

天下万事 取决一念

一个闪念，往往会改变许多事情，甚至改变我们的一生

改变一生的 闪念

闪念就是刹那间出现的念头、想法，每个人每时每刻可能都会有各种各样的闪念。
闪念，可以决定善恶；闪念，可以改变人的一生；闪念，可以创出人类奇迹。

潘鸿生◎编著

提升心理素质的智慧甘泉

GAI BIAN
YI SHENG DE
SHAN NIAN

北京工业大学出版社

天下万事 取决一念

一个闪念，往往会改变许多事情，甚至改变我们的一生



改变一生的
闪念

潘鸿生◎编著

GAIBIAN
YISHENG DE
SHANNIAN

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变一生的闪念/潘鸿生编著. —北京: 北京工业大学出版社,
2010. 9

ISBN 978-7-5639-2473-8

I. ①改… II. ①潘… III. ①成功心理学-通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 154381 号

改变一生的闪念

编 著: 潘鸿生

责任编辑: 杨媛媛 王轶杰

封面设计: 天下装帧设计

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京高岭印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 237 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2473-8

定 价: 29.00

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前 言

闪念，即“一念”，刹那间出现的一个念头。人们在世间生活，是好是坏？是善是恶？是成是败？是福是祸？是贵是贱？……往往都在一念之间。一念之间，由哭变笑；一念之间，由绝望变希望；一念之间，由失败变成功。正所谓：天下万事，取决于一念。也就是说，一个偶然的闪念，往往会改变许多事情，成为改变人生的一个重要决定。

在漫长的人生旅途中，人们常常会遇到许多的转折点，而这些转折点正如“十字路口”一样，当人们难以抉择和无助时，也许只因为别人的一句话，也许只因为读到书中的一行字，也许只因为偶尔的一抬头，望见窗外的一朵云彩，在一念之间作出选择，然后再继续前进，走出人生的另一条道路。

现实生活中，有些人常常抱怨自己的命运不济，或者认为老天待人不公，其实不然，命运取决于人们一念之间的选择，即选择什么样的态度，因为人们对待生活的态度决定了人们的生活。虽然人们无法改变人生，但可以改变人生观；虽然人们无法改变环境，但可以改变心境。毕竟生活并非全数由所发生的事情来决定，而是由自己面对生命的态度和看待事情的态度来决定。这一切全在于人们一念之间的选择。

一个看似普通的闪念，却可能在人生的十字路口上担当重要的角色；一个看似平凡的闪念，却可能在人生的抉择中，让人们选择正确的方向。一念之间所作出的选择是重要的，因为它影响着以后的人生。

一念之间的选择有好、有坏。选择得好，人生的道路就会美好；选择得不好，人生的道路就会出现遗憾。那么，当今社会，特别是在经济快速发展的形势下，人们应该如何选择自己的命运，摆正自己的心态，面对经济的贫穷、生活的无奈、人生的平淡等一系列问题，从

改变一生的信念

而塑造完美人生呢？本书将为您解读人生的本质，帮助您洞析人生的规律，领悟人生的真谛，寻找成功的轨迹，把握人生的方向，从而实现自我的价值。

相信本书能让您在人生的道路上，树立起正确而崇高的价值观念与人生目标，坚定正确的信念，遵守正确的人生准则，用忍耐接纳，用目标导航，用勇气冲锋，用行动搏击，抛却烦恼忧愁，着眼远大目标，勇往直前，快意人生，高歌疾进。

目 录

第一章 一念顺流，一念逆流

——天下没有逃不出的逆境

顺境、逆境是人生的不同境遇。顺与不顺，是变数，不是定数，随着当事人的心境而发展、变化。个人境遇如何，关键在于个人如何把握。不管是逆境，还是顺境，都是一种机遇。把握得好，境遇是人生宝贵的财富，把握得不好，就是陷阱。正如巴尔扎克所说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石……对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”

- 闪念 1：用坚强的意志书写精彩人生/2
- 闪念 2：生于贫穷不是你的错/6
- 闪念 3：从挫折中蜕变出的美丽/9
- 闪念 4：坚持到底总会出现奇迹/12
- 闪念 5：让生命在拼搏中闪光/15
- 闪念 6：人生的拐杖就是信念/18
- 闪念 7：逆境是磨炼人的最高学府/21
- 闪念 8：感谢那些苦难的日子/24
- 闪念 9：毅力可以征服任何一座高峰/27

