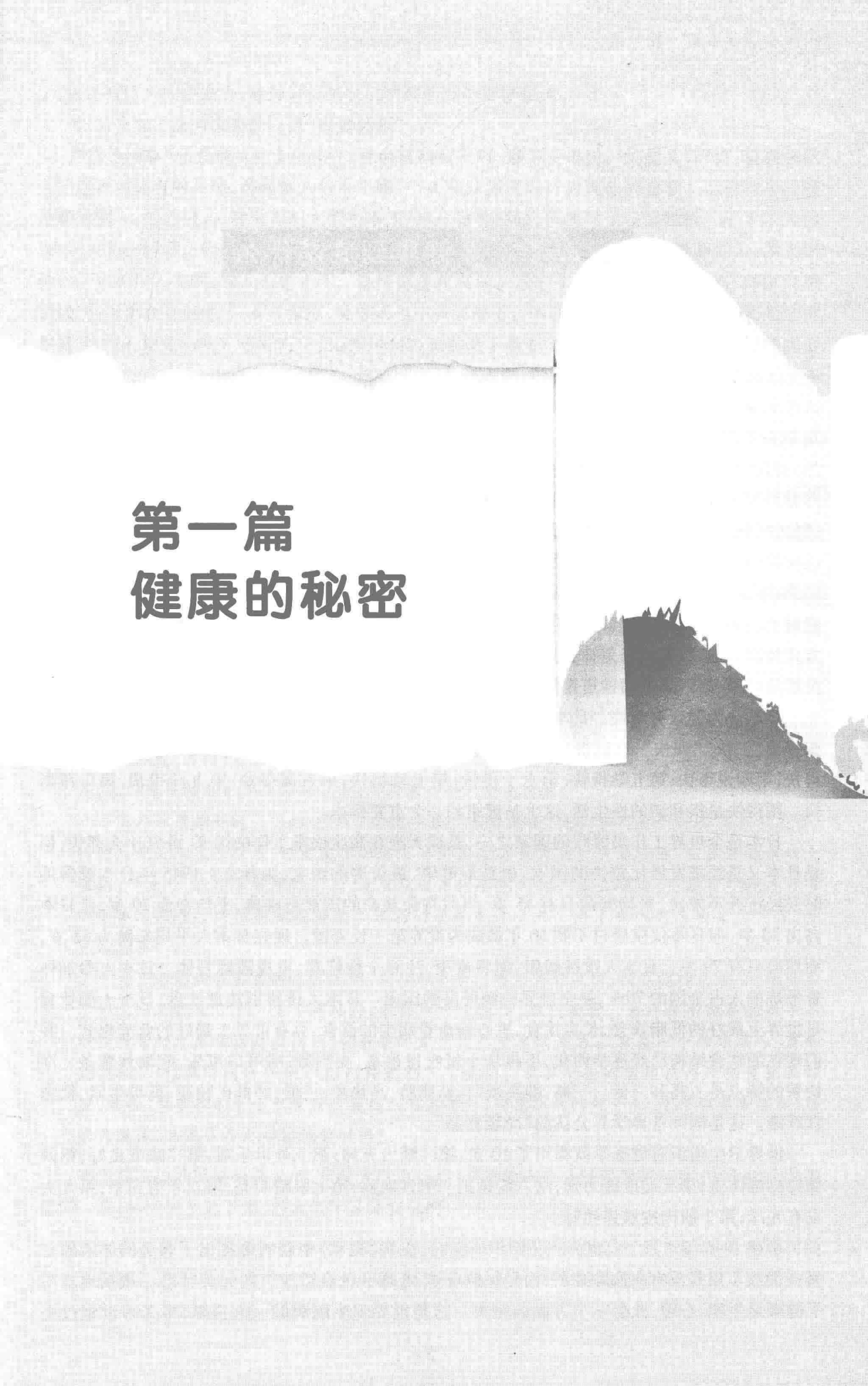
第五章 知识引领创富新潮

赚大钱要靠头脑与智慧	408
学习是到达财富王国的必经之路	409
赚钱的能力是通过经验和体验得来的	410
商人首先要有智慧	412
用知识创造财富	414
好奇心是获得知识的前提	415

第六章 掌握获取财富的秘密

杜绝挥霍浪费	417
勤俭是财富之母	418
把钱用在刀刃上	420
巨额资产来源于小额利息	421
财富在不断变化	424
低调对待你的财富	425

第一篇 健康的秘密



第一章 健康到底是什么

什么是健康

身体是革命的本钱。没有一个好身体,一切皆空,即使你家财万贯,即使你才华横溢,即使你受到万人敬仰,但如果身体不好,身体不健康,一切都将成为泡影。那么,到底什么是健康呢?相信生活中很多人都说不出个所以然来。

我国老一辈医学家傅连璋早就提出,健康的标准有四条:第一条是身体健康;第二条是体质坚强;第三条是精力充沛;第四条是情绪乐观。这是很科学的。世界上每个国家都有自己的健康观念。美国对什么是健康讲五条:第一条是生活方式健康,美国政府是最早关注国民生活方式健康的国家;第二条是社会健康,指人在社会上能和其他人和谐相处,不伤害别人;第三条是情绪健康;第四条是精神道德健康;第五条是满足本身的生活需要。

日本认为健康有十快。日本是高效率、快节奏的国家,所以要求什么都快,谁快谁健康。开始提出“三快”“四快”,以后提出“六快”,现在提出“十快”,即第一吃得快;第二便得快;第三睡得快;第四说得快;第五学得快;第六干得快;第七动得快;第八尿得快;第九汗得快;第十精得快。精得快是指和谐的性生活,这也是健康的一个重要标志。

