

NISHIZUIBANGDE
ZHUJUE

你是最棒的主角

成功人生的60个智慧锦囊

—— 矫友田 / 著 ——

铭记一句精彩对白、重温一部经典影片、
品味一个哲理故事、收获一个智慧锦囊！

漫漫尘世，风云变幻。人生美丽的风景，往往隐藏在前方的迷雾之中。在你朝目标跋涉的途中，有坎坷的小路，也会有泥泞的沼泽。请你相信自己吧，只有你才是自己人生最棒的主角。不要畏惧暂时的痛苦和磨难，挥舞你坚实有力的臂膀，奋力地去冲破迷雾，你终会赢得成功！

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

NISHIZUIBANGDE
ZHUJUE

你是最棒的 主角

成功人生的60个智慧锦囊

矫友田 / 著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

你是最棒的主角：成功人生的 60 个智慧锦囊 / 矫友田著. -北京：金城出版社，2008.1

ISBN 978-7-80084-064-7

I. 你… II. 矫… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第178814 号

你是最棒的主角：成功人生的 60 个智慧锦囊

作 者 矫友田
责任编辑 丁洪涛
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 18.5
字 数 200 千字
版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80084-064-7
定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编：100013
发行部 (010)84254364
编辑部 (010)64210080
总编室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序 言



“沙沙、沙沙、沙沙……”

那一阵阵美妙而熟悉的胶片摩擦的声音，又一次在我的记忆里响起。

在这个静谧的冬夜里，我守着一杯温暖的绿茶，仿佛置身在黑洞洞的电影院里，抑或月色缭绕的露天剧场之中。我的心情，完全被一种兴奋而神秘的气氛裹着。

电影，那是一个多么亲切的名字。它给我们的生活带来多少欢笑、眼泪和深刻的启示呢？

我猜想，几乎在每个人的脑海之中，都会有一些关于电影的记忆吧。一个精彩的片断、一句经典的对白，都曾深深地震撼过我们的心灵，令我们振奋不已，甚至是铭记一生。

是啊，那些精彩的瞬间，怎能被我们遗忘呢？

伴随着《魂断蓝桥》中的那首点燃过无数爱情火焰的主题歌，费雯丽那张美丽惊人的脸庞，罗伯特·泰勒扮演的帅气中尉，穿过伦敦上空隆隆的炮火，从黑白的胶片里再一次走来，你是否会抑制不住感情，而热泪盈眶呢？当大侠霍元甲悲壮地倒在擂台上，那句充满豪气的对白：“人，无法选择生命的开始，但一定要有勇气走完最后一步！”又回响在我们的耳畔，你是否会热血沸腾，决心做一个人生道路上的强者呢？

我们应该感谢电影，它给我们的生活增添了更多的魅力。电影是一阵心灵的共振，电影是一曲人生的交响……

在本书里精心选择了 60 部中外影片的经典对白，它们无论是庄重、深邃，还是幽默、直白，都有一个共性，那就是它们都充满了对生活的真切感悟。

或许，在这些富含哲理的经典对白中，有的被你珍藏和品味



已久。如果真是这样，我会为我们所拥有的共识，而感到无比高兴，真的。

在这里，我将它们融入到一些生动的哲理故事之中，使其内涵变得更加丰富。相信，你在读过本书之后，一定会获得一些崭新的人生启示。

其实，每个人的生活都像是一部电影，我们都在各自不同的人生道路上，拍摄着一部完全属于自己生命的“影片”。

在这部特殊的“影片”里面，你既是主演，又是编导。而对于你来说，只有努力将自己变得智慧起来，无怨无悔地对生活付出自己的热情、自信和勇气，才能够使自己主演的“影片”愈加精彩纷呈。

这就像一位哲人曾经说过的那样：“决定成败的不是你尺寸的大小，而在于做一个最好的你！”

