

每个人都应该是个天才



自己栽培自己


ZIJIZAIPEIZIJI

张自学◎ 编著



塑造完美人生必备的10大生存资本

成功的人生是需要栽培的，一个懵懵懂懂的人，他始终不会找到自己的方向。其实，在我们每个人的身上都有可以立即支取的资本，只要我们下定决心要有所改变，那么长久以来所做的美梦便可以实现。

 中国社会科学出版社

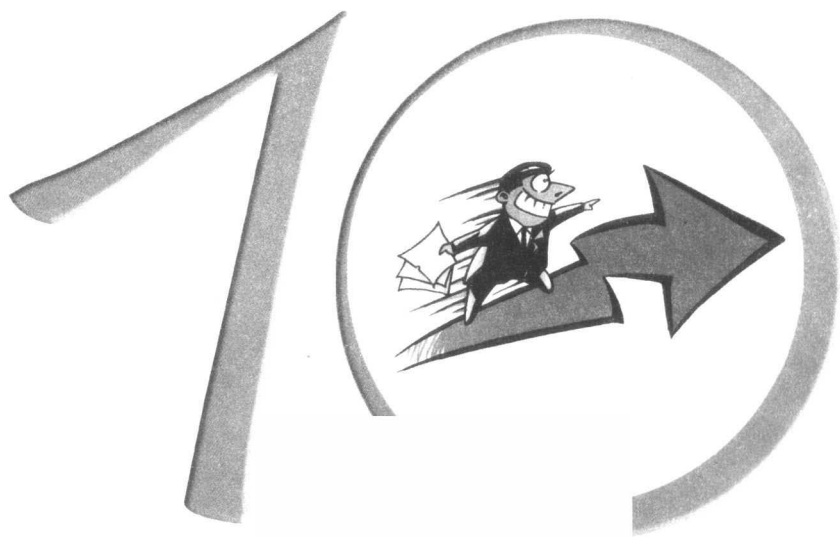
每个人都应该是个天才



自己栽培自己

ZIJIZAIPEIZIJI

张自学◎ 编著



塑造完美人生必备的10大生存资本

成功的人生是需要栽培的，一个懵懵懂懂的人，他始终不会找到自己的方向。其实，在我们每个人的身上都有可以立即支取的资本，只要我们下定决心要有所改变，那么长久以来所做的美梦便可以实现。

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己栽培自己 / 张自学编著. —北京: 中国社会出版社, 2006.9

(超越自我丛书 / 东方夫子主编)

ISBN 7-5087-1392-3

I.自… II.张… III.个人—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 108528 号

丛 书 名: 超越自我丛书

主 编: 东方夫子

书 名: 自己栽培自己

编 著 者: 张自学

责任编辑: 李春园

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电传: (010)66051713

邮 购 部: (010)66060275

经 销: 全国各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 150mm × 225mm 1/16

印 张: 11.125

字 数: 130 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

前言

在日常生活中，总有许多人渴望自己能够走出困境，获得成功，但又苦于找不到一条走出困境的路。因此，身心疲惫，失望之极，甚至，对自己的人生都感到索然无味。除此之外，还有一种人就是准备再来一次，结果还是陷入失败的怪圈中。

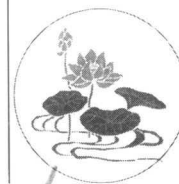
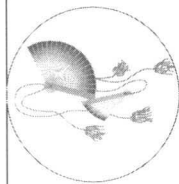
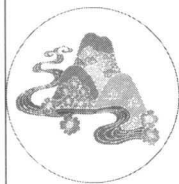
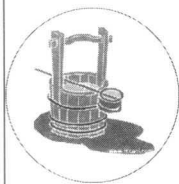
为什么会有这种现象发生呢？拿破仑·希尔（美国著名的成功学家）曾说过这样一句话：“由于我们的大脑限制了我们的手脚，因此我们掌握不了出奇制胜的方法。”这就是说，我们在日夜渴望自己成功的同时，实际上对自己却知之甚少。

成功是门大学问，有些人忙得像牛，有些人累得像马，个个都如活着的僵尸，会动的死人，年轻的糟老头。这种活法，不要也罢。

成功的人生是需要栽培的，一个懵懵懂懂的人，他始终不会找到自己的方向。其实，在我们每个人的身上都有可以立即支取的资本，只要我们下定决心要有所改变，那么长久以来的美梦便可以实现。

