

人生成功必读丛书

宏 卿 著

SHENG CUN XUE

生存学

学会了生存 你才有资本去取得成功



愿本书能为您的
资本大厦添砖加瓦

中国财政出版社



人生成功必读丛书



生存学

宏 卿 著

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

生存学/宏卿著. —北京:中国戏剧出版社,2003.4

(人生成功必读丛书)

ISBN 7-104-01552-3

I.生… II.宏… III.语言艺术 IV.H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 043911 号

人生成功必读丛书

——生存学

宏卿 著

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店经销

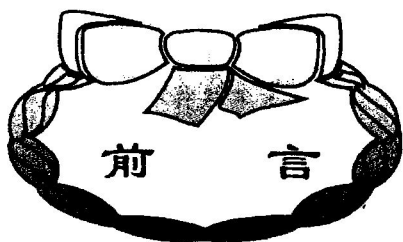
北京秋豪印刷有限责任公司 印刷

260 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 10 印张

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—12000 册

ISBN 7-104-01552-3/C·94 定价:20.00 元



如果用“资本”联词造句，首先想到的肯定是“资本家”、“资本主义”；再专业一些，还会举出生产资本、货币资本、商品资本；固定资本、流动资本；商业资本、产业资本、银行资本等。凡此种种，都在金钱、财富范畴之内。

然而，本丛书以《做人的资本》、《做事的资本》、《生存的资本》和《说话的资本》为题，这做人、做事、说话、生存又与金钱、财富有什么关系呢？难道书中内容是在说，做人、做事、生存、说话都离不开金钱吗？

固然，为人处事谁都离不开金钱财富，否则，做人直不起腰杆，做事会捉襟见肘，生存无以为济，说话人微言轻。

其实，也不尽然。请翻翻所有的财神爷、资本家、大富豪的历史，看看他们是凭着什么资本起家的。略举几例便会一目了然。





例一：清代天下第一财神、红顶商人胡雪岩。当他被朝廷宣判破产时说：“其实我无产可破，当初我的月俸只有四两银子，仅够养家糊口。”当初他发家靠的是——

一、为人四海：一把算盘两面打，一面为自己算，一面为对方算，不是双赢的生意他坚决不做。

二、做事仁厚：不靠精明，更不靠奸诈。他常说：“凡事先讲理，再讲情，不得已时使手段。”

三、说话守信：他身无分文，仅凭一句话，上海的朋友连夜为他筹齐一万担大米，并且帮他装运上船。说的就是他一向言词有信，一诺无辞。

四、生活在希望里：为了帮助他人而被解雇后，四两银子的养家薪金断了，但他心中的希望却没有断，他常说“人要生活在希望里”，这是他的生存信念。

例二：香港首位“千亿富翁”李嘉诚。2001年美国《时代》杂志评选的全球最具有影响力的二十五位商界领袖中，李嘉诚名列第九。

1943年，他的父亲李云经英年早逝，没有留下一文钱，留下的却是一副家庭重担。年仅14岁的李嘉诚，毅然挑起了这副养活母亲和弟妹的担子。

至今，李嘉诚常说的一句话，就是“未学经商先学做人”。因为他继承了父亲那份使他终身受益的丰厚遗产——如何做人的道理。这些道理对他少年空手闯商场，是弥足珍贵的。如“贫穷志不移”、“做人





需要有骨气”、“求人不如求己”、“吃得苦中苦，方为人上人”、“不义富且贵，于我如浮云”、“失意不灰心，得意莫忘形”、“穷则独善其身，达则兼善天下”等等。

李嘉诚把父亲的遗训和熏陶当作从商的资本。他凭着这笔资本，赚遍香港，赚遍全世界。

例三：一个进京打工的年轻人。十年前他来北京时，只身一人，囊中羞涩。他凭着年轻，一天赚三笔钱：凌晨踩上平板车去郊区为菜贩拉菜；白天在一所大学做清洁工；晚上，为那些喝啤酒的大学生送开水，抹桌子，收拾垃圾，得到一大堆免费的啤酒瓶、易拉罐和废旧报刊。几年后，他独自创办公司，如今已有几千万资产，成了中关村科技园区的纳税户。

