

水中鱼 陈妙龄◎编著

超值金版
29.00

活法

全书

问问自己：

你究竟要怎样活着？

在你的生命中，

什么最重要？金钱？名誉？

地位？权势？

……

发现生命的喜

寻求成功的道

走向心灵的回

会做事不等于会做人，会做人也不意味着会做事。

一个只会做事不会做人的人，

往往不受别人的欢迎，

一个只会做人不会做事的人，终究无法成就大事。

在人生的路上，每个人都要把做人与做事结合起来，

寻找活着的意义，发现活着的真谛。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

活法

全书

水中鱼 陈妙龄◎编著

图书在版编目(CIP)数据

活法全书 / 水中鱼, 陈妙龄编著. —北京: 企业管理出版社, 2011.3

ISBN 978-7-80255-722-2

I. ①活… II. ①水… ②陈… 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(2010)第 225329 号

书 名: 活法全书

作 者: 水中鱼 陈妙龄

责任编辑: 尤 优

书 号: ISBN 978-7-80255-722-2

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68701719 发行部 68467871 编辑部 68414643

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 25 印张 520 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

人生，一个朴实而深刻的字眼，一个为自己而创造的过程；一个让自己发光发热的瞬间。人生如书，一本深沉厚重的书，一本用一辈子才能写完的书。

也许，一本书，你只翻开了开头，就能猜出下面是什么结局；可是生活，只能走一步看一步。需要自己一步一步去摸索、攀爬，甚至由自己来决定人生是喜剧还是悲剧。

许多人都感叹命运不公，遇人不淑，难成大业；也有许多人在追寻中迷茫，在迷茫中迷失。抛开种种外部因素，这些感叹与迷失，关键原因是没有能够掌握恰当的活法，不懂为什么而活，如何去活，以及活着的意义。

人生好比是爬山，有的人上一座山，刚上一小段，就发现另一座美丽壮观，于是匆匆跑下来又开始登那座“美丽壮观”的山；刚登上一小段，又发现一座更美丽壮观的山，于是又匆匆跑下来去登新发现的山；或者爬上一段儿，因为不得要领而倍感艰辛，于是匆匆退下又去寻找更平坦的山……如此下去，这些人跑来跑去，跑了几十年却仍在“山”脚下徘徊，当然又是命苦又是心累地叫个不休，可这又能怪谁呢？

稻盛和夫曾用企业家做例子说：“人们在每个成长过程中最终还是涉及到人的问题，走到探索人的阶段，所以学习宗教也好、哲学也好是非常重要的事情。很多企业家成功之后不能持续下去最后失败了，就是因为他没有达到对人的深层理解。”同样，每个人的生命都需要对自己有深层次的理解，而不是简单活给他人来评价的。

也许你只是一粒石子，只能仰慕山的逶迤，但不要自惭形秽，因为你能铺路搭桥；也许你只是小草一棵，羡慕大树之伟岸，但不可妄自菲薄，因为你能为大地增添绿色。也许你只是一条小溪，感叹海的博大，但不可垂头丧气，因为你能滋润一方土地。

每个人都有自己的长处和优势，也就是每个人都有自己的“山”。关键是选择哪座“山”，借助何种方法去登顶。这个世界上最不幸的人，要么是永远随潮

流跑来跑去，要么就是一直找不到上山的道路，他们匆忙一生到头来却两手空空，艰辛奔走到头来却发现自己在原地踏步。

人活一世，无外乎两件事：一件是做人，一件是做事。做人做事固然是没有一定的法则和标准，但它存在一定的通则，一定有它的技巧与规律。

不懂做人之道，就不会游刃有余；不懂做事之道，就不能把事情做得尽善尽美。这就需要：做人讲究谋略，善于审时度势，张弛有道，才能在社会竞争中立于不败之地；做事遵循规律，不盲目奔波，不过于狡诈，决不可走极端或者一味求捷径，否则只会处处碰壁，甚至是自毁前程。

因此，会做人并不等于会做事，会做事也不等于会做人，两者之间虽然有着紧密的关系，但决不能简单地画等号。会做人不会做事，是一个残缺的人；会做事而不善于做人，在做事的过程中也容易犯错误，甚至处处碰壁。因此，在人生的路上，每个人必须学会把这两个方面结合起来，互为促进，相辅相成。

