

Principles for life
Golden
追求完美人生的

黄金法则

彬彬 编著

- 奋斗人生
- 爱情婚姻
- 人际关系
- 生活情趣
- 职业生涯
- 家庭经营
- 求知学习
- 身心健康



内蒙古文化出版社

Principles for life
Golden
追求完美人生的

黄金法则

彬彬 编著

- 奋斗人生
- 爱情婚姻
- 人际关系
- 生活情趣
- 职业生涯
- 家庭经营
- 求知学习
- 身心健康



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

追求完美人生的黄金法则/彬彬编著. - 呼伦贝尔:
内蒙古文化出版社, 2003. 6

ISBN 7-80675-175-0

I. 追… II. 彬… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 046845 号

追求完美人生的黄金法则

彬彬 编著

出版发行	内蒙古文化出版社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)
经 销	新华书店
印刷装订	北京市通州京华印刷制版厂
责任编辑	李田静
装帧设计	杨 群
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	13 字数 400 千
	2003 年 7 月第 1 版
	2003 年 7 月第 1 次印刷
	印数 1—20 000 册

ISBN 7-80675-175-0/Z·064

定价: 18.00 元

序 言

人类的使命在于自强不息地追求完美

每个人都渴望完美和成功！每个人都希望自己是拥有完美人生的成功者！那么什么才是成功？怎样才算完美？它们真正的定义又是什么？一个人的成功不仅是事业的成功，还有家庭幸福与身心健康的实现，这些都是被人们通常视为生命最高利益的东西。法国大作家罗曼·罗兰在《托尔斯泰传》写到：“人类的使命在于自强不息地追求完美。”所以，每个人来到世上所渴望的成功，就是为了追求完美人生。

可是，每个人对自己所渴望成功的目标不完全一样，有的人渴望成功，然而把自己限制在事业的成功上，其实事业的成功又包括了许多的内容，用金钱来衡量呢？还是用权力来衡量呢？有的人渴望成功，却把自己限制在家庭幸福上，其实家庭幸福又包括了许多的：有夫妇之爱，有父子之爱，有兄弟之爱，还有姐妹之爱；有的人渴望成功，很简单，只要身体健康一辈子就算是成功了。当然，有的人得到了其中的一种——比如事业的成功、家庭幸福或者健康，甚至三者兼而得之，都是我们所说的人生中的成功。但是，只有三者兼而得之才算是完美人生，才是真正的成功。

那么，怎样才能追求到自己的完美人生呢？人们的成功仅仅是一种“侥幸”吗？显然不是。人生中的每一个成功决不是纯粹的机遇和

侥幸。我们能引用无数年龄各异的伟人或成功人士的材料来说明这一点。阿伯丁大学校长、著名的外科医生 F·特里弗斯说：“医学方面成功不依赖于金钱、社会影响或运气。”弗雷德里克说：“成功主要靠运气是那些怯懦者的一个普遍借口。我根本就不相信运气，那些愿意等待好运气的人很可能将一无所获。”

有这么一个故事，某国一个自认为颇有天赋的小学校长，不断地向政府递交建议，目的是减少政府在财经方面资产的流失。在不断上访市长的过程中，有一次他在楼道里碰上几个刚好也是来求见市长的人。市长对这位校长格外地友善，这位校长乐的笑开了花。求见市长的这些人想取得对当地河流管理权的垄断，当他们看到这位校长满脸微笑地走出来时，他们突然推测这位年轻的校长可能已经跟市长谈妥了对河流的垄断管理的事项。他们立刻对这种未经证实的推测做出了反应，他们追上那位幸运的校长，说他们愿意给他提供分成和管理权，只要他出让他的（假想的）垄断权给他们。

这位校长立即抓住这一机会，但是他否认市长给过他对河流的管理垄断权。当然这些求见市长的人把这一说法看成是他玩的一种计谋；经过一阵商议，他们同意让这位校长享受分成，参加管理并且不附加任何进一步的条件，这位校长因而成为了富翁。看上去这纯粹是侥幸吧。可是，这只是一个故事，而实际上并没有这么简单。下边才是一个真实的成功故事：

