

全民阅读
提升版

成功三要素

悟·破·习

悟己、悟人、悟道

破困、破杂、破局

习新、习精、习业

悟，是人之所以为人的灵性，一切的成功都是用心悟得的，人生成败的玄机就在这「悟」字之中。

破，是立的前提，所谓不破不立，大破方能大立，人生要想有所建树，必「破」字当先。

习，是人与人在后天形成差距的根源，所谓「性相近也，习相远也」，不同的习，造成不同的人生结局。

宋洁◎编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

成功三要素

悟·破·习

悟己、悟人、悟道

破困、破杂、破局

习新、习精、习业



图书在版编目 (CIP) 数据

成功三要素：悟 破 习 / 宋洁编著. —北京：北京联合出版公司，2015.8
ISBN 978-7-5502-5663-7

I . ①成… II . ①宋… 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 (2015) 第 165219 号

成功三要素：悟 破 习

编 著：宋 洁
责任编辑：王 巍
封面设计：中英智业
责任校对：王 宁
美术编辑：刘 佳

出 版：北京联合出版公司
地 址：北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
经 销：新华书店
印 刷：北京德富泰印务有限公司
开 本：720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张：26 字数：615 千字
版 次：2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5502-5663-7
定 价：59.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

电话：(010) 88866079

前言

PREFACE

悟，从心，从吾。“吾”意为“正中的”，引申为“一箭正中靶心的”。“心”与“吾”联合起来表示“一种一箭正中靶心的心理状态”，即正确理解，正好明白。在佛教中有一个著名的关于“悟”的典故：一天，在灵山会上，大梵天王以金色波罗花献佛，并请佛说法。可是，释迦牟尼如来佛祖一言不发，只是拈波罗花遍示大众，从容不迫，意态安详。当时，会中所有的人和神都不能领会佛祖的意思，唯有佛的大弟子——摩诃迦叶尊者妙悟其意，破颜为笑。于是，释迦牟尼将花交给迦叶，嘱告他说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传之旨，以心印心之法传给你。”仅仅拈花微笑而已，没有任何其他的表示，但一切尽在不言中，此时无声胜有声。这就是悟的境界。

人之所以为人，就在于其有悟的灵性。唯有悟，才能让我们认识到人生的真谛；唯有悟，才能让我们懂得生命的法则；唯有悟，才能让我们将宇宙万象的本质收敛于刹那之间……“悟”让生命实现了从有限到无限的飞跃，“一颗沙里看出一个世界，一朵花里看出一个天堂，把无限放在你的手掌，把永恒在一刹那间收藏”。“悟”是生命中的钻石，只要一点点就抵过千千万万。没有悟，人就沦为一架只会工作的机器。我们本来站在同一个起跑线上，都有着各自的理想与目的，最终的成败得失就看我们的“悟”性如何。俗话说：“师傅领进门，修行靠个人。”这个造化的深浅就仰仗我们的悟性如何。一切的成就都是用心“悟”得的。人生成败的玄机就在这“悟”字之中。

破，即为打破、破除，破是立的前提，所谓不破不立，大破方能大立，人生要想有所建树，必“破”字当先。佛教中就有“要灭苦，先破执”之说。如果说“悟”是“智慧之学”，那么“破”就是“解脱之学”。我们活着不止是为了开悟，更重要的是为了得到解脱。我们每个人都有一些与生俱来的“执”，比如阻碍我们发展的各种陋习、束缚我们创新的各种陈规、限制我们人生格局的各种短视、烦扰我们生活的各种繁杂人事……这些“执”像一根根结实的绳索，牢牢地将我们生命捆绑住。唯有通过一个“破”字，将这些束缚一一铲除，我们才能得到真正的解脱和自由，才能在这个基础上开创一个全新的生命格局。

