

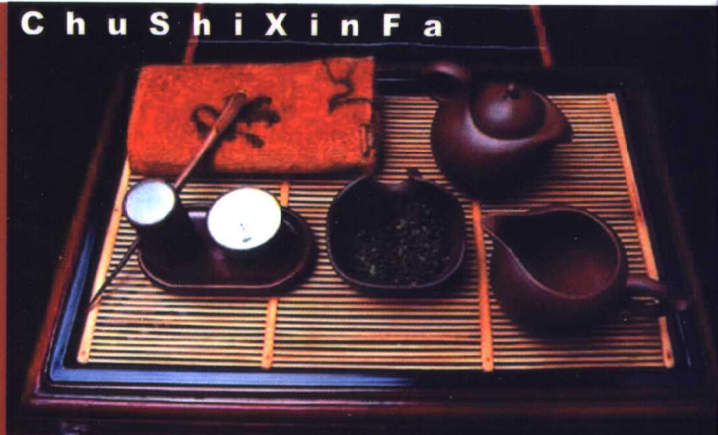
XIANDAI RENSHENG

现代人生

处世心法

学林出版社

Ch u S h i X i n F a



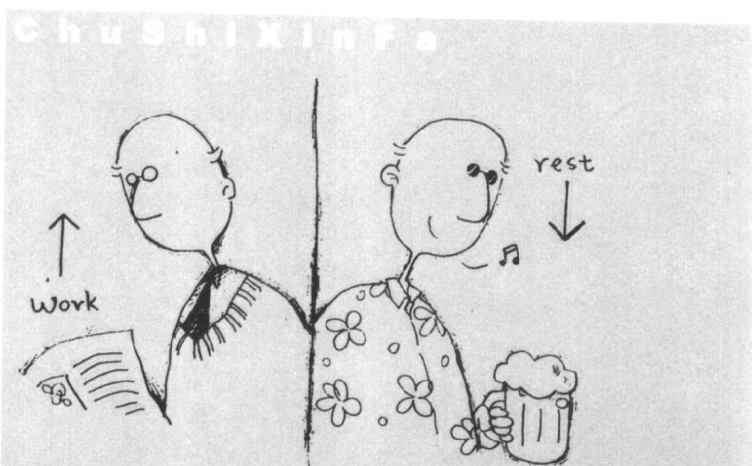
张建雄 著

为人处世，免不了要与周围的环境接触、打交道。环境有顺境有逆境，处世有易处有不易处，因此，对策与心理防御措施也就各有不同。古今中外，知史识鉴，善用他人的经验是最快捷、最不痛苦的办法。

XIANDAI RENSHENG

现代人生

处世心法



张建雄 著

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代人生·处世心法 / 张建雄著. —上海: 学林出版社, 2003.5

ISBN 7-80668-458-1

I. 现... II. 张... III. 管理学—文集
IV. C93-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 020120 号



现代人生·处世心法

作 者—— 张建雄

责任编辑—— 刘文祥

装帧设计—— 周剑峰

插 图—— 左 君

责任监制—— 应黎声

出 版—— 学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行—— 新华书店上海发行所

学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)

电话: 64515012 传真: 64844088

印 刷—— 上海出版印刷有限公司

开 本—— 850×1168 1/32

印 张—— 7.625

字 数—— 11 万

版 次—— 2003 年 6 月第 1 版

2003 年 6 月第 1 次印刷

印 数—— 6 000 册

书 号—— ISBN 7-80668-458-1/I·137

定 价—— 16.80 元

序

人生处世，免不了要和外在环境接触和相处，环境有顺境有逆境，处世有易处有不易处，有能处有不能处，各有对策各有心理防御措施。

笔者处世心得：上场看点运度，在场够点力度，下场全凭气度。香港人运度不能说差，但在过去二十年的负利率环境与外部亚洲繁荣的胜景中，有点忘乎所以，贪胜不知输。而今又遇上负资产环境与外部的“网络经济”泡沫，有点不知如何自处。其实两者都是环境管理法的命题，俗话说，留得青山在，哪怕无柴烧。

我们的青山是家庭、健康、婚姻，面对的是失败、睡眠、退役（不管是下岗还是退休），善用他人的经验，是最佳和最不痛苦的学习方法。本书将这种经验分为三部分：一是人生点击，二是家庭界面，三是社会网络。

这三部曲由个人开始，人生四无、五 H、全福、速朽，调息大赛是良方，避去百岁千岁忧。睡眠管理、快乐周期管理、退休管理、生涯第二春，能忠实执行，自然

不会寿多增辱。家庭方面,从JV的观念来看,保偶管理、婚姻安全系数、两性共治都得注意。夫妇之道一切必须共业,否则共孽。社会网络亦需管理,力田不如善仕是人际关系要诀,失业如何自处,压力如何免疫,凡事不可过是自救良方。

笔者观察中外文化多年,一得之见,不敢说是处世秘方,但行之有年,是实战纪闻,希望对读者有所裨益。

目 录

序	1
---------	---

人生点击

千岁忧	3
百岁忧	5
大器晚成	7
失败奖	9
睡眠管理法	11
皮肤免疫力	13
健康尊严	15
从容自在	17
全福之计	19
速朽人生	21
生命管理	23
躁静奢侈	25
人生五 H	27
快乐周期管理	29
高危三族	31
退休典范	33
男人四十	35



女人四十	37
成年危机	39
生涯第二春	41
如其所言	43
随缘任运	45
恭俭仁厚	47
解忧良方	49
中年积福	51
濒老自保法	53
Unthinkable	55
寿命随命遭命	57
全祸全福	59
自我再生	61
养生有道	63
退休计划	65
半日安	67
退休七十九	69

