

理想的人生

充满启发性的篇章，使你成功在望

江凌编译

现代生活丛书



现代生活丛书

C91/247

理想的人生

江 陵编译

广东旅游出版社

理想的人生

江凌编译

*

广东旅游出版社出版发行

(广州市环市东路淘金坑42—43号)

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 6印张 130千字

1989年6月第1版 1989年11月第2次印刷

印数10051—30000册

书号: ISBN7—80521—088—8/G·38

定价: 2.70元

前 言

思想……建立人生的资源。

这是一本讨论思想的书。思想和人生关系密切，因为人的个性、品格、生活都无不受思想所影响。

思想决定了我们的形象，也影响未来的一生。所有伟大的宗教家、哲学家、思想家以及建大功立大业的人士，都不约而同地承认思想支配了我们的一举一动。

圣经记载：“你想怎样便会怎样。”

佛经中也说：“我们的一切表现，完全是思想的结晶。”

罗马皇帝奥里留斯（Marcus Aurelius）说：“我们的生命是由思想建造的。”

美国教育家阿尔哥特（Amos Bronson Alcott）说：“思想就是生命，没有思想的人，只好糊里糊涂过日子。可见没有思想也没有人生。”

因此，可以肯定地说，思想和人生是息息相关的。

让我们再看另一种说法：思想是建立人生的资源。

沙拉（George Sala）写道：“思想连绵不绝……想得越多，便越能表现自己。”

思想也是个人的力量，爱默生（Emerson）说：“思想统治世界。”

著名的心理学家史各特（Dr. Walter Scott）说：“事业上的成功或失败，主要决定于思想，而不是能力。”

孔子说：“只学不想，是徒劳无功的。”

爱默生又说：“任何训练、协助、练习都不能够取代信念

（思想）。”

总之，古今中外的有识人士，都认为思想支配着我们的现在和未来。历代圣贤都认为思想是个人力量的来源，决定成就的主要因素，也是快乐和幸福的泉源。这些人物代表了千百年的智慧、经验和观察，他们都众口一词地认定思想对人生的影响重大，不由得我们不信。

如果你让自己的思想飘游不定，今天的思想和明天的思想不同，后天的思想跟今天的思想差别更大，那么，你将不知何去何从，结果只好浑浑噩噩过一辈子了。

本书便是要开导你的思路，为你提供实用的帮助，使你的思想能纳入正轨，以便能有一个更有意义的人生。

不过，本书并不想越俎代庖，因为你有你自己的想法，你的思想将形成你独有的人生。本书旨在能触发你的灵感，然后让你自由构想和沉思。本书的特点是简短精悍，各自成为一个独立单元，彼此没有联系。所以你可以在方便的时候任意选读任何一章；你可以略读、精读、甚至于重读。

本书给你提供了无数的构思，肯定能使你感到兴趣，同时能激发你自己的思维，并让你有机会尽量发挥自己的构思。

我们都需要思想，因为我们要有一个多彩多姿的人生。

目 录

前言	(1)
1. 顶天立地	(1)
2. 分而治之	(3)
3. 导向飞弹的启示	(5)
4. 无可奈何之时	(7)
5. 虚实不分	(9)
6. 黑白之间	(11)
7. 克服恐惧	(13)
8. 灵芝妙药	(15)
9. 不胜其烦	(17)
10. 神经病人	(19)
11. 挫折和暴力	(21)
12. 无理取闹	(24)
13. 幸运之兆	(26)
14. 手脑并用	(28)
15. 生存有道	(30)
16. 绝处逢生	(32)
17. 芝麻小事	(34)
18. 量力而为	(35)

