

M
m
B
b
S
H
C
S



明明白白生活丛书

人生高质量

高质量的人生
绝非一时所能铸就的
只有把握好生命中的每一刻
让它过得富有价值
你的人生才不会留下更多的遗憾
这样的人生才是高质量的



内蒙古人民出版社

天舒 主编



明明白白生活丛书

人生高质量

天舒

主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生高质量/天舒主编. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2005.2

(明明白白生活丛书)

ISBN 7-204-07473-4

I. 人… II. 天… III. 人生哲学 - 通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 006848 号

明明白白生活丛书(4 册)

天舒 主编

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:29 字数:716 千

2005 年 2 月第一版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-4000 册

ISBN 7-204-07473-4/C·131 (全 4 册)定价:40.00 元



前言

这是一个风云激荡的时代,这是一个机会频生、奇迹迭出的时代,这是一个人人都渴望拥有高质量人生的时代。繁忙的现代人,是矛盾中人,性情中人。工作学习之余,对人生中诸多问题的苦苦探求,成为其精神生活和物质生活的主流。

人生的意义究竟是什么?如何对待生与死,爱与恨,善与恶,真诚与虚伪,痛苦与欢乐,成功与失败,得到与失去,清醒与糊涂,聪明与愚蠢,朋友与小人,生存与死亡……所有这些都在人生的河流中活跃与激荡着,构成了人生丰富的内涵。

人生就是一本书:出生如书的扉页,洗礼好似开篇的献词,婴儿的啼哭就是向读者的致辞,婴幼儿时期是你整部书的论点和内容提要,整个人生及你的全部行为就是书的正文,各种错误是一些没有发现的纰漏,而悔悟就是书的勘误表。不同的人书写着不同质量的人生之书:有的书是大部头,大开本的;有的书是小小小说,六十四开本的;有些书是用高级纸张精美装帧;有些书却是用普通粗薄的纸页汇成的知识海洋;更有些是非法的盗版书,瑕疵重重,漏洞百出,等等。不管怎样,每一本书都有最后一页,以此了结了全书。人生就是如此。有人坚强,有人柔弱;有人辉煌,有人平淡;有人一帆风顺,有人崎岖坎坷;有人追求至善,有人恣意放纵。每当一部作品完稿的时候,作者总有抱憾,总会感到书中内容还可以再加完善,不免有“错误之处在所难免”之类的谦辞,这又跟人生何等的相似。人总是到了年老或走到生命尽头的时候,才恍然大悟



——自己浪费了多少时间，虚度了多少光阴，生命若是能重来一次的话，绝不会再给自己的人生留下任何遗憾。唯一不同的是，书中有错误瑕疵之处可以再版更正，而我们的人生，绝不会有第二次！

一位智者曾说过：生，非我所求；死，非我所愿；但生死之间的岁月，却为我所用。所以，当我们仰首感叹如烟往事时，不如低头照顾一下眼前的炉火，把握现在的光和热；当我们依恋枕边，想重拾残梦时，不如闻鸡起舞，努力创造美好的今天和明天。

罗马不是一天建成的，高质量的人生也非一时所能铸就的。只有把握好生命中的每一天、每一刻，让它过得充实、尊贵、平和而富有价值，你的人生才不会留下更多的遗憾和迷茫，这样的人生才是高质量的。

缘此，我们精心编著了这部《人生高质量》，其内容涉及人生各个方面，从人生立志、个人修养，到事业家庭、朋友社交、爱情婚姻；从失败挫折到求知学习，从个人魅力到拥有健康，无所不包，将人生道路上完善生命质量的重要砝码全盘压上。内容短小而不狭隘，活泼而不浮躁，通俗而不庸俗，新颖而不老套。

我们希望此书能给您一双慧眼，让人生之生死爱恨，苦乐得失，人我友敌，美丑善恶……都在您的目光中清澈澄明；我们也希望此书能成为您人生之路上的一个忠实伴侣，为您拨开人生道路上的迷雾，为您释解人生的真谛，为您增添个性的魅力，让我们明明白白地度过生命的每一天，活出精彩，感觉幸福，亲吻自然，健康向上，载着一路欢笑，奔向那高质量的人生！

编者

2004年12月



目 录

一、扬起理想的风帆

——高质量的人生之旅由立志起航

志向是生命之树，理想是人生的精神支柱。扬起理想的风帆，高质量的人生就会向你招手。

1. 志不立，天下无事可成 /2
2. 打造一个具体的梦想 /5
3. 将目标锁定在现实的领域 /8
4. 挖掘你坚忍不拔的意志力 /12
5. 志存高远，须有恒心 /15
6. 有信念，更要有行动 /17



二、追求事业, 富裕人生

——事业成功是高质量人生的基石

追求人生高质量, 如果缺少事业成功显然是句空话。努力追求自己的事业吧, 这其中的所有付出都是最宝贵的财富。

1. 挖掘工作的意义 /21
2. 选择适合自己的职业 /25
3. 每天投资五分钟 /29
4. 别让机遇从身边溜走 /32
5. 等待机遇不如创造机遇 /36
6. 打扫工作中的垃圾习惯 /39

