

《人生学》

封面、序言、前言、目录

(1) 封面



(2) 序言

人生学是一门研究人生现象及其影响下的个体功能和行为活动的学科。人生学包括人生理论和人生实践两大领域，其研究涉及人生发展、人生事业、人生艺术、人生哲学、人生幸福等许多方面，也与日常生活中的家庭、教育、健康、情感、社会等发生关联。另外，它还与医学、生物学、宗教学、社会学等学科有关。

茫茫宇宙，无边无际，无始无终。宇宙万物中，只有人类是一种特殊的生物。与宇宙万物相比，人类的特殊性在于人类的自主性。可以说，宇宙万物之中，只有人是“自为”的存在，其他都是“自在”的存在。所谓“自为”，是说人可以意识到自己的存在，并自觉地设计自己、改变自己。所谓“自在”，就是无意识地、盲目地存在。人既然是“自为”地存在，就会有意识地设计人生。设计人生的理论和方法，就是人生学。

人生学是人类文明进步的产物，也是人类文明发展的必然。人生学产生于人生命运选择的需要。在人类的野蛮时期和蒙昧时期，人类尚未完全从自然界分化出来，“自为”的程度很低，个体一出生就在既定的部落群体中，群体的命运是由谋生的能力而确定的，个体几乎没有脱离群体的独立的命运，当然不需要对自己的命运进行设计。个体既意识不到自己的命运需要设计，同时也不具备设计的条件；既无人生学的必要，也无人人生学的条件。

人类文明进入现代，“人人生而自由”写进法典，自由成为天赋人权并得到宪法保证，个人命运的自由选择才应运而生。可以说，是现代文明提供了公民的自由权利，为个人自由选择人生提供了必要性。在现代文明社会中，职业的多样化和谋生手段的多样化，使个体产生了人生选择的需求。在保证人的自由权利的现代文明中，个人选择命运和人生的意愿和动力才被充分释放出来，个人选择的条件才得到保障，人生学才成为必然。

在我国，改革开放前，计划经济、户籍制度、城乡二元结构限制了人们谋生和发展，个体人生发展途径单一，个人命运的选择既无必要也无可能。改革开放后，经济迅速发展，社会体制不断完善，陈旧的户籍制度松动，城乡二元结构逐渐解体，高考不再成为个人选择命

运的唯一途径，加之社会结构、经济类型多元化，社会观念多元化，世界变得五彩缤纷，人生道路变得多种多样，个人命运、人生发展模式和道路的选择既成为必然也成为可能。

当今的孩子，一生长下来就遭遇要不要早教、上什么幼儿园和学前班，然后是进什么学校、学什么专业、从事什么职业、跟什么样的人恋爱结婚等选择；成年人则遭遇经商、从政还是做学问，先生孩子还是先谋职位等选择；老年人则遭遇退休后打麻将还是钓鱼、上不上老年大学、进老年公寓还是在家养老等选择。人生路漫漫，每前行一步无不选择，每面临选择无不茫然。所以，人生学就成为必要。

心理学家说“人不是被动适应环境的结果”，哲学家说“人是自我设计的结果”，社会学家说“选择决定命运”，教育学家说“人生需要学习”。人是行动的结果，人的行动是主动的，人如何行动，取决于设计，而设计离不开人生学。做“自在”的人，就不需要人生学，做“自为”的人，就需要人生学。不学人生学，人生就会茫然和有风险，学了人生学，人生就会有理性和成功。

人生，就是人类从出生至死亡所经历的过程，人的一生不可能一帆风顺，在这当中我们必将经历波折坎坷，经历喜怒哀乐，悲欢离合。唯有如此，才是真正的人生。人生不仅短暂，而且是单程车，有往无返。人的一生应当怎样度过才最有价值、最有意义，这是每个人都必须思考的问题。

面对自己，你想把握自己的命运吗？你想掌控自己的人生吗？你想从此人生不再有迷茫吗？你想让自己透晰人生而变得聪明吗？你想面对人生而不后悔吗？你想知道自己真正想要的是什么呢？你想掌控自己的性格走向吗？你想有意识地塑造自己的气质吗？如果想，那么请你钻研人生学。

面对事业，你想宏图大展、功成名就吗？你想自己创业实现梦想吗？你想拥有一份高薪、体面的工作吗？你想在商场上生意兴隆、财源滚滚吗？你想在职场上左右逢源、得到领导的重用吗？你想在官场上步步高升、八面风光吗？你想出人头地、光宗耀祖吗？如果想，那么请你钻研人生学。

面对健康，你想有一个强壮的身体吗？你想保持强健的体魄、充沛的体力吗？你想了解保持心理健康的方法吗？你想每天保持愉快的心情吗？你想远离疾病、健康长寿吗？你想享受健康的幸福和快乐吗？你想追逐功名利禄而不损害健康吗？你想知道健康的前提吗？如果想，那么请你钻研人生学。

面对爱情，你想不把自己弄得遍体鳞伤吗？你想直接找到值得自己付出一生的人吗？你想清晰地知道该如何构建你的爱情吗？你想让自己在充满浮华的世界里找到属于自己的幸福吗？你想知道如何抵御外界的诱惑、专心经营自己的感情吗？你想知道如何在爱情这场战役中占据主战场吗？如果想，那么请你钻研人生学。

面对孩子，你想给他（她）布置一个健康成长的环境吗？你想有意识地引导孩子的成长方向吗？你想主导孩子的性格塑造走向吗？你想让孩子有一个快乐的童年吗？你想孩子变得彬彬有礼而又乖巧懂事吗？你想正确引导孩子的青春躁动而不沾染恶习吗？你想培养孩子的前瞻性理念吗？如果想，那么请你钻研人生学。

过去的人生，我们有成就，也有不足；有喜悦，也有低谷。今后的人生，挑战仍在继续，梦想就在前方。我作为中国人生科学学会的会长，几十年来一直致力于人生学研究，深知人生学的重要意义，也就是说，现代社会发展非常需要《人生学》这一本书。本书的出版，希望能对人类的文明进步起到很大的作用。在这里我顺便送大家几句话。

第一句话：做人要富有激情。一个人要想在工作中创出卓越的成绩，离不开激情的支撑。激情蕴涵着一种“聚焦”功能，对工作生活充满激情的人，能迸发出惊人的能力。具备了坚定的信念和如火的激情，才能焕发出持久的耐力与不断拼搏的勇气，最终迎来胜利的曙光。

第二句话：做人要倾心敬业。成功源自敬业，让倾心敬业成就自己。一个有社会责任感

的人首先必须有强烈的敬业精神。古今中外，一些有所作为的仁人志士，在其成长的道路上，都不乏强烈的事业心、责任感。缺乏事业心、责任感的人，能力再强也难以成事。

第三句话：做人要意志坚强。意志力也是人的核心竞争力之一。成功者与普通人的区别之一在于前者有坚强的意志。有些时候，机遇、幸福、成功就来自于“再坚持那么一下”、“再做那么一点努力”之中。想在成功路上扎实前行的人，就要不断磨砺自己的意志。在当今社会转型人心浮躁的情况下，这一点尤为重要。

