

从心态的视角，帮你打开一扇通向成功的窗口，让你从另一个角度看到成功的姿态。
在不经意间，你会被本书带到一个新鲜、奇妙的境界里，
轻松、开放、坦然地面对自己的内心和周围的一切。

雪子 编著

Chumo Xingfu Congxin Kaishi

触摸幸福 从心开始

一本抵达心灵的书，一堂可以改变人生的心态课程，一本让你终生受益的励志经典，一本值得品味珍藏的心灵读本，从心开始，了解自我，超越自我，你就掌握了开启幸福之门的钥匙，从中体悟到幸福的真谛，找到属于自己的幸福人生。

一本值得品味珍藏的心灵读本



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

触摸幸福从心开始/雪子 编著. —北京: 中国华侨出版社,
2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0161 - 1

I. ①触… II. ①雪… III. ①幸福—通俗读物

IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 224631 号

触摸幸福从心开始

编 著/雪 子

责任编辑/文 雨

装帧设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/700×1000 毫米 1/16 开 印张 18 字数 262 千

印 刷/北京凯达印务有限公司

版 次/2010 年 4 月第一版 2010 年 4 月第一次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0161 - 1

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

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) 6443908

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

幸福是什么？幸福是一种感觉，是对生活的一种态度定位。怎样才能获得幸福呢？其实很简单，就看您用什么样的心态生活。阅读本书可以帮您改变心态，为您打开幸福之门。

人的心态体现在各个方面，生活、工作、习惯、为人、处世，等等。不同的态度决定不同的人生，心态影响着人的情绪和意志，心态决定着人的工作状态与质量。有着积极心态的人不一定富有，但一定是幸福、快乐和乐观的。

人之幸福在于心之幸福，只有内心深处的幸福才是真正的幸福。幸福从好的心态开始，拥有好的心态就能拥有幸福。谁也不能让您感到自卑和苦恼，除非您自寻烦恼。我们拥有积极的心态，就会拥有一生的成功。

当您开始用积极的心态阅读此书时，您就会感到人生很充实，身心很和谐，当然，您就会获得幸福。从本书中您将学会怎样生活，用怎样的心态去生活，同时本书将成为您打开幸福大门的钥匙。

编者

2009年6月

目 录

第一章 态度决定人生	1
执著造就成功	1
只不过是从头再来	2
人生需要设计	3
点亮人生的希望	5
放下身份，路越走越宽	6
寻找生命的“大石块”	8
相信自己最优秀	10
选择积极的生活动力	11
先想一个好结果	13
想好了就去做	15
丢下不切实际的誓言	16
重要的是执行	17
比别人更努力	19
把小事做好	20
绝不拖延	22
给自己列个优先表	23
给自己加油	25
脚踏实地是最好的选择	27
借力而行	28
尊重规律	29
众人拾柴火焰高	31
挫折面前忍一忍	33
成功也会成为包袱	34
不做无谓的消耗	35
每一刻都是新生	37
击好下一个球	38
无限的潜力	39
第二章 换个角度去发现世界	41
莫让贪婪之心遮住你的双眼	41
追求豁达的心境	43
心是快乐之根	44
拿出勇气改变淡漠的生活态度	45
保持一种乐观的心态	47
不时幽默一下	50
拥有美好的心灵	52

拔掉心灵的杂草	53
给自己的心灵洗个澡.....	54
保持轻松的心情	56
懂得去发现和欣赏生活中的美	57
打造谦虚的品性	59
坦然面对对手.....	60
学会宽容.....	61
退一步，路更宽	63
拥有一颗感恩的心	65
幸福就在你身边	67
用美好的期盼加大幸福的内存	69
把不幸当做幸福的起点.....	70
美丽心灵能够吸引幸福翩然而至.....	72
让心永远年轻.....	74
第三章 恭谦恪守的为人态度.....	76
做人谦虚才能受欢迎.....	76
远离不良情绪的“漩涡”	78
宽容是谦虚温和的最好表现	81
把“得理也饶人”作为处世原则.....	84
做到谦恭温和，礼貌必不可少	87
做事要高标，做人须低调	88
处事谨慎.....	90
与人为善.....	91
尊重他人.....	93
用心赞赏他人	94
学会分享.....	96
朋友是最大的人生资本.....	99
用真诚去关爱朋友	100
用度量去包容朋友	103
用慷慨去款待朋友	106
用坦诚化解友谊危机.....	109
不做害羞的小小鸟	111
远离怯懦.....	113
对人要主动热情	114
养成换位思考的习惯.....	115
把微笑送给周围的人.....	118
第四章 精诚务实的工作态度.....	120
竭尽所能把自己的工作做完美	120
机会往往蕴藏在平凡的工作里	122

