

亡

自省赢定一生

臆凡

张 允 编著

节奏、敬畏和沉思是成功人士身上的标志。

中国青年出版社

亡 赢

自省赢定一生

张 允 编著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

自省赢定一生/张允编著. —北京:中国青年出版社,2009.4
ISBN 978-7-5006-8736-8

I. 自... II. 张... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 057645 号

责任编辑: 申永霞

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 64010551 门市部电话:(010) 84039659

三河市骏杰印刷厂印刷 新华书店经销

*

700×1000 1/16 17.75 印张 2 插页 150 千字

2009 年 5 月北京第 1 版 2009 年 5 月河北第 1 次印刷

定价:28.00 元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)84047104



目 录



001



生命的历程

027



一、确立目标有多重要

有意义的人生是从确定人生目标后才开始的

035



二、自我在哪里

真正的人生是从认识了自己后才开始的

043



三、人生与求生

自然只为人类提供了一个唯一的目的，即求生，求生没有自由可言

049



四、生活在现在

生活在现在，就要“置身”于现在

057

五、自爱与自恋

热爱生活,拥有正确价值观的人才是真正的自爱

067

六、选择什么

人生始于选择,也成于选择

075

七、从众与从己

不从众适应社会,就不会被社会所接受,只知从众适应社会,
就必然被社会所同化

079

八、职业与爱好

职业与爱好的紧密相连,能让一个人如虎添翼

083

九、创造个人品牌

个人品牌就是“插草自卖”,看看社会能给你什么价

091

十、梦想和兴趣

人生就是为了梦想和兴趣而展开的表演

097

十一、职业和事业

休闲化作事业,休闲才具有光彩的人生价值

103

十二、找对行业

追随人类欲望需求的行业,是一个永盛不衰的行业

107

十三、不放机遇

机遇不专等一个人,谁抓住它就属于谁

117

十四、有序

一个有人生目标和职业目标的人,从来不是工作找他,而是他找工作

121

十五、解决危机

每一个危机中都含有解决之道

129

十六、换位思维

人际交往中产生的所有矛盾的原因,就是因为双方都没有考虑到对方的感受和利益而引发的

133

十七、学与不学

人生真正获得成长,是从获得学会学习后才开始的。学习才是
决定人生方向的关键

141

十八、早慧与晚成

无论早慧与晚成,不经过自己一生的努力实践而要想成功,那只能
是白日梦

153

十九、创新思维

创新思维就是真实的生活,就是根据自己认识的真理去生活

165

二十、灵感

用笔不灵观燕舞,行文无序赏花开

173

二十一、梦资源

梦是人在睡眠状态中的潜意识活动

189

二十二、朋友

朋友是人生的重要布局

205

二十三、交际

歌德说：我只要知道你在干什么，就知道你是什么样的人了

211

二十四、善心

善心在哪里，你的命运就在哪里

221

二十五、嫉妒

培根说：德愈增则受人嫉妒的机会愈少

231

二十六、苦难

没有苦难就没有奋斗的需要

239

二十七、逆境

一个人想要成就一番事业，就必须勇敢地接受挑战，不怕身处逆境，
甚至不怕身处绝境。否则，他必然是一个平庸之辈

245

二十八、失业

今天你失业了，未必就是坏事

249

二十九、幸福

幸福就是走自己的路

255

三十、婚姻

世界上没有完美的婚姻

259

三十一、情绪

同一件事，想开了是天堂，想不开就是地狱

269

三十二、金钱

金钱不是人生的目的

生命的历程

健全的体魄和开朗的性格，比金子和钻石还要宝贵得多

快乐使人长寿，并且使生活更有意义





生命的历程

|

0岁—1岁—100岁



|

一、从0岁开始

在对人生发展的历程研究中，很少有人把胎前期也作为一个专题来进行考察，而恰恰正是这个阶段决定了一个人一生的历程。

人之体来源于父亲的精子和母亲的卵子。人的生命始于受精卵。受精卵被父母的46个染色体包围着，这些染色体以特定的方式排列出数以千计的基因，它们又以特定的方式运动而产生新的生命体。这种生命成因和遗传的互相作用过程是极其复杂的。生命的真正形成机制和遗传机制，还有待人们进一步地去揭示。