揭开金钱、财富层面上资本的面纱，显现在我们面前的，是更深层次的资本——做人的道理和准则。做人、做事、生存、说话，这四者似乎形成了一条因果链：有了做人的资本，才会有做事的资本、生存的资本和说话的资本。换句话说，连做人的资本都没有，其他资本也就无从谈起。同时，做事、说话和生存的资本的综合又是做人的资本的一部分。做人的资本能使做事、说话、生存的资本立地生根；做事、说话和生存的资本，能使做人的资本更加丰富。

现实生活中，一个人会做人肯定会做事，因为





The capital of survival

生存的资本

成功的主要因素在于顺应自然规律(道德), 而不在于精明和技巧; 会做人就会说话, 因为值得信任的话语并不取决于动听, 而在于一个人的诚信; 会做人就能生存、能发展, 因为欲安身必须先立命, 命立而后身安。道德是生命的灵魂。能够思维的生命是人, 依照道德规范思维的生命是人上人。

也许以上这些话都是多余的, 但其中包涵着我十多年的奋斗、失败和成功的切身体验。尽管我现在家庭、房子、车子、票子、事业都有了, 但推动事业发展的资本, 依然是做人的道理、做事的准则、说话的诚信和生存的信念。

书中谬误之处, 但愿敬爱的读者批评指正。

作 者

2002 年 6 月于北京





目 录

前 言

第一章 身心健康资本

- 热爱身体，热爱自己 /2
- 享受今天，我要快乐 /7
- 放松身心的 5 个妙方 /10
- 工作离不开健康 /14
- 随着解压的脚步起舞 /17
- 健康新概念 /21
- 心理健康的成功秘诀 /25
- 突破人格的障碍 /28
- 在人格中认识自我 /34
- 身心健康测试 /38

第二章 知识技能资本

- 学习狂的生存方式 /42
- 不进则退，智者生存 /45





The capital of survival

命运的轮舵在你手中 /48

因事制宜把事办 /53

生存的资本

第三章 自立创新资本

换一种思路，换一种生存方式 /58

变不可能为可能 /61

打破思维的定势 /64

摆脱束缚发挥潜力 /68

创造的需要 /72

创造力自我测试 /75

第四章 交际人缘资本

人缘网络——成功的垫脚石 /80

人际交往的8种模式 /85

以和蔼的笑容处世 /88

交谈中注意倾听 /91

发自内心地称赞别人 /95

消除误会的8种妙方 /99

竞争与协作 /102

广交天下友 /105

走出待人的误区 /108

人缘关系亲密度自测 /113





第五章 成功机遇资本

Internet 时空下的“机遇”	/ f18
机遇的决断力	/122
机遇的坚持力	/125
机遇的选择力	/127
机遇的流动性	/129
名人名家说机遇	/132

第六章 人格个性资本

个性化生存	/134
优良个性的特征	/138
杰出女子的精品个性	/142
改善个性的6种模式	/145
气质的非凡表现	/154
性格决定命运吗	/158
成熟个性自测问卷	/164

目

录

第七章 个人形象资本

秀外慧中	/174
------	------





The capital of survival

第八章 尽职尽责资本

个人形象如何定位 /179

提升自己的形象 /182

建立自信 /185

检点小节处 /188

穿出你的风格 /192

个人形象自测 /195

敬重自己的事业 /200

规划你的职业生涯 /206

自我激励的 20 个秘诀 /209

追求尽善尽美 /218

让热情充满内心世界 /222

负起工作的责任 /227

兴趣使工作充满乐趣 /230

工作满意度自测 /233

第九章 投资理财资本

更新理念，理好财 /240

人生各阶段的理财方式 /245

别让你的钱溜掉 /249

理性消费 /252





- 让小钱生大钱 /257
养成存钱的好习惯 /264
你选择哪种理财工具致富 /268
亿万富豪是怎样成功的 /278
理财能力自测 /283

第十章 谋略处世资本

- 不生气 /288
甘当老二 /293
保护自己最重要 /298
弱肉强食，适者生存 /302

目

录



The capital of survival



第一章

身心健康资本

第一章

身心健康资本





热爱身体，热爱自己

我一直深信，并没有一样东西是永远属于我们的。生命就好比旅行，也许在旅程中我们会拥有某些东西，但是终究不能带走它。

——范思哲

保证身体健康是人类生命的巨大工程，它需要具有生命全程的最佳设计，将人生存的劣势调整到一流状态。

我们经常可以看到一些人，他们年龄还不到四十岁，但看起来却显得老态龙钟，精神憔悴，他们开始工作、创立事业时也有着巨大的资本，比如强健的体魄、雄壮的体格和智慧的脑力。但是，他们在功成名就，有一定的经济实力后就不再去追求成功，过起了花天酒地的生活，久而久之，引发许许多多的病症，将原有的资本挥霍得一干二净，最后成为一个失败者，再也无法显示伟大的力量。

