

李玉健 著

你可以 过得更好

环境不会改变
解决之道就是改变自己

YOU CAN
LIVE
BETTER

献给——

一定要走出人生困境的人
一定要成功却找不到有效方法的人



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

李玉健 著

你可以 过得更好

环境不会改变
解决之道就是改变自己

YOU CAN
LIVE
BETTER

献给——
一定要走出人生困境的人
一定要成功却找不到有效方法的人



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以过得更好/李玉健著. - 北京: 中国经济出版社, 2009. 4

ISBN 978 - 7 - 5017 - 8962 - 7

I. 你… II. 李… 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 (2008) 第 193192 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 黄 艳 (电话: 010 - 88377716)

投稿信箱: Lily1605@126.com

责任印制: 石星岳

封面设计: 华子图文设计公司

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京金华印刷有限公司

开 本: A5

印张: 6.875 字数: 154 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 8962 - 7/Z · 881

定价: 23.8 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电话: 68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

前 言

在时代高速发展的今天社会,依然有很多人生活在贫穷的环境里。贫穷的生活让人感到前途渺茫,使人产生恐惧、悲观、痛苦、悔恨。于是一些人便开始自我设限,逃避责任,最终的结果还是在贫穷中不断挣扎,无法解脱。

人生离不开物质基础,贫穷让生活受到了太多的限制。每个人不仅仅是为自己而活,孝顺父母不能等,甜美爱情不能等,教育孩子不能等,所以成功不能等!

笔者在书中描述了许多人实实在在的现实生活,并让每一个身陷贫困的人都告诉自己:我一定要成功。

成功是什么?

俗气一点讲,成功就是在最短的时间内赚取更多的金钱。

有人说,成功不是用金钱来衡量的。很多人都拥有金钱、地位、名誉,但他们并没有感到成功,相反的是终日惶惶不安。有多少昔日的达官显贵,如今却成为了阶下囚;有多少富豪名流,到老时才发现膝下无人,少了情感依托,纵有万贯家财却是后继无人。这些事情在我们身边早就发生过。他们很有钱却并不幸福。他们为了钱,失去了方向;他们为了钱,忽略了家庭。那么,他们叫成功吗?

但是,在现实生活中又有多少成功不是用金钱来衡量的呢?

