

策·动·成·功·系·列·丛·书



永恒的生存智慧法则 完美的快乐人生定律

ZheyangRensheng
ZuiXingfu

徐江 主编



这样 人生 最幸福

聆听智者的劝诫，精英的预言，圣者的策勉，优化我们的生存智慧，使我们的生存处境在瞬息万变的世态中赢得主动。

全书以健康、财富、智慧、婚姻和家庭、友谊、生命的终点、心灵等为题，将人生的感悟、理解与智慧箴言集于一书，研读本书我们能读到学者的探究思索、长者的淡薄磊落、智者的睿智明悟。

中国戏剧出版社

决定你是平庸,还是卓越的输赢人生定律 赢得主动在人生世态中创造辉煌

ZheyangRensheng ZuiXingfu



生命所给予我的许多磨难历练,我坦然接受,也许是有这些激励的因素存在,我才能更珍惜现在的一切,也许这就是“人生”,酸、甜、苦、辣、咸五味并存,是困顿也好、是挫折也罢,休管这些风风雨雨如何演变,我想,这一切仍然值得感谢。因为,生命选择了,而我选择,做我自己。

事业与财富、家庭与生活、健康与体魄、成长和发展、精神与内心,读完本书你将得到人生最宝贵的财富、信任、尊重与爱,整合你不满的现在生活和思维,发掘你的全部潜能。

当命运交给我们一个苹果时,让我们试着做一杯苹果酱。
这是一本引导人们踏上幸福人生的书。



258 上架建议:励志类

ISBN 978-7-104-02474-3



9 787104 024743 >

定价:129.00元(全五册)

策·动·成·功·系·列·丛·书



永恒的生存智慧法则 完美的快乐人生定律

ZheyangRensheng
ZuiXingfu

徐江 主编

这样
人生
最幸福

聆听智者的劝诫，精英的预言，圣者的策勉，优化我们的生存智慧，使我们的生存处境在瞬息万变的世态中赢得主动。

全书以健康、财富、智慧、婚姻和家庭、友谊、生命的终点、心灵等为题，将人生的感悟、理解与智慧箴言集于一书，研读本书我们能读到学者的探究思索、长者的淡薄磊落、智者的睿智明悟。

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

策动成功系列丛书/徐江著. —北京:中国戏剧出版社,
2007. 1

ISBN 978-7-104-02474-3

I. 策… II. 徐… 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(2006)第 136223 号

这样人生最幸福

策 划: 冯志强

责任编辑: 肖楠 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

开 本: 787mm×960mm

印 张: 100 印张

字 数: 1500 千

版 次: 2007 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02474-3

定 价: 129 元(全五册)

版权所有 违者必究



——第一篇 好身体,是最大的幸福——

健康是人生的基础	2
身体状况是思想的折射	5
大多数的人都处在“亚健康”状态	7
保持身心健康的重要原则	9
保持旺盛的精力	14
善待你的健康与精力	16
健康是获取成功的重要筹码	19
坚持科学的体育锻炼	22
一举多得的体力劳动	24
避免过于安逸的生活	29
身心健康才能事业兴旺	32
身心健康是成大事者的第一资本	35
追求有规律的生活	39
忧虑是健康的克星	41
脚是人的“第二心脏”	42
不要睡懒觉	44
给你快乐的 10 种食物	46
国际防癌守则 15 条	48
战胜疾病	49



每天让自己休息一下	51
每年给自己放一次长假	52
是什么使你感到疲劳	54
谈养生之道	56
从容面对人生的终点	58
学会面对死亡	60

——第二篇 开启智慧,走向自由——

智慧带领我们走向自由	64
智慧的思考	68
选择与放弃的智慧	71
韬光养晦乃是大智慧	75
发挥你的天赋潜能	78
创新——智慧的闪光	83
换位思维	86
学以致用,彰显智慧	89
知识的力量	91
用哲学完善智慧	94
打破思维定势	96
人生最重要的两次选择	98

——第三篇 创造着,并快乐着——

“财富”的正确认识	104
选择带来财富	107
财富在点滴间聚集	111
用好你的第一桶金	113
善于借用他人之财	116
管理金钱的原则	119
量入为出	124
避免产生困境的建议	127
节俭是成功的美德	129



