



青春管理学

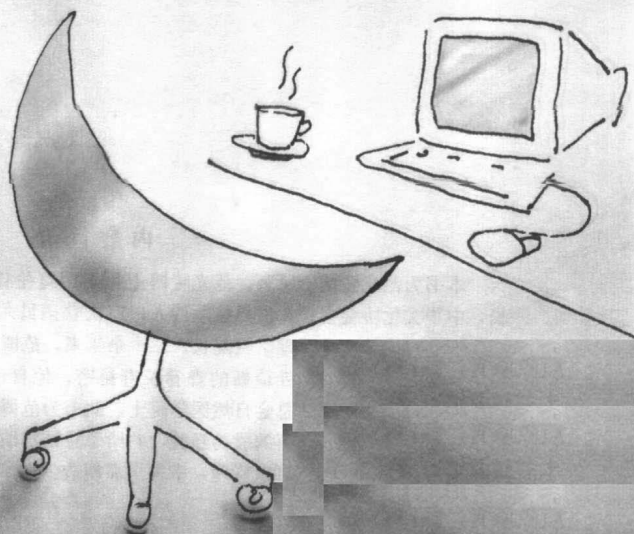
范光陵 著

YOUTH MANAGEMENT

青春可以管理，
幸福全靠创造……



清华大学出版社



范光陵 著

青春管理学

YOUTH MANAGEMENT

青春可以管理，
幸福全靠创造……

清华大学出版社

内 容 简 介

本书为范光陵博士所著。范光陵博士是美国哥伦比亚大学博士后，世界文化总会会长，中华文化协会会长，世界桂冠诗人，三次获诺贝尔文学奖提名，获莎士比亚文学奖。他还是台湾成功大学管理学院院长。二十余年来，范博士对青春、健康、长寿进行了系统研究，收集分析了全世界最新的青春长寿秘密。他自己也身体力行，走上了青春长寿之路。范博士是世界文化总会自然医学院院士。此书为范博士的最新力作。主要介绍作者亲自接触的世界名人青春健康的成功经验，并给予总结归纳，提出健康、快乐、读诗是青春管理的手段和措施，青春可以管理，幸福全靠创造。

版权所有，翻印必究。

本书封面贴有清华大学出版社激光防伪标签，无标签者不得销售。

图书在版编目 (CIP) 数据

青春管理学/范光陵著. —北京: 清华大学出版社, 2004. 5

ISBN 7-302-08299-5

I. 青… II. 范… III. 个人—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 019933 号

出 版 者: 清华大学出版社

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

社总机: 010-62770175

地 址: 北京清华大学学研大厦

邮 编: 100084

客户服务: 010-62776969

责任编辑: 徐学军

封面设计: 吴文越

印 刷 者: 三河市新世纪印刷厂

装 订 者: 三河市李旗庄少明装订厂

发 行 者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 150×229 印张: 7.625 彩插: 4 字数: 150 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-302-08299-5/G·404

印 数: 1~5000

定 价: 28.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、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) 62770175-3103 或 (010) 62795704

编印者前言之一

天下事

一念之间分出成败

一句闲话决定未来

一位贵人影响一生

一只蝴蝶扇动世界

根据美国大报《旧金山导报》(San Francisco Chronicle)，美国《纽约客》杂志(New Yorker)，法国《网络报》，日本《诗谣春秋》，中国《人民日报》、人民网、雅虎网，《中央日报》(台湾)、中央社(台湾)、中国新闻社，美国《世界日报》，以及《联合报》、《中国时报》、《大公报》(香港)、《非洲侨声日报》等国内外大报记载的综合节录：

范光陵博士被西洋报刊称为“文艺复兴人”(Renaissance Man) (“文艺复兴人”是一个人具有自然科学、社会科学及人文学三大特长，为西方社会认为最崇高之身份地位)，是“三冠才子”(国际桂冠诗人、中华电脑之父、企管大师)，也是“六绝才子”(电脑、企管、诗、书、画、爱国)，而且中英文均佳。两岸均用的“电脑”这个名词，就是他首创的。

