Life

人生的30个忠告

阿图 主编

Ren Sheng De 30 Ge Zhong Gao

中国城市出版社

人生的30个忠告

主编　阿　图
编者　藤景树　影　子
　　晨　钟　惊　鸟
　　茜　茜　叶　子

中国城市出版社

图书在版编目（CIP）数据

人生的30个忠告/阿图主编 .—北京：中国城市出版社，2002.10

ISBN 7-5074-1446-9

Ⅰ.人… Ⅱ.阿… Ⅲ.人生哲学-通俗读物
Ⅳ.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第075451号

策　　划	王质麒　刘　波		
责任编辑	刘　波		
封面设计	耀午书装工作室		
责任技术编辑	张建军		
出版发行	中国城市出版社		
地　　址	北京市朝阳区和平里西街21号	邮　编	100013
电　　话	84275833	传　真	84278264
电子信箱	citypress@sina.com		
读者服务部	84277987		
经　　销	新华书店		
印　　刷	北京集惠印刷有限公司		
字　　数	261千字	印　张	13
开　　本	880×1230（毫米）　1/32		
版　　次	2002年10月第1版		
印　　次	2002年10月第1次印刷		
印　　数	0001—8000册	定　价	23.80元

本书封底贴有防伪标识。版权所有，盗印必究。
举报电话：（010）84276257　84276253

目录

Contents

忠告 1 **要快乐地看待每一天◎** …… 1

让心情好起来 / 2

人生在于享受快乐 / 5

不向命运低头就是快乐 / 8

快乐使人充满生气 / 12

保持快乐的 25 招 / 15

忠告 2 **对生活倾注你的激情◎** …… 17

乐观的情绪会感染人 / 17

热爱生活是一种激情 / 21

积极心态的力量 / 22

幽默代表了一种积极向上的生活态度 / 26

忠告 3 **学会放松　学会超越◎** …… 33

每天安排一段让自己安静的时光 / 33

允许自己偶尔感到无聊 / 35

学会控制自己的情绪 / 39

目录

Contents

忠告4 明确你的人生目标◎ …… 44

目标就是自己想得到的东西 / 44

目标帮助你找到人生 / 47

目标让奋斗变得真实 / 52

计划和行动一个都不能少 / 55

忠告5 让你的实力说话◎ …… 60

实力是你的王牌 / 60

没有金刚钻，不要揽瓷器活 / 65

随时随地激发你的创造力 67

忠告6 寻找更有效的沟通方式◎ …… 73

人际沟通与生活息息相关 / 73

沟通受到干扰就会减低有效性 / 75

跨越人际沟通的障碍 / 76

受人欢迎的沟通方式 / 81

忠告7 以真诚换真诚◎ …… 85

谦虚使人进步 / 86

学会和不喜欢的人相处 / 90

真诚地赞赏别人 / 93

请试着向陌生人微笑 / 96

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

Contents

忠告 8 **时间靠自己把握◎** …… **99**

时间是人生的一大财富 / 99

要把时间花在“刀刃”上 / 104

花点心思经营时间 / 107

忠告 9 **金钱无法衡量一个人的成功◎** …… **112**

70%的烦恼与金钱有关 / 112

激起自己的财富欲望 / 115

崇尚节俭也能创造财富 / 117

理财之道要靠计划 / 120

忠告 10 **自信是成功的一种保证◎** …… **125**

缺乏自信的人生没有建树 / 125

自卑是一道可以跨过的“坎” / 128

自信是有魅力的表现 / 130

自信需要一个成长过程 / 134

培养自信有方法 / 136

忠告 11 **自我本色不可少◎** …… **140**

学会正确地评价自己 / 140

充分挖掘自己的潜能 / 143

表现自我来赢得机会 / 148

看到自己的缺点，也要看到自己的优点 / 152

目录

Contents