2002年10月底，美国著名的财经杂志《福布斯》刊登了中国内地100名首富排行榜，其中排名第15位个人财产为2.9亿美元的上海新高潮集团董事长陶新康，不到50岁就达到了事业的顶峰。陶新康能够成功地拥有自己的公司及自己的森林，背后的故事是悲壮感人的。他在几十年的风风雨雨中，一路艰辛，一路凯歌，经历了从平凡到成功，从成功到辉煌。

20世纪80年代中期，改革的春风吹向大江南北，城市经济体制改

革的大潮也扑面而来，时年33岁的陶新康感到：一个可以大写自我的时代来临了。他考虑到东北是我国森林覆盖面积最大、木材资源丰富的区域，于是他暂别上海，一头扎进东北的莽莽原始森林。

他初来东北，人生地不熟，但他经过多方面的洽谈，很快就从黑龙江、吉林的8个林业局承包了12条板材生产流水线，只身一人到东北他乡闯自己的天下，这无论对谁来说都需要惊人的胆魄和坚韧不拔的毅力。东北的冬天，狂风怒吼，冰天雪地，野兽出没，气温最冷时达摄氏零下40多度。而8个林业局分散在茫茫林海雪原之中，陶新康用尽全部的时间与精力在其中走动。陶新康啃过又冷又硬的窝窝头；戴过盖头遮脸的棉皮帽；乘过在林海雪原行走的马车和爬犁……在东北的日子里，陶新康真是受尽了千辛万苦。

1988年初冬，大雪封山，一个东北汉子告诉陶新康说，秃帽儿山区有5000立方米东北松积压，林区为了年底让职工可以回家过年吃上饺子，愿意以超低价出让，但就是路太远，在260公里外。东北汉子问陶新康有没有兴趣。

陶新康一听，二话没说，匆匆忙忙带上钱，雇了一辆北京吉普车就准备进山。司机说这条泥路大雪只要下3天，啥车都不能跑了，这时候进山，莫不是到大山里去过年。但视机遇如生命的陶新康还是一意孤行，坚决要进山。他对司机说，“既然我来到了东北，就不怕受苦。人活着不就是为了找寻机会吗？现在机会来了，我不能错过。”他求司机帮个忙。

在大山深处，虽然买卖成交了，但是困难还很多。大雪已经封了回去的山路，这5000立方米木材要想运出去比登天还难。陶新康与林场商量的以后决定：由林场联系兄弟单位，货从邻近铁路线的兄弟单位提，由陶新康来支付运费差价。木材的问题刚解决，他自己如何下山呢？吉普车几乎被冻死在了大山里，憨厚的东北人留他过年，而天生倔强的陶新康毅然背上了一大袋干粮和水，步行向山下走去。这

260公里让陶新康走了9天,经受了难以想象的困难。就这样,在苦苦承受磨炼的过程中,陶新康获得了人生的第一桶金,积累了管理生产的经验、丰富的林木知识和丰厚的资金。

后来有人问起陶新康在东北那段日子最深的感受是什么,陶新康说,“我最想我的家”。他说,虽然东北的条件很恶劣,但那些苦算不了什么,坚持着就会过去。他最怕过节了,看着身边的家庭团团圆圆的就想哭。他不是不顾家,可是他也没有办法。自己是一个很重感情的人,身边没有家人比任何苦难都要难对付!

