



高川 著



新星出版社 NEW STAR PUBLISHER

人生装备手册

高川 著

新星出版社 NEW STAR PUBLISHER

图书在版编目 (CIP) 数据

人生装备手册/高川著. —北京: 新星出版社, 2005.11

ISBN 7-80148-886-5

I. 人... II. 高... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128598 号

人生装备手册

高川/著

责任编辑: 高玉君

装帧设计: 吕 蒙

版式设计: 牛聪子

责任印制: 韦 舰

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢 刚

社址: 北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦

邮政编码: 100005

电话: 010-65270477

传真: 010-65270449

销售热线: 010-65512133

E-mail: newstar_publisher@163.com

印刷: 河北大厂彩虹印刷有限公司

开本: 880×645 1/32

印张: 7.5

印次: 2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

定价: 20.00 元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷公司联系调换。

PERSONAL INFORMATION

姓名 Name:

性别 Sex:

血型 Blood Type:

星座 Constellation:

家庭住址 Address:

邮编 Postcode:

E-Mail:

电话 Telephone:

主页 <http://>

手机 Mobile:

办公室地址 Office Address:

邮编 Postcode:

E-Mail:

电话 Telephone:

传真 Fax:

紧急情况联络

前言

本书是一位也曾年轻的中年人写给年轻人的。说实话，目的不是很明确，是一种不吐不快的冲动。表面上好像一个不受人待见的“老正经”煞有介事地对人谆谆教导，其实是一个心地尚且淳厚的“善心人”不知天高地厚地想与你们分享一些“宝贝”——那些从各个角落里淘出来的好东西。目的是为了让你读完此书后，在日常生活、学习、工作、社交、为人、处世和自我调整等方面有所启发，培养良好、积极的人生态度，豁达的心胸以及机智敏锐的决策能力。它或许不能很有针对性地为你解决具体问题，但拥有了它，至少可以在某些方面更加豁达、坦荡地面对人生。

我们知道，知识和智慧是不同的。知识可以通过学习来获得，随着受教育程度的提高，我们掌握的知识也越来越多，但是智慧是不可以传授的，它是集知识、经验、理解和联想于一体的综合，掌握了相当的知识并不一定就具备了相当的智慧。发现了“勾股弦定律”的先人肯定不如现在的中学生学到的知识多，但这样就可以说现在的中学生更具智慧吗？不能！智慧对于我们，就像盐对于菜，一盘没有盐的菜我们很容易辨别，可是你能从一盘有盐的菜里指出盐在哪儿吗？菜因为有了盐而变得更有味道，人因为有了智慧而变得出类拔萃，智慧融入了你的行为，从而改变了你的人生。

智慧对于我们如此重要，那么怎样才能使我们更加有智慧呢？既然智慧是集知识、经验、理解与联想的综合体，那么是否待我们学习了知识，掌握了经验，懂得了理解并产生了联想，就可以说我们已经具有了智慧呢？不是的！智慧是“悟”出来

的，是从量变到质变的过程，需要有时间思考、积累并贯彻在人生行为当中。有益的知识和经验对形成有益的智慧具有很大的帮助。

人类数千年的文明史留下了浩如烟海的知识和资料，书是永远读不完的，尤其是现在。既然这样的话，我们又应该具有什么样的知识呢？全部掌握既不现实也没必要，那么有哪些知识是我们广泛意义上的“人生装备”而必须要去掌握呢？作为本书作者的我小试牛刀，归纳了一些我所认为的一个人一生必须应该知道的各方面知识，打了个包，成为我所能提供给你们们的“人生装备”。我尽量将一些针对现代青年人在生活、学习、处世等方面的知识、常识和经验汇集起来，因为这些都是基础性、原理性的东西，所以这种汇集可能更像罗列，显得没有系统。那好，将它们完成从量变到质变的飞跃的工作，就交给作为本书读者的你啦！

我是一个喜欢读书并爱去思考的人，也许根本不能算作是一个成功的人吧。（要如何来定义成功呢？）但是多年来，我在这些人类思想精华的滋润和慰藉下，坦然而幸福地生活着。我渴望将这些精神上的“盐”奉献给大家。管理学有一个著名的“20/80定律”（又称马特莱法则）——通常一个企业80%的利润来自它20%的项目，主张企业经营者在管理上不要面面俱到，而应将侧重点放在关键的20%上面。该定律一再被事实证明具有广泛的适用性：80%的财富掌握在20%的人手中，20%的人身上集中了80%的人类智慧等等；同样，人用80%的精力只掌握了20%的知识，而80%的成功也源于这20%的知识。人的精力是有限的，可不可以用20%精力来掌握80%的对人生有用的

