

人生成功新理念

人生管理地图

我们已进入一个倡导高度自我管理时代

钱诗金 编著

中国 社会 出版 社

584

B821

Q43

人生管理地图

钱诗金 编著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生管理地图/钱诗金编著. —北京: 中国社会出版社,
2003.1

ISBN 7-80146-665-9

I. 人… II. 钱… III. 人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 098021 号

书 名: 人生管理地图

编 著 者: 钱诗金

责任编辑: 李威海

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114

或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

印 张: 10.375

字 数: 240 千字

版 次: 2003 年 1 月第一版

印 次: 2003 年 1 月第一次印刷

印 数: 1-6000 册

书 号: ISBN 7-80146-665-9/B·6

定 价: 18.80 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

序

华一文

当这本《人生管理地图》书稿摆上案头，顿时我的眼睛为之一亮，待我拜读完全部书稿之后，着实为之惊喜。理由有二，一是本书将人的种种欲望纳入一种具有良好境界行为的管理，像管理国家、管理企业一样的管理个人，既规范了自我行为，尊重自我使命，张扬了人的个性，发挥出人的特性，实现人的成功追求，使读者从更深层次领悟到自我“管理”的人文关怀和呵护以及责任；二是将人生的成功过程注入一种地理理念，这里一个全新的人生成功新概念，让人拍案叫好，这是因为：人生是一种轨迹，每个人都有各自的人生轨迹，有如宇宙间的各个行星，都有各自的运行轨迹一样。但如果没有合理的规范制约，行星会发生碰撞，人生也会额碰“南墙”，如同出行，从甲地到达乙地，甲地乙地都有各自不同的规矩或制度，你遵守当地的行为约束，你就会畅通无阻，一路春风。人生是从甲地到达乙地的另一种形式的出行，一种欲求和另一种欲求的行为各不相同，有了一种地理的行为解读，也就有了对人生旅程的一种高品质的人生登攀和到达新的辉煌之点的成功获得。

人类所有行为都是由兴趣、食物、荣誉感（道德），被社

会排斥的恐惧、性、体育运动、秩序、独立、复仇、社会交往、家庭、社会声望、厌恶、公民权和力量等共 15 种基本的欲望和价值观所控制的，钱诗金先生根据人的这些最基本的 15 种欲望和价值观，细分出进入 21 世纪的现代人生的各个现实行为，进行一种全新意义上的“地理”导游，这就是本书给予读者的启迪所在。

（序作者为全国青联委员）

前 言

我们已进入一个倡导高度自我管理的时代，在这个时代

你可以将自己比作一个国家，像治理国家一样治理自己。

你可以将自己比作一个企业，像管理企业一样管理自己。

你可以将自己比作一座大厦，像护理大厦一样护理自己。

你可以将自己比作一方水土，像整理水土一样整理自己。

其实，每个人就是一个国家、一个企业、一座大厦，拟或一方水土。

从来就没有什么救世主，只有自己救自己。要尝尝做上帝的滋味吗？那么你就自己领导自己，要摘到人生最甜美的果实吗？就靠自己管理自己。

一生管理，在于自己；一生成功，在于管理有方。
把你交给自己。

作 者

2002 年于北京

目 录

前言	(1)
人生管理准则	(1)
人生管理守则	(4)
生命管理	(8)
成长管理	(11)
青春管理	(14)
第一印象管理	(18)
讨人喜欢管理	(20)
表现力管理	(23)
爱的管理	(25)
心态管理	(27)
品质管理	(30)
素质管理	(34)
亲密管理	(37)
交谈管理	(39)
羞怯管理	(42)
怯懦管理	(45)
成熟管理	(47)
个人品牌管理	(49)
适应管理	(52)
求职管理	(55)

职业生涯管理	(59)
优秀职员管理	(61)
能力管理	(64)
技能管理	(66)
竞争管理	(69)
高效办公管理	(72)
与上司相处管理	(76)
晋升管理	(79)
行为管理	(82)
共事管理	(84)
信任管理	(87)
应酬管理	(90)
器重管理	(92)
交友管理	(95)
与“小人”共事管理	(98)
积极管理	(100)
人际管理	(103)
求人管理	(106)
送礼管理	(110)
商务应酬管理	(112)
顺境管理	(115)
逆境管理	(118)
挫折管理	(123)
示弱管理	(126)
成功管理	(129)
激励管理	(132)
冷遇管理	(134)

