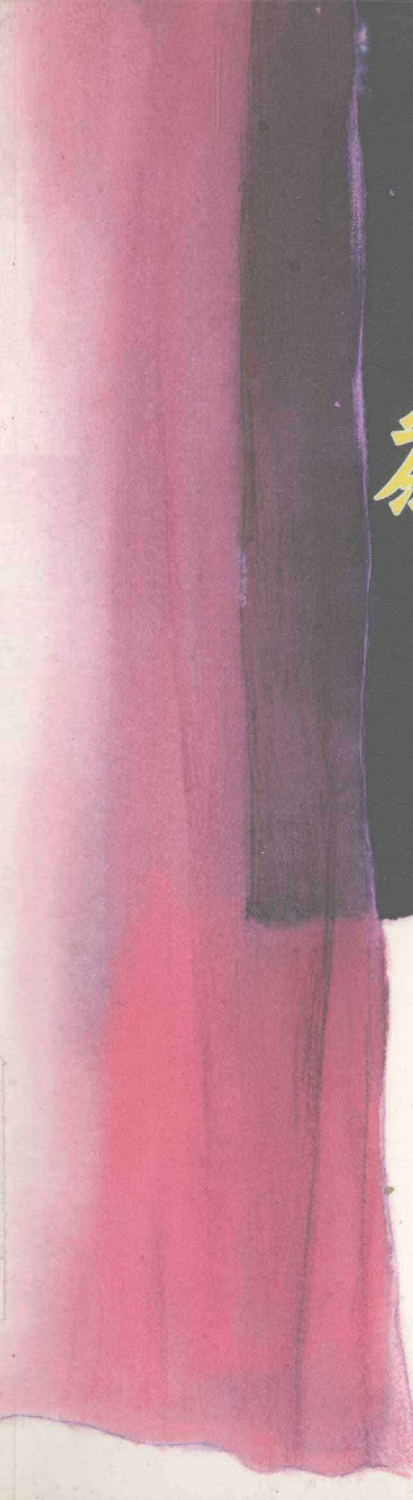




為自己

吳力強◎著

亮一盞燈

的50則箴言



不要為自己沒有的而悲傷，
要為自己擁有的而歡喜。
要相信：
天真的暗下來的時候，
星星就會出現。

國家圖書館出版品預行編目資料

為自己亮一盞燈的50則箴言／吳力強著．-- 第一版．-- 臺北市：臺灣先智，2004〔民93〕
面：公分．一（心田錦箋）

ISBN 986-7719-49-2（平裝）

1. 修身 2. 生活指導

192.1

93003345



● 心 田 錦 箋 ● 為自己亮一盞燈的50則箴言

著 者／吳力強
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 銷／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／左手溫暖右手

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 986-7719-49-2



摒棄狹隘

——走向成熟的人生

- 008 成就能納百川的胸襟
- 011 不必嫉妒別人的成功
- 016 自嘲的藝術
- 019 遠離抱怨的陷阱
- 022 做低谷中的伏龍
- 025 打破僵化的思維
- 028 用理智代替衝動
- 031 自以為是只會砸自己的腳
- 034 沒有完美的人和事
- 037 不要為別人而活
- 040 不刻意討人喜歡
- 043 彎腰哲學
- 046 不能完全相信已有的經驗
- 049 勇於承認錯誤
- 053 該拒絕時就拒絕
- 056 成熟的美麗

破繭而出

——增進生命的力量

- 060 知道自己想要什麼
- 063 夢想為人生帶來希望
- 067 自我觀念決定你的未來
- 069 有自信才能掌握命運
- 073 擁有熱忱等於擁有成就
- 076 做行動的主人
- 080 天上不會掉下餡餅
- 084 讓忙碌鬥垮憂慮
- 087 人生只有一回
- 091 重新看待工作
- 094 當好自己的角色
- 098 有困境才有希望
- 102 永遠要再堅持一下
- 105 打開靈魂的通風口
- 108 知識的力量
- 112 改變從自我開始
- 115 雷雨過後是彩虹





