

打开思维新地图·开辟人生新大陆

邢延国◆编著

沈阳出版社

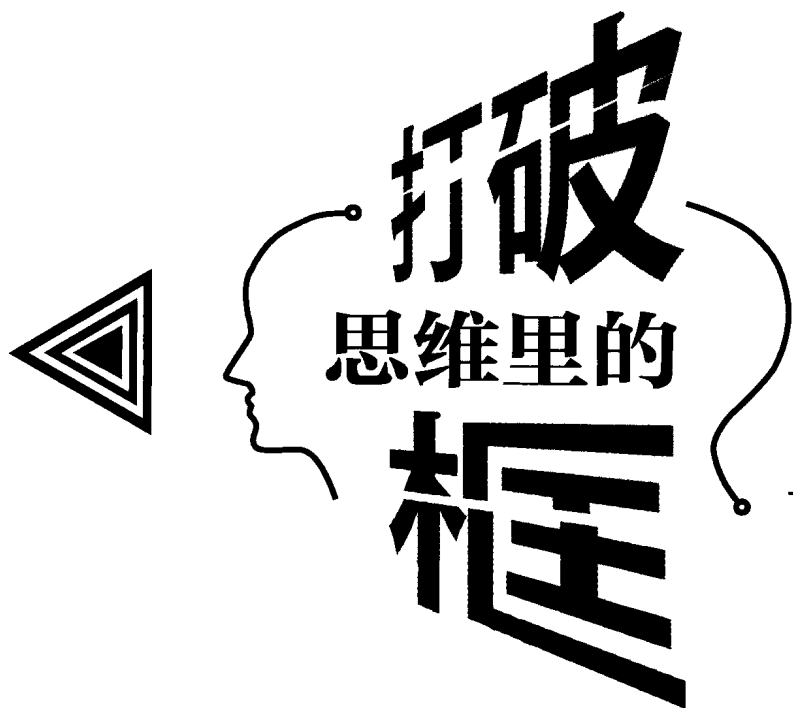
打破 思维里的 框框



打开思维新地图·开辟人生新大陆

邢延国◆编著

沈阳出版社



图书在版编目(CIP)数据

打破思维里的框 / 邢延国编著. —沈阳: 沈阳出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5441-5056-9

I. ①打… II. ①邢… III. ①思维形式—通俗读物
IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 192849 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 北京中振源印务有限公司

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 18.25

字 数: 310 千字

出版时间: 2012 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 峰 耿作军

特约编辑: 秋 阳

封面设计: 上善书装

责任校对: 赵彦秋 陈 原

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-5056-9

定 价: 35.00 元

联系电话: 024—24112447 024—62564926

E-mail: sy24112447@163.com



Foreword

前言

宋代禅宗大师青原行思提出参禅的三重境界：参禅之初，看山是山，看水是水；禅有悟时，看山不是山，看水不是水；禅中彻悟，看山仍然是山，看水仍然是水。

参禅是一个循序渐进，不断发现，不断创新的过程。人的成长也是这样，从童年的懵懂，到少年的轻狂，再到中年的成熟稳重。我们从生活中，从自身的经历中领悟人生的哲理，发现人生的真谛，我们也从前人那里学习吸取他们的经验，接受他们的思想。但是，人生是如此纷繁复杂，也许到了我们垂垂老矣的时候，我们所理解的人生只是冰山一角，甚至我们很多的思想、观点都是片面的、不成熟的。

一个人成长的标志不仅仅是他身体上生理的成熟，更是他的内心和思想的圆满完善。在生活中不断发现自我、完善自我，让自己的思想心智逐渐成熟。

但是，在成长的过程中，我们接受了太多前人的东西，思想、语言、文化、知识成果……这些固有的东西对我们的成长具有一定的促进作用——让我们不经过实践就有了相关的经验和知识。但是，同样应该看到的是，这些固有的东西也给我们的成长造成了一定的负面影响——让我们形成思维定式，囿于既有的思想框架之中，难以突破思维的藩

篱。因此，我们的人生就难以有新的突破，难以有更长足的发展和进步。要想让我们成长得更加完善、完美，让我们的人生有所突破，我们应该突破那些思维的定式，拆掉思维中的墙。