所以，人的一生，最好的活法就是找准目标并努力去奋斗，学会做人做事。既不感叹命运，也不抱怨时代，是鱼就遨游在水中，是虎就奔跑在深山，是鹰就飞翔在天空……明白自己是什么也就明白了自己该走的路，也就可以心安理得去坚定地走在自己选定的人生路上了。也就会在生活中创造出无穷的乐趣。也就会在前进中开发出无尽的幸福与欢乐。

做人做事需要我们穷尽一生的时间来学。在我们成长的路上或是人生任何的时刻，都需要不断地去校正自己的言行，让自己以真善美的心态融入到生活的大舞台上，进取、攀登，然后赢得幸福、丰硕、有意义的人生。

《活法全书》分为三篇30个章节，分别是：上篇——发现生命的喜悦；中篇——寻求成功的道路；下篇——走向心灵的回归。30个章节均以一组组的对应词开篇，从不同的境况不同的侧面来阐述生命的本质和含义，指明人生的方向，使读者能够轻轻松松学会做人做事的一些方法和技巧，为自己的成功增加更多的筹码。更重要的是，在对立统一的矛盾人生中，找好自己的位置，活出风采，活出特色，活得丰满而有意义……

书中难免错谬之处，敬请批评指正！

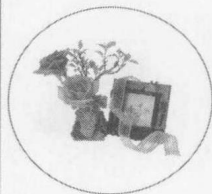
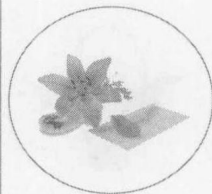
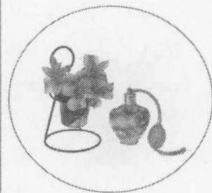
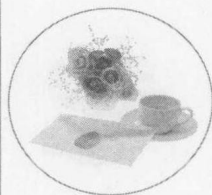
编著者

2010年12月

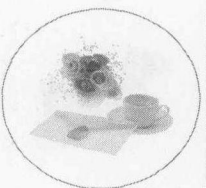
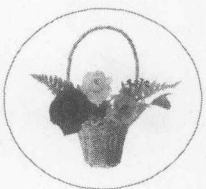
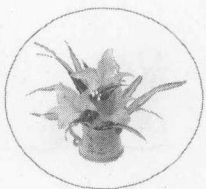
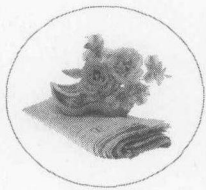
目录

上篇 发现生命的喜悦

第一章	勇敢无畏的活法 or 懦弱无刚的活法	3
	勇者敢于争取，懦者退缩逃避	3
	宁愿懦弱的伟大，不要勇敢的肤浅	5
	善良而不懦弱，顺从而不失勇敢	8
	克服懦弱天性，重塑勇敢自我	10
	适应环境变化，不做懦弱鲨鱼	12
第二章	勤劳敬业的活法 or 懒惰安逸的活法	16
	劳动出智慧，勤奋有幸福	16
	上帝给勤奋的人最高奖赏	17
	成功者比别人更努力	19
	付出了才可能有收获	20
第三章	虚怀若谷的活法 or 傲慢浮躁的活法	22
	满招损，谦受益	22
	饱满的麦穗，往往弯着腰	24
	保持谦虚为人，切勿狂妄自大	26
	谦虚谨慎，不耻下问	28
	不要倚老卖老，做虚心初学者	30
	究竟是虚心，还是心虚	33
	谦卑不是谦虚，要活得骄傲	36
第四章	包容大度的活法 or 斤斤计较的活法	38
	智者豁达大度，愚者斤斤计较	38
	睚眦必报何时了，有仇不报亦君子	40



目录



多做“扩胸运动”，有大胸怀才有大成功	42
男人必须大度，女人可以小气	43
做人要宽容，做事须较真儿	46
大人不计小人过，培养“弥勒”度量	47

第五章 信心满满的活法 or 自卑无能的活法	50
自信没有罪过，自卑没有理由	50
为什么内心大喊Yes，张口却成了No	53
自信来自成功的暗示，自卑来自失败的暗示	55
不说我办不到，多说我能行	57
心里补偿，自卑是自信的推动力	59
一步之遥，从自卑走向自信	61

