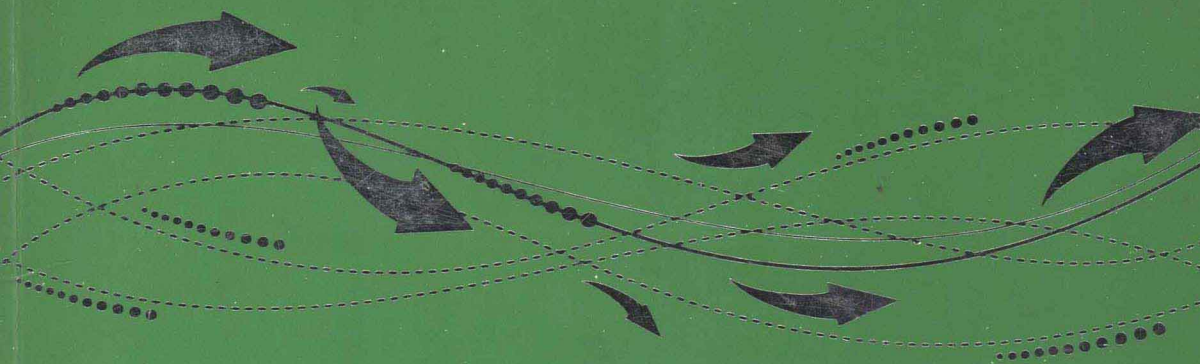


人一生不可不知的 人生哲理

张艳红 著

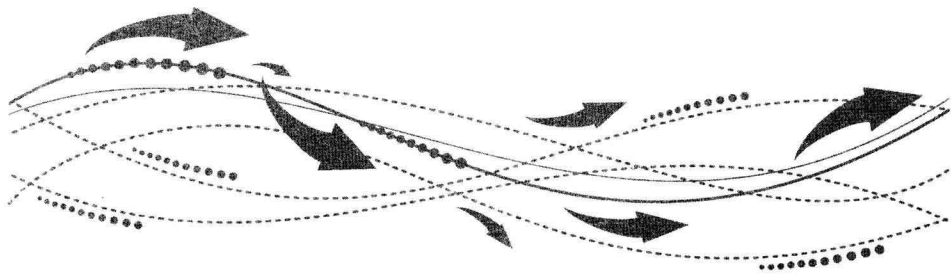


无论是在工作中还是在生活中，总有一些问题是你解决不了的，总有一些错误是你一错再错的。这时候，如果有一位智者从旁指点，也许只是一句话就可以让你茅塞顿开，事半功倍。哲理就是这样一位“智者”，是人们所有成功经验和失败教训的规律总结，揭示了许多做人与做事的深刻道理，掌握并正确运用这些智慧结晶，可以帮助你了解自我，认识社会，拓展人生境界，在成功的路上少走弯路。

光明日报出版社

—— 一生不可不知的 人生哲理

张艳红 著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

人一生不可不知的人生哲理 / 张艳红著. — 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1151-4

I. ①人… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066309 号

人一生不可不知的人生哲理

作 者: 张艳红

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

封面设计: 张 诚

责任校对: 映 熙

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 16

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1151-4

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

P R E F A C E

前言

成功与失败，卓越与平庸，并非只取决于努力与否。有许多人都曾为实现人生目标而奋力拼搏过，有人最后因失败而放弃努力，有人因坚持而取得成功。为什么后者能够到达成功的巅峰，而前者却不能分享到成功的喜悦呢？这并不是因为多数人缺乏知识、能力和机会，或许只是因为他们明知道坚持的道理，却不知道怎样去努力；或许只是因为他们明知道机会的重要，却不知道怎样去创造；或许只是他们明知道自己有很大的潜能，却不知道怎样去挖掘……而这些都是生活中一些耳熟能详的简单哲理被忽视所致。

