

人格是做人的资本，智慧是做事的资本，
感情是交际的资本，人脉是成功的资本。

人生资本 全集

红皮
励志畅销书



一分钟行动书系
大江 / 编著

来自戴尔·卡耐基的思想精髓

做强者，做赢家，调整自己的生存之道

★★★★★ 最具影响力的成功励志经典

中国戏剧出版社

使千百万读者终生受益之书

最具影响力的成功励志

人生资本全集

钻石版
超级畅销书
★★★★★

一分钟行动书系

RENSHENGZIBENQUANJI
YIFENZHONGXINGDONGSHUXI

重塑自己的强者生存之道

人格是做人的资本
智慧是做事的资本
感情是交际的资本

大江△编著 中国戏剧出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

人生资本全集 / 大江编著. —北京:中国戏剧出版社,
2008.5

(一分钟行动书系)

ISBN 978-7-104-02702-7

I. 人… II. 大… III. 成功心理学—通俗读物 IV.
C848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第051895号

人生资本全集

责任编辑:肖楠

责任出版:冯志强

出版策划:大江文汇

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码:100097

电 话:010-86873158 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真:010-58930242 (发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京顺义康华福利印刷厂

开 本:710mm×1010mm 1/16

印 张:240

字 数:2400千

版 次:2009年5月北京第1版第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-104-02702-7

定 价:336元(全十二册)

版权所有 违者必究

人人都是“资本家”

一说到资本，让我们最先意识到的就是金钱或财富。实际上一个人的资本并不局限在资金、资产方面，一个人的先天和后天所具备的潜能和能力等不能用具体的数量和质量进行衡量和计算的东西，都可称得上财富。由此可见，一个人资本的含意非常广泛，不单是财富，一个人的健康、智慧、好习惯、家庭、友谊、心态和能力，甚至是人生“苦难”的经历等等，都能构成你人生的资本。所以，从某种意义上说，人人都是“资本家”。

健康是人生最大的资本。是幸福人生的基础，家庭、金钱、事业、地位、权力、快乐都建立在这个基础之上。请相信，有健康的人，便有希望；有希望的人，便有了一切。

智慧是走向自由的资本。塞内加说：“智慧是唯一的自由。”智慧可以提升，可以创造，可以化无为有，化不利为有利，可以最大程度地改变一个人甚至千千万万人的命运，正是智慧，引导我们一步步走向自由。

好习惯是成功人生的资本。萧伯纳说：“人喜欢习惯，因为造它的就是自己。”好的习惯造就一个成功的自己，而坏的习惯足以毁掉人的一生。良好的习惯是成功人生的资本，这个资本不断地增值，使你在整个一生中都能享受它的利息。

好心态是快乐生活的资本。心态给人戴上了有色眼镜和预定频段的耳机，于是人们只看到和听到他们“想”看和“想”听的。心态决定了行为的方向与质量，良好的心态是我们快乐之源。

能力是事业有成的资本。世界上唯一的不可能被他人夺走的财富就是你体内蕴藏的丰富学识与经验，也就是你的能力。一个人的能力是由他先天的心智与后天勤奋共同造就的，它是助我们的事业走向成功的最大资本。

家庭是幸福人生的资本。家庭是爱与责任的结合体，它是你自信和力量的源泉，是你疲惫时永恒的港湾；同时它也需要你的经营和付出。家庭幸福是人生的最大幸福。

友情是终身受益的资本。普希金说：“不论是多情诗句，漂亮的文章，还是闲暇的欢乐，什么都不能代替无比亲密的友谊。”友谊是一种温静与沉着的爱，为理智所引导，习惯所结成，从长久的认识与共同的契合而产生，没有嫉妒，也没有恐惧。

财富是自由决策的资本。财富并不是人生中最重要，在健康、快乐、智慧、能力、家庭和友谊的面前，它甚至显得有些微不足道。但是，我们也不能否认财富对于我们的的重要性，拥有财富的意义在于，使我们不会因为钱的问题而影响自己的决策。