第六章 守持诚信的活法 or 虚伪做作的活法	65
人无信而不立，业无信则难成	65
不要轻许诺，但要重视承诺	68
职场战争中，忠诚远胜能力	70
危机来袭，诚实是最好的对策	72
敞开心扉，做一个真诚的人	74
诚实信用，树立自己的威信	76
与虚伪上司相处，打赢“攻坚战”	79

第七章 自强不息的活法 or 依赖别人的活法	83
独立多了，依赖就会少了	83
求人不如求己，靠人不如靠自己	84
困难是人生最好的磨刀石	87
向对手学习，而后走自己的路	89
女人不依赖，做独立的肋骨	91
背靠大树好乘凉，学会借力	93

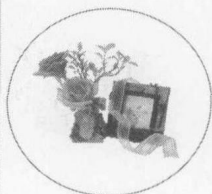
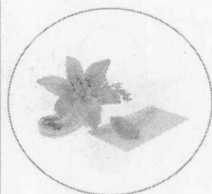
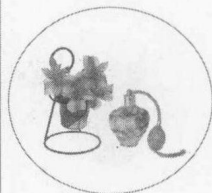
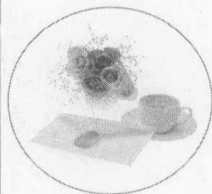
第八章 积极乐观的活法 or 消极悲观的活法	97
乐观者总是希望，悲观者总会失望	97
感恩知足，还是怨天尤人	99

目录

感恩者遇上祸，祸也能变成福	100
乐观坚强，别被自己打败	101
乐观者的密匙，凡事都往好处想	103
第九章 坦荡君子的活法 or 阴险小人的活法	106
亲近君子，远离小人	106
君子之交淡如水，小人之交甘如醴	108
恃才傲物，不如温润如玉	110
君子坦荡荡，小人长戚戚	113
君子之道，谨记“四不”	114
己所不欲，勿施于人	116
办公室如何与小人相处	117
第十章 知足常乐的活法 or 贪得无厌的活法	120
见好就收，不能贪心不足	120
适可而止，物极必反	123
善于放弃，从损失中看到价值	125
要得太多，反而更容易失去	127
事能知足心常泰，人到无求品自高	129

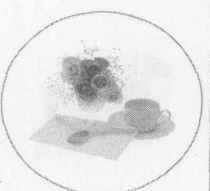
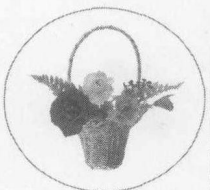
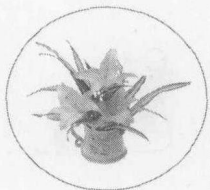
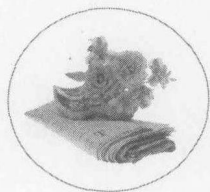
中篇 寻求成功的道路

第十一章 直道而行的活法 or 迂回曲线的活法	135
人在屋檐下，该低头时且低头	135
好马也吃“回头草”	137
家庭冷战，迂回化解	140
好汉不吃眼前亏，不要正面冲突	141
能屈能伸，方显英雄本色	143
不走直线走曲线，迂回制胜	145
暂时的后退，是为了长久的前进	147
进退结合，不走寻常路	149



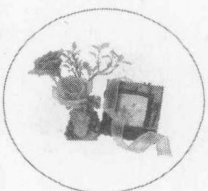
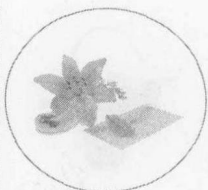
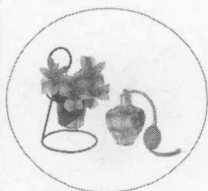
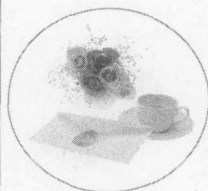
目录