由此可知，一个胎儿的产生，其物质始于父亲的精子和母亲的卵子。胎儿的质量也是由父亲的精子和母亲的卵子的质量所决定的，这是胎儿的质量之源，也是人生原生质量之源。因此，我们讨论人生的历程时，不得不从源头上开始。

决定人生发展历程的重要因素，实际上在怀孕之前就已经存在了。西方研究认为：出生缺陷疾病中，80%被认为是由遗传或部分遗传所致。我国每30秒钟就有一个缺陷婴儿出生，其中大部分也是遗传所致。因此，我们要研究影响人生胎前期的因素时对其父母的下列情况必须予以特别关注：

1. 营养质量：特别是母亲在怀孕前的营养质量至关重要。一个营养不足的孕妇所产婴儿，其免疫功能必然是低下的。这不仅关系到婴儿出生后能否

渡过最初 30 天的危险期,可能还会影响到婴儿的一生。

2. 有无遗传性疾病或其他不利于胎儿身心健康的遗传性因素。遗传,一般为直接遗传,部分为隔代遗传。根据观察所得,一般认为母亲基因的遗传高于父亲基因的遗传概率。

3. 若有感冒发烧、细菌感染或正在用药时受精,这对胎儿可能会产生不良影响。

4. 吸毒者和饮酒过量后受精,也将对胎儿产生不良影响。

5. 若有过分悲伤、愤怒、忧愁、痛恨和烦躁不安等不正常情绪,可能会对受精后的胎儿产生不利因素。最佳状态应为:双方都处于兴奋和谐、毫无任何其他不良心理情绪干扰和同时进入性高潮时。

6. 父母双方关系不和谐,将直接影响胎儿性格的发展。

7. 受精时外部环境理想要求:无污染、无噪音、空气新鲜、安静。而空气污染、雷雨天气和突然的惊吓,都可能会对受精后的胎儿带来预想不到的不利影响。

8. 受精时间:一般认为五六月份最佳,因为此时一切生命都在生长最旺盛期和阳气上升高峰期。同时,怀孕后母亲的营养(特别是各种维生素和微量元素)的补充也优于其他季节。出生期在二三月份,是万物复苏的季节,有利于婴儿的发育。

9. 排卵后的前期受精优于后期。

10. 母亲怀孕最佳的年龄为 20—30 岁。国际有关研究机构统计证明:此年龄段受精,胎儿出生后死亡率最低,产后母亲体质恢复也较快。而父亲的年龄对胎儿的影响则不明显,个别反趋相反效果,但目前尚不能从科学上证明其原因。

二、萌生

胎儿期是人生发展历程的开创期,是人生发展的定向站。这时父母的一切遗传基因和这些基因与外部环境都开始发生相应作用。因此,人的生命不是从出生那一天开始的,而是从胎儿初期就开始了。

胎儿期共分三个阶段:

第一,卵细胞期阶段:时间为8—10天。卵受精后即成为受精卵,随之第一个细胞就开始分裂,其过程是简单的增殖,在3—4天内完成;到第5天第二个细胞开始分裂,这时的分裂包括神经、肌肉、骨骼等特殊细胞的产生、形成,同时,部分细胞群集聚起来开始形成胎盘,而别的细胞开始形成胚胎;到第10天,卵细胞已深深地植入子宫壁,从这里吸取母亲的营养,直至出生。这一阶段的主要过程是极为复杂的发展形成期。

第二,胚胎期阶段:时间约在受精后第60天左右完成。当受精卵与母亲的子宫壁结合起来以后,胚胎阶段便开始了。这一阶段的主要任务是生长,同时形成胎盘、脐和羊水膜囊,这些组织都是胎儿的保护和营养组织。

第三,胎儿的发育期:这一阶段主要反映了胎盘、脐和羊水膜囊与胎儿的关系。这时胚胎里已有男女性器官结构,但还不能显示出性别的差异。这一时期的主要过程是胎儿开始运用和协调他在胚胎期逐步形成的结构组织。

胎儿从第3个月开始,其发展的主要过程是:

