

YOUHUA NIDE YUWANG



沈方玉●编著

让欲望不再困惑你

# 优化你的欲望

欲望是你成就事业的摇篮

人是欲望的动物，而欲望是人成就事业的摇篮；欲望又是一把双刃剑，有人欲壑难填，似乎永远也满足不了自己。不过，如果能把欲望优化——保有合理的、可以实现的，去除不合理的、无法实现的，那么，欲望就能够恰当地引导你，助你走进辉煌的人生殿堂。

大众文艺出版社

YouHuaNiDeYuWang

# 优化你的欲望

让欲望不再困惑你



沈方玉●编著

欲望是你成就事业的摇篮，是你成就伟业的天使。

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

优化你的欲望/沈方玉编著.—北京:大众文艺出版社,  
2009.10

ISBN 978-7-80171-407-7

I.优… II.沈… III.欲望—通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 186020 号

责任编辑:冰宏

封面设计:后浪文化

出版发行:大众文艺出版社

(北京市东城区交道口菊儿胡同7号)

邮 编:100009

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

地 址:广州市白云区良沙路台头街6号

电 话:020-37409175

开 本:850毫米×1168毫米 1/32

印 张:12

字 数:230千字

版 次:2009年12月第1版第1次印刷


定 价:28.00元

版权所有,翻版必究。

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。

## 欲望促使你想得到一切

- 1 欲望,就是得到你想要的一切 ..... 14
- 2 幸福和快乐是满足欲望的最好药剂 ..... 20
- 3 摆脱我们心灵深处的魔性欲望 ..... 25
- 4 超越自我,才能驾驭财富 ..... 31
- 5 名望是一种欲望的满足 ..... 37
- 6 不要把远大抱负斥为狼子野心 ..... 42
- 7 抑制冲动,把欲望变成“作为” ..... 46
- 8“作为”成功了,人就感到快乐 ..... 50



9 欲望有时像做梦 .....	52
10 本能是产生欲望的内驱力 .....	56

---

## 第二章 *DIERZHANG*

### 敞开成就欲望的大门

1 别对成就欲望的机遇关上门 .....	59
2 根据自己的特长,确定方向和目标 .....	64
3 想赢得赞许,就要有个积极的心态 .....	67
4 知心懂欲才能进步成长 .....	72
5 时刻以健康向上的标准要求自己 .....	76
6 大凡成功者,优化欲望必先修炼做人 .....	78

---

## 第三章 *DISANZHANG*

### 掌控了命运也就把握了欲望

1 能掌握命运的人,自然也能掌握欲望 .....	84
2 有野心而无善心,是做人的悲剧 .....	87
3 要有“十年面壁图破壁”的精神 .....	92

4 做大做强你的野心和欲望 .....	96
5 刘备建功立业有一招 .....	104
6 司马懿:拿你没有的那一面和你较量 .....	107
7 武则天以忍圆大梦 .....	112
8 尼克松:生活的目标应该比生活更重要 .....	115
9 欲望如游戏,懂规则的人得道 .....	121
10 改变命运就在敢于敲门的那一刻 .....	123

---

第四章 *DISIZHANG*

别被“潘多拉”诱惑住

1 爱情妙就妙在情感“饥渴” .....	129
2 潘多拉就是那个“激活人间欲望”的美女 .....	138
3 把美色作为欲望,是一个陷阱 .....	142
4 爱欲是朵诱惑人的美丽的花朵 .....	145
5 羞怯是优化爱情欲望的最好方式 .....	151
6 你是那个对着青蛙“许愿”的女人 .....	160
7 爱应是一种抑制野性情感的关怀 .....	163

## 你的愿景决定你的人生

- 1 知识结构决定你要成为什么样的人 ..... 173
- 2 抛弃自卑,想方设法达到自己的目的 ..... 177
- 3 没有什么欲望是不可能的 ..... 182
- 4 一定要有誓不罢休的“龙马精神” ..... 185
- 5 心态决定欲望 ..... 189
- 6 蚂蚁的哲学:不把房子建在沙滩上 ..... 193
- 7 把干大事业的欲望转化为坚强的内驱力 ..... 195
- 8 自卑是个压抑“抱负和欲望”的恶魔 ..... 198
- 9 你的未来取决于你的憧憬 ..... 204
- 10 欲望须有节制,不可伤及他人 ..... 210
- 11 别因为自卑而与成功失之交臂 ..... 213



