

有了人生的七座靠山，你就拥有了成功的资本！

人生需要七座 靠山

若木◎编著

在当今这个竞争激烈的时代，单单凭借自己满腔的热情和坚忍不拔的精神是不够的。成功快乐的人生需要拥有七座靠山：健康、自己、知识、亲情、爱情、人脉、对手。



中国三峡出版社

人生需要 七座靠山

若木◎编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生需要七座靠山 / 若木 编著. —北京: 中国三峡出版社,

2007.4

ISBN 978—7—80223—331—7

I.人… II.若… 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 (2007) 第 026256 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区阜成门内西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话: (010)52606692 52606693

编辑部电话: (010)52606690

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiab@sina.com

北京文海彩艺印刷有限公司印制 新华书店经销

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

开本: 640×960 毫米 1/16 印张: 16 字数: 180 千字

ISBN 978-7-80223-331-7 定价: 28.80 元



人生需要七座靠山

前言

前言

现实中，在同一个社会环境里，人的命运之所以有很大的不同，一个重要的原因就是没有靠山。成功的获得需要靠山的支持，有了靠山，可以让你做起事来更加顺风顺水，可以更顺利地渡过难关。靠山作为一种人生的桨，一种成功的谋略，一种赖以生存的手段，一种为人处世的理念，是不可缺少的。

的确，在当今这个竞争激烈的社会中，单单凭借自己满腔的热情和坚忍不拔的精神，是很难找到一席之地的。成功快乐的人生需要拥有七座靠山：健康、自己、知识、亲情、爱情、人脉、对手。

健康是一切成就的根源。健康，是生命的前提，是生存的动力，是人一生的靠山，失去健康将失去一切。关爱自己的健康，即是关爱自己的生命。

最好的人生，在于你如何把握自己。人活着，最要紧的是寻觅那片代表生命绿色和人类希望的丛林，然后选一个高的枝头站在那里观览人生、消化痛苦、孕育歌声、欢愉世界。而这些，依靠你自身以外的任何人都是无法达到的，你只有依靠你自己，也只能依靠你自己。

知识是成功的源泉。有这样一句话：“知识改变命运，性格决定人生。”知识如同光芒四射的烛光，把人生之路照得耀眼通明。对生命来说，知识是必需品，如果没有，人活着就意味着死亡。一个人知道得越多，他就越有力量。



人生需要七座靠山

RenSheng XuYao
QiZuo KaoShan

人生需要亲情和爱情。世上每个人都需要爱，需要温情，需要帮助。只要你拥有了这些，你就会拥有一个美好而幸福的人生，但人的一生并不是很漫长，也不是那么短暂，不同的人有着不同的看法，人与人的的人生观和价值观也是不一样的。当然，每个人都希望生活过得很好，家庭幸福，婚姻美满。可是，人的一生要想得到这些并不容易，需要我們不断地去努力，去寻找，更要懂得怎样去珍惜。

每个人都想拥有靠山，尤其是亲人、恋人、友人；每个人也都想学会借助，尤其是借助于比自己优秀的朋友、同事、上司，甚至与自己毫无相干的热点焦点人物。

每个人都需要靠山。没有依靠的生活是麻木、茫然、虚脱的，不依靠他人，只会让自己远离伙伴、远离或许可以成为友人的人，显得孤寂、孤傲；每个人也都需要帮助，没有他人的帮助，只会让自己做事情更累更苦，花更多的时间也无法完成自己或别人所期望的理想境界。成功人生关键靠人脉。一个人的成功，要靠才智，更要靠人际关系与处世能力。拥有并善于利用一流的人际关系，才能游刃有余。

人生不能没有对手，离开了对手的合作、集体的帮助，只靠个人奋斗是不可能取得成功的。没有天敌的动物往往最先灭绝，腹背受敌的动物则繁衍至今。鲶鱼因为有狗鱼这样的对手，才保持了生命的活力。人也是一样，最难的是战胜自我。如果没有竞争对手的推动和激励，难免怠惰，难免放纵，甘于平庸，丧失生机，从而降低追求目标，缺乏积极进取的勇气。人生有了竞争对手，其实是一件很幸运的事情。他可以激发你的潜能，点亮你的人生，使你获取成功。

