

xue zuihao de
bieren ,
zuo zuihao de ziji

学最好的别人， 做最好的自己

嘉伟 著

人生三大幸运：

读书遇到好老师，工作遇到好导师，成家遇到好伴侣。

有句话说得好：

你是谁并不重要，重要的是你和谁在一起。

人生就是这样：

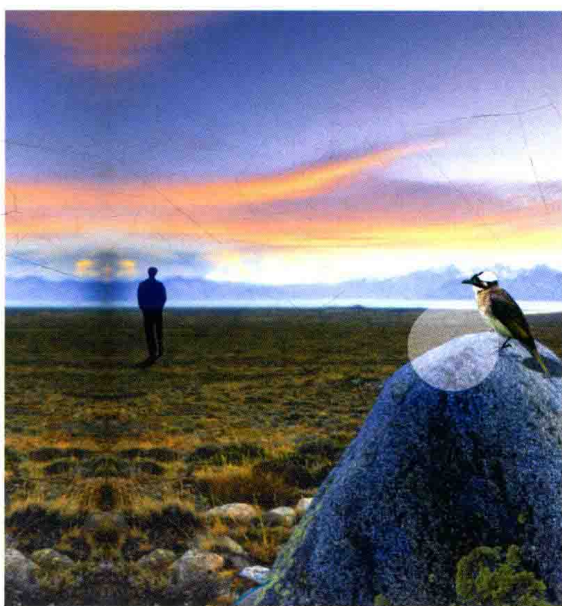
和不一样的人在一起，就会有不一样的人生。

中国华侨出版社

xue zuihao de
bieren ,
zuo zuihao de ziji

学最好的别人， 做最好的自己

嘉伟 著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学最好的别人, 做最好的自己 / 嘉伟著. —北京:
中国华侨出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5113-5994-0

I. ①学… II. ①嘉… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 040790 号

学最好的别人, 做最好的自己

著 者 / 嘉 伟

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 / 19 字数 / 252 千字

印 刷 / 北京怀柔溢漾印刷有限公司

版 次 / 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5994-0

定 价 / 36.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

【前言】

有人说，你是谁并不重要，重要的是你和谁在一起。正所谓，近朱者赤，近墨者黑。

和谁在一起的确很重要，甚至能改变你的成长轨迹，决定你的人生成败。和阳光的人在一起，心里就不会晦暗；和快乐的人在一起，嘴角就常带微笑；和进取的人在一起，行动就不会落后；和大气的人在一起，处事就不小气；和睿智的人在一起，遇事就不迷茫；和聪明的人在一起，做事就变机敏；与智者同行，你会不同凡响；与高人为伍，你能登上巅峰。和什么样的人在一起，就会有怎样的人生。

生活和工作中我们需要良师益友，更需要从他们身上学到自己缺乏的素质。善于发现别人的优点，并把它转化成自己的长处，您就会成为聪明人；善于把握人生的机遇，并把它转化成自己的机遇，您就会成为优秀者。

积极的暗示，会对人的情绪产生良好的影响，激发人的内在潜能，发挥人的超常水平，使人进取，催人奋进。态度决定一切，有什么样的态度，就有什么样的未来；性格决定命运，有怎样的性格就有怎样的人生。远离消极的人，别让他们在不知不觉中偷走你的梦想，使你渐渐颓废，变得平庸；跟积极的人在一起，人生就会处处艳阳，万里晴空。选择跟什么样的人在一起，就等于选择了怎样的人生。

任何美好的事物都不是轻松得来的，努力吸取积极的能量，向着阳光生长，总有一天，你会活成自己渴望的模样。这是一部自我心理成长的书，作者用散淡不失智慧的文字诠释了“借他人之智，完善自己”这一美好主题，浅显易懂，道理深刻，如果你想变得更好，就请拿起它，因为这本书能让你成为你想成为的人，做最好的自己。

