

Fifty Things Must to Do for Changing Your Life

知道不如做到，要做就做最好。

改变人生 必做的 50件事

我们不能选择人生的风向，但我们能把握人生的舵柄，
50堂人生必修课，50个命运的转折点。

隋晓明◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

Fifty Things Must to Do for
Changing Your Life

改变人生
必做的
50件事

隋晓明◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

改变人生必做的 50 件事 / 隋晓明主编. —北京 :
金城出版社, 2011.2

ISBN 978 - 7 - 80251 - 848 - 3

I. ①改… II. ①隋… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 014498 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁任何方式使用。

改变人生必做的 50 件事

主 编 隋晓明

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 15

字 数 236 千字

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

书 号 ISBN 978 - 7 - 80251 - 848 - 3

定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子信箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

经营自己 改变人生

也许你现在豪气冲天，梦想自己当老板，每天想着如何经营企业，闯出一番事业。但是你有没有想过，其实你自己就是一家企业？那么，你有没有想过如何经营好“自己”这个企业？

新经济时代最负盛名也最具争议性的作家汤姆·比特斯几年前提出了“Brand You”的理论——我们每个人都是CEO，任职的公司叫做“me”，人生中最大的任务就是把公司唯一的品牌“you”，打造成芸芸众生中的领先品牌。

一个人的呱呱降生，就是一个公司的成立。爱护、抚养、受教育，就是对“你这个公司”的投资，有投入才有产出。不久的一天，能独立自主后，把经营管理权从父母手里接过来，一个人终于开始经营自己……

人活一生，说到底，就是要经营好“me”这个公司。“公司”状况良好的标准无非也就是拥有健康的身体、成功的事业、幸福的生活、和谐的人际关系，从而实现自己的人生价值。

改变以往的生活方式和习惯，重新定义自己的生活，向健康、财富和幸福发起更高的追求，这是我们每一个人在新的一年将面临的主要任务。那么，究竟怎样才能经营好自己，从而改变人生，开始一种健康、财富和幸福的新生活呢？

凡事一定有方法。本书着眼于生活，从细微处入手，汲取生活智慧，从健康、生活、事业、人脉、人生五个方面阐述了50种经营自己完善人生的方法。只要掌握50种方法，形成50种习惯，就能完善自我，改变你的一生。



改变人生
50 件事

本书在提出这 50 种方法和建议的同时，列举了大量的事例，具有较强的实用性，使本书既有指导性，又有趣味性，读来倍感轻松，通俗易懂。读完此书，或许目前正困扰你的种种人生疑惑，能从这里找到释放自己的方法。

