

有钱有闲有健康

MONEY TIME HEALTH

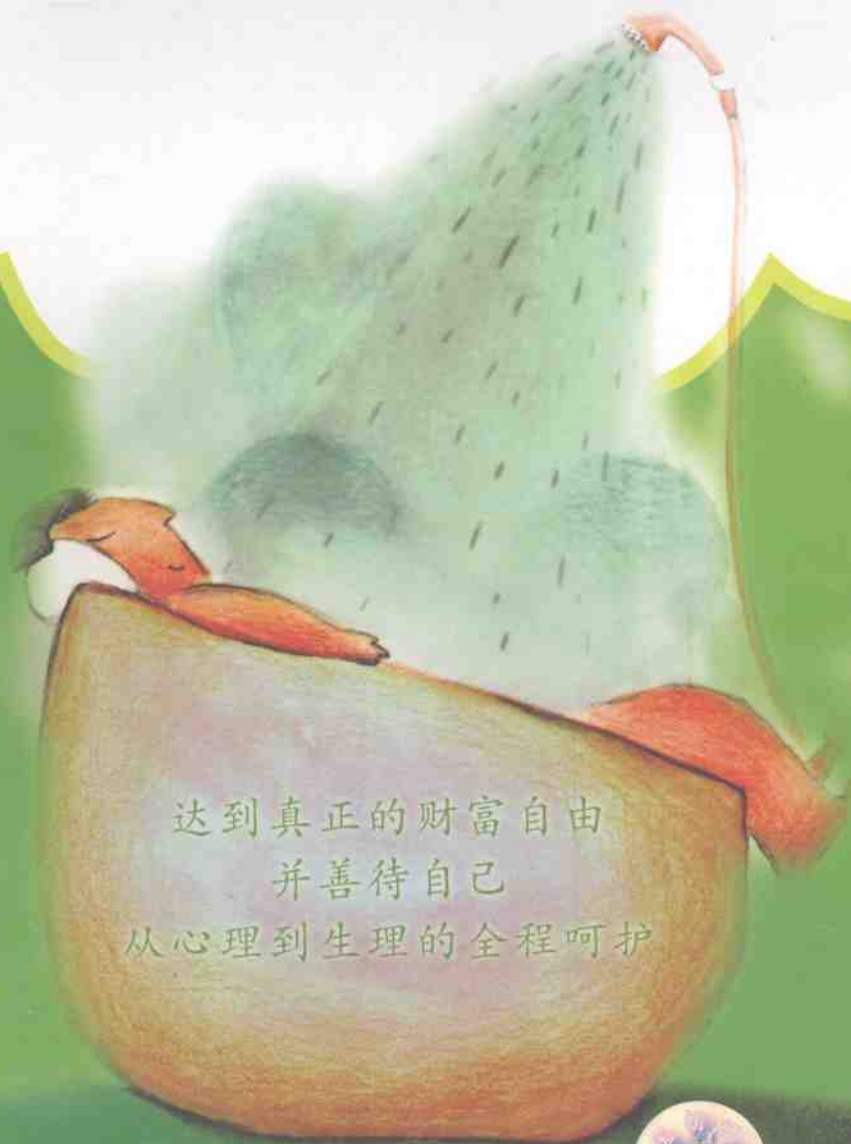
无钱不会有高质量的生活，仅仅有钱也并不能就换来生活的满意。

金钱固然是生活所需，适当的闲暇时间也是调节生活的必要。

我们不仅要有健康的身躯，还要有充沛的精力，健全的智能和良好的心态！



王 勇 ◎ 编著



达到真正的财富自由
并善待自己
从心理到生理的全程呵护

中国纺织出版社



有钱有闲有健康

MONEY TIME HEALTH

王 勇 ◎ 编著



达到真正的财富自由
并善待自己
从心理到生理的全程呵护

内 容 提 要

有钱有闲有健康是一种完美的人生状态。保持一种良好的状态,需要从心理到生理的全程呵护。本书就是针对现代人目前的生存状态有感而发,提出了实际可行的方案,同时,还根据现代人的生理特点和生活特征,设计出了十几道营养丰富的益智保健食谱,希望大家在阅读本书时,在收获精神营养的同时也能收获物质上的营养,真正让自己拥有健康的身体,健康的人生!

