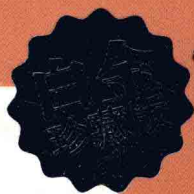


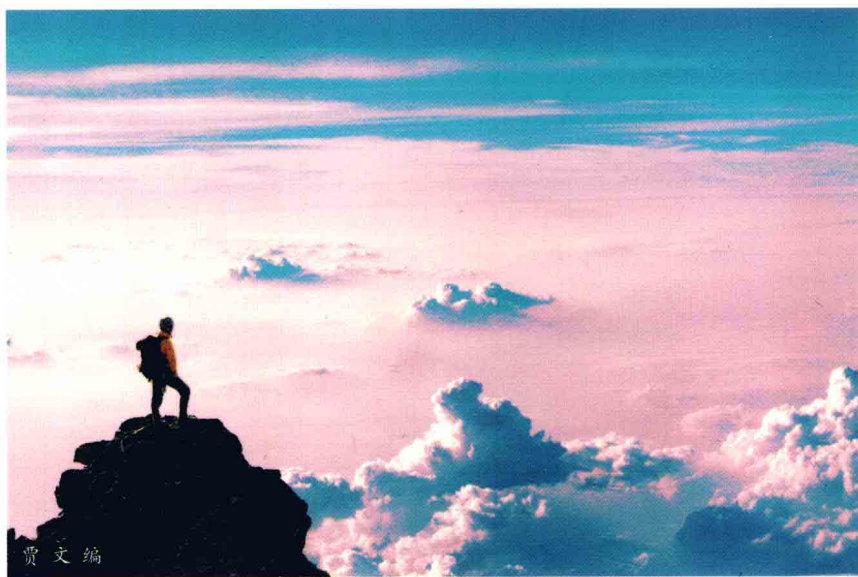
SPELL OVER THE LIFE

The sentiment that affects
all your life



读懂人生

全新视角 品味经典



就像登到顶峰，看云卷云舒，那样的感受，那样的境界

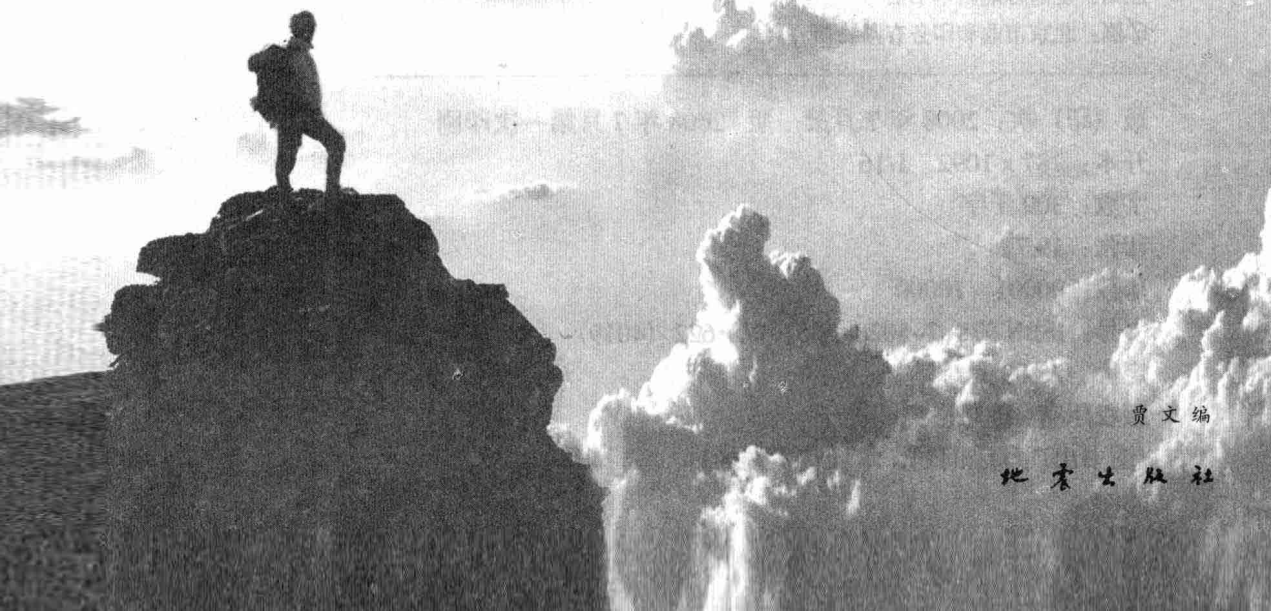
影响一生的心灵感悟

地震出版社

SPELL OVER THE LIFE

读懂人生

白金珍藏版



贾文编

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂人生 / 贾文编. —北京: 地震出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5028-3351-0

