

你不能左右环境，但可以改变自己
你不能选择命运，但可以改变生活

The Truth About Survival

[美] 查斯特·伍德

丁凡/编译

生存的真 理

The Truth
About
Survival

……在时间，以改善自己、改善环境、
改善世界，就是生命的意义。

——黑格尔

一个会思考的人，才真是一个力量
无边的人。

——尼采

九州出版社

全球通行无所不能的
生存经典

生存的真理

丁 凡 编译

九州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生存的真理/丁凡编译. —北京:九州出版社, 2003.4

ISBN 7-80114-871-1

I. 生… II. 丁… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 018637 号

生存的真理

丁 凡 编译

出版:九州出版社(北京市海淀区万寿寺甲4号)

邮编:100081 电话:68450960)

经销:全国新华书店

印刷:九州财鑫印刷有限公司

开本:850×1168毫米 1/32

字数:200千字

印张:10

版次:2003年4月第1版 2003年4月第1次印刷

书号:ISBN 7-80114-871-1/B·40

定价:20.00元

前 言

伟大的立体主义画派鼻祖毕加索，早年闯荡巴黎时，默默无闻，异常贫穷。他的画一张也卖不出去，皆因画店老板只寄卖名人的画，而当时毕加索的名字没有任何光彩。

当毕加索口袋里只剩下 15 个银币时，他决定孤注一掷。他雇佣了几个大学生，让他们每天都到画店转悠，每人在临走时都要询问画店的老板：“请问，你有毕加索的画吗？”“请问，在哪里能买到毕加索的画？”“请问，毕加索到巴黎来了吗？”……

不到一个月，巴黎大小画店的老板满耳朵都灌满了“毕加索”几个字，他们多么渴望见到先声夺人的毕加索呀！直到这时，毕加索才露面，他带着自己的画出现在如饥似渴的画店老板面前，成功地拍卖了自己的作品，一夜成名。

成名以后的毕加索承认自己干了“不光彩”的事，但是他又强调，这是针对那些画店老板根深蒂固的浅薄的社会偏见而设计的“小动作”。如果他也按照社会的惯例，耐心地等候巴黎画界的接纳，也许会比另一个印象派大师凡高的命运更悲惨。凡高是在对生活的极度失望中，以自杀结束了自己

生存的真理

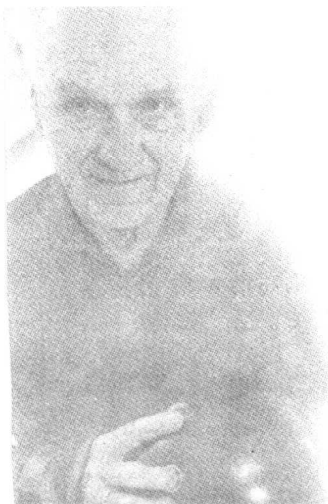
SHENG CUN DE ZHEN LI

的生命。

毕加索为什么比凡高更幸运？简单地说，就是因为他更懂得生存的真理。

什么是生存的真理？怎样才能生活得更丰富、更有意义？本书就是专门为对这些问题感兴趣的你所写的。

本书从珍惜时间、灵活思考、正确抉择、改善人际、制定目标、把握机遇、调整心态、不断进取和维护健康等9个方面探讨了生存的真理，定会帮助你领悟成功的智慧，提高生活的品质。



目 录

第 1 章 巧妙安排时间 / 1

抓住时间，以改善自己、改善环境、改善世界，就是生命的意义。

——黑格尔

把时间当作人生最大的财富	(3)
建立正确的时间观念	(5)
对时间安排进行清醒的分析	(12)
科学合理地分配时间	(14)
努力赢得更多的时间	(17)
一开始就把事情做对	(24)
提高时间利用的质量	(25)
养成节约时间的好习惯	(28)

第 2 章 培养良好的思维方式 / 33

一个会思考的人，才真是一个力量无边的人。

—— 巴尔扎克

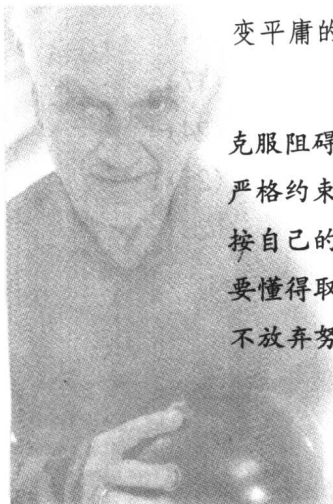
- 灵活的人才能争取主动 (35)
- 寻找实现目标的最佳途径 (38)
- 要敢于打破一切常规 (40)
- 用适当的运动疏通阻塞的头脑 (45)
- 锻炼独立思考的能力 (48)
- 激发思维能力的四大秘诀 (53)
- 培养创新意识，增强创造能力 (61)

第 3 章 做出正确的抉择 / 67

对于生活，我们有选择权，我们能够选择，改变平庸的生活。

——拿破仑·希尔

- 克服阻碍成功的缺点 (69)
- 严格约束自己的言行 (77)
- 按自己的意愿生活 (79)
- 要懂得取舍 (84)
- 不放弃努力就不算输 (86)



