

领先一步丛书

靠什么



幸福

一生必须有的

18种突破

高 华 / 编著

经济科学出版社

领先一步丛书
lingxiannyibu

一生必须有的 18 种突破

靠
什
么
幸
福

高 华 编著

经济科学出版社

责任编辑：马 兰

责任校对：董蔚挺

版式设计：代小卫

技术编辑：潘泽新

靠什么幸福

—— 一生必须有的 18 种突破

高 华 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100036

总编室电话：88191217 发行部电话：88191540

网址：www.esp.com.cn

电子邮件：esp@esp.com.cn

中国科学院印刷厂印刷

新路装订厂装订

850×1168 32 开 7.75 印张 180000 字

2003 年 4 月第一版 2003 年 4 月第一次印刷

印数：0001—7000 册

ISBN 7-5058-3504-1/F·2826 定价：18.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

图书在版编目 (CIP) 数据

靠什么幸福：一生必须有的 18 种突破 / 高华编著

—北京：经济科学出版社，2003.4

(领先一步丛书)

ISBN 7-5058-3504-1

I. 靠... II. 高... 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 (2003) 第 027920 号

序

研究未来学多年，总想在超前思维状态中摸索着“人”的发展运势和成长轨迹。我国的系统论大师、著名科学家钱学森教授倡导的“人体科学”至今仍是热门话题，本人对大师的思想体系也欣然推崇。所以，我一直主张“人生个体可知论”，独成系统，饱含信息，亟待控制。我所提出的“人生规划”课题，旨在为青少年素质教育另辟一条新途径，在茫茫的人学领域里增添一点新异。由于高华的悟性，也是特殊的缘分，他参加了“人生规划课题组”，遂后以师生而论。

《领先一步》这套丛书很好。当小高把书稿捧给我看的时候，身为不惑之年的我，又一次看到了这个西北小伙心中的理想。他书中的诸多理念是写给年轻人看的，却有一些真知灼见，一些点子也颇有前瞻性。

“领先一步”这个词语很好。现代社会竞争激烈，不管在任何领域要想作出成绩，都必须从观念意识上革故鼎新，拓宽视

野，不甘落伍，领先一步。希望读到这套丛书的年轻朋友，都能拥有美好的明天。

中国科学预测研究会秘书长 管彦仲

2003年3月于北京

序

在羊年初始，我应青年学者高华先生的邀请为他的新书作序。我认识小高虽三年有余，但深知他的创业之苦和进步之快。他确实属于那种博览群书、大有可为的年轻人。看了这套丛书，好像步入了一个微缩社会，好像走进了一家阶梯茶吧，好像品透了一壶“早春乌龙”……

我从事咨询决策业许久，身边遇到过好多年轻人，或俗或雅，或官或民，或强或弱，或富或贫，面对生存危机、事业危机、情感危机的时候，往往局促无措、一筹莫展。一席真言，能使他毅然崛起、兴旺发达；一句恶语，可能会断送前程、遗恨终生……

书中的观点，我很赞同，对年轻人如何面对生存、如何积累财富、如何获得幸福、如何迈向成功等问题，作了一些系统整合，通俗易懂，宣传可读。

高华一直追随人生规划师管彦仲先生，研习个人成长指导方

略，造诣不浅。“领先一步”的创意和出发点都很好，我深信这套励志丛书的出版一定能让很多年轻人受益。

华夏名商（北京）决策研究所所长 姬雪冉

2003年3月15日于北京



突破一 为自己喝彩

虽然你并不容易，不是你不努力，
也不是标准太高，尽管这样，你还是要为自己喝彩。因为你
要找到幸福的感觉，为自己做到的和没有做到的，为自
己的过去也为自己的将来。

接受现状 // (2)

培养幸福的心态 // (4)

喜欢你自已 // (10)

切勿失掉本色 // (11)

突破二 守住自己的沉香

每个人都有自己的优势，体现的方式也各有不同。世界上没有完全一样的两个人，只要认真地发挥你的与众不同，你就是有价值的。知道自己拥有什么，然后去坚守。

按自己的标准生活 // (16)

打起精神来 // (19)

突破三 不要自我设限

在任何时候，如果你讲话或做事没有经验，请不要用自己吓唬自己。其实，当你真正去积极创造的时候，都有一些令你意想不到的好结果。

你的生活充满乐趣吗 // (23)

你的处世态度乐观吗 // (25)

你是否十分冷淡甚至影响到健康 // (27)

你有没有建立你的优先考虑 // (28)

你是否需要更加肯定自己 // (29)

你对哭泣是否持健康的态度 // (30)

愤怒是否正损害你的健康 // (31)

你需要生病吗 // (32)

你的生活是否需要更多的刺激 // (33)

你是否需要更加自信 // (34)

你有多宁静 // (35)

你身体的紧张程度 // (36)

突破四 学会放弃

追求完美与恐惧丧失是幼稚的，
一个人有热情而丰富的人生追求才是幸福的，但如果看作
家写小说容易出名，便去埋头于小说创作，看歌星赚钱快，又加入
“歌迷一族”……什么都想做，什么都做不好。理解人生的核
心，就是理解我们该如何对待放弃。

放弃完美 // (39)

一根铁钉输掉一场战争 // (41)

大弃大得，小弃小得 // (42)

不陷入渴求的漩涡 // (46)