聆聽希望

——了解生活的真諦

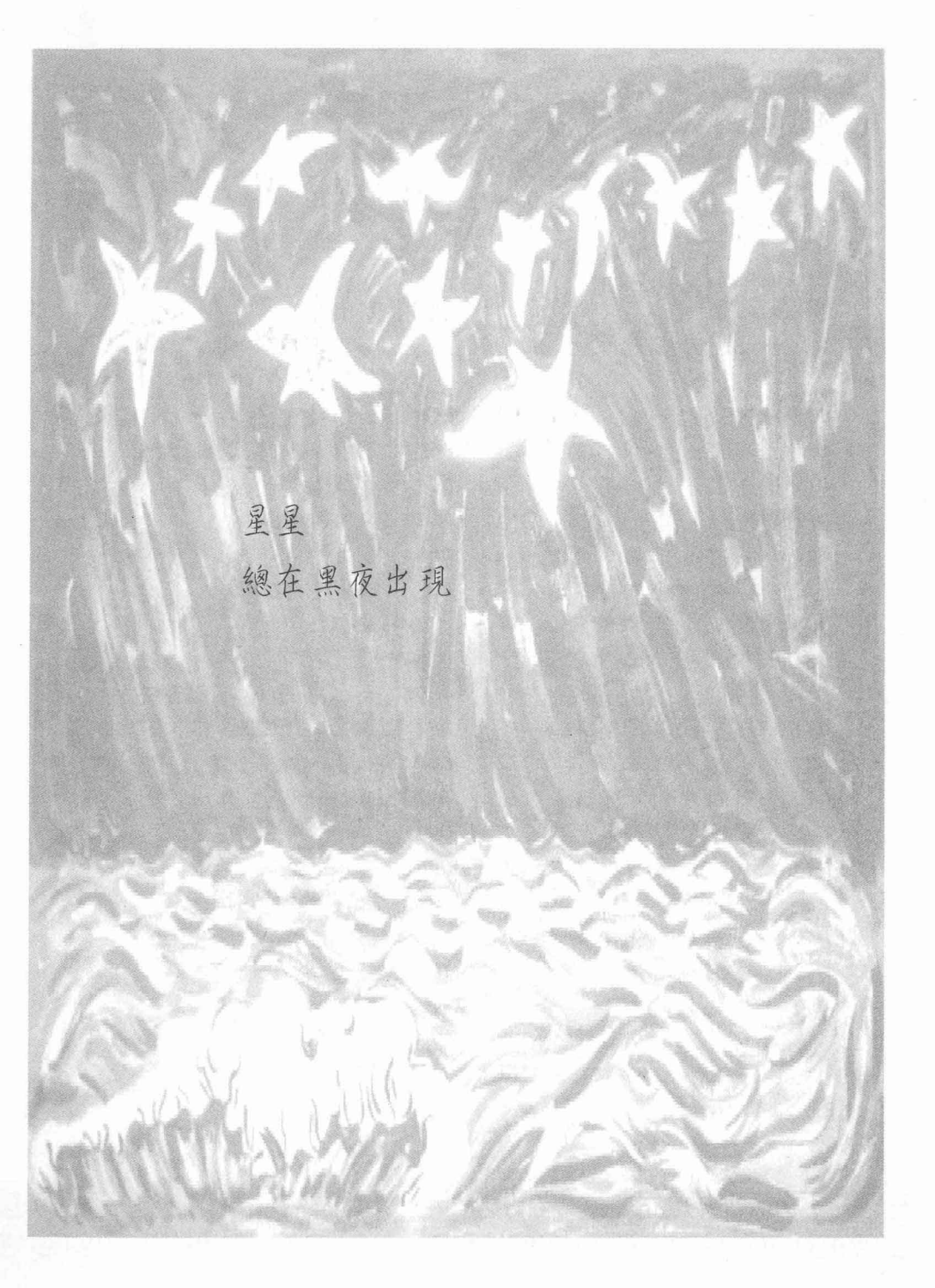
- 120 用眼睛觀察生活
- 123 用心感受生活
- 126 鯨魚效應
- 129 甘甜的野草莓
- 132 大富翁與窮鐵匠
- 135 失中必有得
- 138 失敗是必要的投資
- 141 看透生活的不平
- 144 星星總在暗夜出現
- 147 活在當下
- 150 幸福就在身邊
- 156 最寶貴的財富
- 159 將美好存入記憶
- 161 成功不必強求
- 164 面對別人的嘲笑
- 167 原諒別人才能釋放
自己
- 171 抱怨無濟於事
- 174 化悲為喜的力量



為自己亮一盞燈
的50則箴言

吳力強 著

台灣先智★出版

The image is a black and white abstract painting. The upper portion of the canvas is filled with numerous white, five-pointed stars of varying sizes, scattered across a dark, textured background. The lower portion of the painting features a series of bold, white, wavy lines that create a sense of movement, resembling a turbulent sea or a field of tall grass. The overall composition is divided horizontally, with the stars above and the wavy patterns below.