也许你会说，这些道理我都知道，这些都是我们在成长过程中所经历的最平常不过的一些事情了。可是，你做到了吗？

为什么越是简单的道理越是做不到呢？

因为你还不知道自己怎样做才能达到自己想要的结果，你还不知道想达到自己想要的结果是有很多好的方法的。

那么，这些方法又从何而来呢？

本书将会帮助你找到答案。书中的哲理涉及的学习、处世、礼仪、心态等话题，都是当下人们关注的焦点，也是走向社会、通往成功必需的人生哲理。

我们都是凡夫俗子，并非先知先觉的圣人，每个人都有迷茫和不知所措的时候，每个人都有在十字路口徘徊而无从选择的时候，如果任凭去摸索，很多人都会在原地打转。

米兰·昆德拉说：“生活是一张永远无法完成的草图，是一次永远无法正式上演的彩排，人们在面对抉择时完全没有判断的依据。我们既不能把它们与我们以前的生活相比，也无法使其完美之后再来度过。”

如同夜空中的北斗星为人们指明方向一样，人生哲理会给你迷茫的心灵带来安慰，为你的命运带来转变。

书中的人生哲理都为我们所熟知，有一些看起来似乎是老生常谈，但是，这些凝聚着前人智慧的经验 and 道理却是我们一辈子都可以受益的经典。只要你悟透其中的道理，娴熟地掌握、运用其中的方法、策略和技巧，相信你一定能够把握命运，赢得卓越人生。

人生之路没有平坦的捷径，总是充满着坎坷崎岖。如何应付人生路上的艰难险阻是我们每个人都要面对的问题。希望你在彷徨苦闷和无聊闲暇时从本书中找到答案，获得力量，在未来的人生道路上克敌制胜，奋勇前行。

C O N T E N T S

目 录

打破人生瓶颈的方法是突破自我设限	1
改变处境，始于改变心境	5
和成功人士站在一起	8
信誉比金钱更加可贵	11
感谢折磨你的人	14
善待别人即是善待自己	17
放弃理想是自耗生命	21
如果你想受欢迎，尽量多赞美	25
适时隐藏锋芒，锋芒太露必招致灾祸	31
平时注意储蓄人情，防止临时抱佛脚	35
接受压力就是接受成长的机会	38
掌控好你的工作就是找到成长的平台	42
做正确的事比正确地做事更重要	45
聪明地说“不”是摆脱难堪的有效方式	48
坚持自己的主见，勿受他人的左右	52
给人面子就是给自己方便	55
不做金钱的奴隶	59
倾听比滔滔不绝更具有力量	63
微笑是最美丽的语言	68

懂得分享，才能拥有加倍的快乐	73
勤奋是通往荣誉殿堂的必经之路	77
主动承认错误是成熟的标志	80
变通可以曲径通幽，执拗只能山穷水尽	83
日事日清才能克服拖延	87
善于从别人的批评中吸取养分	90
每天自省5分钟	94
呵护健康是幸福人生的第一保障	97
掌握工作与生活之间的平衡	100
经验不是真理，莫让经验束缚了你	103
谨防祸从口出，管好嘴巴是根本	108
信守承诺是立身之本	112
做事谨记要事第一	116
怀着感恩的心生活	120
敬业的人是聪明的人	123
人格魅力是人生无形的财富	127
唯一值得恐惧的是恐惧本身	131
幽默是一把万能钥匙	135
交朋友要讲尺度，不可全抛一片心	141
做事业要善于借人之力	144
一次行动胜过一百次空想	147
猜疑使人多怨，开朗让人豁达	152
珍惜你所拥有的一切	155
进退有度是保身之道	158
标榜自己的伟大，就是认同自己的愚蠢	164
弱者等待机会，强者创造机会	167
有竞争才会进步	172
终身学习是一生成功的护照	176
伟大的代价是责任	181

尊严在任何时候都不容侵犯	186
有“礼”走遍天下，无“礼”寸步难行	190
换位思考，事情才会更客观	195
滥耍聪明，只会被聪明所误	199
用心经营自己的强项	204
凡事靠自己，少存依赖心	208
用痛苦的忍耐换取甜蜜的果实	213
切莫屡犯同样的错误	217
用良好的形象叩开成功之门	221
愚人的字典里才有“不可能”	224
凡事三思而后行	229
只为成功找方法，不为失败找借口	233
向别人表达你的意见时要曲径通幽	237
把握现在，就是把握命运	241