突破五 切忌自我求证

我们常会一味认定自己是什么样的人，
却无视它的正确与否。殊不知正是这样的标签大大影响了
我们的人生，左右了我们的幸福观。

发掘你的创造力 // (49)

快乐在于你的自我形象 // (53)

希望带来一切 // (54)

突破六 拥有健康拥有一切

为了去做你确实想做的事情并得到你需要保持的满足感，你必须维持高水平的精神和肉体的健康能量，这是幸福的最基本条件。

一天十五分钟 // (60)

精神标语 // (61)

你健康吗 // (64)

突破七 爱是幸福的源泉

一个人活着，有所爱，有所好，才能使生活有趣儿、有味儿、有劲儿。人生因为有所爱，才有意义、有激情、有奔头。爱一个人，爱一样东西，爱一种工作或一项事业，可以使你的生活充满激情，洒满阳光。

把爱当作一种力量 // (67)

五项快乐法则 // (76)

问问自己，我究竟快乐吗 // (80)

流出关爱，你就能得到回报 // (82)

突破八 私欲不能太盛

禁止自私是一种办不到的幻想：我们总是在做我们内心想做的事情。但自私并不可怕，可怕的是私欲太盛。处处以自己为中心，一切围着自己想问题，围着自己办事情，这样的人谁不怕？怕的时间长了，怕的人多了，人们就会置之惟恐不及。

成就自我何只一条路 // (87)

淡然是真味 // (89)

是非何必问闲人 // (90)

突破九 宽容是疗人救己的良药

当我们恨我们的仇人时，就等于给了他们致胜的力量，那力量能够妨碍我们的睡眠、我们的胃口、我们的血压、我们的健康和快乐。我们心中的怨恨并不能触及他们，却使自己的生活变得像地狱一般。我们应理解耶稣所为“爱你的仇人”不只是一种道德上的教诲，而且是在宣传一种宽容的医疗方案。

学会宽恕别人 // (93)

原谅别人和自己 // (94)

宽宏大量 // (96)

拥有慈悲心怀 // (99)

宽容他人就是善待你自己 // (101)

突破十 讲究秩序

在重要但不紧急和紧急但不重要的事情之中，
你首先选择哪一个？记住，紧急的事情才是你应该首先解决的。
生活如同跳交际舞，要踩在鼓点上，才不会乱了阵脚。失去节
奏感，不是被人踩了脚，就是踩了别人的脚。

* 简化生活 // (105)

怎样有效的工作 // (109)

涉世之初要懂谦逊 // (113)

突破十一 平衡中生活

只要我们懂得使自己保持平衡的艺术，
就能千百倍地增加自己的力量。平衡的生活是一切效率、
美好和幸福的关键所在。一辈子无所成就、庸庸碌碌的人中，其
实有不少人能力很强，但由于他们总是处于自命不凡的
状态，因而无法正常的工作和生活。

- 不要被生活淹没 // (119)
 立世安身与心理障碍 // (122)
 不可忽视精神空虚 // (126)

突破十二 心存感激

感激生活就是说要知足常乐。
 知足是一种掌握度的艺术，只要你学会了这种艺术你就找到了自己幸福的根源。叔本华说：“我们很少想我们已经拥有的，而总是想到我们所没有的”。这世界上最大的悲剧造成都是由于不知足。

- 学会感激 // (130)
 幸福新概念 // (132)
 平常心 // (137)

突破十三 控制自己的习惯

我们都是“习惯的产物”，因为所有的人都是遵从某种习惯来生活的。如果你的习惯是好的，有益健康的，那你一定是一个很愉快的人；如果你的习惯并不好，那你应尽一切力量来改变，如此才能生活得更充实，更有意义。

- 命运好不如习惯好 // (141)
- 凡事变成习惯就容易做 // (143)
- 放松的一些建议 // (148)
- 不要一生操劳不已 // (150)
- 养成快乐的习惯 // (152)

突破十四 感情需要投资

对于和我们利益相关的人，我们总是有很多的期待，而且认为不必说得那么明白，比如夫妻双方都认为对方应该扮演某种角色，却又从不开诚布公地谈，认为彼此之间都明了。但在关系刚刚开始的时候，你就要明确彼此要的是什么，即使为此付出太多的努力和时间。因为它将省掉今后不少的麻烦。

- 善于以情动人 // (155)
- 联络感情小技巧 // (157)
- 建立你的感情账户 // (160)

突破十五 别跟自己过不去

如果这个世界上要有最关心你的人，
那就只能是你自己。我们要挺起胸膛，走向完全的自尊自重。
我们要沉着而又镇定地向前走，从容而自信地向前走。想到
我们所能贡献给大众的一切，想到我们所能
贡献给自己的一切。

快乐没有条件 // (163)

快乐与否取决于个人的心态 // (166)

以轻松和积极的思想去防止创伤 // (168)

少追求物质，多追求理想 // (169)

生活的幸福不需要外求 // (171)

突破十六 享受家庭生活

家庭只需要钱吗？绝对不是！它最需要的，
是给予家人的闲暇时间，以及由此而来的幸福、亲情和
快乐。如果你想在明天的工作中干得更出色，那你就需要好好
享受你的时间，和家人一起寻找乐趣。印第安人总是在箭发出后
松开他的弓，在没有看到敌人前不会将它调紧。他们知道，
如果一张弓在一次使用中很长时间地拉紧的话，
就会失去弹性和发射力。