忠告 12 **要把压力转化为动力◎** …… **154**

人人都要面对压力 / 154

最易产生心理压力的 15 件事 / 156

在压力面前要放轻松 / 157

职业女性如何缓解心理压力 / 160

忠告 13 **吃得苦中苦　方为人上人◎** … **165**

毅力是战胜自我的真谛 / 165

培养毅力从一朝一夕做起 / 166

谁笑到最后，谁笑得最甜 / 168

忠告 14 **培养生活的积极情绪◎** …… **173**

远离忧郁和苦闷 / 173

不要因小事而垂头丧气 / 177

自我克制是一种美德 / 181

进取心就是要抛弃你的依赖性 / 186

忠告 15 **成就小事是成就大事的第一步◎** …… **190**

不要满足于眼前小小的成就 / 190

得意不忘形 / 194

从一件事上体验一次成功的感觉 / 197

要有居安思危的意识 / 199

忠告 16 朋友就是财富◎ …… 203
朋友需要互相帮助 / 203
别让钱财问题横在朋友之间 / 208
知己可遇不可求 / 211

忠告 17 人生需要失败来考验◎…… 215
与其批评，不如鼓励 / 215
勇敢承认自己的错误 / 218
挫折让你学会成长 / 222
磨难是生活中不可或缺的一课 / 226

忠告 18 对自己的职业生涯要有规划◎ … 230
选择适合自己的职业 / 230
求职的计划要有备用方案 / 235
求职需要一份漂亮的简历 / 237
面试帮你深入了解自己 / 240
找工作要保持“有得必有失”的心态 / 242

忠告 19 尽快成为你那一行的专家◎ … 248
把工作与兴趣结合起来 / 248
在工作中赢得晋升的机会 / 251
热爱眼下的每一件工作 / 254
工作当中不忘随时充电 / 258

目录

Contents

忠告20 **跳槽不可盲目◎** …… **261**

要越跳越高，不要越跳越糟 / 262

跳槽的次数并不是越多越好 / 266

跳槽动向各有不同 / 269

“猎头”公司的话不可不听，更不可全听 / 273

忠告21 **保持你的健康◎** …… **276**

现代健康的新概念 / 276

到户外去呼吸新鲜空气 / 278

锻炼让我们保持健康 / 281

忠告22 **走自己的创业之路◎** …… **285**

创业就是把机会留给自己 / 285

创业要有一份完美的计划书 / 288

衡量自己是否有适合创业的素质 / 292

创业新方式——SOHO一族 / 295

忠告23 **家庭是你成功启航的温馨港湾◎** …… **298**

家和才能万事兴 / 299

家庭是爱的调色盘 / 302

家庭感情是需要培养的 / 306

忠告24 为自己积累信用财富◎ …… 312
诚实求信是做人之本 / 313
承诺就要以信为本 / 316
头回客与回头客 / 319

忠告25 有勇还要有谋◎ …… 326
勇于探索新的途径 / 326
把勇气落实到行动上 / 330
善于吃眼前亏 / 333

忠告26 不能有太多承诺◎ …… 337
你不可能让人人都满意 / 337
拒绝也要讲究方法 / 341
学会对无理要求说“不” / 345

忠告27 说话要讲艺术◎ …… 349
说话要分清楚对象 / 349
不加禁忌的语言可能埋葬你 / 353
说话在人际交往中扮演重要角色 / 357
学会演讲的技能 / 359

忠告28 尽快摆脱孤独的阴影◎ …… 364
最热闹的人也有独处的时候 / 364

对付孤独可以自我催眠 / 367
独处的时刻可以用来享受 / 370
寂寞是一种社会病 / 372
孤独不要变成孤僻 / 373

忠告 29 **抓住属于你的机遇◎** …… **377**
实力与运气 / 377
机遇偏爱有准备的头脑 / 380
机会必须靠自己去寻找 / 383
风险有多大，机遇就有多大 / 388

忠告 30 **智慧通过学习得来◎** …… **392**
终身教育是学习型社会的要求 / 392
每天读书至少 10 分钟 / 398
让情商在智慧中发挥作用 / 400

