

陈德军 编著

精神

也需要理财

幸福的人生取决于物质财富，
更取决于精神财富。



清华大学出版社

陈德军 编著

精神也需要理财

清华大学出版社

北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

精神也需要理财/陈德军 编著. —北京:清华大学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-302-20277-6

I.精… II.陈… III.经济学:哲学—研究 IV.F0-02

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108071 号

责任编辑:荣春献 高晓晴

封面设计:盛世华光

版式设计:孔祥丰

责任校对:胡雁翎

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:三河市李旗庄少明装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:169×230 印 张:17 字 数:287 千字

版 次:2009 年 7 月第 1 版 印 次:2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:28.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:029933-01

前言



如今，很多人像陀螺一样转个不停，拼命追求物质和金钱，完全沦为金钱的奴隶。他们的目光大都集中在了基金、股票、期货等投资理财方式上，这些财产的增值会让他们欣喜若狂，同样，财产的贬值又让他们愤怒，甚至绝望……

其实，人生的美好既取决于物质财富，又取决于精神财富，物质财富和精神财富只有有机地结合在一起，人生才能既成功，又会感到幸福。有人曾经打过一个精彩的比喻：物质财富和精神财富犹如计算机的硬件和软件，谁也离不开谁。没有硬件就等于软件失去了物质基础，不能发挥作用；没有软件，硬件就成了摆设。从比尔·盖茨的成功，就可以看出软件的重要性。在以往，硬件只需加上一点点软件就可以成功，就像在原始社会时期，人们在精神上没有太高的需求，能生存下去就行了。但在社会发展越来越快的今天，“软件”成了我们的工作平台，越来越复杂，越来越显示出它的重要性。

没有身体和其他物质这些“硬件”，我们就无法生存，但精神是人生的支柱，精神上的烦恼和缺失反过来又影响身体和财富的获得，精神的严重缺失甚至会使身体垮掉。特别是在社会经济逐渐发达的今天，使人烦恼的不再是缺衣少穿，而是精神的贫乏、压力的加大，心理问题层出不穷，促使各种病症的发生，并可能会提前终止寿命。

所以，要以精神力量来保护自己，以一种更合理、更科学的方法来开发自身的资源，丰富日常生活，让生活尽可能好一些、寿命长一些，并且对整个人类的发展贡献再大一些，从而推动人类这一伟大群体向前发展。因而，要大力弘扬积极、进步的各种因素，使人类最大限度地向前发展。提倡正义、善良、奉献和爱心……尽可能地减少各种负面因素，使人们更好地享受生活。



从现在做起，关注精神，最好把一些重要的精神财富要素列举出来：友情、亲情、尊重、爱情、善良……正如书中的内容。然后把这些精神财富一一存进自己的“银行”——大脑里，随身携带，需要时就“取”，收入时就“存”，不用多久，精神财富就会像滚雪球似的不断增大，人无疑就是“大富翁”了。

作者
2009.5

目 录

上篇 精神财富——人生不可缺少的倚仗

- 第1章 活得快乐一些：快乐可以由自己决定 3
- 快乐给人惊人的精神力量/4
 - 快乐是一种选择/5
 - 培养自己的人生兴趣/8
 - 学会享受生活/10
 - 让快乐成为一种习惯/12
 - 成功青睐乐观的人/13
 - 付出也是一种快乐/15
- 第2章 受尊重一些：做一个光明磊落的智者 19
- 先尊重别人/20
 - 做一个对别人有益的人/23
 - 行得正，走得直/26
 - 人生路上须谦虚、谨慎/27
 - 人际交往要宽容大度/29
 - 懂得奉献/33
- 第3章 口碑牢一些：成为一个乐于助人的人 37
- 要有好口碑/38
 - 多为别人着想/41
 - 助人是双赢/43
 - 脸上洋溢着笑容/46
 - 遇事勇敢一些/49
- 第4章 成就突出一些：天生我材必有用 53
- 做好自己的事业/54
 - 勤奋成就人生/55
 - 功到自然成/58
 - 把精力集中到一点上/61
 - 总能做出自己的贡献/65
- 第5章 智慧有一些：做事讲究方法 69
- 要肯动脑筋/70
 - 细节制胜/73
 - 知道得多一些/76
 - 办法是想出来的/78
 - 发挥自己的强项/82
- 第6章 好朋友多一些：朋友是人生的重要财富 85
- 好人缘是一张“通行证”/86
 - 开一个情感独立与情感互赖的账户/88
 - 朋友是人生最大的财富/91
 - 对事不要对人/94
 - 你需要什么样的朋友/97