1988年6月18日，范光陵博士率第一个台湾经济文化观光团访问大陆，实现了两岸四十年来的破冰之旅，为两岸同胞谋取幸福。

2000年3月9日，由他牵头，台湾100个人民团体负责人致电江泽民等国家领导人响应“一个中国、和平统一”，在海内外引起热烈反响。

2002年12月28日，他在人民大会堂台湾厅画“一笔鹅”为皇

天后土作证。

2003年1月27日，他在中央电视台吟诗画画为全国及世界人民祝福。

2003年9月劳工节，他在美国迪斯尼乐园举行的世界华文大会任大会总监及大会首席主讲人。

范光陵博士系美国 MBA, PhD, 美国哥伦比亚大学博士后。

他还是世界文化总会总会长，中华文化协会会长，历任美国加州大学教授及世界文化总会自然医学院院士，台湾成功大学管理学院院长兼校务委员。他任世界大会主席十二次，三次被提名诺贝尔文学奖，获莎士比亚文学奖。

范博士对青春学特有兴趣和研究。

二十余年来，他飞到世界许多角落，寻找青春的秘密。他也亲自不辞劳苦，进入联合国所核定的世界长寿村巴马，和长寿村 108 岁的老太太谈天，也了解她和她 80 岁的大儿子发生家庭小意见的原因，他还亲自看了 108 岁的长者拿着绣花针穿针引线的利落动作。他又亲自访问了湖北的中国第一长寿岛梁子岛，和山水甲桂林的阳朔之世外桃源长寿村等。他也在圆山大饭店和蒋宋美龄女士会见。2003 年 10 月 25 日范博士与海外 100 多个人民团体，为蒋夫人致哀，并作新古诗新追念：“一生爱国，半世天涯。百龄全福，心系一统。”（请从人民网检索范光陵）。

他是计算机专家，也曾经在美国留学时在纽约市百老汇大道和第五十九街交口国际著名的罗斯福医院担任营养和健康主任，主管营养分析、营养服务、食品管理、健康分析等工作。

他曾经在纽约市立布朗克斯图书馆担任图书研究及管理员，那时他就对青春、健康、快乐，作了很多的分析和图书阅览。他收集分析了全世界最新的青春长寿秘密，他自己也身体力行，走上了青春长寿之路，甚至于有人说他已经走上了返老还童之路。

他是世界文化总会自然医学院院士。

他曾经把他的秘密给他的许多朋友分享，现在他毅然决定把这个青春长寿绝密和他的同胞们分享，要使他的同胞们人人青春，个个健康，个个快乐，成为世界上的青春长寿模范国。



《旧金山导报》(San Francisco Chronicle) 专栏作家兰克·费文洛:

“台湾计算机大师范光陵发起文化十字军运动, 将引起巨大的影响。”

意大利世界文化大会 (World Congress of Cultures, Italy) 会长罗文·阿费隆斯博士 (Dr. Novin Afrouz):

“范光陵博士的诗将使文化深入世界。”

世界诗人大会 (World Congress of Poets) 名誉会长柴崎宗佐博士 (Dr. Jose Civisaque):

“范先生领导的新古诗运动, 对日本的汉诗爱好者, 无疑是天大的好事。”

美国《奥克兰报》(Oakland Tribune) 作家贾桂琳·克特尔:

“文艺复兴人 (Renaissance Man) 范光陵博士通过诗、艺术、文化以增进世界的了解与和平。”

《工商时报》刊载一篇对范博士的整版访问, 其中一段说:

有许多人寄望人生可以再精彩再走过一回, 优游于科学、人文与艺术间; 而范光陵却同时在一生中, 统统享受到了。在转换的过程中, 他随兴、自然, 又自得其乐。若此人生, 能有几何!”

编印者前言之二

再 见 徐 悲 鸿 夫 人

青春生命神

健康生命根

快乐生命花

三三就永恒

2004年3月5日上午10时正，范光陵博士和诗人企业家楚水先生到北京市新街口北大街53号徐悲鸿纪念馆拜访徐夫人廖静文女士，作了一次使人永志难忘的会见。

徐夫人十年前到台湾时，范博士们热烈欢迎过她，她那高雅的风度，诗意的谈吐和轻盈的举止，使许多人留下了非常好的印象，范博士也一直以为她那时是40许人。

好多年不见了，他脑海中的徐夫人有点改变。她好像沉默得多了，动作略为缓慢一点，但从她明眸深处，仍可以看出她往日春风。

能干的秘书海燕小姐说：“她总是认为自己老了”。

但是范博士认为徐夫人肤色白，皱纹少面貌仍然秀丽，真不像她自己所说1943年就与徐悲鸿先生结婚。范博士首先向她请教了有关画的问题，并打开了手提电脑，把画展现出来，徐夫人鉴赏力仍如往昔。