资金的生命在于运动	131
-----------------	-----

——第四篇 追寻舒适,给家一个灵魂——

关于爱情的思考	136
珍惜婚姻的缘分	138
恋爱与结婚	140
婚姻是一种责任	142
舒畅才是家的灵魂	147
家庭是幸福的摇篮	151
亲情是一生幸福的源泉	155
多留意女人最重视的事情	158
婚姻为何出问题	160
唠叨为婚姻挖掘坟墓	162
婚姻不能接受批评	167
妻子掌握着丈夫的生命	168
家庭是一所学校	172
培养孩子最佳途径	175
别忽视婚姻中的琐碎小事	181
父母对子女的忠告	182
请少一点对孩子的呵护	185

——第五篇 珍爱友谊,远离孤独——

友谊的力量	188
获得友谊必须具备的基本条件	192
真正的朋友在哪里	194
友谊是最宝贵的财富	195
友情,人间的真情所在	198
朋友无价	201
妥善处理朋友间的麻烦	206
把竞争对手当作伙伴	208
学会求同存异	210



帮助你的朋友	211
别以你为中心	213
何时向朋友求援	215
培养友谊	216
结交更多朋友的方法	218
多和胜过你的人交朋友	221
呵护美好的友谊	223

——第六篇 培养好习惯,轻松享受幸福——

好习惯是一生的财富	226
人贵自律	229
学会管理自己的情绪	232
懒惰是一种恶劣的天性	234
拖沓是每个人必须征服的恶习	237
立即行动,永远不要等待	241
养成统筹安排的习惯	246
自己的事要靠自己	250
养成创造的习惯	253
珍惜你的分分秒秒	256
善于提问是你前进的助推器	260
独立的习惯是走向成功的第一步	263
勤于思考胜过盲目蛮干	266
养成赞美别人的习惯	270
养成爱读书的习惯	272

——第七篇 好心态,照亮好生活——

积极心态的力量	274
你的心态就是你的世界	276
成功的秘密就是战胜失败	279
谋事在人,成事在天	283
将你的爱撒播	287



容貌不是最重要的 289

自卑是人生的陷阱 292

保持健康心态 294

自信是成功的第一秘诀 297

不要怕自己有缺点 299

学会接纳真实的自我 301

给自信添加成功的资本 303

追寻生命的价值 305

常怀好心情 307

幸福是一种心态 309

快乐是一种选择 311

第
一
篇

好身体，
是最大的幸福





健康是人生的基础

一个人要成就一番事业，不是一朝一夕的事，要经过长年累月的奋斗，要昼夜辛劳，要历经奔波。有时还要跋山涉水，顶风冒雨，忍饥挨饿，受常人不能承受的艰难困苦，要战胜这一切艰难困苦，没有健康的身体怎么行呢？

即使在安静的书斋中做学问，也要有健康的身体，才能持之以恒。“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”没有好身体，就载不动丰富的知识，装不满高尚的德能。

有一位医生讲课，在黑板上写下了这样的数字 100000，然后，他从右向左逐个指着每一个“0”解释：“这是金钱，这是事业，这是亲人，这是快乐，这是名车，这是豪宅，这是地位。”他最后指着那个“1”说：“这是身体，如果没有身体，其他的全是零，全都没有意义。”是啊，身体是人在世上维持正常生命的物质基础，体之不存，毛将焉附。

哲学大师对此有一段专门的论述：

“能够促使心情愉快的不是财富，而是健康。我们不是常在下层劳动的人们特别是工作在野外的人们脸上找到愉快满足的表情吗？而那些富有的上层人士不常是愁容满面，满怀苦恼吗？所以我们当尽力维护健康，惟有健康方能绽放愉悦的花朵。”

很少有人明白身体的健康与事业之间的关系是怎样的重要，怎样的密切。其实，人们的每一种能力与才干的增加，以及整个一生工作的效能的增加，都有赖于身体的健康。

身体之健康与否，可以决定一个人勇气与自信心之有无，而勇气与自信，又是成就任何事业必备的条件。身体衰弱的人，遇事往往感到畏难、犹豫，不大会有创造的精神。

完满的成功，依赖你健全的精神；而健全的精神，寓于你健康的身体。如果一个人在做事的时候，有气无力，在血液里、大脑里，也没有多余的力量，那么每当大事临头，往往就无力应付。