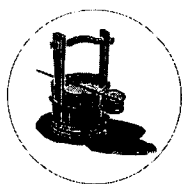
本书立足于现实生活，经过对大量成功者的研究，发现他们身上竟然有惊人的一致，那就是他们对自己的方方面面都会认真对待，精心栽培！其实，他们的成功并非偶然，因为他们在自己的各个领域已经取得了成功！

同那些像我们一样渴望成功的年轻人一样，



前言

我们将这些经验视为珍宝。那些成功者在身心健康、知识技能、人格个性、个人形象、交际人缘、成功机遇、自立创新、尽职尽责、投资理财、谋略处世等方面都给了我们很大的启示。其实，当你真正将这些方面做得很好的时候，那么，成功也将在不远的某一天降临在你的身上！



目录

CONTENTS

第 1 章 栽培自己的身心健康资本

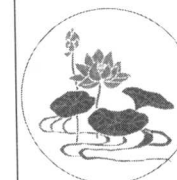
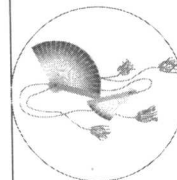
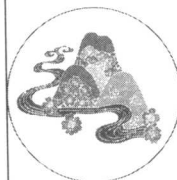
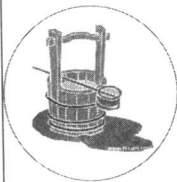
现在流行这么一句话：40 岁之前用健康换金钱，40 岁之后用金钱换健康！多么形象的描绘啊！如果我们每一个人真正地了解了生活的本质时，就不应该再向健康去透支金钱、地位、荣誉了！

完美的人生来自健康的身心	002
健康是每个人最宝贵的财富	003
健康新定义	007
健康新标准	009
做现代健康主义者	012

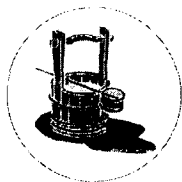
第 2 章 栽培自己的知识技能资本

这个世界瞬息万变，比金钱更重要的是知识。唯有有意识地接触新的知识，才能把自己“进化”成富有和成功的人。

比金钱更重要的是知识	016
学会学习是不断进取的最大资本	017
专业知识是你走向成功的基石	019
学习是对生存本领的挑战与评判	022
拥有智慧是获取知识的最高境界	026



目 录



第 3 章 栽培自己的人格个性资本

一个人就算没有文化，能力平平，且一贫如洗，但只要品格高尚，他总会产生一定的影响，不管他是在车间、在账房、在商场，还是在从政。

精神上的富有是成功最坚实的资本	032
言行一致是品格的脊梁	034
正直的品行为所有成功者所推崇	036
锤炼自己的意志	040
放开自己的心胸	043
内心的火焰能够驱使人走向成功	045

第 4 章 栽培自己的个人形象资本

个人形象对我们是至关重要的，我们应时刻有这样的认识，那就是在我们有限的圈子里珍惜并维护好自己的形象，逐步扩大“知名度”。当你的知名度愈来愈高的时候，你自身的价值也就会自然而然的上升。

好形象是我们人生的财富	050
好形象是成功城堡的敲门砖	052
个人品牌就是扬名立腕的基础	054
好形象的真谛是秀外慧中	056
做好自己的“外在包装”	059
有独特性才有魅力	062

第 5 章 栽培自己的交际人缘资本

一个人在社会上打拼，仅凭一己之力，是很难有大成

目 录

就的。因为一个人的力量毕竟太有限了，就算你浑身是铁，也打不成几个钉，这一点微薄之力甚至连自己都保护不了，又怎么能和别人竞争呢？而真正的友谊，能够产生巨大而神奇的力量。

人际网络就是成功的垫脚石	066
交际网是事业的最好载体	068
成就事业离不开人情世故	070
找到自己生命中的贵人	072
如何快速与人结缘	076
做受人欢迎的人	083

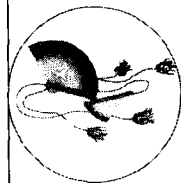
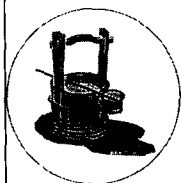
第 6 章 栽培自己的成功机遇资本

很多的成功人士无不例外地认为：机遇成就了他们的事业，机遇带给了他们无尽的财富。但是机遇却又是稍纵即逝，极不容易把握，有时也许只存在万分之一的可能，但是毕竟它存在着。只要有锲而不舍的毅力去争取，就一定能够有所收获，有所建树。

