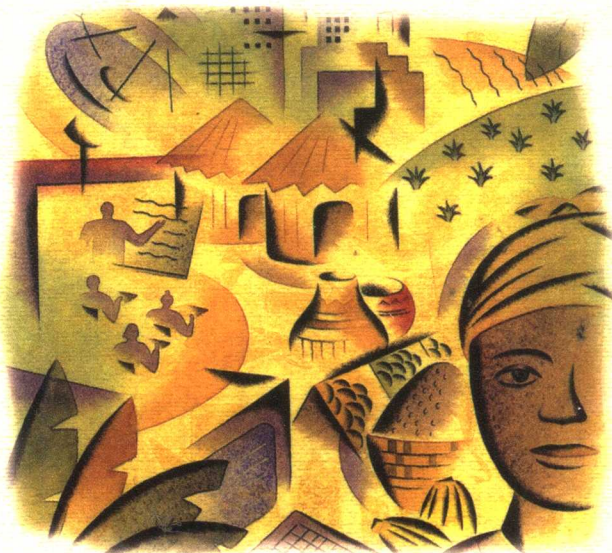


YOUHUA NI DE YUWANG

沈方玉◎编著



· 让欲望不再困惑你 ·

优化你的欲望

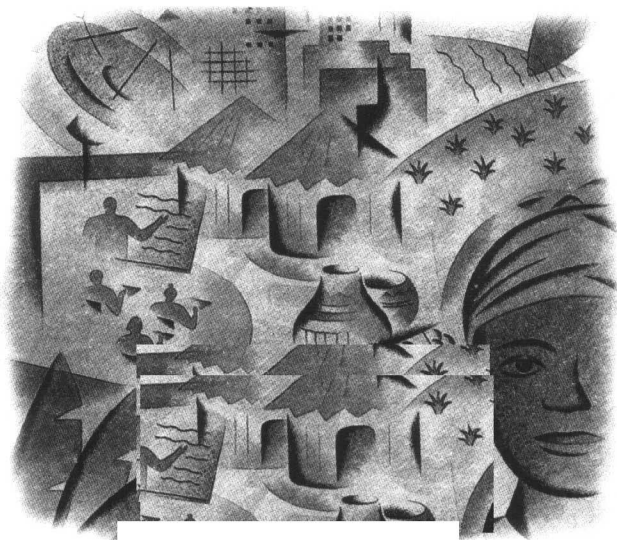
欲望是你成就事业的摇篮，成就伟业的天使。

人是欲望的动物，而欲望是人成就事业的摇篮；欲望又是一把双刃剑，有人欲壑难填，似乎永远也满足不了自己。不过，如果能把欲望优化——保有合理的、可以实现的，去除不合理的、无法实现的，那么，欲望就能够恰当地引导你，助你走进辉煌的人生殿堂。

北京工业大学出版社

YOUHUA NI DE YUWANG

沈方玉◎编著



· 让欲望不再困惑你 ·

优化你的欲望

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优化你的欲望/沈方玉编著. —北京:北京工业大学出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1794 - 5