打破人生瓶颈的方法是 突破自我设限

“自我设限”是人生的最大障碍，突破它将会给我们的人生带来难以置信的奇迹。一个人只有不断地突破自我设限，不断向自己提出更高的要求，才能走出平庸的生活模式，才能不断打破人生的瓶颈，迎来辉煌的人生。

跳蚤是我们生活中很常见的一种动物，有着极强的弹跳力，统计表明，一般跳蚤跳的高度可达它身体的40倍左右，所以说，跳蚤可以称得上是动物界的跳高冠军。把一只跳蚤放进玻璃杯中，我们就会发现跳蚤会立即跳出来，再重复上几遍，结果仍会如此。接下来，如果你再次把这只跳蚤放进杯子里，并且立即在杯上加一个玻璃盖，“嘣”的一声，跳蚤就会重重地撞在玻璃盖上。于是，跳蚤就会感到十分困惑，但是它不会停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”，一次次被撞后，跳蚤开始变得聪明起来了，它开始根据盖子的高度来调整自己所跳的高度。再过一会儿，你就会发现跳蚤再也不会撞到盖子，而是在盖子下面自由地跳动。

一个小时后，当你把这个盖子轻轻拿掉，跳蚤不知道盖子已经去掉了，它还是在原来的高度继续跳；再过几个小时，你会发现这只跳蚤还在原来的高度跳。一天以后你会发现，这只可怜的跳蚤还在这个玻璃杯里不停地跳着——它已经无法跳出这个玻璃杯了。

难道跳蚤真的不能跳出这个杯子吗？绝对不是。问题只是在于经过几次

碰撞，它的心里已经默认了这个杯子的高度是自己无法逾越的。

有限的追求造成有限的人生，每个人的心里总有个“盖子”，如果我们不将它打开，就会像文中的跳蚤一样，永远无法达到自己的真实高度。

古人云：“大志得中，中志得小，小志不得，无志庸碌。”讲的就是我们不要为自己的潜能设限，如果你想打破人生的瓶颈，就应该不停地突破自我，勇于寻找机会锻炼自己，提高自己的能力，追求卓越，而不是甘于平庸。



心理高度决定人生的高度

拿破仑·希尔曾经说过，一个人唯一的限制，就是自己头脑中的那个限制。唯有自己才能挣脱自我设限。

西方有句谚语说得好：“上帝只拯救能够自救的人。”成功属于愿意成功的人。如果你不想去突破，挣脱固有想法对你的限制，那么没有任何人可以帮助你。

王科是一名计算机专业毕业的研究生，在校时成绩优异，毕业后在一家网络公司工作。自从公司改组被迫离职后，王科的求职历程就一直不顺，面试过很多家公司，总由于各种原因而遭“婉拒”，倒是有一些公司愿意要他，他却看不上眼。结果，越是不顺就越是不知道自己该干什么，越是不相信自己的能力，找工作就越难。

朋友推荐一个很好的职位给他，他却说自己从来没有在那样大的网络公司做过主管，恐怕面试无法通过或者做不好工作，影响朋友的面子。于是，王科就这样处于“高不成低不就”的失业状态，多年积累起来的知识也一点点地陈旧。

其实，王科已经具备了一定的工作能力，以他的专长和管理协调能力，负责一个部门运行是完全可以胜任的，就如上文中的跳蚤一样，是可以很轻松地突破困境，跳出瓶子的问题的症结就在于，他本人怎么也想不到心理高度的制约：一次次的失败形成了他对自身能力的过低估计，这个对自身能力的低估就成了他成功路上的“盖子”。很多人不敢去追求成功，不是追求不到成功，而是因为他们的心里也默认了一个“心理高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：去这家公司是不可能的，这个是没有办法做到的。于

是，就一次次地降低自己的标准，将本可获得的成功机会拱手相让。

过去不代表未来，不论曾经失败过多少次，受过多少挫折，都要对未来充满希望。在面对新的生活，新的考验时，只要你调整心态，明确自己的方向，乐观积极地去行动，就能够突破心中的限制，更好地成长。

