

人生励志丛书

JIJI RENSHENGDE WU DAZHUIQIU

# 积极人生的 五大追求

◆ 马银春 编著

没有追求的人就没有奋斗

一生如花子卷席

碌碌无为

有目标有追求者

一生如芝麻开花节节高

辉煌腾达

欢笑一生

中国物资出版社

# 积极人生的五大追求

马银春 编著

中国物资出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

积极人生的五大追求/马银春编著. —北京: 中国物资出版社, 2004.5

(人生励志丛书)

ISBN 7-5047-2121-2

I. 积… II. 马… III. 成功心理学—通俗读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023620 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 陈孟勤

责任校对 衣 薇

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

香河金鑫印刷有限公司印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 11.25 字数: 232 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2121-2/G·0453

印数: 0001—5000 册

定价: 22.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

# 前 言

没有追求，就没有生命。

——斯迈尔斯（英道德学家）

对每个人来说，幸福不会从天而降，它需要你每时每刻执著地追求。幸福的人生是创造，而创造在漫不经心悠闲自得中是得不到的，它需要你有和别人不一样的行为去刻意追求。

生命的本质就是一场不断进取、不断追求、不断奋斗的赛跑和竞争。勇于向自我挑战，给自己的人生以丰富的内涵，你才有出众的人格魅力，你才有可能摆脱失败和痛苦的困扰，超越自我，感受人生的真谛。

我们需要发自内心的欢乐。不真诚的微笑骗不了任何人，相反，他只能使人讨厌。而发自内心的、真诚的、温暖的微笑才是幸福的。如果我们想的都是快乐的事情，我们就快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就悲伤。有了快乐的思想 and 心态远远不够，更需要的是在实际生活中去追求，去操作。

追求幸福，享受人生是多方面的，本书从社会学、心理学角度出发，并以大量的实例从五个方面告诉你如何追求欢愉，体味温馨：从友情中体味温馨——奉献友谊是一种欢悦，友谊的回报更是一种财富；从健康中享受快乐——心理健康可以使你成功，身体健康会使你延年益寿；从读书中寻找欢乐

——读书可以使你精神焕发，是你走向成功的钥匙，是你快乐之源；从工作中寻找欢乐——人生最大的幸福就是工作，当你尽心尽力投入到工作中去，你会有种无可名状的愉悦；从婚恋中享受幸福——美满的爱情会使你健康，会给你勇气，给你幸福。

本人愿和广大读者一起从本书中学到如何享受温馨，寻找幸福，享受人生。

作 者

2004 年 3 日于圆明园

# 目 录

## 第一章 从友情中体味温馨

奉献友谊是一种欢悦,友谊的回报更是一种财富。

- 友谊是人生的重要财富 / 1
- 如何寻找真正的朋友 / 3
- 友谊不是向他人索取 / 8
- 友谊需要无私和胆量 / 10
- 忠诚的朋友是无价之宝 / 11
- 朋友需要相互帮助 / 13
- 做个有人情味的人 / 16
- 谦逊能赢得好人缘 / 18
- 真心待人可以获取更多人情 / 20
- 记住别人的名字 / 23
- 善交对自己有益的人 / 25
- 别让钱财问题横在朋友之间 / 27
- 了解和关心他人 / 30
- 为感情开个“账户” / 33





