

能力的差异只不过是一种精神上的差异

人生犹如一张单程车票。如不计量，会有许多遗憾

一个知心朋友胜过一百个泛泛之交

知识可以使贫者富有，富者高贵

做人应有根本，很多被唾指的人往往是忘了做人的根本

金钱可以使一个人堕落，也可以使一个人高尚

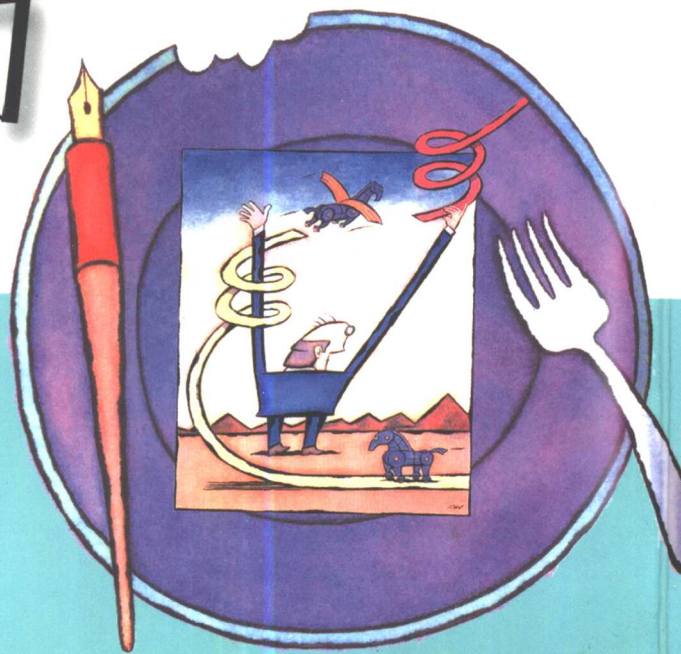
人生如方

忠告人生的计划书

苗恩生 编著

RENSHENGCHUFANG

沈阳出版



人生 equal 市

忠告人生的计划书

苗恩生◎编辑

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生处方/苗恩生编著 - 沈阳: 沈阳出版社, 2001. 1

ISBN 7-5441-1566-6

I. 人… II. 苗… III. 个人 - 修养 - 通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 03427 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编编码 110011)

沈阳新华印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 200 千字 印张 8.75

印数: 1 - 8000 册

2001 年 2 月第 1 版

2001 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 信 群 滕建民

责任校对: 钟 仁

封面设计: 高 禾

版式设计: 张建荣

定价: 18.00 元

前

言

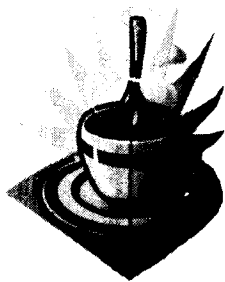
每个人从降临到这个世界上那一刻开始，就已经注定要不可避免地回答和实践人生这一并不轻松的课题。于是，让刚满周岁的孩子“抓周”，看看如何选择未来的生活方式；于是，渐渐长大的孩子会产生当科学家、工程师、医生、飞行员、军人、农民等不同的想往，心中描绘着自己未来生活的蓝图；于是……其实，父母们的期望也好，孩子们的想法也好，本身就凝聚着对怎样生存、如何生活的思考，尽管这还仅仅是一种感性的。从这个意义上说，对生活质量或生命质量的关注，就是对生命的珍惜，就是对生命责任的关注。

人生价值、人生成功究竟是什么？如何定位、标准是什么？还是留给专家学者们去寻找答案吧。因为，我们千千万万的普通人与成功十分遥远，成功属于凤毛麟角的伟人、名人们。而我们却同样拥有平凡而充实的人生，况且正如生活不能拒绝七色阳光一样，我们不能也不应该拒绝生活和生命质量的升华。

人生是一本书。作为平凡的人，在人生旅途中行进的时候，同样要面对心性修养、为人之本、立身处事、事业起伏、人生选择、人际交往、恋爱婚姻、挣钱用钱、读书与生活等现实问题。所以，我们要培养战胜自我的精神；学会发现和发挥自己的优势；学会把挫折当作前进的踏脚石；学会处理人际关系的方法；学会捕捉“幸运”，不使机会从身边溜走……总之，使生活更精彩，让生命更充实，正是作者编写此书的目的。

