

人生 贵在经营

成就幸福人生的 8 堂必修课

赵丽荣◎编著

❦ 活出全新的自己·释放生命的精彩 ❦

人生与故事一样，不在于它有多长，而在于它有多精彩。人生也不会事事顺利，不会时时灿烂，当你找到生命的目标时，就值得好好经营它。只有善于经营，才能活出生命的精彩，活出全新的自己。

华夏出版社



人生 贵在经营

成就幸福人生的8堂必修课

赵丽荣◎编著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生贵在经营 / 赵丽荣编著. —北京:
华夏出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5080-5992-1

I. ①人… II. ①赵… 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206286号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

人生贵在经营

编 著 赵丽荣

责任编辑 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 18

字 数 255千字

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-5992-1

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

人生最大的事业 是经营自己



每个人都想拥有一个绚丽多彩的人生，发挥出自己的最大价值，为社会做出最大的贡献。但同时，很多人也常常走进盲目的死角——不知道自己的努力方向是什么。

其实，任何人的人生都如此，人生最宝贵的宝藏是自己，人生最大的事业是经营自己。倘若能将自己经营得出色，那么，人生在世，还何言其不称意？比如，很多人总是觉得自己不够快乐、幸福，每天都有很多烦心事在困扰着自己，好像微笑都变得有些勉强。其实，仔细想想，在你的生活中真的没有一点儿波澜可以让你的嘴角上扬吗？也许未必吧。有人说，一个人快乐与否由心决定。所以，你要是能够做到凡事都向着积极乐观的方面思考，那么，你就会觉得自己的周围满是光辉，这样快乐之境自然会时刻伴随你左右。然而，消极的心态所带给你的礼物自然是愁容、郁闷。说到底，这都是个人对人生的态度问题。

任何人都想拥有一个他人看来耀眼、自己也活得光鲜的人生，可是，想得到一个令人满意的人生，经营的功课必须做足，也只有这样，你的人生才会有足够的资本让你驰骋。你首先要肯定自己有很多宝藏值得你付出毕生的精力去挖掘，比如：你可以挖掘心态的宝藏，因为它决定了你的精神状态，也决定了你的人生态度；你可以挖掘为人处世方式的宝藏，因为从中你会悟出做人、做事的真谛；你可以挖掘职场中的宝



藏，因为在那里你可以实现自己的人生价值，发挥你最大的能动性；你可以挖掘事业的宝藏，因为它可以给你指点迷津，让你更快地实现自己奋斗的目标；你可以挖掘家庭的宝藏，因为这里永远是你最熟悉且舒适的窝，无论你经历的风雨有多大，在这儿你都可以找到安全感；你可以挖掘生活的宝藏，因为它能教会你人人生存必须具备的素质，让你的生活充满希望；你还可以挖掘幸福的宝藏，因为在挖掘这份宝藏的同时，你会发现，原来自己始终都是那么幸福，被那么多的爱包围着……每个人都有如此多的宝藏，甚至不止这些，还有更多宝藏等待你挖掘。

人生的每个篇章都是精彩的，只是需要你用心、细心地去察觉、体悟，然后再根据个人的需要去量身打造适合自己的那一面，这样的人生才是有意义且富有激情的。

不要站在生活的原点祈求过高，美好的人生是一步步走出来的，而不是一蹴而就的。这与我们的现实生活一样，生活中我们常常会期待一步到位，但这仅仅只能是一种美好的愿望而已。尽管在科学技术如此发达的今天，但我们的知识和能力还是不能一步到位，电脑的配置还是不能一步到位，甚至各种家用电器的选择也不可能一步到位。因为，随着科学技术日新月异的发展，各种新知识、新技术、新产品层出不穷，今日你选择了最新款的汽车，也许几天之后，第三代、第四代已投入使用了。总有最新、更新的东西在一个叫明天或未来的地方向你招手。所以，满足于现在、立足于现在对每个人都是十分重要的。也只有这样，脚踏实地迈好每一步，你的人生经营课才能圆满修完。>>>>>

壹 心态篇

心态改变命运



心态是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态决定人的命运，不要因为我们的消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。成功需要健康的心态，没有健康心态的成功早晚会出现漏洞，甚至会塌陷。