仔细审查成功者的事实,成功无一例外都是建立在扎实的基础之上的,建立在一种倍加努力和千辛万苦的基础之上。可是,要是通过某种科学的程序能使成功更易获得的话,读者肯定会感到无比高兴。这样,读者就能通过遵循一系列的法则,追求到自己的完美人生。

本书就是从奋斗人生、职业生涯、爱情婚姻、家庭经营、人际关系、求知学习、生活情趣、身心健康等方面,以50条世界名人名言格言为黄金法则,寓说理于故事之中,详尽阐述每个人追求完美人生的哲理,可以说,对现代人在工作、生活、健康等各方面的全面成功是非常有意义的。

赵 效

2003年6月

目 录

序 言

人类的使命在于自强不息地追求完美 / 1

第一章 奋斗人生

人生便是白昼与黑夜的斗争 / 1

自信是成功的第一秘诀 / 11

对于一艘没有罗盘的船,任何方向的风都是逆风 / 20

时间就是生命 / 31

今天的失败孕育着明天的成功 / 41

高尚的竞争是一切卓越才能的源泉 / 51

一开始便将事业坚持下去的人是幸福的 / 59

第二章 职业生涯

认识自己就是进步 / 67

一个明智的人总是抓住机遇,把它变成美好的未来 / 77

千里的路程也是从第一步开始的 / 84

一往无前,愈挫愈勇 / 91

除了通过黑夜的道路,人们不能到达黎明 / 98

工欲善其事,必先利其器 / 105

要在自己身上找到力量来拯救自己的幸福 / 115

第三章 爱情婚姻

没有爱情的人生,不是真正的人生 / 123

初恋是青春的第一朵花,不能随便抛弃 / 134

浪漫决不应从感情开始 / 142

爱情可以,而且应该永远和婚姻共存 / 149

除了理智的爱以外,没有别种的爱是永恒的 / 159

性是开启心理症难题之门的钥匙 / 167

第四章 家庭经营

结婚易,治家难 / 176

既会花钱又会赚钱的人是最幸福的人 / 183

维持好家庭,主要的任务就是抚育好孩子 / 190

能从自己孩子身上得到幸福的人才真正幸福 / 199

相互谅解是家庭生活运转的润滑油 / 206

家庭关系的和谐依赖于各方履行自己的义务 / 215

第五章 人际交往

友谊是毕生难觅的一笔珍贵财富 / 225

交朋友就是平等相待,以诚相处 / 233

你肯救济别人的危困,才会得到别人的帮助 / 241

诺言向来是神圣的 / 250

谁若想在困厄时得到援助,就应在平日待人以宽 / 256

生活的艺术是一切艺术中最宝贵的,也是最稀罕的 / 262

第六章 求知学习

知识就是我们借以飞上天堂的羽翼 / 272

人生百年,立于幼学 / 281

凡人之学,不日进者必日退 / 289

愈学习,愈发现自己的无知 / 296

读书之法,莫贵于循序而致精 / 303

实践出真知 / 311

第七章 生活情趣

高尚的生活是受爱的激励并由知识导引的生活 / 321

没有美德也就不会有什么乐趣 / 329

逃避了生活的磨难,也即失去了生活的乐趣 / 337

丰富多彩是生活的调料,它使生活充满趣味 / 343

正当的游玩,是辛苦的慰安,是工作的预备 / 350

生活充实的人才能长寿 / 357

第八章 身心健康

唯有健康才是人生 / 366

身体的健康在很大程度上取决于精神的健康 / 375

目 录

没有适度的日常运动,便不可能永远健康 / 383

正视疾病,勇于忍受的人,将变得更坚强、壮大 / 392

有健康的身体才有健全的精神 / 399

第一章 奋斗人生

人生便是白昼与黑夜的斗争

法国著名作家雨果说：“人生便是白昼与黑夜的斗争。”每个人的世界不仅仅有白昼，也有黑夜！在大千世界纷繁复杂，竞争的激烈程度日甚一日的今天，现实生活随时都可能将你一次又一次的抛弃、践踏。这时的你也许会感到无助、胆怯、彷徨、倦怠、沮丧、绝望，觉得世界一片黑暗，你的人生进入了与黑夜斗争中！在这寂寞的黑夜中，你将会怎样？

印度流传着这样一个传说：在遥远的古代，人类不知道珍惜神力，为了在大自然中快乐地生活，他们到处滥用所拥有的无穷神力。最崇高的造物主勃拉玛被人类这样的做法惹怒了，决定剥夺人类的神力，要将神力放在一个人类难以察觉、难以找得到的地方。最终神力被放置于人类的内心深处，因为那里是人类惟一不懂得寻找的地方。

