

YOUZHI SHENGHUO

优质观念 为你的人生领航
优质选择 让你的人生远航

优质品格 给你的人生护航
优质行动 助你的人生启航

成就优质美好生活的最新读本

优质生活

张晓菲◎编著

中国华侨出版社

B821
Z210.1

优质观念 为你的人生领航
优质选择 让你的人生远航

优质品格 给你的人生护航
优质行动 助你的人生启航

张晓菲◎编著

优质生活

成就优质美好生活的最新读本

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

优质生活 / 张晓菲编著. - 北京: 中国华侨出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80222 - 434 - 6

I. 优… II. 张… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 138029 号

• 优质生活

编 著 / 张晓菲

责任编辑 / 文 心

装帧设计 / 纸衣裳书装

版式设计 / 李 萍

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 434 - 6 / G · 340

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻印必究 •

前

言

Q I A N Y A N

什么是优质生活？它的标准又有哪些呢？

有人说，要有健康的身体，有良好的生活习惯，有财务的自由，有物质上的富足。

有人说优质生活就是数码 + 音乐 + 咖啡 + 肯德基 + 书籍 + 高工资。

有人说要有自己的房和车，经常为不知道吃什么而发愁，购物从不看价签，每天有一到两个小时的运动时间，起居有一定规律。

还有人说优质的生活就是极致的生活，有闲有钱、有健康、有文化、有修养、有情趣、有品味，心胸还要豁达，多数往来而无白丁。

专家说：“优质生活并不代表享受和享乐，关键在于你自己需要什么，生活是否满足了你的精神和物质的需要。同时，今天的生活比昨天是否更进步了一些。”

对于我们大家来说，优质生活，就是对生活满意度的最高评价。进步的生活就是优质生活。而占有财富的多少、消耗财富的多少，并不是决定一个人是否拥有优质生活的决定性因素。只有在物质与精神两个层面上的生存状态都得到满足，才能说是拥有了优质生活。精神上不富有，所拥有的物质财富再多，生活也是苍白的，苍白的生活不是优质的生活。奢侈浪费、暴殄天物的本身就是一种精神迷失。

在这个浮躁的世界里，在这个讲究竞争的世界上，如何拥有一份属于自己

优质生活

独具个性的优质生活呢？

首先要有一个优质的生活观念来为你的人生领航，还要有优质的品格来为你的人生护航，优质的选择会为你的人生扬帆远航，没有了优质的行动，你的人生之舟也无法启航，同时要想这小舟驶得平稳、风顺、畅通无阻，还要有优质的健康、优质的事业、优质的情感来为它保驾护航。在优质的营造下，在优质的放逐中，乘着生命的风帆驶向光辉胜利的彼岸。

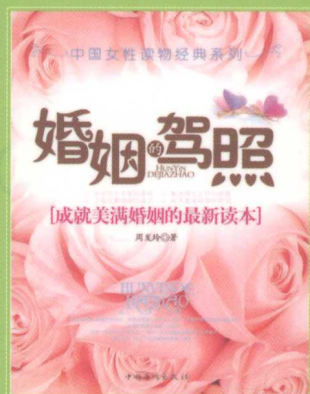
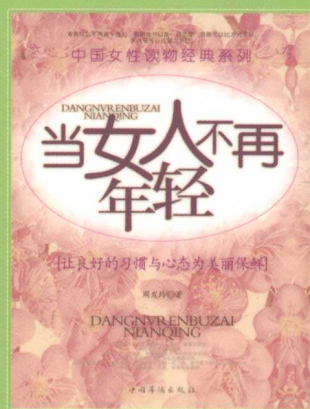
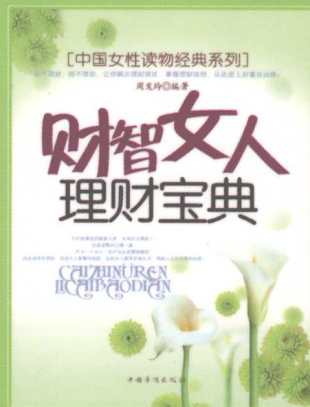
研读本书，你会从中寻找到拥有优质生活的办法与途径，只要把这些办法付诸行动，你终将会获得你想要的那份优质生活！