第四句话：做人要勤奋努力。所有成功都离不开汗水，离不开勤奋。只有勤奋工作、舍得付出辛苦劳动的人，才能收获累累硕果。懒惰的人等于慢性自杀，要有所作为、成就事业必须战胜懒惰。勤奋像只梭，使你的智慧越积越多；懒惰像把锁，锁住你大好的前途，锁住你人生中所有的光辉。勤奋会让你尝到甜美的果实，会让你一生无悔。

第五句话：做人要用心成事。用心是成事之基，是增强本领之需，是干事者的底气所在。只行动，不思考，就可能盲目蛮动，不仅可笑，而且可怕；只思考，不行动，只能坐而论道，不仅可惜，而且可悲。通过思考了解事物的本质，通过思考把握工作的规律，以增强科学性，减少盲目性，克服片面性，少走“弯路”，少做无用功。

第六句话：做人要宽容豁达。待人豁达大度，胸怀宽广，这是一个人具有良好修养的外在表现。古人云：“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。”与人相处，要善于沟通，互相帮助，以诚相待，见贤思齐，在共同目标下求合作，在相互合作中求合力，在相互信任中求发展。

第七句话：做人要学会感恩。感恩是一种处世哲学，是一种生活态度，是一种优秀品质，是一种道德情操。一个懂得感恩并知恩图报的人，才是天底下最富有的人。感恩是一份美好感情，是一种健康心态，是一种良知，是一种动力。永怀感恩之心，常表感激之情，人生就会充实而快乐。人有了感恩之情，人生就会得到滋润，并时时闪烁着纯净的光芒。

第八句话：做人要大胆去闯。有路，就大胆地去走；有梦，就大胆地飞翔；若要成功，就要大胆去闯。不敢做，不去闯，梦想就会变成幻想。前行的路，不怕万人阻挡，只怕自己投降；人生的帆，不怕狂风巨浪，就怕自己没有胆量。

凡有人，必有生；凡有生，必有生规律；凡有生规律，必有生学。人生像其他事物一样，是一个过程，人生发展过程有它的规律。从婴儿到老年，人的成长有规律，人格的形成和发展有规律，学业和事业的发展有规律，婚姻和家庭的形成和发展有规律，认识和掌握了规律就可以预测、设计、调整人生目标和路径。

本书是我国第一部人生学专著。本书主编王伟先生和他的团队长期致力于人生学的研究、推广，为社会培养了一大批人生指导师，并撰写出版了若干与人生学有关的图书，为我国人生学的立学做出了重大的贡献。本书内容丰富，通俗易懂，可以作为人生指导师的培训教材和每个家庭的必备用书。

关山越

2018年10月6日

(3) 前言

人生学在我国是一个崭新的学科。它的学术功能是研究人生现象，揭示人生规律，探索人生理论，指导人生实践。人生学是融合古今中外优秀伦理道德和哲学思想的一门显学。人生学的范围非常广泛，下面我们列举十个方面。

1、人生的价值是奉献

我们生存在宇宙中，每个人都有自己的人生。然而，由于人生经历不同，每个人的人生也不相同。人生带给我们各种各样的精彩，同时也带给我们诸多的艰辛与磨难。当我们经历自己的人生时，也是在经历着自身的成长。正是每个人所经历的坎坷和喜怒哀乐汇成了各自的人生。我们生存在这个世界上，都需要经历种种磨难来得到更多的历练。假如没有了磨难，我们的人生就会平淡。经历的磨难越多，成长就会越快。无论经历着怎样的人生，我们都要选择正确的人生道路。只有选择了正确的人生道路，所经历的磨难才有价值。如果背道而驰，选择了堕落，选择了错误的人生方向，那么我们所经历的磨难就没有任何价值。

只有时刻处于正向的思想状态，听从内心的指引，不违背良知，才能走正确的人生道路，才不会背道而驰。人生的成败取决于智慧，因此我们需要从自己所经历过的人生中总结经验来提升智慧，确保自己一直往正确的方向努力。只有选择了正确的人生道路，才能体现出人生的真正价值。我们生存在宇宙中，并不是要拥有多少物质或多大权力才算是成功，而是要看你是否体现了更大的价值。如果是一个没有价值的生命，怎么可能拥有成功的人生？一切成功都源于正向的选择，只有选择了正确的人生道路才能给予他人和社会利益，才能体现自身的价值。

人生漫长，并非一朝一夕。我们要在漫长的人生旅途中学会磨练自己，从每一件小事开始都选择正确的方向，在宇宙中发挥正向的作用。当然，越觉悟的人越能细微观察自己的一言一行。对自己观察得越细微，就越能修正自己，使每一个心念和行为都是正向的。其实，一个人只要内心充满爱，整个人生就会充满阳光。充满阳光的人生就是幸福快乐的人生。当一个人找不到光明时，他的人生就是失败的、悲惨的。这样的人生，不但没有体现价值，还会由于长期处在这样的生存状态而成为这个世界的隐患。这样的人不但不受欢迎，反而会被唾弃。

作为人，如果不利益他人，不利益社会，说自己成功就很牵强，因为那不是真正的成功。当然，失败的人生也是由于贪婪、自私自利、不得人心等诸多因素造成的。当一个人只为个人利益而活时，就没有什么价值。没有价值的人即使拥有再多的财富、再大的权力，他的人生也是失败的。一个没有爱心、责任心和奉献精神的人只能在灰暗中度过自己的人生。因为有爱心、责任心和奉献精神的人，懂得关心他人、帮助他人和奉献社会，不但能得到更多人的尊重，也能体现自身的价值。每个人都有权利选择自己的人生。但是，只有选择无私奉献，对这个世界尽到责任与义务，并去帮助更多的人才能体现人生的价值。

2、人生最宝贵的是人品

人品，是最好的学历。一个单位无论管理制度多么严谨，一旦任用了品德有瑕疵的人，就像组织中的深水炸弹，随时可能引爆。试想，在一个企业里，若有人天天动脑挖公司的墙角，这个人能要吗？试想，如果一个非常有能力的人的人品出了问题，不是其能力越大而反作用越大吗？罗斯福说：“有学问而无品德，如一恶汉；有道德而无学问，如一鄙夫。”古人云：“德者才之王，才者德之奴。”可见，人品何等重要。人生可以没有学位，但不可以没有学问，更不可以没有人品。人品是最高的学位，德与才的统一才是真正的人才。

人品，是最硬的实力。有一则故事说：一个年轻人去面试，突然一位衣着朴素的老者冲上来说：“我可找到你了，太感谢你了！上次在公园，就是你把我失足落水的女儿从湖里救上来的！”“先生，你肯定认错人了，不是我救了你的女儿！”年轻人诚恳地说道。“是你，就是你，不会错的！”老人又一次肯定地说。年轻人只能做些无谓的解释：“真的不是我，你说的那个公园我至今还没有去过呢！”听了这句话，老人松开了手，失望地说：“难道我认错了？”后来，年轻人接到了任职通知书。有一天，他又遇到了那个老人，关切地与他打招呼，并询问道：“你女儿的救命恩人找到了吗？”“没有，我一直没有找到他！”老人默默地走开了。年轻人心里很沉重，对同事说起了这件事。不料同事哈哈大笑：“他是我们公司的总裁，他女儿落水的事情讲了好多遍了，事实上他根本就没有女儿！”“什么？”年轻人深感不解，同事接

着说：“我们总裁就是通过这件事来选拔人才的。”