第二章 一念希望，一念绝望

——希望就在不远的前方

绝望之于希望，往往只有一步之遥。在无边的黑夜里，有人想到的是难耐的恐惧，有人却想着明天将要升起的太阳。世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。希望总是在绝望时出现的，只要你心中存有希望，只要你心中有一颗希望的种子，那么就一定会创造出奇迹。希望是生命里的一盏明灯，给人以无尽的力量。没有什么悲伤与绝望是不能用希望填补的，你要时常保有一颗充满希望的心去面对生活里的一切。生活本是一样的，就看你选择哪种心情来对待生活。只有在绝望中寻找希望，希望才是永存的；只有能从绝望中寻找希望，人生才会辉煌！

闪念 10：有希望就会有光明/30

闪念 11：爱心带来无限的希望/33

闪念 12：永远生活在希望中/35

闪念 13：弱点并不是致命点/37

闪念 14：危机中暗藏转机/40

闪念 15：寻找自己人生的灯塔/42

闪念 16：敢于尝试才有赢的希望/45

闪念 17：在绝境中坚定自己的信念/47

闪念 18：用耐心去等待成功的到来/49

第三章 一念自励，一念自弃

——拍拍手为自己加油打气

一个人成就的大小，取决于他个人的思想。拿破仑·希尔说过：“一旦思想插上想象和自信的翅膀，它就会无所不能。”如果你想成功，那么你就必须学会操纵你的思想，做思想的主人，自我激励、自我鼓励，自己给自己加油。这也是一个人获得快乐、

幸福、智慧和成功的法宝。每一次激励，都能够帮你挖掘出自我潜力；每一次鼓舞，都能让你更上一层楼。

- 闪念 19：唤醒心中沉睡的巨人/54
闪念 20：请挫折为你“上一堂课”/56
闪念 21：从人生字典里删除“不可能”三个字/58
闪念 22：你自己才是最伟大的人/61
闪念 23：你认为自己行，你就一定行/63
闪念 24：不断激发自己的进取心/66
闪念 25：用勇气叩响成功的大门/70
闪念 26：学会肯定和接受自己/72
闪念 27：最可以依靠的人是你自己/75

第四章 一念成功，一念失败

——人生的字典里没有永远的失败

一个人一生中不可能干什么事都会成功，成功与失败有时候只在一念之差。失败是任何人都不愿意看到的，但是，在很多时候，这也是难以避免的。失败后怎么办？如果你因此灰心丧气、悲观失望，则只能坐以待毙、一事无成；如果你能从失败中汲取教训、总结经验，这条路不行走那条路，这种方法不行用那种方法，你就一定能够走出失败的阴影，迈向成功。失败不是无底的深渊，而是对人的一种考验。因为每一次失败都是你弥补某种不足的一次机会，当成功的信念植根在你心中的时候，将没有任何东西能阻止你迈向成功。

- 闪念 28：伟大的失败与出色的成功一样有价值/78
闪念 29：人就要有点不服输的劲头/81
闪念 30：不要放弃接近成功的可能/83
闪念 31：大的冒险孕育着大的成功/85

- 闪念 32: 成功永远在下一个路口等你/88
- 闪念 33: 一次只做一件事就会成功/91
- 闪念 34: 积极的心态是成功的起点/94
- 闪念 35: 多想一步就会与众不同/96
- 闪念 36: 不要在犹豫不决中左右徘徊/99
- 闪念 37: 说一尺不如行一寸/102

第五章 一念宽容，一念怨恨

——天宽地宽没有我心宽

当你在生活当中受到伤害之后，你是选择宽容还是怨恨？怨恨，有时就像个枷锁，将你的痛苦锁住；又像个心火的牢狱，让你无时无刻不在痛苦的火焰中，自己折磨自己。要超越怨恨，你就要选择宽容。当心灵为自己选择了宽恕的时候，你便获得了应有的自由。因为你已经放下了仇恨的包袱，无论是面对朋友还是仇人，你都能够赠以甜美的微笑。宽容，不止是一种思想，更是一种可以实践的本质。当你学会宽容的时候，你就在超越自我，提升自我，使自己走向洁净的心境。当你学会宽容的时候，你就会懂得原谅别人，给别人一个改过的机会，就是给自己一个更加广阔的空间。