日本的“推销之神”原一平就是靠一个“破”字实现了从穷小子到亿万富翁的蜕变的。出道之初的原一平受高僧吉田和尚的点化，开始着手改造自己，他主动邀请几位同事为自己开起“批判会”，借助同事们的眼睛，他看到了自己身上种种需要破除的“执”：个性急躁，沉不住气；脾气太坏，而且粗心大意；太固执，常自以为是；常

识不够丰富；好高骛远，忽略眼前……这样的“原一平批评会”他曾连续举办6年（一年12次，一共72次），以广泛征求同事、家人和朋友们对于自己的批评和意见。每一次批评会开下来，他都会大汗淋漓地经历一次灵魂的蜕变。这种蚕蜕般的生命净化与成长是痛苦的，也是快速而有效的。在不断破旧立新的过程中，原一平成就了自己辉煌的事业。

习，是中国文化里一个有着丰富内涵的概念，有学习、练习、反复实践之意。《论语》中说：“性相近也，习相远也。”每个人在生下来之初，本来差别不大，正如佛家所言“本性俱足”，但在后天，有的人取得伟大的成就，有的人却平平庸庸，甚至有的人跌进堕落的深渊，这天壤之别的形成，就完全在于一个“习”字。关于“习”对人生的重大影响，有一个“孟母三迁”的故事：孟子幼年丧父，家境贫寒，在城外墓地旁居住，年幼的孟子耳濡目染，垒坟哭拜便成了他的日常游戏。孟母见儿子如此必难成器，便搬回城里，在市场边居住。孟子便常学商贩的叫卖为乐。孟母极为忧虑，最后把家搬到学堂边，朗朗的读书声与先生的儒雅风范熏染着孟子，使他渐渐倾心于求学问道，终成对中国文化影响深远的亚圣。

人的本性相近，只是因为生长环境不同，导致学习的东西不一样，有的学好，有的学坏，时间一长就大为不同了。正所谓“近朱者赤，近墨者黑”。在《孟子·告子上》中，孟子曾经说过：丰收年成，少年子弟多半懒惰；灾荒年成，少年子弟多半强暴。这并不是因为他们天生资质不同，而是因为他们不同的环境中习染了不同的风气的缘故。所以为人处世，最要时时处处警惕自己，别在不知不觉中习染了不良之风。而正面的“习”能在日积月累之中扩充人的善良天性，增加人的知识、提高人的技能，培养出德才兼备的优秀人才。

总之，“悟”、“破”、“习”是鼎足而立，构筑智慧、成功人生的三个重要方面。本书从悟己、悟人、悟道，破局、破杂、破困、破陋，习新、习精、习业、习定、习福等方面全面系统地挖掘和阐释了“悟”、“破”、“习”三者的深刻内涵，为个人心灵与能力的发展，提供了由内至外的全面、正确的引导，形成了一套完备的实战性极强的成功系统，适用于每一个希望超越现，改造自我，过得更好的人。如果你正在迷惘中不知去向，如果你正在为追求成功精疲力竭，如果你正在为不快乐的人生烦恼不堪，那么，赶紧打开我们的书吧，和我们一起踏上“悟”、“破”、“习”的旅程，去创造更好的自己。我们祝愿你在旅途结束后，悟出给你指点迷津的道理，破除不满意的旧我，习得焕然一新的美好人生！

