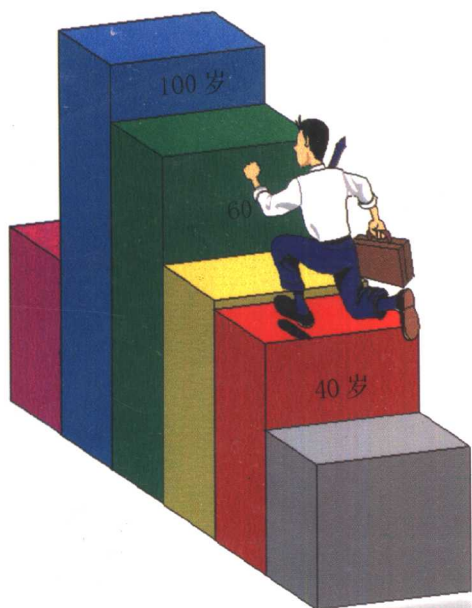


生命商数

给生命系上安全带



中国环境科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命商数:给生命系上安全带/赵建华,赵建中,编著.
北京:中国环境科学出版社,1999.9

ISBN 7-80135-835-X

I.生… II.①赵… ②赵… III.①保健-普及读物
②养生(中医)-普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21550 号

中国环境科学出版社出版发行
(100036 北京海淀区普惠南里 14 号)
北京先锋印刷厂印刷
各地新华书店经售

*

1999 年 9 月第 一 版	开本	787×1092	1/32
1999 年 9 月第一次印刷	印张	7 7/8	
印数 1—3000	字数	170 千字	

定 价: 12.00 元

引 言

随着物质生产和医疗技术的提高,人类的平均寿命已达70岁,但具体到每一个人则有惊人的悬殊。有人活到八九十岁尚精神矍铄,有的未老先衰而英年早逝。据中国科学院系统职工的调查显示,平均死亡时的年龄仅52.23岁,济南小鸭集团反复挑选了160名大学毕业生充实企业力量,报到查体时,有近40人患有疾病而不合格。莘莘学子们苦读寒窗十五六年,还未踏上工作岗位就已成了病人。1998年广东省应征入伍适龄青年12.4万人,全面合格的只有3.4万人,有9万人因身体原因而被淘汰。可见即便人们的寿命年龄延长了,也还有不少的人是在病态之中生活着,且生命质量很差。有的甚至刚刚迈开人生之步,即被死神夺去了生命。有的曾是身强力壮的佼佼者,也因拼命竞争、过分忧虑,患上严重的心理疾病而痛苦万分。有的则(或)染上了不治之症而悲惨死去,或因麻痹大意招致意外伤害而丢却生命。这种种令人触目惊心的事实,多数是与人的生命商数不高直接相关的。因此,在现代社会生活中,学会如何科学的饮食起居和劳逸结合的生活规律;提高对传染性和非传染性疾病的预防和早检查早治疗的主动性;加强对无形的属于社会类、精神类心理疾病的启蒙认知和及时咨询诊治的新观念;以及总结一些现实社会中发生的惊险凶杀案件的经验教训,提高预防意外伤害的

警惕性,这些都是非常必要的。

本书除用翔实资料阐述了有关养生保健的新观念、新知识外,还特别列举了善于处世养生的圣贤哲人孔、孟、老、庄,乞丐皇帝朱元璋,疯狂魔王希特勒,手持烟斗的斯大林,湘军统帅曾国藩,人民领袖毛泽东,逃往台湾的蒋介石以及喜剧影星卓别林等数十位古今中外的著名人物的简要生平及特点,剖析他们的经验和教训,为提高我们的生命商数提供极为有益的参考。

不仅社会上的人和事,而且从自然界中的动植物身上也有些值得学习借鉴的。就是人人喊打的老鼠,它那预防剿杀的警惕性和适应恶劣环境的顽强生命力,也为人类提供了有益的启示。