- 闪念 38: 相逢一笑泯恩仇/106
- 闪念 39: 为人处世贵在忍让/109
- 闪念 40: 放低姿态为对手叫好/111
- 闪念 41: 得饶人处且饶人/114
- 闪念 42: 真诚地感谢你的对手/118
- 闪念 43: 学会宽厚待人/121
- 闪念 44: 容尽天下难容之事/124
- 闪念 45: 有理也要让三分/127
- 闪念 46: 宽容别人也就是善待自己/130

第六章 一念执著，一念选择

——有一种智慧叫做选择

执著，是追求卓越者的一种优秀品格，但是，当横亘在面前的是一座无法逾越的大山时，人们所需要的就不应该是一条路走到黑的执著了。这时，明智的选择应该说更加重要，正是这种明智的选择让你的不足升华为优势。人生的旅途往往会面临许多分岔口，与其盲目地前行，不如在适当的时候停下来想一想，什么才是自己的需要，什么能使自己更快地走向成功。选择是人生成功道路上的必备路标，只有量力而行的明智选择才会拥有辉煌的成功。明智的选择胜过盲目的执著。在人生的每一个关键时刻，必须审慎地运用智慧，选择属于自己的正确方向。只有学会选择，学会取舍，才能创造出精彩的人生，拥有海阔天空的人生境界。

- 闪念 47：人生之路是一条选择之旅/134
- 闪念 48：放弃不是无奈的选择/137
- 闪念 49：主动吃亏是一种风度/140
- 闪念 50：进退之间彰显智慧/143
- 闪念 51：不要选择一个人去战斗/145
- 闪念 52：成功来自于果敢的选择/148
- 闪念 53：凡事不可过于执著/151
- 闪念 54：给自己一个没有退路的悬崖/154
- 闪念 55：与其改变环境不如改变自己/157

第七章 一念理性，一念感性

——我的情绪由我来掌控

人的感情是很复杂的，且不容易控制。很多时候，人们常常由于感性的冲动做出一些不理智的事情，结果后悔莫及。一个真正有理智的人，无论在处理什么事情的时候都不会感情用事，让感情控制住自己的，相反，他会用理性支配自己的行为。因此，要提高自己的理智，就要用理性来控制感性，把握感情的流向。这就要求人们不能做情绪的奴隶，不能让那些消极心境左右和影响正常生活，要学会驾驭情绪，做自己情绪的主人。可以说，学会有效管理和调控自己的情绪，是一个人走向成熟、迈向成功的重要基础。

闪念 56：管理和调控自己的情绪/160

闪念 57：别让愤怒的火焰越烧越旺/162

闪念 58：嫉妒是害人害己的祸根/164

闪念 59：何必为小事而生气/167

闪念 60：别让怯弱的性格毁了你/169

闪念 61：自卑乃无能者的专利/171

闪念 62：让浮躁远离你的生活/174

闪念 63：一切都是猜疑惹的祸/176

闪念 64：不要让恐惧震慑你的心灵/178

第八章 一念天堂，一念地狱

——人生没有过不去的坎儿

一个人的内心决定了他的命运。因为“心能地狱，心能天堂”。换言之，一个人去“天堂”还是去“地狱”要看他自己的决定。这就是说，人们对生活态度的选择决定了其生活的方向。虽然无法改变人生，但可以改变人生观；虽然无法改变环境，但可以改变心境。毕竟生活并非全数由生命中所发生的事情来决定，而是由你自己面对生命

的态度，与你的心灵看待事情的态度来决定。无论面对怎样的人生，都要始终保持生命的一份从容。即使面对万丈深渊，只要你有抬一抬腿的勇气，一切都没有你想象中那么可怕，当你跨过去的时候，当回头望着这个坎坷的时候，你就是生活中的强者。

闪念 65：坦然面对生活的不幸/182

闪念 66：人生贵在拥有一颗平常心/186

闪念 67：命运掌握在自己手里/188

闪念 68：给自己的心灵放个假/191

闪念 69：打开生活的另一扇窗/194

闪念 70：心态是人们真正的主人/197

闪念 71：生活是一个态度问题/200

闪念 72：人生不仅仅只有一扇门/203

/// 第九章 一念珍惜，一念失去

——活在当下才是最幸福的

古人说：“井涸而后知水之可贵，病而后知健康之可贵，兵燹而后知清平之可贵，失业而后知行业之可贵。凡一切幸福之事，均过去方知。”等幸福过后才知道幸福的可贵，除了让你懊悔不已，又怎能补救？人常在福中却不知福，一山还望一山高，这是欲望无穷的象征。古贤云：“贪得者，虽富亦贫，知足者，虽贫亦富。”唯有能惜福者，才能知足，知惜福才能领悟自己所需的并不多；能知自己所需的并不多，才能知足，能知足才能少欲；能少欲，才能安分；能安分才能有所为，有所不为。此即“有容乃大，无欲则刚”的道理。所以，学习古人的智慧，从今天起，做一个惜福的人，面朝大海，春暖花开。