善于与他人沟通 / 34

如何善于“借光” / 40

如何勇于接受批评 / 42

富有人性才能广结善缘 / 43

容人的最佳雅量 / 44

把握好隐私的空间 / 47

用礼品表达心意 / 48

因人而异的谈话方式 / 50

与不同性格的人相处 / 52

如何安慰别人 / 55

拒绝别人的方法 / 60

不在意别人的看法 / 63

有仇不报是君子 / 65

为什么吃亏是福 / 67

玩笑切忌开过度 / 70

不要暗箭伤人 / 71

不要轻易得罪人 / 74

不要时常抱怨他人 / 75

不伤害别人的争辩艺术 / 77

给人好处别张扬 / 79

开诚布公信任别人 / 82

树立“我为人人，人人为我”的观念 / 83

【心理自测】你很乐观吗 / 84



## 第二章 从健康中享受快乐

如果你热爱身体,热爱自己,懂得自我珍重,你就可以赶走那些困扰你的不良情绪,就可以精神振奋,就可以拥有健康的体魄,享受健康带给你的欢乐和幸福。

如何热爱身体生命 / 87

注意身体的疾病信号 / 90

注意不应忽视的症状 / 92

人体三大“特区”要保健 / 94

心理健康的秘诀 / 95

健康可以使你更长寿 / 97

健康是人一生的财富 / 101

心理健康关系到人生的成败 / 104

一个健康的人须具备强健的体魄 / 105

人生健康的要诀 / 106

塑造一个身心健康的自我 / 107

保持健康的七种方法 / 108

益寿延年健康五要素 / 109

保持青春的六个秘诀 / 110

想像养生的健康新技法 / 110







健康源于有节奏的生活 / 111

健康的人才能获得成功的喜悦 / 115

走出抑郁的阴影 / 117

消除愤怒的情绪 / 120

唤醒沉睡的生命激情 / 126

放松自己的技巧 / 128

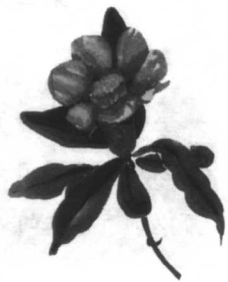
别让“办公室综合征”缠身 / 130

看护自己生命的时段 / 131

保持最佳状态的生活方式 / 132

自爱训练法则 / 133

【心理自测】心理健康测试 / 137



### 第三章 从读书中寻找欢乐

读书，是你事业的必由之路，是你走向成功的钥匙，是你茶余饭后最佳的快乐之源和精神上的寄托。

读书使人生更完美 / 143

成大事须从学习开始 / 145

终身教育是学习型社会的要求 / 151

要不断地学习 / 156

每天读书至少 10 分钟 / 158

读书使你的人格更加完善 / 161

学以致用活读书 / 166

掌握科学的学习方法 / 170

学习如何独处 / 174

要读自己能读懂的书 / 175

书中自有黄金屋 / 176

读好“无字文书” / 178

让情商在智慧中发挥作用 / 180

成功知识有利创新 / 184

展开想像似的翅膀 / 188

让联想跨越时空 / 190

如何反转你的大脑 / 192

【心理自测】学习习惯测试 / 194



## 第四章 从工作中寻找乐趣

爱你的工作,如果你细心去做某件事情,你绝不会一无所获,不论你收获的是否值很多钱,你都会过得很快乐,而这份快乐是没有人能够夺去的。

——戴尔·卡耐基



- 投身喜欢的工作 / 195
- 认识自我合理设计生涯 / 202
- 从事擅长工作获得成功 / 206
- 确定好工作的标准 / 207
- 蓝、白、粉、金领的定义 / 210
- 选择适合自己的职业 / 211
- 求职需要一份漂亮的简历 / 216
- 养成良好的工作习惯 / 218
- 合理安排工作时间 / 220
- 如何制定顺序表 / 222
- 制定一份待办计划表 / 224
- 把工作与兴趣结合起来 / 225
- 热爱眼下的每一项工作 / 228
- 专注于工作可忘掉一切烦恼 / 232
- 成功的人永远比一般人做得更多 / 235
- 在竞争中取胜才更有激情 / 238
- 在职业生涯中善用热情 / 239
- 人生的乐趣在于工作 / 240
- 使自己陶醉在工作中 / 243
- 把工作变成娱乐活动 / 244
- 学会创造性地工作 / 248
- 在工作中保持积极心态的要领 / 251
- 职业人生多姿多彩 / 256
- 清理你的办公桌 / 257



- 十条清理文件的规则 / 260
- 保持条理性的五个小窍门 / 264
- 善于把工作分派出去 / 265
- 老板避免干扰的简单方法 / 267
- 避免同事和同级的干扰 / 268
- 乐观主义是工作的力量 / 269
- 不要浪费会议时间 / 271
- 从工作中获得愉悦 / 273
- 【心理自测】工作满意测试 / 276



## 第五章 从婚恋中享受幸福

是爱情滋润着这个世界。是爱情让我们长大,逐渐成熟,并体会到生命的神奇美妙;是爱情让每个人懂得关爱的重要,并时时心怀善意;是爱情让我们有了探索未来的勇气;是爱情,让我们的人生更美丽。

- 爱情能让人生更美丽 / 281
- 寻找梦中的情人 / 284
- 成为男性心目中的女人 / 286
- 博得异性的喜爱 / 289



- 体验爱情的九个步骤 / 291
- 变单相思为双相思 / 294
- 如何成功地求婚 / 298
- 最理想的婚配 / 299
- 如何度过新婚之夜 / 300
- 做一个好丈夫的方法 / 302
- 做一个好妻子的方法 / 304
- 激情周末 / 306
- 激情对话使婚姻有活力 / 309
- 身体之爱与精神之爱 / 312
- 使你 and 配偶相处得更好 / 313
- 创造美满的性生活 / 314
- 爱情永固的金科玉律 / 316
- 爱情也不是绝对的“忠实” / 319
- 夫妻谈话要讲艺术 / 320
- 夫妻间朦胧情更浓 / 321
- 增添婚姻生活的情趣 / 322
- 借音乐增进夫妻感情 / 323
- 做到爱情事业双获胜 / 323
- 让配偶保持好心情 / 324
- 家和才能万事兴 / 326
- 家庭是爱的调色盘 / 330
- 情感需要精心培养 / 333
- 【心理自测】精神、感官、功利满足型测试表 / 339