李胜是一家保险公司的新职员，他始终忘不了工作第一天打的第一个电话。当他热情地拨通电话、联络自己的第一个客户时，没想到他刚说明自己的工作身份，对方就非常生硬地打断了他的话，不但拒绝了他的推销，更是将他骂了一顿，声称自己身体很好，不需要什么保险。从那以后，再打电话推销时，李胜心中便有了阴影，说话没有任何立场，讲解吞吞吐吐，自然没有人愿意向他买保险。这片阴影越来越大，他甚至不愿意再去摸电话。工作近一年的时间，他一份保单都没有签成。他开始想，自己或许并不适合这份工作，自己的口才不好，没有打动别人的能力，他灰心极了。经理鼓励他要自己给自己机会，没有谁生来就注定成功的，也没有人会一直失败。听了经理的话，李胜深受激励，他鼓足勇气，决定搏一搏。他找出一个曾经联系过却被拒绝的客户资料，仔细研究他的需要，选择了一份适合他的险种。一切准备妥当后，他拨通了对方的电话，他的自信和真诚征服了那个客户，对方买下了他推销的保险。他终于打破了自我设限，尝到了成功的滋味。

其实，自我设限远远没有你想象的那样恐怖，更不是牢不可破的。只要你摒弃固有的想法，尝试着重新开始，你便会对以前的忧虑和消极的态度报以自嘲。

所以，我们要做的是应当及时摆脱自身“心理高度”的限制，打开制约成功的“盖子”，那么我们的发展空间和成功几率将会大为增加。现实中，有一些有实力的职业者在职业发展过程中，特别是求职时，由于受到“心理高度”的限制，常常对一些适合的职业发展机会(如合适的用人单位、升职机会、发展机会等)望而却步，结果痛失良机，甚至导致经常性的职场挫败。

心理高度决定人生的高度，一个人若想打破人生的瓶颈，有所作为，就要首先突破心理的瓶颈，不能因为过去的一些失败或是眼前职位的无关紧要而降低自己的标准，为自己的人生过早地盖上一个“盖子”。



突破自我设限，打破人生瓶颈

你要想打破人生瓶颈，首先必须突破自我设限，才可能一往无前地继续下去，直至你的能量毫无保留地释放出来。

那么，我们到底应该怎样做才能突破自我设限呢？

人难免遇到失败，可是多数人一遇到失败，就会变得心灰意冷，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，这实际上就是自我设限的表现。而自我设限又会引起各种退行和不良的感情反应。所谓退行是指一个人的行为和年龄相反，成人退化到小孩子的模样，外部环境导致他做不出正确的判断。如果要使自己避免出现退行现象，突破自我设定的限制，你就得相信自己，相信“天生我才必有用”。

一个人的一生中不可能没有挫折，战胜挫折、突破自己设定的限制离不开自信的心态。

自信心是引导人们走向胜利的阶梯。一般来说，自信心充足者的适应能力就高，反之，则适应能力较低。但很多人都缺乏自信，因而终生默默无闻。

曾经有人做过这样一个调查：你自己认为最难解决的私人问题是什么？600个大学生中，75%的人在答卷上选择“信心不足”的答案。

缺乏自信心是人生的一大悲哀。这种悲哀在于他们把“自我”丢失了。一个人丢失了“自我”，便没有了灵魂，没有了动力，没有了生活的乐趣。

当自信心融入思想时，潜意识便会立即拾起这种震撼，把它变成等量的精神力量，再传送到无限智慧的领域里，促成成功思想的物质化。可见，自信心对成功是何等重要。说白一点，缺乏自信心的人将一事无成。

自信的建立并非像有些人想象的那样困难，它是一个认识自我、肯定自我的过程。只要你总想着自己的长处，总想着自己已经成功的经验，你的自信心便会在你的心中复苏、生根，并逐渐主导你的潜意识。经过一段时间的努力，自信心便会融入你的性格。

自信心十足的人站在人群之中，会给人一种特殊的感觉。其自信的特质会吸引你，会给你力量。我们需要用自信来突破自我设定的限制，我们需要用自信来打破人生的瓶颈，引导成功的人生。