她对范博士带来的徐悲鸿八马图仔细看过后说：“最好能看原画”。毕竟，徐悲鸿的八马图是太稀有了。

她对几幅张大千的画说：“我也有两张张大千的，你的这几幅不错”。

她对黄君璧的画说：“黄君璧我也熟，他是蒋宋美龄的老师，这

几幅画得好”。

她对范博士的诗意派油画说：“画得好”。从她的鉴赏活力看来，不觉得她脑筋有老化迹象。

范博士很自然，很直率地把他对她内外在的看法，很亲切地告诉了徐夫人。又把本书的青春要点，大致告诉了徐夫人，当徐夫人知道清华大学出版社还在排版这本书时，她说：“我希望能先买一本”。

范博士笑着说：“我们会在第一时间送你一本”。

毕竟，青春仍在心中，容颜气质依然的徐夫人廖静文女士需要的是青春心理的建设，她需要一本青春管理学来有效的管理她的青春。愿她青春快乐地活到一百二十岁以上，更多为社会奉献，更光大徐悲鸿大师的艺术。

范博士的车子走出徐悲鸿纪念馆大门时，徐夫人仍在冷风中站在台阶上挥手相送，范博士的车子已转上北大街时，徐夫人仍在挥手徐夫人的青春已经被唤回来了。范博士的眼眶中不由得流下一线无名的眼光。

进入 21 世纪了，今天的你和我平均寿命忽然可望在世纪中期前到达 150 岁，甚至有些科学家根据人的怀孕期 280 天，预测人的寿命未来可以到 280 岁。有更大胆的科学家认为本世纪末和下世纪初，由于科学的大步前进、脑细胞可以再生的最新科学发现，以及人可以返老还童的现代科学发展，使得人类的寿命可以达到极高，以至于 1 200 岁。更有惊人的看法，认为通过器官移植、科学长足进步，人类几乎可以长生不老。

忽然到达的这种高寿命是由于科学发展、社会进步、心理建设、观念进步而达到的，也是今天活在世界上的你和我最大的幸运。

未来的人有活到 1 200 岁以上的潜力。遗传基因研究上的突破甚至能导致人类的长生不老，那时则电视连续剧《铁齿铜牙纪晓岚》中和坤所炼制的“回春丹”也大致可以实现了，秦始皇派徐福渡海求长生不老之方也几乎能成为现实了。

由于防止和治疗老化方面的进展，未来半个世纪人类的寿命将可大大地延长。过去半个世纪，全球的平均寿命事实上已经从 40 多岁增加到 60 多岁；而在先进国家里进步更是惊人。人类基因研究的

突破可能增进人的生命；未来生物科技的革命，其影响将有如工业革命及计算机网络之出现。

今天的你和我如何能够充分地享受这段美好生命，享受 120 年或者更多的青春？同时在这 120 年中，我们如何能活得青春、健康又快乐？这是我们需要了解的现代大问题。

首先我们需要了解 21 世纪的今天是一个“知识社会”。

知识就是真理，科学就是权威。

没有现代科学知识和科学根据的猜测、希望、偏方、香灰、练功、拜神都是很少效果的。

幸好，美国归来的范光陵博士以他的计算机知识收集了全世界最新的有关青春长寿知识，又通过他 20 年来民意调查（请上网打开“人民网”（[www. people. com. cn](http://www.people.com.cn)），再在查阅栏打入“范光陵”三个字，可以看到很多资料），以深入了解广大人民的脉动。他又亲自考察了许多青春的源泉。所以他能够在这个时代提供给大家真实、有效的青春知识。

一位十几年未见的美国老朋友 Florence Zhang 写了下面这一段：

“十几年没见到范博士光陵兄，只要一见到他永远带给人希望，有活力，有冲劲。对人生的美景，不心动都很难。我常感觉，我真的累了，可是一见到他，使我忘记了岁月累积下来的疲惫和自己的年龄，一点也没有想退休的念头了。感谢他带给我无限的希望和一股新生的力量（几十年老友的真话）。”

