

人
生
因
责
任
而
伟
大

健
因
康
而
不
朽



责任胜于能力 健康高于一切

责任是我们生存最强有力的支撑
健康是我们承担起责任的唯一载体



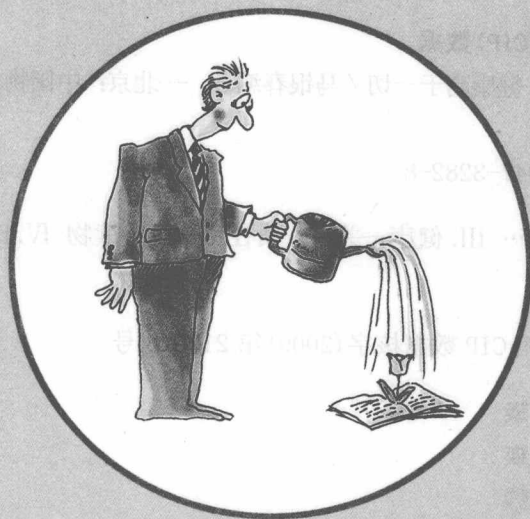
马银春◎编著

责任来源于健康 生命有赖于责任
健康是生命之本 责任是成功之源

Ze Ren Sheng Ya, Neng Li, Jian Kang Gao Yu Yi Qie

中国物资出版社

马银春◎编著



责任胜于能力 健康高于一切

责任是我们生存最强有力的支撑
健康是我们承担起责任的唯一载体

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

责任胜于能力 健康高于一切 / 马银春编著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5047-3282-8

I. 责… II. 马… III. 健康—关系—责任感—通俗读物 IV. B822. 9-49
R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 212578 号

策划编辑 钱 瑛

责任编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 18.75 字数: 270 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3282-8/R·0069

印数: 00001-11000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言



蜜蜂的天职是采花造蜜，蜘蛛的天职是结网捕虫，狗的天职是忠诚于主人。每个物种都有自己的职责。人，作为万物之灵、天地的精英，同样具有应尽的职责和能力。人生在世，并不是单纯地为了享受，而是为了完成自己的使命。

我们的人生旅途中充满着各种各样的责任：作为一个家庭成员，你有维护家庭的责任；作为一名员工，你要有尽职尽责做好工作的责任；作为一个国家公民，你要有遵纪守法的社会责任……

良好的责任心是每个人必须具有的品质，每一个拥有良好品质的人都必须靠这种持久的责任心来维系。天赋责任，不容推卸。责任是一种承诺，在它身上承载着一个不渝的使命，只有忠实地履行这个使命，才意味着责任的实现。只有承担起自己的责任，实现自我在社会中的价值，才能展现人生的意义。

一个人无论多么优秀，其能力都是通过尽职尽责地工作来展现的，对于个人而言，责任是一个人有所成就的不竭动力；一个对工作负责任的人，才是对自己真正负责任的人。当我们把工作当成一项神圣而伟大的事业，用整个生命去实践的时候，人生往往更容易激发出绚丽的色彩。

我们的人生是一个充满责任的旅途，在这个旅途中唯有健康的身体才是我们担当起责任的唯一载体。人生因责任而伟大，生命因健康而不朽。

人活着就是为了完成生命的责任，只有承担起责任，我们的人生才能变得更加充实。但是，我们必须明白：责任的完成取决于我们的健康身体。健康是我们实现使命最可靠的资本。我们常说，身体是革命的本钱，没有一个好的身体，难以承担起责任，难以完成使命，也难以创造成功的人生。

一个人脑力的充足，全赖于身体的健康，而一个身体健康的人，其才干



与效能,要超过十个体弱者的才干与效能。那些不注意自己身体健康的人,会真正体会“力不从心”和“心有余而力不足”的含义,甚至,有不少人在自己事业的巅峰上猝然倒下,上演了一出英年早逝的悲剧,给家庭、事业、社会带来无法弥补的损失!