- 一个好汉三个帮/101 ○雪中送炭/104 ○多结交一些出色的朋友/106

第7章 激情多一些：激情创造奇迹.....109

- 激情是一种力量/110 ○带着激情去开拓自己的事业/112
- 不要甘于平庸/113 ○热忱可以创造奇迹/116 ○唤醒你的激情/118

下篇 精神理财——让你的消极情感变成你的精神财富

第8章 坚定一个信念：守得云开雾散.....125

- 执著一点/126 ○信念是心灵的支柱/128 ○相信自己一定可以/130
- 不放弃就有机会/132 ○成功在于信念/135 ○塑造自信力/137

第9章 端正一个心态：心态决定你的命运.....141

- 正眼看人/142 ○心胸宽阔一点/146 ○不嫉妒别人/148 ○避免急于求成/151
- 杜绝抱怨/155 ○报复无价/158 ○不要虚荣/161 ○拒绝骄傲/163

第10章 放下一些包袱：不要为自己找麻烦.....165

- 烦恼都是自找的/166 ○忘掉消失的过去/168 ○少一些压力/171
- 不要贪婪/174 ○放下盲目攀比的包袱/178
- 清除心灵的杂草——误会/181 ○别怀着怒气投入战斗/183
- 不要斤斤计较/185 ○知足才能常乐/188

第11章 树立一个理想：理想是人生飞翔的翅膀.....191

- 理想使人生有了意义/192 ○人要追求上进/194 ○做自己喜欢做的事情/196
- 理想的高度决定人生的高度/198
- 只要循着理想前进就有成功的可能/201 ○理想开发你的无限潜能/205

第12章 修炼一些品质：品质让你赢得一切.....211

- 最重要的是人品/212 ○小聪明要不得/214
- 尊严的力量/217 ○以诚待人/219 ○谦虚使你受益终生/222
- 爱心让你更成功/224 ○信用是人生立世之本/226

第13章 总结一些经验：阅历让一个人成熟.....229

- 三十年河东，三十年河西/230 ○经历是成长中最重要的根基/232



○前事不忘，后事之师/235	○贵在反省/238	○在阅历中不断成熟/243
第 14 章	增加一些激励：激励释放潜力	247
○每个人的潜能都有待激发/248	○点燃潜力的“导火索”/250	
○培养一些人生的兴趣/252	○激励自己/253	○挑战自我/255
○积极主动/259		
后 记	带着“精神财富”上路	263



精神财富

——人生不可缺少的倚仗

物质决定精神，但人如果过于追求物质生活，彻底忽视精神因素，生活就失去了应有的意义，无疑是精神乞丐。由于精神财富的极度缺失，这些腰缠万贯的精神乞丐会抛撒大量物质财富来换取一点点可怜的精神需求。更可怕的是，精神和物质之间的相互影响和作用，会使他们陷入两种财富皆无的境地。

良好的精神因素也是人生一种必不可少的财富，它甚至比物质财富有着更深的意义，它不会随着时间的流逝而贬值，是人们心中最珍贵的记忆，当回忆和悲伤的时候给你抚慰和力量，遇到挫折的时候会给你信心和坚定前进的方向，年老的时候，又可成为数年陈酿的老酒，历久弥香。总之，精神财富是人生得以支撑和延续的力量，也是人生不断开拓进取的源头。



