

Happiness & Wealth

无论财富还是幸福，
都是我们生存和生活必需的食粮，不要让这两者倾斜，
否则，你很容易营养不良。

韩娜/编著 | ZUOSHOUCAIFU
YUSHOUXINGFU |



左手财富 右手幸福

把财富与幸福握于掌中，让快乐和无忧在生活中漫溢，
走过人生的每一步，愿你能感受到左手和右手的温暖。



中国华侨出版社

Happiness&Wealth

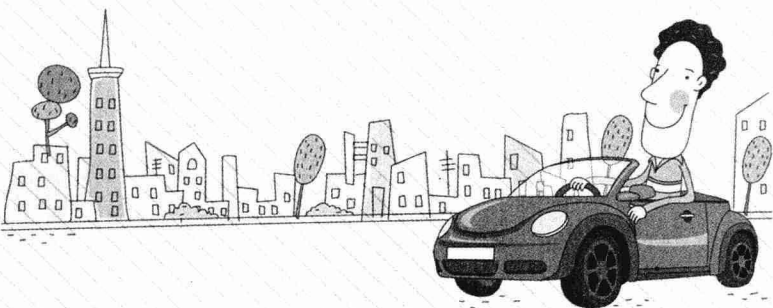
无论财富还是幸福，
都是我们生存和生活必需的食粮，不要让这两者倾斜，
否则，你很容易营养不良。

韩娜/编著 | ZUOSHOUCAIFU
YOUZHOUXINGFU |



江苏工业学院图书馆
藏书章

左手 右手 财富 幸福



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

左手财富,右手幸福 / 韩娜编著. —北京:中国华侨出版社,2008.11

ISBN 978-7-80222-748-4

I.左… II.韩… 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 159967 号

• 左手财富,右手幸福

编 者 / 韩 娜

责任编辑 / 文 锋

装帧设计 / 纸衣裳书装

版式设计 / 皮雅静

责任校对 / 王 磊

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京市朝阳印刷厂

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版

书 号 / ISBN 978-7-80222-748-4

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传 真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •



前言

财富和幸福具有极大的诱惑力。但是，在追求财富和幸福的过程中，不同的人采取了不同的方式。有的人将财富和幸福定义在表面层次，认为只要得到了物质的满足和看似光鲜的生活状态就是最好，但是，有的人把财富和幸福定义在内在层面，他们不会在意是否得到了金钱，精神上的满足和幸福对于他们而言永远具有更重要的意义。

不管一个人更侧重于哪一个方面的满足，我们都不能否认，财富和幸福对于我们而言缺一不可。它们就像两只手，丢了任何一只我们都会感到缺失，都会发现生活不再顺利。细究起来会发现其实最需要的是心灵的安全感和满足感，也就是幸福。哲学家休谟说过：“一切人类努力的伟大目标在于获得幸



福。”当人们锲而不舍地创造了一个物质繁荣的世界，享受着高质量的生活时，幸福依旧如“雾里看花，水中望月”般可望而不可及。财富的与日俱增同幸福的止步不前形成了一个恼人的悖论。财富只能填充心灵，永远都不能代替心灵的感受，假如命运之神要用一座金山换取幸福，我相信没有一个人愿意接受这座金山，这就是金钱的地位。当然，命运之神绝对不会这么做，他总是在给了一点儿财富的同时，又给你一点儿幸福，至于是不是能够抓住这就要看能力了。

伸出左右手，那里隐藏了许多关于财富和幸福的秘密，但是，请不要误会，因为，财富和幸福不在掌纹里，而在于两只手的一握之间。



目 录

前言	1
----------	---

第一篇 左手财富

第一章 打好财富基础

身体是创富的硬件设施	5
头脑是创富的软件设施	8
人格也是财富	10
培养精益求精的做事态度	13
学习永不间断	16



营造自己的关系网	19
教养是财富的基石	23
培养对信息的敏感	26

第二章 历练财富心态

永远都不惧怕失败	31
不做金钱的奴隶	34
不要为了金钱出卖自己	37
相信自己	40
冷静看待输赢	44
追求不止	46
耐心做好量变工作	49
工作不能只为薪水	52
遏制贪欲	55
财富并非全部	57
真正理解财富	59

第三章 寻找致富途径

利用你的专业知识	65
做别人没有想到的事	67
站在财富巅峰	70



借他人之力	74
模仿可以成功的途径	77
在细节处下功夫	79
关注人们的需要	82
优质服务助自己成功	85

第四章 做好理财工作

学会理财	91
不要浪费金钱	94
不要盲目投资	96
记好自己的账	99
养成精打细算的习惯	102
进攻是最好的防守	105

第二篇 右手幸福

第五章 心灵是幸福的沃壤

幸福的概念	113
幸福是一种心理能力	115



看清你的幸福	117
学会宽容	119
解除欲望的枷锁	122
自信是让自己幸福的源泉	124
让自己潇洒一点	128
尊重自己	130
不要计较小事	132
不要太看得起自己	135
怀有感恩之心	137