三、不经风雨, 怎见彩虹

——把挫折视作人生的财富

彩虹总在风雨后, 成功只在奋斗中。毫不犹豫地追求自己的人生吧, 哪怕时时面对挫折与失败。

1. 不经历风雨怎么见彩虹 /44



2. 失败是人生的正常状态 /46
3. 把失败看成是一次成功 /49
4. 没有失败,只有结果 /52
5. 逆境是人生的宝藏 /54

四、摒弃浮华亮本真

——做一个品格高尚的人

高尚的品格,是人性中最优秀的表现形式。品格的力量,是追求高质量人生最强大的动力。

1. 高尚的品格是人生资本 /58
2. 修养决定人生的成败 /61
3. 人若无欲品自高 /64
4. 诚实:最低成本的做人方式 /66
5. 宽容:比大海还广阔的胸怀 /68
6. 仁爱:永远的介绍信 /71
7. 善良:善不积不足以成名 /76



五、世事洞明皆学问

——做一个知识渊博阅历丰富的人

知识最能体现人生价值，学问最能得到社会青睐。人生高质量，就要做一个不断学习的人。

1. 学习是生存的必然选择 /79
2. 求知是人生成功的源泉 /81
3. 学会求知，终生学习 /84
4. 掌握新知识，立足新时代 /87
5. 学问来自创造力的培养 /89

六、享受艺术，品味生活

——做一个有艺术修养的人

艺术是抽象化的生活，生活充满了要用心灵感悟的艺术。有艺术修养的人最会享受高质量的人生。

1. 艺术修养来自对美的欣赏 /94
2. 聆听音乐：感受心灵的语言 /97



3. 欣赏舞蹈:形体的艺术语言 /101
4. 感悟戏剧:冲突中的生命运动 /106
5. 观摩影视:再现时代的综合艺术 /110
6. 品味造型:形神兼备的视觉艺术 /113

七、做新世纪的“贵族”

——培养优雅的气质与情趣

气质与风度是现代人生文明生活的必需。高品质的生活,必须塑造和培养优雅的气质。

1. 气质始于姿态举止 /116
2. 欣赏自己拥有的美丽 /120
3. 以微笑彰显优雅气质 /123
4. 幽默为生活增添色彩 /125
5. 摒弃野心,远离贪婪 /128
6. 美在气质,美在心灵 /131



八、付出真诚,收获友谊

——朋友是一生享用不尽的财富

孤独的人生是最失败的人生。
人最需要朋友和友谊。但朋友要
用心去交,友谊要付出真诚。

1. 多个朋友多条路 /134
2. 交友之道重在择友 /136
3. 真诚换得真正的朋友 /140
4. 以真心的笑容款待朋友 /142
5. 良言暖人,恶语伤人 /144
6. 以爱己之心去爱他人 /147
7. 尊重别人,投桃报李 /150
8. 化解友谊的危机靠坦诚 /153



九、拥有爱情,享受甜蜜

——爱情需要经营

高质量的人生绝少不得爱情。
爱情是神圣的感情,更是人生的艺术。它需要用生命的激情去燃烧,去创造。

1. 领悟爱情的真谛 /157
2. 找寻自己满意的另一半 /160
3. 爱需要用爱去换取 /165
4. 爱是需要学习的 /168
5. 让婚姻的小舟永不下沉 /170
6. 警惕破坏爱情的“杀手” /173

十、夫妻恩爱,我爱我家

——营造和睦温馨的家庭

营造温馨的港湾,构筑幸福的
爱巢,拥有甜蜜的生活,这一切都是
高质量人生赖以存在的基础。

7

人生高质量



- | | |
|-----|-----------------------|
| 185 | 2. 宽容与尊重: 恩爱的润滑剂 /182 |
| 188 | 3. 婚姻幸福有窍门 /185 |
| 190 | 4. 给婚姻加点调料 /187 |
| 192 | 5. 亲情至上, 关爱每个成员 /189 |
| 195 | 6. 家和万事兴, 爱常驻心间 /192 |

十一、唯有健康才是福

——高质量的人生必依赖高质量的健康

失去健康的人生, 质量为零。
改善和提升人生的质量, 拥有健康
是万万不可缺少的。

- | | |
|-----|---------------------------|
| 198 | 1. 健康是高质量人生的前提 /195 |
| 200 | 2. 有了健康, 就拥有了称心如意的生命 /197 |
| 203 | 3. 诠释 21 世纪的健康 /200 |
| 206 | 4. 建立科学文明的生活方式 /203 |
| 208 | 5. 最佳营养创造最佳生命 /205 |
| 214 | 6. 健身大出击, 坚持运动 /211 |
| 217 | 7. 调节出心理健康 /214 |
| 221 | 8. 管理好你的健康账户 /218 |