第 4 章 搞好人际关系 / 89

我们所处的这个社会，人际关系非常重要。如果能够慎重地建立关系，而且妥善地维持的话，成功是指日可待的。

——查斯特·菲尔德

一定要重视和别人合作	(91)
积极构筑人际关系	(99)
对别人的评价保持审慎的态度	(106)
努力从别人那里学点什么	(109)
调整好人际交往中的“期望值”	(113)
尽量先考虑别人的需要	(117)
对别人不必百依百顺	(128)

第 5 章 制定适宜的目标 / 131

为自己制定目标及执行计划，是惟一能超越别人的可行途径。

——塞缪尔

准确地给自己定位	(133)
依靠正确的思维方式规划人生	(145)
精心规划未来	(149)

- 制定明确的目标作为人生奋斗的方向 (157)
- 把梦想提升为具体的人生目标 (162)
- 设定超越自我的目标 (166)
- 从生活细节了解自己的潜质，确立创业方向 (173)
- 挑选出适合自己一生投入的事业 (175)

第 6 章 努力把握机遇 / 181

只有准备好柴薪的人，灵感才能成为火种；只有绘好五线的人，灵感才会化作音符。

——柴可夫斯基

- 留心周围的小事 (183)
- 千方百计抓住时机 (187)
- 生活中处处都有第二次机会 (194)
- 在人生中做出好的决断 (200)
- 把自己塑造成幸运者 (207)

第 7 章 调整好心态 / 215

在走向人生这个征途中，最重要的既不是财产，也不是地位，而是在自己胸中像火焰一般熊熊燃起的意念，即“希望”。

——池田大足

成功的关键是态度	(217)
信念的力量影响我们的人生	(221)
换个角度想问题	(228)
学会对自己说“没关系”	(230)
正面面对恐惧	(233)
享受你自己所做的事情	(236)
选择生活中的乐趣	(238)

第 8 章 依循梦想的方向满怀信心地前进 / 241

我不能满足于已获得的桂冠上，否则我就完了。

——杰克·韦尔奇

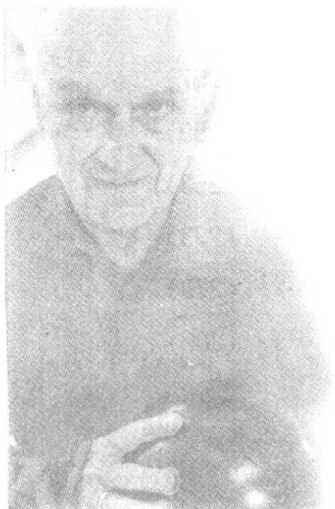
人生的价值在于不断进取	(243)
不断进取的人生是最美的	(247)
敢于追求的人可以做很多事	(251)
随时准备另一次的冲刺	(257)
难关不足以阻止一个人成功	(259)
勇敢地面对失败	(263)
增强挫折适应力	(273)
生命每天都要有所成长	(279)
做一个充分发展的人	(282)

第 9 章 保持健康的体魄 / 285

一个身体健康的乞丐，要比疾病缠身的国王幸福得多。

——叔本华

警惕“亚健康状态”	(287)
在感到疲劳之前先休息	(291)
保持适量的运动	(295)
远离不良的生活习惯	(298)
注意合理饮食	(301)
积极、正确地追求快乐	(307)



第1章

巧妙安排时间

抓住时间，以改善自己、改善环境、改善世界，就是生命的意义。

——黑格尔



把时间当作人生最大的财富

瑞士的婴儿在降生之后，医院会立即通过计算机户籍网络给他（她）编号，同时，医院还会将此婴儿的姓名、性别、出生时间、家庭住址等输入户籍卡中。由于瑞士的户籍卡是统一的格式，因此，即使是刚刚出生的婴儿也会与成年人一样，有一个财产状况的栏目。

有一位南美黑客，十分羡慕瑞士的社会福利待遇，所以想把自己刚刚出生的婴儿注册为瑞士籍。于是，他通过国际互联网侵入到瑞士的户籍网络，并按照户籍卡中的要求，逐一填写了有关表格。在填写财产这一栏时，他随便敲入了3.6万瑞士法郎。看到自己天衣无缝的杰作，这名黑客沾沾自喜，暗自庆幸自己从此有了一个“瑞士儿子”。

谁知不出三天，黑客的所作所为便露了马脚。叫人称奇的是，发现这个假冒者的人，并非是户籍管理

员，而是一位家庭主妇。她在为自己的孩子注册户口时，不经意间发现前一位婴儿的财产栏目中填写了3.6万瑞士法郎。她觉得十分奇怪，因为几乎所有的瑞士人在为自己的新生儿填写所拥有的财产时，写的都是“时间”。他们认为，对于一个孩子，尤其是一个刚出生的婴儿来说，所拥有的财富只能是时间，而不会其他什么别的东西。

南美黑客未曾料到会在这个细节上露出马脚。其实，与其说南美黑客是败露在填写的随意上，倒不如讲他是失败在价值观念上。

瑞士人对财富的看法，确实有独到之处。一个人来到世间，最大的财富是什么？说到底就是他的生命，而生命又是以时间来计算的。

巴尔扎克说：“从个人角度看，一个人拥有最大的财富就是自己的时间。”