目录

Contents

悟己篇

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 悟本性：明心见性，自知者明 | 2 |
| 知人者赢一时，自知者赢一世 | 2 |
| 唯有自知，方能不失 | 3 |
| 认识诸世间，更要认识自己 | 5 |
| 由识心而找心，由找心而明心，由明心而安心 | 6 |
| 向内观照自己，自省洞明人生 | 7 |
| 好说己长便是短，自知己短便是长 | 8 |
| 见贤思齐，见不贤而内自省 | 10 |
| 认识自己，才有圆满人生 | 11 |
| 认识自己，接受自己 | 12 |
| 悟胸怀：心量要大，自我要小 | 14 |
| 心中有事世间小，心中无事一床宽 | 14 |
| 心旷为福门，心狭为祸根 | 16 |
| 海纳百川，有容乃大 | 17 |
| 心宽寿自延，量大智自裕 | 18 |
| 莫把空心真计较，唯有大舍享百福 | 19 |
| 大胸怀成就人生的大规模，小胸怀只能囿于方寸之地 | 21 |
| 爱你所爱是从容，爱你所恨是宽容 | 22 |
| 待人须宏大，律己要细微 | 24 |
| 你可以不信，但不必排斥 | 25 |
| 不妒人之能，莫幸人之失 | 26 |
| 宽容别人，就是善待自己 | 27 |
| 独乐乐不如众乐乐，分享是一种快乐 | 28 |
| 得饶人处且饶人，得理也要让三分 | 30 |
| 悟心境：平凡心是智，逍遥心是福 | 31 |
| 收好一颗机心，保持一颗初心 | 31 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 存平常心，做非常人 | 33 |
| 平淡之心生出高人之境 | 34 |
| 由高明而归于平凡，极高明而道中庸 | 36 |
| 中庸为道，过犹不及 | 37 |
| 莫以成败论英雄，毋从得失计输赢 | 39 |
| 不为名利所缚，怡然逍遥人间 | 40 |
| 平凡是生命的道路，正常是生活最好的尺度 | 41 |
| 用平常心面对人生，有意想不到的收获 | 42 |
| 悟德行：谦谦若水，厚德可纳污物..... | 44 |
| 上善若水，善利万物而不争 | 44 |
| 唯有德者可用其力，唯有品格可立一生 | 44 |
| 善德不嫌多，恶习不沾身 | 47 |
| 存厚朴之性，行真诚之事 | 48 |
| 只身存天下，忘已成大公 | 49 |
| 融小我于大我，拓展生命的深度 | 51 |
| 人誉我谦，又增一美 | 52 |
| 谦受益，满招损 | 53 |

悟人篇

| | |
|---------------------------|-----------|
| 悟识人：一叶知秋，识人于微..... | 56 |
| 观人重在言与行，识人重在德与能 | 56 |
| 识人观其友，亦可观其敌 | 57 |
| 其言不可信，唯行方是真 | 59 |
| 临之以利以观其心 | 60 |
| 莫以相貌论英雄，不以成见定良莠 | 60 |
| 悟友道：远近有度，久而敬之..... | 62 |
| 人际交往的明灯，便在于“久而敬之” | 62 |
| 规过劝善，适可而止 | 64 |
| 和而不同，不随波逐流 | 65 |
| 逢人且说三分话，未可全抛一片心 | 66 |
| 良言一句三冬暖，善以美言暖人心 | 67 |
| 言必有防，不议人非 | 68 |
| 远小人而洁身自好，防人心以保全自身 | 70 |
| 择友如求师，多思而后定 | 71 |

| | |
|----------------------------------|-----------|
| 悟交际：自爱爱人，自利利他 | 72 |
| 临事须替别人想，论人先行自揣度 | 72 |
| 己欲立而立人，己欲达而达人 | 73 |
| 路径窄处，留一步与人行 | 74 |
| 欺人者人欺之，敬人者人敬之 | 76 |
| 济人须济急时无 | 77 |
| 求大同存小异，薄责于人生和气 | 79 |
| 想人之所想，急人之所急 | 81 |
| 送轮明月与人，月光也会照耀你心 | 82 |
| 悟人情：人生难逃三重门，自欺欺人被人欺 | 83 |
| 人生难在人情反复间 | 83 |
| 交人不可任己意，处事不可任己见 | 84 |
| 人之上以人为人，人之下以己为人 | 86 |
| 心中常有“礼”，畅行人情间 | 88 |
| 用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 | 89 |
| 巧言令色迷人眼，声色货利多陷阱 | 89 |
| 待人真心但先防心，与人处好但先看坏 | 91 |
| 真正聪明的人宁愿让别人需要 | 92 |
| 投对手以木桃，他将报你以琼瑶 | 93 |