敬业的人更容易走向成功	124
不要时刻都想着报酬和待遇	125
忠诚是职场中人的立身之本	127
老板与员工并不是对立的	129
忠诚最能赢得老板的信任	131
多想想自己能为公司做些什么	133
主人翁精神是忠诚的最好体现	134
与所在的组织同甘苦共命运	137
严守公司和老板的所有秘密	139
千万不可做背叛公司的事情	142
避免背叛式兼职与频繁盲目跳槽	143
自律能力强的人工作更出色	146
严格遵守公司的规章制度	148
从现在开始培养自制力	150
热情是取得成功的动力	151
用热情之火点燃自己的工作	153
把工作当成一项事业来看待	155
试着与自己的工作“谈恋爱”	157
主动工作，而不是被动等待	158
不要成为“按钮”式的员工	160
工作情况要主动向老板汇报	163
主动去做别人不愿做的“苦差事”	165
主动站出来为老板分忧解难	166
比老板更积极主动地去工作	168
第五章 勇于取舍的生活态度	170
做人做事，刚柔并济	170
以德服人	171
把微笑挂在脸上	172
善心勿滥	175
贫困但不潦倒	176
尊重所有的人	177
欣赏对手	178
友善比强硬更有力量	179
善意的谎言	181
多做事，少抱怨	182
欲速则不达	185
给人台阶下	186
会干更要会说	188
一招鲜，吃遍天	189
掌握变数	190

最笨的方法最有效	192
换个角度看人生	193
不受偏激观念左右	195
另眼看美丑	196
嫌货才是买货人	197
贫穷也可以植育幸福	198
成功由“错误”堆积	199
能吃苦也是一种资本	201
把嘲笑当动力	202
不挨骂长不大	203
劣势也能变优势	205
压力向下，动力向上	206
与众人为伍	208
经验比理论更重要	209
人人都是老师	211
为别人喝彩	212
以退为进	213
特立独行一次	214
爱，并非罗网	215
真爱其实很简单	217
伤害之爱	219
给予即是快乐	220
另外的出口	221
生活的真谛是简洁	222
第六章 拥有良好的习惯也是一种生活态度	225
好习惯成就事业	225
习惯决定人生	228
习惯改变命运	232
好习惯，好结果	234
自信，成功的基础	241
勤于思考，铸就成功	245
经常阅读好书	251
做时间的主人	256
坚持不懈，不轻言放弃	262
快速行动起来，做习惯的主人	267
不断创新	270
学无止境	274
诚信，人生立足之本	278
勤俭节约	284
摆脱借口	287

切忌做“马虎先生”	291
墨守成规——前进的绊脚石	294
第七章 外圆内方的处世态度	297
做人亦方亦圆	297
大愚中见大智	299
软硬兼施，以牙还牙	301
木秀于林，风必摧之	304
处世要善于隐藏锋芒	306
智欲圆而行欲方	308
做人要能识破伪与诈	310
沉得住气方为人杰	312
审时度势，相机而动	315
小心“朋友”背后下手	318
交友须谨慎	320
朋友要分亲疏	321
在逆境中看真伪朋友	323
一见如故应适度远之，更不可无话不谈	324

第一章 态度决定人生

执著造就成功

在人生奋斗中，坎坷挫折在所难免，然而不慎跌倒并不代表永远的失败，跌倒后失去了奋斗的勇气才是永远的失败。我们若以平常心观之，失败本身也就不足为奇。一个人若没有经历过失败，他就难以体会到人生的辛酸和苦涩，难以认识到生命的底蕴，从而也就不可能感受到成功时的巨大欣喜。

其实，通向成功的路绝不止一条，不同的人可以选择不同的路，因此，成功与否，往往不在于对道路的选择，而在于一旦选定了自己的路，便不再彷徨，而是毅然地走下去。所以，能否达到心中的目标，首先取决于自己的态度是否坚定。

要想取得成功、博得荣誉，除了要选择一条适合自己的路以外，还要有执著的精神。女娲补天、夸父追日、精卫填海、愚公移山、大禹治水、卧薪尝胆的勾践、闻鸡起舞的祖逖、面壁静修的达摩、程门立雪的杨时……这些执著的故事不老，人物不死。咬定青山不放松，百折千磨志不改，衣带渐宽终不悔，不到长城非好汉……这些执著的佳句不朽，精神不灭。

