

一生中**最重要**的 七项资产

The most important seven properties in whole life

决定你命运的是你一生的七项资产，左右你人生的是你是否有成功的资本
人最宝贵的是生命，生命每个人只有一次
人生有很多资产，但最重要的只有七项

李 昊◎编著

中国商业出版社

B848.4
126

一生中最重要的 七项资产

The most important seven properties in whole life

决定你命运的是你一生的七项资产，左右你人生的是你是否有成功的资本
人最宝贵的是生命，生命每个人只有一次
人生有很多资产，但最重要的只有七项

李 昊◎编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生中最重要的七项资产 / 李昊编著. —北京: 中国商业出版社, 2005.4
ISBN 7-5044-5384-6

I. 一... II. 李... 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 (2005) 第 037741 号

责任编辑: 唐伟荣

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京星月印刷厂印刷

*

640×960mm 1/16 13印张 180千字
2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
定价: 21.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

●前言

人生最大的悲哀不是失去生命，而是等到快要失去生命的时候才认识到人生最重要的资产是什么。

笔者曾见到有人对多位病危老人的采访，其中很多老人都对自己的人生表示了遗憾，尽管他们有人曾取得过骄人的业绩。虽然现在这其中许多老人都离开了我们，但他们的话语却言犹在耳，值得我们再三思考。通过阅读老人们的谈话，笔者总结出他们认为人生最宝贵的七项资产分别是：健康、财富、智慧、婚姻和家庭、友谊、心灵、生命的意义。

这七项，每一项都影响着我们的生活，每一项都至关重要，其中任何一项做得不够好，都可能影响到我们生命的完整性。然而，大多数人都认识不到它们的重要性，单凭个人喜好追求着片面的人生，他们或许失去了健康换取了财富，也或许拥有了财富却失去了婚姻和家庭……无论如何，当他们步入老年，就理解了那上千位老人的悲哀：没有健康的人生是痛苦的；没有财富的人生是寒酸的；没有智慧的人生是愚钝的；没有美好婚姻和家庭的人生是凄凉的；没有友谊的人生是孤独的；没有心灵的人生是形式的；不懂生命的意义的人生是虚无的！

人生重要的七项资产，一项都不能少！

目录 CONTENTS

第一章 健康:人类的“第一资产” 1

健康之神在阳光里生活,在大海里游泳,在野外呼吸着清新的空气。

四十岁之前,你用健康换得财富;四十岁之后,再多的财富也换不回你的健康。健康当之无愧地成为我们人类的“第一资产”。

一、每天进步一点点 2

1. 你我都可能是“亚健康人” 2

2. 睡懒觉的六种危害 5

3. 应常食用的十种食物 6

二、包治百病的“良药” 9

1. 现代健康的新概念 9

2. 到户外去呼吸新鲜空气 10

3. 锻炼让我们保持健康 12

4. 脚是人的“第二心脏” 15

三、了解常识,拥抱健康	18
1. 国际防癌守则 15 条	18
2. 预防艾滋病须知	19

第二章 财富:资产的最佳诠释 23

君子爱财,取之有道——财富不等价于资产,但财富无疑是资产的最佳诠释,因为财富无疑为你获取资产的梦想插上了翅膀。

人们终其一生,不是追求财富,而是追求一种财富上的满足,我们必须有足够的钱,让我们去看清楚整个世界。

一、君子爱财,取之有道	24
1. 崇尚节俭,也能创造财富	24
2. 心理承受能力与科学理财	26
3. 不要向富人借钱	28
4. 金钱的妙用和滥用	30
二、激起自己的财富欲望	33
1. 培养赚钱意识	33
2. 信念是取之不尽的力量源泉	35
3. 想的越多,赚的越多	38
三、好主意,赚大钱	40
1. 抓住财富的灵感之手	40
2. 出奇制胜,财源滚滚	48
3. 读懂人心,靠点子赚大钱	51
4. 用脑子去闯路子	53

等到你最后登上顶峰时,也许你会羞愧地发现,如果你具有找到正确道路的智慧,本有一条阳关大道可以直达峰巅。

正如著名作家欧·亨利说的那样:“一个聪明的脑袋价值连城!”