一、扬起理想的风帆

——高质量的人生之旅由立志起航

“才须学也，非学无以广才，非志无以成学。”志向，就是一个人终生追求的目标与希望。志向乃生命之树，是人生与成功过程中的“精神支柱”，志向能把立志者的热情转化为成功的行动，激励你去创造高质量的人生。“立志”并不难，但能坚持自己的信念，始终不渝地付出努力，去实现自己的理想的人则是少之又少。正所谓：“靡不有初，鲜有所终。”没有目标和信念，就无以成就任何事业，没有对远大志向的执着追求，就不可能扬起理想的风帆。高质量的人生需要从立志来起航，只有坚定自己的信念，树立自己的目标，以“不到长城非好汉”的志向和毅力去拼搏，辉煌的人生才会向你招手。



1. 志不立，天下无事可成

大自然在造就了人类的同时，也造就了人类的精神支柱——志向。高昂志气，不是可有可无的点缀品，而是一个人生命的动力。人若失去了大志，就等于失去了灵魂。

理想，古代叫做志。有志，就是有理想；没有志，也就是没有理想。历史名人是很重视理想的，即使到了“贫无立锥之地”，也要恪守“人穷志不穷”的信念，坚持他们的理想。

诸葛亮在写给他外甥的一封信中说过：“夫志当存高远”，“若志不强毅，意不慷慨，徒碌碌滞于俗，默默束于情，永窜伏于凡庸，不免于下流矣。”意思是说，做人应该有远大的理想和志气，如果意志不坚强，心胸不开阔，整天忙于身边的生活琐事，受个人感情的支配和束缚，长期在庸俗的气氛中过日子，那就会成为一个平庸的人了。北宋大文学家苏东坡说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦有坚忍不拔之志。”明代学者王阳明说：“志不立，天下无可成之事。”志，就是人们立下的奋斗目标，以及为实现这一目标而下的决心。“人若无志，与禽兽同类。”孟轲如是说。

可见，古人对于立志，何等重视！

志——人的精神世界，人的精神支柱。

一个人追求的目标越高，他的才智就发展得越快。使人伟大或渺小皆在其志。坚忍不拔的毅力只为伟大的目标而产生。

科学家们认为，信念如果是笃诚而又持之以恒的话，就可以



使体内的生理功能得到改善。

愿望是汇集智慧的磁石，通往理想的征帆；渴望是寄托未来的灯塔，进军拼搏的航标；希望是执着追求的目光，开拓奋进的动力。

坚忍不拔地为事业而奋斗，是炎黄子孙特有的民族精神。自古以来这种精神被称之为“气”，没有“气”就不能成功。

圣经上有一段话：去追求吧，这样做了将有所获。去探索吧，这样做了将有所发现！凡追求者得，凡探索者获。因为门自然会向叩门者开放。

对奋发的人来说，希望是一只号角；对迷惘的人来说，希望是一声呼唤；对幸福的人来说，希望是一樽美酒；对痛苦的人来说，希望是一炉炭火；对勤勉的人来说，希望是一张征帆！

不管时代的潮流和社会的风尚怎样变化，人总可以凭着自己高贵的品质，超脱时代和社会，走正确的道路。现在，不少人为为了电冰箱、汽车、房子而奔波、追逐、竞争。但是也有不少人，不追求这些物质的东西，而追求理想和真理，得到了内心的自由和安宁。

山溪的理想是海，臭水沟的理想是塘。追求，是人生的一种力量，但追求什么，可要慎重，可要选择，可要思索……星辰虽然能指示方向，但选择方向的还是自己。没有生活目标和远大志向的人，只会变得懒惰，只会听天由命，永远不会去把握成功的契机，永远不会有所创造和发明。因为“伟大的动力来自伟大的目标”。

人有了信仰，总要与什么具体的事情和环境结合起来。而连接信念与目标的，便是实践。

人生奋斗的目标是通过尽可能科学的人生设计来实现的。要有目标：一辈子的目标，一段时期的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目标，一个



小时的目标，一分钟的目标。还得为大目标牺牲小目标。

“志”作为追求的对象，已经同主体产生了一种心理对应。人们从“志”中发现了自己的未来，发现了自己的本质力量，产生了一种强烈的激情，从而把自己投入“志”的体系中，认定合适的方向并为之奋斗。

大志只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现。世间的任何事情，追求时的兴趣总要比获得后的兴致浓烈。人不应奢望同时是伟大的而又是舒适的。奋斗的旗帜，在困苦中升起来，在享受中降下去。

在事业上，起步前要像干眼神那样察视时机，起步时要像千手佛那样抓住时机。

欲起步的人生贵立志，已起步的人生贵坚持。

立志，也是道德修养中的主观动机问题。立志可以使人按既定的方向去进行修养和锻炼，预先确定在道德修养中所要实现的自身改变，以成为对社会有用的人。

总之，立志，就是设计自己的一生：有什么样的理想，从事什么样的事业，成为一个什么样的人。古今中外的许多事实表明，一个人在生活的起跑线上，选择什么目标，树立什么志向，确实关系着他的前途命运和对社会贡献的大小。只有那些立志高远、奋斗不息的人，才能以优异的成绩跑到人生的终点！

人生箴言

有志者，事竟成。没有生活目标和远大志向的人，只会懒惰，听天由命，直至最终毁灭自我。