孤独管理	(137)
拖沓管理	(139)
打工管理	(142)
目标管理	(146)
力量管理	(148)
创业管理	(149)
守法管理	(151)
时间管理	(155)
掌权管理	(158)
赚钱管理	(161)
金钱管理	(163)
防骗管理	(165)
理财管理	(168)
老人理财管理	(171)
成为富翁管理	(173)
投资管理	(176)
消费管理	(178)
致富管理	(181)
财富管理	(185)
俭朴管理	(188)
学习管理	(191)
兴趣管理	(193)
生活管理	(195)
膳食管理	(197)
绿色生活管理	(199)
疲劳管理	(201)
精神紧张管理	(205)

焦虑管理	(208)
情绪管理	(210)
暴躁管理	(213)
生气管理	(215)
尴尬管理	(217)
固执管理	(219)
争吵管理	(221)
窝里斗管理	(224)
宣泄管理	(226)
后悔管理	(229)
快乐管理	(231)
人格管理	(235)
错误管理	(238)
爱情管理	(240)
男女交往管理	(242)
性爱管理	(244)
婚姻管理	(246)
家庭管理	(251)
婚姻危机管理	(253)
被人爱慕管理	(257)
魅力管理	(259)
女子装扮管理	(263)
肌肤管理	(266)
瘦身管理	(269)
美容管理	(271)
健美管理	(275)
健康管理	(278)

心理健康管理	(282)
睡眠管理	(283)
谣言管理	(287)
年龄病管理	(289)
休闲管理	(291)
幸福管理	(293)
名利管理	(297)
忌妒管理	(299)
小节管理	(301)
购物管理	(303)
问题管理	(305)
遗忘管理	(308)
养生管理	(310)
防老管理	(312)
长寿管理	(314)
不测管理	(317)

人生管理准则

自理关键词：没有人会管你

从你出生的那一天起，你的“国家”、你的“公司”也就同时诞生了，你就是你的“国家”的“总统”和你的“公司”的“总经理”，你对自己的管理也就从这一天开始。

热爱自己与他人

牢记下面三句话：自尊；尊敬他人；为你自己的所有行为负责。

你给予别人的比别人希望的还要多，并且内心的确乐意去这么做。

不要完全相信你所听到的，能休息时尽量休息。

当你说“我爱你”时，请说到做到。

当你说“我很抱歉”时，应注视对方的眼睛。

永远不要嘲笑他人的梦想。

深情热烈地去爱。你或许会受伤，但这是获得完整人生的惟一途径。

当与他人意见不合时，给予适度的反驳，但不要伤害别人的自尊心。

不要以某人的亲戚来判断某人。

说话慢，思考快。

当被问到一個不想回答的問題時，不妨微笑着反問他：
“你為什麼想知道呢？”

