



搬走一座山很難，
搬走一塊石頭就容易多了，
如果我們就這樣
一塊一塊地搬下去，
最終肯定會將一座大山都搬走。
當我們學會化整為零，
就不用懼怕任何困難。

尋找人生地圖

的50條捷徑

謝心華◎著



國家圖書館出版品預行編目資料

尋找人生地圖的50條捷徑／謝心華著．-- 第一版．-- 臺北市
：臺灣先智，2004〔民93〕
面：公分．—（心田錦箋）

ISBN 986-7719-48-4（平裝）

1.修身 2.生活指導

192.1

93003344



尋找人生地圖的50條捷徑

著者／謝心華

社長／陳孟宗

出版者／台灣先智出版事業股份有限公司

地址／台北市仁愛路四段314號2樓之1（仁愛雙星大廈）

電話：（02）2700-5535（代表號）

傳真：（02）2754-2342

郵政帳號：17473286

副總編輯／洪淑美

文字校對／楚琳

出版登記證／局版臺業字第5961號

總經理／旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2樓

電話：（02）2245-1480（代表號）

傳真：（02）2245-1479

排版／極翔企業有限公司

印製／韋懋實業有限公司

裝幀／韋懋實業有限公司

定價／新台幣180元

2004年4月 第一版第一刷

原著書名／捷徑

本書中文繁體字版經（北京）金城出版社正式授權

Printed in Taiwan

版權所有・翻印必究

ISBN 986-7719-48-4

尋找人生地圖的50條捷徑



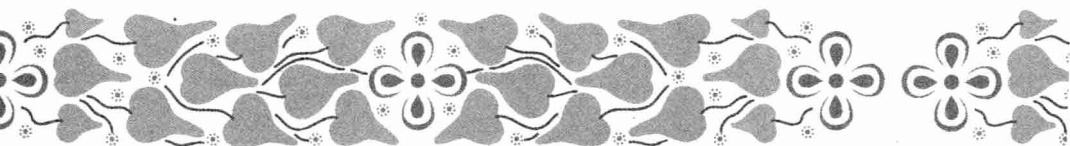
c o n t e n t s

把世界變成樂園

- 008 讀一本書
- 012 人生的藍圖
- 015 人生驛站
- 021 快樂這東西
- 026 快樂交流道
- 031 意志練功房
- 038 人性初體驗
- 043 人的樣子
- 047 學會理解與寬容
- 052 正視現實向前走
- 058 學會體驗整個過程
- 062 讓世界充滿愛

啟動生命智慧

- 068 思考三部曲
- 075 命運掌握在自己手中
- 079 過簡單樸素的生活
- 083 天生我材必有用
- 086 學會排解孤獨
- 089 讓生活多一些笑聲
- 092 讓人三尺又何妨
- 095 擺脫憂慮的糾纏
- 098 保持自己的本色
- 102 讓別人保住面子
- 105 如何提高記憶力