2 | 你可以过得更好

世间万物无不是用金钱来衡量它的价值，就连人的生命的伤亡、伤残在法律上也有特定额度上的赔付金。

金钱不重要，但很需要；谈钱很俗气，但很实际。

金钱虽不是成功的最终目标，却是成功的阶梯、成功的管道，欲成就事业就必须要先懂得争取金钱。

所以，金钱是攀登成功的阶梯，也是远离贫困的工具。

很多人在感叹，自己曾经投入了巨大的精力与成本，但还是与成功无缘。

常常有人扪心自问，我不想赚钱吗？想！做梦都想！我不能吃苦吗？能！啥苦都能！每天起早贪黑，不知寒暑地在风雨中追逐每一分钱。为什么我不能够成功呢？

正所谓，方法不对努力白费！

身处贫穷的环境就会容易产生消极的思想，消极的思想在不断地侵蚀创业的激情，继而滋生胆怯、悲观、责怪、抱怨与推卸责任。结果只能让人身陷沼泽越陷越深。

所以，要成功，就要远离贫穷的环境，寻找正确的方法，就要掌握挣钱的能力。

成功一定有方法，失败一定有原因。只要在正确的方法上努力，其实成功并不难。

目 录

前 言 / 1

上篇

承生活责任之重

生存的成本 / 3

- 养家糊口 / 3
- 为何而活 / 4

别再小瞧金钱 / 10

- 人间生活的通行证 / 10
- 可怕的不是钱,是贪欲 / 14

贫穷让人变得脆弱 / 16

- 贫穷的资本 / 17
- 贫穷,生活的峡谷 / 19
- 远离贫穷 / 22

2 | 你可以过得更好

生命不能承受之重 / 28

- 爱情的天平 / 28
- 相爱简单相处太难 / 32
- 婚姻是爱情的“终结” / 34
- 谁偷走了我的爱情 / 36

贫贱夫妻百事哀 / 43

子欲孝而亲不待 / 48

远离消极环境 / 54

- 人的多面性 / 54
- 能力决定地位 / 58
- 你靠朋友,朋友靠谁 / 63
- 逃离环境地狱 / 71

对自己的人生负责 / 79

- 人生是张单程车票 / 79

下篇

做自己想做人

生命博弈之根本——健康 / 87

- 健康是成功人生的资本 / 87
- 为健康投资 / 94
- 保卫健康 / 95

- 拯救健康 / 99

事业是生活的通行证 / 102

- 美好生活的阶梯 / 102
- 物以类聚,人以群分 / 103
- 事业在自己手中 / 105

你在做什么 / 110

- 做回自己 / 110
- 事业定位决定人生价值 / 113
- 问自己,我拥有什么 / 115
- 奠定人生的“里程碑” / 118

选择导向结果 / 124

- 劳力者治于人 / 124
- 选择比努力更重要 / 126
- 选对行业做对事 / 130
- 选择决定命运 / 137
- 选择——预知未来 / 139

逃离职场陷阱 / 145

- 警惕跳蚤人生 / 145
- 重拾自己的人生梦想 / 149
- “铁饭碗”职场的美好幻景 / 153
- 远离职场陷阱 / 156

生存的压力越来越大 / 164

- 科技的步伐太快 / 164

4 | 你可以过得更好

- 市场经济全球化 / 166
- 缺乏挣钱的能力 / 167
- 没有团队的支持 / 170
- 马上成功赛过马 / 172

成功密码 / 177

- 拥有强烈的上进心 / 177
- 寻找成功的环境 / 182
- 成功人生靠推销 / 188
- 借力使力不费力 / 193
- 用好时间做对事 / 199

后 记 / 209

上

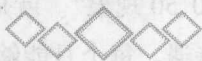
篇

承生活责任之重

生活中永远都不会有绝对的平等，家庭背景、阅历、身份、地位、功名……生命在世俗社会中夹杂着如此之多的束缚和牵绊，然而，在这个世界上没有人能够逃避生活，生活与责任并重。承担起生活的责任才能得到更多人的欣赏、承认和尊重！

珍惜生命，珍爱生活。生活该翻页的时候，就该翻过一页。要忘记昨天，把握今天，拥抱明天！

生存的成本



养家糊口

提到“养家糊口”这个词有很多人会感到陌生，它似乎与这个时代有些格格不入了。

在20世纪六七十年代，“养家糊口”是比较流行的词。当时，人们的思想相对比较单纯，只要能够填饱肚子不让家人饿着，就基本算得上是有能耐的人。如今人们托社会的福，见面打招呼不再以“吃了没有”作为问候语。“养家糊口”这个词也逐渐被人们淡忘。

社会的繁荣，给人们的是另一种压力。

即使是不需要考虑吃饭的问题，也会面临娶妻生子，子女教育，赡养老人的实际问题。在钢筋水泥构筑的高楼广厦中，是否有一间可以让你栖身而居？就是房子有了，车子呢？票子呢？或许你会说，这些和你的生活都没多大的关系，因为目前你都不需要。如果是这样的话，我劝你赶紧从梦游般的生活中清醒过来，否则，你就会被这个繁荣的社会遗忘。

或许，你是正在忙于生计大军中的一员，还在围着“肚子”奔波。家人呢？或许你会说，没有让家人照顾着就是家人的福分了。

听这话,应该是二十岁以前的孩子说的。即便如此,在情窦初开的年龄,从谈情说爱开始,生活已不是一个人的事情了。

在人们高谈房子、车子和票子的时候,“肚子”族们对此不敢奢望,依然为了生计奔波着,成为城市的边缘人。

前些年,社会出现“40、50现象”。就是说在这个年龄杠上的人都可以享受提前退休的待遇。每个月能够拿到保障基本生活的工资,算是幸运的。尽管提前退休的待遇微薄,但还有一些“上不沾天、下不接地”的人,连这微薄的待遇都享受不着。恰恰因为年龄相差一岁,只能够一次“买断工龄”,领取更为微薄的“补偿金”,走进下岗工人的行列,就是这些为了单位工作了大半生的人,在一夜之间成为了“孤儿”。在这个年龄段再找工作特别的难,一是社会上的劳动力众多,再就是年龄偏大,很难再参与社会的竞争。就这样下去维持自己的生活都成了问题,更难承担起养家糊口的重任。本该是自己应承担的责任,也变的力不从心。当贫穷到了一定的程度,一些人就把自己及家人的生活交给了社会,交给了政府。