知识呢？回答是肯定的。当然这需要有人投入 100% 的精力来筛选、总结，像一个辛勤的淘金者，在知识的海洋里寻找、打捞、提纯，然后奉献给大家。作者将它视为砖，以引出你心中真正的玉，作者视它为盐，能为你的生活增添一些味道。

堆砌也好，罗列也好，各位读者心中自有评判，就像面对一桌子各色餐点，有您想吃的，有您觉得该吃的，也有您认为毫无必要的。反正见仁见智，各取所需，或掩卷有所思，或嘿嘿一乐，本人也是一片好心嘛！

高川



装备号

P0
个人资料卡

P1-3

前言

P4

装备号码

P5

装备休息日

P6-9

装备年度分析

P10-11

目录

P13-60

生存篇

P61-80

安全篇

P81-102

舒适篇

P103-136

工具篇

P137-172

合作篇

P173-196

零碎篇

P197-203

附录一

P204-221

附录二

P222-223

索引

P224-227

装备补遗

P228-229

世界时区

P230-233

装备通讯录

国际电话区号	86	信息台	168
匪警台	110	道路交通事故报警台	122
障碍台	112	人工信息服务台	160
国内人工长途挂号台	113	语音信箱	166
查号台	114	长途电话业务咨询台	176
国际长途挂号台	115	特快专递服务台	185
国内人工长途查询台	116	气象综合信息服务台	221
火警台	119	移动电话服务台	189
报时台	117	民航信息查询台	2580
医疗急救台	120	铁路信息查询台	2585
天气预报台	121	股市通电话委托查询台	2588

装备休息日

01	元旦[01/01]	腊八[农历十二月初八]	
02	世界湿地日[02/02] 除夕[农历十二月三十]	国际气象节[02/10] 春节[农历正月初一]	情人节[02/14] 元宵节[农历正月十五]
03	全国爱耳日[03/03] 国际警察日[03/14] 世界水日[03/22]	国际妇女节[03/08] 国际消费者权益日[03/15] 世界气象日[03/23]	中国植树节[03/12] 世界森林日[03/21] 世界防治结核病日[03/24]
04	愚人节[04/01] 世界地球日[04/22]	清明[04/05]	世界卫生日[04/07]
05	国际劳动节[05/01] 世界红十字日[05/08] 母亲节[第二个星期日]	中国青年节[05/04] 国际护士节[05/12] 国际博物馆日[05/18]	全国碘缺乏病日[05/05] 国际家庭日[05/15] 全国助残日[05/19]
06	国际儿童节[06/01] 端午节[农历五月初五] 全国土地日[06/25]	世界环境日[06/05] 父亲节[第三个星期日] 国际反毒品日[06/26]	全国爱眼日[06/06] 国际奥林匹克日[06/23]
07	建党日[07/01] 世界人口日[07/11]	香港回归日[07/01] 七夕情人节[农历七月初七]	中国人民抗日战争纪念日[07/07]
08	八一建军节[08/01]		
09	国际扫盲日[09/08] 世界爱牙日[09/20] 重阳节[农历九月初九]	教师节[09/10] 国际和平日[09/21] 世界旅游日[09/27]	中秋节[农历八月十五] 国际聋人节[09/22]
10	国庆节[10/01] 世界邮政日[10/09] 世界粮食日[10/16] 万圣节[10/31]	世界动物日[10/04] 世界精神卫生日[10/10] 世界消除贫困日[10/17]	国际住房日[10/07] 国际盲人节[10/15] 联合国日[10/24]
11	中国记者日[11/08] 国际大学生节[11/17]	消防宣传日[11/09] 感恩节[最后一个星期四]	世界糖尿病日[11/14]
12	世界艾滋病日[12/01] 冬至[12月 21, 22 或 23 日]	世界残疾人日[12/03] 圣诞节[12/25]	世界足球日[12/09]