002

本书以全新的视角，独辟蹊径，为你提供了人生成功所必需的七座靠山。拥有了这些，成功就指日可待了！



一靠健康：一切成就的根源

人的健康分为身体健康和精神健康，缺失其中任何一个都是不行的。不要在牺牲健康的基础上获得事业上的成功，而要在健康的基础上获得事业的成功。不要以忙为借口而拒绝健身和养生，健康的身心是高效率工作的前提，是把握人生成功机遇的根本，是一切成就的根源。

- 1.成功的资本——健康 / 002
- 2.天赐健康只有一次 / 007
- 3.将疾病消灭在萌芽状态 / 012
- 4.清除心灵垃圾 / 016
- 5.切勿悲观：“哀莫大于心死” / 020
- 6.献出爱心，身心受益 / 024
- 7.不要拿健康去冒险 / 027
- 8.心宽体自健 / 030
- 9.休假是一种投资 / 032
- 10.健康来自好的生活方式 / 035

二靠自己：自己就是自己的上帝

你能够站多高，你也就能够看多远。要想站到高处，那就只能依靠你自己，你不要想靠依赖别人便达到你所希望达到的高度，看到你所希望看到的景色。你必须打消自己的依赖心，然后用努力改变自己的现状。记住：在人生旅途中，自己就是自己的上帝！



人生需要七座靠山

Rensheng Xu Yao
QiZuo Kao Shan

1. 激发自己的潜能 / 044
2. 梦想是现实之母 / 051
3. 不要给自己留退路 / 056
4. 正确审视自我 / 061
5. 自信造就奇迹 / 066
6. 贫穷是最大的财富 / 071
7. 做一个独立的自我 / 076
8. 勤奋是你成功的阶梯 / 079
9. 信念是你一生的支撑 / 082
10. 智慧是人生的无价之宝 / 087
11. 克服拖延，立即行动 / 093

三靠知识：成功的源泉

世界华人成功学第一人陈安之说：“一个人要成功，他的知识非常重要！一个人能成功，就是他的知识比我们更丰富！”

现实生活中，人与人之间的距离，很大程度上是被双方所积累的知识拉开的。知识在人的成功之路中举足轻重，可以说是我们成功的源泉。

1. 为成功准备知识 / 100
2. 专业知识是成功的敲门砖 / 104
3. 知识就是力量 / 107
4. 知识创造财富 / 113
5. 养成爱读书的好习惯 / 117
6. 做到终身学习 / 121



人生需要七座靠山

目录

四靠亲情：最坚实的靠山

个人的力量毕竟是有限的，要成就大事必须获得别人的帮助和支持。亲人与你血脉相连，依靠亲人的呵护，你才能茁壮成长，迈出人生的第一步；依靠亲人的嘱托，你才能真正懂得生命的价值和生活的意义；依靠亲人的帮助，你才能后顾无忧。无论我们走得多远，亲人永远会为我们守候；无论发生什么事情，亲情永远是我们最坚实的靠山。

1. 血浓于水，人脉基石 / 126
2. 赢得父母的支持 / 129
3. 赢得兄弟姐妹的支持 / 133
4. 善用亲情，顺水好行舟 / 138
5. 常来常往，亲情永驻 / 143

五靠爱情：最亲密的靠山

爱情是最亲密的靠山，爱人是与你相伴一生的人。依靠爱人的支持，在纷乱的社会里为自己营造一个平和的空间，能让你的心灵找到归宿，精神得到寄托；依靠爱人的帮助，在平淡的日子里品尝到生活的甜美，能让你增添前进的动力，寻找到成功的道路。人生路上因为有了爱情，我们的路途不再孤单；人生路上因为有了爱情，我们的奋斗有了动力。

1. 选对配偶是赢得对方支持的前提 / 148
2. 和谐的日常生活是成功的港湾 / 153



人生需要七座靠山

RenShengXuYao
QiZuoKaoShan

- 3.做配偶事业上的亲善大使 / 156
- 4.帮助爱人改掉不良习气 / 160
- 5.不要过多干预配偶的工作 / 165
- 6.家有贤内助是你的福气 / 168
- 7.风雨同舟，携手并进 / 172

