

✦ 如何保持身心愉快

✦ 邁向人生另一高峰

# 健康快樂 兵法

飛舟〔主編〕



✦ 如何健康快樂活著，駕馭自我邁向成功 ✦

新潮社  
Hsin Chao She

飛舟〔主編〕

健康快樂  
兵法

健康快樂兵法／飛舟主編。

-- 初版. -- 臺北市：新潮社，2004〔民93〕

面：公分.--（勵志館；2）

ISBN 957-452-799-9（平裝）

1. 成功法 2. 生活指導

177.2

93006681

勵志館 [2]

健康快樂兵法

NT\$230

飛 舟／主編

2004年6月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02) 2230-0545 \* 傳真(02) 2230-6118 \* 郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話(02) 2664-2511 \* 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網 址／<http://www.linyu.com.tw>

E - mail／[linyu@linyu.com.tw](mailto:linyu@linyu.com.tw)

〈代理商〉

貿元有限公司

地 址／台北縣永和市興街133巷21號1F

電 話／(02) 2231-8612～4 \* 傳真(02) 2921-6308

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-799-9

• 本書原題：智慧生存藍皮書  
由黑龍江人民出版社授權出版  
2004年5月改訂

# 目錄

## 第一章 健康人生

- 📖 健康是福／12
- 📖 健康的標準／14
- 📖 健康法則／19
- 📖 洛克菲勒的財富／22
- 📖 憂慮是健康的大敵／25
- 📖 你也能健康／28
- 📖 選擇你的健康／31

## 第二章 個性生存

- ◇ 認識你的性格／46
- ◇ 迷人的個性魅力／48
- ◇ 自我性格測定／52
- ◇ 性格金處方／68
- ◇ 性格處世法則／77
- ◇ 超越性格缺陷／83

## 第三章 工作最美

- ◇ 活著不能只為嘴／90
- ◇ 選好幸福之門／93
- ◇ 做自己擅長的事／97
- ◇ 幹一行愛一行／100
- ◇ 敬業不要理由／104

✍ 坐熱冷板凳／108

✍ 沒辦法再去跳槽／113

✍ 尋找生命中的「貴人」／117

✍ 做工作的主人／120

✍ 且莫「懷才不遇」／124

✍ 適當高抬自己／128

✍ 勿以事小而不為／132

✍ 從你懂的做起／135

✍ 毛遂自薦好處多／137

✍ 慢慢來創富／141

✍ 手腳勤愛死人／144

## 第四章 學會作人

✍ 經營你的關係／154

✍ 勿做「邊緣人」／157

- ✎ 培養好人緣／160
- ✎ 擴展你的朋友圈／164
- ✎ 小心應對這些人／166
- ✎ 給「小人」些距離／171
- ✎ 不輕易得罪他人／174
- ✎ 不要一下子掏心窩／176
- ✎ 厲害人要順著毛摸／178
- ✎ 讓人喜歡你／181
- ✎ 增加你的威信／184
- ✎ 塑造自身魅力／190
- ✎ 作人不可能完美／194
- ✎ 只做你自己／197
- ✎ 別傷他人面子／201
- ✎ 讚美別人不怕多／204
- ✎ 學會講點場面話／207