人品，是最宝贵的财富。《左传》记载：“太上有立德，其次有立功，再次有立言，传之久远，此之谓不朽。”此处所说的“立德”，便是指会做人，拥有好人品。好人品是人生的桂冠和荣耀，它是一个人最宝贵的财富，它构成了人的地位和身份，它是一个人在信誉方面的全部财产。做事先做人，这是自古不变的道理。如何做人，不仅体现了一个人的智慧，也体现了一个人的修养。一个人不管多聪明，多能干，背景条件有多好，如果不懂得做人，人品很差，那么他的事业及其人际关系将会大受影响。只有先做人才能做大事。林肯说过，品格如同树木，名声如同树阴。我们常常考虑的是树阴，却不知树木才是根本。人品好的人，自带光芒，无论走到哪里，总会熠熠生辉。

人品，比什么都重要。一个人，不管事业多大，资产多富，身份多高，名声多响，若是人品不好，重利轻义，那么在别人心里，也不过是一具躯体而已；一个人，就算再穷、再丑、再不济，只要人品端正，重情重义，那么在别人眼里，就是可信、可交、可敬的朋友。一个人再穷，也要穷得有骨气，不坑蒙拐骗，不出卖朋友；一个人再富，也要富的有人品，不欺凌弱小，不忘恩负义。穷，怕什么，只要脚踏实地，总会有好运；富，算什么，倘如人品不正，也没人搭理。人活着，品行比钱财重要，情义比利益珍贵。

3、人生的信仰是力量

信仰是人生存的根基。它使我们明白了生命的真相和宇宙的奥秘，使我们脱离空虚、世俗和卑贱，使我们有面对苦难和死亡的力量。信仰是人生欲望产生的源泉。那些坚持活下去的人都是有信仰的，只是信仰不同而已。人一定是先有唯物的信仰，然后才有唯心的信仰，如此才可以使人有永远生存下去的动力和体力。一个人的人品好坏也完全可以由有无信仰来判断，没有信仰的人无法与之打交道，原因是这种人一天一个想法让人琢磨不透。

目前，因为中国的主流信仰处于空虚的状态，所以佛教开始兴盛，道教开始光大，儒教开始复兴，基督教卷土重来。佛教的基本教义是教人无欲，因为无欲才不会有人生的一切烦恼，这个宗教适合于那些受到空前创伤以至于难以康复的人；道教的宗旨实际上是追求逍遥快乐、长生不老，这个宗教适合于那些追求身体健康的人；儒教的目的是教人追求道德，做一个合群并且在群体中追求统治地位的人；而基督教是来自西方的，其基本的教义是只要你信仰上帝，那么上帝就给予你一种支配地球上的任何生物的权力。

一个人只要有信仰、不管是哪一种信仰，都比没有信仰的人活在世上更能找到自己生命的价值，找准自己生活的定位和准则。只有在解决了有无问题之后，即人从无信仰状态转变为有信仰状态之后，才能进一步来解决信仰的好坏问题。信仰有好坏之分吗？在马克思看来，信仰的好坏是泾渭分明的，一切有神论宗教都是邪恶的，只有无神论宗教是正义的。从这个标准来看，中国本土产生的道教和儒教恰好是符合马克思的标准的。实际上也是这样，中国人是不信鬼神、不信上帝、不信真主的。

人生的目的是什么？这个问题不好回答。人生不同阶段有不同的具体的目的，即理想。比如你未考上大学之前拼命奋斗是为了考上大学，大学毕业后要找一份好工作，又比如我现在研究哲学，准备出一本书，这些都可以说是目的，但都不是人生的最终目的。从人的整个一生来说，人生的目的到底是什么呢？这才是哲学要问的问题。有人可能说我活着是为了赚大钱，当个大富翁；有人可能说要搞政治，当领导人；有的人可能在文学上很有雄心，想要获得诺贝尔文学奖。然而，这些都还不是最终的答案。

事实上，人生的目的问的是一个为什么，你为什么要当大富翁？你为什么要当领导人？你为什么想要获得诺贝尔文学奖？如果你当大富翁只是为了满足你的物质欲，当领导人只是为了满足权力欲，得诺贝尔奖只是为了满足名誉欲，那么，只能说明你的个人欲望很强烈而已，你还是没有弄清楚何为人生目的这个问题。谈论人生目的就不能停留在世俗欲望的水平上，它应该是对高于世俗生活的一种价值的追求，而人追求价值的冲动就来自信仰。

人到底怎样才算有信仰呢？在现代社会中，无信仰的确是一种普遍的状态。表现之一是冷漠，许多人对于有没有信仰好像无所谓，只要物质生活过得好就行了。尤其是一些以后现代自我标榜的人，他们公开拒绝和嘲笑信仰，认为信仰是一种过时的、可笑的东西。其实，真正的后现代是指在原有统一信仰解体的情况下提倡信仰的个人化和多元化，并非全盘否定信仰。另一种表现是没有信仰而装作有信仰，这完全是出于功利目的，并不是出于精神渴求。

4、人生的资本是健康

曾几何时，我们为一纸“证书”，一头扎在备考资料里，看得昏天黑地；曾几何时，我们为了取得好的“业绩”，一头钻进工作中，不知春夏秋冬。为了博得别人的羡慕，我们疲于奔波，哪怕累得面色憔悴；为了住得更宽敞一点，我们绞尽脑汁，即使病得高烧不退……在不知道“健康”的用途时，我们只能让它在那里沉睡；一旦知道它可以“出售”，便以毁灭性的方式廉价将它们“售出”，待到懂得它真正的价值时，已所剩无几。于是，我们想尽一切办法去补救，希望老天能再给我们一次机会，能够一切从头再来。然而，令人遗憾的是，老天赐与我们的“健康”只有一次。

人生中，最值得珍惜的东西是什么？不同的人有不同的答案，有的人说是快乐，有的人说是金钱，有的人说是家庭。您的答案是什么呢？曾经有人用“10000000000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权利、快乐、家庭、爱情、房子……纷繁冗杂的“0”充斥了人们的生活，“1”常常被忽略，但“1”一旦失去，所有浮华喧嚣都将归于沉寂。这个比喻如此生动而形象，让那些只顾工作、只顾财富的追逐而忽视自身健康的现代人感到震惊。人们往往为了工作而投入大量的精力和时间，甚至无暇休闲、运动和注意自己的健康，精神上的压力也很大。这样的情况，正是培养慢性病的温床。试想，一个生命垂危的亿万富翁，躺在床上奄奄一息，即使拥有豪宅美酒、功名利禄，恐怕也无福消受，转眼间一切都会成为过眼云烟。

一个国际性的课堂上的调查结果显示：健康是人们的首选。没错，健康没了就什么都没有了。相反，没有金钱却拥有健康的人可以活得很开心。这不得不让人思考人生的意义和价值，以及以什么样的态度来面对人生。在竞争激烈的社会里，很多人为了能多挣些钱，事业能再做大些、更好些，往往拼命去干，以牺牲健康为代价，殊不知，很多现在只是健康问题，今后却往往可能威胁到生命。本来个人上进是个好事，也是社会进步的源泉和动力，但是我们在工作中不能忽视健康。现在，很多年轻人不太注意自己的健康，是因为他们还没有认识到健康对人生的意义。