第一章

和冷静的人在一起，临危就不会急躁

身处荆棘，不动不伤 \ 003

风浪中沉得住气，内心便无所畏惧 \ 005

内心没有杂念，流言自然无处生根 \ 007

临危不惊慌，脚下有生路 \ 009

杜绝“一步登天”的幻想 \ 012

把事情做透，转机就会出现 \ 014

第二章

和智慧的人在一起，行路就不会艰难

路不通时，借道而行 \ 019

缜密一些，苦难也能迎刃而解 \ 021

在问题变复杂之前，谨慎行事 \ 024

不人云亦云，才能看破假象 \ 026

懂得放弃，才会得到更多 \ 029

第三章

和明智的人在一起，人生就不会迷惑

放下追求以外的东西，就是明智 \ 035

生活没有后手，不要拿两支箭 \ 037

能抓住机会的人，永远是幸运者 \ 040

认准目标，切勿因小失大 \ 042

揭下面具，改掉脾气 \ 045

细节上不闪失，走到哪里都受欢迎 \ 047

守住内心的单纯，生活就是天堂 \ 049

第四章

和聪慧的人在一起，矛盾就不会激化

因境而变，是心灵的悟者 \ 055

身处矛盾中，理解是润滑剂 \ 057

让对手成朋友，风雨同舟 \ 059

转换方向，绝路也成坦途 \ 062

与其压抑着，不如一吐为快 \ 064

不畏人言，方能活出真我 \ 066

忍住所有伤痛，要相信总会时来运转 \ 069

第五章 和坚韧的人在一起，独处就不会孤独

- 寂寞不是坏事，独者深思 \ 073
- 接受寂寞，才能享受寂寞 \ 075
- 不要把希望寄托于他人 \ 078
- 把握生命中最重要的东西 \ 080
- 善于从错误中反省，就能不害怕失败 \ 083
- 要坚信，所有的努力都有回报 \ 085

第六章 和勇敢的人在一起，受困就不会畏惧

- 把困境踩在脚下，一切苦难都可以克服 \ 091
- 不是所有鲜花都能成为果实 \ 093
- 有时间抱怨，不如马上应对困难 \ 095
- 是否继续开花，取决于你的决心 \ 098
- 半途而废，终将一事无成 \ 100
- 比来比去，幸福也许就会远离 \ 103
- 困难没有那么可怕 \ 106
- 忍耐苦，就会苦尽甘来 \ 109

第七章

和睿智的人在一起，相处就不会争执

心中淡泊，就不被得失左右 \ 115

无须事事争个分明 \ 117

别太把名气和成绩当一回事 \ 120

自食其力，拥有的是一世的财富 \ 123

花开一季，需懂珍惜 \ 125

心怀仇恨，就不会再有任何欢乐 \ 127

心中有善念，每一天都坦荡荡 \ 130

不争执，亦能细水长流 \ 132

第八章

和豁达的人在一起，凡事就不会苛求

看得透，不为虚名所累 \ 137

学会豁达，不在得与失间摇摆 \ 139

肯担待，琐事不介于心 \ 141

心里存着计较，怎能安静 \ 144

想得开，就会看到海阔天空 \ 147

正视过去，豁达面对悲哀欢喜 \ 149

不执迷，亦不固执 \ 152

随遇而安的心境，柳暗花明 \ 154

第九章 和从容的人在一起，遇迫就不会急进

- 一颗平和心，从容待之 \ 159
- 不说放弃，努力面对每一天 \ 162
- 用坚强的韧性，战胜不幸 \ 165
- 乐观比悲观更有运气 \ 167
- 对人和气，处世才能顺心 \ 169
- 为人着想，就是豁达 \ 172
- 庸人自扰，就会辜负美好春光 \ 175
- 心中无灯，就会慌不择路 \ 178