一、善学敏思,用智慧开拓捷径	64
1. 激发自己的“新思想”	64
2. 进行创造性思维:新、奇、妙	66
3. 做一个成熟而又充满活力的思考者	70
4. 把你的思考转化成创造性的事实	73
二、打开智慧之门,思考是金钥匙	77
1. 智慧需要思想	77
2. 有观察才有思考	78
3. 善于发现别人的智慧	79
4. 思考需要张开想像的翅膀	82
5. 心宁智生,智生事成	83
6. 走出思维误区	85
三、智慧人生的四个特质	88
1. 以心换心	88
2. 不断创新	91
3. 深思熟虑	93
4. 学会忍耐	95

第四章 婚姻和家庭:身心的“避风港”

99

幸福的婚姻将为我们的成功添上双翼,在我们彷徨失意的时候,也可以在这个避风港里得以安慰与休整。

一、努力追求爱情	100
1. 要懂得如何谈情说爱	100
2. 创造彼此的“共鸣区”	102
3. 寻找你所爱的人	104
4. 让约会充满浪漫的气氛	107
5. 把勇敢和机智结合起来	109
二、你的另一半是你人生制胜的法宝	112
1. 爱人是你的恩师	112
2. 爱人是你的助手	113
3. 爱人是你的动力	114
4. 爱人让你走向成熟	115
三、家是你的港湾	116
1. 家是幸福的源泉	116
2. 家风使你更有奋斗的资本	117
3. 温馨家庭是人生爱的结晶	119
四、不要为爱情自掘坟墓	121
1. 婚姻需要经营	121
2. 善于交流沟通	122
3. 注意细节,保持新鲜	124
4. 两口子吵架不要太较真	127
5. 婚姻的问题出在哪儿	129

第五章 友谊:一生的快乐源泉

133

“久旱逢甘霖,他乡遇故知”是歌,是人生存于苍茫天地间,幸遇故知的喜悦之歌;“桃花潭水深千尺,不及汪伦送我情”是曲,是友人间执手相惜的真诚之曲。

友谊——在人的一生中跨越生死,比财富有过之而无不及。

一、君子之交淡如水	134
1. 经营自己的“朋友网”	134
2. 敞开心扉给人看	138
3. 和批评你的人交朋友	139
4. 知己可遇不可求	141
5. 别让钱财问题横在朋友之间	143
二、从友情中体味温馨	146
1. 友谊是人生的重要财富	146
2. 友谊需要无私和胆量	147
3. 宽以待人	148
三、把握好交友的分寸和尺度	151
1. 保持距离,亲密有度	151
2. 学会拒绝	152
3. 识别假仁假义之徒	153
四、交友勿入雷区	155
1. 忌暗箭伤人	155
2. 忌轻易得罪人	156

3. 忌抱怨他人	157
4. 忌玩笑开过度	158
5. 忌“滥”交朋友	159

第六章 心灵:洞察世界的棱镜 161

我们无法把握世界,却可以体验世界,珍视自我。“深入心灵迷宫的最深处,体会真、善、美带给自己内心的丰富圆满。”这句话应当成为一个有追求、有理性,而又至情至性的人的座右铭。

一、我想我是“海”	162
1. 释放心灵,迎接“新”的呼唤	162
2. 打开心灵,天高地远	163
3. 净化心灵,完善自我	163
二、塑造良好的心灵	165
1. 恪守诺言	165
2. 以诚待人	166
3. 赞美别人	168
4. 不念旧恶	169
三、体验幸福	171
1. 选择自己的幸福	171
2. 幸福靠自己寻找	173

第七章 人生的意义:成长的源动力

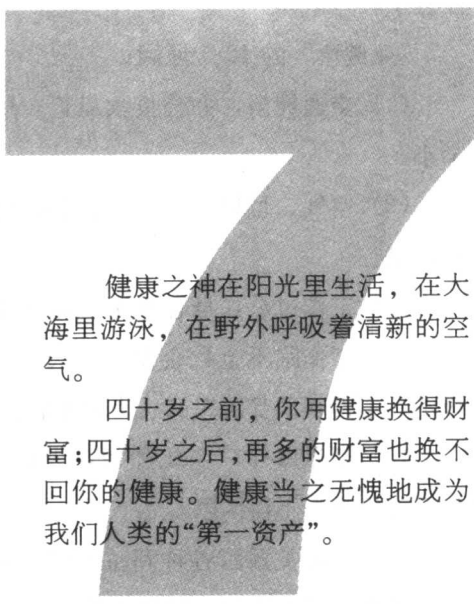
175

有的人只有在生命的最后一刻,才能明白自己应该珍惜的是什么,才能真正发现性格在一生中所起到的作用,才能懂得生命的意义在于不断的追求。

一、珍惜时间,就是珍惜生命	176
1. 生命中最大的过错就是浪费时间	176
2. 虚掷时光只能收获悔恨	178
3. 合理规划你的时间	179
二、快乐一生很容易	181
1. 永远快乐的秘诀	181
2. 人际交往中的风趣幽默	181
3. 恋爱、婚姻、家庭中的风趣幽默	183
4. 工作中的风趣幽默	185
三、了解性格,成就一生	187
1. 25 种不同性格的人的不同命运	187
2. 15 种不同性格的人与成败的关系	191