家庭界面

家庭 JV	73
-------------	----



家庭功能	75
管好你的配偶	77
保偶管理法	79
电脑族视觉症候群	81
家庭管治	83
不做失职父母	85
脑力震荡	87
婚姻与誓言	89
要钱要面要家庭	91
婚姻险程	93
相夫教子	95
山山水水	97
婚姻安全系数	99
爱情经营	101
两性共治	103
德配曹孟	105
君难托	107
JV 三部曲	109
亦狂亦侠亦温文	111
高分因由	113



子孙累	115
女强人子女关系	117
歌泣无端字字真	119
LADEN	121
夫妇之道苦	123
落第诗人	125
资讯分享	127
婚姻 JV 信条	129
Y 世代管理	132

社会网络

兴尽而返	137
忽然睇波	139
UNDER DOG 杯	141
状元虚美	143
老板难为	145
议价能力	147
魅力一把手	149
自我管理	151
贵柔贵下	153



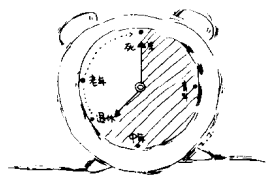
永不言败	155
世界杯本地杯	157
欢场商场	159
外派生涯	161
富而无礼	163
国舅行为	165
想极不明的事	167
失业自处之道	169
压力免疫法	171
变法不得不尔	173
力的平衡	175
男人中的女人	177
文化差异	179
三国三赤	181
田舍翁	183
实务智能	185
风雅天成	187
“是但”改革	189
英文与成本关系	191
CYBER CAFE	193



居官清廉	195
力田善仕	197
状元之逝	199
大学堂前身	201
学校管理	203
养望第一	205
超英赶美	207
GDP 问题	209
人间国宝	211
观其用人	213
开放宽容	215
驱除人物	217
能者为才	219
美食管理	221
不可过	223
后记	225

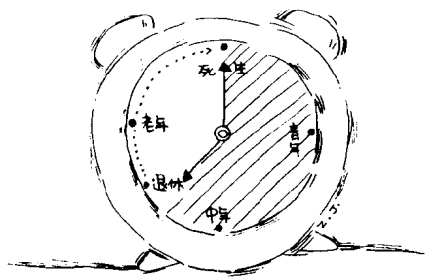
人生点击

RENSHENGDIANJI



千岁忧

人生不过百，常怀千岁忧。二十一世纪开始，更容易触发这种思绪。



漫长的二十四到二十八年的退休生涯是不可承受的重。

中美欧盟三大经济体系各有各的人口问题。中国也撞上第一批“独生子女”成年而投入劳心劳力市场，管理这批由六位长辈联手呵护成长的人儿，容易吗？美欧同时面对人口增长缓慢、老年人口增加，其中又以欧盟较严重。二十世纪刚过去，欧盟创出战后人口增长最慢的一年，只增加了二十一万人口，移民多于七十一万，死亡人口维持三十七万不

变，但老而不死的人却增多了。年老之人的消费倾向能否维持婴儿潮人物退休后生活水准？医疗保健开支有增无减，谁来负担？

二十年前，全世界男性劳力者在六十五岁退休后，平均有十年来颐养天年，女性则活十一年；二十世纪末，男性平均活到七十九岁，女性则活到八十三岁，这二十年间男性寿算只多四年，而女性却多了七年，说明了什么？

二十一世纪的新问题是退休年龄降低，五十五岁告退已不是新闻，漫长的二十四到二十八年的退休生涯是不可承受之重，仅靠政府和退休金照顾不行，还须靠自己的储蓄和投资，还要是安全、长期回报率稍高于通胀的产品，才最受未来退休人士欢迎。

计算退休所需的方法是，将阁下所期望的生活水准的费用，调整通胀后，乘以阁下要活的岁数。

不够数？有两个办法，一是继续折腰，二是维持与子女良好关系，从今天开始。

百岁忧

二十世纪最大的恩赐是让人类长寿，西方人由过去的平均四十五到七十五岁，印度人更由二十岁左右到而今的六十岁闲闲地，加上基因研究的进展很快可以预防癌症、心脏病和中风这三种生命杀手，未来世界七十五岁还是“年轻人”的现象想想都恐怖。况且今日世界是人命越长，可能感情越疏离，长寿不等于长乐，反令人有百岁忧。

发达国家，大城市中人的出生率愈来愈低，只有发展中国家才有正的人口增长，中国家庭虽然普遍“只生一个”，但婴儿潮每年仍有千百万。印度更有二千五百万，印度人口要超过中国是本世纪的事。新加坡则已进入低出生率期，三十年后，年高力壮的退休人口多，年轻力壮的工作人口少。照此情

形少壮不努力，长怀百岁忧，若没有老伴，没有关系良好的子女，如何活命？中国人面对的是上一代没积蓄，这一代稍有积蓄，下一代不指望有积蓄，所以这一代只能努力工作，别无选择。

二三十岁的年轻人更要做好生涯规划，使自己工作三十年而不遭受淘汰，不处身夕阳工业，不成为结构性失业大军的一分子。资讯世纪需要新的生涯理念：过去辉煌纪录不是将来的保证，资本家的增长率不一定如“知”本家的快速。

互联网将人类的知识发挥到极致，电脑盲的这一代必须抛弃抱残守缺的观念，没有上网能力的子女活不了，自己则和下一代沟通不了。长命是这世纪的恩赐，但若生活得苟延残喘，则是枉了一生。

今日世界是长
寿不等于长乐。