作者

2007年12月

目 录

第一辑 为生活培植一片芳香的玫瑰

善良是心灵的美德，它不是一门学问，而是一种行为。在不同的时代里，人们所需要的总是同一种善良。因为它会给我们带来幸福，始终如一。善良的心就是一轮太阳。

1. 做一个对自己负责的人 3
“当你不能控制别人的时候，就要控制你自己。”
2. 付出你的关爱 7
“是你的付出感动了云，在雨中，花儿都会朝你微笑。”
3. 诚信会为你带来好运 11
“我每天都在回想你们对我说过的话，我一直在努力做一个正直的好人。我没有辜负你们，我像你们对我那样去对待他人。”
4. 用尊重的心态待人 15
“辛巴，世界上所有的生命都在微妙的平衡中生存。身为国王，你不但要了解那种平衡，还要尊重所有的生命，包括爬行的蚂蚁和跳跃的羚羊。”
5. 拥有一颗善意的心 19
“我要把有限的生命，投入到无限的为人民服务中去！”

6. 让人品变得更加完美 23
“人应该活得真善美。”

第二辑 在痛苦中雕琢美丽的人生

人的一生之中，大都不会一帆风顺，难免会遭受挫折和不幸。一个人若不敢向命运挑战，不敢在生活中做出开创之举，那么，命运对他将永远是一个狭窄的牢笼。他举目所见的，也只有阴霾和蛛网。

7. 磨难是成功的“催熟剂” 29
“土地为我作证，上帝为我作证，我是不会屈服的，我要渡过这难关。战争结束后，我再也不要挨饿了。”
8. 走出心灵恐惧的阴影 34
“我们没有世界大战可以经历，也没有经济大萧条可以恐慌。我们的战争充其量不过是内心之战，我们最大的恐慌就是自己的生活。”
9. 决不向挫折低头 38
“绝望的‘绝’怎么写?!”
10. 不幸是你头顶上的浮云 43
“心怀希望，就会永远有希望。”
11. 坦然面对痛苦的试卷 47
“我相信神，我就是神。神也是人，能主宰自己命运的人就是神。”
12. 痛苦是一笔难得的财富 52
“做人最痛的，原来不是流血，而是流了血不知道怎么办。”



第三辑 把握生活赐予的每个机遇

在我们的人生历程当中，是不是有过无数次，因为自己的刹车失灵，而错失大好时机的遗憾呢？积极果断的行动方针，相信永远比怯懦不前，更能有创新的机会。记住吧，治疗恐惧的最好办法，就是立即行动起来！

13. 敢做第一个吃螃蟹的人 59
“我宁愿做一秒钟英雄，也不要做一世的苍蝇！”
14. 行动是开启宝藏的钥匙 63
“这个世界是不等人的，你明白吗？”
15. 果断迈出你的第一步 68
“阿米尔，冲！”
16. 把握身边的每一个机遇 72
“人生不能像做菜，把所有的料都准备好了才下锅。”
17. 全神贯注才会成功 76
“只要你自己不放弃，你永远都有机会！”
18. 跳出犹豫不决的“黑洞” 80
“伏特加是我们拥有的一种奢侈品，鱼子酱也是我们拥有的一种奢侈品，但时间不是。”

第四辑 用智慧经营自己的一生

一件细小的事情，在有心人的眼中往往会带来很大的启发，而正是那些小小的灵感造就了一批批成功的巨人。那么，智慧是什么呢？智慧不是书本上的死知识，也不是生活中的小聪明。智慧在于从点滴之中发现巨大的机遇，如同一滴露珠，通过它，你却能看到折射出的七色光芒！

19. 战胜自己才会有明天 87
“心中无剑，才是真正的剑。”
20. 别做“捡芝麻”的傻事 91
“原来蠢，不一定那么好笑。蠢会失败、会失望，而失望不一定好笑。”
21. 荣誉是你的“助燃剂” 95
“事物总是会变化的，这是自然的法则。你能依赖的东西并不多。”
22. 避开自命不凡的陷阱 99
“在紫禁城内皇上仍旧是皇上，到了外面就不是了。”
23. 静思是心灵的“防尘罩” 104
“人的烦恼就是记性太好，如果可以把所有烦事都忘掉，以后每一日都是个新的开始，你说多好。”
24. 奖赏自己才会走得更远 108
“生命就像回声，你送出什么，它就送回什么。”

第五辑 别让心灵布满皱纹

每个人对快乐的诠释是不一样的，其实快乐就是一种健康良好的心态。笑对人生，阳光会更加灿烂；怨天尤人，快乐也会变为烦恼。生活本身就是在许多的辛苦和烦恼中继续的，从愁烦中寻找快乐的源泉，善于超越苦难，超越自我。在这个世界上，没有比自己更能改变自己的人，生活就得靠自己品味。

25. 有希望才会有奇迹 115
“面包会有的，牛奶会有的，一切都会有的。”
26. 给自己的心情放个假 119
“不开心，就算长生不老也没用；开心，就



算只能活几天也足够!”