I. 读… II. 贾… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 064161 号

地震版 XT200800049

读懂人生

贾文编

责任编辑: 张友联

责任校对: 孙铁磊

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

编辑室: 68467982

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市业和印务有限公司

版 (印) 次: 2008 年 7 月第一版 2008 年 7 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 309 千字

印张: 19.75

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 978-7-5028-3351-0/Z·622 (4019)

定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

一天，在海滩上，一富翁看见渔夫躺着晒太阳，便责备他说：“大好天气，你怎么不多打一些鱼呢？”

渔夫反问到：“打那么多鱼干嘛？”

富翁说：“多卖钱啊。”

渔夫再反问：“卖那么多钱干嘛？”

富翁说：“有了钱，就能像我这样，有自由，有快乐，悠闲地在这片美丽的海滩上散步。”

渔夫说：“我现在不正快快乐乐地躺在沙滩上吗？”

富翁无言。

这是一则来自西方的寓言故事。它看似平淡，却向人们揭示了一个深刻的道理——人生原本很简单。一个人是否过得幸福快乐，与外在的物质无关，重要的是他对待人生的态度。

一个人的人生态度如何，取决于其对人生本质的理解与认识。

那么，人生的本质是什么呢？

事实证明这个问题是没有统一答案的。人生的本质往往蕴藏在一个个的人生哲理、生活智慧之中。可见，懂得一些人生哲理、生活智慧对于每一个人都是非常重要的。

生在当下这样一个繁复、竞争激烈的时代，每一个人都应该而且必须懂得一些人生哲理，否则很容易走弯路，甚至难以立足。从某种意义上说，生活智慧、人生哲理是人的生存之本，毕竟外在的一切都有可能离人而去，唯有它最有可能伴人终生。

感悟人生哲理可以改变一个人的命运，这是毋庸置疑的，是生活中无数人的真实事例所得出的结论。人生哲理不仅左右人们的生活态度，还影响着人们的行为方式。它犹如一盏指路明灯，引领着人们到达人生的精彩和幸福处。

本书讲述的是朴实的道理，而不是奢华的辞藻、高姿态的说教。书中的每个小标题都是在总结前人的经验和教训的基础上得来的。它们是智者留下的最宝贵的财富，是人生行动的指南，是受用一生的智慧。

读完本书，你会发现自己的生活原来可以发生这么大的变化，紧张、矛盾、烦恼、忧虑原来都是可以克服的；与周围的人相处，原来是那么简单而有趣；以前那一切妨碍成功的障碍，都是可以凭借自己的力量去战胜的。

最后，希望本书能为你点燃一盏心灯。这盏灯不用太亮，也不要太大，却一定要有光芒、能让人取暖。点亮家里的灯是为了深夜未归的家人，点燃心灯是为了自己飘忽不定的灵魂。只有让自己的灵魂安稳、踏实，才能体会充实的人生，思想境界才能升华。

愿大家都怀着平和的心境实现自己完美的人生！

目 录

第一章 人生目标决定人生高度 1

什么样的目标决定什么样的人生。凡有大成就者，必先有远大的目标。放长一段目光，你会扩大一片人生舞台。短浅的目标与狭小的视野，只会限制你的生活向更大空间延伸。

目标多大,人生的舞台就有多大 /3

人生不能没有目标 /6

成功的道路都是由目标铺成的 /8

远大的目标成就非凡的人生 /12

目标明确才能心想事成 /14

想当元帅,你才能当元帅 /16

找到属于你自己的位置 /19

设定了目标就应专心致志 /21

选准目标,超越目标 /23

把目标细小化、具体化 /26

人生目标要放远大些 /30

恰当地选择人生目标 /33

第二章 信念是人生的原动力 35

信念是人生的真正脊梁，一旦从信念上摧垮一个人，其人生也就变形了。一个生命能否战胜厄运、创造奇迹，取决于它是否有一种信念的力量。一个在信念力量驱动下的生命即可创造奇迹。

信念决定人生的成败 /37

信念才是生命的真正脊梁 /39

坚定的信念是获取成功的动力 /42

信念是开启成功之门的金钥匙 /44

坚定的信念总能创造奇迹 /46

没有信念，人便一无所有 /48

信念能拓宽胜利之路 /50

拥有信念，美梦才能成真 /54

信念可以激发出人的无限潜能 /56

成功需要一个坚强的理由 /58

锲而不舍是成功的不二法则 /61

不急于放弃就会有希望 /63

不留退路，置之死地而后生 /65

信念不倒，没有人能把你打倒 /67

坚持下去就必定会有所收获 /69

信念不灭，人生就能走出困境 /73

第三章 挫折是人生的加油站 77

人活着就意味着艰辛。没有谁一生顺利，苦难是人生的必经之路，并在同无休止的困难的斗争中才得以不断强大。挫折是最为严厉、最为崇高的老师，用最严格的方式教育出最杰出的人物。