悟道篇

| | |
|---------------------------------|------------|
| 悟处世道：要知上山路，必问下山人 | 96 |
| 前车之鉴，后事之师 | 96 |
| 不听老人言，吃亏在眼前 | 97 |
| 站在前人的肩膀上，看得更高更远 | 99 |
| 看懂世态炎凉，熟谙人情冷暖 | 100 |
| 能屈能伸，乃智者人生 | 101 |
| 圆中预，方中立，古人处世之真理 | 102 |
| 对外圆融以安身，对内秉持而立命 | 104 |
| 悟立世道：以无声的觉悟，求有声的事业 | 105 |
| 身做入世事，心在尘缘外 | 105 |
| 以出世之精神，做入世之事业 | 106 |
| 以出世之心插柳，柳更容易成荫 | 108 |

| | |
|------------------------------------|------------|
| 低头便见水中天，退步原来是向前 | 109 |
| 点滴成江河，行远必自迩 | 110 |
| 变则通，通则久 | 112 |
| 智者一切求自己，愚者一切求别人 | 113 |
| 性格也是一场修行，修内必能安外 | 115 |
| 悟自处道：不恋繁华性自真，随心随缘不随便 | 116 |
| 事来心始现，事去心随空 | 116 |
| 化繁就简任自然，超然物外真潇洒 | 117 |
| 人生应自持，毁誉不动摇 | 119 |
| 喜不过望，哀不失形 | 120 |
| 不是不关心，只是不动心 | 121 |
| 随性随意，随缘随喜 | 122 |
| 得失不挂心，宠辱心不惊 | 123 |
| 随缘自在，不作人为的强求 | 124 |
| 人生一场梦，乘物以游心 | 125 |
| 物质诚可贵，自由价更高 | 126 |
| 悟生死道：沉浮动静皆人生，笑看人生圆缺盈虚 | 128 |
| 前生不要怕，后生不要悔 | 128 |
| 生死不挂心，泰然度一世 | 130 |
| 不如意事常八九，可与人言无二三 | 131 |
| 死亡，只是另有去处 | 133 |
| 生是一连串的责任累积 | 134 |
| 善其生者，乃所以善其死 | 135 |
| 坐看水流云动，享受生命大自在 | 136 |
| 生命旅程不可走捷径，人生道路不可无反思 | 137 |

破局篇

| | |
|--------------------------------|------------|
| 破内心格局：胸藏万物，铺开生命格局 | 140 |
| 解除紧抓不放的人生，重新设定人生格局 | 140 |
| 融化内心的框限，铺就广阔的生命格局 | 141 |
| 且咽一口气，内心的格局便开朗了 | 143 |
| 把积极心态放到最大，照亮我们的人生格局 | 145 |
| 扩大内心格局，摆出人生棋局的大阵势 | 146 |
| 用新眼光替换旧生命，把保守格局更新为大格局 | 147 |

| | |
|------------------------------------|------------|
| 破存世格局：打破“盆栽人生”，舒展人生格局 | 149 |
| 开放才能拥有，突破才能成功 | 149 |
| 突破旧的局势，赢在新的格局 | 151 |
| 拼出生命巨图，把自己拉到最高点 | 152 |
| 格局一撑开，好运自然来 | 154 |
| 人格的宽度决定生命格局的广度 | 156 |

破杂篇

| | |
|----------------------------------|------------|
| 破人事繁杂：要空出所有，才能建设一切 | 158 |
| 胸中无一事，方可成万事 | 158 |
| 以真诚和坦率赢得胜利 | 159 |
| 剔除生命杂质，快乐自然盈心 | 160 |
| 在触碰世界之前，心中先有“我” | 162 |
| 生命是趟旅行，多余的行李要抛弃 | 164 |
| 去除烦躁与复杂，恢复生活的本真 | 165 |
| 破靡靡杂音：人生应自持，坚守本心不动摇 | 167 |
| 人生本无意义，全凭自己定义 | 167 |
| 生命当自主，人生应自创 | 168 |
| 自立人生，成全自我生命 | 170 |
| 人生要自度，自立自强是唯一出路 | 171 |
| 完成自己，而不是完成别人 | 172 |
| 活在自己的心里，而不是别人的眼里 | 173 |