I. 优... II. 沈... III. 欲望—通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085005 号

优化你的欲望

——让欲望不再困惑你

沈方玉 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京铁建印刷厂印刷

*

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

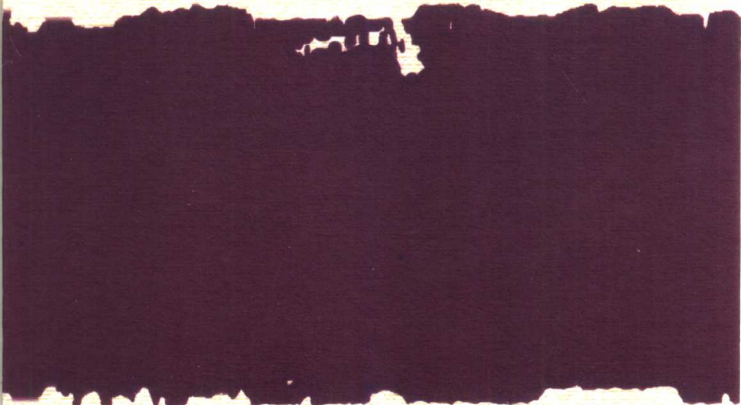
787mm × 1 092mm 16 开本 16.75 印张 249 千字

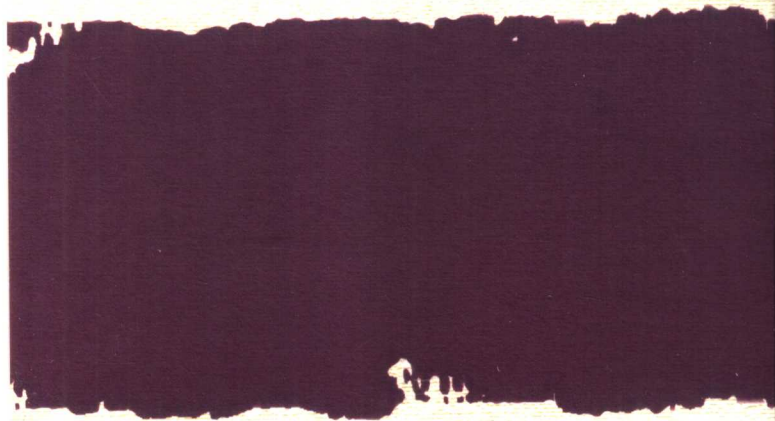
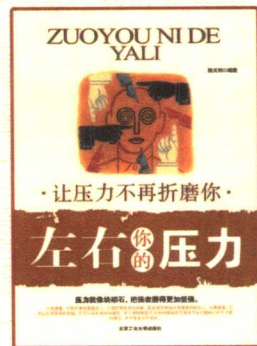
ISBN 978 - 7 - 5639 - 1794 - 5/B · 48

定价: 26.00 元



优化
你的
欲望





责任编辑：朱 军

封面设计：大家设计工作室·胡晶爽

Daxiang Design Office: 010-84803033

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前 言

我们每个人，从生下来那一刻起，就免不了被欲望这种东西或拉或推地去干一些事情。一个呱呱坠地的婴孩，眼都没睁开呢，就知道撅着小嘴儿四下里找奶头，这叫做食欲。当然婴孩的食欲还完全是一种遗传的本能，要等他长大了懂得享受美食之后才会升华为真正的文化和精神上的食欲。小姑娘、小小子从小耳鬓厮磨，从不知道回避、害羞，但等他们进入青春期后，见到异性便会有一种异样的感觉，怀春的情思常常令他们面颊绯红心跳加速，生理的躁动也会不时迸发，这便是性欲。造物主委实有些个道道：找食物是难事吧？他让你被食欲勾着，不得不为稻粱而谋，当然也弄些口腹之乐奖励奖励你谋食做事打拼的辛苦。生孩子是难事吧？他让你被性欲勾着，不得不行人伦之大事、周公之大礼，自然也弄些闺房之乐枕席之欢来抵消你孕育生产教养的操劳。你看，人类就这样被食与色这两个最原始的欲望推拉着繁衍进步了。

关于欲望，《现代汉语词典》里的解释是：“想得到某种东西或想达到某种目的的要求。”这里的解释虽然比较简单，但是倒也能够说明问题。人类的欲望无论怎样错综复杂、难以说清，怎样地或高雅或粗鄙或含蓄或直接，实际上都掩饰不了它的根本目的——想得到、想达到。

因此，尽管各国学者把欲望分门别类、条分缕析搞了个不亦乐乎，什么求知欲、交往欲、占有欲、领袖欲……但在我们看来，人类那林林总总的欲望只分为两种：合理的或者说是实现得了的，不合理的或者说是实现不了的。

为什么我们不能以欲望的道德属性来分类呢？道理很简单，因为欲望本无所谓善恶、对错、崇卑、邪正，是人类不同社会的不同道德标准

给了欲望过于复杂的标签。其实，我们也真该给欲望正正名了。人类的进步，在很大程度上是因为欲望的推拉牵引，小到一个人、一个家庭，有了欲望才有不断向前的动力。无欲无求、无欲则刚只是一种境界而已，哪个人能够无欲？食欲不要了？性欲不要了？求知欲不要了？就算被人屡加非难的占有欲，其实也未必就那么肮脏可鄙，没有占有欲怎么去创造财富、改造社会？

我们可以服从欲望，但却不能放纵欲望。我们要优化的是我们的欲望结构。保留那些合理的、实现得了的，去除那些不合理的、实现不了的。然后加以努力，创造条件，让我们的欲望一个一个地实现。