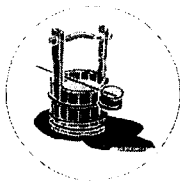
每一个机遇都是一笔巨大的财富	088
弱者等待机会，强者创造机会	091
做好迎接机遇的准备	093
机遇就存留在你的身边	096
机遇本身就是带有风险的	099

第 7 章 栽培自己的自立创新资本

想象力是灵魂的创造力，是每个人自己的财富，是你在



目 录



这个世界上唯一能够自己绝对控制的东西。正确使用你的想象力，它将协助你把失败与错误改变成价值非凡的资产，也将引导你去发现一项只有使用想象力的人才能知道的真理，那就是在生活的最大逆境和不幸中，通常存在更美好的机会。

每个人都应该是天才	104
重视自己的“胡思乱想”	106
有想象力才有创造力	110
留住刹那间的思维火花	112
重视自己的好奇心	114



第 8 章 栽培自己的尽职尽责资本

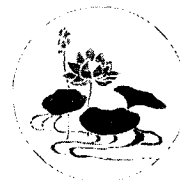
只要你能时刻将“敬业”视作一种美德，时刻在工作中尽心尽力，你就能在工作中忘记辛劳，得到欢愉，长期坚持，就能找到通向成功之路的秘诀。

尽职尽责是成事的根本所在	120
努力工作是一种积极的态度	122
将敬业变成习惯	124
忠诚是你生存的最大保证	127
爱推动你的事业成功	129
获得高薪需具备的基本素质	134



第 9 章 栽培自己的投资理财资本

财富就像一棵树，是从一粒小小的种子开始长起来的。还需要你精心地浇水、施肥、治虫等，这就是理财。你越快播下种子，越认真地培育树苗，就会越快让“钱”



目 录

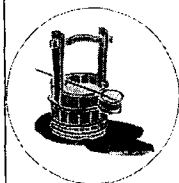
树长大，你就能越快地在树阴下乘凉，越快采摘到丰硕的果实。

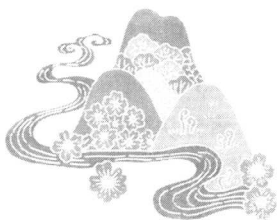
成功理财是创富的关键	138
根据实际情况选择投资方向	140
冷静面对风险	144
培养节俭的习惯	146
培养财富的嗅觉	149
对金钱应该做到精打细算	151

第 10 章 栽培自己的谋略处世资本

一个人要想在社会上立足，要想成就大事，就必须善于谋略，就必须掌握一些灵验奇妙的处世艺术，在各种场合下都能应付自如，左右逢源。

做人处事要善于谋略	156
不善进退者，自然是败者	158
时刻做到攻守有度	161
把心机用在正确的地方	163
隐藏自己不等于埋没自己	165
大事不迷，小事不拘	166





第1章

栽培自己的身心健康资本

现在流行这么一句话：40岁之前用健康换金钱，40岁之后用金钱换健康！多么形象地描绘啊！如果我们每一个真正的了解了生活的本质时，就不应该在向健康去透支金钱、地位、荣誉了！

完美的人生来自健康的身心

社会竞争的日益激烈使得每个人都不得不全身心地投入到自己的事业奋斗中去，但随着工作强度的不断增加，人们对待自己的身体保健意识却是在不断地下降。经过笔者的多次调查，数据显示，现代人对待健康有三种态度：老年人重视和关心自己的健康；青年人很不重视自己的健康；中年人顾不上自身的健康。尤其是事业心特别强的人，对自己的健康漠不关心，往往依赖于医生、药物和保健品，根本顾不上自我保健。

世界著名科学家居里夫人说：“健康的身体是科学的基础，没有健康将一事无成。”健康是金子，健康是无价之宝，健康是人的第一财富。著名医学家吴阶平教授说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”

健康是每个人最迫切的需要，是最珍贵的社会财富，是提高社会生产力的基本要素，是当代社会的一个重大课题。但是，做到健康，尤其做到心理健康，善待只有一次的生命，把健康的主动权掌握在自己手中，这些不是每个人都能够完全做到的。对上述问题的认识不一，态度不一，途径不一，造成也完全不一样。