破困篇

| | |
|-----------------------------|------------|
| 破情感困境：情不重，不生娑婆 | 176 |
| 命里有时终须有，命里无时莫强求 | 176 |
| 缘来不容易，良缘要珍惜 | 178 |
| 满目山河空念远，何不珍惜眼前人 | 179 |
| 随缘即是惜缘，强求会导致缘灭 | 180 |
| 情不重，不生娑婆 | 182 |
| 爱若成为固执，就摧毁了自由 | 183 |
| 两情相悦诚可贵，相敬如宾不可缺 | 185 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| 爱情要有激情，更要有理性 | 186 |
| 自处之道，断婚姻病根 | 186 |
| 半睁眼半闭眼，情感才能走得远 | 188 |
| 破职场困境：多上一分心，少失一分利..... | 189 |
| 做领导一阵子，做人一辈子 | 189 |
| 源清水自洁，正人先正己 | 190 |
| 礼贤下士，则“百川”汇集 | 192 |
| 推功揽过的领导艺术 | 193 |
| 眼见虚实难辨，思量后方得真知 | 194 |
| 人得其位，位得其人 | 195 |
| 用人之长，避人之短 | 197 |
| 在其位，谋其政 | 199 |
| 人行时，把自己当外行人 | 200 |
| 要想“人上人”，必先“人下人” | 201 |
| 独木难撑大厦，众人拾柴火焰高 | 203 |
| 强中更有强中手，“亮剑”就有收获 | 204 |
| 破旧伤困境：苦痛不人心，生命得升华..... | 205 |
| 上岸何须回头，苦海无边处处岸 | 205 |
| 塞翁失马，焉知非福 | 206 |
| 游刃有余，宠辱得失皆从容 | 208 |
| 世上本无事，庸人自扰之 | 209 |
| 流泪以放悲声，宣泄以解旧愁 | 210 |
| 苦痛不人心，生命得升华 | 212 |
| 换一个角度，困境本身就是出路 | 213 |
| 把伤害刻在沙滩上，潮起潮落无痕迹 | 214 |
| 走出仇恨的阴影，治愈心灵的创伤 | 215 |

破陋篇

| | |
|-------------------------|------------|
| 破我执：要灭苦，先破执..... | 218 |
| 悬崖处撒手得重生，缘散时何必再执着 | 218 |
| 执着处撒手，心中自逍遥 | 219 |
| 破除“我执”，烦恼何处丛生 | 220 |
| 不过一念间，何必太执着 | 222 |
| 不固执己见，广开言路 | 222 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| 执着累心易迷惘，顺其自然福自来 | 223 |
| 放弃那些该放的，给明天的美好留出位置 | 225 |
| 孤注一掷行不通，留有退路有出路 | 226 |
| 破贪欲：有求皆苦，无欲则刚..... | 227 |
| 少欲知足是真富，人到无求品自高 | 227 |
| 久贪生灾厄，寡欲心自清 | 229 |
| 有求皆苦，无欲则刚 | 230 |
| 祸莫大于不知足，养心莫善于寡欲 | 231 |
| 繁华过后总是空，洗尽铅华方为真 | 232 |
| 见小利则大事不成 | 234 |
| 欲望只可浅尝，不可沉溺 | 236 |
| 坐拥已有，不必占有 | 237 |
| 以舍医贪，舍利而养心 | 239 |
| 钱用出去了，才是属于你的 | 241 |
| 君子爱财，取之有道 | 242 |
| 今日讨巧，明日奉还 | 243 |
| 破浮躁：三思可以戒浮躁，心平气和来千祥..... | 244 |
| 纵有千军万马，按住心兵不动 | 245 |
| 以静化躁，注重“内在和谐” | 246 |
| 不为浮躁遮望眼，安静才能走得远 | 247 |
| 脚踏实地去浮躁，务实进取勿虚华 | 249 |
| 急功近利不成器，浮躁无以至千里 | 251 |
| 保持内在的宁静，才能屏除外界的干扰 | 252 |
| 持重守静，抑制轻率躁动 | 253 |
| 梦想不能空想，用行动代替空谈 | 254 |
| 虎头不能蛇尾，善始就要善终 | 256 |
| 化浮躁为力量，追求健康的进取心 | 257 |