我们应该阅尽欲望种类，剖析欲望本质，选择合理欲望，割舍无理欲望。运用一系列的手段、方法、技巧，从而达到优化欲望的目的，让欲望不再困惑你！这就是写作与出版本书的主要目的。

目 录



1 欲望促使你想得到一切 (1)

1. 欲望，就是得到你想要的一切 / 3
2. 幸福和快乐是满足欲望的最好药剂 / 7
3. 摆脱我们心灵深处的魔性欲望 / 10
4. 超越自我，才能驾驭财富 / 13
5. 名望是一种欲望的满足 / 18
6. 不要把远大抱负斥为狼子野心 / 21
7. 抑制冲动，把欲望变成“作为” / 24
8. “作为”成功了，人就感到快乐 / 26
9. 欲望有时像做梦 / 27
10. 本能是产生欲望的内驱力 / 30



2 敞开成就欲望的大门 (33)

1. 别对成就欲望的机遇关上门 / 35
2. 根据自己的特长，确定方向和目标 / 38
3. 想赢得赞许，就要有个积极的心态 / 40
4. 知心懂欲才能进步成长 / 43
5. 时刻以健康向上的标准要求自己 / 45
6. 大凡成功者，优化欲望必先修炼做人 / 47

3 掌控了命运也就把握了欲望 (51)

1. 能掌握命运的人，自然也能掌握欲望 / 53
2. 有野心而无善心，是做人的悲剧 / 55
3. 要有“十年面壁图破壁”的精神 / 58
4. 做大做强你的野心和欲望 / 60
5. 刘备建功立业有一招 / 65
6. 司马懿：拿你没有的那一面和你较量 / 67
7. 武则天以忍圆大梦 / 70
8. 尼克松：生活的目标应该比生活更重要 / 71
9. 欲望如游戏，懂规则的人得道 / 75
10. 改变命运就在敢于敲门的那一刻 / 77

4 别被“潘多拉”诱惑住 (81)

1. 爱情妙就妙在情感“饥渴” / 83
2. 潘多拉就是那个“激活人间欲望”的美女 / 89
3. 把美色作为欲望，是一个陷阱 / 92
4. 爱欲是朵诱惑人的美丽的花朵 / 93
5. 羞怯是优化爱情欲望的最好方式 / 97
6. 你是那个对着青蛙“许愿”的女人 / 103
7. 爱应是一种抑制野性情感的关怀 / 105

5 你的愿景决定你的人生 (113)

1. 知识结构决定你要成为什么样的人 / 115
2. 抛弃自卑，想方设法达到自己的目的 / 118
3. 没有什么欲望是不可能的 / 121
4. 一定要有誓不罢休的“龙马精神” / 123
5. 心态决定欲望 / 125
6. 蚂蚁的哲学：不把房子建在沙滩上 / 127

7. 把干大事业的欲望转化为坚强的内驱力 / 129
8. 自卑是个压抑“抱负和欲望”的恶魔 / 131
9. 你的未来取决于你的憧憬 / 134
10. 欲望须有节制，不可伤及他人 / 138
11. 别因为自卑而与成功失之交臂 / 140

6

欲望使人毁灭，也使人成功 (145)

1. 有自信的愿景，更要有现实的本事 / 147
2. 我们都是那种味道鲜美、待价而沽的鱼 / 149
3. 大丈夫只需流芳百世，不可遗臭万年 / 151
4. 欲望能使人成功，也能使人毁灭 / 155
5. 曾国藩的欲望之道：识时务，知进退 / 157
6. 慢点，稳点，你会发现已经走得很远了 / 161
7. 急功近利只能是南柯一梦 / 165

7

你自己就是那座寻找的“金矿” (169)

1. 你要寻找的那座“金矿”，其实就在你自己身上 / 171
2. 有无“野心”决定人生的辉煌与平庸 / 173
3. 一个有大欲望的人，不仅重过程而且重结果 / 175
4. 满足自己的欲望，更要满足他人的欲望 / 177
5. 造成欲望烦恼的不是别人，而是我们自己 / 180
6. 若要占有欲望，先要负起做人的责任 / 182
7. 欲望也要与时俱进 / 184
8. 优化欲望，应该有自我反省的能力 / 185
9. 只要你愿意，你可以成为欲望的主人 / 187
10. 积极的心理暗示，能让你创造奇迹 / 190
11. 自尊是建立在他人的尊敬之上的 / 192
12. 欲望，不是想出来的，而是做出来的 / 195
13. 好的计划是你实现欲望的保证 / 198
14. 不给欲望留余地的人，无异于一只不留余地的狼 / 202