本书末列举的生命商数测量表,将使你在对照测评问答中,发现自己的欠缺在哪里,引起你对致命弱点的警惕,促使你祛病免灾保健康。

目 录

第一章 生命商数 1

在如何延长自己生命及提高生命质量方面,由于各人所抱态度及方式各异,其结果也大不相同。原因虽然复杂,但与生命商数有密切关系。

- 1. 生命商数一词的提出 1
- 2. 生命商数与经验积累 5
- 3. 生命商数是素质教育的重中之重 7
- 4. 居安思危,有备无患 11

第二章 终生教育与生命商数 13

终生教育作为一种国际教育思潮,在人类寿命得以大幅提高时开始流行。它的核心内容之一便是“学会生存”,只有如此,才能在变化急剧和竞争激烈的时代求得生存的各种知识和能力,以立足于社会。

- 1. 终生教育的提出 13
- 2. 终生教育的风行与人类寿命延长有关 15

3. 哪些人更容易生存	16
4. 美国终生教育的成效	17
5. 学会共同生活是必然趋势	19
6. 认知生命科学以延长人类寿命	20
7. 学会生存是最重要的	22
8. 早期教育的误区	24

第三章 重新认识生命时间 27

人类的平均寿命在不到 100 年的时间里增加了一倍,这是巨大的变化,也迫使我们重新认识自己的生命时间,否则就会很被动。正像一个运动员不知道自己的赛程有多远,把马拉松当百米去冲刺,结果很可能是提前累倒因衰竭而死……

1. 大多数人仍在沿袭传统	27
2. 老年人重新感到年轻	30
3. 淡化年龄的概念	32
4. 青年人的“成年”期相对延长	34
5. 时间生命与价值生命	37

第四章 简单的生活在盛行 39

德国总理施罗德回忆,在 1997 年 5 月访美期间,印象最深的是与微软公司总裁比尔·盖茨的会面。这位年轻的世界首富竟然穿着一条洗得发白的牛仔裤和一件破了洞的毛衣……

1. 比尔·盖茨为什么衣着简单?	39
2. 生活简单化可节省时间	40
3. 简单的生活与成功	41
4. 人们实在太累了	42
5. 独身主义	43
6. 衣食住行的简单化	44
7. 把失眠从生活中去掉	46
8. “君子性非异也,善假于物”	47
9. 除臭剂、假发套等	48
10. 领带与贵族	50

第五章 吃了吗 52

“吃了吗”(食否)这句问候语自人类语言产生就有了,直到近些年才开始在我国渐渐消失。它是落后与贫穷的象征,也是物质生活水平低下的反映。然而,无论是从前苏联的解体,还是从东南亚的金融危机中,都可以看到大批家境衰败而陷入贫困窘境之中的人们,尤其是那些年老体衰或疾病缠身的人,仍然为吃饭而发愁——至于饮食是否合乎营养学是无法奢望的。鉴于此,年轻体健的人们,也惴惴不安,因为总有衰老的那一天,他们不得不储备足够的“食物”,以度过以后生活艰难的日子……

现代人的储备之一——钱财	52
1. 储备食物是为了继续生存	53

2. 攒钱是大家普遍认同的	54
3. 将钱存入银行就保险吗?	55
4. 学会理财已渐成风气	56
5. 克林顿为什么不愿下台	57
6. 延长劳动时间——传统的挣钱战术	58
7. 提高工作效率——省时又省力	60
8. “作弊”现象分析	61
9. 模棱两可的不公平竞争	62
10. 世界巨富巴菲特那 99% 的财产将何时捐出	64
11. 索罗斯说:“所有的价值都可以简化为货币条件”	65
现代人的储备之二——知识	67
1. 知识是人类生存的法宝	67
2. 知识与自然环境	69
3. 我国的知识分子是低收入者	70
4. 知识分子与方便面	71
5. 知识经济不是学历经济	72
6. “三人行必有我师”的现实意义	74
7. 知识投资的误区	76
现代人的储备之三——健康	78
饮食保健	
1. 充足的营养是健康的首要保证	79
2. 饮食不当、营养过剩也会损害健康	80
3. “一杯牛奶强壮一个民族”	82
4. 维生素的确能维护生命	83
5. 万般补品水为先	85
6. 别为饮酒找借口	86
7. 药膳	87
运动保健	