作者简介

张晓菲，东北师范大学文学学士，兼具理性的思维和感性的智慧。自幼酷爱文学与写作，对生活充满热情，文风多变，善从独特的视角刻画百态人生。

曾著有《微笑的力量》、《女人凭什么幸福》等。





责任编辑：文 心

责任校对：胡首一

封面设计：  装帧设计
Mobile: 13693001197

目

录

CONTENTS

前言 (1)

第一章 优质的观念

你的生活是否舒心、快乐、幸福,取决于你对生活的态度。无论是家的温暖、与亲人的感情还是人际交往,以及令人向往的爱情等,方方面面的事情只要你想做得完美,就需要有一个优质的生活观念来为你的人生领航。

面对真实的自我	(3)
用“不完美”的心去做完美的事情	(5)
做自己情绪的主人	(7)
莫让空虚伤了你的精神	(12)
打造心情的和乐之美	(15)
热爱生活,过有意义的人生	(17)
幸福不是别人给你的	(19)
求大同存小异	(21)
不做金钱与欲望的奴隶	(24)
拥有阳光般的好心态	(27)

第二章 优质的品格

品格如同树木,名声如同树阴。我们常常考虑的是树阴,却不知树木才是根本。

——林肯【美】

没有德性的美貌,是转瞬即逝的;可是因为在你的美貌之中,有一颗美好的灵魂,所以你的美貌是永存的。

——莎士比亚【英】

有比快乐、艺术、财富、权势、知识、天才更宝贵的东西值得我们去追求,这极为宝贵的东西就是优秀而纯洁的品德。

——塞缪尔·斯迈尔斯【英】

人们以为品德善恶的表露,是出于明显的行动;却不知在自己不知不觉之间已泄露出了自己的品格。

——爱默生【美】

品格是什么?它是一个人立足社会之本,是一个人做人的原则;一种始终不偏不倚的人格魅力和一个人的灵魂的展现。能够成功的人,他首先是自我意识的觉醒者。

自立、自信、自尊	(31)
毅力与责任	(34)
宽容与善良	(38)
果断与勇敢	(41)
热情与勤奋	(44)
节俭与爱心	(48)
学习与思考	(51)
自由与梦想	(52)

第三章 优质的选择

我们的生活,要有所选择,也要有所遗弃。有舍有得,这才是舍得。对于人生的每个阶段均要适度把握。否则,顾此失彼的生活,终究不是优质生活。

你为什么要选择	(57)
选择决定命运	(59)
选择与快乐为伴,你就成功了一半	(61)
有一种选择叫做放弃	(63)
理性分析后的选择	(65)
选择倒计时	(67)
无悔的选择	(69)

第四章 优质的行动

聪明人的特点有三:一是劝别人做的事自己去做,二是决不去做违背自然界的事,三是容忍周围人们的弱点。

——列夫·托尔斯泰

从现在开始盘点你的生活	(73)
活在当下,把握今天	(76)
认清脚下的位置	(78)
做最重要的事情	(79)
管理时间	(80)

优质生活

正确理财	(83)
等待时机还是创造时机	(87)
奋斗是检阅青春的标尺	(88)
模仿是通往卓越的捷径	(89)

第五章 优质的健康

健康是智慧的条件,是愉快的标志。

——爱默生

第一财富是健康,第二财富是美丽,第三财富是财产。

——柏拉图

爱事业,爱家庭,不爱健康等于零。生活中我们最不应该做的第一件事情就是:透支健康银行卡。世界卫生组织给健康下的定义:健康不仅是没有疾病,而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。著名心理学家马斯洛曾说过,健康有以下三个标准:足够的自我安全感,生活理想符合实际,保持人际关系良好。有了健全之身体,始有健全之精神;若身体柔弱,则思想精神何以发达?健康对于每个人而言,都是平等的;因为人们生而健康。牺牲健康,有的时候能够换来财富;但是你牺牲财富,不一定能够换来健康!“人即便赚得了整个世界,赔上自己的性命,又有什么意义呢?”我们如果没有了身体,还能够靠什么生活呢?所以我们要珍惜生命,珍视健康!