对于胸怀大志的你来说，没有什么比有一个好身体更幸运的事了。不过，如果你不能在每一天中重视自己的身体健康，那么再好的身体也会慢慢地变坏。曾获得过戛纳广告文案铜奖、中国最大的外资广告公司盛世长城原总经理陈薇薇，在谈起她能取得事业成功最根本的原因时说：“最根本的是我有一个好身体。”是的，成功的理由有千条万条，而最重要的一条就是好身体。现代商业社会的竞争拼速度、拼智慧、拼能力，而一切的前提都是以健康和体力为条件的，没有了健康和体能，你有再聪明的头脑也很难有所作为。研究表明，丧失了身体健康的人，也很难会有心理和情感的健康，因为不健康的连锁反应会带来人生一系列的恶性循环。

身体是革命的本钱，健康是人的最大资本。没有健康的身体，即使有远大的抱负和卓越的才能，也无法实现梦想。然而，当今各行各业中不乏沉迷于追逐功名利禄而赔了健康的人，这牺牲未免太大，也似乎本末倒置。如果大家略通保健常识，又能身体力行，那么想要功名与健康兼得，也不是太困难的事。实践证明，今天的预防胜过明天的治疗。天赐健康只有一次，存钱不如存健康。对健康进行的投资才是回报率最高、最英明的选择。荷兰学者斯宾诺曾对健康做过精辟的论述：“保持健康是做人的责任。”没错，健康的身体不仅是个人的需求，也是家庭和社会的需求。

5、人生中应该充满爱

感受“爱”的存在是上帝赋予人生的一种恩赐，人生可以从“爱”当中获取力量。“爱”也可以理解为宇宙中的“黏合剂”，这种“黏合剂”会使宇宙中的万物互相关联，成为一个不可分割的整体。正因为有这种“黏合剂”的存在，宇宙中的万物才会互相促进，共同向着更高的层级去发展。宇宙中所有的一切都与这种“黏合剂”有着密不可分的关系，这也成为宇宙不断发展进步的基础，我们把这种“黏合剂”称为“爱”。

“爱”的力量非常强大，它是源于宇宙自身规律而产生的。当“爱”被赋予到人类每一个人的身上，人类就可以利用爱的力量去执行自己的使命。正是人类被赋予了爱的力量，人类才能和谐共处，人类世界才得以快速发展。人类在宇宙中经历了非常久远的历程，正是在“爱”的力量推动下，才促进了人类的繁衍与人类世界的不断发展。当一个人充满了“爱”的时候，他就会去履行自己的职责与义务，就会去为这个世界做出应有的贡献，这就是爱的力量所起到的作用。

“爱”是宇宙真实的体现，“爱”也是我们连接宇宙信息的桥梁。在“爱”的力量作用下，人生和宇宙互相促进与作用；同时“爱”也是一种连接宇宙万物的力量，这种力量贯穿于宇宙空间，无时无刻不在发挥着巨大的作用。当我们明白了这样的真相，我们就可以运用“爱”的力量，去做我们想做的事情，从而让这种力量在我们身上发挥更大的作用，让我们为宇宙做出更大的贡献。只有这样，我们才不愧为爱的生命，不辜负爱的源头。

我们生存在宇宙中，虽然经历了很多磨难，遇到了很多障碍，但是只要我们懂得按照宇宙规律去生存，就能幸福快乐地生活，还能体现自身生命的价值。尽管受了不少苦，但只要我们的内心充满爱，就时刻都是快乐的。我们可以从自身生命的历程中去感受爱、得到爱，所以我们存在于宇宙中是有意义的。爱能产生力量，在爱的力量的牵引下，宇宙中的万物才得以正常生存与运行。如果有人感受不到生存的意义，那就说明他心中可能缺少爱。

作为宇宙中的高智慧生命，我们应该知道自己的源头在哪里，也就是自己的根在哪里。如果不去这样思考问题，那么作为宇宙中的一个渺小生命，就会觉得自己没有根。所以，我们必须清楚自己的来处，明白自己是爱的物种。我们的生命来自爱的世界，所以，“爱”就是我们的源头，就是我们的根。只要明白了这一点，我们就不会违背自己人生的本性。我们要对自己的源头负责，也要对自己的人生负责，因为是源头赋予了我们在宇宙中体现价值的机会。

6、人生珍贵的伴侣之情

喜新厌旧乃人之常情，但人情还有更深邃的一面，便是恋故怀旧。一个人不可能永远年轻，终有一天会发现，人生最值得珍惜的乃是那种历尽沧桑始终不渝的伴侣之情。在持久和谐婚姻生活中，两个人的生命已经你中有我、我中有你，血肉相连一般地生活在一起了。共同拥有的无数细小珍贵的回忆犹如一份无价之宝，一份属于他们两人无法转让他人也无法传之子孙的奇特财产。说到底，你和谁共有这一份财产，你也就和谁共有了今生今世的命运。与之相比，最浪漫的风流韵事也只成了过眼烟云。人的心是世上最矛盾的东西，它有时很野，想到处飞，但它最平凡最深邃的需要却是一个憩息地，那就是另一颗心。倘若你终于找到了这另一颗心，当知珍惜，切勿伤害它。

历尽人间沧桑，遍阅各色理论，我发现自己到头来信奉的仍是古典的爱情范式：真正的爱情必是忠贞专一的。惦着一个人并且被这个人惦着，心便有了着落，这样活着多么踏实。与这种相依为命的伴侣之情相比，一切风流韵事都显得何其虚飘。大千世界里，许多浪漫之情产生了，又消失了。可是，其中有一些幸运地活了下来，成熟了，变成了无比踏实的亲情。好的婚姻使爱情走向成熟，而成熟的爱情是更有分量的。当我们把一个异性唤作恋人时，是我们的激情在呼唤；当我们把一个异性唤作亲人时，却是我们的全部人生经历在呼唤。

爱情不风流，它是两性之间最严肃的一件事。风流韵事频繁之处，往往没有爱情。爱情

也未必处处浪漫，浪漫只是爱情的一个形态。在浪漫结束之后，一个爱情是随之结束，还是推进为亲密持久的伴侣之情，最能见出这个爱情的质量的高低。如果我们把爱情理解为男女之间的极其深笃的感情，那么，我们就会看到，它决不仅限于浪漫之情，事实上还有别样的形态。一般来说，浪漫之情往往存在于婚姻前或婚姻外，至多是存在于婚姻的初期。真正的爱情是两颗心灵之间不断互相追求和吸引的过程，这个过程不应该是因为结婚而终结。

随着婚龄的增长，浪漫之情必然会递减，然而，倘若这一婚姻的质量确实是好的，就会有另一种感情渐渐生长起来。这种新的感情由原来的恋情转化而来，似乎不如恋情那么热烈和迷狂，却有了恋情所不具备的许多因素，最主要的便是在长期共同生活中形成的互相的信任感、行为方式上的默契、深切的惦念以及今生今世的命运与共之感。我们不妨把这种感情看作亲情的一种，不过它不同于血缘性质的亲情，而是在性爱基础上产生的亲情。我认为它完全有资格被承认为爱情的一种形态，而且是一种成熟的形态。为了与那种浪漫式的爱情相区别，我称之为亲情式的爱情。婚姻中的爱情，便多是以这样的形态存在的。