人生从来都不会是一帆风顺 /79

苦难是人生的必经之路 /81

精彩的人生源自风雨的磨难 /85

挫折是美好人生的基石 /88

逆境是人生最好的老师 /91

失败带给人的未必是坏处 /94

笑看对人生中的挫折与磨难 /96

要善于从挫折中吸取经验教训 /100

相信一切风雨都只是暂时的 /103

在哪里跌倒就从哪里爬起来 /105

沉着应对人生路上的各种困境 /107

勇敢地接受人生中的每一次挑战 /109

坚定地朝前才能扭转乾坤 /112

将悲伤转化为前行的力量 /116

迎上去,人生将变得更加美丽 /119

第四章 行动是成就人生的基石 121

光想不做只能是空想，只有行动才能梦想成真。如果你有了强烈的愿望，就要积极地迈出实现它的第一步，千万不要等待或拖延，也不必等待具备所有的条件。记住：你可以创造一些条件！

行动是到达理想彼岸的桥梁 /123

财富只会行动中产生 /125

有舍才有得，有耕耘才有收获 /128

没有付出，就不会有回报 /131

“不劳而获”始终只能是个梦想 /133

实干是一种精神 /135

机遇来临，迅速行动 /137

想到了就要马上付出行动 /139

迈出了第一步，就会有第二步 /141

每天多付出一点点 /144

完成小事是成就大事的第一步 /146

永远不要觉得已经太晚 /148

第五章 品德是人生最高贵的财富 151

古人云，立业先立德。好的名声和荣誉是对一个人道德和素质最丰厚的报酬，它的光辉甚至超过了高贵无比的皇冠。

名声和荣誉是人生的无价之宝 /153

良心是为人之本、成功之基	/155
言而有信是人生的立足之本	/157
诚实是每个人必须具备的品质	/159
诚实是待人处世的绝妙法宝	/161
诚信是人生来说最宝贵的东西	/163
诚实永远都不会让人吃亏	/165
正直的品格可以击败厄运	/168
信任是一种弥足珍贵的东西	/170
做一个诚实的人	/173
言必信,行必果	/175
奉献爱心是人性中最美丽的一面	/178
主动向有困难的人伸出援助之手	/180
懂得尊重他人就是尊重自己	/183
任何时候都要坚守做人的道德	/186

第六章 健康的身心是人生的根本 189

事业重要, 家庭重要, 但健康更重要, 无论何时我们都应该把健康放在第一位。要知道: 健康是 1, 而财富、爱情、所有你想要的东西都是后面的 0, 没有了前面的 1, 那么就没有了所有。

拥有健康, 才有将来	/191
健康是 1, 其他都是 0	/193
健康获取成功事业的保证	/195
好习惯是健康的根本	/198

心态健康,身体才能健康 /200
热爱自然,热爱生命 /203
不为打翻的牛奶而哭泣 /205
善于给情绪装个“安全阀” /208
果断丢弃“情绪包袱” /211
忧虑是一剂自杀的慢性毒药 /214
笑是延寿防病的良方 /217
给心灵一丝喘息的机会 /219
不要让自己活得太累 /221
人生路上不要自寻苦恼 /224
学会自己关爱自己 /227
学会放飞心灵的自由 /230

第七章 自己的人生,自己做主 233

你就是自己的上帝,你的人生掌握在你自己手中。成功者的人生之所以精彩,就在于他们不受外界的干扰,坚决按自己的路线前行。失败者的悲哀则在于:把自己的命运寄托在别人身上。

你才是自己人生的主人 /235
自己的人生掌握在自己的手中 /238
上帝就是你自己 /240
人生重要的是保留自己的本色 /242
人生可贵之处在于做你自己 /244
保有你自己的独立自主意识 /246

善于发掘和利用自己的优点	/248
自在的心情让你受益颇多	/250
坚持己见,不迷信权威	/252
让别人决定你的人生是悲哀的	/256
把希望寄于别人是很消极的	/258
只有自己才是最靠得住的	/260
走自己的路,莫被别人所左右	/263
自己做主,过自己想要的人生	/265

第八章 知足的人生处处充满欢乐 269

欲望常常是痛苦的源头。在人生的征途中,如果一个人的欲望太过分,到头来必然是欲极悲来。相反,一个人如果时常知足,那他的人生将会是在幸福和快乐情境中度过。

知足是快乐和幸福的源泉	/271
快乐其实就是一种心态	/276
平平淡淡才是人生的真谛	/280
缺憾也是一种美丽	/282
人生本来就不会十全十美	/284
欲望越小,人生越幸福	/288
“简单生活”就是快乐	/290
把自己与别人相比是毫无意义的	/293
不安现状常常给人带来痛苦	/295
快乐是每个人自己的事情	/298
你目前的生活才是最适合你的	/301