拆掉思维中的墙，换一种思维方式，换一种人生态度，打破思想中无形的界限。

你是否觉得自己天天生活得十分艰难，像在黑暗中摸索，没有好工作、没有好背景、没有爱情、没有房子、没有车子、没有钱，想要的生活遥不可及，看不到幸福的影子。其实，之所以有这样的想法，都是你的思想在作祟，你思维中的幸福生活和美好人生应该是有好工作有好背景有甜蜜爱情有房子有车子有票子，但是，没有这些就不是美好的生活了吗？没有这些的人生就没有意义了吗？你思维中的墙挡住了你的视线、迷惑了你的思想，快拆掉思维中的墙吧！让自己的心灵沐浴阳光，用一颗感恩的心去感受生活，你会惊喜地发现，其实，你一直生活在幸福之中！

拆掉思维里的墙，去体验一种新的生活，去尝试一种新的生活方式，沿着旧地图，找不到新大陆，沿着旧的思维方式创造不了新的生活。放下已有的，追寻不曾拥有的，放下旧的，追寻新的，不仅进行一场思维的革命，更进行一场人生的革命，用你的勇气和智慧，去开创不一样的生活吧！



Contents

目录

第1章 幸福就在不远处

幸福就在平凡中	002
幸福需要用心去感受	005
幸福不能拿来攀比	008
幸福是一种能力	011
幸福就在我们的手中	014
让心灵沐浴阳光	017
时刻怀有一颗感恩的心	020
知足会让你更快乐	023
关爱他人就是善待自己	026
每天播种一个希望	028

第2章 等待爱情来敲门

有魄力的男人才有魅力	032
有知识的女人才有内涵	035
自信的女人最美丽	038
用心沟通，为爱保驾护航	041
互相包容的爱情才幸福	044
爱需要互相忍让	047

找对人，才会得到幸福	050
执子之手，与子偕老	053
失去了爱情，也要过得幸福	056
有一种爱叫做放手	059

第3章 做一个成熟稳重的人

虚心接受别人的意见	064
磨炼是一种成长过程	067
勇于担当，不要回避	070
心怀积极，告别消极	073
换个角度，多替别人考虑	076
学会控制自己的情绪	079
懂得进行自我肯定	082
退一步海阔天空	085
要有“吃亏是福”的心态	088
时刻保持热情	091
敢于正视自己的恐惧	094

第4章 活着，需要不断给自己解压

人生需要有些压力	098
压力让人生变得充实	101
面对压力，摆正心态	104
不能避免就要认真应对	107
在困难面前不低头	110
将压力转化为动力	113
学会遗忘，懂得放弃	116
放下包袱，轻装上阵	119
凡事须量力而行	122
不断提高自己的抗压能力	125

第5章 调整心态，做情绪的主人

成功源于自信	130
悲观者与乐观者的差别	133
乐观是一种人生态度	136
用热情激发无限潜能	138
调节心情，告别浮躁	141
杞人忧天是自寻烦恼	144
心态好，烦恼少	147
不要走进死胡同	150
学会控制心中的怒火	153
做自己命运的主宰	156
时刻保持平和的心态	159

第6章 改变习惯，为人生添动力

好习惯是前进的动力	164
好高骛远终究一事无成	167
要行动，而不是沉默等待	170
正视自己的缺点和不足	173
用谦和赢取尊重和信任	176
不断学习才能进步	179
把失败当做一种财富	182
不要为自己的错误找借口	185
做事情不要拖沓	188
用微笑面对每一个人	191

第7章 性格决定人生走向

改变人生从改变性格开始	196
成也性格，败也性格	198
活出自己的个性	201
多争气，少斗气	204

用宽容代替抱怨	207
走出自卑的围城	210
磨掉骄傲的棱角	213
不断给自己加油打气	216
学会欣赏自己	219
把自己的快乐与人分享	222

第 8 章 三分天注定，七分靠打拼

培养一双发现机遇的眼睛	226
犹豫不决让你与成功失之交臂	228
不要让机会从身边溜走	231
人生不能没有定位	234
给自己定一个可行的目标	237
时刻做好准备迎接挑战	239
不做没有把握的事	242
朝着目标勇敢前行	245
人生需要放手一搏的魄力	248
用勤奋的双手浇开幸福的花朵	251