第六章 寻找自己的幸福

做自己喜欢的工作	143
找准自己的位置	145
讲究工作的方法	148
敬业成就人生	152
没人不需要爱	156
找对你的另一半	158
多一点幽默的能力	162
分享快乐，分担痛苦	165
感受真实的幸福	167



第七章 给幸福保鲜

不要受情绪支配	173
适度的距离	175
以简单的方式生活	178
累了的时候就休息一下	181
为生活加一点音乐的色彩	186
在艺术生活中寻找乐趣	189

第三篇 左右手的平衡

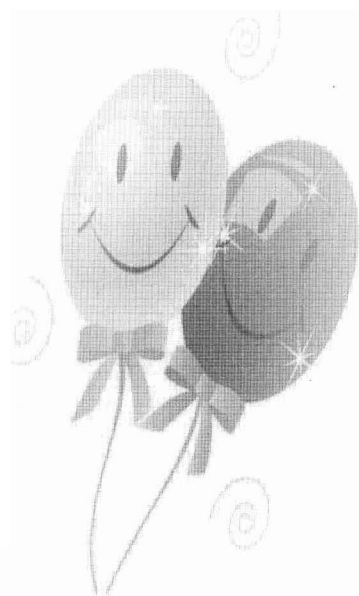
第八章 财富与幸福的关系

鱼与熊掌皆所欲	197
幸福到哪里去了	199
创造财富的过程中怎样感受幸福	202
财富与安全感	204
精神富了才会幸福	206



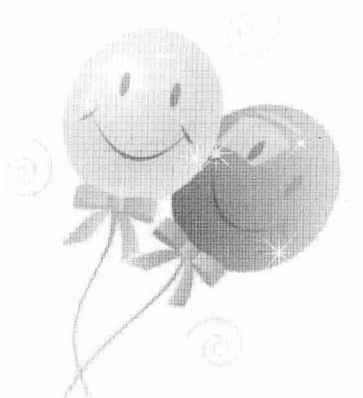
第九章 富足心是根本

正确看待贫穷	211
不做心灵的穷人	214
不要掩饰自己的不足	217
看好自己的尊严	220
洒脱一点更富足	223



第一篇

左手财富



第一章 打好财富基础





身体是创富的硬件设施

毫无疑问，每个人都希望过上富裕舒适的生活，为达到这一目标，要求我们有一定的经济基础。所以，我们拼命地赚钱，既是为了生活，也是为了体现自身的价值，实现心理上的满足。于是，加班、熬夜也就成为常事，就这样在获得了经济回报的同时，却不知不觉地牺牲了健康，这是得不偿失的。

记得刚刚大学毕业的时候，从未参加过工作的我对工作中的一切都充满了激情与新鲜感，再加上自己有幸获得了一份十分喜爱的工作，每天从上班的那一刻，坐到自己的座位上，除了实在是渴了去倒杯水，算是一个难得的运动机会之外，几乎所有的时间我都坐在电脑前全身心地投入工作。到了午餐时间匆忙地去食堂吃过饭后，又继续坐在电脑前工作，一天下来，除上下班能走十几分钟的路之外，几乎就没有任何运动的机会，而且长时间保持一种姿势，这种状态持续了近半年的时间，在不知不觉中我患上了颈椎病。对于病痛，健康的人永远也无法真正体验到它的痛苦，所以人们在健康的时候从不知道应该去珍爱身体，更无法体会健康是多么珍贵，真希望所有人能够重



视身体的健康，不要像我一样在失去了健康以后才知道它的珍贵，疾病对于身心的折磨是十分残酷的。目前大部分的上班族可能都患有颈椎病，我们不难理解这样一个道理，金钱是买不来健康的，一个人的健康将决定着事业的发展与家庭的幸福。

也许，人们许多时候都是在失去后才知道后悔，拥有的时候却不知道珍惜。许多人为了赚钱，总是把健康放在次要的位置。酒桌上的应酬一天多过一天，吃不完的饭局，应付不完的酒席，长年累月的睡眠不足……直到有一天身体垮了，原来赚的钱全部付了医药费，才知道自己转了一大圈又回到了原来的地方，这样的结果大概不是他们的本意。

这不禁让我想起一个故事，一个商人去海边度假，看到渔民钓到很多鱼。商人对渔民说要和他合作让他捞更多的鱼，然后他负责卖掉，这样渔民就能赚到很多钱过他想过的生活，但是渔民并没有答应。商人不解，于是问道：“为什么放着钱不赚呢？”渔民笑答：“赚了钱之后去干什么呢？”“做你喜欢的事，例如你喜欢钓鱼，那就再回来钓鱼啊。”渔民回答说：“那你说我现在干什么呢？”

是的，我们赚钱的目的是什么？假如有一天生活中除了钱，其他的什么都没有了，生活还有什么意义呢？

但是，这个道理却很少有人懂得。有人说，年轻时我们用健康换金钱，而年老时却拿金钱来换健康。我们的确应该学一学