

XINGFUQUAICHE

幸福快车

编著 黑子

XINGFUKUACHE

幸福快车

编著 黑子

湖北长江出版集团 崇文书局

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福快车 / 黑子著. — 武汉: 崇文书局, 2009.3
ISBN 978-7-5403-1460-6

I. 幸… II. 黑… III. 幸福 - 通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第030160号

责任编辑: 丁 渝

出版发行: 崇文书局

(武汉市洪山区雄楚大街 268 号 B 座 430070)

印 刷: 湖北新华印务股份有限公司

(武汉市古田三路 145 号 430034)

开 本: 850 × 1168 1/32

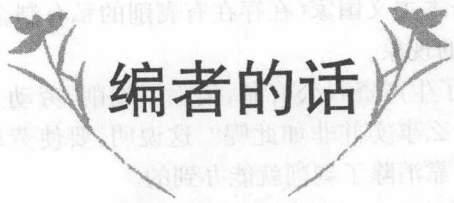
印 张: 6.5

字 数: 165 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元



编者的话

不同的人感觉的幸福是不同的。做母亲的把自己的孩子抱在怀里感到是幸福；能使孩子感到幸福的常常是玩他喜欢玩的玩具……我理解的幸福与此不一样，我理解的幸福是大家都会认为的幸福，我理解的幸福要把它创造出来没那么简单。

我理解的幸福是怎样的呢？是生存和生活得好！生存和生活得好是人人都有愿望，这个愿望实现了，是能使人人都感到幸福的。

人如果身体不好：浑身不舒服，痛苦作陪，有好吃的东西吃不下，有好玩的地方无劲去玩……人无论当的官有多大、拥有的财富有多少，也会生存和生活得不好。人因身体不好而生存和生活得不好，就会感觉不到幸福。

社会环境如果不好，社会上充满剥削、压迫、歧视，这也是能使人生存和生活得不好的，也是能使人感觉不到幸福的。

过去毛主席领导中国人民闹革命，推翻压在头上的三座大山，消灭剥削、消灭压迫，为的就是让中国人民能生存和生活得好，为的就是让中国人民能生活幸福。

毛主席领导中国人民革命取得成功之后，为了让中国人民能过上幸福生活，指引在人类生活海洋航行的中国巨轮，驶向了社会主义的方向。

中国社会主义的初期做法是：搬套了前苏联的模式——在办企业上，普遍采取了没有剥削的生产资料公有制。而此后，与前苏联一样，出现了职工劳动积极性普遍不高，生产力发展速度长期缓慢，职工工资收

人,比西方发达资本主义国家(在存在有剥削的私有制企业工作的人)反而还越来越不如的现象。

本以为采取了生产资料公有制,消除了剥削,劳动人民的生活就会很快好起来,为什么事实并非如此呢?这说明:要使劳动人民都能过上幸福生活,不是单靠消除了剥削就能办到的。

我国公有制企业生产力发展的速度长期缓慢,国家的经济实力落后西方发达资本主义国家的距离越来越大,这使深知“落后就要挨打”的中国人都很着急。在看到了前苏联解体,在想了很多办法都不能把我国国企经济效益提高的情况下,有人为了把国家的经济实力提高避免落后挨打,为了人民的生活能快点好起来,又把西方私有制的做法重新搬到了我国。

生产资料私有制必然存在有剥削。剥削会导致贫富两极严重分化;贫富两极严重分化会造成人心理不平衡;心理不平衡则生异动,社会上因此水货、假货层出不穷,贪污腐败屡禁不止……虽说生产力发展的速度是快了些,但能过上好日子的只有那些少数私企老板,在私企打工的广大员工,不仅没能过上好日子,切身利益反而变成特别容易遭到损害……

原本以为搬来了发达资本主义国家那套办企业做法,生产力发展的速度快了,劳动人民的生活会迅速好起来,可事实却跟人的愿望又开了玩笑。

现在有不少的人,既感觉不到生产资料公有制做法好,也感觉不到生产资料私有制做法好,思想上很困惑。

为什么办企业,无论采取的是没有剥削的生产资料公有制做法、还是存在有剥削的私有制做法,呈现出的事实总是叫人难如愿呢?