第一章

健康：人类的“第一资产”



健康之神在阳光里生活，在大海里游泳，在野外呼吸着清新的空气。

四十岁之前，你用健康换得财富；四十岁之后，再多的财富也换不回你的健康。健康当之无愧地成为我们人类的“第一资产”。

一、每天进步一点点

1. 你我都可能是“亚健康人”

根据世界卫生组织的一项全球调查结果显示，全世界真正健康者仅 5%，找医生诊病者约占 20%，剩下的 75% 属于“亚健康”人群，这也是一种“病态”。

“亚健康”主要表现在身心情感方面，是处于健康与患病之间的健康低质量状态。“亚健康”状态是身体发出的一个信号，提醒你该注意了。

“亚健康”的 10 个原因：

- (1) 交通拥挤，办公桌太靠近，造成人们生活和工作空间过分窄小。
- (2) 空气、垃圾、工业噪音和辐射等污染，严重损害人们的生存环境。
- (3) 工作过量，身心透支，人成为金钱的奴隶。
- (4) 工作跟不上社会发展的人，面临被淘汰的威胁，为了保住饭碗，不得不承受沉重的压力和矛盾。
- (5) 信息爆炸，变化加速，人们只得终身学习，掌握新知识，创造新思维，不得闲暇。
- (6) 人际关系因各种利益冲突变得复杂，使每个人建立和处理人际关系时变得更加谨慎和困难。

(7) 机械化的生活、工作和学习，占据了人们的大部分时间，使人与人之间的情感交流相对减少。

(8) 社会生活的复杂性、多变性，给人们的恋爱、婚姻、家庭生活的稳定带来更多冲击，使人们的情感联系减少，从而降低了人们对情感生活的信心。

(9) 人们自身的某些不足和遗憾，往往成为自我折磨的理由。

(10) 生命的脆弱，在深层次上减弱了人们奋斗进取的激情，有人会觉得生命荒诞或无谓。

了解了“亚健康”状态的缘由后，你是否感觉到自己曾有上述的心理状态？其实，这是一种非常容易被人们忽略的状态，但只要稍微在生活中留意一下，便会发现许多细节已在为我们的健康敲响警钟。

给自己打分：

早上起床时，有持续的发丝掉落。(5分)

情绪抑郁，常对着天空发呆。(3分)

记不起昨天想好的事，而且最近经常有这种现象出现。(10分)

害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。(5分)

不想面对同事和上司，有一种自我封闭的渴望。(5分)

工作效率明显下降，上司已表达了对你的不满。(5分)

每天工作一小时，就感到身体倦怠，胸闷气短。(10分)

工作情绪始终不高，最令自己不解的是：无名火很大，但又没有精力发作。(5分)

进餐减少。排除天气因素之外，即使口味非常适合自己的菜肴，也食不知味。(5分)

盼望早点儿逃离办公室，能够回家躺在床上休息。(5分)

对城市污染、噪声非常敏感，比常人更渴望到有山有水的宁静处，放松身心。(5分)

7

一生中最重要的七项资产

The most important seven
properties in inside in whole life

不再像以前一样热衷于朋友的聚会，有一种强打精神、勉强应酬的感觉。(2分)

晚上经常睡不着觉，即使睡着了，也老是做梦，睡眠状态很糟。(10分)

体重明显下降，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。(10分)

感觉免疫力下降，容易伤风感冒。(5分)

性能力降低。昨天配偶对你明显有性要求，你却感到疲惫不堪，毫无性欲，令配偶怀疑你有外遇。(10分)

好了，现在算算总分，超过30分，表示你的健康已敲响警钟；50分或以上，请坐下来好好想想自己的生活状态，要加强锻炼和注意饮食营养的配搭；如果你成绩“不俗”，得80分或以上，那就该抽出时间花钱来看看医生了，该调整一下自己的心态了，如果可以的话，请假出去走走吧！

问题的症结：

要对付“亚健康”状态，必须从整体上发现问题的症结所在，例如从工作压力、生活作息方面找寻不规律的地方；从饮食营养方面查看是否均衡；工作环境是否受到职业病的影响等等。