第十二章	脚踏实地的活法 or 好高骛远的活法	152
	空想的人做不成大事	152
	人生只要踏实就好	153
	实实在在地工作	154
	刷马桶，“刷”出大事业	156
	初入职场，少说话多做事	158
第十三章	尽职尽责的活法 or 推三阻四的活法	160
	心中常存使命感	160
	责任所在，义不容辞	161
	负责就是坚持到最后一秒	163
	公司的事就是自己的事	164
第十四章	善待他人的活法 or 自私利己的活法	166
	帮助他人，惠及自己	166
	你怎样对别人，别人就怎样对你	168
	自私难免，大爱无边	169
	八大途径，激励有方	171
	善良仁爱，但不能软弱可欺	175
	以冷水泼人，不如给人鼓励	177
	人生没有永远的朋友，也没有永远的敌人	179
第十五章	不卑不亢的活法 or 争强好胜的活法	182
	“上进心”，千万不能变了味	182
	可以高估对手，却不可高估自己	185
	不要不该要的东西，不干不该干的事	187
	不可不知的办公室“名言”	188
第十六章	吃小亏占大便宜的活法 or 吃大亏占小便宜的活法	192
	不想占便宜的人，生活不会让他吃亏	192
	大智若愚，吃亏是福	194



目录

维护权益，不吃哑巴亏	196
投资人脉，用物质更用感情	198
人情资本，情义值千金	200
做人不贪小利，理财斤斤计较	202
第十七章 刚直方正的活法 or 精明圆滑的活法	205
做人要真诚，处事要变通	205
万事变则通，通则恒久	207
外圆内方，方圆制胜	209
推功揽过，以和为贵	211
无方不立，圆通而不圆滑	213
刚直而不僵硬，老练而不老实	215
第十八章 开拓创新的活法 or 刻意模仿的活法	218
学我者生，似我者死	218
模仿别人，不如努力做好自己	220
换个角度，峰回路转	221
打破思维的定式	222
打开思维的枷锁	223
从零到无限，把光线引向黑暗	225
逆流而上，化劣势为优势	226
趋害避利，将错就错	227
第十九章 借助外力的活法 or 一味蛮干的活法	229
众人拾柴火焰高	229
借别人的力量做事	230
替自己打算，更要为他人着想	233
借人口中言，传我心中事	235
借用外脑，“趋炎附势”	237
借鉴三十六计的谋略	238
第二十章 热情投入的活法 or 心不在焉的活法	258
执著不弃，一生干好一件事	258

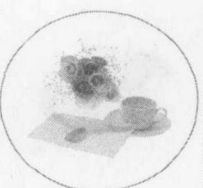
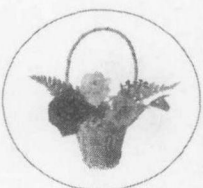
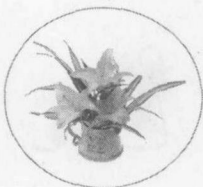
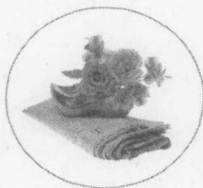


目录

从小做起，小能成大	260
承担责任，不要一味推脱	263
热情投入，快乐工作	265
将热情放到感兴趣的事情上	267

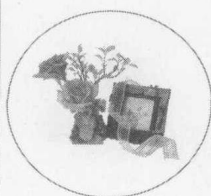
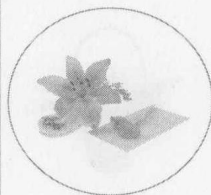
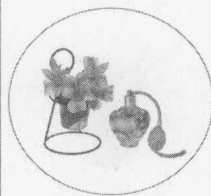
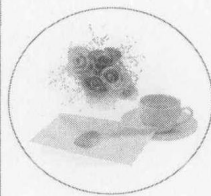
下篇 走向心灵的回归