星星
總在黑夜出現



摒棄狹隘

——走向成熟的人生

- 008 成就能納百川的胸襟
- 011 不必嫉妒別人的成功
- 016 自嘲的藝術
- 019 遠離抱怨的陷阱
- 022 做低谷中的伏龍
- 025 打破僵化的思維
- 028 用理智代替衝動
- 031 自以為是只會砸自己的腳
- 034 沒有完美的人和事
- 037 不要為別人而活
- 040 不刻意討人喜歡
- 043 彎腰哲學
- 046 不能完全相信已有的經驗
- 049 勇於承認錯誤
- 053 該拒絕時就拒絕
- 056 成熟的美麗

破繭而出

——增進生命的力量

- 060 知道自己想要什麼
- 063 夢想為人生帶來希望
- 067 自我觀念決定你的未來
- 069 有自信才能掌握命運
- 073 擁有熱忱等於擁有成就
- 076 做行動的主人
- 080 天上不會掉下餡餅
- 084 讓忙碌鬥垮憂慮
- 087 人生只有一回
- 091 重新看待工作
- 094 當好自己的角色
- 098 有困境才有希望
- 102 永遠要再堅持一下
- 105 打開靈魂的通風口
- 108 知識的力量
- 112 改變從自我開始
- 115 雷雨過後是彩虹





聆聽希望

——了解生活的真諦

- 120 用眼睛觀察生活
- 123 用心感受生活
- 126 鯨魚效應
- 129 甘甜的野草莓
- 132 大富翁與窮鐵匠
- 135 失中必有得
- 138 失敗是必要的投資
- 141 看透生活的不平
- 144 星星總在暗夜出現
- 147 活在當下
- 150 幸福就在身邊
- 156 最寶貴的財富
- 159 將美好存入記憶
- 161 成功不必強求
- 164 面對別人的嘲笑
- 167 原諒別人才能釋放
自己
- 171 抱怨無濟於事
- 174 化悲為喜的力量





摒棄狹隘

※ 走向成熟的人生



被別人容納是
一種幸福，能
夠容納別人則
是更大的幸
福。

成就能納百川的胸襟

狹隘的人用一層厚厚的殼把自己嚴嚴實實地包裹起來，生活在自己狹小冷漠的世界裡。他們處處以自我利益為核心，無朋友之情，無側隱之心，不懂得寬容、謙讓、理解、體貼、關心別人。他們往往把自己的幸福建立在別人的痛苦之上，犧牲別人的利益來得到自己的利益，幹一些損人利己的事。

狹隘的人往往同時也是目光短淺的人，正如法國思想家拉羅什福科所說的：「精神的狹隘造成頑固，人們不輕易相信離他們的視界稍遠的東西。」

人的心靈是無所不包的，它可以容納寬廣與遼闊，也可以容納細膩與纖巧；可以容納真誠與執迷，也可以容納美麗與美好；可以容納夢想、困惑、單純、不成熟、發狂語，也可以容納承認、欣賞和推崇。

容納須有一個豁達的胸襟和恢宏的氣度，既



能收容他人的興奮，又能欣賞他人的成績；既能接受優秀的、溫馨的、賞心悅目的，又能兼收苦悶的、麻煩的、壓抑的和醜陋的。

容納是一種超然的境界。容納不是強迫和強加，容納是雙方的和互相的，猶如理解是雙方和互相的一樣。一個人不能光渴望被別人容納，自己也要能容納別人。如果自己有一身毛病，就需先敷上點藥，休養幾天，人家才有可能與你接觸和交往。

但有的時候，人們往往能容納大海，卻容納不了小溪；能容納高山，卻容納不了一捧黃土；能容納熱忱，卻容納不下真誠。其原因就在於心胸不夠真正開闊，小家子氣，怎麼也裝不出大家風度。

被別人容納是一種幸福，能夠容納別人則是更大的幸福。容納別人超過自己不僅不會損害自己的聲譽，反而使自己更名垂千古。著名科學家牛頓的導師就是這樣一位深諳此理的心胸開闊之人，從而使自己成了後人渴慕和敬仰的對象。