第 9 章 思想有多远，就能走多远

变通是成事立身之本	256
成功需要创新和变通	259
做人做事不能呆板固执	262
不守旧，敢于打破常规	264
灵活变通，免走弯路	267
没有做不到，只有想不到	270
尽情发挥自己的想象力	273
换个角度，换种心境	276
沿着旧地图，找不到新大陆	279
让全世界为你让路	282

DA PO SI WE LI 打破思维里的框框
DE KUANG

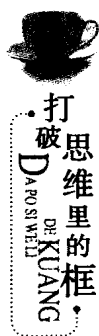


第 1 章

幸福就在不远处

何谓幸福？幸福其实就是人们的渴求被得到满足时的一种感觉或状态，幸福感的多少会直接影响一个人的一生。当一个人有了足够的幸福感，那么，他的事业、爱情、友谊也会随之而来。

有人说：渴了，有水便是幸福；累了，有床便是幸福；失败了，希望的曙光再次闪现便是幸福；承受痛苦或不幸时，有亲人在身边便是幸福。所以，幸福就在不远处……



幸福就在平凡中

幸福是什么？其实，幸福就是能够与自己的家人或朋友一起，共同在平淡的生活里体味那份安定和快乐，就是我们每天都能够充实而坦然地迎来那一轮朝阳。

其实我们简单而平凡的生活中并不缺少幸福，只要你善于发现，努力寻找，就一定能寻觅到幸福的踪迹。“无碍则无欲，无欲则无求，无怒而无敌，无怨才是佛，所有烦恼，都是放不下的执著。”学会简单的生活，无欲无求地过好自己的一天，这就是幸福。每个人的心里都有自己心灵世界的田野，在这块田野里，有每个人的喜怒哀乐，这中间同样也有幸福的成分，这需要我们用一颗纯洁的心灵去发现、去感受！

有一个辛勤的农夫，他在乡下农田里耕种了半辈子之后，开始厌倦这种劳碌的生活。于是他到当地教堂去请教牧师，见到牧师后他虔诚地问道：“像我整日这样的生活很是枯燥无味，没有一点儿激情和幸福感，我要怎样做才能获得幸福呢？”

牧师看了看他，说道：“你为什么会觉得现在的生活不幸福？”

农夫连忙说：“我每天都要为了生计和子女的前程而奔波操劳，除此之外，我还要从微薄的收入中省出钱来，为体弱多病的老母亲求医问药。我现在已经是身心疲惫了，感觉自己的已经失去了意义，毫无幸福感可言。”

牧师听了以后，微笑着问他：“如果有人出一千两黄金的价格，用一颗奄奄一息的心脏换取你的心脏，并用一个已经痴呆的头脑换取你的头脑，你愿意吗？”

农夫立刻摇起头来：“我当然不愿意了。”

牧师继续问道：“那么，如果有人肯用华丽的宫殿换取你的子女，用万亩良田换取你的妻子，你愿意吗？”

农夫仍然摇了摇头。

此时，牧师笑了起来，他对农夫说：“这么说，你拥有比黄金、比宫殿、比良田更有价值的东西啊！你就是这个世界上最幸福的人了，现在幸福不正是握在你的手中吗？”

农夫听了低头想了想，随即释然地笑了。他从牧师那里找回了一颗幸福的心。

确实，在许多时候，我们并不懂得珍惜已经把握在自己手中的幸福，往往在它失去之后，才感觉到懊悔。

某天，一个美丽的天使来到了人间。她心想：我要人们在付出一番努力和艰辛之后才能找到幸福，这样他们才会珍惜，可是把幸福藏在什么地方比较好呢？

天使百思不得其解，于是化作凡人去请教人间的智者。其中一位智者说：“把它藏在高山的顶峰上，这样肯定很难发现，非得付出很多努力不可。”

天使听了摇摇头。

另一位智者说：“把它藏到丛林深处，人们一定发现不了。”

天使听了还是摇摇头。

又有一位智者说：“依我看，还是把幸福藏在人们的心中比较好，因为人们总是向外界寻找幸福，而很少有人会想到在自己的身上挖掘幸福。”