英年早逝的著名作家路遥的几位朋友在痛惜之余,说了这样一段话:即使是一项伟大而紧迫的事业,在完成它的时候也要量力而行,不可太急太紧,在太甚太重的繁忙中马虎了自己。因为过分负荷的劳伤,过量超常规的消耗,不仅丢失了自己,也断了千百万人的期盼。

众所周知,石油大王约翰·洛克菲勒曾创造了当时两项惊人的纪录,一是他赚到了当时全世界为数最多的财富;二是他活到了98岁。

可见,健康是完成使命的前提,只有保持健康的身体,我们才能担当责任,才能取得我们意想不到的成就。一个人纵然有经天纬地的超世之才或气吞山河的宏图大志,如没有一个健康的身体,一切都将枉然。我们强调为国家、为民族创业绩、作贡献,并不是提倡我们不要健康,甚至去做无谓的牺牲。一个人一旦为国家、为民族作出了贡献,其生命就不再完全属于个人,而是同国家、同民族休戚相关。

我们要明白世上一切责任都是外在于你的存在,只有健康是属于你自己的,也只有健康了你才能担当责任、才能完成使命。因此,无论从事何种职业,无论我们充当何种角色,无论我们担当何种责任,都不应为了完成体不能当的责任,去牺牲我们生命中最高贵、最美丽的东西。

人生永远意味着责任,肩负起自己的责任吧!因为责任意识会让我们表现得更卓越!只有担当责任的生命,才叫真正的生命!

又有人说:“珍惜生命吧,人生只在呼吸间。”既然人世间最宝贵的是生命,那么,我们应该如何去呵护它呢?保持健康!健康是人生幸福中最重要的成分,只有保持健康,责任才能担当。

编者

2009年12月

目 录

上篇 从上到下说责任



第一章 责任越重，越深入人生

生命不能承受的不是重负，而是像羽毛一样的飘逸；生命中最沉重的负担同时也是最为充实的象征，负担越沉，我们的生活也就越趋近真切和实在。我们必须将最重的东西当成基础，责任重重地压在我们身上，重量越重，我们就越深入人生。

1. 责任：一盏贯穿生命的灯 /5
2. 责任：成长的摇篮 /10
3. 责任：让你成功得更直接 /13
4. 责任：企业生死存亡的王牌 /16
5. 关爱家庭：义不容辞的责任 /21
6. 天下兴亡，我的责任 /26

第二章 责任：工作的灵魂

责任是工作的灵魂。在这个世界上，没有不需要承担责任的工作，也没有工作不需要承担责任。我们不妨想象一下：如果医生对病人没有了责任，这个世界将变成什么样子？如果环卫工人对环境没有了责任，那么我们四周又将是什么样子？如果……所以说，工作就是责任！



1. 工作意味着责任 /31
2. 多问自己做得好不好，就是责任 /34
3. 承担多大责任，就会有多大成就 /37
4. 干一行爱一行 /39
5. 责任胜于能力 /43
6. 担当责任，才能走向卓越 /46
7. 信誉就是责任，信誉来自责任 /49

第三章 尽职尽责地执行，不给自己找借口

借口是一张推卸责任的挡箭牌。寻找借口就是将应该承担的责任毫不客气地转嫁或放弃的一种表现，而我们一旦养成了寻找借口的习惯，我们的责任心也将随着借口烟消云散。到头来我们只能在逃避责任之下过着平庸的生活。

思想影响态度，态度影响行动。高效执行，就要杜绝一切借口。这是一种很重要的思想，也体现了一个人对自己事业的职责和使命的态度。一个不给自己找任何借口的人，肯定是一个执行力很强的人，也是一个尽职尽责的人、一个成功的人。