改变处境， 始于改变心境

改变处境始于改变心境。决定你的生活航向的是你自己的心灵，而不是环境。在漫长的人生旅途中，有时要苦苦撑持暗无天日的境遇，有时却风光绝顶、无人能比，但能掌控我们命运的，绝不是我们所处的境遇，而是我们的心灵。

荷兰阿姆斯特丹有一座15世纪的教堂遗址，上面的题词令人终生难忘：“事必如此，别无选择。”这几个字令人心痛，却又是任何人不得不承认的真实处境。在人的一生中，总是有一些事情，虽非心甘情愿，却也无可奈何。虽然我们改变不了所处的环境，但我们可以改变自己的心境。

英国有一个天生乐观的人，从不拜神，令神很不开心，因为神的权威受到了挑战。他死后，为了惩罚他，神便把他关在很热的房间里。7天后，神去看望这位乐观的人，看见他非常开心。神便问：“身处如此闷热的房间7天，难道你一点也不辛苦？”乐观的人说：“待在这间房子里，我便想起在公园里晒太阳，当然十分开心啦（英国一年难得有好天气，一旦晴天，人们都喜欢去公园晒太阳）！”神不开心，便把这位快乐的人关在一间寒冷的房间里。7天过去了，神看到这位快乐的人依然很开心，便问他：“这次你为什么开心呢？”这位快乐的人回答说：“待在这寒冷的房间，便让我联想起圣诞节快到了，又要放假了，还要收很多圣诞礼物，能不开心吗？”神不开

心，便把他关入一间阴暗又潮湿的房间。7天又过去了，这位快乐的人仍然很高兴，这时神有点困惑不解，便说：“这次你能说出一个让我信服的理由，我便不为难你。”这位快乐的人说：“我是一个足球迷，但我喜欢的足球队很少有机会赢。但有一次赢了，当时就是这样的天气。所以每遇到这样的天气，我都会高兴，因为这让我联想起我喜欢的足球队赢了。”神无话可说，给了这位快乐的人自由。

身处逆境，选择快乐还是选择悲观失望？这是每个站在人生的十字路口的人所不得不经历的选择。为了摆脱痛苦和不幸，是改变环境还是改变自己的心境去适应自己所置身其中的现实？



改变自己，适应环境

在还没有发明鞋子以前，人们都赤着脚走路，不得不忍受着脚被扎被磨的痛苦。某个国家，有位大臣为了取悦国王，把国王所有的房间都铺上了牛皮，国王踩在牛皮地毯上，感觉双脚舒服极了。

为了让自己无论走到哪里都感到舒服，国王下令，把全国各地的路都铺上了牛皮。众大臣听了国王的话都一筹莫展，知道这实在比登天还难。即便杀尽国内所有的牛，也凑不到足够的牛皮来铺路，而且由此花费的金钱、动用的人力更不知有多少。正在大臣们绞尽脑汁想劝说国王改变主意时，一个聪明的大臣建议说：大王可以试着用牛皮将脚包起来，再用上一条绳子捆紧，大王的脚就不必忍受痛苦了。国王听了很惊讶，便收回命令，采纳了建议，于是，鞋子就这样发明了出来。

把全国的所有道路都铺上牛皮，这办法虽然可以使国王的脚舒服，但毕竟是一个劳民伤财的笨办法。那个大臣是聪明的，用牛皮包脚，比用牛皮把全国的道路都铺上要容易得多。按照第二种办法，只要一小块牛皮，就将整个世界都用牛皮铺起来的效果一样了。

许多时候，我们应该改变自己来适应环境。

现实生活中，我们常常感到周围环境不尽如人意：自然条件的恶劣，人与人之间的相互倾轧，工作压力太大，报酬太低……面对这种种烦恼，不少人整天抱怨生活待自己太薄，牢骚满腹，怨天尤人。其实，静下心来想一

想，就会明白，即使是皇帝，也没有能力让周围的一切如他所愿。对周围的环境，我们可以想办法来改变它，但改变环境往往是很困难的，这时候，我们应该通过改变自己来适应环境。路还是原来的路，境遇还是原来的境遇，而我们的选择灵活了，路和境遇所给予我们的感受也就截然不同了。