完美的人生来自三大支柱：健康的身心、幸福的家庭、成功的事业，三者缺一不可，但健康是基础。古今中外许多名人之所以能干一番事业而且长寿，健康是重要的保证。毛泽东同志年轻时立志改造中国、改造世界。他采用多种形式锻炼，如游泳、远足、冷水浴、风浴、雨浴、雪浴等，锻炼了顽强的意志和健康的体魄，为迎接一生的战斗做好了准备。古代医学家、“药王”，又是养生学专家的孙思邈，70岁时写成《千金要

方》，100岁时又写出了《千金翼方》，这些都是祖国医学宝库的珍宝，他活到了101岁。

健康也是每个人事业有成的基础。人们为了对社会做出更多贡献，为了生活得更有质量而维护自身健康，是其终生的任务。在经济、文化落后的年代，人们对健康的追求，仅仅是一种愿望，不可能也没有条件变为有效的行动。社会发展到高度文明的今天，人们对健康的追求越来越迫切，对维护健康的要求越来越强烈，在时间、精力、经费等方面都有了空前的大投入。当我们发现从农村到城市的保健品市场是如此火暴的时候，当我们发现成群成群的男人、女人、各种年龄的人们在采取各种方式锻炼身体时，当我们看到广大农村的病人大批大批到大城市看病的时候，这些都明确地告诉人们，维护健康已经从愿望变成了实际行动。这种行动所揭示出来的是一种自我维护健康的意识和观念、它包括健康靠自己的观念、自我保护观念、自我维护观念、自我调节观念、有病早治观念等。

健康是每个人最宝贵的财富

据世界银行专家测算，过去40年，世界经济增长大约8%~10%可归因于健康人群。我国卫生经济专家的研究表明，目前全国劳动力人口每年累计患病天数为202亿天，人均年患病天数为28天，每年累计休工天数为47亿天，人均年休工6.5天。全国居民因疾病、伤残和早死造成的经济损失相当于当年国民生产总值的8%左右，疾病引起的医疗资源消耗相当于当年国民生产总值的6%左右，且均有增高趋势。

由于健康问题对社会经济的制约作用，健康越来越成为全球关注的焦点，越来越成为全人类追求的目标，健康的内涵和



外延也由此发生了巨大的变化。

我国居民健康状况如何？若以传统的健康评价3项指标衡量，建国数十年来，我国居民平均期望寿命从35岁增加到71岁，孕产妇死亡率从15‰下降到5.6‰，婴儿死亡率从20%下降到3.2%。总体健康水平处于发展中国家前列，超过中等收入国家平均水平。

我国居民平均健康寿命是多少？根据世界卫生组织近年公布的191个国家的排名榜，我国居民平均寿命是62.3岁，其中男性61.2岁，女性63.3岁，在世界上排名第81位。而在这一排名榜中，我们的邻国日本排名第一，平均健康寿命是74.5岁，其中男性71.9岁，女性77.2岁。

没有健康，人生的追求，无论是事业、财富还是爱情终将化为泡影。著名的石油大王洛克菲勒曾经称霸美国的石油行业，聚敛了无尽的财富，成为当时的首富。然而由于超常的工作量以及巨大财富带来的紧张与压力，使他在50多岁时便衰弱成一个老翁，头发脱落，免疫系统失调，骨瘦如柴，身体全面崩溃。巨大的财富于他又有何用呢？只有当他退出了与财富的战争，全身心地专注于自己的健康，清心养性，并积极投身福利事业时，他才又一次赢得了生命，并活到90多岁的高龄。石油大王的经历再一次向世人阐释了健康高于财富的真理。

很多人当风华正茂、体态匀称时，对吃什么，怎么吃不大讲究，全然不把营养均衡、粗细搭配、热量多少放在心上，似乎无论怎么吃，身体都能承受。性欲正常时，“性”致所至，纵欲无度，裙红酒绿，尽情欢乐，似乎那标志阳刚之气的雄风，与生俱来，不会枯竭；精力充沛时，不惜吃老本，拼体力，可以挤掉吃饭时间，可以克扣睡眠，夜以继日地透支健康，对健康的潜力开发甚至是掠夺性的，如此等等。健康像水

土一样，就这样流失了，直到千疮百孔，满目疮痍。健康在他们看来，像廉价的消费品，被任意挥霍，直到捉襟见肘。

健全的体魄、乐观积极的心态、敏锐的反应是成就一切宏图伟业的基石，只有不断地投身于健康之旅，你的财富才会倍加，否则，一切将化为空中楼阁。

早在1953年，有远见的世界卫生组织为了唤起人们对自身健康的关注和珍爱，就提出了“健康就是金子”的响亮口号。旨在希望人们要像对待金子一样珍爱生命，并作为当年世界卫生组织的主题口号。