习新篇

| | |
|---------------------------------|------------|
| 习创新：不“创”则不立，机遇自“新”生..... | 260 |
| 有新意，危机就能变良机 | 260 |
| 盲从乃是死，创造才是生 | 261 |
| 拆掉思维里的墙，解除思维“病灶”迎新生 | 262 |
| 用“新”寻求突破，让特殊化成为招牌 | 264 |

| | |
|------------------------------|------------|
| 用无限创意打破生存的困境 | 265 |
| 打开想象力,让生命有灵动感 | 266 |
| 创新要有几分“疯”,敢想敢破又敢做 | 268 |
| 抓住闪现的灵感,让创意照进现实 | 269 |
| 习更新:苟日新,日日新,又日新 | 271 |
| 磨刀不误砍柴工,自我更新要先行 | 271 |
| 苟日新,日日新,又日新 | 273 |
| 学如逆水行舟,不进则退 | 274 |
| 高速增加新知,在升职前升值 | 274 |
| 给大脑“充饥”,一本万利 | 276 |
| 在工作中学习,一步步靠近成功 | 277 |
| 善于总结失败,在错误中不断学习 | 278 |
| 向优秀者学习,使自己变得更加优秀 | 279 |

习精篇

| | |
|------------------------------|------------|
| 习专精:只需精一事,不必通万物 | 282 |
| 只需精一事,不必通万物 | 282 |
| 专精是你的安身立命之本 | 283 |
| 精进不断,提升技能无止境 | 284 |
| 将专业进行到底,临危受命仍游刃有余 | 285 |
| 精益求精,方可持续专精 | 286 |
| 精专一技,成为专家型员工 | 288 |
| 习专注:心无旁骛,方可一门深入 | 289 |
| 专则精,精则无所不能 | 289 |
| 舍博弃杂,心无旁骛 | 291 |
| 持志如心痛,一心在痛上 | 292 |
| 用心而不散乱,聚精而不分心 | 293 |
| 专心一意,必能补拙 | 295 |
| 专注于一件事,更要专注于细节 | 296 |

习业篇

| | |
|---------------------------------|------------|
| 习勤业：业勤于勤荒于嬉，要立业先勤业 | 300 |
| 勤能补拙，笨鸟先飞早入林 | 300 |
| 勤业似春起之苗，不见其增，日有所长 | 301 |
| 一勤天下无难事 | 303 |
| 勤奋是事业成功的助推剂 | 305 |
| 用勤奋战胜懒惰 | 306 |
| 勤奋不是一刻不停地干 | 307 |
| 安逸是人性的陷阱 | 309 |
| 习职德：从业先立德，做事先做人 | 311 |
| “盗亦有道”，不越雷池一步 | 311 |
| 大赢靠德，不为小钱而失德 | 312 |
| 最高的道德是你自己的原则 | 313 |
| 把工作当事业，才能成就丰功伟业 | 314 |
| 感恩公司，感恩你的发展平台 | 315 |
| 公司是我的船，绝不推却责任 | 316 |
| 像爱惜自己的眼睛一样爱惜企业的形象 | 317 |
| 脚踏实地做人，兢兢业业做事 | 320 |
| 习方法：做事要勤，方法要精 | 321 |
| 没有无限期的明天，要事优先，琐事靠边 | 321 |
| 瞬间启动，第一时间化问题为无形 | 323 |
| 工作要“赶”，但不要“急” | 325 |
| 不做“穷忙族”，不陷入没有目标的怪圈 | 326 |
| 不要半途而废，分步实现大目标 | 327 |
| 实干的人，还要巧干 | 328 |
| 拒绝职场跃进，绝不好高骛远 | 330 |
| 分解工作难题，各个击破没问题 | 331 |
| 先化繁为简，再处理问题 | 332 |
| 凡事预则立，不预则废 | 334 |
| 带着思考去工作，培养“猎人式”的思考过程 | 335 |
| 遵守秩序，高效工作 | 337 |