闪念 73：感谢生活的每一次馈赠/208

闪念 74：生活在不抱怨的世界里/210

- 闪念 75: 懂得知足的人才能快乐/213
- 闪念 76: 幸福就在你的身边/216
- 闪念 77: 无穷的欲望滋生无尽的烦恼/219
- 闪念 78: 珍惜生命中的每一个现在/222
- 闪念 79: 不要为曾经的过失而苦恼/225
- 闪念 80: 做自己想做的事情最幸福/228
- 闪念 81: 用关爱传递人间的真情/230

第十章 一念烦恼，一念快乐

——再苦再累也要乐一乐

快乐与烦恼，是一对兄弟，两者并存，因为人的一生，快乐与烦恼总是交叉出现。快乐，存在于人世间的每一个角落，它需要人们去寻找，需要人们去创造，需要人们去体验。寻求快乐的人，是明智的人；反之，寻求烦恼的人，则是愚蠢的人。人们要学习的是：如何创造快乐，如何消除烦恼；如何寻找快乐，如何忘却烦恼。人生的路上，大都是苦中有乐，乐中伴苦，这正是人生和生命的真谛所在。面对人生的烦恼与挫折，最重要的是摆正自己的心态，积极面对一切。世界上真的没有什么事情能阻挡你要快乐！心情好时，笑是愉悦的表现；心情不好时，笑一笑也可以改善心情。笑一笑，你的人生会更美好。

- 闪念 82: 遗忘生活中的烦恼/234
- 闪念 83: 凡事要多往好的地方想/236
- 闪念 84: 用微笑化解生活的烦恼/239
- 闪念 85: 快乐的心情属于你自己/242
- 闪念 86: 别让自己活太累了/245
- 闪念 87: 享受简单快乐的生活/247
- 闪念 88: 得之淡然，失之泰然/250
- 闪念 89: 人生没有绝对的完美/253
- 闪念 90: 人生在世何必庸人自扰/257



第一章

一念顺流，一念逆流

——天下没有逃不出的逆境

顺境、逆境是人生的不同境遇。顺与不顺，是变数，不是定数，随着当事人的心境而发展、变化。个人境遇如何，关键在于个人如何把握。不管是逆境，还是顺境，都是一种机遇。把握得好，境遇是人生宝贵的财富，把握得不好，就是陷阱。正如巴尔扎克所说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石……对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”

闪念 1：用坚强的意志书写精彩人生

有这样一个真实的故事：

有一年，日本松下公司为了扩大经营规模，打算招聘一批推销人员。为了挑选优秀的人才，考试将分为两个部分——笔试与面试。来参加面试的人有几百名，但录取的名额却只有 10 名。经过一个星期的繁忙招考，最后通过电子计算机计分，选出了 10 名优秀者。

在面试时，有一位名叫神田三郎的应征者给松下幸之助留下了很深刻的印象，但当松下幸之助将录取者一个个过目时，他却发现，成绩特别出色的神田三郎没有在 10 人之列。他感到很奇怪，当即叫人复查考试分数统计情况。经过复查，发现神田三郎综合成绩名列第二名，只因电子计算机出了故障，把分数和名次排错了，导致神田三郎落选。松下幸之助立即吩咐纠正错误，给神田三郎发录用通知书。

第二天，给神田三郎发通知书的助手向松下幸之助报告了一个惊人的消息：神田三郎因没有被录用而跳楼自杀了，录用通知书到时，人已死。

闻言，松下幸之助沉默了好长时间。助手在一旁自言自语说：“真是可惜了，这么一位年轻有为的青年，我们没有录取他。”

松下幸之助却不以为然地摇摇头说：“幸亏我们公司没有录用他。意志如此不坚强的人是干不成大事的。”

可见，坚强的意志是人心理的支柱。对于一个人来讲，没有坚强的意志成了一具无生命的躯壳。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。踏上成功之路，要从磨炼坚强的意志开始。