第一章

人生目标决定人生高度

什么样的目标决定什么样的人生。凡有大成就者，必先有远大的目标。放长一段目光，你会扩大一片人生舞台。短浅的目标与狭小的视野，只会限制你的生活向更大空间延伸。

目标多大，人生的舞台就有多大

鹰击长空，是因为志在蓝天；志存高远，人生才会灿烂辉煌。

一个人的心胸有多宽广，舞台就有多大。进取心和想象力是成功的起点，也是最重要的心理资源。目光高远，时刻想着提高和进步，是成功者最重要的素质。

清晨，一个很喜欢跳舞的农家女孩，在四周白雪皑皑的村子里翩翩起舞，她梦想着有机会能够在真正的大舞台上尽情地表演，旋转她那优美的舞姿。于是，她一直跳着，不断地努力着，终于她从农家小院跳到了大众舞台，从孤身一人跳到万人共舞……

这就是那个我们都很熟悉的央视公益广告，和那句经典的广告语：“每个人心中都有一个自己的舞台。心有多大，舞台就有多大！”生活就是为我们提供了一个大舞台，你想成为什么样的人，取决于你對自己生命的规划与定位。如果你首先就把自己的生活目标定得那么卑微、那么平凡，那你也很难获得向更开阔的事业和人生奋进的可能。

如果一个人有较高层次的需求，他的欲望就会高涨，而在行动中就会表现出积极进取的姿态。反之，长期在低层次需求的环境中生活是不会有高的追求的，欲望也会随之降低，而无奈感则会与日俱增。在很大程度上，一个人的目标决定了你能够达到的高度。你對自己有什么样的期望，你的事业、人生就会呈现出什么样的结果。

有人在高山之巅的鹰巢里，抓到了一只幼鹰，他把幼鹰带回家，养在鸡笼

里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉闹和休息，它以为自己就是一只鸡。这只鹰渐渐长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是由于终日和鸡混在一起，它已经变得和鸡一样，根本没有展翅高飞的愿望了。主人试了各种办法，都毫无效果。所以，即使原本是鹰，如果它以鸡的眼光和能力来要求自己，时间长了就会真的失去想飞的冲动和能力。

什么样的目标决定什么样的人生，如果你只把目标停留在完成每天的工作、按时上下班、领到每个月的薪水、养家糊口上，那么你将很难得到在职业生涯的更大空间展示与成就自己的机会。一位商界精英指出：如果你是一个学员，只为分数而学习，那么你也许能够得到好分数；但是，如果你为知识而学，那么你就能够得到更好的分数和更多的知识。如果你为做生意而努力，那么你可能会赚很多钱；但是，如果你想通过做生意来干一番事业，那么你就有可能不仅赚很多钱，而且会干一番大事。如果你只为薪水而工作，你有可能只能得到一笔很少的收入；但是，如果你是为了你所在公司的前途而工作，那么你不仅能够得到可观的收入，而且你还能得到自我满足和同事的尊重。你对公司所作的贡献越大，就意味着你个人所得到的回报就会越多。

只有拥有远大目标的人才能够取得更大的成功。只追求低目标的人，所得亦不过如此。如果自己设定了远大的目标，那么，面对这个目标就能集中精力，聚精会神，而这乃是成功的关键。

1949年，一位24岁的年轻人充满自信地走进了美国通用汽车公司，应聘做会计工作。这位年轻人来通用应聘只是因为父亲告诉他，通用汽车公司是一家经营良好的公司，同时父亲建议他可以去看看。于是，这位年轻人就来了。

在面试的时候，这位年轻人的自信给面试他的助理会计们留下了深刻的印象。当时，通用公司只有一个会计的名额，面试官告诉这个年轻人，竞争这个职位的人非常多，而且对于一个新手来说，可能很难立即胜任这个职位的工作。但是这个年轻人根本没有认为这是一个困难，相反他认为自己完全可以胜任这个职位，更重要的是，他认为自己是一个善于自我激励、自我规划的人，他说自己来应聘的目的是想成为通用汽车公司董事长。

正是由于年轻人具有自我激励和自我规划的能力，他被录用了！录用这位年轻人的面试官这样对秘书说：“我刚刚雇佣了一个想成为通用汽车公司董事长的人！”这位年轻人就是罗杰·史密斯，1981年1月，他出任了通用汽车公司的董事长。

什么样的目标决定什么样的人生。凡有大成就者必先有吞天吐月的“野心”和远大目标。放长一段目光，你会扩大一片人生舞台。短浅的目标与狭小的视野，只会限制你的生活向更大空间延伸。

鹰击长空，是因为志在蓝天；志存高远，人生才会灿烂辉煌。