19. 敬重别人 (37)
20. 知足常乐 (39)
21. 化敌为友 (41)
22. 玩火自焚 (43)
23. 回味无穷 (45)
24. 回眸一笑 (47)
25. 反躬自问 (49)
26. 恒心和毅力 (51)
27. 恼羞成怒 (52)
28. 迁就别人 (55)
29. 口才伶俐 (57)
30. 说话与健康 (59)
31. 多听有益 (61)
32. 争执的新技巧 (63)
33. 吸引对方 (66)
34. 耕耘与收获 (68)
35. 笑的好处 (69)
36. 改过自新 (71)
37. 领袖精神 (73)
38. 抓紧不放 (75)
39. 威胁的后果 (77)
40. 请你注意 (79)
41. 寂寞和无聊 (81)
42. 追根究底 (83)

- 43. 矫正偏差 (85)
- 44. 穷途末路之时 (87)
- 45. 不要同情 (89)
- 46. 大公无私 (91)
- 47. 生命的镜子 (93)
- 48. 自欺欺人 (95)
- 49. 建立形象 (97)
- 50. 笑逐颜开 (99)
- 51. 成功的保证 (101)
- 52. 不管电脑 (103)
- 53. 放纵与约束 (105)
- 54. 精益求精 (107)
- 55. 疾风劲草 (108)
- 56. 活了两次 (110)
- 57. 心浮气躁 (112)
- 58. 勤奋好处多 (114)
- 59. 希望和力量 (116)
- 60. 不进则退 (118)
- 61. 安全地带 (120)
- 62. 性命攸关 (121)
- 63. 说声谢谢 (122)
- 64. 小鸡和老鹰 (124)
- 65. 种瓜得瓜 (125)
- 66. 压力和抗力 (126)

- 67. 无知之害..... (128)
- 68. 但是的妙用..... (129)
- 69. 消除压力..... (130)
- 70. 累赘的翅膀..... (132)
- 71. 生存之道..... (134)
- 72. 避免自杀..... (135)
- 73. 解决困扰..... (140)
- 74. 面对讨厌之人..... (143)
- 75. 成功的因素..... (146)
- 76. 疾病和健康..... (149)
- 77. 处理闲言闲语..... (152)
- 78. 爱之不足..... (155)
- 79. 为钱担忧时..... (158)
- 80. 为何英年早逝..... (162)
- 81. 面对年老..... (165)
- 82. 睡着的人笑了..... (167)
- 83. 当牺牲造成伤害时..... (171)
- 84. 夫妻之间..... (173)
- 85. 远离寂寞..... (180)
- 86. 婚嫁问题..... (183)

1. 顶天立地

在不算短暂而又丰富多姿的一生中，我学到不少东西。其中我认为最有价值的是做人要能“顶天立地”！一个“顶天立地”的人，常常站得高，走得直，态度自然，从容不迫，让人一看就知道是一个清高绝俗的人。

然而，所谓“顶天立地”，并不单指在行为表现上，能够给人不平凡的印象，还必须具备崇高的思想和伟大的精神。

一个“顶天立地”的人，在别人的心目中，总是信心十足，敢作敢为，令人十分敬仰的人物！还有一点与众不同的是他充满活力，干劲十足！

“顶天立地”的人物，常常要高人一等，出人头地。一个人对自己要求很高或是只求过得去，所作出的努力是相等的，但所得到的成果却有很大的差别，即所谓“人望高处，水向低流”。“顶天立地”的人经常尽力而为，决意要获得尽善尽美的成就，他们随时随地不忘进修，充实自己，要求自己，有更大的能力和更高的表现。许多负责人事的经理人员，都不约而同地表示：大部分的人都只申请低薪工作，少部分人要求中等待遇，认为自己有资格做高收入工作的人，只是凤毛麟角！这不是好现象，希望你能够鹤立鸡群！

“顶天立地”的人思想开明，气量宽大，不为芝麻小事耿耿于怀，更不会对胆怯、愤怒、仇视和忌妒，丑化自己的形象。

在漫长的人生中，道路坎坷变化，谁也说不定自己会有怎样的改变。人们在顺境中，表现得清高，不是件难事，但要在逆境中守身如玉，保持节操，就不容易了。所以，要能自强不息，宁死不屈，才算伟大！