❖ 作人得有「人情味」／210

❖ 不要令人生厭／213

## 第五章 快樂活著

❖ 不妨幽默些／220

❖ 何謂幽默／226

❖ 訓練你的幽默感／230

❖ 哈哈幾聲便無事／234

❖ 快樂祕方／238

❖ 告別憤怒／243

❖ 遠離憂慮／248

❖ 讓心理永遠年輕／254

❖ 跟不快說 bye-bye／261

❖ 走出孤獨／264

❖ 看淡金錢／267

❖ 做個快樂的不倒翁／269

## 第六章 駕馭自我

❖ 主宰自己／274

❖ 創意生活／276

❖ 調節情緒／280

❖ 走出陋習／289

❖ 重塑形象／307

❖ 做你自己／317

❖ 自我革新／321

❖ 樹立品牌／326

## 第七章 積極人生

❖ 積極心態／334

❖ 贏得自信／340

📖 迎接幸福／349

## 第八章 邁向成功

📖 何謂成功／358

📖 成功取決于自我／360

📖 成功捷徑／364

📖 規劃成功／368

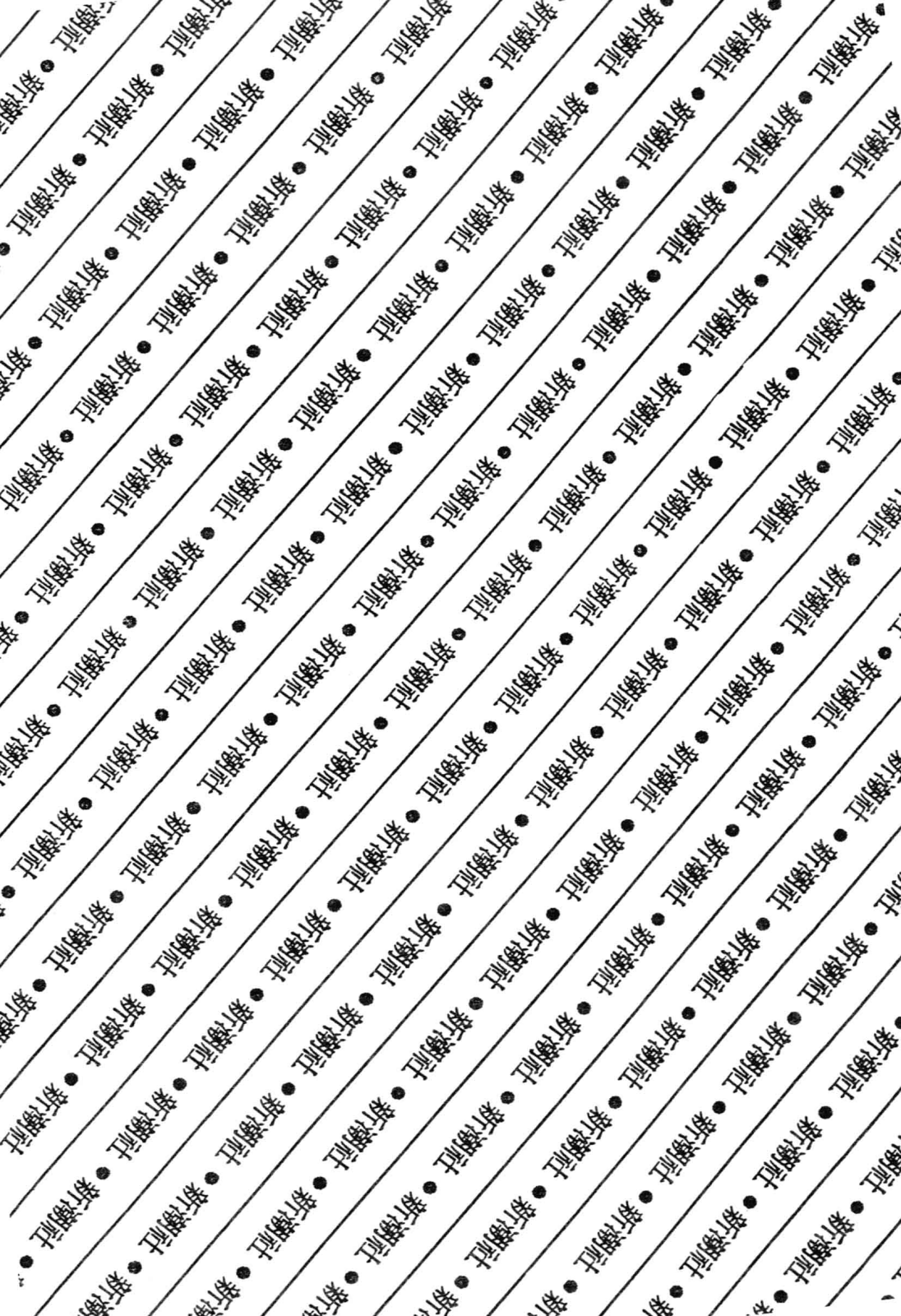
📖 你能更好／371

📖 成功創富／374

📖 活到老學到老／381

📖 成功策略／387





飛舟〔主編〕

# 健康快樂 兵法

# 目錄

## 第一章 健康人生

- 📖 健康是福／12
- 📖 健康的標準／14
- 📖 健康法則／19
- 📖 洛克菲勒的財富／22
- 📖 憂慮是健康的大敵／25
- 📖 你也能健康／28
- 📖 選擇你的健康／31

## 第二章 個性生存

- ◇ 認識你的性格／46
- ◇ 迷人的個性魅力／48
- ◇ 自我性格測定／52
- ◇ 性格金處方／68
- ◇ 性格處世法則／77
- ◇ 超越性格缺陷／83

## 第三章 工作最美

- ◇ 活著不能只為嘴／90
- ◇ 選好幸福之門／93
- ◇ 做自己擅長的事／97
- ◇ 幹一行愛一行／100
- ◇ 敬業不要理由／104

❏ 坐熱冷板凳／108

❏ 沒辦法再去跳槽／113

❏ 尋找生命中的「貴人」／117

❏ 做工作的主人／120

❏ 且莫「懷才不遇」／124

❏ 適當高抬自己／128

❏ 勿以事小而不為／132

❏ 從你懂的做起／135

❏ 毛遂自薦好處多／137

❏ 慢慢來創富／141

❏ 手腳勤愛死人／144

## 第四章 學會作人

❏ 經營你的關係／154

❏ 勿做「邊緣人」／157

- ✧ 培養好人緣／160
- ✧ 擴展你的朋友圈／164
- ✧ 小心應對這些人／166
- ✧ 給「小人」些距離／171
- ✧ 不輕易得罪他人／174
- ✧ 不要一下子掏心窩／176
- ✧ 厲害人要順著毛摸／178
- ✧ 讓人喜歡你／181
- ✧ 增加你的威信／184
- ✧ 塑造自身魅力／190
- ✧ 作人不可能完美／194
- ✧ 只做你自己／197
- ✧ 別傷他人面子／201
- ✧ 讚美別人不怕多／204
- ✧ 學會講點場面話／207