图书在版编目(CIP)数据

有钱有闲有健康/王勇编著. —北京:中国纺织出版社,2006.8
(完美人生①)

ISBN 7-5064-3874-7

I. 有… II. 王… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050579号

策划编辑:曲小月 特约编辑:林少波 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:151千字 印数:1—8000 定价:25.00元

ISBN 7-5064-3874-7/R·0083

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

序 言

人生的状态应该是怎样的？也许你的第一个回答就是有很多金钱，成为百万富翁甚至是千万富翁。其实，这不仅仅是你一个人的心态，同时也是很多人的心态。那么，你有没有想过，这种状态对自己是否正常呢？我们梦寐以求的人生状态真的能够给我们带来幸福的感觉吗？这个答案不需要来问你，只要问问那些成功者，那些百万富翁就知道了。

据美国哥伦比亚大学调查表明，在所有的百万富翁甚至是千万富翁中，真正有“人生非常幸福”感觉的人很少。这说明了什么，说明金钱虽然是每个人都不可或缺的，但却并不是幸福与否的决定性因素。

在我们身边，有很多的人都在为金钱而苦苦挣扎，苦苦奋斗。每天早上，只要我们站在城市的大街上，就会看到那么多奔走如飞的人，他们在做什么？上班，挣钱！对于他们，所谓幸福，可能也就是发薪水的日子，因为那天自己可以潇洒一下。之后呢，又开始另一个30天的轮回。但这是最理想的生存状态吗？答案是否定的，虽然这是百分之九十以上人的生存状态。

很多百万富翁并没有人生的幸福感，很多普通人同样也没有那种幸福感。那么，我们的生活怎么了，是谁把我们的幸福偷走了？你不妨认真地问一问自己，也问一问其他人。作为这本书的作者，我在这里要给你提供一个答案，也是在很多人看来都是非常正确

的答案：你自己！

你的生活你选择，你的命运你做主。你之所以没有幸福感，就在于你没有选择幸福！人固然不能缺少了金钱，可是你有没有给自己设定一个限度，当自己的金钱达到什么程度之后就不再为了金钱而打拼？我可以负责任地告诉你，很多富翁之所以没有幸福感，就在于他们没有为自己的财富设定一个限度，随着财富的增加，他们的欲望和野心也越来越大，以致最终成为了金钱的奴隶。表面上是他们拥有了金钱，实质上是金钱俘虏了他们，所以，他们没有幸福感也是理所当然的事情。很多平凡人之所以也没有幸福感，原因也在于此，只不过与富翁相比，他们获取财富的途径要更少，经历也要更加艰难！

其实，富翁没有幸福感，不仅仅是因为他们已成为了金钱的奴隶，更重要的是他们为了谋取更多的金钱，已经彻底忘记了休息，忘记了节假日。如果说普通人还有这样的时间来享受天伦之乐，那么那些富翁已经把这些平凡的幸福彻底失去了！

普通人虽然没有金钱，但是他们所承受的压力小，他们的身体也是健康的，可是对于那些富翁来说，他们很少有人是身体完全健康的！据美国一个科研组织透露，在美国所有的百万富翁级别的人中，百分之九十以上的人都存在各种各样的疾病：心理上的或者消化系统的……

那么人生有没有一个更理想的生存状态呢？答案当然是肯定的，这个答案一如我们的书名：有钱有闲有健康。富翁有钱，但是他们没有空闲的时间；普通人有空闲的时间，但是他们缺少足够的金钱。有钱有闲有健康，这似乎是人生中最理想的生存状态了。那么，这种状态是不是真的会为我们所拥有呢？答案同样还是肯定的，只

要你认真阅读本书,你就会收获最美好同时也是最理想的人生!