能够在行为上、思想上和精神上都有超凡脱俗的表现，才是真正“顶天立地”的人！

2. 分而治之

大家也许以为“分而治之，逐个击破”只是统治者的手段和军事家的战略。他们共同的目的都是要克敌制胜！事实上，即使是盟友之间，国家内政或是在一个机构中，也可以采用“分而治之”的手法以期反败为胜，转危为安。至于个人方面，更是不能不知道“分而治之”的方法和好处。

健康可以说是现在人类的大敌，无论是肉体或精神上的健康，都是经常困扰人们的大问题。其次，是成功；学业上的成功和事业上的成功，都直接受健康的影响。所以如果能确保健康没有问题，做到身强力壮，精神饱满，便已成功了一半。

名医维廉奥斯乐（William Osler）开了个简单但是疗效很好的方子：“过一天，算一天！”原因是：“明天的工作和昨天没完成的工作，都希望在今天做完，负担太重了，一定会累坏人！”从医学的角度来看，的确如此。

许多专家认为，疾病都是因为压力造成的。工作繁重、精神不安、情绪不宁，这些都是扼杀健康的凶手，不可不防。

昨天的工作，没有做好，今天又有许多工作要完成，还有明天的工作等着要做，真要命！怎能不叫人忧心如焚呢？难怪奥斯乐医生要劝人们：“过一天，算一天！”了。

戒酒协会劝请酗酒的人别太苛求，能决定今天口不沾杯

就好，先别说从此不再饮！一天一天慢慢来，好过夸下海口办不到！

工作也一样，要量力而为，不要只管贪多。每一次只做一种，既然决定了，就专心致意地去进行，不再胡思乱想。完成了规定的工作就收工，是好是坏可不管。接着，再开始另一件，象这样化整为零，坚持下去你便能完成全部工作，写意轻松！

工作的压力消失了，精神的负担减轻了；不再为工作烦恼，也不再因健康而担忧。于是，生活充满了希望，成功自然不言而喻！

3. 导向飞弹的启示

人类既然有本事制造导向飞弹，自然不能比不上导向飞弹。

导向飞弹内部装置了一个导向仪器，不让飞弹脱离轨道，错过目标。

导向飞弹在射向目标的途中，偏离轨道是难免的，所以必须有导向装配，好让脱轨的飞弹，回到正轨，飞向目标。不过，飞弹在未射出之前，在静止的状况下是不会发挥纠正偏差的作用的。

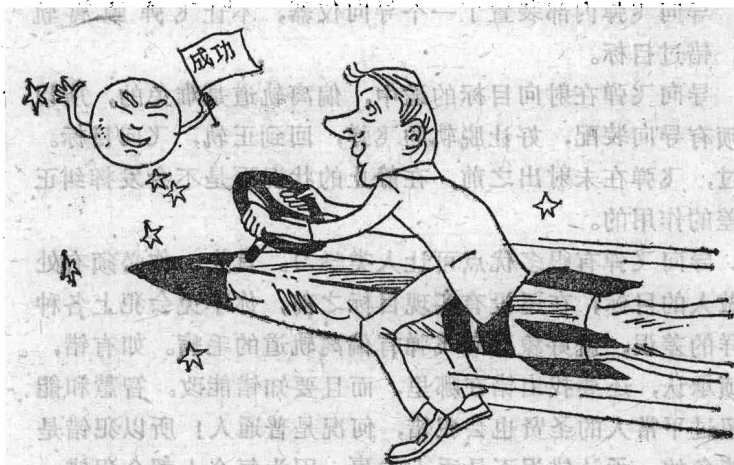
导向飞弹有很多优点可让人类学习。首先，你必须有处世做人的目标；在还没有实现目标之前，你不免会犯上各种各样的差误，就好象导向飞弹有偏离轨道的毛病。如有错，必须承认，还要找出错在哪里，而且要知错能改。智慧和能力超过平常人的圣贤也会犯错，何况是普通人！所以犯错是不能免的，承认错误不是丢人的事，因为每个人都会犯错，重要的是知错能改，能改正才能直达目标！

