

宏卿/著

人生成功必读丛书



# 生存 的 资本



学会了生存 你才有资本去取得成功



据说男人靠征服世界来征服女人，  
而女人靠征服男人来征服世界。不管征  
服什么，都是为了更好的生存。

The **Capital**  
Of Survival

中国轻工业出版社



人生成功必读丛书

B825  
H397(2)

华北水利水电学院图书馆



209291871

# 生存的资本

学会了生存 你才有资本去取得成功

◎宏卿/著



谨以此书献给——

怀有远大理想

并准备去征服别人和世界的人们

中国轻工业出版社

929187

## 图书在版编目 (C I P) 数据

生存资本/宏卿著. —北京:中国戏剧出版社,  
2002.8

(人生成功必读丛书)  
ISBN 7-104-01552-3

I. 生… II. 宏… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第043933号

---

## 人生成功必读丛书

——生存资本

宏卿 著

---

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲81号)

(邮政编码: 100086)

新华书店经销

北京秋豪印刷有限责任公司 印刷

950千字 850×1168毫米 1/32开本 40印张

2004年3月第2版 2004年3月第1次印刷

印数: 14000册

---

ISBN 7-104-01552-3/C·94

全四册定价: 80.00元

# QIAN YAN

## 前 言

狭义的“资本”指金钱和财富，广义的“资本”，则可以无限地广而延之、续之。在我三十多年的求学、求职、就业、创业的生涯中，所经受的失败和成功，挫折和顺遂，似乎都与“资本”有过切身的联系。在做人、生存、做事、说话这些平平常常的“日子”里，原来，资本还有另外一些实实在在的广义：学识、能耐、人际、人格和诚信……而这些广义又何尝离得开它的“狭义”？那么，这做人、做事、说话、生存又与金钱、财富有什么直接的关系呢？难道书中内容是说，做人、做事、生存、说话都离不开金钱？

我只能冒昧地说“是”。为人处事谁都离不开金钱财富，否则，做人直不起腰杆，做事捉襟见肘，生存无以为济，说话人微言轻。人们正是为了不断地积累财富，赚取

金钱，才真正体会到广义的资本显得格外重要。

请翻翻所有的财神爷、资本家、大富豪的历史，看看他们是凭着什么资本起家的。略举几例便会一目了然。

例一：晚清第一财神、红顶商人胡雪岩。当他被朝廷宣判破产时说：“其实我无产可破，当初我的月俸只有四两银子，仅够养家糊口。”当初他发家靠的是——

一、为人四海：一把算盘两面打，一面为自己算，一面为对方算，不是双赢的生意他坚决不做。

二、做事仁厚：不靠精明，更不靠奸诈。他常说：“凡事先讲理，再讲情，不得已时使手段。”

三、说话守信：他身无分文，仅凭一句话，上海的朋友连夜为他筹齐一万担大米，并且帮他装运上船。说的就是他一向言词有信，一诺无辞。

四、生活在希望里：为了帮助他人而被解雇后，四两银子的养家薪金断了，但他心中的希望却没有断，他常说“人要生活在希望里”，这是他的生存信念。

例二：香港首位“千亿富翁”李嘉诚。2001年美国《时代》杂志评选的全球最具有影响力的二十五位商界领袖中，李嘉诚名列第九。

1943年，他的父亲李云经英年早逝，没有留下一文钱，留下的却是一副家庭重担。年仅14岁的李嘉诚，毅然挑起了这副养活母亲和弟妹的担子。

至今，李嘉诚常说的一句话，就是“未学经商先学做

人”。因为他继承了父亲那份使他终身受益的丰厚遗产——如何做人的道理。这些道理对他少年空手闯商场，是弥足珍贵的。如“贫穷志不移”、“做人需要有骨气”、“求人不如求己”、“吃得苦中苦，方为人上人”、“不义富且贵，于我如浮云”、“失意不灰心，得意莫忘形”、“穷则独善其身，达则兼善天下”等等。