细想起来，健康比金子还要珍贵，因为健康很难再生或不可再生，一旦失去，再先进的高科技都无法使受损的机体恢复原来的状态，只能是“无可奈何花落去”，而金子却可以“千金散尽还复来”。

但是不少人，包括高知阶层，有一种十分有害的认识误区。认为青壮年正是精力充沛、大展宏图的好时期，应当把宝贵光阴都用在事业上，全然没有珍惜健康的观念。能吃能睡就是没病，有了症状坚持一下就顶过去了，结果病入膏肓时才如梦初醒，但是一切都已经晚了。誉满中外的科学家、事业鼎盛的企业家英年早逝已不是什么新闻了。国家痛失英才，家庭支离破碎，不幸应了中岛宏博士的一句预警：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

连大学里的教授学者，商海中的成功人士竟然都死于对健康的无知，对自己生命的无知，足见我国健康教育的严重滞后和紧迫性。

健康是生命的源泉。失去了健康，会生趣索然，效率锐减。能够有健全的体魄与饱满的精神，在这两者之间又保持完善平衡，这是一种天大的福分。



健康的生命会大放异彩，而疾病与死亡却会使人生陷入可怕的阴霾。生活中我们常见有作为、有知识、有天赋的青年男女，为不良的健康状况所牵绊，终身不能酬其壮志，不禁让人扼腕叹息。而天下最大的失望也莫过于此：自己虽有凌云壮志，却没有充分的力量去实现；自己虽有不息的斗志，却没有强健的体魄作为后盾，只能在病痛与死亡中忍受煎熬。

一些人之所以饱尝壮志未酬的痛苦，就是因为他们不良的健康状况使生命之泉干涸。一个专注于工作、应酬，不懂休息、娱乐的人往往会在耗尽精力之后，使事业早趋衰落，因为他缺乏各种不同的精神刺激和生命的养料。调整劳逸关系，无论对于劳心者还是劳力者，都是十分有益的。“单调”是生命的摧残者，凡是成就大事业的人，往往不会整日整夜地埋头蛮干，而是懂得劳逸结合。

一个生活丰富的人往往懂得健康之道，把维护健康看作是生命的崇高目标。试想，一个不爱惜自己生命的人，又怎么会得到生命的报酬呢？只有充沛的生命力，才可以抵抗各种疾病，渡过各种难关，迎接一个又一个的挑战。

“只工作不游戏，使得杰克成为一个笨孩子。”这句话是很有道理的。人类有着强烈的游戏本能，游戏也是生命的重要组成部分，它可以使人的身心趋于健全，提高工作效率。

生命属于每个人，只有一次，每个人都渴望在自己短暂的生命历程中将生命演绎得更辉煌。健康的身心是生命质量的保障，一个有一分天才的强壮者的成就，远远超过一个有十分天才的孱弱者。

健康新定义

什么是健康？有人说：“能吃能喝是健康。”有人说：“又红又胖是健康。”有人说：“身体好，没有病是健康。”还有人说：“身体瘦才是健康，不是说有钱难买老来瘦吗？”其实这些观点都不科学。随着科学的发展，随着医学模式转变的不断深化，健康有了新观念，傅连□同志提出健康有四条：“身体健康、体质坚强、精力充沛、情绪乐观”。

世界上每一个国家对健康都有自己的论述，最有意思的是日本。日本是快节奏、高效率的国家，日本要求什么都快。健康的标准是十快：“吃得快、喝得快、排（便）得快、说得快、走得快、尿得快、动得快、干得快、精得快（指性生活和谐）。”日本是最忙碌最紧张的国家，但又是世界上最健康最长寿的国家。

英国著名的营养学专家帕里克·霍尔福德在他的《营养圣经》一书中对健康所下的定义为：“健康不仅意味着远离疾病，它还意味着充满活力。”积极的健康，有时也被称作机能健康，可以从以下三个方面进行衡量：

工作状况——完成体力和脑力工作的情况。

远离疾病——没有疾病的迹象和症状。

长寿——健康的一生。

联合国卫生组织对健康下的定义是：健康不仅是没有身体疾患，而且要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。健康的含义应包括如下因素：