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

忠告

1 要快乐地看待每一天

一个业务员碰了一天的钉子，连一枝牙刷也没卖出。下班回家，他仍哈哈大笑地吹冷气、喝啤酒、看电视。这时，他的同事来拜访他，看他碰一天钉子没业绩，竟然还这么快乐，问他是不是钉子碰太多，脑袋碰坏了？他则说："我已经耗掉一整天都在看人家脸色，再不好好利用晚上让自己快乐一下，我的人生就亏死了！"后来，这位懂得享受快乐的业务员，因为每天面带微笑，反而获得许多客户的欣赏，拥有不错的业绩。人活着，有什么会比快乐还重要，还有力量呢？

或许你没想过：人生即使可以活到百岁，算算也不过3.6万天，扣掉年少无知和年老无力，我们真正能清醒自主的日子，恐怕不超过1万天。再扣掉睡觉和病痛，我们清醒的日子最多只有5千天。就算你这辈子能赚千万元，甚至数千亿元，你的生命再多也只有5位数。在这样有限的人生里，你有多少本钱可以去烦闷不乐呢？

不让自己快乐，似乎是一种流行病。

有人因为考试成绩不好就想离家出走。

有人因为爱人要离开，就立志一辈子成为“怨女”。

有人因为长得不够高、不够帅，就立志一辈子要当“独行侠”。

有人因被说了闲话，就每天气得睡觉时磨牙骂人。

甚至有人因为活得太顺遂，觉得太无聊，想了结自己。

老实说，这些问题根本不是问题，他们的烦恼不是人家给他的，而是他们在跟自己过不去！很多和家人吵架、工作不好、不够高、不够帅和失恋的人，人家也一样活得好好的，而且也活得很快乐。谁说人生一定要事事称心如意才能快乐？人生苦短，何苦让自己顶着“痛苦”的大帽子，走到生命尽头！

一个人要快乐就能快乐，不需要什么理由！

〔让心情好起来〕

人生在世，谁都希望生活得快快乐乐，快乐的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有理解了快乐的真谛，才可能拥有真正快乐的人生。

1．快乐是什么

快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。乐，别人不理解我，我也自得其乐。庄子认为，生命本应是乐天的、无欲的，真正的快乐是生命本性的自然流露，来源于自己精神的内部，而不以外物所左右。

所谓得志，不是说头戴乌纱，出门车马，只是让自己的身心得到无以复加的快乐。实际生活中人们对快乐一般有两种认识。一是有的人把物质生活享受及肉体的感官刺激认为是“快乐”。为求得这种“快乐”，身心为名缰利锁、酒色财气所困，增加了诸多烦恼，为求“快乐”而失掉了生命的本真。这种物质的、肉欲的快乐是虚幻的，短暂的，只能说是生命的堕落，人生的穷途末路。中国历代的皇室贵族、富商显贵，有不少人便因追求“醒握天下权，睡枕美人膝”，“穷奢极欲，欲所欲为”的物质享受，轻者烦恼丛生，重者不是身败名裂，便是年轻早逝。庄子说：“嗜欲深者天机浅”便是指这种“快乐”所致的后果而言。二是有的人一生追求淡泊纯美的心灵，高雅的文化素养，从不为五斗米折腰，并将其看作是人生的快乐，即中国正直文人式的快乐；有的人虽不富有，但很知足，把日子过得节俭一点、从容一点，身心自在一点，看作是人生的快乐，即纯朴憨直中国山村乡民式的快乐。可以说这样的快乐才是人生真正的快乐，值得追求的快乐。

2．快乐的养生意义

对于现代人来说，物质享受的快乐无可非议，但一定要让快乐更持久、更高尚。

快乐心性的外在显现便是笑，可以说，快乐是笑的基础，笑是快乐的表现。心理学家发现，人类共有 18 种笑，其中，只有 1 种是自然发自内心的笑，才有益于健康。其他 17 种笑如好笑、装笑、皮笑肉不笑等只是一种做作的笑，与健康无益的笑。

