



智慧生存丛书
ZHIHUI SHENG CUN
CONG SHU

立足社会,塑造自我的生存艺术
从《智慧生存蓝皮书》开始……

ZHIHUI SHENG CUN
LAN PISHU

蓝皮书

智慧

主 编 · 飞舟
黑龙江人民出版社



智慧生存蓝皮书

飞 舟 编著

黑龙江人民出版社

责任编辑：曾一丹

封面设计：于克广

智慧生存蓝皮书

Zhihui Shengcun Lanpishu

飞 舟 编著

黑 龙 江 人 民 出 版 社 出 版 发 行

(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

黑龙江人民出版社激光照排中心制版

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32·印张 9 12/16

字数：210 000

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数 5 000

ISBN 7-207-04987-0/G·1038 定价：15.00 元

《智慧生存》丛书编委会

策	划	纹	石				
主	编	杨	敏				
编	委	高	兴	一	芳	冯和平	
		马	新	张	燕	万	和
		学	武	王秀锋	飞	舟	

目 录

第一章 健康人生

☐ 健康是福	(2)
☐ 健康的标准	(4)
☐ 健康法则	(7)
☐ 洛克菲勒的财富	(9)
☐ 忧虑是健康的大敌	(12)
☐ 你能健康	(15)
☐ 选择你的健康	(18)

第二章 个性生存

☐ 认识你的性格	(30)
☐ 迷人的个性魅力	(32)
☐ 自我性格测定	(35)
☐ 性格金处方	(46)
☐ 性格处世法则	(53)
☐ 迈过性格缺陷	(58)

第三章 工作最美

☐ 活着不能只为嘴	(64)
--	------

- ☐ 选好幸福之门 (67)
- ☐ 做自己擅长的事 (70)
- ☐ 干一行爱一行 (72)
- ☐ 敬业不要理由 (75)
- ☐ 坐热冷板凳 (78)
- ☐ 没办法再去跳槽 (82)
- ☐ 寻找生命中的“贵人” (85)
- ☐ 做工作的主人 (88)
- ☐ 且莫“怀才不遇” (91)
- ☐ 适当高抬自己 (94)
- ☐ 勿以事小而不为 (97)
- ☐ 从你懂的做起 (99)
- ☐ 毛遂自荐好处多 (101)
- ☐ 慢慢来创富 (104)
- ☐ 手脚勤 爱死人 (107)

第四章 学会做人

- ☐ 经营你的关系 (115)
- ☐ 勿做“边缘人” (117)
- ☐ 培养好人缘 (120)
- ☐ 扩展你的朋友圈 (123)
- ☐ 小心应对这些人 (125)
- ☐ 给“小人”些距离 (129)
- ☐ 不轻易得罪他人 (132)
- ☐ 不要一下子掏心窝 (134)
- ☐ 厉害人要顺着毛摸 (136)

☐ 让人喜欢你	(139)
☐ 增加你的威信	(141)
☐ 塑造自身魅力	(146)
☐ 做人不可能完美	(149)
☐ 只做你自己	(151)
☐ 别伤他人面子	(154)
☐ 赞美别人不怕多	(156)
☐ 学会讲点场面话	(158)
☐ 做人得有“人情味”	(161)
☐ 不要令人生厌	(163)

第五章 快乐活着

☐ 不妨幽默些	(169)
☐ 何为幽默	(174)
☐ 训练你的幽默感	(177)
☐ 哈哈几声便无事	(180)
☐ 快乐秘方	(183)
☐ 告别愤怒	(186)
☐ 远离忧虑	(190)
☐ 让心理永远年轻	(194)
☐ 跟不快说 bye - bye	(199)
☐ 走出孤独	(202)
☐ 看淡金钱	(205)
☐ 做个快乐的不倒翁	(207)

第六章 驾驭自我

- ☐主宰自己..... (210)
- ☐创意生活..... (212)
- ☐调节情绪..... (215)
- ☐走出陋习..... (221)
- ☐重塑形象..... (234)
- ☐做你自己..... (241)
- ☐自我革新..... (244)
- ☐树立品牌..... (248)

第七章 积极人生

- ☐积极心态..... (252)
- ☐赢得自信..... (258)
- ☐迎接幸福..... (265)

第八章 走向成功

- ☐何为成功..... (272)
- ☐成功取决于自我..... (274)
- ☐成功捷径..... (277)
- ☐规划成功..... (280)
- ☐你能更好..... (282)
- ☐成功创富..... (285)
- ☐活到老学到老..... (290)
- ☐成功策略..... (295)