究竟什么样的做法好?究竟应当怎样做才能使大多数人生存和生活得好?——有不少人对此都想明白、都想知道。

我写的《幸福快车》这本书,有助人们明了上述问题。

这本书我主要谈的是：应当怎样做才能使大多数人生存和生活得好，应当怎样做才能把大多数人的幸福快速创造出来。

应当怎样做才能使大多数人生存和生活得好，是一个涉及很多方面的问题。

只有知道了关系人幸福的方面有哪些以及它们之间相生相克的关系，才能使人知晓应当怎样做才能把大多数人幸福创造出来。

关系人幸福的方面有很多，主要的有：身体健康、德、才、名声、人际关系、生产力、社会风气、社会制度……这些都关系着人的幸福，而它们又都不是孤立的，而是相互影响，相互制约，相互促进的。例如：在影响人不能幸福生活的诸多原因中最重要的原因是：人的利益遭到他人侵占。你要想人的利益不遭到他人侵占，就得要搞好人的德；而人的德又与社会环境有关，你要搞好人的德，就得搞好社会环境；而社会环境又与社会制度有关，你要搞好社会环境，就得搞好社会制度。如果只把某一方面搞好；或者是：从这方面搞不好就从那方面搞好，那方面搞不好又回到这方面搞好——这么做，是很难使人们都能生活幸福的。

在本书中，我没有过多谈个人幸福，而关注的是：怎样把大多数人的幸福创造出来。因为我认为个人幸福只有寓于大多数人幸福之中，才能稳定长久；只有把大多数人的幸福创造出来，才是最有意义的幸福。

我在这本书里谈幸福，重点不是把每个方面的幸福都谈得十分详尽，重点在于：把上述关系人们幸福的几方面，互相影响、互相制约、互相促进的关系要让读者知晓。知晓了它们之间互相影响、互相制约，互相促进的关系，才能知晓幸福是如何创造出来的。

这本书谈的是我感受最深的东西。即使书中文章的标题有跟别人书中的标题相同，谈的内容和方法也不一样，有我的独到之处、独到见解。例如我谈的健身方法，是经过了反复实践证明行之有效的，对人的身体健康有很大的益处，目前知晓的人，几乎还没被我发现。我谈的致富要利用自然力，会使读者感到很新颖，会使读者对人类社会为什么

能快速发展的原因看得很清楚。我谈的国企民营新路子,是目前社会上没有的;如果按这种国企民营新路子走,恐怕国企早就被人们搞好了。

我写的这本书,有助消解目前人们思想上普遍存在的困惑,能使人们看得见前进的方向脚下的路,能使人们明晓怎样才能使大多数人生存和生活得好、怎样才能把大多数人的幸福快速创造出来。

我把我写出的这本书献给广大读者,读者读这本书,越咀嚼会感到越有味道,越认真阅读思想上的收获会越大。

本书承蒙湖北省社会科学院、社会学研究所所长冯桂林教授审阅,在写作过程中也曾得到他的大力帮助,对此深表谢意!

作者:黑子

2009年3月

读者感言

文章的价值，在阅后对人思想认识提高帮助的大小上。文章阅后，如果收获不大、帮助不大，那是对人时间上的浪费。

现代一些作者写的书，我们看过不少。有些故事小说，虽能扣人心弦，但读完后回忆一遍，却叫人感到对人思想认识提高帮助不大。有不少理论类读物，读起来叫人感到枯燥乏味，即使它可能会对人思想认识提高有帮助，但由于文章在写法上调动不了人的兴趣，收效也就无从说起。

这本书虽说也属理论类读物，但通俗易懂、逻辑性强，道理讲得合情合理、入木三分，有很多问题都谈到人的心坎上去了，其中有许多言语，鼓励人心，读起来叫人感到轻松、精神振奋，读完后叫人感到思想上帮助很大。

读了这本书，有助人把自己的身体健康搞好。

读了这本书，会使人知道怎样搞好德。

读了这本书，会使人知道怎样成为人才。

读了这本书，会使人知道怎样致富和怎样使致富来得快。

读了这本书，会使人知道解决能源危机的最有效途径，是要去利用好内在自然力。

读了这本书，会使人知道怎样使国家快速富强。

读了这本书，会使人知道怎样搞好社会风气。

读了这本书，对社会制度搞好有裨益。

有很多人曾以为国企是搞不好的,读了这本书,会使人知晓国企是有办法搞好的!