当生活将你抛进黑暗中时，你不能只是一味的等待白昼自己来临，黑夜赋予了你更为敏锐的眼睛，倘若你能够用它找到隐藏于内心深处的神力，你将有能力使黑夜变为白昼，最终成为生活的强者，你的人生也将一片辉煌；只要你能成功地挖掘出内心的神力，你将可以使用它呼唤白昼的到

来,可以运用它驱散所有的黑暗,占有更广阔的空间。

人往高处走

你看过一本名叫《人虫》的小说吗?这本京味小说描绘了多姿多彩的社会生活中各行各业的成功精英,其中有一个“买卖虫”的故事。“买卖虫”因为妻子的事儿和别人打架坐了牢。在狱中时,妻子改嫁了,母亲被他气死了,出狱时似乎满世界只剩他这么个孤苦伶仃的人。正当“买卖虫”茫然无措时,他的以前的一个老师借钱让他做点小买卖,“买卖虫”是一个挺勤快的人,也爱成天琢磨事儿,因此,坎坷的生活道路逐渐平坦起来。但是他并不满足,糖葫芦卖好了开饭店;饭店开好了又办工厂;工厂发展成集团,资产达数亿,最后谈起了跨国生意。在他办公室的墙壁上始终挂着一幅字画:人往高处走。

人生便是白昼与黑夜的斗争,斗争是为了“人往高处走”。每个人的过去或现在的情况并不重要,重要的是你将来想要获得什么成就。当今社会,风云变幻莫测,前途未卜,谁都不能说自己相当不错了。世界上所有成名之士都是坚信“人往高处走”的人,只有志存高远,才能勇往直前。如果想成功就要立即把自己身上的细胞都调动起来,千万别让自己成为惰性气体。

“人生如逆水行舟,不进则退”。恐惧感和惰性是人人都有的,关键在于你要勇于面对变化,因为你自己也明白,早晚都是要跟着动的。早动还能争取到主动权,等到外界因素来推你的时候,就已经太晚了。有些人没有勇气和能力挑战自己,只是想维护目前的利益。当然,这有时跟年龄也有一定的关系。年老的人由于身体健康等原因安于现状情有可原,可是年轻人如果只满足于现状而不思进取,那几乎可以等同于慢性自杀。谁都知道,社会历史是前进的,决不会迁就你僵化的思维,不知道居安思危的人认为只要苦干实干就能够出人头地,但是在网络时代来临后,这些人大都进入了“逆水行舟”的境地。

有些人沉浸在柴米油盐酱醋茶之中,会经常地抱怨社会变化得太快,

甚至干脆说社会已经变坏了。面临快速的权利转移及失业的困境,没有心理准备的人们心里会极为失落。当然,他们中绝大多数人都很规矩,甚至经常得到领导的表扬,然而他们已经没有了进取之心,退化了最宝贵的创造意识,因此,难于驾驭新的环境。有些人感受到了时代的改变却不知该如何应变,他们的心理会感受到一股焦虑与害怕,一方面想要改变,一方面又无法面对从零开始学习的状况,因此最后会面临竞争不力而失业的困境,理想可能早已远离自己。

有些人常感到苦闷,然而苦闷正是催促我们奋勇冲破阻力的前奏。安于现状的人苦闷虽少,进步也少。越是对自己现况不满意,觉得受压抑而不愿妥协的人,越是因为急于要挣脱,而能发挥潜力,终于有所成就。“苦闷”是对自己不满意,希望生活充实些、有成绩些,而又做不到的一种失望或焦灼之感。它也正是努力向上的原动力。由于我们精神上常觉茫然与空虚,所以才尝试去给生活增添许多目的和意义,以使生活生动而丰富。它往往促成深思与创造。几乎每一个人在年轻时都曾感到自己是不快乐的。但不快乐并非不丰富。相反的,正因为能感到不快乐,所以才丰富。“人在福中不知福”,固然是至理名言,“人在苦中”却也会“不知苦”。至少,它不会像旁观者所想象或自己以前所想象的那么苦。当逆境来临时,人自然会产生活适应力,也就因为我们对痛苦有适应力,并可发挥潜能去超越痛苦。