第十章 和谦和的人在一起，处事就不会浮躁

- 谦和处事，一片冰心在玉壶 \ 183
- 见贤思齐，心灵也会变得高尚 \ 185
- 每个人都值得你尊重 \ 188
- 品德像美酒，越醇越让人向往 \ 190
- 低进尘埃，方能开出花朵 \ 193
- 做一个有底蕴的人，尊重对手 \ 196
- 不传流言，不说是非 \ 198
- 保持心中的坦然和慷慨 \ 201

第十一章

和明理的人在一起，放下就不会烦恼

烦恼源于执念，明理者心宽 \ 207

给自己减负，轻装上阵 \ 210

可以执着，但不能过分执着 \ 212

真正的放弃，才有新的机会 \ 215

走出偏执，不苛求 \ 217

把握好感情的度，爱才能持久 \ 220

心要空明，不活在别人的目光里 \ 223

给心灵留点空间，与世界隔点距离 \ 226

第十二章

和重义的人在一起，心灵不会孤单

大义，能抵御寒冷 \ 231

讲信用的人，都值得托付 \ 233

信任是清泉，能洗涤污垢 \ 236

良心比任何东西都可贵 \ 238

帮助他人就是快乐自己 \ 241

懂得分享，快乐就会加倍 \ 243

善心善行，暖若三春 \ 245

有知己相伴，人生永远不会孤独 \ 248

第十三章 和重情的人在一起，灵魂不会孤独

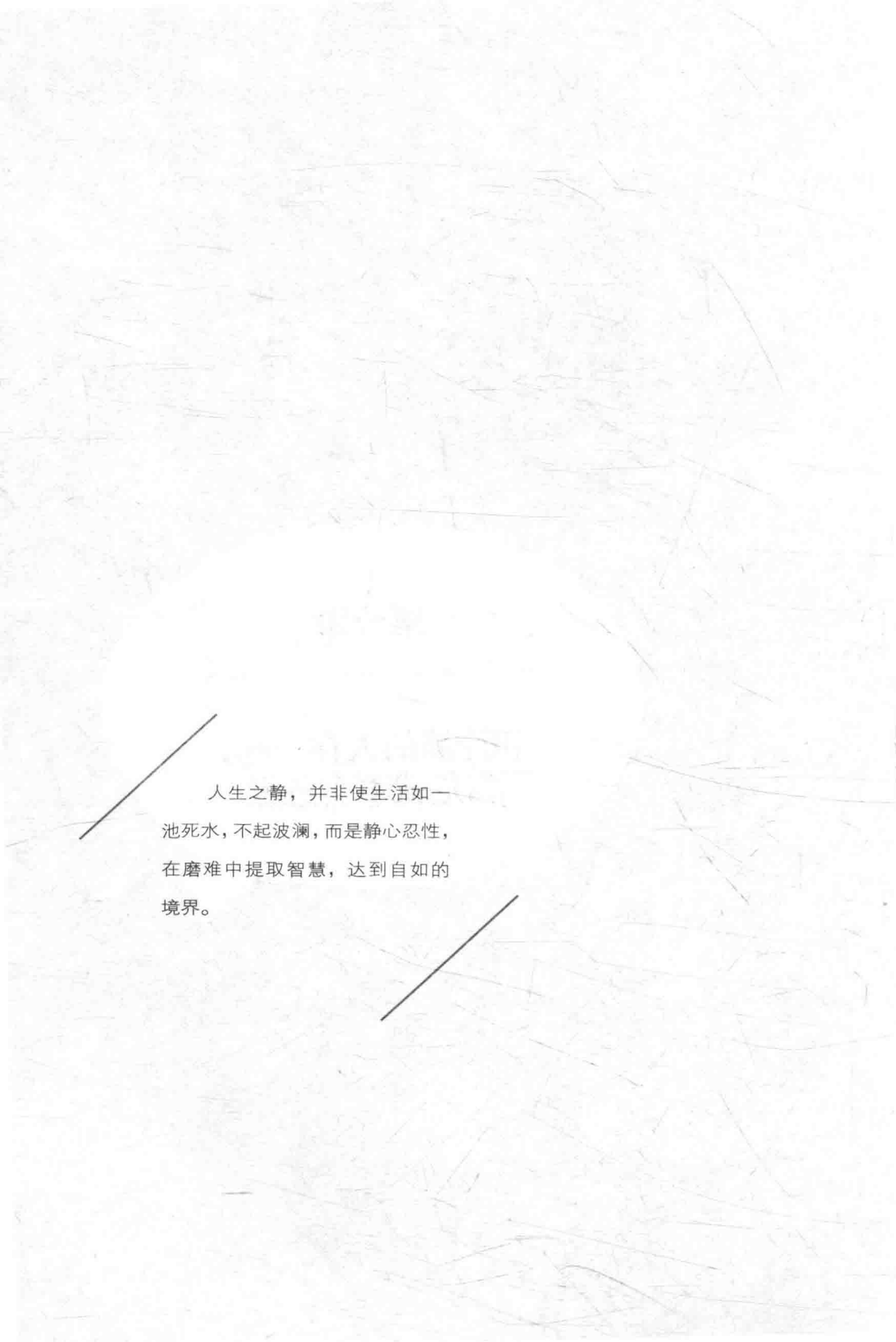
- 淡利者心安，心安者不独 \ 253
- 欲望是个黑洞，越填越深 \ 255
- 放下架子，不被虚名负累 \ 258
- 任何时候，都要为自己的亲人骄傲 \ 260
- 付出与照顾，是幸福与满足 \ 262
- 朋友的关怀让你时刻温暖 \ 264
- 做寒冷时的炭火，而不是热闹时的鲜花 \ 266
- 不曾给予，便不懂真情 \ 268