我们每一个人完全没有必要去羡慕别人，因为，人生的“个人资本”是一个不断累积变化的过程。同时每一个人的一生，在不同阶段的资本也是不一样的，也许父母没有给你这方面的资本，但一定会给你其他方面的资本。只要你善待上天给予我们每一个人先天的、后天的资本，并加以运用，就一定会使自己的人生光彩照人、硕果累累！

目 录

第一篇 健康是人生最大的资本

- ☆人生最大的财富 \2
- ☆成功的最大资本 \3
- ☆健康的保护神 \4
- ☆身体状况是思想的折射 \6
- ☆获得生命的宁静与平和 \7
- ☆你的身体真的健康? \8
- ☆做一个健康的人 \9
- ☆你处在“亚健康”状态吗? \11
- ☆健康已敲响“警钟” \12
- ☆千万警惕“亚健康” \14
- ☆身体和精神哪个更重要? \15
- ☆健康掌握在自己手中 \15
- ☆呵护你的健康 \16
- ☆珍惜自己的精力 \18
- ☆控制情绪,化解压力 \19
- ☆别扼杀自己的生机和活力 \20
- ☆保持旺盛精力的秘密 \22
- ☆善待自己的健康与精力 \23
- ☆工作有利于健康 \24
- ☆生命在于运动 \25
- ☆缺乏运动的人更易生病吗? \27

- ☆ “寻觅”最适合自己的运动 \27
- ☆ 劳动有利于身体健康 \29
- ☆ 劳动完善道德 \30
- ☆ 没有卑微的劳动 \31
- ☆ 体力劳动会消失吗? \33
- ☆ 规律的生活是健康的保证 \34
- ☆ 健康的克星是什么? \35
- ☆ 懒觉千万睡不得 \36
- ☆ 感觉疲劳, 请休息 \37
- ☆ 与疾病斗争到底 \39
- ☆ 疲劳是可怕的腐蚀剂 \41
- ☆ 疲惫使生活退色 \42
- ☆ 保持健康心态 \43
- ☆ 怎样放松情绪? \44
- ☆ 何时是你心灵的假期? \45
- ☆ 你多久给自己放一次长假? \46
- ☆ 你舍得花时间度假休闲吗? \47
- ☆ 最好的养生之道 \48
- ☆ 吃出健康 \50
- ☆ 怎样预防癌症? \52
- ☆ 如何正确认识死亡? \53
- ☆ 从容面对人生的终点 \55

第二篇 智慧是走向自由的资本

- ☆ 智慧带领我们走向自由 \58
- ☆ 智慧创造财富 \59
- ☆ 智慧改变你的命运 \60

☆犹太人比任何种族的人都聪明吗?	\61
☆从劣势到优势的转化	\62
☆智慧可以“传递”吗?	\63
☆智慧的思考	\64
☆换一种思考方式	\65
☆选择需要智慧	\66
☆放弃也是一种生存智慧	\67
☆韬光养晦是大智慧	\69
☆人格力量爆发无限潜能	\70
☆创新——智慧的闪光	\72
☆学以致用, 彰显智慧	\73
☆知识的力量	\74
☆知识是成功的“必需品”	\76
☆独一无二的商品	\77
☆让自己有哲学修养	\78
☆用哲学完善智慧	\79
☆打破思维定势	\80
☆展开想象的翅膀	\81
☆人生最重要的两次选择	\82
☆找到智能的最佳点	\83
☆什么工作是你愿意为之奋斗的?	\84

第三篇 好习惯是成功人生的资本

☆习惯可以主宰你的人生	\88
☆好习惯是一生的财富	\89
☆习惯是成功的阶梯	\90
☆养成好习惯要趁早	\91

- ☆习惯成自然 \91
- ☆知错就改是成功者的品质 \92
- ☆人贵自律 \93
- ☆自律的最佳方式 \95
- ☆学会管理自己的情绪 \96
- ☆用理智战胜情绪 \97
- ☆懒惰是一种恶劣的天性 \98
- ☆拖沓是每个人必须征服的恶习 \99
- ☆立即行动，永远不要等待 \100
- ☆珍惜你的分分秒秒 \101
- ☆珍惜时间让人长寿 \102
- ☆善待时间 \104
- ☆生活需要统筹 \105
- ☆善用赞美艺术 \106
- ☆养成爱读书的习惯 \107
- ☆独立是走向成功的第一步 \108
- ☆根除依赖的坏习惯 \110
- ☆养成积极进取的习惯 \111
- ☆不要为怠惰找借口 \112
- ☆为何总有人“自找苦吃”？ \113
- ☆养成“吃苦”的习惯 \114
- ☆善于提问是前进的助推器 \116
- ☆勤于思考胜过盲目蛮干 \117
- ☆让创新成为一种习惯 \119
- ☆敬业是一种好习惯 \120