1. 认为锻炼重要的人多,实际锻炼的人少	89
2. 体育锻炼是防治疾病的良药	91
3. 缺乏锻炼的原因及解决办法	92
4. 劳动不等于体育锻炼	94
5. 交谊舞与太极拳	95
6. 体育锻炼的几个注意事项	99

第六章 无它乎 101

无它(蛇)乎? 这是古时候人们在洞穴中居住,相互见面时最常使用的一句问候语。因为当时洞穴中常有毒蛇、蝎子或蜈蚣。稍有不慎,就会被咬伤或蜇伤,轻则疼痛难忍,重则丧命。这句话在当时突出表明了人们畏惧意外伤害的心态。现在,人身意外伤害仍是危及人身安全的大敌……

现代人的“天敌”之一 ——人吃人	101
1. 社会治安是社会财富分配的晴雨表	101
2. 男子汉的标准之一——出去而且能够回来	103
3. 有个不怕打劫的出租车司机	105
4. 被干兄弟杀害了全家	108
5. 你是否有自卫的武器	109
6. 对于自卫之术没有“学而无用”一说	111
7. 夜行人英勇搏杀两歹徒	112
8. 隐瞒与显示身份应相时而动	115
9. 拥有的财力与保护措施成正比	116
10. 县长倒在巡警枪下	118

现代人的“天敌”之二——车祸猛于虎	119
1. 车祸猛于虎	120
2. 乘客是否意识到坐车的危险	122
3. 行人、骑自行车者该注意什么	124
4. 驾车者必须戒酒	124
5. 你的驾驶执照是怎样得来的	126
6. 你的“坐骑”安全性如何	128
现代人的“天敌”之三——水火无情等	129
1. 现在,防备蛇、蝎、猛兽有无必要?	130
2. 对动物园的猛兽和家养的猫、狗也要戒备	131
3. 溺水	133
4. 火灾	136
5. 触电	138
6. 警惕“水中老虎”咬人	140

第七章 别来无恙 142

“别来无恙”是大家熟知的一句话,是在医疗科学不发达时代的问候语,这表明那时的人们常常被疾病所困扰。虽然现代医学科学有了巨大的发展,但是防治疾病的思想丝毫不能松懈,而且更应该重视医疗服务,学会如何利用医学,才能使我们的人生更加美好。

疾病人生之一——有形的肉体疾病	142
1. 有形的肉体疾病仍在肆虐	142
2. 我国的医疗资源相对匮乏	143

3. 如何受到较好的医疗服务	145
4. 加强就医意识	146
5. 疾病是事业成功的大敌	147
6. 有病并非不能成功	148
7. 如何寻找优秀的医生	150
8. 最好的医生是自己	151
9. 就医的几点常识	152
10. 艾滋病与防患意识	153
疾病人生之二——“无形”的心理疾病	155
1. 心理疾病的本质在大脑	156
2. 人类的“对手”是自己	157
3. 现代人的笑声少了	158
4. 强者也有心理危机	159
5. 干预心理危机的方式有哪些?	161
6. 心理疾病与心理医生	162
7. 心理疾病与药物	164
8. 适应中国国情的心理咨询	165
9. 精神作用及其物质基础	166
10. 人格再造	167
11. 第三代电子监狱的启示	168
12. 迷信的人缘何多起来?	170

第八章 唯一的生命是如何保护的

——对古今名人的剖析	175
1. 坐以待毙不可取	175
2. 三十六计, 走为上	177
3. 擅养身心, 颐生养寿	178
4. 恬淡虚无, 任乎自然	180