第十四章 和知足的人在一起，心态就不会垂老

- 懂得知足，超越自我而欣喜 \ 273
- 心灵应长着快乐的种子 \ 275
- 因为独特，所以完美 \ 277
- 把握了当下的时光，才算把握了人生 \ 279
- 遍尝人生五味才是真的人生 \ 281
- 感悟快乐，从平凡中发现光 \ 283
- 不满足，得到整个世界也不快乐 \ 285
- 慢些走，用心体会周遭的风景 \ 288

第一章

和冷静的人在一起，
临危就不会急躁



人生之静，并非使生活如—
池死水，不起波澜，而是静心忍性，
在磨难中提取智慧，达到自如的
境界。

身处荆棘，不动不伤

以淡定的态度对待是是非非，“静者不伤”。

一次，庄子与一位君王谈话，正看到一只猴子在树林间跳跃，君王对庄子说：“您瞧这只猴子身手灵活，在树林之中游玩，多么自在，多么开心。”

庄子看着那只不断跳跃的猴子，笑着对君王说：“这猴子现在虽然开心，但如果有一天，它误入荆棘丛中，就算有再灵活的身手，它也一筹莫展。”

有一位智者曾说：“人生在世如身处荆棘林。”这句话说得真好，形象贴切，让人感同身受。我们有时候也会觉得自己像庄子口中的猴子，在荆棘丛中，全身的本事无法施展。那位智者又说：“心不动则人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，则伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。”由此可见，每个人的生活都是苦难的历程，每个人都会受苦。

曾有哲人这样评价婴儿的啼哭：“婴儿降生为什么会啼哭？因为他从此离开母体的呵护，独自一人在这世间漂泊，要忍受种种痛苦与煎熬，他怎么会不哭呢？”从降生到成熟，没有人能够一帆风顺，成长的每一步都伴随着困境与伤痛，这些伤痛都会变为心灵的划痕，留下大大小小的伤疤。

生活在都市中的现代人，特别是那些为生计奔波的人，更加理解“苦”的含义，沉重的工作，巨大的生存压力，复杂的人际关系，使他们的内心日渐疲乏，每一天都生活在焦虑与失望中。焦虑，是因为压力得不到合理纾解，思虑越来越重；失望，是因为理想与现实差距过大，对自己、对他人、对环境产生不满。