同时，我们也深深感到凭一本书就换得“成功”的人生是幼稚可笑的。人的天赋、性格、生活环境以及修养、学识等各不相同，生活的方式、路径也不可能千篇一律。但是，今天的生活是昨天的延续，总结前人或今人成功或失败的经验和教训，便会使我们不用付学费就拥有了“成功”的捷径，拥有了人生的导游员。这也正是我们所期望的。

充实生活，体味人生，脚踏实地，无怨无悔，你就是人生的成功者。





目录

第一章 心灵的磨炼

人生如棋局对弈，棋逢对手之时，若心为功名利禄或失意落魄所困扰，胜负常常早在开枰之前就锁定了。对于人类而言，精神是最宝贵的东西，有时能力的差异只是精神的差异……

心中充满朝气，行动才会积极/003

追求自己的幸福/004

能力的差异就是“精神的差异”/005

不论处于何种情况，都不能失去平衡/006

人生有时要学会沉默/007

我们惟一该怕的是“恐慌心理”/008

心存希望就应该容纳失望/009

将心比心胜过用眼睛或耳朵体察对方心灵/010

到闹市里看书锻炼心性/011

追求成功的女性要警惕心理陷阱/012

学一学瓦伦达心态/013

失败仅仅存在于人心中/014
是“强者”还是“弱者”，决定权在你手中/015
战胜自己就是最大的胜利/016
苦其心志，才能克服迷惑/017
人不能丢失自尊、自重意识/018
加强现实观的心理训练方法/019
境遇不造人，是人造境遇/020
杰出人物应具备的心理特征/021
不必为失去而烦恼/022

第二章 计量人生

人生就如搭乘无返程的列车，到达途中一个个站点的时间均编排在时刻表里。精心算度，你就可以用最经济的时间，最便捷的路径，赏阅行程中的无限风光，一路哼唱着歌曲，驶向目的地……

节约时间等于延长生命/025
人生不售返程车票/026
人生紧要处常常只有几步/027
自己创造人生的方向，激流勇进/028
有计划的休息是手段而不是目的/029
时间和质量是人生方程式的双解/030
帮助他人，自己也能获益/031
如何缩短青年时代四个阶段/032
我们的对手会促进我们进步/033
对每天的事情要做“等级”分类/034
花同样的时间和精力去凿一口深井/035
谦虚是一种人生策略/036
没有冒险就不会成长/037

盘点一下自己的库存/038
帮你制订一生的健身计划/039
一个崇高的目标就是一个崇高的事实/040
成功就在坚持一下的努力之中/041
给自己增加自推力/042

第三章 为人之本

大树擎天，当然屹立于万仞之巅，全仗咬定青山的根系作基奠。根深叶茂，人生莫不如此。我们都是平凡的人，但是不可做一个平庸的人……

做平常人，但不可做平庸人/045
人需要包装但不能伪装/046
个性不是一成不变的/047
求其二才能得其一/048
最高级而最有价值的教育自我教育/049
把命运拿在手中/050
举轻若重的人太少太少/051
知之为知之，不知为不知/052
衡量的意义在于过程/053
人类最大的力量产生于克服缺点之时/054
勇气的要义是该出手时就出手/055
好书就是一位好朋友/056
学习与你的年龄无关/057
时常和自己谈谈话/058
社会欢迎有创新精神的人/059
包容彼此的愚蠢/060
学会适应，而不是拒绝/061
成熟不等于世故/062