第1章

活得快乐一些：快乐可以由自己决定



快乐给人惊人的精神力量

你发现了吗？当你开心的时候，会变得富有魅力，你的快乐气息也会感染周围的每一个人，别人因你快乐而感受到快乐、喜悦和希望。当怀着美好愿望做事的时候，我们没有理由不顺利，更没有理由不成功。

日本设置了一个国家级的奖项，那就是“终生成就奖”。这是日本任何一位名流显达或社会精英都翘首期盼的至高荣誉，但有一次，此奖破天荒地发给了一个从事平凡工作的小人物——清水龟之助，清水龟之助只是一名普通得不能再普通的邮差，他从事着单调、简单而平凡的工作，但他获得此奖项却无人质疑。

这是什么原因呢？因为他在整整25年的工作中，始终如一的工作态度——投入而认真。而且他从来没有请过假，没有迟到、早退、脱岗等任何有违公司规定的行为。由他经手的邮件没有出现任何差错，无论是雷电交加，还是天寒地冻，甚至在地震中，他都能及时、准确地把信件送到收件人手中。这不能不令人惊叹，也不能不说是一个奇迹。

是什么力量使他这样严谨、准确而敬业呢？当别人问起他是如何在平凡的工作岗位上取得不平凡的业绩时，他说：“是快乐，我在自己的工作中，感受到了无穷的快乐。”他喜欢看到别人接到远方亲人的信时那种发自内心的快乐和欣喜的表情。这让他感到自己的工作很有价值和意义。

清水龟之助把快乐推到了极致，他不仅仅得到了这个“终身成就奖”，而且使多人受到了感染和启发。

快乐虽然是一个非常简单的话题，但真正理解它精髓的人并不多，很多人认为快乐就是单纯的高兴而已，其实快乐还是生命中美妙而又神奇的力量，看那些处于幸福中的人们，哪一位不是春风满面、笑容可掬呢？因为他们知道，快乐可以在平凡的工作中铸就辉煌，快乐可以让人们看到黑暗中的光明，快乐可以使病痛中的人看到生的希望，而且它传递到别人的心坎里时，一切都会变得那么温馨和谐。

时光可以带走我们的青春，灾难可以使我们陷入不幸，邪恶可以夺去我们的财富，病魔可以夺走我们的健康……但只要我们心中快乐还在，就不会被不幸击倒，生活仍旧会充满温馨。生活中又有多少现成的例子，许多生活强者在不幸面前，总能乐观面对，不幸也终将会离去。



因此，有人说：“生命是一棵花树。财富是绿叶，快乐是花朵。缺少财富的人生，是失色的人生；没有快乐的人生，更是残缺的人生。快乐是属于自己、别人夺不走的财富，找到了这无价之宝，人的一生就会永远富有。”

快乐，在它封闭时，我们可以“没事偷着乐”，愉快地做自己喜欢做的事情；在它开放时，我们可以和身边的人一同分享。多一个人分享，就好像在火中加一根干柴，温暖在大家之间相互传递，暖意融融而又绵延不绝。

很多心理学家认为：忧伤的时候，天堂可以变成地狱；快乐的时候，地狱也可以变成天堂。天堂或是地狱都将取决于自己的心境。所以，人们多么希望自己过得快乐一些。

那些内心充满快乐的人是幸福的。他们永远不会被困扰束缚，即使是遇到一些不幸，也能对自己说：没有关系，一切都会成为过去。精神的阳光始终照亮心底，希望和转机一定在前面。如果我们驾驭着快乐，就能把生活筑成美好的乐园。因此，快乐是生命中一项重要的精神财富，它能使生命更精彩。



精神财富理一理

其实，快乐就像拥有金钱一样带给我们自信，使我们以一种良好的心态对待生活。生活中的你快乐吗？你认为快乐是一种力量吗？



事实并非如此，快乐其实是一种选择，这种选择便是一种良好的刺激，因为快乐，所以在任何事情上都会有成功之处；因为快乐，就能很好地爱护和拥护周围的一切；因为快乐，就会拥有并感受着自然的温暖；因为快乐，就会……