这类人群寻找安慰的方式就是怀念过去,回忆他们刚刚参加工作时的优越感。想着三十年前的那个普遍贫穷的社会,是怀念贫穷吗?当然不是。怀念的是那个时代生活方式。至少是没有现在的生活落差。

所以“养家糊口”是穷苦人的词语,却表现出人们最基本的社会责任。

为何而活

人的一生一直在做两件事情,一是逃避痛苦,二是追求快乐。

追求快乐的过程似乎总是没有逃避痛苦的经历让人印象深刻。如此,快乐就是痛苦以外的生活享受,甚至是一种静态的,无忧无虑的,不用付出的生活状态。而痛苦则相反,是付出后得到的负面结果。比如,你一直想做你知道应该做的事情,但是,却迟迟不愿意动手,或者一再寻找借口回避。就像有一段路程,能够坐车人们就不愿意步行,因为走路会使人很累,累就是痛苦的感受。从而形成了不同的人生结果。

如果说逃避痛苦是人类的本能。追求快乐则要靠人超越痛苦的本领。

皮肉之伤会很快恢复,心理之痛却是很难痊愈。痛苦带给人那种痛彻心扉、锥心刺骨如此久在人心,于是乎有些人甚至要穷一生之力去忘却。

而快乐呢?

似乎所有快乐的时光都过的如此之快,每每让人意犹未尽。但仔细想想,其实我们一生中快乐的时间远远多于痛苦。常常听有人说快乐是短暂的,这只是人们在时间上的一种错觉。人们在快乐里享受常常是以时或天来计算;当在痛苦中煎熬往往要以分秒计算。所以人们对痛苦的感受就显得格外深刻。

快乐在生活中无处不在。但大部分人却选择了忽略自己所拥有的快乐,而执着于自己所承受的痛苦。

人生苦短,我们何不珍视生活,让快乐淹没痛苦。走出快乐相对的痛苦,用心创造真实的快乐!

追名逐利是很多人生活的方向,尽管很少有人把名挂在嘴上,而以追求美好生活的名义,大步前进。

传说大清乾隆皇帝下江南的时候，曾到镇江金山寺，俯视长江中往来的船只，好奇地问高僧法磐：“江中船来船往，穿梭如织，你可知一天要来往多少条吗？”法磐大师淡淡地说：“两条”，乾隆不解地问：“为何只有两条？”法磐说：“一条为名，一条为利，整个长江无非两条船”。

司马迁在《史记》中也说：“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”

古今中外有多少能够脱离名利的人？即便是大喊看破红尘之人也是“硝烟炮火”过后的寂静，就连被认为清静之地的寺庙，也在大肆宣传以求香火旺盛。

宋朝大词人辛弃疾也不例外，垂暮之年依然发出“了却君王天下事，赢得生前身后名。可怜白发生”的人生哀叹！

人生一世，我们最难把握的就是“名利”。名能生利，利中有财，人们一般最放不下的，还是这一个“财”字。没有它我们就没有房住，没有衣穿，没有饭吃，它始终伴随着我们生活的每一天。但是中国人不谈名利，似乎是祖上留下的传统。莎尼兰尔说：“名誉是你的一封最有效的自荐信，你一生的前途都得依赖着它。”古人说：“君子喻于义，小人喻于利”、“名利于我如浮云”等。其实，客观的讲，热爱名利是多数人普遍的心态。尤其是当今时代，市场经济日益繁荣，追求利益已成为浩荡潮流，时刻影响着人们。其实，名和利一直都是有联系的，往往密不可分。名利和人生同样是分不开的。没有人能够脱离名利二字而生存于这个世界。即便是乞丐为了生存也要乞讨饭吃，所要的食物虽没有名但也没离开利。