1. 没有执行力就没有竞争力 /53
2. 寻找有执行力的人 /57
3. 把责任落实到位 /60
4. 合理安排工作日程 /62
5. 再好的构想也会有缺陷 /68
6. 借口：一张推卸责任的挡箭牌 /70
7. 罗文是个好员工 /73
8. 尽职尽责，负责到底 /76

第四章 积极主动，不必老板交代

卡耐基曾经告诉拿破仑·希尔，有两种人不会成大器：一种是除非别人让他做，否则绝不会主动做事的人；另一种是别人让他去做，也做不好事情的人。只有那些不需要别人去催促就会主动做事的人才会取得成功。

1. 对企业负责，以老板的心态去做事 /81
2. 讷于言而敏于行 /84
3. 自动自发的员工，老板最喜欢 /87
4. 每天多做一点点，是成功的开始 /90
5. “要我做”变为“我要做” /93
6. “抽一鞭，动一下”，你不会有出息 /95
7. 超越责任，才有进步 /98
8. 没有交付工作也要做 /102



第五章 忠诚是对使命的承担

忠诚是一种美德，谁能够坚守忠诚，谁就会成为职场的赢家。当你忠诚地对待你的公司时，公司会真诚地回报你。当你的忠诚增加一分，公司对你的尊敬也会随之增加十分。

1. 忠诚：立足于职场的一张王牌 /107
2. 为公司奋斗，就是为自己奋斗 /110
3. 推诿就是推卸责任 /113
4. 与公司同舟共济 /116
5. 跳槽：滚动的石头不长苔 /119
6. 忠诚于老板：做老板的得力助手 /122
7. 积极主动地为老板分忧解难 /124
8. 忠于公司，保守秘密 /127

下篇 从里到外说健康



责任胜于能力
健康高于一切

第六章 生活态度，滋润着你的健康

人的一生总有那么多的责任、使命，生存的压力像大山一样压在我们的头上，重重地卡在许多人的内心，还不时侵袭着我们的神经。生活态度是养生的一种智慧，非医学规律所能囊括。保持良好的生活心态，你就学会了生活，也赢得了健康。

1. 事业要奋斗，健康也要奋斗 /135
2. 不要把金钱当成你一生的追求 /139
3. 精神财富大于物质财富 /143
4. 放慢脚步，才能踏上生活之路 /146
5. 努力工作，不是要你去拼命 /149
6. 健康：不靠科技不靠药物靠自己 /152
7. 没病不等于你就健康 /154
8. 和谐的人际关系促进健康 /156
9. 女人：学会平衡家庭与事业 /158
10. 控制血压：你一生的追求 /160

4

第七章 最佳的生活方式，你的医生

据研究表明，对人类健康的威胁：10%来自病菌，10%来自遗传因素，30%来自环境，50%来自人们不健康的生活方式。世界卫生组织指出：人的健康长寿取决于自己，健康的生活方式使人增寿，不健康的生活方式使人折寿。良好的生活方式是健康长寿的“银行”，也是健康的自我投资。

1. 我运动，我健康 /167
2. 呼吸：一种生命的节奏 /172
3. 静坐：让你释放心灵 /176
4. 日出而作，日落而息 /179
5. 常按摩，不得病 /182
6. 会休息的人，会生活 /184
7. 美满的性爱能点燃生活的激情 /188
8. 建立良好的生活习惯 /191



第八章 好心情：最好的保健品

祖国医学认为“百病皆生于气”、“万病皆源于心”，人有喜怒忧思悲恐惊的情志变化，亦称“七情”。其中怒、喜、思、忧、恐为五志，五志与五脏有着密切的关系。《内经》中有“怒伤肝，悲胜怒”、“喜伤心，恐胜喜”、“思伤脾，怒胜思”、“忧伤肺，喜胜忧”、“恐伤肾，思胜悲”等理论。

“七情”的过度会导致气滞血瘀而发生癌症。《内经》中所云：“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”节欲慎七情：“有一个良好的心态，即使生活在喧闹的环境中，也如同在偏远清静之地。长寿的人，大多心胸开阔、心地善良、性情温和。”