天使对这个答案非常满意。从此，幸福的秘密就藏在了每个人的心中。

确实，幸福不在高官显位之中，也不在万贯家财里面，它就在我们每个人的心中。

幸福有时就像空气一样时时围绕在我们身边，只是我们有时忽视了它的存在。世界上缺少的不是幸福，而是发现幸福的眼睛和心灵。相信只要我们用心去寻找，就能找到开启幸福之门的金钥匙。





或许，早餐时的一碗清粥，清淡的小菜，也是一种幸福。想想非洲的难民，想想那些贫困的人们，所以，能与家人共进粗茶淡饭也是一种简单的幸福。

幸福没有统一的答案，也没有固定的模式。幸福的内涵无限丰富，只要你善于捕捉，用心灵去发现，哪怕是一条温暖的短信问候，一句关爱的叮咛，一缕初夏的凉风，一个日常生活琐碎的片段……你都能感受到幸福，因为你拥有一颗懂得享受幸福的心。

人生悟语

我们之所以感受不到幸福，是因为不能活得简单单纯；其实，不要去刻意追求什么，不要向生命去索取什么，不要为了某种目的而去刻意改变自己，简单本身就是一种幸福。

幸福需要用心去感受

如今社会的迅速发展让人们的欲望不断膨胀，人们总想改变自己平淡的生活，追寻更大的幸福，于是急功近利地去实现一个个所谓的幸福的目标，达到了一个目标，又会迫不及待地奔向下一个目标，循环往复，无休无止。也正是在这种无休止的追寻中，越来越多的人发现，原本以为追逐之后的成功会带来幸福的体会，然而成功之后却仍旧感受不到幸福。

俗话说：熟悉的地方没有风景，仆人的眼里没有伟人。其实，我们看似平淡的生活中有太多的幸福和美好，我们沉浸其中却往往察觉不到，甚至还每天抱怨自己的生活不够幸福，殊不知，我们一直身在福中却不知福。幸福，需要我们用心去感受。

有一个山村中的年轻人，他日夜梦想着自己能够走出山村，像电视里的城里人一样过上优越的生活。在他心里，山外的世界充满了无数精彩，山外的生活才是幸福的生活。一个机会使他终于走出了山村，他跟一位同乡一起去海南打拼。凭着吃苦耐劳的韧劲和聪明的头脑，他很快就有了自己的事业，并且越做越大，他在三亚买了最好的海景房，过上了“面朝大海，春暖花开”的日子，他以为自己终于找到了自己的幸福生活。可是，住在面朝大海的房子里，他并没有感觉幸福，他每天晚上都睡不踏实，担心自己的企业会受到挫折，担心自己现在的一切有一天会失去，担心……巨大的压力使他的幸福感大打折扣。有一天，他忽然很想回到以前生活的小山村。他真的回去了，暮色苍苍，山上炊烟袅袅，山风吹来饭菜的清香，一切都那么熟悉，却又那么陌生。回到家的那天晚上，他吃了好几碗糙米饭，喝了很多自家酿的老酒，晚上，他躺在土炕上睡得像婴儿一样香



第

1

章

幸福就在不远处

甜。他终于知道了，原来自己平淡的生活也是一种幸福，可是当初的他却没有感受到。

生活中那些小小的幸福往往被我们浮躁的心所忽视，平淡生活中的一碗糙米饭、一口家酿的老酒、一丝丝凉风、一簇簇火苗都会给我们带来小小的希望和安慰。只要我们用心去品尝，用心去感受，就会发现，这便是幸福的滋味。

一匹老马失去了年轻的妻子，它和自己唯一的儿子相依为命。老马非常疼爱自己的儿子，它想让失去母亲的儿子拥有最幸福的生活。它带它去最好的草地上吃草，那里有流水，有鲜花，还有宜人的树荫。

但是小马驹并不认为这是幸福的生活，它每天都将草地蹂躏得凌乱不堪，在鲜花丛中肆意奔跑，一切行动都随其兴致，想睡觉便倒头大睡，想玩耍便四处奔跑，任父亲一次次高声呼唤也不回家。

很快，又懒又胖的小马驹厌倦了平日的的生活，开始向父亲抱怨自己的生活是多么无趣，每天都是相似的花花草草，树荫太小总不够它尽情玩耍。它对父亲说：“这一成不变的生活有什么意义呢？我不想再在这里生活下去了，你要带我去一个新的更好的地方，我要过幸福的生活！”