初恋的感情最单纯也最强烈，但同时也最缺乏内涵，几乎一切初恋都是十分相像的。因此，尽管人们难以忘怀自己的初恋经历，却又往往发现可供回忆的东西很少。我相信成熟的爱情是更有价值的，因为它是全部人生经历发出的呼唤。每当看见老年夫妻互相搀扶着，沿着街道缓缓地行走，我就禁不住感动。他们的能力已经很微弱，不足以给别人以帮助；他们的魅力也已经很微弱，不足以吸引别人帮助他们。于是，他们就用衰老的手臂互相搀扶着，彼此提供一点儿尽管太少但极其需要的帮助。年轻人结伴走向生活，最多是志同道合；老年人结伴走向死亡，才真正是相依为命。

7、人生必须清除“心灵垃圾”

心理健康非常重要，因为很多人是“气死”的，不是老死的。曾经有一个试验发现，人生气会产生毒素，这种毒素不到几分钟就可以毒死一只老鼠。一个人，在尘世间走得久了，心灵不可避免地会沾染上尘埃，使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。心理学家曾说过：“人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。”的确，清洁工每天早上都要清理人们制造的成堆的垃圾，这些有形的垃圾容易清理，而人们内心诸如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却就不那么容易清理了。因为，这些心灵中真正的垃圾常被人们忽视，或者出于种种的担心和阻碍不愿去清扫。譬如，太忙、太累，或者担心扫完之后，必须面对一个未知的开始，而你又不确定哪些是你想要的。万一现在丢掉，将来想要时却又捡不回来，怎么办？的确，清扫心灵不像日常生活中扫地那样简单，它充满着心灵的挣扎与争斗。

我们非常熟悉的美国总统尼克松，是他打开了中美关系的大门，当然他还有许多不凡的业绩。但就是这样的一位领袖人物，却因为心灵里的“垃圾”没有及时清除，犯了一个小错误而毁了自己的政治前程。1972年，他竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，很得民心，而对手的阅历和声望都远远难与他相匹敌，所以大多数政治评论家都预测他会以绝对优势获得胜利。然而，他的内心却十分不自信，以往的几次失败让他经受了极大的打击，使他走不出心理的阴影，继而陷入极度害怕、万一失败的境地。在这种潜意识驱使下，他鬼使神差地干出了令他后悔终生的蠢事：他指派手下人潜入竞选对手的总部水门饭店，在对方的办公室安装了窃听器。事发后他又连连阻碍调查、推卸责任，最后终于在选举胜利后不久被迫辞职。本来稳操胜券的他，竟因极度害怕失败，而导致了惨败的下场。

每个人都有清扫心理垃圾的任务，对于这一点，古代圣者先贤看得很清楚。圣者认为，“多欲之谓圣，徇欲之谓凡，得欲之谓狂”。圣人之所以为圣人，就在于他心灵的纯净和一尘不染；凡人之所以是凡人，就在于他心中的杂念太多，愚昧无知。所以，圣人了悟生死，看透名利，继而清除心中的杂质，让自己纯净的心灵重新显现。我们都有清理打扫房间的体会，每当整理好自己最爱的书籍、资料、照片、唱片、影碟、画册、衣物后，就会发现：房间原来这么大，这么清亮明朗，自己的家更可爱了。其实，心灵的房间也是如此，如果不把

污染心灵的废物清除，势必会造成心灵垃圾成堆，而原本纯净无污染的内心里世界，亦将变成满地污水，从而让你变得更贪婪、更腐朽、更不可救药。

美国哈佛大学校长来北京大学访问时，讲了一段他自己亲身经历的故事。有一天，校长向学校请了三个月的假，然后告诉自己的家人：不要问我去什么地方，去干什么，我每个星期都会给家里打来电话，报个平安。校长只身一人，去了美国南部的农村，尝试着过另一种所谓的幸福生活。在农村，他到农场去打工，去饭店刷盘子。在做工时，连吸支烟或跟工友说句话都得偷偷地做。最让他难忘的是，最后他在一家餐厅找到一份刷盘子的工作，只干了4个小时，老板就把他叫来结账，并对他说：“可怜的老头，你尽管很努力，可盘子刷得太慢了，你被解雇了。”被解雇后，他又重回到了哈佛。回到自己熟悉的工作环境后，却不知为什么，以往觉得单调、乏味的东西一下子变得新鲜有趣起来，工作成了一种全新的享受。这三个月的经历，他像一个淘气的孩子搞了一次恶作剧一样，但他却体验到了另一种生活的不易。更重要的是，这次经历一下子清除掉了他心中积攒多年的“垃圾”。

一个人无论是从政，还是做学问或干其他工作，随着岁月尘霾的飘浮，心灵里会积满各种各样的“垃圾”，只有定期打扫和洗涤自己的思想，才不至于使心灵灰尘满面，才能更好地工作和生活，才能更好地享受工作的快乐和生活的幸福。不然，就会干出蠢事、傻事或坏事。人的一生，就像一趟旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能勤于清扫自己的“心地”，勤于掸净自己的灵魂，一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

8、人生必须顺其自然

人生在世，美貌、权力、财富、名誉都只不过是过眼烟云，人应该学会顺其自然地活着，越是刻意追求反而会被其所累，迷失了自己。万物的枯荣有其规律，花儿不会因为人们喜爱而常开，月亮也不会因为人们不满而不缺。自然的法则是博大的，也是残酷的，繁荣也好，枯萎也罢，随着时间的流逝，终究是要消失的。《心经》里所说的“色即是空，空即是色”，就是这个道理。

人生其实就像一个舞台，也许你天生一副笨嘴笨舌的样子，那是你的本色，何必忧心忡忡；也许你天生一副多情善感的样子，但绝不要违背内心显示你的坚强。大树有大树的风采，小草也有小草的可爱。山鸡披上孔雀的羽毛，不是凤凰；小鸭学着天鹅的嗓子，也永远成不了歌王。无论如何，你都不必因为别人的一个眼色而动摇信念，试图改变自己。世界上没有两个完全一样的人，造物主给了每个人独一无二的天性，你要做的就是顺其自然，把自己的天性发挥到极致。

人活着必须顺其自然，依照不同的能力和兴趣，得到不同的成功和成就。我们的社会，潜藏着一种刻板的错误观念，成功就一定要怎样怎样，想幸福就必须如何如何，似乎只有达到某个标准的人才算成功、才算幸福。其实，人生不是比赛，幸福和成功也不是终点。只要你稍加留意就会发现，许多在事业上很成功的人，他们的生活未必幸福；在生活上过得愉悦自在的人，未必拥有庞大的事业。只要你能认清这一点，你就会肯定一个事实：真正的成功和幸福是能接纳自己和肯定自己，让一切顺其自然。

初冬的清晨，总是有些阴凉，泡一杯花茶，看着那片花瓣在水中舒展，心也开始变得温暖起来。光阴，总是会将最美妙的东西加在修炼它的人身上，它赐予我们平常的烟火，世俗的生活，让我们能静静地享受赏心悦目的美好。其实最好的心态，是平和，安稳、从容不迫；最好的活法，是顺其自然的生活。或许人无法做到纤尘不染，但心却可以清澈透明，因为简单，便可轻触到妥贴在尘世烟火中的那份暖。阳光，一直很灿烂，天空很近，仿佛伸手，便能掬起一抹蓝。有阳光的窗，有花赏，有书读，便是美好的人生，即便粗茶淡饭，也必须让内心丰富，才能摆脱生活表面的相似。