27. 让心灵插上自信的翅膀 123

“现在明白了也不迟，我早就跟你说过，未来是充满希望的。哪怕你的生命只剩下一天，也要好好活!”

28. 乐观对待每一天 127

“星星在哪里都是很亮的，就看你有没有抬起头去看它们。”

29. 自信是成功的原动力 132

“我非常明白，只要我们活着，我们一定要忠于自己。”

30. 做一个更了不起的人 136

“死亡一直在对我们微笑，而我们唯一能做的就是回笑。”

第六辑 在全新的天空里飞翔

人应该有一种执著的精神，但是人不能在思维上有僵死的模式。你应该清楚，执著是一种向上和不屈的姿态，而僵死的思路却是一种对事业与生活的莫大损害。让你的心灵保持青春和希望吧！这样，你在遇到困难和挫折的时候，才能够坦然面对，并战胜它们。

31. 突破模仿守旧的怪圈 143

“每个人都有自己的江湖，每个人的江湖都不同。”

32. 在挫折中获取机遇 148

“对微小事物仔细观察，然后独辟蹊径，你在大街上挤来挤去是不会有收获的。”

33. 打破你思维的定势 153

“再问一下自己，你一定会找到一个毫无偏差的答案，肯定会的。”



34. 创新是成功的便捷之门 157

“当我们没有得到正确答案时，那只是因为
我们问错了问题。”

35. 成功从小事做起 161

“你想成为哪一类人，关键是看你所做出的
选择。”

36. 扩大你成功的心径 165

“心里有就有，心里没有就没有。”

第七辑 越过不良情绪的沼泽地

人总是能够轻而易举地指出别人的缺点和错误，但是对自己的不足和缺陷往往置若罔闻。这是因为，人的眼睛总是喜欢盯在别人的身上，而很少静下心来审视自己。从现在起，请你每天都照一下镜子吧，将自己身上不完美的行为清除掉。当你拥有了这样的情怀时，在人生的道路上就会少走许多弯路。

37. 做好自己的“质检员” 171

“给我一个机会，我想做一个好人。”

38. 对妄自尊大说“不” 175

“现在就摘下你妄自尊大的面具吧！看，你的
脚掌不是已经踏到悬崖边上去了吗？”

39. 舍弃虚荣才会有进步 179

“我的感知依靠接触，好比琴弓压在弦上擦
出来的声音，至少我可以听见它，我不迷恋虚
荣的世界。”

40. 给自己一面反省的镜子 184

“只眼开兮只眼闭，只记好兮不记坏，个中
奥妙在其中，百年好合乐呵呵。”

41. 漫不经心是成功的“杀手” 188

“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用鼻孔迎接
光明。”

42. 别被自私的“暗索”绊倒 192
“做人要厚道。”

第八辑 做自己命运的舵手

在走了许多弯路之后，人们往往就会发现，原来最不愿走的那条路竟是最好走的路。这个世界上，最清醒的人应该是自己，而不是别人。自己不能选择自己的路，岂不是一种悲哀吗？

43. 自制是一种智慧 199
“当你握紧拳头，手中什么也没有；松开双手，你拥有的是一切。”
44. 做一个实实在在的人 203
“一边是平常的现实，一边是美丽的谎言，你选择哪一样呢？”
45. 将志向转化为动力 207
“如果因为无能为力而什么也不做的话，那就会更加得无能为力。我们必须从现在站起来，只要保有信念，只要还有力量，那条光明的路就在我们身边！”
46. 时刻忠于你的信念 211
“一小时的光辉生命，胜过一世的碌碌无为。”
47. 每天做好一件事 215
“我们要学会珍惜我们生活的每一天。因为，每一天的开始，都将是我们余下生命之中的第一天，除非我们即将死去。”
48. 只有战胜苦难才会有进步 219
“我觉得生命是最重要的，所以在我的心里，没有事情是解决不了的。”