坚强的意志是力量的来源，是战胜困难、克服弱点、取得事业成功的一把利剑。培养意志力是发展自我的第一步，有了坚定的意志力，



就能够坚定不移地做自己认为正确的事情，且成功也就离你不远了。

德国心理学家对 500 名智力超常的儿童进行了追踪调查研究，根据他们成年后成就的大小，把他们分为“有成就组”和“无成就组”进行对比，发现这两组人之间的最大差异在于意志品质方面。那些获得较大成就的人，对自己从事的事业有忘我的献身精神，为了达到奋斗目标，虽经多次挫折仍不动摇；而“无成就组”的人，则意志薄弱，在困难面前畏缩不前，只有消极地等待良机。心理学家们由此得出结论：人们事业成功与否，在很大程度上并不取决于人的智力水平和客观条件，而取决于是否有坚强的意志。

坚强的意志是人类创造精神中最为伟大、最为崇高的品格。爱迪生曾经说过：伟大人物最明显的标志就是他坚强的意志，不管环境变换到何种地步，他的初衷与希望仍不会有任何改变，而终于克服障碍以达到所期望的目的。

在生活中，许多意志坚强的人就是凭着坚强的意志战胜了各种困难和挫折，走向成功的。

1973 年，由于中东爆发石油危机，严重打击了香港的各行各业，特别是塑胶业。当时，股票暴跌，百物腾贵，失业人数大增，普通市民生活苦不堪言。

有一天，一位蓬头垢面、愁眉苦脸、油污满手的 50 岁男子，拖着疲乏的脚步，踏进旺角一位著名相士的命相馆。他明显地受了很大的挫折，希望这位相士能指点迷津，趋吉避凶。谁知道，相士如此地铁口狠批：“你的命运，与富贵无缘。我看你还是安分地找一份工作，做个打工仔——你是不适宜自我创业的。”

受了这种挫折之上的挫折，大多数人会意志消沉，意兴阑珊。但这位已经 50 岁的落魄问津者，却是一位不折不扣的“造命人”。这位相士的话，反而激发了他的斗志。他凭着坚强的意志，面对逆境，在往后的日子里，逆流而上，自我创富而终成富豪。

1991 年的农历大年初二，香港维多利亚港举办了一次世界第二大

规模的烟花汇演。而这次汇演的赞助商“震雄集团”是一个工业机构，打破了历年来类似汇演被商业机构垄断的传统。

“震雄”的创办人，就是当年那位落魄者、向相士“下马问前程”的中年人蒋震。

而蒋震由“霉”至“发”的秘密，就是意志坚定。

蒋震是山东人，生于1923年，幼年在济南度过。1949年，蒋震来到香港。这位山东仁兄，不懂本地话，举目无亲，身无分文。为了糊口，他曾做过苦力、纱厂染工，当过开矿工人，甚至有数年的时间漂泊到日本替美军当海外劳工。

浑浑噩噩，无固定之职，无隔宿之粮，就这样，蒋震与家人过了数年朝不保夕的生活后，终于在一个偶然的机之下，他由邻居介绍进入香港飞机工程公司工作。

这份工作，成了蒋氏生命中的转折点，他首次接触到机械修理的知识，为日后的工业生涯奠定了基础。他边做边学，买了不少关于机器与操作的书，充实自己，为将来的发展与成功铺路。离开了“港机”之后，蒋震转到一家由美国人开设的飞机零件生产工厂“石利洛”当总管。在这段时间，他不只对机器的认识进一步增加，更在管理方面上了宝贵的一课。

“石利洛”后被捷和集团接手，蒋震只好辞职。

1958年，蒋震凭着一点积蓄，与友人谭雄成立了一个小型的机械零件加工厂，而“震雄”就是取两人的名字而成的。

过了一年，蒋、谭两人开始生产一些吹气机，制造医用的塑胶药水瓶；之后，他们尝试制造吹瓶机，又推出一系列薄膜压出机。

可惜，由于他们资金有限，生产技术落后，生产的机器很快便被市场淘汰。合伙人谭雄见生意不好，心灰意冷，提出退股。从此，蒋震便单枪应战，独资经营。

蒋震这位老山东，意志坚强，不为失败所挫，仍然埋头研究吹瓶机的制作与改善。他这个山东一人帮，无法与上海帮、潮州帮、福建帮和广东帮“挂钩”，孤独地经营，每天花上近20小时在工厂，很多