因此，一个人要过得快乐，最主要的是来自心理的选择。快乐是对生活中每天所做事物的有意义的选择，由于某些不知道的原因，许多人选择了以痛苦、沮丧、灰心为伴。快乐不是因为自己得到了什么，而是因为自己选择了快乐，才会得到想要的东西。一个人有了这种良好的心理，成功时不会得意忘形，失败时也不会痛苦失态。如果用这种平和的心境来对待生活，那么做每一件事都是快乐的，也就不会觉得那么累了。

老子说，祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。在挫折、灾难或厄运降临的时候，我们务必要保持乐观的精神，不能被悲观的心态所俘虏。我们或许左右不了外部世界，但可以把握住自己的心态。把握住了自己的心态，也就拥有了一个美丽而安宁的精神世界。

一个人的快乐与幸福，不是来自于依赖，而是来自对外界运行规律的追求。对于我们来说，要善于总结外界生活的规律，找出烦恼的根源，才会变得幸福和快乐。

作为一个乐观者，应尽量把烦恼和忧愁从自己的心中排除，这样就可以做到每一分钟都过得有意义、有价值。

约翰是一家饭店的经理，他有一个特点，就是遇到任何事总是很乐观。当有人问他近况如何时，他都会如此回答：“我快乐无比。”如果哪位同事心情不好，他就会告诉对方怎么去看事物好的一面。他说：“每天早上，我一觉醒来就对自己说，你今天有两种选择：心情愉快或是心情不好。我总是会选择心情愉快。每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学一些东西，我选择后者。人生就是选择，你要学会选择如何去面对各种处境。归根结底，即选择如何面对人生。”

有一天，他被3个持枪的歹徒拦住了，歹徒朝他开了枪。幸运的是发现得较早，约翰被送进了急诊室。经过18个小时的抢救和几个星期的精心治疗，约翰出院了，只是仍有小部分弹片留在他体内。

6个月后，一位朋友见到了他，问他近况如何，他说：“我快乐无比。想不想看看我的伤疤？”朋友看了约翰的伤疤，然后问他当时想了些什么。



约翰答道：“当我躺在地上时，对自己说有两个选择：死或者活。我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我，我会好的。但在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼神中读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”

“你采取了什么行动？”朋友问。

约翰说：“有个护士大声问我对什么东西过敏。我马上答‘有的’。这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了口气，然后大声吼道‘子弹！’在一片大笑声中，我又说‘请把我当活人来医，而不是死人。’”

约翰就这样活了下来。

约翰拥有快乐这一重要财富，当他身受重伤又面对医生的失望时，却丝毫没有绝望，而是以幽默的方式表达了自己强烈的求生愿望，结果他得以生还。

乐观的人常常自我感觉良好，对失败都有可贵的“马大哈”精神。你对事情的态度，可以决定你是否快乐。抛弃悲观、消极的情绪，选择乐观、积极的心态，你才能做快乐的主人。

总之，快乐其实很简单，完全可以由自己来掌握。如果你为自己制定一个享受快乐的法则，去珍惜每一天的阳光、每一个好日子，快乐女神将会对你宠爱有加，经常光顾你的心灵小屋。敞开你的心扉迎接快乐吧，你的生活将会更加绚丽多彩。



精神财富理一理

拥有快乐这种重要的精神财富，学着做个快乐的人，这是自己拥有的一种权利。要想选择和把握快乐，要从以下几个方面着手。

(1) 别盯住事情的消极面

别总是对自己说：“我真倒霉，总被人家曲解、欺负。”把注意力盯在与别人友好、和善上，把愉快、积极向上的事串联起来，由一件想到另一件，你就可以逐步排遣自怨自艾或怨天尤人的情绪。



(2) 不要制造人际隔阂

别人在背后说自己的坏话或者轻视、怠慢自己，想想不是滋味，故以眼还眼，以牙还牙，结果你只会又多了一道人际屏障，多了一个死对头，那当然也使你整日猜测，不知他在背后又要搞什么鬼。