该书末尾,作者对人类的未来还作了憧憬,虽说文章不多,但沿着他的思路去想,可把人带入无限的遐想之中……

上述作者谈的那些问题,是人们都想明白的问题,虽说其中有些问题,有人也曾发表过自己的见解,但该书作者的见解与别人的不一样,他不随俗见、实话实说,思路新颖、见解独到,书中讲述的道理别具新口味,有很强的说服力,且“口感”令人感到很是不错!

生存得好和生活得幸福是人类的普遍愿望。世上的思想,无论有多少,最有用的思想,莫过于有益于人们都能生存得好和生活得幸福的思想!世上的道理,无论有多少,最有用的道理,莫过于有益于人们都能生存得好和生活得幸福的道理!

《幸福快车》这本书讲述的道理,是人们正当有效获取利益、获取幸福最有用的道理!是能使人们都能生存和生活得好的道理!是能使人们快速幸福起来的道理!这些道理人懂得越早,日后的路会走得越稳,受的益会越大。

读者:唐盛 宋飞

目 录

第一章 幸福的保障	1
第一节 五条健康大法	1
第二节 避免七情伤身	7
第三节 非常重要的好习惯	11
第二章 打造幸福快车的主要配件	14
第一节 配件一：德	15
一、好人与坏人的标准	15
二、什么样的人是有德之人	16
三、为什么说有德之人是最聪明的人	17
四、要做改变人命运的德事	19
五、怎样才能使人有德	21
第二节 配件二：才	24
一、成功在于思路和方法正确	24
二、什么是真正的人才	28
三、成才主要靠自己	30
四、自学能成才	32
第三节 配件三：名声	36
一、名声是怎么出来的	36
二、人为啥需要有好名声	38
三、德高名声好，才高名声大	39
第三章 铺设幸福快车的第一条高速路——人际关系	41
第一节 人之间的感情是怎样形成的	41
一、维护利益的行为	41
二、情感债务	42

第二节 人之间关系讲析	43
一、简谈	43
二、人际关系矛盾的一个重要原因	45
三、做人不能私心太重	46
四、仇人结不得	47
第三节 怎样搞好与人的关系	51
一、注意对人的态度	51
二、讲究说话的艺术	52
三、交朋友要重德	55
第四章 铺设幸福快车的第二条高速路——致富	58
第一节 求富心态分析——利益驱动	58
一、力的作用	58
二、人的思想行为受利益线支配	60
三、人追求利益的大致心态	62
四、人获取利益的两种不同性质的途径	64
五、用好利益驱动力	66
第二节 致富之法	72
一、穷富皆在循环中	79
二、需、稀、好给人指明了致富的路	80
三、要懂得需要与生产、分配、交换、消费之间的相互关系	84
四、致富八法	88
五、致富要利用自然力	96
六、用利用自然力的观点解释两个问题	111
七、要利用好自然力使国家快速富强	115
第五章 幸福快车的行驶环境观察	119
第一节 小环境观察——我们的企业	119
一、国企	119

二、一种能决定企业命运的循环	129
三、国企怎样才能展现生机	137
四、国企民营新路子	149
第二节 大环境观察——我们的社会	176
一、人类社会基本制度	176
二、人类社会基本制度的建设	181
三、和睦和谐的世界大家庭	186
第六章 人类未来的幸福大道	189
第一节 土壤、水分、空气和阳光是生命之源	189
第二节 展望人类未来	191
第三节 人会成“神仙”	193
结语随笔	195

第一章 幸福的保障

“只有当大脑接收到来自心脏、皮肤和肌肉的明确信号时，幸福的感觉才会产生。没有躯体我们就不能感觉到幸福。”——这是德国心理学家斯特凡·克莱因对幸福之源的权威解读。因此，人要有幸福，首先得要把身体搞好。如果人不把身体搞好，身体不舒痛苦作陪，有好吃的东西吃不下，有好玩的地方无劲去玩，无论拥有的财富有多少，当的官有多大，意义都会不大了。人只有首先把身体搞好，才有幸福可言！