珍惜生命,珍视健康	(95)
给生命解压	(98)
适度规律的生活	(106)
生活方式自测	(102)

健康的生活准则	(105)
生命在于运动	(111)
男人的心灵处方	(113)
女人的心灵处方	(114)
对男人健康的忠告	(116)
女人要警惕健康的杀手——抑郁	(118)

第六章 优质的事业

工作的三种机能:给人们提供一个发挥和提高自身才能的机会;通过和别人一起共事来克服自我中心的意识;提供生存所需的产品和服务。

工作是生活之本,是优质生活的原动力	(123)
工作的态度决定人生的前途	(125)
职业技能是你人生的依傍	(128)
让自己的长处在工作中发挥到极致	(132)
拥有热情,让你的工作充满奇迹	(135)
适者生存,人类生存的法则	(137)
安逸的生活并不是属于你的晴空	(141)
享受工作的过程	(142)
别让心中的顽石阻路	(144)
困境就是转机	(146)
发展事业的九大方法	(149)

第七章 优质的情感

春天从这美丽的花园里走来,就像那爱的精灵无所不在;每一种花草都在大地黝黑的胸膛上,从冬眠的美梦里苏醒。

——雪莱

爱的永恒	(153)
懂得欣赏的爱	(154)
男人篇	(155)
为人子	(155)
为人夫	(157)
为人父	(161)
男人的幽默	(162)
男人眼中的优质女人	(164)
女人篇	(166)
为人女	(166)
为人妻	(168)
为人母	(172)
女人的优雅	(175)
女人眼中的优质男人	(177)

第八章 优质的营造

养成好习惯,自然地去面对生活,在希望之中放飞想象的翅膀。

好习惯助你成功	(181)
因为你挑战,所以你勇敢	(184)
自然地面对生活	(186)
放飞想象的翅膀	(187)
永葆美丽	(189)
用知识武装自己	(190)
音乐的艺术之美	(194)
恋上电影	(197)
知足所以快乐	(203)

第九章 优质的放逐

你是否会偶尔地假装坚强?

你是否会时常用微笑伪装?

你是否会厌倦了时常勇敢?

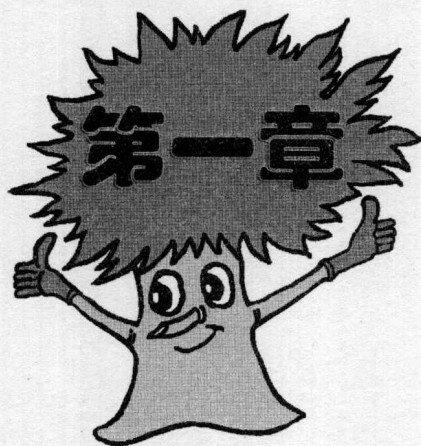
你是否会习惯了偶尔惊慌?

带着现实种种的疑问,优质地去放逐!!!

让爱做主	(207)
保持自己的本色	(208)

优质生活

发现你的美	(210)
新懒人哲学	(212)
开始一次单身潜逃	(213)
人生旅途永远的坐票	(219)
第一没有什么不好	(220)
绽放那一抹最迷人的微笑	(222)



优质的观念

你的生活是否舒心、快乐、幸福，取决于你对生活的态度。无论是家的温暖、与亲人的感情还是人际交注，以及令人向往的爱情等，方方面面的事情只要你想做得完美，就需要有一个优质的生活观念来为你的人生领航。