“执著”的骨子里有一种素质：一种激情如火的素质，一种追求根源的素质，一种苦行僧式的素质，一种认准了目标不回头的素质，一种坚持自我不受他人支配的素质，一种固执甚至偏激的素质。具备这种素质的人常常创造出人间奇迹。弗洛伊德、拿破仑、贝多芬、凡·高，还有《吉尼斯世界大全》一书中所记载的诸多人物，不胜枚举。不能不承认，所有这些大大小小的人物使我们这个世界变得有声

有色，而他们的性格中明显有着共同的一点，即执著。他们执著地将所热爱的事业推向极致，什么也阻止不了他们——除了自身的死亡。

当然，执著并不是你将整个世界抓在手里，当你执著于一种东西时，你同时便选择了放弃另一种东西。执著的前提是你知道自己要选择什么，学会放弃、善于放弃并不是执著的对立面。

只不过是从头再来

在人的一生中，每个人都不能保证一切顺利。面对失业，很多人往往痛苦不堪，为失去工作而烦恼。其实，失业不一定是坏事，只要树立信心，肯定会有“柳暗花明又一村”的新景象。很多人正是由于有被解雇的经历才使自己获得更大的发展空间。

达尼是一个很有事业心的人，他在一家业务公司跟着老板一干就是 5 年，从一个刚毕业的大学生一直做到了分公司的总经理职位。在这 5 年里，公司逐渐成为同行业中的佼佼者，达尼也为公司付出了许多，他很希望通过自己的努力将企业带入一个更加成功的境地。然而就在他兢兢业业拼命工作的时候，达尼发现老板变了，变得不思进取、“牛”气十足，对自己渐渐地不信任了，许多做法都让人难以理解。而达尼自己也找不到昔日干事业的感觉了。

同样，老板也看达尼不顺眼，说达尼的举动使公司的工作进展不顺利，有点碍手碍脚。不久，老板把达尼解雇了。

从公司出来后，达尼并没有气馁，他对自己的工作能力还是很自信的。不久，达尼发现一家大型企业正在招聘一名业务经理，于是将自己的简历寄给了这家企业，没过几天他就接到面试通知，然后便是和老总面谈，最终顺利得到这份工作。工作大约一个月时间，达尼觉得该公司总经理是一个很有魄力和工作能力的人，同时，他也感到总

经理同样十分赏识他的才华与能力。在工作之余，总经理经常约他一起去游泳、打保龄球或者参加一些商务酒会。

在工作中，达尼发现公司的企业图标设计相当繁琐，虽然有美感，但却缺乏应有的视觉冲击力，便大胆地向总经理提出更换图标的建议。没想到总经理也早有此意，他把这件事安排给达尼去完成。为了把这项工作做好，达尼亲自求助于图标设计方面的专业人士，从他们设计的作品中选出了比较满意的一件。当他把设计方案交给总经理的时候，总经理大加赞赏，立马升达尼为公司副总，薪水增加一倍。

是的，被解雇并不是一件坏事，达尼面对无情的解雇，凭借着才能找到了更适合自己的工作，而且得到了一位真正“伯乐”的赏识。

其实路就在脚下，被解雇了，我们不必去计较，走过去，前面也许有更光明的一片天空在等着我们。

作为一个现代人，应具有迎接挑战的心理准备。世界充满了风险，也充满了机遇。要不断提高应对挫折的能力，调整自己，增强社会适应力，坚信挫折中蕴藏着机遇，一切只不过是从头再来。

也许在人生交汇点的你正在为自己的失落而烦恼不堪，其实这于事无补，相信上天在关上一扇门的同时会打开另一扇窗户，机遇的诞生可能就在这一切发生之时。

人生需要设计

一所国际知名大学 30 年前曾对当时的在校学生做过一项调查，内容是个人目标的设定情况。调查数据显示，没有目标的人有 27%，目标模糊的人有 60%，短期目标清晰的人有 10%，长期目标清晰的人只有 3%。30 年后哈佛大学研究了这些调查对象的情况，结果发现，第一类人几乎都生活在社会的最底层，长期在失败的阴影里挣扎；第

二类人基本上都生活在社会的中下层，他们没有远大的理想和抱负，整日只知为生存而疲于奔命；第三类人大多进入了白领阶层，他们生活在社会的中上层；只有第四类人，他们为了实现既定的目标，几十年如一日，努力拼搏、积极进取、百折不挠，最终成了百万富翁、行业领袖或精英人物。可见，30 年前的目标设定情况决定了 30 年后的生活状况。

设定自己的目标，就是要设计自己的人生。目标，无论是生活中的小目标，还是人生中的大目标，都需要精心设计。设计会使我们的人生更加完善，而完善的人生一直都是我们所追求的。不论你是知名企业的总裁，还是普通公司的小职员；不论你是已经到了古稀之年的老者，还是正处于花季的少年，你都离不开人生设计。