5. 世道险恶,应该多疑	181
6. 血气方刚,戒之在斗	182
7. 畏惧自然,警惕危险	183
8. 积蓄不够,晚年凄凉	183
9. 不要让别人感到受威胁	184
10. 主动自杀者大多抑郁	186
11. 被迫自杀的人并不想死	188
12. 对待疾病应如同对待事业	189
13. 中医不是骗子	190
14. 安全带一次也不能忘系	191
15. 不要脱离医疗救护的半径	192
16. 既害己又害人的吸烟恶习	194
17. 危害自身又殃及子孙的美酒	196
18. 让生命保护之“神”不离左右	198
19. 生活中的疏忽就是生命商数的缺陷	200
20. 珍爱生命,多做贡献	201

第九章 大自然的启示 203

人类的生存与自然环境紧密相关,漫长的自然进程能给人们现在与将来的生活以启迪。

1. 自然环境与人类生存	204
2. 老鼠的繁荣与虎豹的衰败	208
3. “丑小猪”原则	214

第十章 生命商数测量表及评分标准

..... 217

生命商数测量表设有 100 个测试题目,读者可以从所设测试题目中引发思考、回答问题,并发现自己的生命商数在哪些部分有所不足,以便引起对有形疾病和无形的心理疾病的及时咨询和就诊的新观念,并加强对意外伤害事故的警惕性,从而达到养生保健延年益寿之目的。

第一章 生命商数

一位著名的法国未来学家曾经说过：车开得越快，车灯就要打得越远，这样才能一直朝前行驶而避免发生事故。人们在自己的生命旅程中更应格外注意途中的各种不测，有这种预防不测的意识和能力就表明你很珍爱和保护自己宝贵的生命。

1. 生命商数一词的提出

生命商数对你来说肯定是一个陌生的名词，这是我们思虑多年直到今天斟酌再三才提出来的。因为在如何延长人们生命及提高其质量方面，人与人所显示的聪明程度不一，其结果也是大相径庭。所以，提出生命商数这个术语，以表示人们在保持身体健康、延长生命和提高生命质量，使生活愉快、幸福等方面所具有的意识 and 能力。

我们所说的生命商数与已有近百年历史的智力商数(IQ)在定义内容方面虽有一定联系但又是大不相同的。这就是说，有些智商高的人，其生命商数也高。如寿命 73 岁的孔子和 84 岁的孟子。曾被批判为“新马尔萨斯人口论”的原北京大学校长马寅初寿至 101 岁。但有些人的生命商数与其高智商是极不相称的。如尊为“复圣”的颜回就“不幸短命死矣”！又如魏晋玄学的主要创始人，建构了“以无为本”的唯心主义本体论的王弼，只活到 24 岁。十一二岁即熟读九经史汉

诸书,19岁在所著的《革命军》一书中提出了建立“中华共和国”的口号和目标的邹容,21岁即遭惨死。为《中华人民共和国国歌》作曲的天才音乐家聂耳,24岁即失去了生命。这些天才人物,智力商数很高,但生命商数却极低。所以生命商数与智力商数在定义上是大大不相同的。如果你再认真推敲就会发现,这个生命商数与智力商数在测量上简直没有可比性。因为智商测定是非常全面而且量化的,测量结果能令人一目了然。鉴于此,我们对生命商数所设定的测量表也是初步的,希望读者和专家给予充实和发展。

因为读者对生命商数还很陌生,所以有必要把已在社会上流行的有关几个“商数”的情况作一简要介绍,藉以引起对生命商数的注意,并加深对它的理解。

自从人类历史上的第一个智力测验出现以后,人类的智力就不再像黑箱的精灵那样神秘莫测了。可以通过一系列的试题来测算人们的智力:

$$\text{智力商数} = \frac{\text{智力年龄}}{\text{实足年龄}} \times 100\%$$

这个发明意义重大,它将人的智力进行了量化描述。人与人之间可以相互比较智力水平的高低。但是,这个衡量人类智力的发明一开始并没受到世人的普遍重视。直到美军在一次对外作战,亟需大规模征兵时,采用了测量智商的手段,录用了较高智商的人参战,结果战斗力大为加强。这个结果令美国政府对此刮目相看,于是对智商的测量大为推崇,智商的测量才迅速开展起来。