导向飞弹只能射向一个目标；就好象鱼与熊掌不可兼得，古人已从经验中知道了这道理，所以人的目标也只能有一个，如果希望一箭双雕，结果一定失败。

除了只能有一个目标外，还要能勇往直前，不能只有目标而没有行动，也不能半途而废。飞弹在途中虽然偏离轨道，但因能自动纠正偏差，继续前进，所以最后仍能击中目

标，但是如果在半途停下来，向下堕落，当然就无法击中目标了。另一个击不中目标的原因是飞弹没有发出去。所以，你不可因为担心不能实现目标便裹足不前，因为，如果连试一试也不愿，或明知有错，但碍于面子，不愿认错，不肯改过，就一定只有失败了！

其实，人类也有导向系统，人类的导向系统便是人类的潜意识。它象一副电脑，你只需要和你的电脑紧密合作，输入正确的资料，潜意识便能发挥作用，引导你向目标迈进。



4. 无可奈何之时

这个古老的世界里，不愉快的事情太多了，你不能不面对它。

不愉快的场合到处都是，不愉快的人物也不少，只是不愉快的程度可能因人，因时而异。

乐观的人认为：“人生是一盘樱桃”，不要提有些可能是酸的！奥里留斯是罗马大帝国诸王中最聪明能干的一个，有一次他在笔记中写道：“我要去见一些人物，这些人只会喋喋不休、自私、自高自大、傲慢无礼！不过，我并不以为意，因为我想不起有哪一個场合中没有这类人物！”

这些不愉快的情况、场合和人物，有办法应付吗？

不愉快的种类，林林总总，繁杂极了。不过，我们不妨把它分成两大类：

有一类不愉快是属于无可救药的，不管多么努力，结果都徒劳无功；情况好比 you 一头撞在墙上，没有理由劝你再大力撞一次呀！

关于这类无法妥善处理的不愉快事件，美国的实用心理学家詹姆士（William James）认为只好认命，随遇而安了！

幸运之神把一道门关上了，但却让另一道门敞开着，所以去找敞开的幸运之门吧！

另一种不愉快是因为问题困扰引起的，这类难题是能够

解决的。根据经验，我认为以下是最能得心应手的解决方针。

先了解问题的症结，正确不误地记下来，写清楚。美国通用汽车公司的智多星查尔斯吉德林（Charles Kettering）说：“把难题清清楚楚地写出来，便已经解决了一半！”

对待问题，不能先入为主或存有偏见，应彻底了解事件的起因和经过。哥伦比亚的赫克斯（Herbert Hawkes）教授说：“有一半的忧虑是由于一知半解就做出决定造成的。”所以，解决难题一定要先了解难题存在的原因，否则，无从下手。

解决问题的方法不止一种，而且一种解决方法不可能放诸四海皆准，所以一定要反复思索，不断尝试，姑且称为“解决难题方案吧！”它的步骤如下：

详细分析整个难题，对于问题的前因后果有了头绪后，难题的解决便有相当把握了。但如果在取舍时仍觉得费周折，就不妨先把问题搁置一旁，交给潜意识“电脑”去想办法。你也可趁机休息一下，松弛一下神经，也许过一两天，解决问题的方案便会突然出现。那时，你一定觉得真是得来全不费工夫呢！

解决方案获得后，便要立刻着手处理难题，要不然恐怕会前功尽废。主意既已拿定，就不要再犹疑，这时候你要专心一意地去开始工作；追究难题的症结，然后对症下药，必定一举成功。且看维廉詹姆斯怎么说：“主意有了就得开始行动，不再顾虑，但求看到工作的效果。”只要你照着前面所提到的步骤去做，结果包管满意！

在人的一生中，不如意的事常八九，如果有法子应付自如，那就万幸了！