第六章 *DILIUZHANG*

欲望使人成功,也使人毁灭

- 1 有自信的愿景,更要有现实的本事 ..... 219
- 2 我们都是那种味道鲜美、待价而沽的鱼 ..... 223
- 3 大丈夫只需流芳百世,不可遗臭万年 ..... 226
- 4 欲望能使人成功,也能使人毁灭 ..... 232
- 5 曾国藩的欲望之道:识时务,知进退 ..... 235
- 6 慢点,稳点,你会发现已经走得很远了 ..... 241
- 7 急功近利只能是南柯一梦 ..... 248

第七章 *DIQIZHANG*

你自己就是那座寻找的“金矿”

- 1 你要寻找的那座“金矿”,其实就在你自己身上 ... 252
- 2 有无“野心”决定人生的辉煌与平庸 ..... 256
- 3 一个有大欲望的人,不仅重过程而且重结果 ..... 259
- 4 满足自己的欲望,更要满足他人的欲望 ..... 262







5 造成欲望烦恼的不是别人,而是我们自己 .....	267
6 若要占有欲望,先要负起做人的责任 .....	270
7 欲望也要与时俱进 .....	273
8 优化欲望,应该有自我反省的能力 .....	275
9 只要你愿意,你可以成为欲望的主人 .....	278
10 积极的心理暗示,能让你创造奇迹 .....	283
11 自尊是建立在他人的尊敬之上的 .....	286
12 欲望,不是想出来的,而是做出来的 .....	291
13 好的计划是你实现欲望的保证 .....	295
14 不给欲望留余地的人,无异于一只不留余地的狼 .....	301

---

## 第八章 *DIBA ZHANG*

### 要出人头地,就做块“闪光的钻石”

1 以德择友 .....	306
2 和诤相济,以诚为贵 .....	309
3 满招损,谦受益 .....	312
4 和有学问有修养的人在一起 .....	314



5 和而不同,就是恰到好处地对待自己和别人 .....	317
6 以德报怨是交往欲望的应世策略 .....	320
7 要想了不起,身边就要有了不起的人 .....	322
8 要别人给你“添彩”,你必须是块“闪光的钻石” - - -	324
9 对无意义的问题“装傻”,是聪明人的做法 .....	327
10 与欲望共生,不仅能“双赢”,更能“超赢” .....	330

第九章 *DIJUZHANG*

欲望是“狼”,忍欲是一种智慧

1 过多的欲求带不来快乐和满足 .....	334
2 欲望是“狼”,忍欲是一种智慧 .....	337
3 每个人生难题都是让你发挥创造力的机会 .....	343
4 掩盖自己的锋芒,达成欲望愿景 .....	346
5 对人对事要讲分寸,过分就是过失 .....	350
6 嫉妒多由某种欲望而产生 .....	355
7 知识、才能、智慧是实现人生追求最锐利的武器 ...	362
8 把琐事和杂念统统抛在一边 .....	370
9 能做到心灵宁静,那么万事都能学会 .....	376



10 艺术是人欲望的一种替代性满足 ..... 379

11 欲望忠告：“十个指头按不住跳蚤” ..... 382

YouHuaNiDeYuWang

# 优化你的欲望

让欲望不再困惑你



沈方玉●编著

欲望是你成就事业的摇篮，是你成就伟业的天使。

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

优化你的欲望/沈方玉编著.—北京:大众文艺出版社,  
2009.10  
ISBN 978-7-80171-407-7

I.优… II.沈… III.欲望—通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 186020 号

责任编辑:冰宏

封面设计:后浪文化

出版发行:大众文艺出版社

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号)