目 录

Contents

第一章 经营你的身体

健康是1，房子，车子，生活，家庭，事业等等的一切都为0。当你拥有健康时，才能安享美好的人生。当1没有时，那么它后面的0还有意义么？

1. 健康才是最大的金矿 3

健康并不是一切，但是没有了健康，也就没有了一切。

2. 学会给自己减压 7

适当的压力可以成就一个人，过度的压力则只会摧毁一个人。

3. 每天静坐半小时 12

每天给自己一点时间，心静则一切豁然开朗。

4. 锻炼大脑，激发潜能 16

人类最大的悲剧并不是天然资源的巨大浪费，而是大脑潜能的埋没。

5. 每天睡个好觉 19

人不吃任何东西最多可以活7天，只喝水可以活一个月，不睡觉却只能活5天。

6. 每年至少出去旅游一次 25

世界上有无数的医生，但是真正的医生只有一个，那就是大自然。

第二章 经营你的生活

当代人活得太累，你绝对有理由让自己活得轻松一点，充实一点，快乐一点。

7. 多陪陪你的家人 31

良好的家庭和美满的夫妻生活比一个年薪 5 万美元的工作更令人感到幸福。

8. 多看一点书 35

永远把书当作心目中的圣地，每天都去朝拜。

9. 做好时间管理 39

上天最公平，它给每个人都是一天 24 小时，1440 分钟。穷光蛋与百万富翁的差别就在于他们是如何利用这些时间。

10. 让你的生活井井有条 43

做事有条理一点，生活轻松一点，工作更有效率一点。

11. 珍惜缘分，呵护爱情 48

相爱的人是幸福的，能够找到爱的人是幸运的。你要永远珍惜自己的那份爱情，对爱负责。

12. 每周至少看一部电影 53

无论多忙，请务必每周给自己2~3个小时，好好看一次电影。

13. 要有基本的理财能力 58

民众理财知识的差距悬殊，才是真正造成穷富差距的主要原因。

14. 保持乐观的心境 63

有一样东西可以让你获得你想要的一切：和谐的人缘、美满的家庭、满意的工作。这就是快乐。

15. 多交几个朋友 68

多穿件衣服，你会感觉温暖；多交个朋友，你会感觉快乐；多交几个朋友，生活就不单调。

16. 对自己好一点 71

世界上最靠得住的人只有自己。如果自己都不对自己好一点，还能指望谁对你好呢？

第三章 经营你的事业

事业是一个人的社会标志。做一个成功的人，拥有一个成功的人生，是人人都向往和追求的终极目标。

17. 做你喜欢的工作 79

成功的第一要素是什么？做自己喜欢的工作，然后爱上你的工作。

18. 做事先做人 83

品格如同树木，名利如同树荫。我们常常考虑的是树荫，却不知树木才是根本。

19. 找个贵人帮自己 88

如果你想获得成功，但是离成功的位置太远，这时候你就需要一块跳板——贵人。

20. 做事要分清轻重缓急 93

人们应该花必要的时间在提高效率上，它能把困难的事情变得容易，能把容易的事情变得更简单。

21. 给自己树立对手 96

有一个相互比较竞争的对手，往往可以带来长久的成长。

22. 培养核心竞争力 101

铁饭碗的真正含义不是在一个地方吃一辈子饭，而是一辈子到哪儿都有饭吃。

23. 包装一副好形象 104

人们往往会不由自主根据第一印象来判断一个人，而且一旦对一个人形成一种判断就很难消除。

24. 善于与人合作 108

一个企业如果没有团队精神将成为一盘散沙，一个民族如果没有团队精神也将无所作为。

25. 多和他人沟通交流 112

如果成功有法则的话，那么“善于沟通”是必不可少的一条。

26. 终身学习才能走得更远 116

成功者不一定有文凭，但一定是善于学习的人。

27. 发现机会，改变人生 120

苹果的神奇与否，在于拿着它的人。不善于抓住机会的人，给他的苹果再多也是枉然；善于抓住机会的人，给他一个苹果就足够了。

第四章 经营你的人脉

卡耐基曾经说过：一个人成功的因素中，15%归功于他的专业知识，85%却要归功于人际关系（人际关系）。有了他人支持，看似难于上青天的事也能成功；没人抬举，近在咫尺的成功也会离你而去。有了良好的人际关系做保障，事业成功指日可待。