尋找人生地圖的50條捷徑



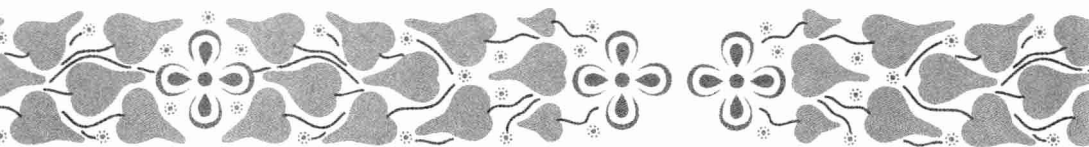
c o n t e n t s

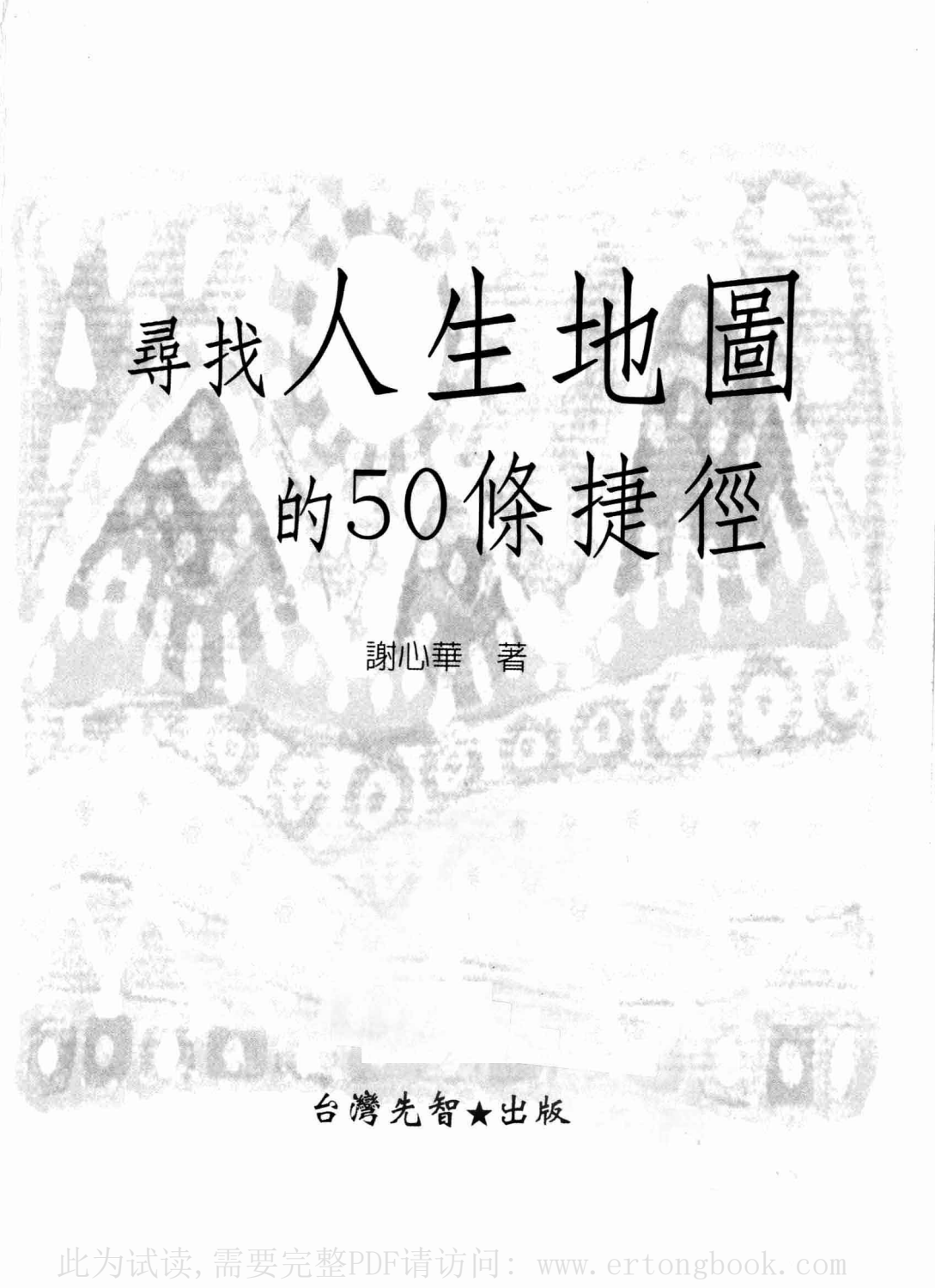
尋找前進力量

- 110 常懷感激之心
- 113 微笑面對人生
- 116 在黑暗中尋找光明
- 120 蜘蛛與芝草
- 125 有話好好說
- 127 說了就算
- 131 搬走一座山
- 134 不要讓同一塊石頭絆
倒兩次
- 137 批評也要講究技巧
- 144 贊揚的花朵
- 149 說服的技巧
- 153 機關難算盡
- 156 自尊自愛自立自強
- 159 謊言雪球
- 163 十年磨一劍

避開人生暗礁

- 168 不灑汗水花不開
- 171 天高也不能任鳥飛
- 175 君子之交淡如水
- 179 強忍傷悲未必可取
- 184 在驕傲中毀滅
- 187 自卑是無底的陷阱
- 190 人到怒時忍三分
- 194 爭論沒有勝利者
- 198 啃噬快樂的怨懟
- 202 同喜同樂
- 205 仇恨的火焰
- 208 輕信是人生的暗礁
- 211 一隻蝴蝶與一隻貓的
世界
- 214 世界從來都在變
- 217 談兵與用兵之間
- 220 做一個好的傾聽者