第四篇 好心态是快乐生活的资本

☆你的心态就是你的世界	\124
☆心态决定命运	\125
☆积极心态的力量	\126
☆改变看事情的角度	\127
☆摧毁“失败机制”	\128
☆消灭挫败感和攻击性	\128
☆消除不安和孤独	\129
☆改掉愤怒的思维习惯	\130
☆空虚的人最寂寞	\131
☆如何摆脱痛苦	\132
☆消除忧虑的最佳途径	\133
☆失败也是一种宝贵经历	\133
☆从错误中悟出道理	\134
☆将你的爱撒播	\135
☆接受自己的容貌	\136
☆学会接纳真实的自我	\138
☆自信是成功的第一秘诀	\139
☆自信也需要添加资本	\140
☆雄心壮志使生命绚烂	\141
☆不轻易为“拒绝”而退却	\143
☆坚信好时光会到来	\144
☆自卑是人生的陷阱	\145
☆勇于付出实践	\146
☆不要怕自己有缺点	\147
☆幸福是一种心态	\149

- ☆快乐是一种选择 \150
- ☆知足者常乐 \151
- ☆青春是一种心态 \153
- ☆别在太多的目标里迷失自己 \154
- ☆专注于你的目标 \155
- ☆别在逆境中妥协 \156
- ☆事事称心于己不利 \157
- ☆用坚强武装自己 \158
- ☆自我放松有诀窍 \159
- ☆学会接受现实 \161
- ☆哪些食物能给你带来快乐? \162

第五篇 能力是事业有成的资本

- ☆能力不会贬值 \166
- ☆如何提高自己的能力 \167
- ☆每个人都有自己的天赋 \168
- ☆善于发现自己的天赋 \169
- ☆发挥你的天赋潜能 \170
- ☆如何开发自己的潜能 \172
- ☆坚持做最好的自己 \173
- ☆你可以是独一无二的 \174
- ☆学习是毕生的能力 \176
- ☆善于将事情简单化 \177
- ☆幽默是一种生存技巧 \178
- ☆聪明做人的能力 \180
- ☆怎样办事最有效 \181
- ☆做一个果断的决策者 \182

☆珍视人际沟通	\183
☆良好沟通的秘密	\185
☆人际交往是重中之重	\185
☆如何取信于人	\187
☆赢得人心是关键	\188
☆培养赚钱的能力	\189
☆敢于独立创业	\190
☆卓越的领导能力	\192
☆具有伯乐的眼光	\193
☆机会在于创造	\194
☆接受挑战是最好的机遇	\195
☆勇于挑战未知领域	\197

第六篇 家庭是幸福人生的资本

☆亲情一生幸福的源泉	\200
☆亲情胜于财富	\201
☆没有爱情的生命是残缺的	\202
☆爱情也需要理智	\204
☆选择婚姻，也就选择了一种生活方式	\205
☆要幸福就要了解对方	\207
☆珍惜婚姻的缘分	\208
☆婚姻是一种责任	\210
☆婚姻美满的秘密	\210
☆舒畅才是家的灵魂	\212
☆家是温馨的港湾	\213
☆女人的心思很简单	\214
☆爱情保鲜剂	\215

- ☆ 书信交流的妙用 \216
- ☆ 婚姻为何出问题 \217
- ☆ 唠叨让婚姻走向坟墓 \219
- ☆ 婚姻不幸的原因 \220
- ☆ 别试图改造对方 \221
- ☆ 婚姻需要大智慧 \223
- ☆ 谁偷走了你的爱情? \224
- ☆ 控制不能维持婚姻 \225
- ☆ 家庭是一所学校 \227
- ☆ 培养孩子最佳途径 \229
- ☆ 你有责任告诉子女 \230
- ☆ 对孩子少一点呵护 \233
- ☆ 孝敬父母是天职 \234