坦率地说,真正让人们认识到这种有钱有闲有健康的人生状态的重要,最主要的还是对大众心态的调节。心态好,我们就会很快融入到这种理想的状态中,我们的人生自然也就获得更大的成功。但是,仅仅是心态的调节是远远不够的,保持一种良好的状态,需要从心理到生理的全程呵护。为此,我们专门请教了相关的营养专家,让他们根据现代人的生理特点和生活特征,设计出了几十道营养丰富的益智保健食谱,希望大家在阅读本书的时候,在收获精神营养的同时也能收获物质上的营养,真正让自己拥有健康的身体,健康的人生!

编著者

2006年6月

你能一辈子都是穷人吗

每个人的天赋都是一样的 /003

天赋不是成功的决定性因素 /003

成功来自积极的心态 /005

你也可以很有钱 /011

你为什么很贫穷 /011

成为富人的秘诀 /014

成为有钱人并不难 /017

发现财富的眼睛 /017

机会是自己争取的 /020

科学花钱,合理消费 /024

学会合理消费 /024

做好个人的理财规划 /028

养成良好的理财习惯 /031

健康加油站 /037

聪明的富有就是通过小的努力换回大的结果,愚蠢的贫穷就是大的努力换得小的结果。要挣钱就得起早摸黑东奔西跑忙忙碌碌,不忙哪来的钱?想优哉游哉过日子吗?如果这样只有当穷人,因为天上不会掉馅饼。

明确方向,确定目标 /043

成功等于目标 /043

目标,必须明确 /046

认清事实,找出差距 /050

不要模糊自己的视线 /050

改变,从现在开始 /053

不要一味地努力,要正确地努力 /056

走出人生的枯井 /056

在正确的时间做正确的事 /058

不在错误的地方寻找正确的答案 /062

错了,就立即离开 /062

学会及时调整方向 /065

放弃还是坚持 /068

有时,坚持到底就是失败 /068

不做懦夫,也不做弱者 /071

看多远就能走多远 /074

健康加油站 /079

我们生活中最多的人是忙碌的人,几乎每个人都很忙。君不见早上上班时间:汽车、自行车都显得很急切,公共汽车也时常上演你争我抢的火热场面。大家都很忙,都在和时间赛跑。可是你有没有思考过,你究竟在忙什么?

不要单纯依靠自己赚钱 /085

让别人为你赚钱 /085

让爱好为你赚钱 /088

智慧选择胜过忙碌打拼 /096

不要把钱全部存在银行 /096

让手中的钱成为生蛋的母鸡 /100

让智慧为你创造财富 /104

学会巧妙投资 /107

整合资源，实现 $1+1>2$ /111

合作让我们飞得更高、更远 /111

掌握整合资源的秘诀 /113

劳心者治人，劳力者治于人 /117

你有领导才能吗 /117

学会正确地思考 /120

给自己关一次“禁闭” /123

调动所有人的积极性 /126

努力一阵子，享受一辈子 /129

生命，需要享受，而不是挥霍 /129

把握今天，把握生命 /133

健康加油站 /137

大部分人 40/40/40 的生活就是一周工作 40 小时，工作 40 年，退休生活质量只有目前的 40%。一生靠时间熬出金钱，这种生存状态是可悲的。你应该学会建造自己的财富管道，即使 100 人每人贡献 1% 的努力，也胜过你一个人 100% 的努力。知道吗， $1+1$ 并不等于 2，而是大于 2。

穷而不懒，富而不贪

没有穷人，只有懒人 /143

机会不钟情于懒人 /143

机遇偏爱有准备的人 /147

不要成为赚钱的机器 /150

金钱是一柄双刃剑 /150

知道满足 /152

有比赚钱更有意义的事 /155

你的心蛇吞不了大象 /158

给自己的心灵洗澡 /158

掌握平和心态的妙招 /162

学会幽默，笑面人生 /164

感受彼此心灵的温度 /167

性情平和，不把成败放心头 /170

拥有一颗平常心 /170

塞翁失马，焉知非福 /172

不要被自己打败 /174

健康加油站 /178

聪明的人一生应该是这样的：穷而不懒，富而不贪。他们不甘于贫穷，而是用自己的辛勤劳动为社会创造财富，使自己过上富足的生活。但他们不是金钱的奴隶，知道把挣来的钱用于提高自己的生活质量（包括休闲娱乐），用于发展社会公益事业；他们不会贪得无厌，不会梦想把世界的钱都挣完。他们有了钱之后会急流勇退做个闲人。