邮 编:100009

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

地 址:广州市白云区良沙路台头街 6 号

电 话:020-37409175

开 本:850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张:12

字 数:230 千字

版 次:2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:28.00 元

版权所有,翻版必究。

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。



# 我

们每个人，从生下来那一刻起，就免不了被欲望这种东西或拉或推地去干一些事情。一个呱呱坠地的婴孩，眼都没睁开呢，就知道撅着小嘴儿四下里找奶头，这叫做食欲。当然婴孩的食欲还完全是一种遗传的本能，要等他长大了懂得享受美食之后才会升华为真正的文化和精神上的食欲。小姑娘、小小子从小耳鬓厮磨，从不知道回避、害羞，但等他们进入青春期后，见到异性便会有一种异样的感觉，怀春的情思常常令他们面颊绯红心跳加速，生理的躁动也会不时迸发，这便是性欲。造物主委实有些个道道：找食物是难事吧？他让你被食欲勾着，不得不为稻粱而谋，当然也弄些口腹之乐奖励奖励你谋食做事打拼的辛苦。生孩子是难事吧？他让你被性欲勾着，不得不行人伦之大事、周公之大礼，自然也弄些闺房之乐枕席之欢来抵消你孕育生产教养的操劳。你看，人类就这样被食与色这两个最原始的欲望推拉着繁衍进步了。

关于欲望，《现代汉语词典》里的解释是：“想得到某种东西或想达到某种目的的要求。”这里的解释虽然比较简单，但是倒也能够说明问题。人类的欲望无论怎样错

综复杂、难以说清,怎样地或高雅或粗鄙或含蓄或直接,实际上都掩饰不了它的根本目的——想得到、想达到。

因此,尽管各国学者把欲望分门别类、条分缕析搞了个不亦乐乎,什么求知欲、交往欲、占有欲、领袖欲……但在我们看来,人类那林林总总的欲望只分为两种:合理的或者说是实现得了的,不合理的或者说是实现不了的。

为什么我们不能以欲望的道德属性来分类呢?道理很简单,因为欲望本无所谓善恶、对错、崇卑、邪正,是人类不同社会的不同道德标准给了欲望过于复杂的标签。其实,我们也真该给欲望正正名了。人类的进步,在很大程度上是因为欲望的推拉牵引,小到一个人、一个家庭,有了欲望才有不断向前的动力。无欲无求、无欲则刚只是一种境界而已,哪个人能够无欲?食欲不要了?性欲不要了?求知欲不要了?就算被人屡加非难的占有欲,其实也未必就那么肮脏可鄙,没有占有欲怎么去创造财富、改造社会?

我们可以服从欲望,但却不能放纵欲望。我们要优化的是我们的欲望结构。保留那些合理的、实现得了的,去除那些不合理的、实现不了的。然后加以努力,创造条件,让我们的欲望一个一个地实现。

我们应该阅尽欲望种类,剖析欲望本质,选择合理欲望,割舍无理欲望。运用一系列的手段、方法、技巧,从而达到优化欲望的目的,让欲望不再困惑你!这就是写作与出版本书的主要目的。

## 欲望促使你想得到一切

- 1 欲望,就是得到你想要的一切 ..... 14
- 2 幸福和快乐是满足欲望的最好药剂 ..... 20
- 3 摆脱我们心灵深处的魔性欲望 ..... 25
- 4 超越自我,才能驾驭财富 ..... 31
- 5 名望是一种欲望的满足 ..... 37
- 6 不要把远大抱负斥为狼子野心 ..... 42
- 7 抑制冲动,把欲望变成“作为” ..... 46
- 8“作为”成功了,人就感到快乐 ..... 50





9 欲望有时像做梦 .....	52
10 本能是产生欲望的内驱力 .....	56

---

## 第二章 *DIERZHANG*

### 敞开成就欲望的大门

1 别对成就欲望的机遇关上门 .....	59
2 根据自己的特长,确定方向和目标 .....	64
3 想赢得赞许,就要有个积极的心态 .....	67
4 知心懂欲才能进步成长 .....	72
5 时刻以健康向上的标准要求自己 .....	76
6 大凡成功者,优化欲望必先修炼做人 .....	78

---

## 第三章 *DISANZHANG*

### 掌控了命运也就把握了欲望

1 能掌握命运的人,自然也能掌握欲望 .....	84
2 有野心而无善心,是做人的悲剧 .....	87
3 要有“十年面壁图破壁”的精神 .....	92