牛頓一六六一年中學畢業後，考入英國劍橋

容納須有一個豁達的胸襟和恢宏的氣度，既能接受優秀的、溫馨的、賞心悅目的，又能兼收苦悶的、麻煩的、壓抑的和醜陋的。



有的時候，人們往往能容納大海，卻容納不了小溪；能容納高山，卻容納不了一捧黃土。

大學三一學院。此時，他還是個年僅十八歲的清貧學生，有幸得到導師伊薩克·巴羅博士的悉心教導。巴羅當時是國內外知名的學者，以研究數學、天文學和希臘文聞名於世，還有詩人和旅行家的稱譽，英王查理二世更稱贊他是「歐洲最優秀的學者」，他把自己的專長毫無保留地傳授給了牛頓。

牛頓大學畢業後，繼續留在該校當研究生，不久就獲得了碩士學位。又過了一年，牛頓二十六歲，巴羅以年邁為由，辭去數學教授的職務，積極推薦牛頓接任他的職務。其實巴羅這時還不到花甲之年，談不上「年邁」。他辭職，是為了解賢。

從此，牛頓就成為劍橋大學公認的大數學家，還被選為三一學院管理委員會成員之一，在這座高等學府從事教學和科研工作，長達三十年之久。他的淵博學識和輝煌的科學成就，都是在這裡取得的。而牛頓這些成績的取得與巴羅博士的教導、讓賢密不可分。可以說，牛頓的獎章中，巴羅也有一半。



嫉妒是對優越者的恐懼，羨慕是我們內心的不安。

——威廉·斯通

不必嫉妒別人的成功

一個學生的數學成績特別好，每次考試他都得第一，引起了另一個同學的強烈嫉妒。可是事實上，這個嫉妒他的同學，自己雖然數學成績不好，英語成績卻總是最好的，每次考試，也能得第一。按理說，他是不該也不會去嫉妒別人的，可他則不然。結果每次數學考試以後，他都很痛苦。這種痛苦實在是來得沒有道理。

它的來源在於這後一位同學的心理。這位嫉妒人的同學，在他的人性之中，一定有一種很大的缺陷，才導致自己看不慣別人的強大。自己分明不比別人差，分明有強的一面。可是，看不到自己比別人強的一面，只看到別人比自己強的一面。不能看到別人比自己強，而且還因此而攻擊別人。

嫉妒的人，很難在事業上，或者學習上取得成功。因為這種偏狹，會把一個人的精力分散，



嫉妒的人，很難在事業上，或者學習上取得成功。

使它投注到嫉妒和攻擊中去。這是很糟糕的。

一個人不顧自己的發展，只想去阻礙別人的發展；一個人不顧自己的成功，卻關注著別人的失敗。這種偏狹心理，實在是人性的一大缺陷。這樣的人往往一輩子都不能成功，一輩子都生活在嫉恨之中，一輩子都在發牢騷、罵人。

在這個時代，有的人住豪華屋舍，也有人住棚戶簡屋。有的人出入小汽車，也有的人就只能蹬一輛破自行車。面對這樣的情況，承受力弱一點的人難免要心態失衡，成為一個偏狹的人。



但是，幸好大多數人還是都能承受的，他們會這樣想：不管怎麼說，比以前的日子強多了，比上不足，比下有餘。何況，市面上的消費品價格也是千差萬別的，收入低點就買點便宜貨、折價物嘛。此外，收入多，必定過於繁忙，少了許多屬於自己的時間，收入少呢，生活水準相對低些，但時間可以自己支配，這也是千金難買呢！

偉大的法國作家雨果，在他年輕的時候，也曾深受其害。他那一年參加法蘭西學院《讀書樂》有獎徵文賽，結果把別人都比了下去，按理說是



褊狹，會把一個人的精力分散，使它投注到嫉妒和攻擊中去。

可以得第一的。可是，由於幾個評審委員不甘心讓一個小孩子得頭獎，而讓自己沒有面子，所以故意給了他一個第九名。這幾個評審委員都是老大不小的人，他們怕如果十五歲的孩子得了第一名，那別人就會覺得他們這些老文人無用。

相比之下，雨果本人，則是活得十分健康而開朗。儘管在他的生活中，曾有一個人在聲譽上總是超過他，可他一點嫉恨之心都沒有，更談不上攻擊，而是恰恰相反，他在內心深處深深地愛著她。

在別人產生褊狹心理的地方，雨果卻產生了愛情。

這個時時顯得比他有才華的人，是一個女孩，一個女詩人。雨果十五歲那年，他遇見了十一歲時就認識的童年夥伴阿黛爾·福歇。他發現，阿黛爾已經長成了一個美麗的少女，然後，他又發現自己愛上了她。

那天，兩個人到花園裡散步，邊走邊聊。走著聊著，阿黛爾說：「咱們賽跑吧！」說完就跑了起來。