第七篇 友情是终身受益的资本

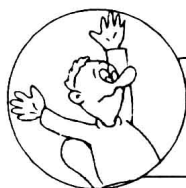
- ☆ 友谊是最宝贵的财富 \238
- ☆ 没有友谊的人如此孤独 \239
- ☆ 友谊可以增进智慧 \240
- ☆ 友情，人间的真情所在 \241
- ☆ 值得深交的朋友 \242
- ☆ 多结交“胜己者” \244
- ☆ 事业上需要真诚相待的朋友 \245
- ☆ 千金易得，知己难求 \247
- ☆ 如何获得友谊 \248
- ☆ 对于朋友的忠告 \249
- ☆ 真正的友谊藏在哪里 \251
- ☆ 平等是友谊发端的基础 \251

☆信任是友谊的基石	\\252
☆播种友谊，相互尊重是前提	\\253
☆朋友间不可触碰得“雷区”	\\255
☆兴趣是交友的第一准则	\\257
☆结交朋友的真谛	\\258
☆交友的五项规则	\\259
☆妥善处理朋友间的麻烦	\\261
☆把竞争对手当作伙伴	\\263
☆学会求同存异	\\264
☆切忌以自我为中心	\\265
☆何时向朋友求援	\\267
☆朋友间也有利益冲突	\\268
☆呵护美好的友谊	\\269

第八篇 财富是自由决策的资本

☆做自己喜欢做的事	\\272
☆财富应是德行的附加物	\\273
☆君子爱财，取之有道	\\274
☆树立正确的财富观	\\275
☆你不理财，财不理你	\\276
☆你为什么要理财？	\\277
☆节俭是成功的美德	\\278
☆财富在点滴间聚集	\\280
☆努力工作就一定能富起来吗？	\\281
☆选择带来财富	\\282
☆聪明地花钱	\\284
☆成为富人的祖先	\\285

习惯	\286
风险的能力	\288
财计划	\289
是最好的	\290
于运动	\292
财者	\294
	\295
资	\296
:	\298
桶金	\299
之财	\300
机密	\302
精华	\303
忠告	\304



DiYiPian

JianKanShiRenShengZuiDaDeZiBen

第一篇 健康是人生最大的资本

爱默生说，健康是人生第一财富。健康也是幸福人生的基础，家庭、金钱、事业、地位、权力、快乐都建立在这个基础之上。请相信，有健康的人，便有希望；有希望的人，便有了一切。

人生最大的财富

叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福，一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”在现实生活中，人除了拥有自己的身体、生命之外，金钱、地位、权力……全都是身外之物。然而，当一个人拥有了健康，其实就拥有了人世间一切的财富。

有一位医生讲课，在黑板上写下了这样的数字100000，然后，他从右向左逐个指着每一个“0”解释：“这是金钱，这是事业，这是亲人，这是快乐，这是名车，这是豪宅，这是地位。”他最后指着那个“1”说：“这是身体，如果没有身体，其他的全是零，全都没有意义。”是啊，身体是人在世上维持正常生命的物质基础，体之不存，毛将焉附。我们不能想象屋子塌下来的情形，可是一旦屋子真的塌下来了，我们还可以搬到别处去住。然而一旦自己的身体垮了，我们也得搬走，不过不是搬家，搬到别处去住，而是搬到另外一个世界去。

健康是第一位的！世间没有任何事比健康更重要了。只有拥有良好的健康，才能享受财富的快乐！耶稣说过：“人就是赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？”有一位缠绵于病榻之上的亿万富翁，怏怏地痴望着窗外一位街头的乞丐，不禁幡然羡慕起来：“他才是真正富有的人啊！”听听，这句话对他来说该是多么深刻！

哲学大师对此有一段专门的论述：“能够促使心情愉快的不是财富，而是健康。我们不是常在下层劳动的人们特别是工作在野外的人们脸上找到愉快满足的