人一生中会做无数次的设计，但如果最大的设计——人生设计没做好，那将是最大的失败。设计人生就是要对人生实行明确的目标管理。如果没有目标，或者目标定位不明确，你的一生必然碌碌无为，甚至是杂乱无章。做好人生设计，很重要的是必须把握两点：一是善于总结；二是善于预测。对过去进行总结和对未来预测、设计自己的人生并不矛盾。只有好好地对自己的过去进行回顾、梳理、反思，才能找出不足，扬长避短；而对未来进行预测，就是说要有前瞻性的观念和能力，假如缺少了前瞻性的观念和能力，人将无法很好地预见自己的未来、预见事物的动态发展变化，也就不可能根据自己的预见进行科学的人生设计。一个没有预见性的人，是不可能设计好人生，走好人生的。

还有一点必须记住，那就是设计好人生的前提是自知、自查。了解自己，了解环境，这是成功的法则。知己知彼，方能百战不殆。对

自己有个详细的了解与估量，才能有的放矢地进行人生设计。在知己知彼以后，需要对自己进行合理定位。

人不是神，有很多不足和缺陷，对自己期望过低、过高都不利于成长。所以设计人生不能盲从，也不能一味地遵从死理，而是要具体问题具体分析，实事求是地去设计。设计目标是为了实现目标，而不是为了设计而设计。设计只是一种手段，不是我们要的结果。因此，我们需要变通的设计，要考虑因事因时因地的变化。设计也不是屈服，设计的主动权要掌握在我们自己的手中——我的人生我做主，用自己手中的画笔在画布上绘出美丽的图案。

一个人要有独特的负责任的人生设计，因为，这不只是个人的事情，也是这个时代对他的要求。如果你的理性还在沉睡中，那就快醒醒吧，赶快设计好自己的人生，不要等来不及才匆匆忙忙地应付。

点亮人生的希望

米勒教授和另外两名地质专家组成了考察团，准备进溶洞考察。溶洞在当地人们的眼里是一个“迷洞”，曾经有胆大的人进去过，但都是一去不复返。

随身携带的计时器显示着，他们在漆黑的溶洞里走过了 14 个小时，这时一个有半个足球场大小的水晶岩洞呈现在他们的前面。他们兴奋地奔了过去，尽情欣赏、抚摸着那些迷人的水晶。待激动的心情平静下来之后，其中那个负责画路标的专家忽然惊叫道：“刚才我忘记刻箭头了！”他们再仔细看时，四周竟有上百个大小各异的洞口。那些洞口就像迷宫一样，洞洞相连，他们转了很久，始终没能找到回去的路。

米勒教授在洞口前默默地搜寻着，突然他惊喜地喊道：“在这儿有一个标志！”他们决定顺着标志的方向走。米勒教授走在前面，每一次都是他先发现标志。

终于，他们的眼睛被强烈的太阳光刺疼了，这意味着他们已经走出了“魔洞”。另外两个专家竟像孩子似的，掩面哭泣起来，他们对米勒教授说：“如果没有那位前人……”而老教授缓缓地从衣兜里掏出一块被磨去半截的石灰石递到他俩面前，意味深长地说：“在没有退路可言的时候，我们唯有相信自己……”

是啊，其实人生不就是一次最有意义的探险吗？也许当我们为追寻一个目标而艰苦跋涉的时候，突然间会迷失方向，陷入孤独无援的境地。生活往往就是这样奇怪，它在馈赠给我们蜜饯的同时，又悄悄地在我们的面前布下了一个个“迷洞”，来考验我们的执著与勇气。

面对人生的许多“迷洞”，我们不能惊慌失措，也不能裹足不前，唯有在心头点燃一根火柴，点亮人生的希望，并义无反顾地走下去！

放下身份，路越走越宽

有一位研究生，在校时成绩很好，大家都很好看他，认为他必将取得一番了不起的成就。后来，他是有了成就，但既不是高官也不是老总，而是靠卖米线卖出了成就。

原来他是在毕业后不久，得知家乡附近的夜市有一个过桥米线的小摊要转让，他那时还没找到工作，就向家人“借钱”，把它买了下来。因为他对烹饪很有兴趣，便自己当老板，卖起蚬仔米线来。他的研究生身份曾招来很多不以为然的眼光，但却也为他招来不少生意。他自己倒从未对自己学非所用及高学低就产生过怀疑。