尋找人生地圖 的50條捷徑

謝心華 著

台灣先智★出版





寫在前面的話

捷徑與彎路

有個人乘坐熱氣球在空中飄，漸漸迷失了方向。他焦急地向下看，想找個人指點迷津。過了好長一段時間，他終於看見了一個牧羊人，便大聲問道：「老兄，我這是在哪裡呀？」那位牧羊人抬頭看了看他，覺得他的問題很可笑，但他還是很認真地做了回答。「依我看，你現在所處的位置是在熱氣球上。」

在人生的路上，我們誰都不免會迷失方向，但我們並不總能得到有益的指引。這時候，如果能有一張地圖，那該有多好。

幾乎在每個城市的火車站，都會有很多賣地圖的；幾乎每個初到某地的人，都會需要一張地圖。地圖能使我們避開許多危險，少走許多彎路，多看許多美麗的風景。

然而，當我們開始人生旅途的時候，當我們在人生的旅途上迷茫徘徊的時候，我們卻不曾擁有一張地圖，為我們指引方向和道路。這實在是一件很遺憾的事。人生是一段不可重複的旅程，一張好的地圖一定會讓我們受益良多。

在過去的三年多時間裡，我試圖尋找這樣一張人生的地圖。非常值得慶幸的是，在這個領域裡，留下了很多開拓者的足跡。沿著他們的足跡，一張地圖的輪廓在我的腦海裡日漸清晰。在此，我試著將它描繪出來，有了它的指引，您就會少走許多彎路，這便是成功的捷徑。

尋找人生地圖的50條捷徑



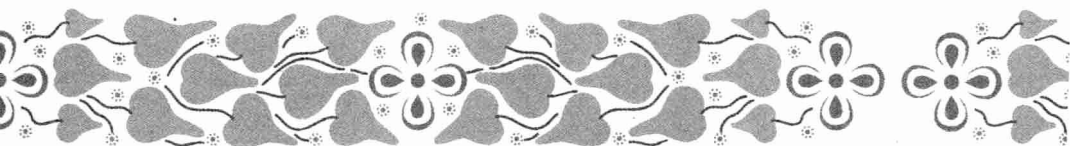
c o n t e n t s

把世界變成樂園

- 008 讀一本書
- 012 人生的藍圖
- 015 人生驛站
- 021 快樂這東西
- 026 快樂交流道
- 031 意志練功房
- 038 人性初體驗
- 043 人的樣子
- 047 學會理解與寬容
- 052 正視現實向前走
- 058 學會體驗整個過程
- 062 讓世界充滿愛

啟動生命智慧

- 068 思考三部曲
- 075 命運掌握在自己手中
- 079 過簡單樸素的生活
- 083 天生我材必有用
- 086 學會排解孤獨
- 089 讓生活多一些笑聲
- 092 讓人三尺又何妨
- 095 擺脫憂慮的糾纏
- 098 保持自己的本色
- 102 讓別人保住面子
- 105 如何提高記憶力



尋找人生地圖的50條捷徑



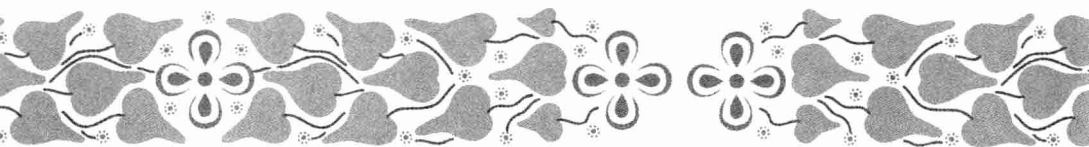
c o n t e n t s

尋找前進力量

- 110 常懷感激之心
- 113 微笑面對人生
- 116 在黑暗中尋找光明
- 120 蜘蛛與芝草
- 125 有話好好說
- 127 說了就算
- 131 搬走一座山
- 134 不要讓同一塊石頭絆
倒兩次
- 137 批評也要講究技巧
- 144 贊揚的花朵
- 149 說服的技巧
- 153 機關難算盡
- 156 自尊自愛自立自強
- 159 謊言雪球
- 163 十年磨一劍