第一章 健康人生

只要你是一个神志清醒的人,就一定懂得,健康对人的一生是多么重要。

一个圆满的人生,应该包括个人成就、财富与良好的人际关系。

人生的幸福美满其实是一种感觉,一种心情。

人生就像菜单中的套餐,生老病死这四道菜没有一种可以从人生套餐中剔除。

断定一个人是否幸福,要看他如何面对生老病死。

□健康是福

只要你是一个神志清醒的人,就一定懂得,健康对人的一生是多么重要。然而,对于健康的标准,我们每个人都会表现出不同的观点和态度。许多人在享有健康的时候,他们是不会真正领悟到健康的宝贵的;只有在身患疾病或者失去健康的时候,他们才最真切地体会出健康的价值。

断定一个人是否幸福时,要看他如何面对生老病死。这也意味着不一定每个人终其一生都是幸福的。

生病、衰老本身并不一定就是不幸的事。为了探寻生病、衰老之中是否仍有生存之道,佛陀出了家。对一般人来说,实质的幸福是什么呢?距今约 2500 年前,古希腊流行过一道《数数歌》:

第一好是健康。

第二好是才干。

第三好是正当的财富。

身体的健康第一,其次是充分的准备,再来是正当的财富。这

首希腊《数数歌》表达的涵义正是人生的健康指标。

健康是无价的,病愈者高声呐喊的,必定是“健康才是最大的幸福”,但一般人平时觉得健康就是幸福。一直过着不知病痛的健康生活,会让人忘却健康的可贵及感谢的心,反而把重点摆在财富上面,这是人间实态。

只有到患病时,才感觉到健康的可贵,才了解健康的无价;而不知病痛的人,则不知健康无价。青年人忙着学习、中年人在工作方面埋头苦干,往往忘了健康的可贵,还有很多人甚至连自己逐渐老化都浑然不觉。

有人曾形象地比喻说,健康是顶天立地的“1”,而事业、爱情、友谊、金钱、房子等都是“0”,它们共同组成了你宏大的成功——“10000……”,但当你失去健康,你顶天立地的“1”倒下了,你身后所有的“0”也将失去意义。

因此,你要想拥有巨大的“10000……”,你就应该记住珍爱并保住你赖以生存的“1”。因为一切的成就,一切的财富,都始于身心健康。

光有发达的四肢、健壮的肌
体还不够,还需有健康的心理,幸
福美满才能长驻。

□ 健康的标准

◎ 何为健康

对于健康的概念,随着社会的进步与生活水平的提高,人们的理解也不断发展。在现代社会,尤其是在一些发达的国家和地区,人们对健康的认识已从传统的生物医学模式转向生物—心理—社会医学的模式,健康应该包括肉体、精神和社会三方面的内容。

世界卫生组织对“健康”的定义是:“一种完整的肉体、心理和社会良好状态,而不仅仅是没有疾病或伤残。”然而,专家们认为,健康是多方面的,包括解剖学上、生理学上、精神病学上等方面,健康观念在很大程度上受文化的制约。各种伤残的相对重要性将不同程度地取决于文化环境以及伤残的个人在那种文化中所扮演的角色。

作为生存于现代社会的每一个人来讲,应该改变以往对健康的狭隘理解,从生理、心理、社会、文化等多个角度来看待健康问题,并以此作为自己生活的标准,使自己成为一个身心健康之人,以充分享受一个美满幸福的人生。在西方,心理学的发展十分迅速,许多颇有影响的心理学家对心理健康也提出了自己的标准。

如美国著名的人格心理学家奥尔波特认为,心理健康应包括以下6个标准:1. 力争自我的成长;2. 能客观地看待自己;3. 人生观的统一;4. 有与他人建立亲睦关系的能力;5. 人生成需要的能力、知识的技能的获得;6. 具有同情心,对生命充满爱。

著名的人体主义心理学代表马斯洛(A. Maslow)也提出了心理健康的10条标准:1. 充分的安全感;2. 充分了解自己,并对自己的能力做适当的估价;3. 生活的目标能切合实际;4. 与现实环境能保持接触;5. 能保持人格的完整与和谐;6. 具有从经验中学习的能力;7. 能保持良好的人际关系;8. 适度的情绪表达及控制;9. 在不违背团体要求的前提下,能适当地满足个人的基本需求;10. 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

由此可见,一个人光有发达的四肢、健壮的肌体,这并不是一个完全健康的人。在一个发育良好的体内,必须同时具有一种正常而良好的心理,这才是我们获得幸福、取得成功的前提。我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击;我们每个人都会经受幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨,这就是人生。人生就是一碗酸、甜、苦、辣的汤,你都可能品尝。

人生的幸福美满其实是人的一种感觉,一种心情。外部世界是一回事,我们的内心又是一种境界,一个人是欢欣鼓舞、兴高采烈,还是孤独苦闷,垂头丧气,这主要由我们的心理、个体的态度来支配。事物本身只是影响我们的态度,并不能直接影响我们的心情。

一个人心理健康,幸福美满才能长驻。一个人心理不健康,纵有山珍海味、金钱权势,内心仍可能痛苦凄凉;心理健康,可使你积极地面对一切,化忧解难,驱除消极情绪,获得一个美满与幸福的人生。