本章介绍一种健身方法，这种方法，曾使我起死回生、转危为安。

我曾因工作不慎，在一次设备检修中，从架在空中、比二层楼还要高的、供检修设备用的木板上栽落到一楼地上，摔成脑震荡；之后又因慢性肝炎转化成了早期肝硬化。这些病单靠药物是很难治愈的。我在与病魔的斗争中，总结出了搞好人身体健康的五条方法。我按照本章介绍的方法做了，战胜了缠身的病魔，恢复了身体健康……

本章介绍的健身方法，是对我一生中帮助最大的发现！是经过了反复实践证明：行之有效的！读者朋友若能按此方法健身，定会使自己身体健康，有益于您生活幸福！

第一节 五条健康大法

告诉人如何去搞好身体的方法很多，但那些方法基本上都是从侧面或两个侧面告诉人去如何把身体搞好的，例如：强调乐观对人身体健康重要的文章，只告诉人如何去做到乐观；强调锻炼对人身体健康重

要的文章，只教人如何去进行身体锻炼；强调饮食对人身体健康重要的文章，只告诉人如何去搞好饮食；强调睡眠对人身体健康重要的文章，只教人如何去搞好睡眠。

然而，人的身体是个整体，身体各部分的功能活动需要相互配合，配合不好就会相互制约，例如：只注意把饮食搞好了，锻炼不去搞好，吃的东西就会消化不好；只注意搞锻炼，饮食不去抓好，锻炼起来没劲。光靠搞好一个方面或两个方面，把身体搞好的效果还不够显著。

只有抓好了五条：

一、乐观 二、呼吸 三、饮食 四、锻炼 五、睡眠

把这些全都搞好了，人的身体才能显著地好起来。这其中的道理和原因如下：

大家都知道，组成人身体的主要大系统有 4 个：

1. 神经系统

对内，控制人身体内的各部分组织器官，使其相互联系，相互配合，协调地去完成各自的功能。对外，接收客观外界的信息，信息经人的大脑处理后，再指挥人在行动上去做反应。

2. 血液循环系统

不断地给人身体内的各部分组织器官运输、供应它们进行新陈代谢所需物质。人身体内的各部分组织器官，一分钟也离不开血液对它们的滋养，例如：人的大脑皮层细胞的功能，若停止了血液供应 4——6 分钟，其功能就会遭受不可恢复的损失。

3. 呼吸系统

人身体内的各部分组织器官，进行新陈代谢都需要氧气。呼吸系统是维护它们进行新陈代谢对氧气的需要的，同时还负责把代谢产生的废气——二氧化碳排除到人体的体外。

气在血液中运输。呼吸不仅要靠呼吸系统来完成，还需要血液循环

系统来配合。气在血液中运输时,同时又起到了推动血液在人身体内流动的作用。

4. 消化系统

主要功能是对食物进行消化和吸收,给人身体内的各部分组织器官进行新陈代谢提供它们需要的物质和能量。

人要想把身体搞好,要在组成人身体的这四大系统上下功夫才行。

怎样下功夫呢?这就是要抓好“五条”。

人抓乐观,抓的是人的神经系统。

人只有乐观,心情愉快,人的神经系统才能有条不紊地发挥它的功能——使人身体内的各部分组织器官协调地运动。人的大脑在这种情况下,接收客观外界的信息以及对信息处理的效率都会提高。

抓乐观,就是要用自己的精神力量把与乐观有抵触的不好心情,如:忧、惊、恐、怒、悲、急等都统统从心中排除掉。排除思想上的杂念,是抓好乐观的关键。

乐观在一天 24 小时里都要注意抓,哪怕入睡,也要尽量做到怀着一个愉快的心情去入睡。

人抓呼吸、饮食、锻炼。抓这些的主要目的是通过抓好它们来抓好血液循环系统。

人的血液循环系统不好直接抓,采用诸如按摩这样的方法,也只能使人身体局部部位的血液循环得到增强。人体的全身血液循环,只有通过抓呼吸、抓饮食、抓锻炼这样的间接抓,才能真正抓得好。