2003 年 1 月 9 日

Florence Zhang 于上海

目 录

编印者前言之一 / I

编印者前言之二 / V

范博士有约 / 1

四小一大原则 / 4

忘记年龄 / 5

青春一窗口 忘记年龄窗 / 9

亲眼看到的陈香梅 / 11

与国家领导人交流 / 12

青春二窗口 语言暗示窗 / 16

冰心女士的趣事 / 19

青春三窗口 三少窗 / 21

少吃有效 / 21

生气害了自己 / 24

青春四窗口 积极心态窗 / 25

大明星陈冲和大企业家陈玉书的小故事 / 26

青春五窗口 看开人生窗 / 28

李宗仁先生的长寿学 / 29

香港大明星张国荣、陈宝莲随风而去 / 29



不要认为你总是对的/29

近代名人陈立夫先生的青春学/31

青春六窗口 第二兴趣窗/32

青春七窗口 十不窗/36

章孝慈先生的意外/38

青春八窗口 不烟不酒窗/41

青春九窗口 现代医学窗/43

邓丽君的生前、生后/44

青春十窗口 青春灵药窗/46

如何取得青春灵药/48

衰老研究/50

用灵药葆青春的方法/52

范博士、青春鸟、健康鸽和快乐狗的忠告/60

诗是每日必读青春灵药/63

青春灵药诗集之一/65

碧山岩集/65

埔里集/79

天涯集/83

叶落集/92

奈何集/95

秋风集/97

难了集/117

镜中集/139

心路集/149

水牛集/159

2003 年小品/176

青春灵药诗集之二 范博士英文诗选/181

碧荷集 (GREEN LOTUS ANTHOLOGY) /181

新月集 (NEW-MOON ANTHOLOGY) /188

青春灵药诗集之三/195

新古诗/195

第一卷 人生哲学/196

第二卷 人生修养/200

第三卷 去愁篇/205

第四卷 长寿之道/210

第五卷 孝道/213

第六卷 治家格言/216

第七卷 师道/219

第八卷 为政之道/222

世界华人名人录摘录/227

范光陵 (KENNETH KUANLING FAN)——“三冠才子”的多彩人生/227

范博士有约

许多人想去拜访范博士，却往往找不到适当的机会。这天一位张先生、一位李小姐不约而同地都取得拜访范博士的机会。

范博士坐在办公桌前，身边跳着一只可爱的白文鸟，名字叫做青春鸟（Youth Bird），大红的喙，大红的眼，配上全身白色，站在范博士的左肩上，啄着范博士的衣领撒娇。

又一只大花鸽子，名字叫做健康鸽（Healthy Dove），一只脚站在范博士笔架上，一只脚缩在羽毛里，它只要一听见范博士的电话铃响，便会根据俄国巴甫洛夫（Pavlov）的反射理论飞到范博士手上，陪着范博士一同对着电话凝望，仿佛也要说话。这只鸽子自幼由范博士一手养大。有一年天寒地冻，这只全身无毛的小鸽子，一夜之间冻成了冰雕，后来范博士自己试验着用暖炉慢慢烘烤，已死的小鸽子居然又回复了青春健康，快乐地吱吱叫起来。从小它就认为范博士是它的母亲，而与范博士形影相依，寸步不离。

另一只可爱的小狗，名字叫做快乐狗（Happy Dog），它右眼海蓝色，左眼红宝石色，很忠心地把头靠着范博士的脚上，右眼半睁开，左眼半闭着。

也许他和它们的心中同时想着“人生”和“禽鸟生”的生、老、病、死以及人与宠物互动的青春意义和价值。

两位访客坐在接待室门口的沙发上。从办公室门的缝隙里范博士可以看到这两位访客的身影，其中一位是男士，大约 50 多岁，另一位女士大约 30 多岁的模样。虽然他们看不见范博士，范博士可以大致听见他们的讲话。

女士问：

“请问您贵姓呀。”

男士答：



“小姓张。”

女士问：

“请问您贵庚。”

男士拘谨地说：

“我今年虚长 62。”

男士问女士：

“请问你今年贵庚。”

女士回答：

“不好说。”

男士又问：

“请问你属什么？”

女士不乐意地回答：

“属猪。”

男士说：

“原来你 44 呀。”

这时候，秘书陈小姐进来，向范博士通报了访客的来到。范博士说请他们两位进来。

这两访客进来后，腼腆地向范博士鞠躬，并表达了对范博士的敬仰。陈小姐替他们奉上了热气腾腾的菊花茶。

范博士微笑着问：

“请问你们来看我有什么事儿？”

两位同时说：

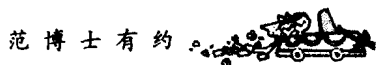
“我们是来向您请教青春、健康、快乐的三大人生问题。”

范博士又笑说：

“二位为什么要问这个问题呢？”

李小姐也挤出半个笑脸说：

“身为 21 世纪的妇女，我们妇女大家都感觉，青春是人生最重要的事，21 世纪是青春、健康、快乐时代，如果没有青春，不但不受别人重视，连找工作也很困难，更谈不到什么幸福的人生。当然市面上有很多的说法，我们也搞不清楚，也有很多祖传的密方，我