- ◎ 为你的心灵扫清阴霾 2
- ◎ 远离情绪的旋涡 4
- ◎ 让微笑照亮你的人生 8
- ◎ 阳光心态带你走进幸福生活 11
- ◎ 百味人生，无不快哉 14
- ◎ 生活贵在知足常乐 18
- ◎ 寻找快乐的药方 21
- ◎ 改掉过分紧张的习惯 25
- ◎ 让笑容代替仇恨 28
- ◎ 吃亏也是福 31



人脉篇

人脉就是命脉



无论我们从事什么职业，最重要的是要懂得如何处理好人与人之间的关系。也就是我们常说的先做人，后做事。这也是任何一个人生存的立身之本。中国古代儒家经典《大学》里说：“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”意在说明：做人是根本，德行是根本，好好做人是第一要务。

- ◎ 不懂做人，就会到处树敌 36
- ◎ 多一个朋友多一条路 41
- ◎ 友谊要用一颗真心去换取 45
- ◎ 处理好自己的人际关系网 48
- ◎ 为你的人脉账户充值 52
- ◎ “零存整取”的人际关系投资策略 56
- ◎ 注重感情投资必然受益无穷 59
- ◎ 寻找自己生命中的“贵人” 63
- ◎ 在人际交往中千万不要吝啬 66
- ◎ 与人交往要注重细节 69

参 处世篇

你一定要懂得的处世经验



生活是一杯水，可以是平平淡淡；生活是一碗浓汤，可以是酸甜苦辣，无论生活是什么，都在于你自己的调理和掌握。在社会这个万花筒中，不同的人总会为自己的独特人生涂抹上不同的色彩。但是如果缺少了处世的智慧，就会使人生黯然失色。也许我们一次不理智的拖延，就错过了春天的季节；也许我们一次不留神的冲动，就夭折了成熟的果实。

- ◎ 遇事冷静，三思而行 76
- ◎ 做事要讲策略，盲目行动只会坏事 79
- ◎ 只有运筹帷幄，才能决胜千里 83
- ◎ 贵在落实，严格按照计划去做事 86
- ◎ 低调做人，高调做事 89
- ◎ 解决问题，才能获得机遇 93
- ◎ 不要畏惧，大胆去尝试 96
- ◎ 不断尝试，失败就会逐渐远离你 100
- ◎ 不断摸索正确的做事方法 103
- ◎ 小事成就大事，细节成就完美 106



你到底在为谁工作



现代人几乎没有一个人能与职场绝缘，然而，很多人更是谈“职”色变，其实大可不然。不要把职场想得那么复杂，首先，你要能清楚自己适合干什么工作，然后工作尽心尽力就可以了；其次，在处理同事及上级的关系方面，也没那么复杂，一切只要尽力而为，做到趋利避害就可以了。

- ◎ 爱自己的工作，才能工作得出色 110
- ◎ 工作只是生存的条件 115
- ◎ 和为贵，争强好胜易吃亏 118
- ◎ 维持好与每个人的关系 121
- ◎ 千万不要以自我为中心 125
- ◎ 凡事站在对方的角度考虑 128
- ◎ 懂得拒绝，但不要得罪上司 131
- ◎ 得罪上司后的几种对策 135
- ◎ 给上司提建议的技巧 138
- ◎ 与同事保持安全距离 142
- ◎ 与上司意见相左怎么办 146

伍 事业篇

靠自己去成功



有人说：“成事在人，谋事在天。”而我要说：“成事在人，谋事在己。”你自己才是真正的主人，事业成功与否都在于你自己的作为：靠你自己努力、坚持，靠你自己为自己创建一个占优势的外在空间。

- ◎ 莫让健康等到花儿都谢了 150
- ◎ 诚信是事业有成的根本 153
- ◎ 选择比努力更重要 156
- ◎ 按照自己的想法去做 159
- ◎ 勇敢地迈出第一步，然后走下去 165
- ◎ 别走回头路，要勇往直前 169
- ◎ 用人不疑，请信任你的下属 173
- ◎ 善待每个下属，你就会得到拥戴 177
- ◎ 与你的下属分享成功 181
- ◎ 容人之量，是成功者的基本素质 184