行于尘世，最重要的是修炼自己的内心，让其变得强大起来，这样，无论风起雨落，潮来潮涌，都不会将它打得七零八落。红尘怎能都是净土，旅途怎能不染纤尘，在最深的绝望中，遇到的风景，便是最美的风景。生命的路，要随缘而行。生活过于素简，没有高高低低，是乏味的；人生过于简单，没有坎坎坷坷，是单一的；茶水过于寡淡，没有细细品味，是无回味的；文字过于单调，少了情感铺垫，是无法引人入胜的。世间万物，须有血有肉，有浓有淡，有远有近，有悲有喜，有高有低，参差错落，方为美。人生，就是一场远行，最好的活法，不是要活得多么淡然，也不是要过得多么精致，而是要顺其自然。

9、人生切勿悲观

人生好比一桌宴席，只要不伤“胃”，甜、酸、苦、辣、麻，皆可入席。这甜，意味着成功，酸、苦、麻、辣，便意味着失败、挫折、错误与过失。生活是99个回合，因为生活不断面对各种新的挑战，当你一帆风顺、势如破竹时，切勿得意。几个回合的胜利并不可靠，生活还有90多场考验。生活就要面对失败和挫折，当你一蹶不振、悲观衰气时，切勿自暴自弃，几个回合的碰壁，又算得了什么，后边还有90多个机会。生活就要正视错误与过失，当你后悔莫及，情绪低落之时，切勿背包袱，一失足又何必成千古恨，前面的路还有90多个山峰。

99个回合，当然不可能百战不殆，有失败，有挫折，有错误，有过失，并不奇怪，而且这失败、挫折、错误、过失，本身就是丰富多彩的人生组合元素，只要善于品味，酸、甜、苦、辣、麻，皆可入宴席。歌德曾吟叹道：“痛苦留给你的一切请细加回味？苦难一经过去就会变为甘美。”人生重体验，从这个角度来说，99个回合又是一笔宝贵的精神财富，需要人们从各个方面去研究它、吸取它、批判它，对人生的重大回合，关键时刻，认真总结，反复解剖，将会给自己，给历史留下宝贵的启示。

人们的生活状态在很大程度上取决于对生活的态度，取决于人们看待问题的方式。人生从一张白纸开始，其后发生的每一桩事渐渐在白纸上绘满了轮廓：人们的经历，我们的遭遇……悲观者总是在生活中寻找缺陷和漏洞，所看到的是满目的黯淡；而乐观者则会从中发现潜在的希望，发现亮丽的色彩。在这个世界上，每天都在上演着一幕幕悲喜剧，这在古今中外的文学作品中也得到了充分反映。但文学作品对现实的反映还停留在生活表层，没有深入挖掘苦乐产生的实质。悲观、乐观的产生，对于一般人而言，往往和性格及生活环境有很大关系。

乐观主义者，或者由于天性比较开朗，对什么事情都想得开、看得淡，重视过程多于结果；或者由于对人生无知，没有远大的理想，得过且过；或者由于出生优越，一生不知愁苦，对任何事情都充满自信；或者认为科学至上，对人生抱着必胜的信念……但这几种情况下产生的乐观，基本都属于盲目的乐观。悲观主义者，或是因为对自己缺乏信心，被怀疑束缚了自身的发展；或是因为性格的缺陷，对社会及世界采取对立的姿态；或是因为长期生活在逆境中，理想无法实现，自我价值无法得到体现，从而失去生活的信念。但悲观和乐观也不是一成不变的，在芸芸众生中，绝对的悲观者或是绝对的乐观者都只是少数，大部分人会随着环境的改变、阅历的丰富，在悲观和乐观之间不停地摇摆。

虽说乐观的人相对要豁达一些，对社会更有适应能力，但天有不测风云，人有旦夕祸福，若将人生比作河流，这河流中处处隐藏激流和暗礁，谁也无法预料明天等待着他的的是什么，突如其来的重大挫折和打击往往会使人变得意志消沉，转而成为悲观主义者。尽管古今中外的哲人都在思索生死的问题，但至今没有令人信服的结论。因为能够论说死亡的人，都不曾真正地经历过死；而不得不经历死亡的人，却再也不能够来回答死。正如那个古老的戏言：“死亡其实与我们毫不相干，只要我们在，死就不在；只要死在，我们就不在。”但是，无论是对死亡的畏惧还是嘲弄，都不能使我们从生死中解脱出来。我们如何才能获得完满的人生？诗人所赞美的“生时丽如夏花，死时美如秋月”，是否只是人类的一个美丽梦想？

生活中，总会遇到一些不开心的事情，倘若把这些不如意的事情看成是自己构想的一篇小说，或是一场戏剧，自己就是那部作品中的一个主角，心情就会变好许多。如果一味地沉入不如意的忧愁中，那么，只能使不如意变得更不如意。“去留无意，闲看庭前花开花落；宠辱不惊，漫随天际云卷云舒。”既然悲观于事无补，那我们何不用乐观的态度来对待人生，守住乐观的心境呢？一位著名的政治家曾经说过：“要想征服世界，首先要征服自己的悲观。”在人生中，悲观的情绪笼罩着生命中的各个阶段。战胜悲观的情绪，用开朗、乐观的情绪支配自己的生命，就会发现生活非常有趣。当然人生中悲观的情绪不可能没有，然而，最重要的是要勇于击败它，征服它。

10、人生有梦才快乐

我们会半夜还在扒拉着手机：看八卦、看段子、看小视频、看稀奇古怪的破事儿……但是，那些轻浅的快乐，在哈哈一乐的当时，就飘荡在夜空中，只留给我们第二天虚软飘浮的身体。为了寻找快乐，我们吃美食，美味掠过我们的味蕾，留给我们一个虚胖的身体。为了更健康地寻找快乐，我们去旅游，很辛苦地行走，很辛苦地拍照，很辛苦地回家，最后瘫在沙发上，除了酸软的双腿提醒我们走了很长的路，我们心里其实空落落的。为了寻找快乐，我们跳街舞、广场舞，进行彩色跑、健步走，我们想着法儿，玩各种花样儿的游戏，最后，却总是发现，浅薄的一乐之后，剩下的是满满的虚空和无聊。

为什么在幽静的咖啡厅喝一杯咖啡，却比不上多年前拾一大捆柴回家后捧起的那一瓢凉水使我们更满足？为什么想看哪部电影就看哪部电影的网络电视，却比不上当年夜间奔跑十里，才看上的一部老电影让我们更快乐？为什么在高档餐厅吃的一餐美食，比不上当年每年春节才吃上一次的饺子令我们更幸福？这一切，只是因为现在的我们生存比以前容易太多。生存，早已是最难不住我们的一道课题。这样分析，不是嫌弃现在的生活太好，更不是想回到从前过艰难的日子，恰恰相反，只是想提醒大家，重新努力起来，追求更高质量、真正幸福的生活。

人生需要沉淀，宁静才能致远。人生需要反思，常回头看看，才能在品味得失和甘苦中升华。向前看是梦想和目标，向后看是检验和修正。目前，许多人其实处在一个瓶颈处，一方面温饱已经解决，想生存质量更高；另一方面往往又因为温饱已经解决，眼下尚且能够苟安，而懒于拼搏。于是，我们浑浑噩噩，我们喂饱了身体，我们又想让心灵快乐，但我们再也没有勇气，用拿捡一大捆柴的辛苦，去换那一瓢凉水带给我们的快乐。虽然那种快乐那么惬意，那么真实，那么“销魂”，但是，也实实在在那么辛苦。