第二十一章	感性多情的活法 or 理性从容的活法	273
	感性恋爱，理性婚姻	273
	网购要理性，“秒杀”有陷阱	275
	合理消费，学学“悄婚族”	278
	崇尚理性，自始至终不改变原则	280
第二十二章	欣赏自己的活法 or 羡慕他人的活法	283
	羡慕他人，不如欣赏自己	283
	接纳不完美的自己	285
	辩证看待，发现自己潜在价值	287
	对手的批评是一剂苦口良药	289
	生气不如争气，逃避不如面对	291
第二十三章	平凡质朴的活法 or 平庸奢靡的活法	293
	平凡是金，平庸是针	293
	绝不甘于平庸	295
	只买对的，不买贵的	297
	告别“房奴”“孩奴”，物质不是最重要的 ...	299
	人不在活得富贵，而在活得顺心遂意	301
第二十四章	中庸圆润的活法 or 极端偏执的活法	303
	时时行中道，不能走极端	303
	世事和谐相依方成棋局	306
	一日三省，不能执迷不悟	308
	张扬个性，亦不失中庸	309



目录

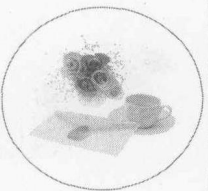
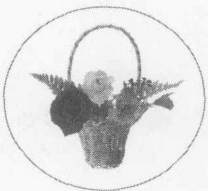
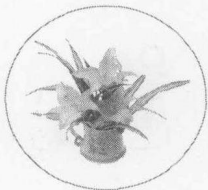
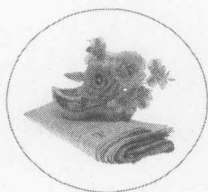
	听取老人言，前程在眼前	310
第二十五章	感恩明媚的活法 or 抱怨阴郁的活法	313
	热爱生活，生活也会爱你	313
	珍惜你的婚姻，夫妻双方应互敬互爱	316
	珍惜你的工作，工作是用生命去做的事	318
	珍惜你的福分，身在福中要知福	319
	面带微笑，珍惜身边的一切	321
第二十六章	幽默风趣的活法 or 乏味无趣的活法	324
	谁说中国人不懂幽默	324
	幽默的四大类型	328
	幽默的四大作用	330
	幽默的三大力量	332
	幽默的十大技法	333
第二十七章	随缘自在的活法 or 苦苦追求的活法	340
	无须强求，一切随缘	340
	天下没有免费的午餐	342
	舍得舍得，有舍才有得	344
	不要因为执著而错过人生的美景	346
	换个角度思考，充分享受生活	347
	万事拿得起，更要放得下	349
第二十八章	韬光养晦的活法 or 锋芒毕露的活法	352
	留一步让三分，学会与人共享	352
	学会韬光养晦，不要锋芒太露	354
	水至清则无鱼，人至察则无徒	356
	没有不爱被赞美，只有不肯去赞美	358
第二十九章	屡败屡战的活法 or 逃避失败的活法	362
	失败只是暂时的挫折	362
	能否屡败屡战是成功的关键	364



目录

在哪里跌倒，在哪里爬起来	365
空水杯心态，学无止境	366

第三十章 健康蓬勃的活法 or 透支生命的活法	369
健康是成功者的靠山	369
放下压力，轻松生活	370
舍得为健康投资	372
既要工作，也要休息	374
维持心理平衡，防止心理衰老	375
警惕“亚健康”状态	377
保持健康的五点建议	380
健康十个标准	381
预防癌症的守则	381
拒绝损害脑健康的坏习惯	382



上 篇

发现生命的喜悦

人的一生，总是在不断地成长，不断地追寻。许多人一生都在迷茫，找不到活着的意义和价值，迷失了人生的方向。对于任何一个社会人来说，最需要明白的一个本质性的问题就是，人为什么要活着，如何去活着，以及最终活出什么样的状态来。

人生有祸福荣辱，无论低谷与高峰，幸福与艰辛，最终都是由自己来决定的。发生在自己身上的一切，都是由自己播下的种子。命运的画笔在人生的白纸上描绘每个人的彩图，最后的色彩效果如何，首先取决于每个人的自身素养。面对充满挑战的人生，你，准备好了吗？

第一章

勇敢无畏的活法

or

懦弱无刚的活法

“你若失去了财产，你只失去了一点；你若失去了荣誉，你就丢掉了许多；你若失掉了勇气，你就把一切都失掉了。”