人生离不开一个情字/063

自设人生“红绿灯”/064

忠于自己,坚持原则/066

第四章 事业和工作

人生如水中之舟,面对千帆竞发,面对急速变化的潮流,不希望被冲走或被甩出去,就必须激流勇进。成功后,只相信自己,不相信上帝,只相信努力,不相信侥幸……

成大事要“德”“威”兼备/069

利锥才能从囊中脱颖而出/070

向人家说你办不到的事挑战/071

固执与自信是两个概念/072

盲目迷信权威会禁锢你的思维/073

成功者的付出往往是别人难以想象的/074

不能考虑别人的需要,工作就是无效的/075

做事情要从效果和利害关系出发/076

忍耐是支撑工作的一种资本/077

档次意识的属性是市场/078

工作就意味着把事做好/079

时常给自己一点激励/080

消极地维持现状会适得其反/081

别老是与别人较劲/082

你的文凭离有效期还有多久/083

女性在事业上的五种心理障碍/084

合作是成功的前提/085

跳出从众心理的怪圈/087

“成功”和“功成”不只是字面颠倒/088

第五章 处事立身

观看奥运比赛,在紧张激烈之余,你会感受到井然有序,那是因为明确的竞赛规则。人生在世,处事立身,也同样离不开规则。也许规则有时会失去,但那只能是暂时的……

- 夸奖出于本人之口多么乏味/091
- 主动追赶工作而不要被工作追赶/092
- 嫉妒是诸恶里最大的恶/093
- 务必记住他们的名字/094
- 规则的失去总是暂时的/095
- 做建设者而不是批判家/096
- 幽默是生活中不可或缺的调味剂/097
- 不说无意义的话/098
- 一只烂梨会使满篮子梨烂掉/099
- 无遗忘即无幸福/100
- 知足常乐不等于满足现状/101
- 将失败化作走向成功的踏脚石/102
- 要设定人生分阶段的目标/103
- 人生要学会节制/104
- 学会忘记别人的缺点/105
- 家庭是孩子学习交际的第一课堂/106
- 不要盲从别人,也不要盲从上司/107
- 难得糊涂有何不可/108
- 劝诫人要在私下,表扬人要当着众人面/109
- 谁都不能逃避责任/110

第六章 人际交往

社会是一个整体,仅靠自己单枪匹马生存下去是不可能的。实际上,造物主创造万物之时,先就设计了圆满和缺欠。因此,人们在交往之中不应该也不能强求完美,比如,一个知心朋友胜过一百个泛泛之交……

一个知心朋友胜过一百个泛泛之交/113

和比自己优秀的人交往/114

如果你错了,就承认/115

面对面交谈比电话沟通更有效/116

友谊需要小心翼翼地呵护/117

关心别人不应挂在嘴上/118

愤怒从愚蠢开始,以后悔告终/119

冲突是认真的另一种形式/120

误会往往比作恶更容易伤害人/121

恭维他人也要讲艺术/122

得罪人后怎样道歉/123

把握人性弱点,学会坦诚相处/124

恶劣情绪转嫁不礼貌/125

背后说人也是人性的弱点/126

苦恼不显示在脸上的人才修养/127

礼多人不怪/128

在倾听和倾诉中升华自己/129

自卑是交往的大敌/130

“心”药能够医治“代沟”/131

应不时邀人午餐并抢先付账/132

第七章 人生转机

人生如大海,浪奔浪涌,波峰波谷,且看哪一次壮观的潮涨不是在平静甚至潮落中酝酿?人生的转机靠自己把握和创造,如果机会来了,就不该让它溜走……

从别人不屑一顾的垃圾中挖掘幸运/135

做失败所打不倒的人/136

神明不会帮助不知上进的人/137

未经尝试莫轻言/138

没有危机感的人危机正在与你接近/139

切苹果的两种方法/140

如果机会到来,就不该让它溜走/141

关云长从前是马弓手/142

留意生活会有回报/143

让步不是懦弱的表现/144

人生没有过不去的坎/145

机会靠自己去创造/146

正视可能发生的任何最坏处境/147

与其抱怨现状不如起来行动/148

让人生过得有意义/149

一年中有 365 个机会/150

攀岩者要预留后路/151

享受失败的意外收获/152

莫让经验成为“包袱”/153

冬天枯死的树春天还会发/154

第八章 爱情与婚姻

有人说,一旦有爱,仙人掌在沙漠也开花。爱是生命的舞蹈,爱一个人用不着多大理由,但是,爱情名片上应该写的只有一个“爱”字,而且,把对婚姻的期望从梦中带回到现实来……