第3个月:胎儿已具人形,并显示出个体差异。呼吸和肾功能开始启动。

第4个月:胎儿的身体已达到出生高度的50%,生殖系统形成,开始吸吮手指、打嗝、表皮层有刺激反射。

第5—6个月:体重已达400—500克,踢蹬动作开始,能上下左右自由翻滚,并已形成习惯性姿势和活动。

第7个月:这时出生的胎儿可以存活。免疫、脂肪、神经等系统已做好出

生的准备。

第8—9个月：头发已长长，手指和脚趾尖已长出指甲，胎儿已为出生做好了最后的准备。

在人生发展的整个历程中，胎儿对外部环境的影响最为敏感。外部发生的任何情况都有可能把未出生的婴儿推入到最佳或最恶劣的轨道。

由于胎儿的生命是和母体联系在一起的，所以胎儿与外部一切信息的交流也是通过母体进行的，因此，人生在胎儿期能否达到最优化水平的焦点，将围绕着母亲而展开：

第一，母亲的营养：对一个胎儿来说，没有什么比母亲的营养更为重要的了。

一个营养不足的母亲，她带给胎儿最大的不幸是先天性免疫功能低。人的免疫功能主要是在胎儿期形成的。出生后，不论你如何给他补充营养，其免疫功能的提高，都是微不足道的。

而一个营养不良的母亲，她带给胎儿的影响则更为严重。所谓营养不良，主要是指母亲吸入了有害物质，如吸毒、吸烟、饮酒和服用某些药物等。如果胎儿在母体内和出生6个月内出现营养不良，那么，他的脑细胞总数将减少60%。人的脑细胞分裂主要是在胎儿期和婴儿初期，到1岁左右，人的大脑和小脑细胞的分裂即已停止，而这两部分脑细胞占人脑细胞总数的98%。国外实验证明，大脑细胞数量的恢复，只有在胎儿期和婴儿初期的营养状况得到改变时才有可能。总之，胎儿期母亲营养不良的后果是引起各部器官重量、DNA数量和大脑细胞数量减少的最根本的因素。

第二，母亲的健康：母亲的健康是胎儿健康和正常发育的前提，任何一种疾病和服用任何一种药物都可能对胎儿产生意想不到的后果。

大量吸烟引起早产，大量饮酒会使胎儿身体发育迟缓和产生其他出生缺陷，服用镇静药物，可使胎儿活动大大减少，服用阿司匹林可能引起胎儿裂腭、兔唇；母亲身上由病毒引起的任何疾病，都可能对胎儿产生有害的影响，如流产、死产、失明、失聪、智力迟钝和先天性心脏病等。其他如放射、核

反应、宇宙射线,将会引起胎儿畸形和智力迟钝,而且还会延续到他的后代。更为危险的是许多新上市的药物,其对胎儿的影响均为未知数,这不能不引起怀孕母亲服用时的特别注意。

第三,母亲的情绪:由于胎儿与外界信息的传递是通过母体进行的,因此,母亲的一切情绪状态都会对胎儿产生很大的影响。

那么,母亲的情绪是如何传递给胎儿的和母亲的情绪会对胎儿产生哪些影响呢?

情绪主要是通过中枢神经系统和内分泌腺调节。在情绪状态下,自主神经系统激活内分泌腺,而内分泌腺就直接向血流分泌荷尔蒙激素。荷尔蒙,特别是肾上腺素,便产生出许多情绪状态症状。这些荷尔蒙通过胎盘传给胎儿。因此在胎儿身上引起许多情绪症状。于是,母亲和胎儿不仅在身体上,而且在情绪上也连接了起来。

若母亲长期处于严重紧张和其他一些不利健康的情绪状态,其后果是:新生儿多数比一般婴儿体重轻、好动、饮食挑剔、呕吐、腹泻、哭闹和蠕动不安的情况增多。同时,还有证据证明,还可能引起裂腭、嘴唇和上腭部位发育不全等。

因此,和谐的家庭和和谐的社会环境,使母亲的情绪始终处于一种安静、和谐和愉快的情绪状态,是胎儿发育期的最佳外部环境。

|

三、婴儿

婴儿期的年龄界定:一般是指0岁到3岁的婴儿。

这是人生与社会第一次直接接触。因此,也是人生对环境的敏感期。

(一) 首先,我们来看看外部世界是怎样作用于婴儿的内部世界和婴儿是如何通过自己的手段来作用于外部世界的,即婴儿的运动发展。婴儿的运动发展过程,是婴儿的成熟能力发展与身体活动能力发展的结合过程。