8

要出人头地，就做块“闪光的钻石” (205)

1. 以德择友 / 207
2. 和净相济，以诚为贵 / 209
3. 满招损，谦受益 / 210
4. 和有学问有修养的人在一起 / 212
5. 和而不同，就是恰到好处地对待自己和别人 / 214
6. 以德报怨是交往欲望的应世策略 / 215
7. 要想了不起，身边就要有了不起的人 / 217
8. 要别人给你“添彩”，你必须是块“闪光的钻石” / 218
9. 对无意义的问题“装傻”，是聪明人的做法 / 220
10. 与欲望共生，不仅能“双赢”，更能“超赢” / 221

9

欲望是“狼”，忍欲是一种智慧 (225)

1. 过多的欲求带不来快乐和满足 / 227
2. 欲望是“狼”，忍欲是一种智慧 / 229
3. 每个人生难题都是让你发挥创造力的机会 / 233
4. 掩盖自己的锋芒，达成欲望愿景 / 235
5. 对人对事要讲分寸，过分就是过失 / 237
6. 嫉妒多由某种欲望而产生 / 240
7. 知识、才能、智慧是实现人生追求最锐利的武器 / 244
8. 把琐事和杂念统统抛在一边 / 250
9. 能做到心灵宁静，那么万事都能学会 / 254
10. 艺术是人欲望的一种替代性满足 / 255
11. 欲望忠告：“十个指头按不住跳蚤” / 257