第五章 善待自己,跳出“先用健康买金钱, 再用金钱买健康”的漩涡

有健康,才有将来 /185

健康是我们最大的财富 /185

呵护自己,呵护健康 /187

好习惯,成就健康人生 /194

习惯的力量 /194

习惯决定成败 /196

好习惯要培养 /199

科学度假,享受生活 /204

制定完美的旅游计划 /204

衣食住行,一个都不能少 /206

旅游超酷省钱计划 /210

摆脱旅游综合征 /212

呵护家人,营造幸福家庭 /215

时间是你送给家人的最好礼物 /215

常回家看看 /217

不要遗忘了自己的妻子 /221

孩子需要你的疼爱 /223

随时调整,掌握幸福的真谛 /227

人无千日好,花无百日红 /227

鱼和熊掌不可兼得 /229

健康加油站 /232

参考文献 /236

不要说工作太忙,不要说工作太累,不要说我没有时间,不要说我难有空闲,不要说空闲就是浪费时间。挤点时间,找点空闲,练练身体,陪陪家人,让自己健康,让家人幸福。

第一章

你能一辈子都是穷人吗

聪明的富有就是通过小的努力换回大的结果，愚蠢的贫穷就是大的努力换得小的结果。要挣钱就得起早摸黑东奔西跑忙忙碌碌，不忙哪来的钱？想优哉游哉过日子吗？如果这样只有当穷人，因为天上不会掉馅饼。

每个人的天赋都是一样的 >>>



富翁在出生的时候也和你一样,他和你并没有什么不同,如果你一直抱怨自己没有取得财富,那就认真反思一下吧!

天赋不是成功的决定性因素

“某某人怎么能有那么多钱呢?”“某某人为什么会取得那样的成就?”我想每个人都曾经说过这样的话。可是我们是不是都找到了正确的答案呢?富翁也是人,也是环境的产物,与其质问富翁为什么这么有钱,不如想想富翁怎样得到这么多钱的。

李嘉诚出生于广东,由于战乱,全家人逃难来到香港。后来因父亲病逝,年幼的李嘉诚被迫辍学,开始了打工生涯,以微薄的收入来维持家中的生计。几年以后,当他看准香港经济发展的趋势后,毅然辞职,在几间破房子里创办了自己的企业。当时,香港市场的竞争已经非常激烈,但他奉行“勤能补拙”的人生准则。为了推销自己的产品,他每天大清早就外出,当他赶到办事的地方时,别人刚好上班;中午,他又急如星火地赶回工厂,检查工人上午的工作情况,然后跟工人一起蹲在地上吃简单的工作餐。虽然来往奔波,可他从不坐的士,最多就是乘巴士。

有一天,他拿起一本杂志翻看,其中有一条意大利工厂生产塑



料花的消息,这使他发现了商机,因为当时的香港没有人生产塑料花。由于引进技术的费用太高,李嘉诚便前去应聘,并且实实在在地做了一年多工人。这其中的艰辛自不必说,当他掌握了塑料花的制作工艺后,便辞职回到自己的工厂,通过一番努力,李嘉诚所生产的塑料花市场反应非常好。也就是因为生产塑料花,他为自己赚到了生平的第一桶金。

从李嘉诚的故事不难看出,有的富人在富裕之前也是很贫穷的,他们和我们一样,每天所做的都是很平常的事情。如果说有什么不同,那就是他们比我们更能吃苦,也能够以更大的激情投入到自己所从事的事业中去……

爱因斯坦是人类科技史上占有举足轻重地位的伟大学者,可就是这样一个里程碑式的人物,在小时候并没有显得天资聪颖,相反,在他已满四岁的时候还不会说话,很多人都认为他是“低能儿”。为了锻炼他的智力,父亲专门为他买来积木,教他搭房子,每当爱因斯坦搭好一层,父亲就立即表扬他一次。