生活从本质上说就是一次探险,要么主动迎接挑战,要么被动等待风险的降临。在勇于冒险的过程中,你能够充分发挥你的潜能,使自己平淡的生活变成激动人心的探险,这种经历会不断地向你提出挑战,并不断的嘉奖你,使你有着无穷尽的活力。没有百分百的努力世界上任何事情都不会成功。平凡的人与成功的人之间的区别就在于是否敢于承担风险,敢于向更高的要求挑战。

自我超越

我们每个人都有一种超越自身的力量,并且都是由自己主宰着走向成功的。生活中的成功并非取决于我们与别人相比做得如何,而是取决于我

们所做的与我们所能够做到的相如何。一个成功的人总是在与他们自己竞赛。有些人容易满足现状,因为没有更高的理想;有些人难以把握机会,因为有犹豫、拖延的毛病;有些人不敢正视现实,因为缺乏信心;有些人无法发挥潜能,因为不能超越自己。

其实,我们每个人都有超越自我的经验。在幼儿的时候,没有人逼我们学走路,我们却尝试着自己站立,不断跌倒,不断站起,不断试步,终于迈出了人生稳健的第一步,才学会走我们却又开始学跑。然而,在我们能跑、能跳、能说、能写之后,原先所具有的不断超越自己的冲力,竟逐渐消失了。

许多人不再有那种继续超越的想法,安安静静地作了一个“凡人”。其实人类最大的惰性就是享乐,总希望不劳而获,坐享其成,然而不劳而获不是每个人都能享有的待遇。在通往成功的路上,我们最强的对手,不一定是别人,很可能就是我们自己!超越自我是要付出一定代价,并要有恒心与毅力向极限突破的。

在超越自我之前,首先需要正确认识自我!正确认识自我很可能会看见一个有众多缺陷的“自我”,面对自我的本来面目,能否勇敢地接受现实、接受自我,是一个人心理是否健康、成熟,能否超越自我、突破自我的关键因素。

超越自我,就是要从心理上战胜自己。人的大脑由两种思维支配,一种是惰性,另一种是超越。当人们从意识上决定去干某件事情时,他的脑海中已经经过了惰性与超越的斗争。对头顶美丽的光环,人们舍不得放弃,因为那是辛劳的结晶,但对现状自己又并不满意,总感到有更高的理想在前方等着。这时我们就应从心理上战胜自己,拨开眼前的迷雾,放弃暂时“光环”,去追求更高的理想。不学会放弃,永远看不到另一片天地,永远得不到理想上的突破。前进的脚步也会因此而放慢节奏,甚至停滞不前。超越自我,充分挖掘和发挥潜能,让自己在不同的环境中,得到锻炼和提高,不断吸收和完善自己的知识和经验。

超越自我,不是一帆风顺的,关键在于恒心与毅力。其实,漫长人生就是自我不断超越的轨迹。人生在世,最大的敌人不一定是外来的,而可能是我们自己。每个人都是一个富含各种宝藏的矿体,隐藏着巨大的尚未开

发的潜力和无限的发展可能,关键是如何超越自我。海伦的成功就是一个生动的例子。

海伦·凯勒是举世敬仰的作家和教育家。尽管命运之神夺走了她的视力和听力,她却用勤奋和坚韧不拔的精神紧紧扼住了命运的喉咙,传奇般的一生为人们树立了与命运拼搏的榜样,并成为鼓舞人们战胜厄运的巨大精神力量。

1880年6月27日,海伦·凯勒诞生于美国亚拉巴马州北部的一个城镇。在1岁零7个月时,突如其来的猩红热产生的高烧使海伦差点丧命。她虽幸免于难,但发烧给她留下了严重的后遗症——她再也看不见、听不见。由于听不见,讲话也变得很困难,海伦成为一个集盲、聋、哑于一身的残疾人。