六靠人脉：个人成功的第一生产力

诡谲多变的社会，不是有能力有学历就万事大吉！这是一个沟通胜过拳头，人脉决定输赢的年代。我们每个人来到世界上都有一个美妙的梦想，但是却不是每个人都可以顺利实现自己的梦想。随着社会经验的积累，我们都体会到人际关系对个人事业的制胜作用，山可以不依靠山，人却必须依靠人！

培养良好的人脉关系，成功也将以乘法递增！人脉将成为你成功的第一生产力！

- 1.人人都可以是你的人脉金矿 / 178
- 2.让别人欠你一份情 / 185
- 3.背靠大树好乘凉 / 191
- 4.贵人提携加速成功 / 194
- 5.多个朋友多条路 / 198
- 6.冷庙烧香，不要忽视了普通人 / 203
- 7.同窗之谊要善加利用 / 206



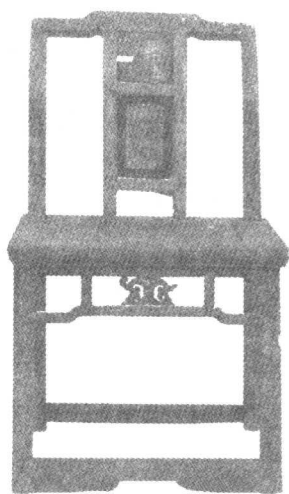
七靠对手：让你像永动机般不知疲倦

没有对手，生活的方式如何多种多样？没有对手，人生的意义如何体现？没有对手的人生索然无味，没有拦路虎的坦途令人丧失斗志。跟高手的竞争过程，可以说是一条通向胜利彼岸的蜀道。尽管坎坷无限，只要坚持到底，人生将会得以升华。依靠对手，把对手的力量当做前进的动力，你会认清方向，不断进取，成功就会随之而来。

1. 人生需要对手 / 210
2. 向对手学习 / 215
3. 感激打败你的人 / 218
4. 对手是最好的激励 / 223
5. 化敌为友 / 227
6. 以对手为镜明得失 / 231
7. 不断向对手挑战 / 236
8. 善待对手 / 240

一靠健康

一切成就的根源



人的健康分为身体健康和精神健康，缺失其中任何一个都是不行的。不要在牺牲健康的基础上获得事业上的成功，而要在健康的基础上获得事业的成功。不要以忙为借口而拒绝健身和养生，健康的身心是高效率工作的前提，是把握人生成功机遇的根本，是一切成就的根源。



人生需要七座靠山

RenShengXuYao
QiZuoKaoShan

1. 成功的资本——健康

人人都渴望财富、成功、幸福和快乐，于是就给自己设定目标，激励自己向着目标努力，这些都是无可非议的。但是，人们在追求心中所想时却忽略了甚至牺牲了自己最宝贵的财富——健康，那又怎样能够取得财富和成功呢？即使取得了财富和成功，而自己却重病在身，甚至命丧黄泉，那又如何能够享受幸福和快乐呢？健康的直接表现形式是生命，而生命对于每个人来说只有一次，一个不懂得保持健康、珍惜生命的人，将注定一无所有。有位智者说得好：财富是留给孩子的，权力只是暂时的，名声乃是以后的，只有健康才是属于自己的。所以，我们在艰苦奋斗、争取成功的征途中，务必要注意保持健康。

健康，是人生最重要的资本。因为其他的一切都建立在健康之上。有了健康，你才不用忍受疾病的折磨；有了健康，你才能专注于事业；有了健康，你才有可能去享受人类创造的所有物质文明与精神文明。

“身体是革命的本钱”，健康对一个人是非常重要的。没有健康，就谈不上快乐与幸福。健康是福，健康是财富，是毋庸置疑的。生命不存在，谈何人生？健康不存在，谈何奋斗？健康是生命力的主要源泉，健康是成就事业的先决条件，是工作

的原动力，是生活快乐的基础，于社会、家庭、个人都至关重要。因为缺乏身体的条件而不能实现梦想，乃是一生中最痛苦的憾事。如果健康永远地离你而去，就会觉得整个世界都是没有意义的，都是令人难以忍受的。这就是健康的力量！