松树无法阻止大雪压在它的身上，蚌无法阻止沙粒磨蚀它的身体，但松树可以弯曲自己，蚌可以包裹沙子来适应这悲惨的遭遇。学会和环境化敌为友，这是一种适应性，也是一种生存的技巧。人类作为万物的灵长，又怎能屈居于这些小生物之下？正如席慕容所说：“请让我们相信，每一条所走过来的路径都有它不得不这样跋涉的理由，每一条要走下去的前途都有它不得不那样选择的方向。”我们也许没有选择的权利，但我们有改变自己的能力。



和成功人士站在一起

如果你想成功，就要时刻在自己的身边形成一个“成功”的氛围，最好的办法就是尽量找机会和成功人士在一起，多多感受和学习他们身上的优秀品质。

和成功人士站在一起，其目的也是使自己成为一名成功者。

心理学研究表明，环境可以让一个人产生特定的思维习惯，甚至是行为习惯。环境能够改变我们的思维与行为习惯，直接影响我们的工作与生活。和成功人士站在一起，有助于我们在身边形成一个“成功”的氛围。在这个氛围中，我们可以向身边的成功人士学习正确的思维方法，感受他们的热情，了解并掌握他们处理问题的方法。

下面是一位百万富翁请教一位千万富翁的对话，通过这段对话，我们可以知道和成功人士在一起的重要作用。

“为什么你能成为千万富翁，而我却只能成为百万富翁，难道我还不够努力吗？”一位百万富翁向一位千万富翁请教道。

“你平时和什么人在一起？”

“和我在一起的全都是百万富翁，他们都很有钱，很有素质……”那位百万富翁自豪地回答。

“呵呵，我平时都是和千万富翁在一起的，这就是我能成为千万富翁而你却只能成为百万富翁的差别。”那位千万富翁轻松地回答。

由此我们可以看出，造成他们差距的是他们所处的环境不同，也就是说交往的朋友不一样。

有时决定一个人身份和地位的并不完全是他的才能和价值，而是他与什么样的人在一起。与成功者交往，必然能够获得成功的经验，先进的理念，无形之中便增加了自己成功的机会。所以，如果你想取得成功，就必须和成功人士站在一起。



选择有益的伙伴

马姆福尔德说：“亲戚是上帝赐予我们的，朋友是我们自己挑选的。”

一个人从思想到行为都容易被环境同化，如果你周围的朋友都是碌碌无为之辈，大概你每天也会沉醉于打麻将、醉酒、闲聊……如果你周围的朋友都很好学、上进，大家在一起能够相互切磋、相互鼓励，不知不觉中你也会变得有所作为。

关于这个问题，美国心理学家马斯洛曾说过这样一句话：“如果你想知道一个人能跑多快，你不会研究一般的跑步者，你要研究的是比你更出色的跑步者，因为只有比你出色的人才能使你知道你的潜力有多大。”

我们提倡跟随成功，指的是跟随一切领域中正面的、积极的顶尖高手。

我们必须承认这样的事实：我们总是在不知不觉中受到周围环境的影响。物以类聚，人以群分。成功者总是与成功者交友，失败者也总是与失败者为伍。不幸的人吸引不幸的人，而散漫者的圈子里也都是散漫的人。

要进步就不要与落后的人在一起，要积极就不要跟消极的人在一起。跟对人，跟对环境，在接受消化这一观念的同时，这一点要引起高度重视，这是这个观念中尤其要注意的一点。

我们要在自己的周围建立一种成功的氛围，积极接触那些能够为我们带来正面启示的人，即发现有益的同伴，这样我们工作起来才会越来越顺利。

那么，哪些是有益的同伴呢？就是那些能够帮助你的人，更重要的是那些实际能够给你勇气的人。但千万不要尝试巴结某些人，你是不会从他们身上得到任何帮助的，因为他们随即就会察觉你的意图。当然你也不会愿意你的周围有些阿谀奉承的人流连忘返。

在这里，关键的字眼是交往，而不是攀附。那么，你该跟谁交往呢？跟