还有不少人，由于日趋紧张的生存环境和竞争意识，迫使他们付出高额的健康成本来适应生存的需要！他们终日东奔西走，忙忙碌碌，日夜工作，不注意积蓄自己的体力和脑力资本，不注意保持自己强健的身





体，操劳过度，使自己的年龄正处于黄金阶段，事业处于巅峰时期，却大病缠身，卧床不起，最后病逝。比如我国历史上的宰相诸葛亮，日本前首相小渊惠三，都是由于不顾惜自己的身体，过度劳累而英年早逝的典型例子。

不管是诸葛亮，还是小渊惠三，他们的那种“鞠躬尽瘁，死而后已”的敬业精神，固然值得我们敬仰。但是，如果只顾拼命工作而赔上了自己的健康，生命中的光和热还没有全部发挥出来就过早地离开人世，这就有点得不偿失了。所以，人生存在世间，健康是第一位的。保住身体的健康，你才有资格谈将来。健康离我们并不遥远，只要你热爱自己，热爱身体，不忽视健康，你就可以得到它！

随着科技的进步，医术的发展，现代人对于健康的观念也发生了变化。健康，我们不能只把它理解为没有疾病，在精神上，应该让它也处于饱满状态，为此，联合国世界卫生组织为人的健康订立了十条标准：

- ①善于休息，睡眠良好；
- ②眼睛明亮，眼睑不发炎，反应敏锐；
- ③头发有光泽，无头屑；
- ④肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松；
- ⑤体重合适，身体匀称，站立时头、臂、臀位置协调；
- ⑥能够抵抗一般性的感冒和传染病；
- ⑦牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象；





⑧应变能力强，能适应环境的各种变化；

⑨处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；

⑩有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活的工作压力而不感到过分紧张。

这十条健康标准，其中有六条属于身体健康观念方面的内容，有四条属于心理健康方面的内容。新的健康观念要求人们在重视身体健康的同时，也要注意心理健康。

我是一个珍惜生命的人，我在办公桌前张贴着“健康是事业成功的第一资本”的条幅。这张条幅时刻提示着我，只要身体健康，我就有资本将事业干得更大。所以我经常要求自己去做一些对身体有益的事情，比如：

(1) 到医院定期检查

今天的医学十分发达，各种仪器能探测出潜伏在我们体内的疾病，只要我们定期检查体，就会提前发现问题。

(2) 有效地节制欲望

在社会上生存，和各种人打交道就难免应酬，而应酬时要有节制，不能想怎么做就怎么做，酒、色、财、气、赌等陷阱，更不能跌入其中，否则伤身坏体，害人害己。





(3) 忙中偷闲做运动

生活的快节奏，让我们感到疲于应付，你不妨每天根据自己的时间、场所，做一些适量的运动。生命在于运动！运动能充沛精力，增进活力，运动的结果，能促进血液循环系统，排出身体内的废物。养成经常运动的习惯，跳舞、散步、跑步或游泳都是很好的选择。运动还能为我们排忧解难。当我们烦恼时，不妨做些体力活动，体力与脑力互相交替，能令我们的身体充满活力。

(4) 餐桌上合理膳食

要身体健康，就要保证摄入足够的营养。平时餐桌上可以选择四大基本类食物：面或饭的谷类制品；肉、家禽或鱼；水果或蔬菜；奶类制品。至于数量方面，由于每个人对各类食物的消耗不同，例如南方人要吃米饭才饱，北方人要吃面食才饱，但只要每餐都包括以上四大类食物，就可以达到饮食均衡的目的。

任何一种有热能的食物都能充沛我们的精力，糖类能迅速补充精力，因此，当我们饥饿时可以吃一些水果，它含有丰富的营养，继续供给身体所需的养料。此外，要对如茶、咖啡、朱古力、可乐饮品少用