马克思在读大学时就曾接到父亲这样的一封信：“……祝你健康，在用丰富而有益的食物来滋养你的智慧时，别忘记，在这个世界上，身体是智慧的永恒伴侣，整个机器的状况好坏都取决于它。一个体弱多病的学者是世界上最不幸的人。因此，望你用功不要超出你的健康所能容许的限度。此外，每天还要运动运动，生活要有节制。我希望，每次拥抱你的时候，都会看到你是一个身心越来越健康的人。”

健康的身体是幸福之本，也是成功之本。可是，在现实生活中，有的人不重视健康，以牺牲健康为代价去赚钱敛财，这实在是一种短视的行为。有的人年轻时拼命用健康去换取金钱，年老时却又期望用金钱买回健康，这是做不到的。一个人若不健康投入必要的时间，他就不可能享受时间的慷慨赐予。

有一个财主犯了罪，被带到县太爷那里审问。县太爷为了证明自己是个清官，提出三种接受惩罚的方式让财主选择：第一种是罚 50 两银子，第二种是抽 50 皮鞭，第三种是生吃 5 斤大蒜。财主既怕花钱又怕挨打，就选择了第三种。

在人们的围观下，财主开始吃大蒜。“吃大蒜倒不是什么难事，这是最轻的惩罚了。”当吃下第一颗大蒜时，财主这样想。可他越往下吃越感到难受，吃完 2 斤大蒜的时候，他感到自己的五脏六腑都在翻腾，像被烈火炙烤着一样，他流着泪喊道：“我不吃大蒜了，我宁愿挨 50 皮鞭！”

执法的衙役剥去财主的衣服，把财主按到一条长板凳上，



靠健康

一切成就的根源

RenSheng Xu Yao
QiZuo Kao Shan



人生需要七座靠山

RenShengXuYao
QiZuoKaoShan

当着他的面把皮鞭蘸上了盐水和辣椒粉，财主看得胆战心惊，吓得浑身发抖。当皮鞭落在财主的背上时，财主像杀猪一样嚎叫起来，打到第10下的时候，财主痛得屁滚尿流，终于忍受不住，痛苦地叫道：“青天大老爷啊，可怜可怜我吧，别再打我了，罚我50两银子吧。”

人的生命只有一次。不要以为在现在的经济社会里，有权有钱你就可以为所欲为，即便你有再多的钞票，也买不来健康。

人人都想做大事，取得大的成功，那么，成功的标准是什么？意义又是什么？如果你天生有做大事的潜质，客观上你就是这个社会的宝贵财富，怎样经营自己、管理自己才算得上真正对自己负责，对社会负责？首先要健康，在健康的前提下追求成功。也许你感觉自己可能就是那种只有在拼搏、奋斗中才能找到生命意义的人。但问题在于，没有健康的身体，你如何去拼搏、奋斗？

比尔·盖茨说过，人们总是过高地估计未来两年的机会，而过低地估计未来五年的机会。其实，向远处看，许多大的机会正在一步步向我们走来，而自己在去迎接这些大的机会的过程中，也在不知不觉地向着能够把握大的机会的巨大的方向成长。既然越往前走，大的机会越多，自己把握机会的能力越强，我们又何必以牺牲健康为代价，把“宝”全押在今天呢？

一个人的身体和思想是完全合一的，即身心合一。同时，人的身心和自然也是合一的。因此，人的身体和思想的健康是不可分的，任何影响到你思想健康的因素，同样也会影响你的身体健康；反之，任何影响到你身体健康的因素，也会影响你的思想健康。所以，人健康的内涵就包括身体和思想两个方面。所谓健康，实质上是指身心健康。另外，由于人的身心和自然

也是合一的，因此，要想了解保持身心健康的方法，必须先了解自然运行的规律，人必须和自然和谐相处而不能和它相对抗。你必须了解整个自然界，才能随着它的规律运动；同样，你也必须了解你的整个身体，才能随着它的节奏运动。你的身体和思想也是一个整体，而且彼此相互影响。