避開人生暗礁

- 168 不灑汗水花不開
- 171 天高也不能任鳥飛
- 175 君子之交淡如水
- 179 強忍傷悲未必可取
- 184 在驕傲中毀滅
- 187 自卑是無底的陷阱
- 190 人到怒時忍三分
- 194 爭論沒有勝利者
- 198 啃噬快樂的怨懟
- 202 同喜同樂
- 205 仇恨的火焰
- 208 輕信是人生的暗礁
- 211 一隻蝴蝶與一隻貓的
世界
- 214 世界從來都在變
- 217 談兵與用兵之間
- 220 做一個好的傾聽者



A stylized, high-contrast illustration in shades of gray. It depicts a figure with a large, rounded head and a body with arms raised, hands open. Above the head are two large, five-pointed stars. The entire figure is set against a dark, textured background that resembles a piece of paper or a book cover. The overall style is graphic and minimalist.

把世界變成 樂園



讀書未曾應
用，則所讀的
書無異於廢
紙。

——華盛頓

讀一本書

一個批評家在聽過一場鋼琴演奏會後，對他的朋友抱怨說：

「真掃興，白白浪費了一個晚上！」

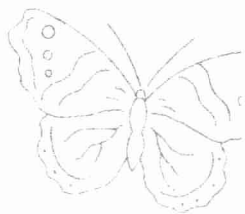
他的朋友關切地問：「怎麼？是不是鋼琴彈得太差勁了？」

批評家搖了搖頭，說：「正相反，鋼琴彈得太好了，我一點毛病都沒挑出來。」

我相信，這本書絕對不會讓專挑毛病的批評家感到失望。但對於一個普通的讀者而言，如果你沒有從書中吸取任何有用的東西，而只是發現了缺點和不足，那才是對時間的一種浪費。

按照魯迅先生的說法，時間就是生命，我便有了謀財害命的嫌疑。事關重大，我自然不敢掉以輕心，因此在本書剛開始的時候，要和您探討一下「讀書」這個話題。

讀書自然可以爲了消遣，但更多的時候還是



按照魯迅先生的說法，時間就是生命，我便有了謀財害命的嫌疑。

爲了應用。華盛頓曾說，讀書未能應用，則所讀的書無異於廢紙。而一本書的價值則應以我們從中得到的多少而定。把一頁書好好地消化，勝過匆忙地讀完一本書。能夠攝取必要營養的人要比吃很多東西的人更健康。同樣，真正的學者往往不是讀了很多書的人，而是讀了有用的書的人。

我寫這本書的目的不是爲了幫您消磨時間，而是希望您讀完以後能夠有所收穫。因此，您在讀的過程中需要思考，我說的不是象徵性地動動腦子，而是認真地思考。對於本書提及的觀點，我既不希望您一下子接受，也不希望您一下子拒絕，我希望您能通過認真地思考，從論據和論證兩個方面著眼，接受那些論據充分、可靠，論證嚴密、符合邏輯的觀點，拒絕那些或者論據不足或者論證錯誤的觀點。總之，不論您接受還是拒絕，請不要草率行事，因爲您最終從本書中得到多少收穫，將在很大程度上由您的閱讀方式來決定。

我們都知道自己並不總是絕對正確的，我們的許多觀點都是有局限性的，有些甚至是錯誤



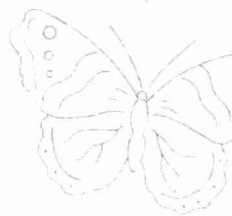
真正的學者往往不是讀了很多書的人，而是讀了有用的書的人。

的。如果我們希望有所進步，就應該歡迎別人指出自己那些有局限性的、錯誤的觀點，並通過修正它們提高自己的認識水平。同樣，當我們讀一本書的時候，我們也應該歡迎那些與自己原有認識不同的觀點，並通過仔細的思考加以辨別，從而提高自己的分析能力，完善自己對事物的認識。然而，我們的一般傾向卻是與此相反的，我們通常樂於得到別人的認同，而不喜歡遭到別人的反對，這種傾向對我們是有害無益的，因此需要我們有意識地加以防範。