第一步,婴儿的移动动作:婴儿出生1个月,能抬起下巴;1个半月,将其头朝下举起,能将头与身体保持同一水平;3个月,能做到头和肩部离开地面;6个月,能够抬起胸部和下腹部;7个月,能从俯卧的姿势翻身;8个月,能从仰卧的姿势转身;9个月,不需他人的扶持便能坐10分钟,身体先前倾,然后恢复平衡。

第二步,婴儿的蠕动动作:婴儿出生后4—7个月,处于俯卧姿势时能抬起身体的前半部找到想要的物体,腹部贴着地面,在由臂引起的摩擦推动下,开始慢慢向前爬动,在双手随着手臂运动时,又产生了更多的摩擦,他的头部朝着向前屈曲的臂和腿一边,然后整个身体朝对应的手臂、腿和头部方向转去。在他的头部转动时,相应一侧的身体也会弯曲,然后头转向另一边时,发生同样的身体弯曲。婴儿在身体移动时,他用右眼观察右边的运动,用左眼观察左边的运动。

第三步,婴儿的爬行运动:婴儿从9个月开始,蠕动发展为爬行。在这一移动形式中,身体脱离地面,用双手和膝部移动。起初,这一动作仍呈单侧性,即身体一侧的手臂和膝盖同时向前移动。当他开始以交叉方式移动时,便学会稳当、有效地爬行了。在这一阶段,婴儿第一次成为一个双侧的人,即他有了同时一起运用身体两侧的能力。同时,他开始能用双眼观察和用双耳去听四周的反应。通过立体视觉,便能准确判断声音发出的方向。

第四步,婴儿的站立和走路:站立是走路发展的第一步,大多数婴儿要在学会站立几周后才会走路。一般在1岁3个月时开始学走路,但要在2岁3个月时走路才能和成人比较接近,跨步才会稳健自如。婴儿在没有人扶持时最初向前移步常常会引起摔倒,这是由于他自己的兴奋、腿的向外跨步、身体重心位置较高、步子不稳而且太小以及不必要地抬腿过高等原因所引起。为了保持平衡,婴儿的双手常常抬得高过头部,或者摆得太开。随着身体的发育成长,腿短、躯干长和腹部太大情况的改变以及身体比例的调整,使身体重心降低,加上神经肌肉系统的发育,他的力量和协调能力会逐步增强。

对学步的婴儿来说,迈步走路可能给他带来巨大的欢乐和力量意识,但父母须比过去更加注意保护会移动的婴儿,因为他的探索、操作和参与事物的能力远远超过了他对潜在危险的认识。

以上我们看到了外部世界是怎样作用于婴儿的内部世界,怎样帮助他完成生物和心理上的发展任务。现在我们再来看看婴儿是怎样通过自己的手段来作用于外部世界、理解外部世界、改变外部世界和与外部世界发生联系的。

婴儿出生后的最初两个月的活动都是反射性的——张望、凝视、寻觅、摸索以及吸吮、尝味、吞咽和排泄等。

3个月时,随着婴儿对活动控制力的发展,可以观察到婴儿在摆脱反射的现象。最初出现的随意抓握动作是拍击物体,这一动作表示视觉支配身体运动的开始。这时,婴儿从观察二维的东西转向喜欢看三维的物体。

4个月时,向物体伸出手的动作开始出现,但还不能抓住它。

5个月时,在视觉控制下,能够伸手去抓握物体,并在抓住物体后习惯的察看、触摸,然后放到嘴里去。

6个月时,婴儿抓到什么东西就撕裂、扯破、摩擦、挤压、推击,把东西扔弃。所有这些活动,使他能从视觉、触觉、动觉和听觉输入的信息结合起来。

1岁时,婴儿会把手中的物体向别人伸过去,但他不愿意松手给人。2岁时,他就比较愿意与别人共享了。

(二) 婴儿期大脑的发展

作为人的控制中心的大脑,出生时只有成人的25%,但其细胞几乎完全形成,到1岁时大脑细胞基本停止分裂。大脑占全身体重的2%,但却消耗血液供应量的20%,在食物营养上也处于优先供应地位。大脑成熟后重量为1300—1400克。大脑皮质是大脑中最高级、最复杂的一部分,它以薄薄的一层覆盖大脑表面,它对身体的动作和思维进行有意识的控制,整个神经系统有一半的作用由它分担,但它却是大脑中发育最晚的部位。大脑的发育顺序