曾有老道奉劝世人要与世无争：水有形却无状，谁也不能说清

水的形状,我们把它放在什么样的容器里它就是什么形状。比如我们把它放在圆形的容器里它就是圆的,它柔弱得好像没有自己的性格。谁都愿意向高处走,惟有水,无论你把它提到多高的地方,它都向着卑下之处流淌,不与别人争。

乍一听还是很有道理的,可是仔细想想水是什么?人是什么?明明是两个完全不同的物质结构。怎么可以相提并论?或许说的是让人学习水的精神。但是两种不同的物种,是有着各自存的方式。

有的人当他有了地位与金钱以后,便开始劝人们要与世无争。这有点像哄小孩的把戏,明明知道人们做不到还在不断的宣传这种思想。自己饥寒无忧,却告诉温饱线上的人们可以想一想与世无争的济公,天天笑呵呵的,凡事都为他人着想,他整天的是“鞋儿破,帽儿破,身上的袈裟破”饥一顿饱一顿的云游四海,逍遥自在!这是自欺还是欺人?如今有谁愿意过着那种食不果腹,衣不遮体,居无定所的日子?相反,这是个充满竞争的时代,如果谁还在想着与世无争,便注定要被社会淘汰。

淡泊名利是一种很高的境界,它只能是一种唯心的理想。

没有竞争的社会就没有进步。

现在的社会,人人都在忙着挣钱,这种动力是很原始的,最初的动机也很单纯。那种食可果腹衣可遮体就能满足的时代早已过去。即使你喜欢做一个淡泊名利的人,面对别人的豪车洋房,而你一家人依然挤在50平方的小套房内,还甘心一无所有吗?

淡泊名利的人,多数一定是功成名就的人。否则就没有资格谈到淡泊名利。因为活着是一种责任,活着就需要锻炼出适应社会的技能。生活是需要物质作基础的。

人生短暂如白驹过隙，生命在人类的历史长河中，只不过瞬息之间。人们常说“万里长城今犹在，哪见当年秦始皇？”所谓的名声与伟业，在历史长河中无非是浮云一片，风起而云散罢了。再说，“鸛鷓巢于深林，不过一枝；鼯鼠饮河，不过一腹。”“金玉满堂，莫之能守。”名利于人，实在是身外之物，如何值得用弥足珍贵的生命去换取？如何值得用欢歌与笑语去赎买？人们又何必用无谓的繁忙，去充塞人生的闲暇与安宁，去漠视人生的快乐与欢欣？

此种思想无非是想告诉人们，不必在乎生命以外的东西，与世无争地享受天伦之乐。这肯定是理想主义大师之作。人生虽然短暂，生命也有几十年。几十年的时间实际上也不算短。对生命的形成来说不容易，我们应该好好珍惜和利用。

一个无牵无挂的人一定是一个与今天社会格格不入的人。

有一个笑话，说有两个人在田里，一个在烈日炎炎下种麦子，干得汗流浹背。另一个人就躺在树荫底下喝着茶，哼着小曲。干活的人说，看你这么懒惰，每天就这样浪费大好时光，你以后吃什么，喝什么？乘凉的那个人说，你在那儿这么卖命吃苦是为了什么呀？他说，为了丰收啊。你丰收又为了什么呀？他说，丰收以后就可以用粮食去卖钱。乘凉人问他，你卖了钱想干什么？种麦人说，等我卖了钱，我衣食无忧了，再碰上这炎炎夏日，我也不下地干活，找一个树荫躺着喝茶哼曲。

笑话就是故事，故事里未必就是真实的生活。生命的过程就是奉献和索取的过程。每个人都不是为了劳苦才来到这个世界上。今天流行一句话：手中有粮心中不慌。当一个人吃了上顿没有下顿，一家人跟着挨饿，生活上没有一点的底气，他还能在那里悠闲自得吗？