28. 构建人际关系网 127

人际关系，是一个人通往财富、成功的入门票。

29. 时刻保持微笑 131

你的脸是为了呈现上帝赐给人类最贵重的礼物——微笑，一定要成为你工作最大的资产。

30. 善于倾听的人最有智慧 135

言语像树叶，哪里叶子最多，那里就果实最少。

31. 没什么比赞美更重要 139

多赞美别人——不用花钱，又可使人快乐，何乐而不为？

32. 幽默让你大受欢迎 143

在人际交往中，最受欢迎的人永远是幽默风趣的人。

33. 帮人就是帮自己 147

帮助他人绝对是一本万利的人际投资。

34. 学会宽恕他人 152

宽容不仅是给别人机会，更是为自己创造机会。

35. 灵活巧妙地说“不” 156

拒绝像生存一样，是一种权利。

36. 管好你的嘴 161

舌头是最好的东西，也是最坏的东西。用好了获益匪浅，用不好甚至会招来杀身之祸。

37. 任何时候都要留有余地 165

即使我们自己很优秀，也千万记得给别人留些面子，这样我们才会被人所尊敬。

38. 把话说得滴水不漏 170

如果一个人具有良好的说话能力，那么，他一定会展现出无穷的魅力，无论是立身处世，还是交友待人，都一定会挥洒自如。

第五章 经营你的未来

拥有美好幸福的未来，是每一个人的梦想。那么，从现在开始，立足现在，着眼未来，开始行动吧！

39. 写下自己的目标 179

写出你一生要做的事情，把单子放在皮夹里，经常拿出来看。生活富足了，环境改善了，不要忘了皮夹里那张看似薄薄的单子。

40. 关注日常细节 183

只有在细节上一丝不苟的人，才有资格做大事！

41. 保持良好的心态 187

有什么样的心态，就有什么样的人生。

42. 要有良好的生活和工作习惯 191

一个人不能去掉他的坏习惯，那简直一文不值。

43. 每天告诉自己——你真棒 196

你认为自己是一个什么样的人，就会成为什么样的人。

44. 学会适当放弃 201

所谓舍得，就是有舍才有得。放弃在以另外一种方式诠释着人生。

45. 每天反省五分钟 204

在生活中，具有不断作自我反省的功夫，才能不断完善自己，令

自己立于不败之地。

46. 换个角度，大不相同 207

从窗户往外看，有的人只看到了泥土，而有的人却看到了星星。
角度不同，看到的東西也大不相同。

47. 做事一定要讲方法 212

走向成功没有捷径，但绝对是要讲方法的。

48. 做自己的主人 215

未来有两种前景，一种是畏畏缩缩的，一是充满理想的。上帝赋予人自由的意志，让他可自行选择。你的未来完全取决于你自己。

49. 每天进步一点点 220

一步登天做不到，但一步一个脚印能做到；一鸣惊人不好做，但一股劲只做事可以做到；一下成为天才不可能，但每天进步一点点有可能。

50. 光说不练不如马上行动 223

事情很少有根本做不成的，之所以做不成，与其说条件不够，不如说行动不够。

第一章

经营你的身体



健康是 1，房子，车子，生活，家庭，事业等等的一切都为 0。当你拥有健康时，才能安享美好的人生。当 1 没有时，那么它后面的 0 还有意义么？

1. 健康才是最大的金矿

健康并不是一切，但是没有了健康，也就没有了一切。

利奥·罗斯顿是美国最胖的好莱坞明星，他腰围 6.2 英尺，体重 385 磅。1936 年在英国演出时，利奥·罗斯顿因为心肌衰竭被送进汤普森医院。抢救人员用了最好的药，动用了最好的医疗设备和医生护士，最好还是没有挽救他的性命。

临终前，利奥·罗斯顿喃喃自语：“你有很多财富，也有名气。你的身躯很庞大，但是你的生命需要的只不过是一颗小小的心脏！”

这句话，深深地触动了在场的人们。为了表达对利奥·罗斯顿的敬意，哈登院长把利奥·罗斯顿的遗言刻在了医院的大楼上。

随着社会变革与激烈竞争，各种矛盾、利益冲突，超常的压力带来的身体紧张状态，个人要求过高带来的心理压力，无节制地享受物质生活，生活无规律，熬夜、吸烟、酗酒、缺少运动、户外活动少等不良的生活方式，饮食不均衡带来的“营养代谢紊乱”加剧，自然环境遭到严重破坏、人的生活环境受到污染、生存条件恶化……这一切，使现代人尤其是白领阶层面临着亚健康的威胁。

健康并不是一切，但没有了健康，也就没有了一切。在追求人生的目标时，许多人都希望拥有一个健康的身体。许多人都是在失去健康、病痛缠身之后，才知道健康是多么的可贵。王均瑶、陈逸飞、孙德棣、高秀敏、傅彪……这一长串名单上的每一个人，都在四五十岁的黄金年华早早离去。当前，亚健康已经是职场的普遍现象，过劳死已经屡见不鲜。健康问题再一次成为职场中的焦点。

诚然，勤勉工作是种美德，但不应以身体作为代价。现在很多很



多人为了尽快获得职业的发展，经常超长时间工作，甚至还经常熬夜，将工作视为生命而置自己的健康于不顾，号称职场拼命三郎。工作当然重要，但是健康是人最基本的资本，我们也不能忽视，如果不注意自己的身体健康，没有了健康，事业也无从谈起。

【健康的十大标准】

世界卫生组织规定的衡量一个人是否健康的十大标准，有几条是指心理范畴的。所以，我们要全面准确地理解健康的含义，做一个真正健康的人。世界卫生组织（WHO）规定了衡量一个人是否健康的十大标准：

- （1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- （3）善于休息，睡眠好。
- （4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- （5）能够抵抗一般性感冒和传染病。
- （6）体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调。
- （7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- （8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈正常，无出血现象。
- （9）头发有光泽，无头屑。
- （10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

【亚健康相关】

世界卫生组织（WHO）认为：亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态，各种仪器及检验结果为阴性，但人体有各种各样的不适感觉。这是新的医学概念，也是社会发展、科学与人类生活水平提高的产物，它与现代社会人们的不健康生活方式及所承受的社会压力不断增大有直接关系。