们也无法了解。

我们从 2002 年 12 月 22 日的《人民日报》的‘人民网’上查到‘范光陵’三个字，并点击出很多你的资料和诗作，知道范博士学贯中西，周游世界六十多个国家，对社会活动、文化管理和青春学特别有研究，又听说甚至于为了研究青春学，亲自走到广西的深山巴马县作深度的了解，也曾经在世界各地考察青春学。我很想请范博士给我们当面指导这个大问题，不知是否太冒昧？”

“好说，好说。”范博士说。

范博士再向男士说：

“请问您有什么事儿呢？”

男士张先生紧张得笑不出来，结结巴巴地说：

“从秦……秦始皇开始，中国人就寻找长生……长生不老之方，经过了徐……徐福渡海求仙以及炼丹求道等很多的实验，好像还没有找到有效的方法。现在生物……生物科技如此发达，有很多延长寿命、增强青春的方法。但是，公说公有理，婆说婆有理……公说公有理，婆说婆有理，我们也不知道哪一个真正有效。我们从报纸、杂志上知道范博士……范博士是计算机权威，对青春学有很多年的研究，也知道你通过计算机网络，收集了全世界最尖端的知识，作最全面的分析，又亲身考察过许多地方，我想……我想你的结论应该是尖端、客观……客观有效的。我们很想您能给我们一个……一个指导。”

四小一大原则

范博士笑着说：

你们两位的问题非常有价值，也是今日经济发达的中国人所希望了解的事。

其实青春的学问非常简单，只要按照科学化的方法做，每一位都能达到青春，尤其在 DNA 已经破解、克隆动物已经产生的现在，我们收到的对青春有效的知识非常多。

我很愿意告诉你们要点。再加上我亲自去考察了联合国核定的世界长寿村广西巴马，又得到了许多深入的信息。

综合起来，可以说青春、健康、快乐之道有四小一大原则。

哪四小呢？

就是环境占 10%，遗传占 10%，运动占 10%，营养占 10%。

一大就是心态占 60%。

遗传是我们比较难控制的。除非我们像选种马、种狗一样来挑选优良品种的父母，否则只好了解父母的优点，知道自己可能也有此优点，多加珍惜。再了解父母的缺点，从科学及医学上减少其遗传损害性。

营养是相当可以控制的，我们在可能范围内，选择食物，减少肥胖，就对身体有益。

运动也是相当可以控制的，原则上每天走一千步，或做其他运动，不要成天躺在躺椅上看电视，吃零食，以致变成了沙发马铃薯（couch potato）。

环境亦是大致可以控制的，如住在空气流通之处，不要与烦恼的人群在一起。

而心态是大多可以控制的，快乐、痛苦，往往只在一念之间。

可以说青春长寿主要是掌握在自己的手里、心里。

所以，有青春则有健康，有健康和青春则有快乐，——照照镜



子自己也会快乐起来。我们必须要学会青春管理，以管理自己的青春、团体的青春、后人的青春。

张先生、李小姐同时叫起来：

“真的吗，那我们应该怎么做呢？”

范博士闪了一下眉头说：

“首先，第一点谈一大，一大就是心态。要想青春，要想建立良好的心态，第一步就必须忘记年龄。”

忘记年龄

张先生微苦着脸说：

“我们由于上班工作、交……交际应酬时，很多人会问我们你今年贵庚哪？今年多少岁了？年龄常常在酒席上被人提醒，怎么能够忘记年龄呢？还有许多人喜欢在酒席上面比年龄，我几岁，你几岁，我比你大一岁，我比你大两个月，比你大一天，这样每天提醒，年龄……年龄没办法忘记得掉。”

李小姐说：

“是呀，有时候我也不想告诉人家我的年龄，人家又问我属什么的，我告诉他以后，他就会说：哎，我知道你多少岁了；有时还有表情，仿佛在私下说：‘哎哟，怎么那么老了！’所以该怎么办呢”。

范博士微笑着说：

“国家经济日日上升，人民生活的水平也跟着上升，现在北京获得了奥运主办权、上海获得世界博览会主办权，又走上了 WTO，思想模式不能再和从前一样，必须要世界化、国际化。

所以，一个人的年龄，原则上是一个人自己私人的秘密，不需要问别人的年龄。以今天国际的礼貌来说，不论是对男士、对女士，问年龄都不太符合国际礼貌的。比如说，如果有人问你今年几岁，你可以说：