## 第一章 从友情中体味温馨

奉献友谊是一种欢悦，友谊的回报更是一种财富。

### 友谊是人生的重要财富

友谊是人生的重要财富之一，友谊交往中的得到和给予，可以说是无价的，不是金钱所能买得到的。

其他的一切都可以说是人生的一种退却。任何升华作用，无论是艺术还是其他方面的升华，都不能取代人际关系。

无论你多么忙碌，你都应该抽出时间想一想——想想自己，想想你的友情。你必须真诚地对待你的朋友，实践作为友谊核心的诺言，弥补友谊中那些往往具有破坏性的裂痕。

你必须抽出时间想法使你的朋友高兴，想出一些体贴的办法让他们知道你在为他们着想，让他们知道你在关心他们身边发生的事情，让他们知道你希望他们生活得快乐。



但是，友谊并不只是为别人做些事情就唾手可得的，它含有欣赏和愉悦对方的意思。不仅仅是不求回报地帮人一个忙使对方高兴。共享的感觉，就是一种回报。

此外，你也要抽出时间改善你对自己的友谊而体谅你的缺陷，宽恕你过去的过失，多看你成功的一面。

对，你必须为你最重要的友谊——为你自己——而努力。你必须努力了解痛苦与甜美之间的差距，以便掌握你的实在而又积极的自我意象。

重复一遍：如果你想做他人的知心朋友，你必须先成为自己的知心朋友。

不会再有别的办法，其他一切都是肤浅的。看看自己，你看到的是什么？是傲慢、恼怒、恐惧、紧张、无能、判断错误吗？

当然，你是一个人，绝不可老是戴着眼罩生活。不过，你看到自己的特长了吗？看到你自己的朋友的明晰思想、自信、仁慈、谦逊和勇敢了吗？

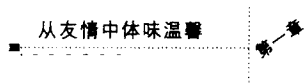
你要做自己的朋友，友好地对待自己。宽恕你的消极怠情，将其升华为你的积极动力。

你要看重自己，珍视你的人生价值。只要你活一天，就应该在这一天里把这种健康意识带给你的自我意象。

你要像你在需要时伸手到衣袋里取钱一样地深入你的意识中，取出你的内在财富——你成功的自我意象。你的自我意象比金钱更重要，比金钱更有价值。

宽恕——建设，宽恕——建设。一而再，再而三地重复，





展现你的长处就像你为一位朋友所能做的一样。

等你成为自己的朋友之后，你就可以成为别人的朋友了。

你可以体验只有施予的乐趣。施予自己以及你所爱的人——你的朋友。

## 如何寻找真正的朋友

现代社会里，人与人的各种聚会越来越多。

宴会、酒会，没完没了的电话，各式各样的“Party”……你可能在参加完某一次酒会、宴会和“Party”之后觉得非常无聊，觉得一点意思也没有，但是，如果你总是处在这些生活之外，你肯定会觉得失落，会有一种被众人抛弃的感觉，因为众星捧月、成为人群的中心，总是现代人所梦寐以求的，而且，那种感觉也的确让你心里满意、舒服。所以，我们拥有了无数的熟人，也就是平常我们所说的“认识”的人。可能，你还保留着你们在当时交换的名片，记住了对方的电话号码，并“真诚”地说“以后要多联系”。

可能，在我们做这些一切的时候，我们是真诚的。可是，等到人群散了，我们各自回到自己原来的生活中去，或者又进入一种新的生活，你能和他们多联系吗？他正儿八经地递上的名片，你还保留着吗？

再说了，当你在生活中遇到失意的事情，不顺心的事情，想找一个可以跟他倾诉一下衷肠的人，你会找到他吗？而他又会听你向他倾诉吗？







所以，你在交际场所遇到的这些人，只是你的熟人，而不是你的朋友。

而令现代人困惑的事情是：我们的熟人一天比一天多了，而我们的朋友却一天比一天少了！

英国哲学家培根在《论人生》中谈到友情时说道：“如果把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐；而如果你把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。”所以友谊对于人生，真像炼金术士所要寻找的那种“点金石”。它能使黄金加倍，又能使黑铁成金。

法国作家罗曼·罗兰曾说过：“得一知己，把你整个的生命交托给他，他也把整个的生命交托给你。终于可以休息了：你睡着的时候，他替你守卫，他睡着的时候，你替他守卫。能保护你所疼爱的人，像小孩子一般信赖你的人，岂不快乐！而更快乐的是倾心相许，剖腹相示，整个儿交给朋友支配。等你老了、累了，多年的人生重负使你感到厌倦的时候，你能够在朋友身上再生，恢复你的青春与朝气，用他的眼睛去体会万象更新的世界，用他的感官去抓住瞬息即逝的美景，用他的眼睛去领略人生的壮美……便是受苦也是和他一块受苦！只要能生死相共，便是痛苦也成了快乐！”

纪伯伦也曾说过：“和你一同笑过的人，你可能把他忘掉；但是和你一同哭过的人，你却永远不忘。”

可是，那样好的人到哪里去找呢？

现代人口头上总是说着过去江湖上流传的这么几句话：在家靠父母，出门靠朋友。但是，朋友有很多种，你需要哪一种