装备年度分析

01 02 03

01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

P0
个人资料卡

P1-3
前言

P4
装备号码

P5
装备休息日

P6-9
装备年度分析

P10-11
目录

P13-60
生存篇

P61-80
安全篇

P81-102
舒适篇

P103-136
工具篇

P137-172
合作篇

P173-196
零碎篇

P197-203
附录一

P204-221
附录二

P222-223
索引

P224-227
装备补遗

P228-229
世界时区

P230-233
装备通讯录

04 05 06

			01
			02
			03
			04
			05
			06
			07
			08
			09
			10
			11
			12
			13
			14
			15
			16



装备年度分析

07 08 09

P0

个人资料卡

P1-3

前言

P4

装备号码

P5

装备休息日

P6-9

装备年度分析

P10-11

目录

P13-60

生存篇

P61-80

安全篇

P81-102

舒适篇

P103-136

工具篇

P137-172

合作篇

P173-196

零碎篇

P197-203

附录一

P204-221

附录二

P222-223

索引

P224-227

装备补遗

P228-229

世界时区

P230-233

装备通讯录

17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

10 11 12

			17
			18
			19
			20
			21
			22
			23
			24
			25
			26
			27
			28
			29
			30
			31



目录

P0
个人资料卡
P1-3
前言
P4
装备号码
P5
装备休息日
P6-9
装备年度分析
P10-11
目录

P13-60
生存篇
P61-80
安全篇
P81-102
舒适篇
P103-136
工具篇
P137-172
合作篇
P173-196
零碎篇

P197-203
附录一
P204-221
附录二
P222-223
索引

P224-227
装备补遗
P228-229
世界时区
P230-233
装备通讯录

第一章 生存篇

- | | |
|---------------|-----------------|
| 01.哲学的意义/015 | 10.墨菲定律/040 |
| 02.认识与存在/018 | 11.互惠关系定律/042 |
| 03.何谓成功/021 | 12.圣人理论/045 |
| 04.经验与体验/023 | 13.丛林法则/048 |
| 05.简单=精彩/025 | 14.蓝斯登原则/050 |
| 06.偶然的决定性/028 | 15.因果法则/052 |
| 07.学会放弃/031 | 16.格瑞斯特定理/054 |
| 08.马太效应/034 | 17."篮球架子"原理/057 |
| 09.行为三段论/037 | |

第四章 工具篇

- | | |
|----------------|---------------|
| 01.用进废退/105 | 10.托利得定理/124 |
| 02.达维多定律/107 | 11.斯坦纳定理/127 |
| 03.面试效应/110 | 12.吉德林法则/129 |
| 04."金鱼缸"效应/112 | 13.懒蚂蚁效应/132 |
| 05.规模效益/114 | 14.最高气温效应/134 |
| 06.鲶鱼效应/116 | |
| 07.第克泰特法则/118 | |
| 08.抽屉原则/120 | |
| 09.时间隔离法/122 | |

CONTENTS

第二章 安全篇

- 01.趋利避害/063
- 02.不作为/066
- 03.海因里希法则/069
- 04.蝴蝶效应/072
- 05.隧道视野效应/074
- 06.巴菲特定律/076
- 07.塔马拉效应/078

第三章 舒适篇

- 01.恩格尔系数/083
- 02.凡勃伦效应/085
- 03.“倒垃圾”/087
- 04.翁格玛丽效应/089
- 05.“垃圾桶”理论/092
- 06.棘轮效应/094
- 07.边际效益递减/096
- 08.定位效应/098
- 09.倒U型假说/100

第五章 合作篇

- 01.感性与理性/139
- 02.逆向思维/141
- 03.婚姻的经营/144
- 04.霍桑效应/146
- 05.等强原理与木桶原理/148
- 06.零和游戏原理/150
- 07.“南风”法则/152
- 08.刺猬法则/155
- 09.酒与污水定律/157
- 10.磨合效应/159
- 11.超限效应/161
- 12.洛伯定理/163
- 13.结构效益/166
- 14.授权借时法/168
- 15.凹点心理/170

第六章 零碎篇

- 01.我是谁/175
- 02.华盛顿合作规律/177
- 03.鲑鱼效应/179
- 04.氨基酸组合效应/181
- 05.皮格马利翁效应/184 附录一
- 06.首因效应/187 什锦杂拌儿/197
- 07.近因效应/189 附录二
- 08.萨盖定律/192 你这样对比过历史吗/204
- 09.韦奇定理/194 索引/222
- 10.汉语有多伟大/196



第1章

生存篇

人生装备手册