工作的效能是获得成功的一大要素，而体力和精力都是增进工作效能的资

本，所以千万不要轻易浪费。身体健康是一个人一生事业的基石，是人一生所有资本中最基础的资本。如果没有了健康的身体，那么，本书所有的资本论述都要推翻了重来。

健康是第一位的！世间没有任何事比健康更重要了。只有拥有良好的健康，才能享受财富的快乐！耶稣说过：“人就是赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？”有一位缠绵于病榻之上的亿万富翁，快快地痴望着窗外一位街头的乞丐，不禁幡然羡慕起来：“他才是真正富有的人啊！”听听，这句话对他来说该是多么深刻！

拥有辉煌腾达的事业同时具备健康的身体才是真正的成功。当一个创业者经过数年辛苦奋斗之后，创业有成而拥有了辉煌的成就，即将与家人共同享受天伦之乐时，而身体健康竟出了问题，此时他一定会深深体悟到“健康胜过财富”，最渴望也觉得人生最为重要的就是身体健康。

拥有健康，才能获得人生的成功。在竞争激烈的现代社会，胜利属于能够承受巨大压力的人，有健康的身体才能精力充沛地工作。精力充沛地做一小时，比有气无力地做一天，成效还大。

布雷尼姆曾连续工作将近 144 小时，拿破仑曾持续 24 小时在马背上行军，富兰克林 70 岁时还在露天宿营，格莱斯顿 84 岁高龄时还紧紧掌握着国家这艘航船的方向，他每天能奔走数英里，在 85 岁时还能砍倒大树。

有位哲人说：“正是精神使身体强健。”精神是身体天然的保护神。一种意识健全、有教养、受过良好训练的智力首先会反映在体格上，而且会使体格与自身协调一致。另一方面，虚弱、犹豫不决、狭隘和无知的精神，最终只能把身体也带入同样糟的状态。每一种纯洁和健康的思想，每一个对真善美的崇高渴望，每一个对更高和更好生活的向往，每一种高尚的想法和无私的努力，都会反映在身体上，使身体更强壮、协调和优美。一种纯洁、高尚、神圣和正直的思想，一个清醒的头脑，很容易使人长寿。远大的理想，高尚的生活，慷慨的心胸，仁慈心以及博爱无私的情感，都有助于延长寿命。而相反的品质则会缩短寿命。

对于整个生命的成功所系的大事业，你必须付出你的全力，否则就不能有成就。如果你有强健的身体，那么不论做什么事情，都不会陷于被动，而完全出于主动，出于自告奋勇。工作不是出于被动和勉强，你才会坚强有力，专心一致，最终会有独特的开创性成就。如果一个人做事的时候，筋疲力尽，无精打采，就必定要遭到失败。所以无论做什么事，如果表现出软弱，就绝没有成功的希望。



许多人的失败，其原因即在于此。如果一个人做起事来有气无力、死气沉沉、目标低下、思想落后、意志不坚、脚步不稳，那么他永远做不出大的成就来。

一个善战的将军不会率领一支精力疲乏、士气不振的军队去和敌军决战。他一定要率领精神饱满、训练有术的精兵，才肯去应付大战。

一个人的成功和失败，全看你能否保重自己的身体，能否总是使你的身体处于精力充沛的状态。一匹日行千里的骏马，如果食不饱、力不足，在比赛中反倒不如一匹平常的马。一个具有专门才干、精力充沛的人，要远胜于自我放纵而致精力衰弱的人。如果在人的身体里和血液里，没有储藏充分的精力和能量，那么一遇挫折，便会立刻后退。