常打電話給你的媽媽。

當你失去什麼時，別失去教訓。

記住你最喜愛的詩歌。

愛自己才能愛他人。

善行善為

不要讓小小的爭論傷害深厚的友誼。

當你意識到自己犯了錯誤時，趕快採取補救措施。

拿起電話時，微笑吧。對方會從你的聲音中聽到。

花一些時間獨處。

歡迎生活中的改變，但不要讓你已有的價值溜走。

記住沉默有時是最好的回答。

多讀書。少看電視。

過一種美好正直的生活。這樣，當你年紀大了回想當年時，就願意再一次重溫往事。

家庭中愛的气氛非常重要，盡量去創造一個寧靜和諧的家。

當與愛侶發生爭執時，最好就事論事，不要將過去的事扯進來。

學會領悟文字中隱含的意義。

與他人分享你的知識，這是取得不朽的途徑之一。

善待地球。

別人奉承你時，不要打斷他。

命运在你手里

记住伟大的爱情和伟大的成功中总包含着巨大的风险。

如果你赚了很多钱，用它来帮助他人，这是财富最能让人获得满足感之处。

记住，或许你不能得到你想要的东西，但有时这就是一段运气。

记住，最好的夫妻关系是你们两人相爱胜过互相需要。

判断成功的标准是，你失去了什么从而获得了它。

记住，你的态度就是你的命运。

人生管理守则

自理关键词：自己拯救自己，自己成全自己

如何才能管理好自己的一生？

对这个问题仁者见仁，智者见智。美国著名社会心理学和婚姻问题研究家劳伦·李博士从大量指南读物及许多朋友的生活经历中汇集和概括了 40 条重要原则和方法。

朝向目标

1. 依主次顺序安排你的生活。确定什么是你生活中最重要的，把它们写在纸上、记在心里，要坚持天天这样做。

2. 记下你的梦想。把这些梦想变成目标，再把这些目标变成任务，之后，把这些任务变成实施的步骤。

3. 开始着手你的工作，现在就开始！并规定日期完成。

4. 读一些关于成功人士的文章，这有助于你确定自己理想的生活。

5. 向成功人士请教。把你的目标和行动计划给那些在这方面获得成功的人看看，并请他们给你提些建议。有现成的经验为何不去借鉴呢？

6. 对于不理想的东西不要凑合，在你认为最为重要的问题上不要折中。你要得到令你满意的东西，只对生活中最好的东西满足。

7. 从他人的错误中吸取教训。这比你从自己的错误中吸取教训要廉价得多，痛苦也少得多。

8. 把注意力集中在你想要的东西。不要把注意力集中于那些你不想要的东西，或是你目前的境遇上。你要把注意力集中在你想要的东西上，每时每刻都这样。

9. 给别人被重视的感觉。可以用下述方式表达：问候、拥抱、传真、书信、邮件、礼品，还有你宝贵的时间。

10. 健康是第一位的！力争获得并保持健康。只有拥有健康，你才能享受你的财富！这对你的亲属也有好处。

每天一个新我

11. 做你想做的。

12. 平静些，安宁些。这样，你在多数情况下都能适度、理智地处事。

13. 多休息。充分的休息，使精神和体能重新补充和增强活力。

14. 多喝水。这有助于你的皮肤保持湿润、光滑，富有青春活力。水是最有益于健康的饮料。

15. 多走走，多感受。开阔眼界，了解别人如何生活，丰富你的生活！

16. 在生活中尝试冒险的感受。尤其是当你所失甚少，所得甚多时，你将从新的阅历中学到很多。

17. 天天学点新东西。这是快乐的秘诀，注意一下，当你在学一些你想学的新东西时，你是多么快乐！

18. 做什么事情都争取优秀。不管你做什么工作，从事什么职业，经营什么生意，都争取达到你能达到的最好程度。你做出的优秀事情越多，你本人也就越优秀！

19. 不断进步，每天有所得总比每天一无所获要好。在你生活的各个方面都这样做。千万不要停步不前！

把自己做对

20. 使用电脑。用电脑安排你的生活。掌握了它，你能在所从事工作的各方面都学得更多、更快。你会惊异它为你的快速成长提供了那么多帮助，而且，要上互联网，有自己的网址，在网上资源方面获益。

21. 提高做事效率。对自己提出挑战，以更少的财力和精力更快地达到目标。一定要高效率！

22. 成功是个过程，而成功不是终点。这一点要常记心中。成功很重要，它是通向目标的渐进过程，要喜欢这个过程！

23. 不要拿自己和别人相比。总有人比自己做得好，尽管如此，自己也不应泄气和灰心。尽力去做，这就足够了！

24. 建立诚实的声誉。这是每个人都需要的。把声誉建立在正直、诚实、可信的基础上。要耐心些，因为这需要时间，但很值得努力。

25. 使你的生活令人难忘。只做那些对你重要并使你难忘的事情。这完全在你的掌握之中！

26. 享受简单的生活。当生活变得简单时，就会容易得多。

27. 把善意播撒到四面八方。那些展示善意最少的人，倒像是最需要善意的人——尤其是现在。记住：要始终充满善意！

28. 每天锻炼。最少散步 30 分钟，单独去或与亲友同行。这时候你可以享受自然，还可和同伴聊聊自己的大事和目标。

29. 选择健康的饮食方式。光顾绿色食品商店，读些关于