陆 家庭篇

婚姻与家庭和谐的秘诀



对于每个人来说，家永远是最重要的栖息地。一个人，无论他的家是贫穷还是富有，无论他的家是广厦还是寒舍，在他的心中家永远都是一个值得眷恋，可以遮风避雨的温馨港湾。因为家不只是一个空壳，而是有着亲人的温暖。

- ◎ 夫妻感情随时“补充营养” 188
- ◎ 做好婚姻这道“调味菜” 191
- ◎ 争吵有度，和好有方 195
- ◎ 扮演好婚姻中充当的角色 200
- ◎ 给孩子树立一个好榜样 203
- ◎ 平衡家庭和事业的关系 207
- ◎ 处理家庭琐事要宽容 210

放宽心，生活原来可以更美好

每一天，我们都会面对不同的人、不同的事儿，但是，细想下，人生在世能有几何？何必让自己太累呢？只要凡事尽心尽力就好了。对于他人，我们若能宽容些，那就没有什么事情是解决不了的；对于自己的事儿，只要做到心中有数，你就会把一切处理得从容自如。那么，你该慨叹生活是如此美妙了吧？

- ◎ 对待邻里要宽容 216
- ◎ 帮助他人不求回报 219
- ◎ 与人为善，凡事莫计较 222
- ◎ 凡事不强求，应顺其自然 226
- ◎ 待人处世，要有平和忍让之心 229
- ◎ 居安思危，当退则退 232
- ◎ 生活中的琐事莫较真 236
- ◎ 理财有方，不做金钱的奴隶 239



实现幸福人生的魔法



现代社会，工作压力的增大，生活节奏的加快，诸多矛盾不断涌现，使现代人承受着更多的精神压力。随之出现的各种心理问题也越来越多。心理健康问题成了家庭和谐、社会和谐的障碍。因此，和谐成为人们越来越关注的话题。然而，要想向和谐社会靠拢，我们首先就要把握好自己手中的“爱”。

- ◎ 父爱如山，需细细品味 244
- ◎ 最应珍惜的是母爱 248
- ◎ 抽点儿时间，陪父母聊聊 253
- ◎ 少一些埋怨，多一些感恩 256
- ◎ 夫妻之爱，莫过理解和感恩 260
- ◎ 爱，无需斤斤计较 263
- ◎ 别让功欲和虚荣毁了亲情 266
- ◎ 珍惜爱情，珍惜眼前人 270
- ◎ 别低估朋友在你心中的重要性 273



为你的心灵扫清阴霾

想象是忧虑的源泉，但它同时也是治愈忧虑的特效药。想象是为了造成结果所使用的意象，其效果十分显著，它与单纯的幻想有所不同，乃是从造像原理而来。

有些人生来喜欢操心，这本来没什么不好，但是一旦演变成瞎操心、过分操心，那可就不是什么好习惯了。何谓瞎操心？瞎操心是一种不健康的心理习惯，经常会为一些微不足道的小事坐卧不安。比如，我国古代“杞人忧天”的那位仁兄，便是一个典型的例子。

很多人都有过度操心的毛病，这种毛病甚至会在工作时发作，从而严重影响工作效率和质量。那么，该怎样排除它呢？

这就要求我们要培养足够的自信，只要你相信自己能做到，则不管是多么困难的事情都可以做到。此外，你还可以采取以下方法进行排除：

1. 给心理排“水”

睡觉时，为了避免自己的意识继续操劳，在夜晚上床前最好使自己的心灵留有短暂的空白。所以就寝前5分钟极为重要，就寝前如果不设法排除一切“忧

虑”，它将阻塞你心灵的活动，妨碍脑和精神力量的散布，但是如果能使自己的心灵暂时空白，那些烦恼就没有机会累积下来。

这种心理排“水”法，就像打开水龙头让水流出去一样，这种方法能把心中所有的担忧都释放出去。这种心理上的排“水”作业对克服操心相当有效。

2. 用想象治疗忧虑

为排除忧虑，不妨善加利用创造性的想象。这种治疗法与上述排“水”的方法颇为相似，让自己进入“静”的境界，使自己进入本身内心深处，想象你将操劳的种子逐一去除，这种想象最后也会成为事实。