李嘉诚把父亲的遗训和熏陶当作从商的资本。他凭着这笔资本，赚遍香港，赚遍全世界。

例三：一个进京打工的年轻人。十年前他来北京时，只身一人，囊中羞涩。他凭着年轻，一天赚三笔钱：凌晨踩上平板车去郊区为菜贩拉菜；白天在一所大学做清洁工；晚上，为那些喝啤酒的大学生送开水，抹桌子，收拾垃圾，得到一大堆免费的啤酒瓶、易拉罐和废旧报刊。几年后，他独自创办公司，如今已有几千万资产，成了中关村科技园区的纳税户。

揭开金钱、财富层面上资本的面纱，显现在我们面前的，是更深层次的资本——做人的道理和准则。做人、做事、生存、说话，这四者似乎形成了一条因果链：有了做人的资本，才会有做事的资本、生存的资本和说话的资本。换句话说，连做人的资本都没有，其他资本也就无从谈起。同时，做事、说话和生存的资本的综合又是做人的资本的一部分。做人的资本能使做事、说话、生存的资本立地生根；做事、说话和生存的资本，能使做人的资本更

加丰富。

现实生活中，一个人会做人肯定会做事，因为成功的主要因素在于顺应自然规律（道德），而不在于精明和技巧；会做人就会说话，因为值得信任的话语并不取决于动听，而在于一个人的诚信；会做人就能生存、能发展，因为欲安身必须先立命，命立而后身安。道德是生命的灵魂。能够思维的生命是人，依照道德规范思维的生命是人上人。

也许以上这些话都是多余的，但其中包涵着我十多年的奋斗、失败和成功的切身体验。尽管我现在家庭、房子、车子、票子、事业都有了，但推动事业发展的资本，依然是做人的道理、做事的准则、说话的诚信和生存的信念。

书中谬误之处，但愿敬爱的读者批评指正。

# MU LU

---

## 目 录

### 前 言

### 1 第一章 身心健康资本

- 热爱身体，热爱自己 /2
- 享受今天，我要快乐 /8
- 放松身心的 5 个妙方 /11
- 工作离不开健康 /14
- 随着解压的脚步起舞 /17
- 健康新概念 /22
- 心理健康的成功秘诀 /25
- 突破人格的障碍 /28
- 在人格中认识自我 /35
- 身心健康测试 /38



43

## 第二章 知识技能资本

- 学习狂的生存方式 /44
- 不进则退，智者生存 /47
- 命运的轮舵在你手中 /50
- 因事制宜把事办 /55

59

## 第三章 自立创新资本

- 换一种思路，换一种生存方式 /60
- 变不可能为可能 /63
- 打破思维的定势 /66
- 摆脱束缚发挥潜力 /70
- 创造的需要 /74
- 创造力自我测试 /76

81

## 第四章 交际人缘资本

- 人缘网络——成功的垫脚石 /82
- 人际交往的8种模式 /87
- 以和蔼的笑容处世 /89

- 交谈中注意倾听 /92  
发自内心地称赞别人 /96  
消除误会的 8 种妙方 /100  
竞争与协作 /103  
广交天下友 /107  
走出待人的误区 /110  
人缘关系亲密度自测 /115

119

## 第五章 成功机遇资本

- Internet 时空下的“机遇” /120  
机遇的决断力 /121  
机遇的坚持力 /126  
机遇的选择力 /128  
机遇的流动性 /131  
名人名家说机遇 /134

135

## 第六章 人格个性资本

- 个性化生存 /136  
优良个性的特征 /140  
杰出女子的精品个性 /144

- 改善个性的 6 种模式 /147
- 气质的非凡表现 /157
- 性格决定命运吗 /161
- 成熟个性自测问卷 /167

177

## 第七章 个人形象资本

- 秀外慧中 /178
- 个人形象如何定位 /182
- 提升自己的形象 /185
- 建立自信 /188
- 检点小节处 /191
- 穿出你的风格 /195
- 个人形象自测 /198

201

## 第八章 尽职尽责资本

- 敬重自己的事业 /202
- 规划你的职业生涯 /208
- 自我激励的 20 个秘诀 /211
- 追求尽善尽美 /221
- 让热情充满内心世界 /225

- 负起工作的责任 /230
- 兴趣使工作充满乐趣 /232
- 工作满意度自测 /236

## 243 第九章 投资理财资本

- 更新理念, 理好财 /244
- 人生各阶段的理财方式 /249
- 别让你的钱溜掉 /253
- 理性消费 /256
- 让小钱生大钱 /261
- 养成存钱的好习惯 /268
- 你选择哪种理财工具致富 /272
- 亿万富豪是怎样成功的 /283
- 理财能力自测 /287