有人说：“欲成大业，身体是最大的资本。”没错，健康的确是生命力的主要源泉，没有健康，生趣则索然，效率则锐减，生命也会因此黯淡。而个人成功的秘诀，就埋藏在自己的脑海里、神经里、肌肉里、志向里、决心里。作为一个人，体力和智力是最要紧的东西，因为体力和智力决定了人的精神状态、生命力和做事的才能。而体力和智力的强弱，则依赖于一个健康的身体。因此，一个人能有健康的思想和健康的身体，本身就是一大幸福。健康的身体是体力和智力的载体，是成就任何事业的基石。所以，欲成就大事者，必须要珍惜自己的身体，保持身体健康，增强自己的体力，发展自己的智力，并汇集全副的精神，对体力和智力做最经济、最有效的利用。

一个人要想完成对于整个生命的成功紧密联系的大事业，那么他就必须付出全部的力量，否则结果只能是失败。如果你有强健的身体，不论做什么事情，都不会陷于被动，而会完全出于主动，出于自告奋勇。这样，工作就不是出于被动和勉强，你就会坚强有力，专心一意，最终必定会有独特的开创性成就。因为，强健的身体里蕴涵着伟大的创造力，强健的身体可以增加人们各部分机能的力量，所以做起事情来，与那些体质衰弱者相比，自然效率就更高，更有成就。

古今中外有重大成就的人物，往往都把健康放在第一位。美国总统西奥多·罗斯福所以能力挽狂澜，实行新政，并获得成



靠健康

一切成就的根源

RenSheng XuYao
QiZuo KaoShan



人生需要七座靠山

RenShengXuYao
QiZuoKaoShan

功，是由于他拥有健康这一成功资本。他曾经说过：“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标。”

由此可见，人生的第一要事就是维护自己的健康，发展自己的力量，增强自己的精力，为将来可能从事的一切事业做好充分的准备，这是每个人的神圣职责。身体是一个人的无价之宝，千万要好好珍惜。强健的体魄，充沛的体力，旺盛的精力，聪慧的智力，是你成就大事业的得力助手，是你推动事业的最大动力和最根本的保证，这是一条铁的法则。

总之，健康是成功的资本。没有健康的身体，即使有远大的抱负和卓越的才能，也无法实现梦想。充沛的体力和旺盛的精力是事业成功的基石。一个人过于忙碌，不注意休息，不锻炼身体，不仅容易生病，还会堵塞思路，失去灵感，造成事业上的早衰。身体的健康在于运动、劳逸结合和良好的生活习惯；控制自己的情绪，保持乐观的心态，驱除烦恼与忧虑，维持心理健康也是至关重要的，身心健康是人生的最大幸福。要想有所作为，必须拥有一个健康的身体。有了健康，才会拥有幸福的生活；有了健康，才会拥有充满阳光的世界；有了健康，才会拥有一份灿烂与辉煌，拥有一份潇洒与风流。健康是福，生命是根。善待生命，拥有健康！



靠健康

一切成就的根源

RenSheng Xu Yao
QiZuo KaoShan

2. 天赐健康只有一次

曾几何时，我们为一纸证书，一头扎在备考资料里，不知昏天黑地；曾几何时，我们为了取得好的业绩，一头钻进工作中，不知春夏秋冬。为了博得别人的羡慕，我们疲于奔波，哪怕累得面色憔悴；为了住得更宽敞一点，我们绞尽脑汁，即使病得高烧不退……

在不知道健康的用途时，我们只能让它在那里沉睡；一旦知道它可以“赢利”，便以毁灭性的方式廉价将它“出售”；待到懂得它真正的价值时，已所剩无几。于是，我们想尽一切办法去补救，希望老天能再给我们一次机遇，能够一切从头再来。然而，令人遗憾的是，老天赐予我们的健康只有一次。

人生中，最值得珍惜的东西是什么？不同的人有不同的答案，有的人说是快乐，有的人说是金钱，有的人说是家庭。您的答案是什么呢？

曾经有人用“10000000000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……纷繁冗杂的“0”充斥了人们的生活，“1”常常被忽略，但“1”一旦失去，所有浮华喧嚣都将归于沉寂。这个比喻让那些只顾工作、只顾追逐财富而忽视自身存在的现代人感到震惊。人们往往为了工作而投入大量的精