第九辑 打开心灵的窗户

人可以用规矩画出方圆，但是人不能利用任何东西画出自己的人生路线。在人生的道路上，大多数人的志气和才能都深藏潜伏着，需要外力激发。志气一旦被激发，并努力加以开拓，就能发扬光大，否则将会萎缩和消失。是啊，志气和才能犹如火光，你如果不用心呵护它，它就会被风刮灭而让黑暗占领你心灵的空间。

49. 充实的生活在于发现 225

“在你感到寂寞无助的时候，你可以到大自然中去，你可以从每一棵树，每一朵花上面，感觉美丽的生命无处不在，感觉上帝就在我们身边。”

50. 细节决定命运 229

“事情的错误往往是发生在细节上面，赢得最终的胜利，则取决于你是否系统来对待。”

51. 成功的金矿在你心中 233

“妈妈常说，生活如同一盒巧克力，你永远不知道你会得到什么。”

52. 做一个独具慧眼的人 237

“我觉得生命是一份礼物，我不想浪费它。你不会知道下一手牌是什么，要学会接受生活。”

53. 保持一颗热忱的心 241

“许多人都看不到生命美好的一面，那时候他们一定迷失了自己。”

54. 做一个善于发现的人 245

“天才和蠢材，有时只差一步。这一步，就看你往哪个方向走。”



第十辑 让信念鼓起成功的风帆

人生变幻莫测，时时都可能遭遇痛苦的侵袭。在苦难面前，只有咬紧牙关，学会在痛苦中发掘快乐，才有希望迎来一个灿烂的明天。而同样，在困难和痛苦面前，如果一味地放弃、逃避，甚至甘愿服输，就永远不可能获得成功。

55. 跨越前方的障栏 251
“上帝把我们身边最好的东西拿走，其实它是想给我们件更好的。”
56. 驾驭好人生的航向 256
“如果一个人在任何困难面前都永不放弃，那么他这一生就没有什么可遗憾的。”
57. 自信是最重的砝码 260
“成功的含义不在于要得到什么，而在于你从那个奋斗的起点走了多远。”
58. 挫折是你前进的台阶 265
“人得自个儿成全自个儿。”
59. 做一个最好的自己 269
“年轻说明还有一段很长的路要走，才华是你走向成功的可能，而自信呢？是让你把才华发挥好的动力。”
60. 战胜囚禁你的“心魔” 274
“我步入丛林，因为我希望生活有意义，我希望活得深刻，吸取生命中所有的精华，把非生命的一切都击溃，以免当我生命终结时发现自己从没有活过。”

第一辑

为生活培植一片芳香的玫瑰

善良是心灵的美德，它不是一门学问，而是一种行为。在不同的时代里，人们所需要的总是同一种善良。因为它会给我们带来幸福，始终如一。善良的心就是一轮太阳。



做一个对自己负责的人

水晶花

“当你不能控制别人的时候，就要控制你自己。”

——《勇敢的心》(美国)

重温经典



在华莱士还是个孩子的时候，他的父亲在与英军的战斗中牺牲了。光阴似箭，年轻的华莱士学成回到故乡，向美丽的少女梅伦求婚，他愿意做一个安分守己的人。然而，梅伦却被英军无理抢去，并遭杀害。华莱士悲愤不已，率领民众揭竿而起，杀死一队英国士兵宣布起义。苏格兰贵族罗伯想成为苏格兰领主，在其父布斯的教唆下，假意与华莱士联盟。华莱士打败了前来进攻的英军，苏格兰贵族议会封他为爵士，任命他为苏格兰护国公。英王为了收买华莱士，委派伊莎贝拉前去和谈，结果和谈失败。但是，伊莎贝拉却深深地爱上了华莱士。之后，罗伯的父亲为了剔除心头之患，竟亲手策划了一场阴谋，借英王之手，杀害了华莱士。罗伯得知真相之后，对父亲的诡计深感耻辱。在受封时，罗伯高呼着为华莱士报仇的口号，英勇地继承华莱士的遗志，继续对抗英军。

影片拍摄于 1995 年。导演：派特里克·麦克哥汉。主演：