日本是全世界工作最紧张的国家之一,是成天泡在高压锅里工作的国家,讲究什么都快,但是日本又是经济发展比较快的国家,也是最健康、最长寿的国家,为什么? 1945 年日本投降的时候经济并不发达,平均寿命只有 45 岁,当时寿命最高的国家是瑞典,平均寿命 70 岁,比日本高出 25 岁,但日本仅仅经过不到 50 年就成为世界第一长寿国。现在日本人平均年龄为 83 岁,而瑞典只有 79 岁。日本人重视健康,懂得健康,注意个性修养,重视锻炼身体。日本人参加体育锻炼的人占全国的 70%,是全世界比例最高的国家。日本人还特别注意饮食,日本人的饮食是世界上最好的低脂饮食、长寿饮食、患心脑血管病少的饮食,具有世界上最好的营养模式。我们现在的饮食结构已经逐步西化,小孩从小就吃肯德基、麦当劳,喝可口可乐,吃油炸薯条。洋快餐的特点是三高和三低。三高,即高蛋白、高脂肪、高热量;三低,即低矿物质、低维生素、低膳食纤维。这是国际营养学界公认的“垃圾食品”。

世界卫生组织对健康早就提出了 10 条:第一精力充沛;第二处世乐观;第三睡眠良好;第四保持标准体重;第五适应能力强;第六能抵抗一般性疾病;第七眼睛明亮;第八牙齿完坚;第九头发有光泽;第十肌肉皮肤弹性好。

早在 1946 年 4 月 7 日世界卫生组织成立时,在其《宪章》中就明确提出了著名的健康的定义:“健康不仅是没有疾病和衰弱,而是保持身体、心理和社会适应上的完美状态。”概括地指明了健康是生理、心理、社会三个方面的完美。这是世界卫生组织的一大贡献,半个多世纪过去

了,它还有巨大的生命力,继续发挥着它的重要的理论指导作用。

以后又加了极为重要的一条“道德健康”。

“道德健康”已逐渐为社会所关注,社会越向前发展,越需要道德。道德是什么?道德是做人的道理和应有的品德,是调整人与人之间、个人和社会之间行为规范的总和。道德的本质就是尊重别人,关心别人,就是为别人做些事情,自己做些牺牲,但实际上不是牺牲。你为别人做事,别人为你做事。你关心别人,别人关心你。你尊重别人,别人尊重你。你帮助别人,别人帮助你。你给别人光明,别人给你光明。这些都是相互的。这些年以经济建设为中心,经济发展很快,但道德在有些地区、有些家庭、有些人当中被忽视了。国家富强起来了,入世了,要参加世界竞争,没有道德行吗?曾经有一位全国闻名、非常能干的农民企业家,他一夜暴富,但缺乏道德,由能人变成狂人,由狂人变成罪人,危害国家,危害人民,最后被判刑 20 年,他的接班人——儿子,也被判刑 10 年,他最后在监狱里自杀了,真是“天狂有雨,人狂有祸”。这样的企业家怎么能进行竞争,没有道德怎么行?大学生也一样,没有道德,只抓分数不行,一定要德智体全面发展。曾经有一个令人震惊的学生残害导师的悲惨血案,有一名著名大学毕业生,智商非常高,成绩一直很优秀,毕业以后被送到美国攻读博士学位,他是个非常聪明而自负的人,一到美国就不适应了,导师批评他,他不接受,认为导师跟他过不去,另外一个学生成绩比他好,他嫉妒人家,心理扭曲,从开始有意见,到有成见,到仇恨,由心理扭曲到心理变态,由于没有很好地调整心态,最后出现心理危机,仅仅是因为对学校 and 导师心怀不满,就用手枪把副校长、导师、副导师、教授和另外一个留学生都杀害了,自己也饮弹自杀。这就是震惊世界的卢刚事件。所以大学生没有知识,学习不好不行,没有道德危害更大。“没有智出次品,没有体出残品,但没有德要出危险品。”

再看看 2006 年发生在我国一个大城市一位癌症老人乘公交车无人让座的报道。据东方早报报道,当时,上海肺癌患者朱祥林搭乘 820 路公交车去医院复查。10 多分钟的时间内,朱祥林手持癌症病历苦苦哀求,却没有一个人给他让座。

朱祥林用颤抖的语言回忆了心碎的一幕。人流拥挤,他从中门挤进时已没有了座位。停留片刻无人主动让座,呼吸困难的朱祥林不得不趁着女售票员售票间隙,坐在她的座位上休息。“大伯,我要掌控中门开关,您坐在这里我不能工作。”话音刚落,售票员胡晓东开始向全车人喊道:“哪位乘客能给这位体弱的老先生让个座?”原本喧闹的车厢安静下来,但无人应答。

为了不影响售票员的正常工作,朱祥林离开了售票员的座位,因不能持久站立,他坐在了中门附近的台阶上。坐了两站后,朱祥林呼吸急促,面色发青。朱祥林用颤抖的双手从随身携带的包里拿出癌症病历,用虚弱的声音央求全车的乘客:“我是一个肺癌病人,真的撑不住了,谁能给我让个座?”车内再次陷入了沉寂。看不下去的售票员再次动员乘客让座,然而,整车人还是毫无反应。有些人对老年人、对患绝症的老年人,这样冷漠和自私,将来为集体、为国家能无私地做贡献吗?

有人说人生的道路是漫长的,最要紧的有三步:青年迈向社会是要紧的一步,中年转折是要紧的一步,从岗位上退下来,进入老年又是要紧的一步。

西安有一个 76 岁的老年人叫任继宣。因很小的事情跟房客发生了矛盾,对卖烧饼的房客进行报复,把一瓶农药倒入和好的面里,房客不知,把面做成烧饼卖,造成 7 个吃烧饼的人中毒身亡,这个老人被判了死刑。