爱情名片上应该写的只有一个“爱”字/157

选择伴侣的条件/158

立业与成家并不矛盾/159

把对婚姻的期望从梦中带回到现实来/160

婚前睁大双眼婚后要闭一只眼/161

爱情之花需要尊敬的雨露滋润/162

希望妻子温柔要先学会温柔/163

幸福的家庭需要每个人努力/164

“老婆是别人的好”/165

夫妻之间也需要忍耐/166

结婚使男人的义务加倍/167

不幸的婚姻将招来不幸的人生/168

夫妻之间应保留一点心理间距/169

有没有忘了“初衷”/170

营建一个朋友爱来的家/171

“打扮”好心情再上床/172

夫妻如何调节“性格相冲”/173

丈夫流露不满的消极表现/174

谨防择偶误区/175

学点夫妻争吵的艺术/176

第九章 赚钱与花钱

假使一个人不在金钱里埋葬自己，而能用智慧勤劳、节俭致富，用理性支配金钱，这对于他是荣誉，对于别人也有益处。因为，有时财富是最可怕的主人，失去信用而赚的钱应该结算在损失里……

有光辉的不一定都是金子/179

财富乃身外之物/180

亲兄弟也要明算账/181

财富是“最可怕的主人”/182

也许你不适宜炒股/183

劳动获取的财富值得赞赏/184

很少的支出也要小心/185

用钱善于算度快乐多/186

做生意最要紧的是给人以好感/187

奇思妙想赢得市场/188

今天花明天的钱/189

过分小气会付出极大的代价/190

失去信用而赚的钱，应该结算在损失里/191

走人家不敢走的路/192

借给朋友的钱权当作交际费/193

发现商机需要商业头脑/194

使商品赢得时代价值/195

急躁者无法钓大鱼/197

人无笑脸休开店/198

第十章 健康与养生

有了健康,每件事都是令人快乐的,失掉健康就失掉了快乐。只有最愚昧的人才舍为了其他的幸福而牺牲健康,因为,健康是人类最高的智慧,要制订一生的健身计划……

健康是人类最高的智慧/201

身体健康得益于精神健康/202

生病时要常往好处想/203

摄影具有综合养生效应/204

心理疲劳是隐形杀手/205

睡眠是消除疲劳的好方法/206

戒烟是一种巨大的考验/207

克服心理惰性强化行为/208

调解情绪指数,增进身心健康/209

情绪会影响到你的容颜/210

足部保健事半功倍/211

该笑当笑,该哭当哭/212

小事糊涂益身心/213

体育锻炼能增强记忆力/214

不要让“心”超负荷/215

走出健康“第三状态”/216

人际关系是身心健康的砝码/217

“独身”非明智之举/218

第十一章 生与死

生与死是人类关注的两极。生命有限,宇宙无限,社会无限。珍惜生命,不在乎拥有多少钱财和权势,而在于生命有没有充分燃烧。充实的度过一生就会得到安乐的远行……

充实地度过一生就会得到安乐的远行/221

理想不该随着年龄增长而萎缩/222

不能用某一个标准苛求人生/223

自己应该知道什么是对的/224

股海启示人生/225

人生也要树立奔跑意识/226

跨越自己生命的高度/227

人穿上什么制服就变成什么制服的人/228

凡人就是想做自己做不到的人/229

别跟自己过不去/230

人并不能从欢乐中获得充实感/231

你小心照顾品格,名声会照顾你/232

度量大的受人尊敬/233

“笨”不能注定你的命运/234

保护生命一直到最后一分钟/235

快乐就在你身边/236

爱会战胜恐惧甚至忘却生命/237

收藏生命中的“开花日”/238

凡事往好的方面想/239

不要让生命停下来/240

第十二章 知识与生活

知识经济扑面而来，它已经渗透到生活的各个角落，
赶紧用知识武装自己，你会生活得更富有创意和朝气，因
为，读好书就是和最优秀的人交谈，知识会改变命运……

- 知识改变命运/243
- 知识要“活用”才算学会/244
- 读书是和最优秀的人交谈/245
- 读书也要讲方法/246
- 阅读童话调心情/247
- 自在生活，切实行动/248
- 课本上的知识是死的/249
- 每一天的太阳都是新的/250
- 尽信书不如无书/251
- 从历史中吸取经验教训/252
- 带着具体课题详细地去读书/253
- “自降大任”是学习的动力/254
- 读书既是一种快乐更是一种需要/255
- 搭乘知识经济快车/256
- 选一本书作为你的精神支柱/257
- 读书人的生活需要功利/258
- 即使努力程度相同，成绩也会有天壤之别/259
- 读书的效率取决于兴趣/260
- 知识和勇气结合完成伟大的工作/261