现代医学证实，发自内心快乐的笑，能刺激内分泌

腺体分泌激素，并可使血流加速，细胞吞噬功能增强，抗体和干扰素增加。此外，发自内心的笑与增强大脑功能有着密切的联系，能使脑垂体释放一种欢快物质，以减轻压力，振奋精神，调节神经系统功能，阻断疾病的恶性循环。

医学家们还发现，在发自内心快乐笑的过程中，人体各个器官犹如在做保健按摩体操，特别是神经系统、呼吸系统、胸腹腔内脏及隔肌会经受有益的锻炼，使其功能增强。笑还能促进面部血液循环而起到美容美颜的作用，因而，快乐的人不显老。总之，内心快乐的人吃也香甜、睡也安然。发自内心快乐的笑对于祛病抗衰老可起到药物所起不到的作用。

对于“笑”能治病与健身的认识很多。美国有一位医生写了一部《笑有益于血液》的书。书中开篇第一个真实而生动的例子，叙述了一个叫卡曾斯的美国记者，突然患了一种“结缔组织严重损伤”的疾病。这位记者举步维艰，痛苦万分。

某医生告诉他，这是不治之症。然而，坚强的卡曾斯并没有绝望，他想起了一句“悲伤会致病，快活会治病”的格言。于是，想出一个奇妙的自我治疗的办法，先让自己的精神振作起来，蔑视痛苦，同时，弄来一些喜剧影片，让护士给他放映。卡曾斯惊奇地发现十分钟的发笑竟有明显的镇痛效果，连睡眠也比以前安稳多了。后来，他干脆搬出医院，自己安排生活，发自内心的笑成为他每天生活中必不可少的内容。10 年过去了，卡曾斯仍奇迹般地活着，消除了病痛，身体也很健康。

还有一位 1823 年出生的伊朗老寿星。当记者采访他

的长寿之道时，他已156岁了。这位名叫阿巴期·哈萨的老人只回答了一句话："我有快乐高兴的性格。"著名的生理学家巴甫洛夫曾说过："愉快可以使身体发展，体格强健。"

但是，笑也要适度有节。因为，暴喜或突如其来的惊喜或过分的大笑，是一种应激。大脑受到这种应激后，交感神经兴奋，会释放大量肾上腺素，使心率加快，血压升高，呼吸加速，如果超过了人的适应能力，就会造成体内紊乱，特别是对那些患有心脑血管疾病或刚动过手术的人，以及怀孕妇女，都是一种严重的威胁，应当注意避免。

从古至今，能快乐一时一事、能笑一时一事的人很多，能始终如一地保持快乐情绪的人却为数不多。古今中外的事例都说明，谁能快乐一生，笑得持久、笑到最后，谁就活得最好。

因此说，不要感叹命运的不公，时运的不济。快乐欢喜和忧愁烦恼都由自己来主宰，我们每个人都是用一声啼哭来向这个世界报到的。但愿我们能用快乐的心、内在的笑，走在人生的旅程之上，这是生命的真趣，人生的圆满。

〔人生在于享受快乐〕

人的一生，到底在追求什么？有一个小故事：

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲔鱼，这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，问要多少时间才能抓这么多？

墨西哥渔夫说，才一会儿功夫就抓到了。美国人又问，你为什么不呆久一点，好多抓一些鱼？墨西哥渔夫觉得不以为然：这些鱼已经足够我一家人生活所需了！

于是，美国人又问：那么你一天剩下那么多时间都在干什么？墨西哥渔夫解释：我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，我的日子过得可充实又忙碌呢！

美国人不以为然，帮他出主意，他说："我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙，你应该每天多花一些时间抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。到时候你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约。在那里经营你不断扩充的企业。"墨西哥渔夫问："这要花多少时间呢？"美国人回答："15 到 20 年。""然后呢？"

美国人大笑着说："然后你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚钱！""然后呢？"

美国人说："到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他啰！"墨西哥渔夫疑惑地说："我现在不就是这样了吗？"

原来墨西哥人已经在快乐的享受人生了，他还需要

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com