修身养性是中国文化的根本，养性就是养心。心是神之主，情、意、喜、怒、欲、乐、忧、思，俱出于心，必须通过加强自身修养以提高心理素质，以平和心态面对人生，才能达到健康长寿的目的。

1. 调节七情，保护健康 /197
2. 心理健康是生理健康的基础 /200
3. 情志养生 /203



4. 修神养气靠静心 /207
5. 淡泊才能静心 /211
6. 豁达是一种生活态度 /214
7. 宽容是一种明智的处世原则 /217
8. 知足是一种美好的心境 /220
9. 笑一笑，十年少 /224
10. 忘怀才能轻松 /227

第九章 健康：由“吃”做主

“饮食，人之命脉也。”这是明代医学巨匠李时珍对饮食重要作用的高度概括。民以食为天，人之所以能够维持生命，保持健康，都要依靠食物中的营养供应。合理安排的膳食让你健康，不合理的膳食让你百病丛生。

1. 食物是最好的药物 /233
2. 辨证饮食，对“症”下食 /237
3. 素食：一种全新的饮食理念 /240
4. 每天吃多少肉才合适 /242
5. 三餐要“变” /248
6. 茶为万病之药 /251
7. 食补能增强机体免疫力 /255
8. 人到中年，要会“吃” /257
9. 合理饮食提高肾能力 /259

第十章 品味生活，让生活多份“雅”气

人要有质量、有品位地活着，爱好多，有寄托，如养花养鱼、吹拉弹唱、写作、绘画、钓鱼、集邮或旅游参观等。不但使精神有所寄托，而且可以陶冶情操，对某些疾病也有辅助治

疗作用，有利于健康长寿。

在有所追求的同时也要学会生活，让生活充满“雅”气。

拼搏是一种享受，休闲更是一种境界！

1. 音乐：神经系统的“维生素” /263
2. 饮茶：一种平静、恬淡的人生境界 /267
3. 读书：让书香滋润身心 /272
4. 旅游：换一种空气，找一方净土 /276
5. 垂钓：静心静神静气 /279
6. 棋道：养生之道 /282
7. 绘画：给你精神寄托 /284

参考文献 /287



目

录

上 篇

从上到下说责任



第一章

责任越重，越深入人生

生命不能承受的不是重负，而是像羽毛一样的飘逸；生命中最沉重的负担同时也是最为充实的象征，负担越沉，我们的生活也就越趋近真切和实在。我们必须将最重的东西当成基础，责任重重地压在我们身上，重量越重，我们就越深入人生。



1. 责任：一盏贯穿生命的灯

有句话说得好，“世间的众生，任何时候都需要一定的责任，就像江河中的船，需要一定数量的压舱物一样，没有它们，在航行中就容易翻船”。一个人无论在什么情况下都不可以没有责任。任何时候，我们都不能放弃肩上的责任，扛着它，就是扛着自己生命的信念。

有责任，生活才会有压力；有压力，才能真正体味到生活的真正的味道。一个主动承担责任的人，会感到一股无形的压力。有压力自然就有动力，就会把自己的责任和义务承担到底，人生就会变得更丰富、更充实。

一个人生活在世上，就必须承担属于自己的责任，履行属于自己的义务。尽到责任和义务，就要从以下几个方面做起：

（1）对自己的责任

我们不妨把自己的事业比喻成一棵树苗，那自己就是一个农民。如果悉心地浇水、施肥、松土，加上阳光照射，小树会茁壮成长，终有一天会长成参天大树，结出丰硕的果实。而不去管它，任其在黑暗的环境下得不到阳光的照射，吸收不到营养，那只能是自生自灭、中途夭折或是枯藤死树。所以我们每个人都应该对自己的树苗负责，对自己负责。

（2）对朋友的责任

俗话讲：出外靠朋友，朋友多了路好走。其中道尽了朋友的重要性。