我們知道，很多傑出的人物都曾在身邊留有一些所持觀點與自己不同的人，並經常徵求他們的意見，以便使自己的決策更加正確。這種作法顯然並不僅僅適用於偉人，對我們普通人來說，同樣具有不可估量的價值。

下面，我們來看一個很典型的事例。

有一個球，一半是黑的，一半是白的。當我們看到黑的一半時，我們通常不是說：「我看到的這半球是黑的」，而是說：「我看到的是一個黑球。」這時如果有人說：「我看到的是一個白



球」，我們應該做何反應呢？

是對他嗤之以鼻，笑他黑白不分，還是應該慎重一些，到他那邊去看一下呢？正確的作法不言自明，可是我們常常會在類似的情況下犯錯誤。因此，我們需要多加小心，當我們嘲笑別人的時候，真正可笑的很可能恰恰是我們自己。

讀書可能出於不同的目的，如果您是想從中受益的話，建議您不要把眼光盯在本書的缺點上，而應盡量從中吸取有益的成分，為己所用。只有這樣才會使我們的知識不斷地豐富，我們的能力不斷地提高，我們的生活更加地美好。

我想，一本書的價值，並不在於它沒有缺點，十全十美，而在於它為我們提供的有益的內容，是否值得我們花上寶貴的時間去閱讀。這就好比一個人的價值也要將他的優點和缺點、成績和錯誤綜合起來考慮一樣。

對於我們的眼睛而言，這個世界並不缺少美，而是缺少發現。對於您而言，這本書並不缺少有用的東西，缺少的只是發現的意願。如果您願意去發現，我相信，你最終一定會有所收穫。

對於我們的眼睛而言，這個世界並不缺少美，而是缺少發現。



人類的義務是
要把世界變成
樂園。

——狄德羅

人生的藍圖

雖然不同的人有不同的人生，但每一個幸福快樂的人生都有著相似的藍圖。了解這個藍圖，你會對人生有更加清楚的認識；遵循這個藍圖，你將收穫一個更加成功的人生。

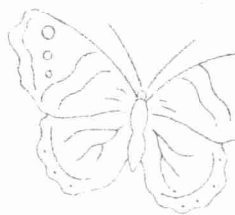
爲了對人生有一個清楚的認識，我們首先要明確人生的目的，其他所有的內容都是以人生的目的爲核心的。

那麼，人生的目的到底是什麼呢？

總的說來就是爲了追求快樂，也可以說是追求幸福，即達到一種讓我們感到高興和愉悅的狀態。

爲了實現這樣的目的，我們需要解決兩方面的問題：認識方面的問題和意志方面的問題。前者是爲了明確應該做什麼以及應該怎樣做，後者則是爲了確保將我們的認識付諸行動。

在認識方面，我們首先要樹立正確的世界



人的一生中會遇到很多誘惑，正確的價值觀能夠使我們分清是非善惡。

觀、人生觀和價值觀，以便達到「事理通達，心氣平和」的境界，這是我們快樂生活的基礎。

正確的世界觀包括認識到我們這個社會是合作重於競爭的社會；人的本性既不是善的，也不是惡的，而是利己的，人們採取的方式不同才導致了善惡之分，而這些是可以通過適當的方式加以正確引導的；各種愚昧、醜惡現象之所以存在都是因為受我們的發展階段所限，人們的認識水平還不高的緣故。有了這樣的認識以後，我們就能夠看到光明和希望，因而變得積極樂觀起來，這是我們實現快樂人生的前提。

正確的人生觀包括對人的成長過程的認識，懂得人與人之間的差異是由於各自所見、所聞、所感的內容不同的緣故，因而需要以理解和寬容態度對待別人的缺點、錯誤甚至罪行。此外，正確的人生觀還包括如何正視現實，如何面對挫折、失敗、痛苦，如何看待機遇，如何樹立信心，以及如何處理愛情、婚姻、工作、學習等問題。

正確的價值觀包括怎樣看待金錢、友誼、道