心病还要心药医，那么，究竟什么是心药？什么是最有效的纾解方式？这种方式不能依靠他人，因为他人不是你，永远只能按照自己的思维方式帮你出主意，那主意也许好，却未必适合你；也不是环境，环境从不迁就任何人，只有人适应环境才能更好地生存。你需要领悟生存的智慧，在纷繁的人世，静，则不伤。

从前有位禅师，他云游四方，最后回到出家的寺院。他每天都会坐在大殿里通宵打坐。

这一天，知事僧打开大殿的功德箱，突然大呼起来，原来，功德箱里少了一大笔钱。和尚们都说昨夜并没有人进入大殿，一定是打坐的禅师偷走了这笔钱。

面对众人的指责，禅师并不解释，也拿不出那笔钱，大家认定他就是小偷，每天都对他投以鄙夷的目光，而禅师仍然心平气和，照常打坐，没有流露半点不满。

这样的日子过了半个月，出去办事的方丈回到寺院，听说这件事后连忙说：“那笔钱是我拿走的，你们冤枉了禅师。”众人连忙去向禅师道歉，他们都说：“在这样的怀疑下竟然能做到不慌张，以一颗平常心生活，这才是真正的修为和境界！”

当一个人被他人冤枉，最好的办法是什么？是拿出证据辩解。但是，如果刚好拿不出证据呢？这个时候争辩毫无意义，最好的办法就是沉默。在别人不相信你的时候，任何解释都是徒劳。人正不怕影子歪，只要问心无愧，相信事情总有水落石出的那一天，旁人的猜测就不能损害你的内心，以淡定的态度对待是是非非，这就是“静者不伤”。

沉默，正是心静的外在体现，因为心中没有妄念，没有不合时宜的冲动，自然不会草率行动。沉默者最初让人觉得木讷无趣，可接触久了，就会发现此类人往往有大智慧，大底蕴，他们不说，只因深知三思而后行的重要。在面临困境的时候，沉默的人能够容忍误解与困苦，他们并非逆来顺受，而是积蓄后劲，等待时机扭转局面。

有一首歌叫《沉默是金》，其中一句歌词说：“是错永不对，真永是真。任你怎说安守我本分。”安分守己的人知道沉默的可贵，特别是在喧哗的人群中，

沉默的人自有一种气度，让人不敢小觑，不愿生疑。如果能够守住内心的坚持，不随波逐流，不人云亦云，凡事有自己的原则，久而久之，沉默就会令人信服，令人尊敬。不必在乎外界环境的苛刻，用静与默当作保护自我的盾牌，足可抵御外界的真真假假，保持内心的平和。

风浪中沉得住气，内心便无所畏惧

沉默与宁静是一种力量，让人远离世俗的喧嚣。

甲乙两位画师在一起品画。甲说：“画能够传达画师的心声，看一张画，就能够看出画画人的性格。”乙说：“那你讲讲，哪一位画师最有意境。这一张如何？”

那张画画了春日田野，春光无限，甲说：“此人心内被春光所染，乃世俗之人。”

“这一张呢？”乙又指向另一张画，那张画上深山一座，古刹一方，幽深宁静。甲说：“此画有出世的冷僻，但太过凄清，乃避世之人。”

“那么，哪一张画的画者有意境？”乙问。甲指向一张画，画上风雨交加，乌云翻滚，雷电轰轰，而山崖间有一鸟巢，里边的母鸟护着小鸟，径自入睡。

“您说得没错！”乙惊叹：“这是我国最有名的画家所画！”

艺术作品往往最能反映一个人的格调。古人从一个人的墨迹中能够揣度出这个人的为人与秉性。画作同理，画家描绘的景致更能反映其心中所思所想。内心浪漫的人喜欢画明媚春光与花花草草，孤僻内敛之人喜欢画深山古寺，以标榜自己清幽雅致。一个内心平静的人却会画暴风雨之中的闲庭信步，以表达内心的安泰。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com