海伦5岁时开始意识到她与别人不同。她发现家里的其他人不用像她那样做手势而是用嘴交谈。有时她站在两人中间触摸他们的嘴唇。她不知道他们在说什么,而她自己不能发出带有含义的声音。她想讲话,可无论费多大的劲儿也无法使别人明白自己。这使她异常懊恼以至于常常在屋子里乱跑乱撞,灰心地又踢又喊。随着年龄的增长她的怒气越来越大。她变得狂野不驯。

于是,在她快到7岁生日时,家里便雇了一名家庭教师——安尼·沙利文,安尼悉心地教授海伦。此后半个世纪一直与海伦朝夕相伴,用爱心和智慧引导她走出无尽的黑暗和孤寂。海伦一生创造的奇迹,都与这位年轻杰出的聋哑儿童教育家密不可分。莎利文到海伦家担任家庭教师的那一天,就送给她一个玩具娃娃,并用手指在海伦的小手上慢慢地、反复地拼写“d-o-l-l”(玩具娃娃)这个单词。海伦立刻对这种游戏产生了浓厚兴趣。她一遍又一遍地模仿着老师的动作,从此开始懂得世间万物都有各自的名字,开始知道自己的名字叫“HelenKeller”(海伦·凯勒)。

通过努力她对那个陌生且迷惑的世界有了一些认识。很快海伦学会了用布莱叶盲文朗读和写作,靠用手指接触说话人的嘴唇去感受运动和震动,她又学会了触唇意识,这种方法被称作泰德马,是一种很少有人掌握的技能。海伦的“哑”是因为丧失听力而造成,声带并没有受损。10岁那年,

海伦开始学习说话,因听不到别人和自己的声音,只能用手去感受老师发音时喉咙、嘴唇的运动,然后进行成千上万次的模仿和纠音。当首次像正常人那样说出“天气真热”这句话时,她和莎利文老师都意识到,在她们顽强的毅力面前,再没有克服不了的困难。此后,海伦陆续学习并掌握了法语、德语、拉丁语、希腊语。聋盲却能掌握五门语言,海伦的成功被称为“教育史上最伟大的成就”。

海伦随莎利文学习3个月后,开始尝试用稚嫩的文字表达自己的感受,写出了有生以来的第一封信。从1902年4月开始,她又在莎利文老师的帮助下,开始在美国的一家杂志上连载她的自传《我生活的故事》。第二年出版后轰动了美国文坛,甚至被誉为1902年世界文学上最重要的两大贡献之一。

许多人不相信,如此优美的文字居然出自一个聋盲人之手。然而海伦平生的成就对此作出了最好的回答:她一生共出版专著14部。一个世纪以来,《我生活的故事》被翻译成50多种文字,传遍了世界每个角落。

1959年,联合国在全球发起以她的名字命名的“海伦·凯勒”运动,以资助世界各地的聋盲儿童。1960年,描写她成长经历的剧本《奇迹的创造者》获普利策奖,并被拍成电影。同年,美国海外盲人基金会在海伦80岁生日那天,宣布颁发“国际海伦·凯勒奖金”,以奖励那些为盲人公共事业做出杰出贡献的人。

商海中的将军

人们都知道拿破仑的一句名言:“不想当将军的士兵不是好士兵。”新疆广汇企业集团董事局主席孙广信曾是一个想当将军的士兵。孙广信1980年入伍后,曾在解放军蚌埠汽车管理学院、解放军西安陆军学院学习。1983至1989年,先后任新疆军区汽车技工大队区队长、指导员、教导员等职。他的档案袋里也增加了二等军功和三等军功的辉煌记载。“人活着,就要进步。”孙广信在部队里很好强,他给自己定下一个目标:“199230师长计划。”就是到1992年自己30岁时一定要当上师长,然后是将军的目标。