想象是忧虑的源泉，但它同时也是治愈忧虑的特效药。想象是为了造成结果所使用的意象，其效果十分显著，它与单纯的幻想有所不同，乃是从造像原理而来。

3. 砍掉多余的操心

要克服好操心的个性，有必要运用一些策略。一开始就直捣好操心的“总部”，而发动正面攻击并不容易，比较巧妙的方法是，先逐一攻克前面的要塞，再直逼“总部”、包围“总部”。换句话说，最好是先砍掉这棵“忧虑树”的小枝，即小小的操心，然后再逐渐接近树干，最后砍倒“好操心”这种个性的主干。

也许你会注意到，伐木工人在砍倒一棵大树时，一定是先砍掉它上端的枝杈，最后才是中央巨大的主干。那么，这是什么原因呢？

“若不先砍掉树枝，而从树干开始，倒下去时就可能会伤害附近的树木。而把树弄得愈小，就愈容易处理。”砍树工人是这么解释的。

同样的道理，在你的性格中，对于多年来长成的“忧虑大树”，把它尽量减小再处置，这是最好的方法。所以，若要想“砍掉”操心的习惯，就应该减少谈话时表现出操心的次数。

当你的脑海中浮现操心的念头时，应立刻把它除掉。例如，我们会说：“我不知道能不能赶上火车。”与其担心地说这种话，倒不如早点儿出发！



砍掉小小的操心，就会逐渐逼向操心的主干。此时，你已经拥有比以前大得多的力量，能帮助你除掉生活中操心的根源，即凡事好操心的习惯。



远离情绪的旋涡

无论我们在生活中碰上了什么不如意的事，即使是身陷苦海，也不要将情绪带到办公室里去。而应该将它弃掷于门外，及时调整好自己的心态，进入正常的工作状态，以公事公办为原则，做好自己的本职工作。

当我们坐在办公室中，面对忙碌的事务时，不可避免地会受到外界事物的干扰，而造成内心的混乱。当繁杂的人际关系让你变得烦躁时，或是觉得自己受到委屈和伤害时，就不由自主地陷入情绪的旋涡中。这也实在是所难免，但如果过于激动或发怒，那么将导致很严重的后果。当自己的情绪一下子崩溃的时候，必然会给工作带来重大的影响。一是使自己与他人的关系因过分的摩



擦而陷入了僵局，自己的形象也将大打折扣；二是带着情绪去处理问题，只会把事情弄得更糟，日后必然更加难以收拾。

虽然我们的情绪和性格有很大的关系，但是这种关系是可以改变的。只要我们常常提醒自己去注意、去克制，就完全能够让自己远离情绪的旋涡，保持良好的心态，从而恰当地处理好办公室里的事务和人际关系。如何远离情绪的旋涡，以下几点可供你参考：

1. 善于冷却自己的情绪

假如你在上班时意识到自己情绪不好，即将宣泄甚至要爆发出来时，一定要告诫自己千万不可失控，想办法冷却自己的情绪，暂时将它们放在一边，先去处理手头的公事。等自己冷静下来后，再做分析，找出解决问题的方法。即使是遇到令人生气的事，也不要让自己当场发作，切勿向对方大发脾气。

在这种情况下，不妨用这么几种方式冷却自己的情绪。比如，命令自己脸上挂着微笑，因为笑脸可以将你的情绪隐藏起来，或者上洗手间或去其他地方，待理智占上风后冷却自己的情绪时再返回。假如你没有这份涵养，或者是走不开，那就强迫自己坐下来，喝几杯水，这样也能起到控制情绪的作用。

2. 不可带着情绪去上班

观察一下我们身边的同事，会很容易发现，有些人一上班就情绪不佳，有的稍不留神就发脾气，有的做事时总是出差错。他们在家时可能与配偶发生争执，或是在上班途中遇到了不顺心的事，甚至是碰上了不幸的事。但不论出于哪一种原因，如果经常这样，就会给自己带来很多负面影响。因为带着情绪上班，自己变得心烦气躁，同时也会给别人造成一种负担。这样不仅影响工作效率，而且也会毁掉了自己在他人心目中的形象。如此一来，领导怎能愿意把重任交给一个情绪无常的人？

所以，无论我们在生活中碰上了什么不如意的事，即使是身陷苦海，也不要将情绪带到办公室里去。而应该将它弃掷于门外，及时调整好自己的心态，进入正常的工作状态，以公事公办为原则，做好自己的本职工作。