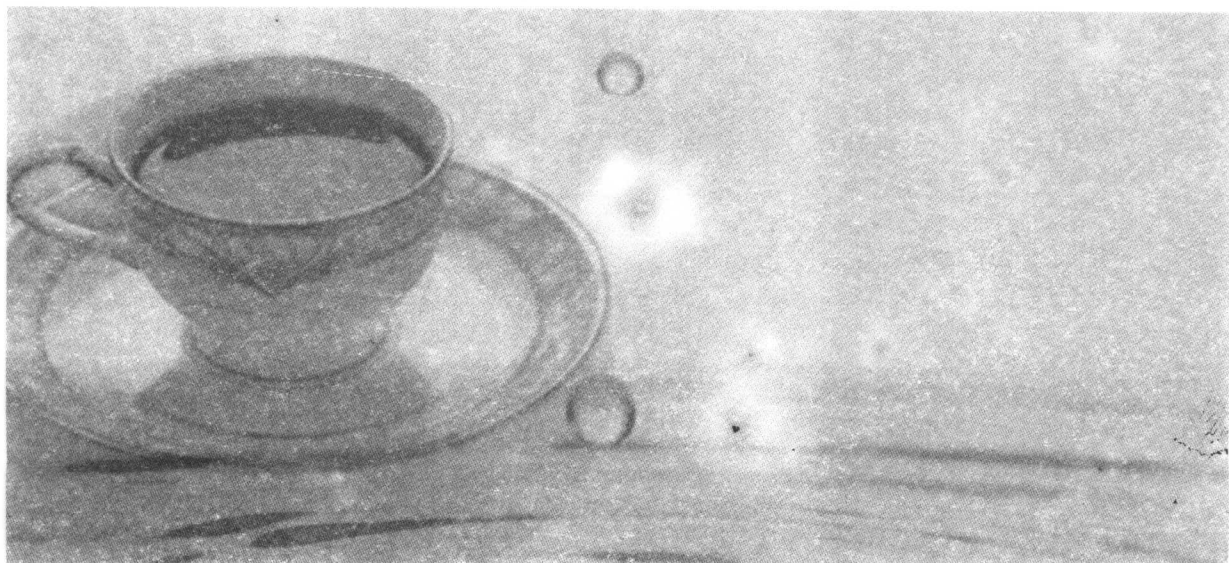
1

优化你的欲望

欲望促使你想得到一切

孟德斯鸠说：幸福和快乐是满足人欲望最好的药剂。

拿破仑·希尔说：凡是能成为金领的人，他们心底不甘平庸，他们自己的人生规划，他们有实现自己计划的一颗勃勃的野心，他们还懂得如何实现自己的野心。



1. 欲望，就是得到你想要的一切

在中国的历史上，儒、道、佛三家只谈了一个“欲”字。

就是这一个隐晦的“欲”字，曾经掀起过轩然大波。

人之欲，其实是人的基本欲望。它是人们想得到某种东西或想达到某种目的的要求。

这种要求是出自人的本性。

人的本性是一求生存，二求发展。

中国儒家学派第一次将人类为图生求存的行为归结为6种欲望：

- (1) 食欲；
- (2) 色欲；
- (3) 财欲；
- (4) 权欲；
- (5) 名欲；
- (6) 贪欲。

在《礼记·礼运》中，儒家祖师孔子把人性中6种本能的基本欲望归到了人的“七情”之内，所谓七情，便是“喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲”。

有趣的是，在子思所著的《中庸》里，只提到“喜、怒、哀、乐”，从来没有提到他祖父孔子说的“七情”，无怪考据学家们会怀疑这几本书的著作有问题。考据的事，不是我们要讲的范围，暂且不管。因有孔子、孟子、告子提出的“人性”与“性”、“情”、“欲”等观

念，到了宋儒的理学家手里，因袭了佛学的观念，采用《中庸》的“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和……致中和，天地位焉，万物育焉”的主旨，于是强调去人欲，存天理。“人欲净尽，天理流行”的说法，便普遍传习，成为宋儒理学的中心思想。

自从宋、明的儒者——理学家们，提出了“天理”与“人欲”的问题，为中国文化的伦理哲学与行为哲学方面，奠定了一个名字简洁易晓，而内容充实的普遍道德意识——便是后世尽人皆知的做人和做事要凭“天理良心”的观念。但也很明显的，认为“人欲”的作用多半是属于罪恶的一面，所以去“人欲”存“天理”，便是理学的基本学问。理学家们既然自认是上接孔、孟的心法，我们对此又不得不再追溯到先秦之际足以代表道家的老子、儒家的孔子，看看他们对于“天理”与“人欲”的看法。

前面曾经扼要地提到孔子对于“情”和“欲”的观念。如果再要深入一点阅读这些资料，便需要寻找孔子所整理过的古籍文献，例如《礼记·乐记》，曾有记载：“人生而静，天之性也。感于物而动，性之欲也。”《曲礼》说：“欲不可从（通‘纵’）。”都很明显地说出“人欲”的动向，认为它是可怕的，是不可放纵的。至于孔子本人曾说：“饮食男女，人之大欲存焉。”他并非直接认为“人欲”便是“人性”本有的正当行为。而只是说明人之所以为人，便自然而然地会有饮食和男女等基本的“人欲”，所以他又说：“何谓人情？喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，七者弗学而能。”

儒家认为，由于“人性”中有这些基本的“情”和“欲”，它就可能趋向于自害害人，甚至达到不可收拾的地步，所以必须要注重人文的教化，于是制礼以防患未然，作乐以调整性情。“三礼”的精神即由此而订定，《春秋》的大义，也由此而建立，为求还于“天性”之初的礼、乐之教，也由此而出发。

至于道家鼻祖老子，他除了着重于阐扬传统文化的道（体）和德（用）以外，并未确切提到“人性”和“人欲”的问题。除非把他所说的“道”字，强行拉到“人性”和“天性”的范围来讲，否则总不免有点牵强的嫌疑，但是老子却提到“不见可欲，使民心不乱”的观念。

在他短短五千字的《道德经》中，虽然只提到这一观念，却足以说明，他认为“人欲”也不是一个好东西。至少，它是“犯意”的先驱，受到“所见”的教唆而成为罪乱的主犯。所以他便提出“少私寡欲”，作为修养的方法和目的。

我们时常说的清心寡欲，一般是指一个人淡泊名利，但不仅仅是这一层意思。另一层意思是指没有过度欲望或欲望很少的人是很坦然的人，他们的内心世界一片静然，他们很少有世俗的杂念，他们以自己崇高又善良的思想去看待这个世界，外部世界的东西很难影响他们思想深处固有的道义与理想，他们博大的胸怀能容下天地万物，而思想又能不被其左右，这就是寡欲的人，我们也常说无欲则刚，意思是说，一个什么都不贪图的人，还有什么可怕的呢？他一定是一个意志坚强的人。