习定篇

| | |
|----------------------------------|------------|
| 习坚忍：忍苦忍辱是一生的修行 | 340 |
| 有容德乃大，有忍事乃济 | 340 |
| 忍一时风平浪静，退一步海阔天空 | 341 |
| 忍苦谛才能成大器 | 343 |
| 忍小忿以成大事，小不忍则乱大谋 | 343 |
| 以“忍”保全人生，用“耐”成就事业 | 345 |
| 暂时退却弯腰，换取大踏步地前进 | 346 |
| 耐住寂寞，在寂寞中守望成功 | 347 |
| 蛰伏时养精蓄锐，争取更好地飞翔 | 348 |
| 忍耐以适应变化，获得真正的成功 | 350 |
| 沉住大气，厚积薄发 | 351 |
| 默默不语，耐心等待成长 | 353 |
| 在忍耐中坚强，在坚强中成长 | 354 |
| 以柔克刚，用忍耐力化解难题 | 355 |
| 学会自制，化险为夷 | 356 |
| 遇谤不辩，用沉默来做最好的反抗 | 358 |
| 既要会隐忍，又要能奋发 | 359 |
| 习淡定：心静如行云流水，心定度一世浮生 | 360 |
| 心静尘土净，心安身也安 | 361 |
| 非淡泊无以明志，非宁静无以致远 | 363 |
| 心静则万物莫不自得，心动则百般计较难安 | 364 |
| 退隐心灵，保持精神世界的宁静 | 365 |
| 淡定从容，不生闲愁万种 | 367 |
| 沉着冷静，转危为安 | 368 |
| 淡定不生气，便拥有沉稳的生活轴心 | 370 |
| 给自己冷静的时间，保持内心的淡定 | 372 |
| 淡看名利，莫让虚名累坏己身 | 373 |
| 感应大自然，在天然中修身静气 | 375 |
| 在静时积蓄，在动中发挥 | 375 |

习福篇

| | |
|------------------------------|------------|
| 习善行：爱出者爱返，福往者福来 | 378 |
| 人生一善念，吉神已随之 | 378 |
| 爱出者爱返，福往者福来 | 379 |
| 仁心不分高低，善行不计大小 | 381 |
| 善待生命中的每一位过客 | 383 |
| 行善无迹，至善无痕 | 384 |
| 多行一言之善，营造和谐人际关系 | 385 |
| 慈心善行，先从尊重做起 | 387 |
| 关爱别人，先要了解别人的需要 | 388 |
| 习幸福：心安理得，贫富皆福 | 389 |
| 心安理得，贫富皆福 | 389 |
| 幸福，只需要一点知足达观 | 391 |
| 全部拥有的满足不敌一拿一放的幸福 | 392 |
| 珍惜拥有，活在当下 | 393 |
| 惜衣惜食惜幸福，爱人爱物爱自己 | 395 |
| 幸福的榜单上，第二名同样是英雄 | 396 |
| 时刻想象幸福，让幸福感充盈于心 | 397 |
| 心怀感恩，念动幸福的咒语 | 398 |
| 为自己的欲望打折，让幸福有更多空间 | 399 |



悟己篇