到了上学年龄,爱因斯坦仍然很平庸,经常看着一件东西发呆。老师曾断言:“爱因斯坦今生将一事无成。”但他父母并不认同老师的观点,他们相信自己的儿子肯定能够取得成功,并且在生活中百般呵护和鼓励他。当爱因斯坦提出非常怪的问题时,别人都以为他是个傻孩子,而他父母却自信地说:“我们的儿子没有毛病,他只是经常思考一些别人想象不到的问题。”

爱因斯坦在慢慢地长大。后来,由于家里的工厂倒闭,父亲带

着母亲和妹妹前往直意大利的米兰，爱因斯坦留在慕尼黑，独自求学。没多久，爱因斯坦去了瑞士的苏黎世。一天，爱因斯坦在山间漫步时，脑海中突然产生了一个奇怪的问题：如果人以光的速度跟着光线跑，他能看到什么呢？为了寻找到答案，爱因斯坦考进了苏黎世的联邦工业大学，并且决定设计一个仪器来做实验。可是当他把自己的想法说给同学和老师听的时候，立即遭到讥笑：“爱因斯坦，你真的很聪明，可以说是绝顶的聪明呀！哈哈……”

面对他人的讥笑和嘲讽，爱因斯坦坦然面对，依然不断思索制作仪器的事情。由于太过着迷，他在一次试验中引起了爆炸，并因此遭到学校的指责。但爱因斯坦很倔强，他决定继续走自己的路。

在他租用的房间里，书桌上、椅子上、床上摆满了书籍。他每天都在读书，直到肚子叽里咕噜叫时，他才吃点东西。通过不懈的努力，人们眼中的“低能儿”——爱因斯坦终于揭开了自然的奥秘——以太之谜，并且发表了著名的《论动体的电动力学》。

由此可见，无论是发财致富还是取得科研成果，最重要的并不一定就是天赋。我们可以想象一下，很多人目前的条件都要比当年的李嘉诚和爱因斯坦好得多，为什么我们不去努力，而要一味地抱怨自己的天赋不足呢？

成功来自积极的心态

每个人的天赋都是一样的，但每个人的心态却是不同的！“积



极”与“消极”看似只有一个字的差别,但是其真正的差别却是非常大的,甚至有天壤之别。积极的心态是心灵的健康和营养,它能吸引财富、成功、快乐和健康;消极的心态是心灵的疾病和垃圾,不仅排斥财富、成功、快乐和健康,甚至还会夺走你生活中已经拥有的一切!

如果你不满意目前的生活状况与环境,并打算努力改变,那你首先要改变的就是自己,当你拥有积极心态的时候,你所面临和将要面临的难题都不再是难题。

有些人也曾经有积极的心态,但那只是暂时的。当他们遇到挫折时,积极的心态就会消失,他们就会失去信心,并用消极悲观来麻痹自己,慰藉自己,期望天上掉馅饼。

还有一些人,他们在生活中总是寻找消极的东西。因此,消极的心态就会成为难以克服的习惯,即使出现好的机会,他也看不见,抓不着,因为他已经把每种情况都当作障碍和麻烦。

成功者的首要标志就是心态。一个人如果拥有积极的心态,能够乐观地面对人生中的挑战和麻烦,那他就成功了一半。

在推销员队伍中,广泛流传着这样一个故事:

有两个欧洲人都到非洲推销皮鞋。由于非洲的天气非常炎热,非洲人都喜欢打赤脚。第一个推销员来到非洲后,看到非洲人都打赤脚,当即就失望起来:“哎!他们都喜欢打赤脚,谁还会要我的皮鞋呢?看来这个地方并不适合推销皮鞋。”于是,他选择了放弃,并沮丧地回国了,这次的推销也以失败告终。当另一个推销员来到非洲后,他看到非洲人都打着赤脚,惊喜万分,高兴地连连说:“太好