## 291 第十章 谋略处世资本

- 不生气 /292
- 甘当老二 /296
- 保护自己最重要 /299
- 弱肉强食, 适者生存 /303

## 第一章

---

# 身心健康资本

## 热爱身体，热爱自己

我一直深信，并没有一样东西是永远属于我们的。生命就好比旅行，也许在旅程中我们会拥有某些东西，但是终究不能带走它。

——范思哲

保证身体健康是人类生命的巨大工程，它需要具有生命全程的最佳设计，将人生存的 优势调整到一流状态。

我们经常可以看到一些人，他们年龄还不到四十岁，但看起来却显得老态龙钟，精神憔悴，他们开始工作、创立事业时也有着巨大的资本，比如强健的体魄、雄壮的体格和智慧的脑力。但是，他们在功成名就，有一定的经济实力后就不再去追求成功，过起了花天酒地的生活，久而久之，引发许许多多的病症，将原有的资本挥霍得一干二净，最后成为一个失败者，再也无法显示伟大的力量。

还有不少人，由于日趋紧张的生存环境和竞争意

识，迫使他们付出高额的健康成本来适应生存的需要。他们终日东奔西走，忙忙碌碌，日夜工作，不注意积蓄自己的体力和脑力资本，不注意保持自己强健的身体，操劳过度，虽然自己的年龄正处于黄金阶段，事业处于巅峰时期，却大病缠身，卧床不起，最后病逝。比如我国历史上的宰相诸葛亮，日本前首相小渊惠三，都是由于不顾惜自己的身体，过度劳累而英年早逝的典型例子。

不管是诸葛亮，还是小渊惠三，他们的那种“鞠躬尽瘁，死而后已”的敬业精神，固然值得我们敬仰。但是，如果只顾拼命工作而赔上了自己的健康，生命中的光和热还没有全部发挥出来就过早地离开人世，这就有点得不偿失了。所以，人生存在世间，健康是第一位的。保住身体的健康，你才有资格谈将来。健康离我们并不遥远，只要你热爱自己，热爱身体，不忽视健康，你就可以得到它！

随着科技的进步，医术的发展，现代人对于健康的观念也发生了变化。健康，我们不能只把它理解为没有疾病，在精神上，也应该让它处于饱满状态，为此，联合国世界卫生组织为人的健康订立了十条标准：

- ①善于休息，睡眠良好；

- ②眼睛明亮，眼睑不发炎，反应敏锐；
- ③头发有光泽，无头屑；
- ④肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松；
- ⑤体重合适，身体匀称，站立时头、臂、臀位置协调；
- ⑥能够抵抗一般性的感冒和传染病；
- ⑦牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象；
- ⑧应变能力强，能适应环境的各种变化；
- ⑨处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
- ⑩有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活的工作压力而不感到过分紧张。

这十条健康标准，其中有六条属于身体健康观念方面的内容，有四条属于心理健康方面的内容。新的健康观念要求人们在重视身体健康的同时，也要注意心理健康。

我是一个珍惜生命的人，我在办公桌前张贴着“健康是事业成功的第一资本”的条幅。这张条幅时刻提示着我，只要身体健康，我就有资本将事业干得更大。所以我经常要求自己去做一些对身体有益的事情，比如：



### (1) 到医院定期检查

今天的医学十分发达，各种仪器能探测出潜伏在我们身体内的疾病，只要我们定期检查身体，就会提前发现问题。

### (2) 有效地节制欲望

在社会上生存，和各种人打交道就难免应酬，而应酬时要有所节制，不能想怎么做就怎么做，酒、色、财、气、赌等陷阱，更不能跌入其中，否则伤身坏体，害人害己。

### (3) 忙中偷闲做运动

生活的快节奏，让我们感到疲于应付，你不妨每天根据自己的时间、场所，做一些适量的运动。生命在于运动！运动能充沛精力，增进活力，运动的结果，能促进血液循环系统，排出身体内的废物。养成经常运动的习惯，跳舞、散步、跑步或游泳都是很好的选择。运动还能为我们消忧解烦。当我们烦恼时，不妨