消除“亚健康”状态，须防患于未然，在疲劳还没有产生时，就要注意休息。不要等口渴了才喝水，人体需要水的滋润，才能保持旺盛的生命力；也不要等到身体缺乏某种维生素或微量元素时，才拼命吃补药，那样恐怕为时已晚。

了解“亚健康”的各类症状并和自己对比一下，如有不妥的地方，一定要尽快地、认真地纠正，因为健康对每一个人都非常重要。

生命只有一次。衷心地希望你健康而有质量地生活在这个世界上，精力充沛地从事着自己喜欢的工作，沉浸在欢乐的海洋中。从现在做起，一定要培养良好的生活习惯，热爱生命、热爱健康！

2. 睡懒觉的六种危害

(1) 导致身体衰弱。当人活动时，心跳加快，心肌收缩力增强，血流量增加；当人休息时，心脏也同样处于休息状态。如果长时间睡眠，就会破坏心脏活动和休息的规律，心脏一歇再歇，最终使心脏收缩乏力，稍一活动便心跳不已、疲倦不堪、全身无力，因此只好躺下，形成恶性循环，导致身体衰弱。

(2) 对呼吸的“毒害”。卧室里的空气在早晨最浑浊，即使虚掩窗户，也有 23% 的空气未能流通。不洁的空气含有大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒，这对呼吸道的抗病能力有不良影响，因而那些闭门贪睡的人经常会患感冒、咽炎等。高浓度的二氧化碳又可使记忆力、听力下降。

(3) 肌张力低下。一夜休息后，晨时肌肉和骨关节变得较为松懈。如醒后立即起床活动，一方面可使肌张力增强，另一方面通过活动，肌肉的血液供应增加，使肌肉组织处于活动的修复状态，同时将夜间堆积在肌肉中的代谢物排出，这样有利于肌纤维增粗、变韧。睡懒觉的人，因肌肉组织错过了活动的良机，起床后时常会感到腿软、腰不适、肢体无力。

(4) 影响胃肠道功能。一般说来，一顿适量的晚餐，到次日早晨 7 时左右已消化殆尽。此刻，胃肠按照“饥饿”信息开始活动起来，准备接纳和消化新的食物。赖床者由于不按时进餐，胃肠经常发生饥饿性蠕动，久之易得胃炎、溃疡病。

(5) 破坏生物钟。人体激素的分泌是有规律性的，赖床者体内生物钟节律紊乱，结果白天激素水平上不去，夜间激素水平降不下来，让人饱尝夜间睡不着，白天心情不悦、疲惫、打哈欠等“睡不醒”的滋味。

(6) 妨碍神经系统正常功能。好睡懒觉的人睡眠中枢长期处于

兴奋状态，时间久了便会疲劳。而其他中枢由于受到抑制的时间太长，恢复活动的功能就会相应变慢，因而经常感到昏昏沉沉、无精打采。

注意遵守作息时间，注意饮食卫生和营养搭配，注意生理卫生，注意一些细枝末节的卫生习惯，养成良好的睡眠习惯，不睡懒觉，对你的身体将会大有好处！

3. 应常食用的十种食物

在日常生活中，哪些是会带来快乐的健康食物呢？

(1) 深海鱼类：全世界住在海边的人都比较快乐，不只是因为大海让他们神清气爽，还因为他们把鱼当做主食。无论是芬兰、英国、美国的研究都发现了相同的结果。

哈佛大学的研究报告指出，鱼油中的脂肪酸与常用的抗忧郁药如碳酸锂有类似作用，即阻断神经传导路径，增加血清素（一种收缩血管的物质，人体内血清素浓度高时精神会较为安定愉快）的分泌量。

(2) 香蕉：香蕉含有一种称为生物碱的物质，它可以振奋精神和增强信心；而且香蕉是色胺酸和维生素 B 的主要来源，这些都可以帮助大脑制造血清素。

(3) 葡萄柚：研究发现，葡萄柚有浓烈的香味，可以净化思绪，也可以醒神。

葡萄柚含大量的维生素 C，不仅可以维持红血球的浓度，使身体更具抵抗力，也可以抗精神压力。最重要的是，在制造多巴胺、肾上腺素时，维生素 C 是重要成分之一。

(4) 全麦面包：碳水化合物可以帮助增加血清素。麻省理工学院的茱蒂丝·沃特曼博士就说：“有些人把面食、点心这类食物当做一种可以经常吃的抗忧郁剂。”