如果一个人能相信自己，并且有强健的身体来克服环境的不利，他就能从紧张、惊恐、犹豫、怀疑等种种精神束缚中解脱出来。

强健的身体里蕴含着伟大的创造力，强健的身体可以增加人们各部分机能的力量，所以做起事情，与那些体质衰弱者相比，自然效率更高、更有成就。

很多人有做大事的愿望，但是缺乏强健的身体来帮助他们成功，更有不少人，天天在无谓地消耗、浪费这些帮助他们获得成功的力量，因此最后并没有圆满的结果。

西奥多·罗斯福之所以能成功，不也是由于他能注意身体健康这一成功资本吗？如果他不注意身体，也许他已经遭到失败。罗斯福曾经说过：“我本是体弱多病的孩子，因为能够注意锻炼，身体就日趋健康，精神日见充沛，所以做每一件事，必定能达到预先确立的目的。”

身体状况是思想的折射

思想是身体的主人，她时刻指引着身体的行为，无论是特意选择或是自动表现的，思想都会在身体上得到体现。有罪恶思想的压力，身体会迅速地堕落至疾病与腐朽。有愉快、美好思想的指挥，身体也会受到青春与美丽的祝福，永葆青春与活力。

疾病与健康，和人的处境一样，深深地根植于思想之中。有缺陷的思想会通过有病的躯体表现出来。众所周知，恐怖的思想杀死一个人的速度不亚于一颗子弹。事实上，这些想法也一直不停地伤害着不计其数的人的生命。那些生活在对疾病的恐惧中的人是心理上有疾病的人。焦虑会迅速地扰乱整个身体系统，从而使身体无法抵御疾病的入侵。当心中杂念纷繁，不纯洁的思想会很快破坏人的神经系统，即使这些想法并未变成实际行动。

坚强、纯洁和快乐的思想会使身体充满活力与魅力。身体是一种精致可塑、反应灵敏的器具，它会非常迅速地对思想作出反应。已成习惯的思想会对身体产生一定影响，好的思想产生好的影响，坏的思想自然会伤害身体。

只要人怀有不洁的思想，那么，在它的体内就如同流淌着不纯的、有毒的血液。心灵的纯净会带来纯净的生活和纯净的身体；肮脏的心灵会带来肮脏的生活和腐化的身体。思想是行动、生活表现的源泉。只有源头是干净纯洁的，所有源流才会是干净纯洁的。

纯净的思想培养纯净的习惯。所谓的圣徒如果不养成清洗自己的身体的习惯，那他就称不上是圣徒了。能够保证思想纯洁、坚强的人没有必要顾忌邪恶的疾病的侵害了。

如果你想拥有一个健康的身体，就请注意洁净自己的心灵。如果你想使自己的身体焕然一新，请美化和纯净自己的思想。邪恶、妒嫉、失望、沮丧的想法会夺走身体原有的健康与优雅。愁苦的面容不是偶然出现的，那是不愉快的思想焦虑作用的结果。破坏了美丽线条的皱纹是愚蠢、狂热与傲慢留下的痕迹。

我认识一个年逾90的老妪，她有着少女一样纯真的脸庞。我也见过一个未至中年却满脸沧桑的男人。前者是因为其拥有乐观开朗的心态；后者是因为长期



的狂热与不满足导致早衰。

就像你的房间里只有自由的空气和阳光充斥，你才可能有一个甜蜜、舒爽的住所一样。同样的道理，只有当你的内心总是充满欢乐、美好的愿望和宁静的思想时，你才能拥有强壮的体魄和明朗、快乐或宁静的笑容。

老人一脸的沧桑，刻满岁月流逝的痕迹：有仁慈留下的皱纹，也有坚强、纯洁的思想留下的皱纹，还有些皱纹是狂热刻画的。谁都能区分这些皱纹。对于那些过着正直生活的人来说，即便年老了，也如同柔和、安详的夕阳一样，放射着美丽的光彩。最近我曾见过一位即将离世的哲学家，他周身没有一丝老态，脸庞安详、宁静，他的一生是无愧的，离开人世时，也显的非常宁静，平和。

在驱除身体病痛方面，愉悦的思想就像一位好医生一样可以驱除身体的病痛；在赶走悲哀与伤心的阴影方面，良好的祝愿和真实的幸福能起到最好的安抚效果。长时期地生活在恶欲、愤世嫉俗、怀疑与妒嫉的思想里，就像是被禁锢在自己建立的牢笼里。但如果能够善意地思考，以愉快的态度对待一切，耐心地去发现生活中的善——这样无私的思想正是通向幸福的大门。心中怀着平和的思想对待一切事物终将为你带来永恒的安宁。