我们只想毫不费力，就收获快乐。于是，我们不停地看手机、看电视、玩游戏，我们不停地借助电子产品从视觉、听觉、感觉各个感官刺激自己，获得快乐。但是，这种快乐是虚的、飘的、假的，关上这些电子产品，除了酸痛的手指、模糊的双眼、僵直的脖颈，还有就是空虚的、更加无聊的心灵。因为这些电子产品带来的快乐，就像化学合成的街头零食，只能刺激感官，却没有营养滋养心灵。于是，我们的心灵像日益沙化的土地，没有滋润灵魂的雨水、没有绿化梦想的植被。于是，我们的快乐也日益干瘪，那些电子产品带来的快乐，就像荒山上泼的绿漆，除了哄骗我们的感官，还有哄骗别人，好像我们天天很轻松、很快乐，其实，我们很寂寞、很空虚、很无聊。

想要获得人生的快乐，只有一个法子，就是我们要不断地追梦。多年前，给予我们满足感的不是那一瓢凉水，而是喝水之前捡那一捆柴的辛苦；给予我们快乐的不是那部电影，而是之前奔波十里的追求；给予我们幸福的不是那顿饺子，而是之前整整一年的辛苦和等待。真正的快乐，从来不是来自于整天无所事事，无所追求地撩猫逗狗、拈花弄草；真正的快乐，从来就是辛苦后的小憩，劳作后的喘息，拼搏后的收获。我们不能苟安于当前唾手可得的三餐饭、一夕眠、一份工作，而应该给自己设计一些梦想，并为了这些梦想不断努力、不断付出。不管最后结果如何，我们都会得到一个快乐的过程，更有可能得到一个令人快乐的结果。

人生可以设计，设计需要指导。为适应社会发展需要，中国人生科学学会将在国内各地设点开展人生指导师的培训工作，这实在是一件令人高兴的事。接到中国人生科学学会编写教材的委托后，经多方搜寻查找，发现国内关于人生的零散图书浩如烟海，但就没有一本完整的人生指导师培训教材，本书正是为了弥补这个缺陷而编写的。在书中，我们引用了一些网站的文章。因为网上的文章作者有人是用笔名，即使是真名也难以找到联系方式。在这里，我们首先向引用文章的作者致谢，并欢迎作者联系我们。由于本书涉及学科多，内容庞杂，加之作者的编写水平有限，书中难免会有不少缺陷或错误，我们诚恳地希望读者批评指正，以期本书能不断改进和完善。

编者

2019年3月

(4) 目录

第一章 人生哲学与人生幸福.....	01
第一节 人生哲学.....	01
一、人生的意义.....	01
1. 明天依然在等你.....	01
2. 爱是人生追求的最高目标.....	03
3. 人生的意义是什么.....	05
4. 如何追求人生的意义.....	08
二、人生真性情.....	017
1. 在薄情的世界真情地活着.....	017
2. 人生没有过不去的坎.....	018
3. 为自己而活是人的本能.....	019
4. 人生真性情的主要表现.....	021
三、人生的规则.....	027
1. 九大规律.....	027
2. 四大原则.....	030
3. 十六个潜规则.....	031
4. 做人的天规和底线.....	035
第二节 人生幸福.....	037
一、哲学家叔本华谈幸福.....	037
1. 人的健康胜过任何其他幸福.....	037
2. 人生的幸福在于对自由的追寻.....	038
3. 幸福是我们一切行为的终极目的.....	039
二、我们应该怎样衡量幸福.....	040
1. 富人和穷人的幸福.....	040
2. 幸福到底是什么.....	042
3. 获得幸福的三个要素.....	043
4. 中国人的十大幸福标准.....	044
三、我们应该怎样追求幸福.....	048
1. 过好平凡的生活.....	048

2. 回归生命的单纯.....	049
3. 追求精神的丰富.....	051
4. 做干干净净的人.....	053
5. 学会选择与放弃.....	054
四、我们怎样才能感受到幸福.....	056
1. 人生要有一个好的心态.....	056
2. 人生要珍惜缘分.....	057
3. 人生要学会换位思考.....	058
4. 人生要懂得感恩.....	059
第二章 劳动致富与职业生涯.....	061
第一节 劳动致富.....	061
一、劳动成就梦想.....	061
1. 劳动创造财富.....	061
2. 劳动创造历史.....	063
3. 劳动创造未来.....	066
二、反对不劳而获.....	068
1. 国外的“免费午餐”.....	068
2. 好逸恶劳何以为耻.....	071
第二节 职业生涯.....	074
一、职业生涯规划.....	074
1. 职业生涯的设计.....	074
2. 职业生涯的定位.....	082
二、就业创业技术.....	085
1. 就业求职技巧.....	085
2. 提高创业能力.....	102
三、职业道德和职业标准.....	121
1. 职业道德.....	121
2. 职业标准.....	122
四、走出职业的误区.....	129
1. 企业选择的误区.....	129
2. 工作过程的误区.....	132
3. 人际关系的误区.....	136
第三章 事业发展与职务晋升.....	139
第一节 事业发展.....	139
一、职场和能力的发展.....	139
1. 职场的发展.....	139
2. 能力的发展.....	144
二、情绪和压力管理.....	149
1. 情绪管理.....	149
2. 压力管理.....	164
三、挫折和不良心理的应对策略.....	170
1. 挫折心理.....	170
2. 不良心理.....	173
第二节 职务晋升.....	179

一、牢记为人民服务的宗旨.....	179
1. 全心全意为人民服务.....	179
2. 自觉维护和遵守国家法律.....	185
3. 打铁还需自身硬.....	192
二、提高管理水平.....	198
1. 发展才是硬道理.....	198
2. 解放思想创政绩.....	200
3. 俯首甘为孺子牛.....	206
三、提高领导能力.....	210
1. 提高领导艺术.....	210
2. 提高领导魅力.....	221
3. 官场之道.....	231
第四章 婚姻爱情与家庭教育.....	237
第一节 婚姻爱情.....	237
一、婚姻的基础是爱情.....	237
1. 爱情的特性和实质.....	237
2. 爱情的识别和进程.....	242
二、婚姻问题的分析和处理.....	246
1. 婚姻问题分析.....	246
2. 婚姻发展阶段.....	256
3. 婚后矛盾与对策.....	260
4. 婚恋挫折和情感危机的调适.....	265
三、婚姻家庭幸福经典.....	268
1. 婚姻与家庭的本质和功能.....	269
2. 家庭沟通和夫妻关系的调适.....	270
3. 怎样保持夫妻性生活和谐.....	274
第二节 家庭教育.....	278
一、家庭亲子教育的内容.....	278
1. 学知教育.....	278
2. 人文教育.....	287
3. 生涯教育.....	290
4. 生命教育.....	296
5. 生存教育.....	302
6. 生活教育.....	307
二、智力因素的开发.....	311
1. 注意力和记忆力的开发.....	311
2. 观察力和思维力的开发.....	320
3. 想象力和创造力的开发.....	326
三、非智力因素的培养.....	333
1. 习惯与培养.....	333
2. 个性与培养.....	348
3. 能力与培养.....	354
第五章 心理维护与营养健康.....	365
第一节 心理维护.....	365