正因如此,许多人相信,智商是决定儿童学习成绩的最重要因素之一,也是他们成人后取得成功大小的衡量标准。事实也证明,确有许多智商高的人做出了较为突出的成绩,哈佛

大学行为学教授约翰·科特所著的《总经理的品质及工作方法》一书在对取得非凡成就的15位总经理的调查报告里指出,其共同点就是他们的智商高于一般人。所以无论是孩童还是成人,谁都希望自己拥有较高的智商。

在实践中心理学家发现,智商与成功的关系并非成正比。许多智商一般的人,也可能达到小康甚至富裕水平,而许多高智商的人生活得并不尽如人意。这是生活中司空见惯的现象。正如美国曾较大规模地进行过一次智商测试,发现一位得分最高者并非什么科学家,而是一位普通厨师。因此,人们不禁对智商与成功的关系开始审慎起来。美国著名的成人教育学家、心理学家戴尔·卡耐基最早发现这样一个现象:那些在事业上取得较大成就的人,往往不是单纯智力高的人,而是善于处理人际关系的人。因此,他提出了一句名言:“一个人的成功,15%靠他的专业能力,85%则靠他的人际交往能力。”

1991年,美国耶鲁大学心理学家彼德·塞拉维和新罕布什大学的琼·梅耶秉承“非智力因素”的概念而提出了情绪商数,也译作情绪智商,简称情商(EQ),用来表示人的认识程度及控制自身情绪进行自我激励、认知他人情绪和处理人际关系等方面的水平,并提出了一个人的成功“20%是由其智力因素(智商)决定,80%是由其非智力因素(情商)决定。”这个观点与早年戴尔·卡耐基所提出的理论不谋而合。因此,《情商》这本书的问世引起了人们极大的兴趣。因为现代社会面临着复杂的人际关系,激烈的生存竞争,频繁的职业变动等现实问题,如果单靠我们的智力因素(智商)就未免太被动了,这时,非智力因素(情商)就显得格外的重要。情商能表达一个人控制自己的情绪、承受外来压力、保持心理平衡的综合能力,所以,情商比智商在更大程度上决定着整个宏观人生的起落浮沉。

情商和智商虽然内涵各异,但并不冲突。每个人都是由这两者组成的综合体。两者的区别是智商的检测标准量化准确,而情商则无法用准确的计算标准进行测量,以致给情商的评价带来相对的困难。一般来说智商似乎是天生的,即智商基本上是不变的,如果一个六岁儿童的智商是80,另一个六岁儿童的智商为120,小学毕业后,他们的智商基本上仍分别是80和120。而情商的高低,则不是天生的,而是由在后天的成长发展过程中,受到所处环境以及所受教育水平的影响来决定的。

正在世人对情商这一重要概念逐渐认识之时,突然,一位国际知名商业顾问美国人保罗·史托兹博士又提出了“逆境商数”这一理论,他认为在当今社会动荡局势中如果使人们变得更富有成果、更加具有创造性和激发性,就必须具备较高的“逆商”。史托兹博士认为:人在面对逆境时,能否有力地抵抗逆境取得成功,这完全有赖于逆境商数(AQ——Adversity Quotient)。他还强调懂得了AQ,就能测算自己的命运,永远坚持向上并且获得成功。当人们对史托兹博士的“逆商”精神还没完全领悟透时,就听到了诸多棒喝之声:“人们遇到逆境难以逆流而上,强人所难岂不把人们累病甚至累死!”为此,我们不禁萌生出研究“生命商数”这个课题的念头,并撰写了《生命商数》这本书。试图为无论是智商、情商高低与否,都在逆境中拼搏的人们提出一些忠告,希望他们在逆境的搏击中千方百计地保住生命这个根本,尽可能地减少因苦苦拼搏对身体造成的损害。人们单纯地一厢情愿地去获得成功并非易事,正像大家熟知的一句话:“不想当元帅的士兵不是好士兵”,可是如果都成了元帅,那么谁还来当士兵呢?所以说当元帅的只能是少数。这个道理从书面上探讨大家或许能够接受,但若真正到了战场上,事情就不那么简单了,许许多多的