溺爱儿子的父亲带着小马离开了原来的地方，带儿子去寻找它梦想中的幸福生活。看到父亲同意带自己去新的地方，小马高兴得嘶叫起来，老马却没有多么兴奋，平静安详地低着头在前面领路。它们爬上陡峭的高山，可是山上并没有牧草，甚至连可以充饥的东西都没有。

天快黑了，父子俩已经是饥肠辘辘了，但是他们依然没有找到牧草，他们只好饿着肚子躺下休息。第二天，它们走得几乎要晕倒了，才找到一些带刺的灌木，这些东西平时小马是连看都不看一眼的，但是快要饿晕的它已经顾不得这么多了，不顾灌木上的尖刺痛痛快快吃了一顿。又走了两天，它们仍然没有找到幸福的地方。天越来越黑了，走在前面的小马突然激动地叫了起来：“找到了！找到了！这是个多么美的地方啊！这里的绿草是多么鲜美呀！这里……”它已经顾不得赞叹，埋头吃起鲜嫩的青草来……

第二天，太阳升起来了，小马驹在一阵花香中睁开眼睛，它环顾四

周，忽然觉得这个地方好熟悉，原来，这就是它一直生活的地方！那一瞬间，它忽然醒悟，原来，自己一直生活在幸福之中！老马看着一脸惭愧的儿子，语重心长地说：“孩子，记住，幸福就在我们平淡的生活中，生活是否幸福要看我们会不会用心去体会这平淡生活中的幸福。”

的确，幸福无处不在，只要我们用心去品味，用心去感受，便会发现我们生活中绵绵不断的幸福和喜悦。用心去感受吧，你会发现，阳光灿烂的日子是幸福的，秋雨绵绵的日子也是幸福的；悠闲的时光是幸福的，忙碌的生活也是幸福的……我们生活中的每一分每一秒钟都是幸福的，用心体会，幸福的感觉其实就在我们的心头。

人生悟语

亲人的一声叮咛、朋友的一声问候、分别后的重逢、失意时温暖的拥抱、午后的一杯香茗……所有的这些，看起来平淡无奇，似乎可有可无，但是当我们用心去感受，用心去体会，便会感受到平凡日子里的那份淡淡的惊喜和甜蜜、惬意和幸福。幸福需要我们用心去感受，让我们摒弃心中杂念，去感受生活中点点滴滴的幸福吧！



第1章

幸福就在不远处



幸福不能拿来攀比

一份调查结果显示，近几十年来，人们的物质财富比过去增加了10倍，而人们的幸福感却没有增加，反而在下降。物质生活越来越好了，人们对生活的满意度却越来越低了，这的确是个令人费解的问题。其实，仔细分析就会发现，这个问题的背后很大程度上是人们的攀比心理在作祟。

“我今天买了一件很漂亮的衣服，结果到了单位发现同事的衣服比我的得到更多人的赞赏”；“我的房子已经很大了，可是朋友的房子比我们的更大”，生活中我们经常会产生这样的心理，或者听到周围人这样说，在比较之下，我们体会不到优越感，从而丢失了生活本有的幸福感。我们的眼睛总在看别人，一旦发现别人比自己有钱，别人比自己工作好，别人家庭比自己和睦等等，就会觉得很失落。于是开始埋怨，在这失落和埋怨中，我们生活的幸福指数也直线下降。

曾经有一个人去找上帝，他想请求上帝给他幸福的生活，上帝说：“你觉得什么样的生活才是幸福的呢？我可以满足你的任何愿望，但是，我有一个条件，那就是无论你请求我给你什么，你的邻居得到的会比你得到的多一倍。”那个人听了上帝的话非常高兴，他想着自己想要的东西：一大片土地、一位绝色美女、一堆金子……正当他在畅想自己未来的幸福生活的时候，他的耳边忽然回响起了上帝对他说的话，无论他得到什么，他的邻居得到的都会比他得到的多一倍。想到这些，他忽然觉得很不开心，他不想让自己那愚蠢粗鲁的邻居得到的东西比自己多，而且他还是因为自己才得到那些东西的，他可不想让那个可恶的邻居占这么大的便宜。他思来想去，最终想到了一个不让邻居过得比自己好比自己幸福