◎测试你的身心健康

你是一个精神健康之人吗？下面的这份自我测试是由美国一位专门从事心理咨询的专家提出的，请你回答其中的 25 个问题，并以此衡量一下自己选择幸福和实现抱负的能力。回答时请你尽可能保持客观性，以更加准确地评价和估量自己以及你现在的的生活。

1. 你认为你的头脑属于自己吗？
2. 你是否能控制自己的情感？
3. 你生活的动力是否来自内心世界，而不是外界环境？
4. 你是否不需要别人的赞许？
5. 你是否为自己制定行动的准则？
6. 你是否不渴求正义和公正？
7. 你是否不加抱怨地接受自己？
8. 你是否不崇拜偶像？
9. 你是否是一个实干家，而非批评家？
10. 你是否喜欢探索神奇的未知世界？
11. 你是否不以贬义的词语描述自己？
12. 你是否始终如一地爱自己？
13. 你是否能够自我发展？
14. 你是否摆脱了所有的依赖性？
15. 你是否在生活中不再埋怨和挑剔？
16. 你是否不再感到内疚与悔恨？

以上问题如果你的回答全部是肯定的，那说明你能够做出积极的选择，恭喜你，你是个身心健康的人。否则，你就得好好思量思量，毕竟，你的幸福寄寓于你的健康呀！

财富本身并不能购买到健康,但你可能遵守简单的卫生规则和养成良好的习惯,从而获得幸福。

□健康法则

◎可贵的好习惯

有人说,好习惯是健康的银行。好习惯主要表现在:生活中应戒烟、节酒、限盐、限糖、限动物脂肪。多食粗粮、杂粮、蔬菜、水果。注意食物中有足够的蛋白质、齐全的维生素和摄入微量元素,保证饮用充足的水,不暴饮暴食、不偏食,多吃绿色食物而少食有色素和有防腐剂、添加的食物,那种以工作忙为理由,长年累月与方便面为伍的生活很有损健康。

◎健康法则

好习惯能积累生命,坏习惯会缩短寿缘。根据研究,形成疾病的原因 60% 是不良习惯造成的,所以不可小看习惯。

当然,愉快的情绪也是健康的保障。能够保持自己心理平衡、精神愉悦也可看做是健康的法宝之一,下面是一组长久以来历经众人验证且行之有效的健康法则,如果你试着按它说的去做,那我

相信你肯定会是一个健康的人。

1. 肯定自己是健康的人,告诉自己:“我觉得今天很好。上帝创造了我的身体、心情和灵魂,所以,今天我感觉,如同上帝要我感觉的一样,充满活力及健康。”

2. 经常在心中保持你是一个健康者的形象。

3. 每天都为你心情愉快、活力充沛而充满感激。

4. 努力消除任何不健康的思想。所有的消极思想和仇恨、后悔、卑鄙、狡辩、失望等都应该根除。然后代之以健康、仁慈、积极的思想。

5. 不要做任何会使心志衰弱和退化的事。

6. 维持体重。问问医生你正常的体重应该是多少,尽量维持正常体重。解决体重问题,特别需要精神力量的控制。吃饭饮食时,要特别注意控制口腹之欲。口腹之欲与人的性格有关,而性格完全是受精神影响的。

7. 每天运动,有益于身体健康。

8. 定期找医生检查。身体有任何不适,及时发现,立刻治疗,就会很快恢复健康。

9. 依我所见,最重要的保健之道是敞开心胸,让生命的力量源源进入。

柏拉图有句名言:“你不可以尝试只救身体而不救灵魂。”一定要记住这句话。一个健康的人必须是身体与灵魂都健全完整的。要想保健长寿,良好的精神相当重要。当一个人内心充满积极思想时,导致生病的消极思想便没有了生存的空间,你便能拥有健康。

世界上最富有的人住在快乐谷。他拥有健康的身体、内心的平静,这些都是无形的财富,永远也不会失去。

□洛克菲勒的财富

◎洛克菲勒退休后的目标

百万富翁洛克菲勒退休后,他确定的主要目标就是保持健康的身体和心理,争取长寿,赢得同胞的尊敬。金钱能帮助他达到这些目标吗?下面是洛克菲勒如何达到这个目标的纲领:

1. 每星期日去参加礼拜,记下所学到的原则,供每天应用。
2. 每天睡 8 小时,每天午睡片刻。适当休息,避免有害的疲劳。
3. 每天洗一次盆浴或淋浴,保持干净和整洁。
4. 移居佛罗里达州,那里的气候有益于健康和长寿。
5. 过有规律的生活。每天到户外从事自己喜爱的运动——打高尔夫球,吸收新鲜空气和阳光,定期进行室内的运动,读书和其他有益的活动。
6. 饮食有节制,细嚼慢咽。不吃太热或太冷的食物,以免烫坏或冻坏胃壁。
7. 汲取心理和精神的维生素。在每次进餐时,都说文雅的话