人抓呼吸,能给人身体内各部分组织器官提供它们进行新陈代谢所需要的氧气,并把代谢产生的废气从人体内排除掉,不让这废气停留在人体内。

抓呼吸能有效地增强人身体的全身血液循环。

抓呼吸尽量要选空气好的地方做深呼吸。

抓呼吸也要一天 24 小时注意抓,哪怕入睡了,也尽量要使自己做到呼吸有节奏有深度。

抓呼吸应注重神思贯注,即思想上时刻要想到去抓它,这是抓好呼吸的关键。

人抓饮食,能给人身体内的各部分组织器官进行新陈代谢提供所需要的营养物质和能量。

抓饮食,条件允许的应讲究营养——吃好、喝好。条件差的要注意不刁食,尽量要做到吃饱喝足,保证身体对营养物质的需要。

抓饮食,要注意在饮和食的时候做到:一心一意,不去想其它的事,只一心去把自己的食欲调动起来,努力做到喝得香,吃得欢。

抓饮食应注重神欢合一,即神要专注,心要愉快,是抓好饮食的关键。

抓锻炼,人在锻炼时身体内的各部分组织器官的新陈代谢速度会明显加快,它们新陈代谢的活动愈强,耗血和氧的量也会越多。这对增强人血液循环的作用是最大最明显的。

抓锻炼,要选空气好的地方锻炼。锻炼时,要做到:A、一心一意,不走神。B、呼吸与运动充分配合——尽力调节呼吸的节奏和呼吸的量来与运动配合好。运动时若不管呼吸,运动的效果就不会好。C、不管采取什么样的方式运动,都要注意做到把全身各部位都活动到,对身体感到不舒服的地方作重点活动。

抓锻炼应注重神气合一,即神要专注,气要配合,是抓好锻炼的关键。

锻炼能到身上微微出汗最好,再回家用热水抹个身,这时感到身上特别舒服,就是收到了锻炼已使自己身体内气血流动畅通的效果了。

抓睡眠,人抓好了睡眠,受益最大的是人的神经系统。人的神经系统和它控制的身体内的各部分组织器官,在睡眠处于良好状态时,进行

的调节和修整会最充分,这可为人醒后重新投入活动积蓄充沛的精力。

抓睡眠,要讲究深度入睡,睡眠之前要尽量停止思考问题。

抓睡眠应注重心神合一,即心安神宁是抓好睡眠的关键。

尽管人身体的构造,脏腹之间的关系,各系统之间的关系都是极其复杂的,但对维护好它们正常的生理机能来说,我们只需抓好了“五条”就能办到。

人如果能像上述说的那样,把“五条”都抓好了,就会出现这样的循环:

锻炼搞好了——食物就会消化得好(食物消化好了,饭就会吃得多、吃得好)、睡觉也会睡得好;饭吃好了、觉睡好了——第二天锻炼起来会更有劲,有利锻炼搞得更好;锻炼搞得更好这会使——饭会吃得更好、觉会睡得更好……如此良性循环,必然会使身体越来越好。

能使人身体致病的最基本原因有两个:一是体内气瘀、血瘀,二是身体内部器官运动的协调受到破坏。如果把“五条”都抓好了,能使人身体致病的这两个原因得到消除。

抓好了“五条”,没有病的人,可使身体迅速好起来。

抓好了“五条”,得了病的人,可配合药物治疗使身体快速康复(在人身体的血液中,存在有一种维护自身身体健康的力量,例如血液中的白血球,就具有杀灭入侵人身体内部外来病毒的作用。一般的情况下,进入人体内部的外来病毒都会遭其杀灭,只有在病毒的力量大于人维护自身身体健康的力量时,人才会患病,这时,人就要去搬“援兵”了——吃药或打针,借助外来药物的力量与人体内部维护自身身体健康的力量一起来杀灭病毒。无论是凭维护人自身身体健康的内在力量与病毒展开的战斗,还是借助外来药物的力量与病毒展开的战斗,都会在人身体的患病部位因战而亡——产生出通常呈液态和气态的死亡物质。若不及时把这些废液、废气排除到人体外,对人体的该病变组织康复,以及该病变