现在呢，他还在卖蚵仔米线，但也搞投资，钱赚得比一般人不知多多少倍。

“要放下身份，不要被面子所左右。”这是那位同学的口头禅和座右铭。

放下身份，路会越走越宽。

那位同学如果不去卖蚵仔面线或许也会很有成就，但无论如何，他能放下研究生的身份，还是很令人佩服的。你不必学他非得去做类似的事情，但在必要的时候，实在需要有他的勇气。

人的“身份”是一种“自我认同”，并不是什么不好的事，但这种“自我认同”有时也是一种“自我限制”，也就是说：“因为我是这种人，所以我不能去做那种事。”而自我认同感越强的人，自我限制也越厉害。千金小姐不愿意和她的女佣同桌吃饭，博士不愿意当基层业务员，高级主管不愿意主动去找下级职员，知识分子不愿意去做“不用知识”的体力工作……他们认为，如果那样做，就有损他的身份和面子。

其实这种“身份”只会让人路越走越窄。不是说有“身份”的人就不能有得意的人生，但我们相信，在非常时刻，如果还放不下身份，那么只会让自己无路可走。像博士如果找不到工作，又不愿意当业务员，那只有挨饿；只有放下身份，路才会越走越宽。

你如果想在社会上走出一条路来，那么就要放下身份，也就是：放下你的学历、放下你的家庭背景、放下你的身份和面子，让自己回归到一个普通人中来，甚至比普通人更为谦卑。同时，也不要在乎别人的眼光和批评，做你认为值得做的事，走你认为值得走的路。

“放下身份”比放不下身份的人在竞争上明显占优势。

能放下身份的人，他的思考富有高度的弹性，不会有刻板的观念，而能吸收各种资讯，形成一个庞大而多样的资讯库，这将是他的本钱。

能放下身份的人能比别人早一步抓到好机会，也能比别人抓到更多的机会，因为他没有身份的顾虑。

有一则这样的故事。一个千金小姐随着婢女在饥荒中逃难，干粮吃尽后，婢女要小姐一起去乞讨，千金小姐说：“我是小姐。”小姐不愿意去。

结果呢？

——小姐被饿死了。

如果你正在追求成功，必要的时候，你就要放下你的身份，不管以前的你多么高大、多么辉煌，都应该努力使自己心态平和，要有从零开始做的准备，只有这样，你才能在竞争中求得生存。

寻找生命的“大石块”

一位专家在给学生们讲课：“我们来做个小试验。”专家拿出一个一加仑的广口玻璃瓶放在桌上。随后，他取出一堆拳头大小的石块，把它们一块一块地放进瓶子里，直到石块高出瓶口再也放不下了。他问学生们：“瓶子满了吗？”所有的学生应道：“满了。”

“真的吗？”专家问道。他又取出一桶砾石，倒了一些进去，并敲击瓶壁使砾石填满石块间的间隙。“现在瓶子满了吗？”这一次学生有些明白了，“可能还没有。”一位学生应道。“很好！”接着专家又拿出一桶沙子，把它慢慢倒进玻璃瓶，沙子填满了石块的所有间隙。

他又一次问学生：“瓶子满了吗？”“满了！”学生们又如第一次那样肯定地说。专家听了，拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口齐平。学生们看了，都沉默了。

“这个例子告诉我们一个道理，”专家说，“如果你不先把大石块放进瓶子里，那么你就再也无法把它们放进去了。那么，什么是你生命中的‘大石块’呢？你的信仰、志向、学识……切记我们应先处理这些‘大石块’，否则会终生错过。”

寻找生命中的“大石块”的过程其实是一个自我规划的过程。在我们逐渐成长的过程中，我们生命中的“大石块”会越来越多，亲情、爱情、友情、事业、金钱、名利、虚荣……我们肩头的担子逐渐加重。乍一想，似乎这些都是我们生命中的“大石块”，我们不忍心割舍其中的任何一个，于是我们只好背着所有的“石块”上路。

为什么我们不能挑选合适的“石块”上路呢？是因为我们的欲望，我们总是需要太多的东西。请听下面这个故事，让我们试着把那些对于我们来说不算重要的“石块”丢掉吧！

有五个人在天堂里争辩什么是人生最重要的东西。

第一个人指着头说：“理性是最重要的。”

第二个人指着胸说：“爱才是最重要的。”

第三个人指着胃说：“食物才是最重要的。”

第四个人则说：“性才是最重要的。”

第五个人说：“你们说的都不对，因为宇宙间的一切都是相对的。”

上帝笑着说：“你们说一个活着的人如果得知自己下一秒就要死去，那么对于他来说什么最重要？”