(3) 学会躲避挫折

遇到情绪扭不过来的时候，不妨暂时回避一下，转换一下情绪。或许只要一首欢快的乐曲，便会将你带到梦想的世界。如果你能跟随欢乐的歌曲哼起来，手脚拍打起来，无疑，你的心灵会与音乐一起融化在纯净之中。

(4) 切勿过于挑剔

乐观的人往往是“憨厚”的人，而愁容满面的人总是那些不够宽容的人，他们看不惯社会上的一切，希望人世间的一切都符合自己的理想模式，只有那样才感到顺心。生活的乐趣需要自己去体验，懂得享受生活乐趣的人才是真正会生活的人。我们并不需要什么事情，只是需要做事过程中所得到的兴趣，过程才是最重要的，因为乐趣就在这个过程之中。

培养自己的人生兴趣

古人云：“人无癖不可交”，指的是没有兴趣爱好的人是不可交往的人，有兴趣的人则可以共同分享他们兴趣快乐的所在。因此，我们要培养自己的一些兴趣，以此来充实和丰富生活。否则，没有兴趣的人生何其乏味！拥有了属于自己的兴趣，相当于我们精神领域内又多了一笔宝贵的精神财富。

兴趣可以使生活充实，是我们愉悦和生活前进的动力，而且在兴趣的驱使下，我们往往会发挥出不可想象的潜力，从而使自己得到提高。因此，可以说，兴趣使我们有了目标和追求，使我们找到了人生的意义。有兴趣的人在精神上也是富有的。

一个人一生的追求可能源于自己的兴趣，正是由于兴趣，人生才得以充实有意义的延续。如果人没有了兴趣，那么我们这个世界除了单调之外，更多的会被其他私利所填充，人生也将会缺少很多快乐。

如果你一天到晚只奔波于家和单位之间，除了吃饭、工作和睡觉之外，没有任何的休闲活动，那生活将会何等枯燥。兴趣有如阳光，是每一个正常人都需要的，它对自己的生活能够起到一种有效的调剂作用。人生如果没有了兴趣，我们就缺少了超越物质的那份享受；有了兴趣，生活才会有激情和热忱及无限创新的可能。兴趣能使不同的人走到一起，使人与人的心灵更容易协商和沟通。

兴趣对于老年人来说非常重要，使他们充实地度过余生，而不必忍受孤独或寂寞。人们可以把一些有意义、有价值的兴趣发扬光大，让全社会的人受益。

人的兴趣雅好有时能够显示出一个人的身份、地位和财富。例如，如果有人喜欢打高尔夫球，则会显出他的财富。如果有人喜欢收藏古董或古钱币，这不仅能显出他的财富，还能显示他渊博的文化和艺术修养。有兴趣，才会有信仰，如坐禅和诵经，等等。甚至有时候，我们羡慕别人在某个领域的贡献和成就，而自己也产生了向往，也能培养出那方面的兴趣，甚至也能成就别人那样的业绩。另外，一些有心人能够从兴趣中发展自己的专长，不但满足了自己的兴趣，而且造福人类。

当然做什么都不能走极端，对待兴趣也是这样，不管你的兴趣基于什么原因，都不能养成不良的嗜好，有的人嗜酒如命；有的人对吸毒有着强烈的好奇心；有的人陷入狂赌中不可自拔。与其说这些是一种兴趣，不如说这是一种癖病或玩物丧志。最后，在行使自己兴趣的时候，不能危害他人的利益，比如，有的人以破坏财物为乐趣，其实这算不得什么兴趣，只能说是一种恶习罢了。

兴趣最积极的意义便是可以开发人体的无限潜能，还是人们日常生活的寄托和调节剂。一个人如果从事了自己感兴趣的事情，则是一种幸运。即使没有从事自己喜欢的事情，我们也要积极起来，主动寻找工作的兴趣所在，乐在工作中、乐在生活中。



精神财富理一理

兴趣可以给人动力，充实自身的生活。生活中的你具有哪些有益的兴趣？你认为兴趣对你还有什么作用？