我们不得不承认，幸运之神总是会照顾勇敢的人。勇气是一个人处于逆境中的光明，如果生活是一个残酷的战场，从来都是勇者无畏前进，懦者黯然后退；如果生命是一条艰险的狭谷，那么只有勇敢的人才能顺利通过。

勇者敢于争取，懦者退缩逃避

每个人对人生都有自己独特的诠释，是磨难，是挑战，是幸福……但有一点永远不会变：人生是成败交替的结合体，是得失兼容的五味瓶。想要真正读懂人生的人，必须先读懂失败、不幸、挫折和痛苦。

独步人生，我们会遇到种种困难，甚至于举步维艰，甚至于悲观失望。征途茫茫，有时看不到一丝星光，长路漫漫，有时走得并不潇洒浪漫。这个时候，只有一颗勇敢无畏的心，才能面对生活，克服困难。

许多初涉职场的大学生内心无限憧憬，雄心壮志，感觉经济上可以独立了，终于可以摆脱对父母的依赖了，有话语权了，可以发挥自己的价值了……想象着未来一片美好。

工作不久，才发现现实跟自己想象的很不一样。正如大家常说的那样“理想很丰满，现实却很骨感”，甚至是现实很残酷。结果，自信心备受挫折和打击，总是觉得生活得很憋屈，不能全心全意投入工作。在生活中封闭自己，不愿意与外界多

交流，总是幻想着自己哪天做了老板该多好，说什么就算什么……

其实这种想法是在逃避生活中的不如意，是一种懦弱的行为。任何一个人，都要经历走上社会，逐步成熟的过程。现实中各个方面、各个行业都存在着竞争。要学会勇敢，学会在勇敢中找到自我，这是我们立足于生活必须完成的一道人生功课。勇敢的人会提醒自己：年轻的时光就是用来积累知识和阅历的，既然在这个岗位上，都要珍惜这个学习机会，无论从哪个角度，都会学到在学校学不到的职场技能。

每个人的一生中都会遇到许多麻烦，在面对困难和挫折的时候，胆小懦弱的人往往没有坚强的意志去克服困难和挫折；勇敢坚强的人则能够做到持之以恒，凭借自己坚强的意志，战胜困难和挫折，从而取得成功。

勇敢是人类的美德，每个人都想获得而又并非都能够获得；懦弱是勇敢的镜子，它使勇敢显得更伟大，而自己却备受嘲笑和奚落。

在勇敢者面前，一切困难都会迎刃而解；在懦弱者面前，哪怕只是一个小小的困难，也会筑起一座坚不可摧的堡垒。

懦弱者的生命也许会很长，可他的一生不过像天上划过的流星，寂寞无声；勇敢者的生命也许会很短，但他像春天里的一声惊雷，必将震撼整个大地，在人们的心中树起一座不朽的丰碑。

懦弱的人们只会想要去生活，但是从来就没有真正的生活过；想要去爱，去获取一份温情，但却没有真正的去爱过，争取过。因为懦弱的心理都存在一种基本的恐惧，也就是未知的恐惧。更因为他将自己永远保护在已知的安全地带，那是他们最熟悉的世界。

因此，对于世上的人们来说，勇敢的灵魂才可能拥有多姿多彩，充满激情的快乐和幸福。因为勇敢的人们懂得去面对现实，抗争现实，征服现实。

勇气，也是一种美德。勇气是一种心灵的挑战，更是一种气质的特点，勇气在原则上永远像一座山，一座非常美丽的山。

但是，勇气一旦开始跨出自己已知的屏障之外的時候，那也是一种勇敢的冒险，是非常危险的一步。但如果敢于去冒那个别人不敢冒的险，生活就会愈加充实。因为，灵魂唯有在巨大的冒险中，才会诞生出多彩的、丰富的人生。不然，人类将永远只是在维持一个空壳的肉体，在空虚中生存着。

从前有三个兄弟，他们很想知道自己未来的命运，于是一起去求教智者。听了他们的来意后，智者问到：“据说在遥远的天竺国的大国寺里，有一颗价值连城的夜明珠，假如让你们去取，你们会怎么做呢？”

大哥说：“我生性淡泊，在我眼里，夜明珠不过是一颗普通的珠子，我不会前往。”