大多数的人都处在“亚健康”状态

根据世界卫生组织的一项全球调查结果显示,全世界真正健康者仅5%,找医生诊病者约占20%,剩下的75%属于“亚健康”者,这也是一种“病态”。

“亚健康”表现在身心情感方面,处于健康与患病间的健康低质量状态。“亚健康”状态是身体发出的一个信号,说明你该注意了。

1. “亚健康”的10个原因

- (1) 交通拥挤,办公桌太靠近,造成人们生活和工作空间过分窄小。
- (2) 空气、垃圾、工业噪音和辐射等污染,严重损害人们的生存环境。
- (3) 工作过量,身心透支,人成为金钱的奴隶。
- (4) 工作跟不上的人,面临被淘汰的威胁,为了保住饭碗,不得不承受沉重的压力和矛盾。
- (5) 信息爆炸,变化加速,人们得终身学习,掌握新知识,创造新思维,不得闲暇。
- (6) 人际关系因各种利益冲突变得复杂,使每个人建立和处理人际关系时变得更加谨慎和困难。
- (7) 机械化、形式化的生活、工作和学习,占据了人们的大部分时间,使人之间的情感交流相对减少。
- (8) 社会生活的复杂化、多变性,给人们的恋爱、婚姻、家庭生活的稳定性带来更多冲击,使人们的情感联系减少,从而降低了人们对情感生活的信心。
- (9) 人们自身的某些不足和遗憾,往往成为自我折磨的理由。
- (10) 生命的脆弱,在深层次上减弱了人们奋斗进取的激情,有人觉得生命荒诞与无谓。

了解了“亚健康”状态的缘由后,你是否感觉到自己曾有上述心理状态?其实,这是一种非常容易被人们忽略的状态,只要稍微在生活中留意一下,便会发现许多细节已在为我们的健康敲响警钟。

2. 给自己打分

早上起床时,有持续的发丝掉落。(5分)



情绪抑郁，常对着天空发呆。(3分)

记不起昨天想好的事，而且最近经常有这种现象出现。(10分)

上班途中，害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。(5分)

不想面对同事和上司，有一种自我封闭的渴望。(5分)

工作效率明显下降，上司已表达了对你的不满。(5分)

每天工作一小时，就感到身体倦怠，胸闷气短。(10分)

工作情绪始终不高，最令自己不解的是：无名火很大，但又没有精力发作。
(5分)

进餐减少。排除天气因素之外，即使口味非常适合自己的菜肴，也食不知味。(5分)

盼望早点儿逃离办公室，能够回家躺在床上休息。(5分)

对城市污染、噪声非常敏感，比常人更渴望到有山有水的宁静处，放松身心。(5分)

不再像以前一样热衷于朋友的聚会，有一种强打精神、勉强应酬的感觉。(2分)

晚上经常睡不着觉，即使睡着了，也老是做梦，睡眠状态很糟。(10分)

体重明显下降，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。(10分)

感觉免疫力下降，容易伤风感冒。(5分)

性能力降低。昨天配偶对你明显有性要求，你却感到疲惫不堪，毫无性欲，令配偶怀疑你有外遇。(10分)

好了，现在算算总分，超过30分，表示你的健康已敲响警钟；50分或以上，请坐下来好好想想自己的生活状态，加强锻炼和注意饮食营养的配搭；如果你成绩“不俗”，得80分或以上，是拨出时间花钱看看医生的时候了，调整一下自己的心理，可以的话，请假出去走走吧！

3. 问题的症结

要对付“亚健康”状态，必须从整体上发现问题的症结所在，例如从工作压力、生活作息方面找寻不规律的地方；从饮食营养方面查看是否均衡；工作环境是否受到职业病的影响等等。

消除“亚健康”状态，须防患于未然，在疲劳还没有产生时，就要注意休息。不要等口渴了才喝水，人体需要水的滋润，才能保持旺盛的生命力；也不要等到身体缺乏某种维生素或微量元素时，才拼命吃补丸，那样恐怕为时已晚。