一、各年龄段人群的心理维护.....	365
1. 儿童期的心理维护.....	365
2. 青年期的心理维护.....	367
3. 中年期的心理维护.....	369
4. 老年期的心理维护.....	371
二、应激状态下的心理护理.....	374
1. 病人的心理护理.....	374
2. 失恋者的心理护理.....	377
3. 离婚后的心理护理.....	378
4. 退休者的心理护理.....	378
5. 残疾人的心理护理.....	380
三、心理防卫机制的建立.....	381
1. 心理防卫机制概述.....	381
2. 心理防卫机制的作用.....	384
第二节 营养健康.....	393
一、各类食物营养.....	393
1. 谷类食物.....	393
2. 畜禽肉及鱼类.....	399
3. 蔬菜和水果类.....	406
4. 豆类及其制品.....	418
5. 蛋、奶及其制品.....	422
二、不同人群营养.....	427
1. 孕妇与乳母营养.....	427
2. 婴幼儿营养.....	429
3. 青少年营养.....	433
4. 中年人营养.....	434
5. 老年人营养.....	436
三、疾病与营养.....	442
1. 内科疾病营养.....	442
2. 外科疾病营养.....	446
3. 肿瘤与营养.....	449
4. 贫血与营养.....	451
四、营养膳食指南.....	454
1. 中国居民膳食指南.....	454
2. 中国居民平衡膳食宝塔.....	457
第六章 社会适应与积极心理.....	461
第一节 社会适应.....	461
一、社会适应的理论.....	461
1. 社会动机和社会化.....	461
2. 社会认知和社会态度.....	467
3. 人际交往和人际关系.....	473
二、社会适应的方法.....	480
1. 社会适应概述.....	480
2. 提高社会适应能力.....	482

第二节	积极心理	491
一、	积极心理的概念	491
1.	积极心理学的基本观点	491
2.	积极心理是人生成功的法宝	494
二、	积极心理的体验	496
1.	对过去的体验——满意	497
2.	对现在的体验——福乐	497
3.	对将来的体验——乐观	500
三、	积极人格的力量	501
1.	正确思维的力量	501
2.	克服困难的力	505
3.	充满自信的力量	506
4.	受人喜欢的力量	509
四、	积极心态的作用	513
1.	积极心态与思维创新	513
2.	积极心态与幸福感受	516
3.	积极心态与身心健康	518
第七章	妇幼保健与老年养生	521
第一节	妇幼保健	521
一、	儿童生长发育	521
1.	儿童期的体格发育	521
2.	儿童期的心智发展	523
3.	儿童期的体格锻炼	525
4.	儿童良好习惯的培养	527
二、	儿童各阶段的保健	529
1.	新生儿期的保健	529
2.	婴儿期的保健	531
3.	幼儿期的保健	533
4.	学龄前期的保健	535
5.	儿童常见疾病的预防和保健	537
三、	女性生理保健	546
1.	少女保健	546
2.	婚前和婚后保健	553
3.	妊娠和分娩期保健	565
4.	产褥和哺乳期保健	571
5.	中年和更年期保健	579
四、	女性常见疾病的预防与保健	585
1.	月经问题	585
2.	白带异常	587
3.	妊娠期疾病	589
4.	常见妇科炎症	591
5.	常见女性肿瘤	595
6.	性传播疾病	601
第二节	老年养生	604

一、传统养生和现代养生.....	604
1. 传统养生.....	604
2. 现代养生.....	616
二、四季养生的原理和方法.....	635
1. 四季养生总论.....	635
2. 四季养生分论.....	638
三、老年养生的原则和方法.....	652
1. 老年养生的原则.....	652
2. 老年养生的方法.....	656
3. 老年人的睡眠学问.....	663
4. 老年人的行为禁忌.....	664
第八章 美容按摩与运动保健.....	667
第一节 美容按摩.....	667
一、美容化妆与美发知识.....	667
1. 美容化妆.....	667
2. 美发知识.....	675
二、修饰美容与美体知识.....	690
1. 修饰美容.....	690
2. 美体保健.....	701
三、保健按摩与足疗保健.....	713
1. 按摩保健概述.....	713
2. 保健按摩常用手法.....	716
3. 全身保健按摩.....	721
4. 足疗保健.....	731
第二节 运动保健.....	745
一、全身运动保健.....	745
1. 运动保健的作用.....	745
2. 运动保健的方法.....	748
3. 运动保健的注意事项.....	754
二、疾病运动保健.....	760
1. 肩周炎运动保健.....	760
2. 颈椎病运动保健.....	763
3. 腰椎间盘突出症运动保健.....	765
4. 坐骨神经痛运动保健.....	768
三、运动康复保健.....	770
1. 运动康复保健概述.....	770
2. 运动康复保健项目.....	774
3. 运动康复保健运用举例.....	777
第九章 成瘾矫正与身心疾病.....	781
第一节 成瘾矫正.....	781
一、吸毒的矫正.....	781
1. 吸毒概述.....	781
2. 戒毒的方法.....	783
二、网瘾的矫正.....	785

1. 网瘾概述.....	785
2. 戒网瘾的方法.....	790
三、嗜烟的矫正.....	794
1. 嗜烟概述.....	794
2. 戒烟的方法.....	798
四、嗜酒的矫正.....	803
1. 嗜酒概述.....	803
2. 戒酒的方法.....	808
第二节 身心疾病.....	810
一、心身疾病.....	810
1. 心身医学概述.....	810
2. 什么是心身疾病.....	814
3. 几种常见的心身疾病.....	821
二、性功能障碍.....	839
1. 男性功能障碍.....	839
2. 女性功能障碍.....	841
三、亚健康.....	845
1. 健康与亚健康的区别.....	845
2. 调节亚健康的方法.....	851
第十章 传统文化与人格提升.....	859
第一节 传统文化.....	859
一、传统文化总论.....	859
1. 传统文化概述.....	859
2. 国学的概念和价值.....	862
3. 国学的内容和分类.....	870
二、传统文化精华.....	872
1. 四书五经.....	872
2. 诸子百家.....	892
3. 古代学术.....	904
第二节 人格提升.....	916
一、人格的概念及内涵.....	916
1. 人格的概念及人格心理学.....	916
2. 人格特质与人格维度.....	925
3. 健康人格的标准及培养.....	928
二、人格魅力的提升.....	931
1. 心存信仰和信念的意义.....	931
2. 期望值和自我意向的建立.....	933
3. 情商和智商水平的提升.....	935
4. 心理和情感能力的提升.....	938
三、意志力的培养.....	946
1. 意志行动和意志品质的分析.....	946
2. 意志力的形式和目标意志力的形成.....	949
3. 坚韧意志力的培养及意志欠缺的对策.....	953
四、人格障碍的矫正.....	957

1. 人格障碍的特征和成因.....	957
2. 人格障碍的种类与矫正.....	958
附录 1 人生 360 体系.....	969
附录 2 人生成功全靠拼.....	983
附录 3 婚姻家庭与幸福人生.....	991
附录 4 人生中的阴阳之道.....	1003
附录 5 科学对人生后的解释.....	1015
附录 6 人生大总结.....	1025
后 记	1039