北宋尚书左丞王存为人特别宽厚，他很诚实，也很谦虚，没有一点不寻常的地方，可一旦坚持起自己的意见来，谁也说服不了他，他发表的议论总是很公平的，不带有个人的好恶在里面，生活上基本是“离情弃欲”。因此，司马光曾这样评价他：“在千军万马的奔驰中能够独自停住脚步的，也就是王存吧。”王存历经了五个皇帝，年近八旬，但他坚持自己的立场观点，不管时局怎么改变，都能始终如一。王存能够在封建官场长盛不衰，“清心寡欲”应该是一个很重要的原因。

《礼记·乐记》：“夫物之感人无穷，而人之好恶无节；则是物至而人化物也。人化物也者，灭天理而穷人欲也。”视两者为对立。司马光对王存的赞赏，与当时的社会环境很相吻合。当时注重“理”“欲”之辩。所谓“天理”即封建伦常；“人欲”即人的自然个体。程、朱以“人之一心，天理存则人欲亡；人欲胜则天理灭”，明王守仁以“去得人欲，便识天理”，均主张损人欲以复天理。南宋叶适、陈亮重功利，反对以理欲“为圣狂之分”，认为“天理人欲可以并行”，明、清之际王夫之提出“随处见人欲，则随处见天理”，均主张天理与人欲之统一。清朝戴震更强调“欲”无非是“以生以养之事”，“理者，存乎欲者也”，并痛斥宋儒理欲之辩为“以理杀人”。

社会规范着人们的欲望。越轨的行为让人迷茫，一味地由着自己的性子去干，偏激的后果就是张狂。

欢喜、愤怒、爱好，厌恶、嗜好、欲望，这些都是人之常情。滋养这些常情就会产生罪恶；放纵这些性情就会伤害别人或自己的心灵，只有控制住它们才叫做善。

人欲一旦膨胀，就会被斥之为“欲壑难填”，或“利欲熏心”。

君子是儒家理想的人格，他必须履行对传统的义务，为了达到自我完善的目的，他必须克制一切非理性的激情。他们不乞求任何救赎，期待的是当世的长寿、健康、财富和名声。

作为基督教精神偶像的耶稣，是正统的犹太人。据他的言论录记载，他认为经济上的欲望和侍奉神是决不相容的。耶稣时代，在巴勒斯坦的犹太人社会里，没有现代人概念中的资本家和工厂主。因此，在耶稣周围的社会环境里，明显的贪欲是极少的。尽管如此，耶稣看透了人类在任何时代、任何场合都天生具有的贪欲性，并对其进行了谴责。佛教理论认为，狭义的“爱欲”是造成生死业力的根本驱动力，教人要认清“爱欲”是由自私产生的过错与祸患，而须防患于未然。《曲礼》所谓“欲不可从”，也正同此意。亚当和夏娃在“伊甸园”中的一幕，何尝又非此意。

那么，原有与生俱来的“欲”的问题，它究竟是恶或非恶呢？我们可以说：“欲”并非全是恶的。但“欲”很可能是恶的前驱，假如你不能优化你的欲望的话。

至于再把“欲”归纳到男女之间狭义的“爱欲”范围，而且认为“欲”就是罪恶，那是宗教性的绝对道德的观念。宋明理学家也沿用了这严肃的一面，例如朱熹所说“世上无如人欲险，几人到此误平生”，就是由这严肃人格的观点而出发的。

至于《论语》中记载孔子所说的：“子欲仁，斯仁至矣。”那是以“欲”作为动词的说法，也可以说：这是广义的“欲”，所以佛“欲”度尽众生，使之离苦得乐，此“欲”已经化除“私欲”与“爱欲”而成为伟大的愿望。人们若能涤荡“私欲”、“爱欲”的胸襟，不被物欲所拘累，而善于优化“物欲”，为人类建立一个庄严、美善的世界，则与佛祖释迦牟尼慈悲度世的“愿力”，孔子所谓“子欲仁，斯仁至矣”的“仁欲”，并无二致。