

做到这些， 你也可以

走向强大的300堂课

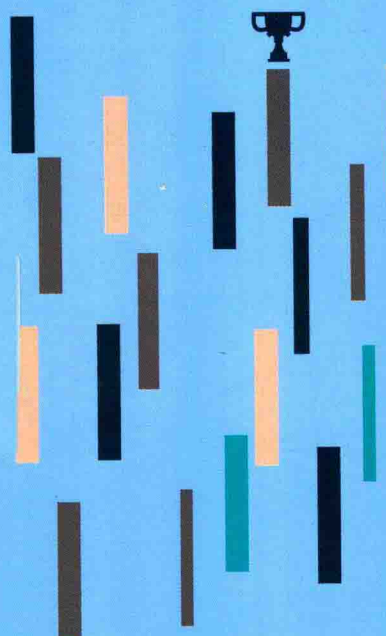
戴东
编著



放松心态，
稳步前进。

所有没能打败你的东西，都将使你
变得更加强大。

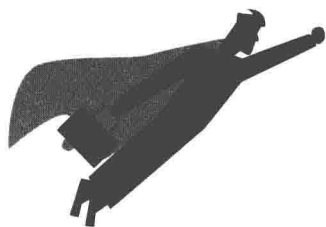
北京工业大学出版社



做到这些， 你也可以

走向强大的300堂课

戴东 编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做到这些,你也可以:走向强大的38堂课/戴东编著.
—北京:北京工业大学出版社,2017.4
ISBN 978-7-5639-5125-3

I. ①做… II. ①戴… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第319549号

做到这些,你也可以——走向强大的38堂课

编 著:戴 东

责任编辑:钱子亮

封面设计:尚世视觉

出版发行:北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编:100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人:郝 勇

经销单位:全国各地新华书店

承印单位:北京建泰印刷有限公司

开 本:787毫米×1092毫米 1/16

印 张:16

字 数:200千字

版 次:2017年4月第1版

印 次:2017年4月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-5125-3

定 价:28.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言



人生不如意事十有八九，不管是喜是悲，是欢乐还是忧愁，都要以一颗宽容、感恩、乐观的心对待，襟怀宽广，圆通处事，而后那些艰难、坎坷、烦闷、不快，都会成为我们成长中的垫脚石，激励我们不断成长。正如尼采所说：“凡不能毁灭我的，必使我强大。”

内心的强大是一种成熟，更是一种睿智的体现。一个人只有身心强大，才能承受现代生活的高压，才能赢得幸福的人生。强大源于日积月累的修行，需要不断地调整心态，完善心智，管理情绪，并持之以恒。懂得包容，人生境界就会无限宽广；心怀感恩，就可以涤荡一切尘埃；涵养胸怀，淡看人生所有枯荣；冷静处事，满城风雨亦能处变不惊；保持清醒，才能越走越远……

不管你正在经历什么，岁月都终究会让你知道，没有你承受不了的苦难，虽然有时真的很难耐，但一切也终将化解。放松心态，稳步前进，所有没能打败你的东西，都将使你变得更加强大。

本书共 38 章，深入浅出、简单通俗地与你聊一聊能助人走向强大的处世哲学和人生智慧，帮你在繁杂的生活中理清思绪，清

做到这些，
你也可以



——
走向强大的
38堂课
——

扫心灵障碍，涵养胸怀。让心灵开始一场智慧的旅程，让人生的境界变得无限宽广，不管在人生的道路上遇到怎样的艰难险阻，最终你都能披荆斩棘，所向披靡，不浮不躁，不惊不乱。

愿你成为你想成为的人，让生活既有软肋又有盔甲。

目 录



第 1 堂课 因为包容，人生境界无限宽广

让包容成为一种习惯·····	002
容得下事的胸襟，容得了人的智慧·····	005
用原谅化解怨恨·····	007

第 2 堂课 善待他人，你将拥有整个世界

一味地走自己的路，将会无路可走·····	010
若想被人爱，就先去爱人·····	012
用微笑打开心灵·····	015

第 3 堂课 心怀感恩，你所有的一切都是你所爱的

感恩地活着，苦涩也变甘甜·····	018
感恩可以涤荡世间尘埃·····	020
用感恩的心，发现柴米油盐中的温暖·····	023

第 4 堂课 你经受的磨难，将照亮你未来的路

生命总要历经磨难，才有光泽·····	026
磨难，是我们真诚的朋友·····	028
痛苦既能割破你的心，也能让你重新生长·····	030

第 5 堂课 宽容他人，是对自己最好的善待

宽容：人际关系的润滑剂·····	033
------------------	-----

做到这些，
你也可以



宽容，使仇恨都黯然失色····· 036

以德报怨，是器量宽宏的表现····· 038

第6堂课 学会释怀，我们不是为了生气而相遇

没有什么情绪是不可控制的····· 041

我们不是为了生气而相遇····· 044

第7堂课 涵养胸怀，淡看人生枯荣

避免偏激，不为自己树敌····· 047

放下宠辱，就是安详自在····· 049

第8堂课 善于低头，以谦虚的姿态前行

即使才华横溢，也能心高气不傲····· 052

越伟大越渺小，越成功越谦虚····· 054

现在的每一点成就，在未来都会微乎其微····· 056

第9堂课 成人之美，同样成就自己的美好

成人之美：实现自我的一种方式····· 060

不独占荣誉，慷慨并不是一件难事····· 062

第10堂课 送人玫瑰，收获满手余香

为别人搬开绊脚石，也是为自己铺路····· 065

成功不能只依靠自己的强大····· 067

第11堂课 挑战厄运，从逆境中找到光亮

满目泥土，也可能是万点星光····· 070

每一次失败都意味着进步····· 072

第 12 堂课 选择忍耐，所有的付出都会有意义

忍耐：一种利世济人的做人方式·····	075
学会忍耐那些无法承受之痛·····	077

第 13 堂课 享受孤独，才华会因反复磨炼而生光

享受寂寞，寂寞是一种清福·····	080
世界上最强的人，也就是最孤独的人·····	082

第 14 堂课 勇敢前行，全世界都会为你让路

面对岁月的苦难，你不必唉声叹气·····	085
当你选择不抱怨，就会遇到平安喜乐·····	087
与其抱怨，不如改变·····	089

第 15 堂课 摒弃消极，积极心态是成功者的共同习惯

勤于清扫自己的心灵·····	092
善于改变，不随着生活的惯性前行·····	094

第 16 堂课 分享欢乐，留一盏灯温暖他人

极小的事，温暖的心·····	098
自私待人，毁了自己·····	100

第 17 堂课 言辞巧妙，成功就在分寸毫厘间

如何把话说得恰到好处·····	103
含蓄，让你的话语意味深长·····	105

第 18 堂课 珍惜拥有，人生的快乐将会更加宽广

居陋室而自娱，无得失而自乐·····	109
--------------------	-----

做到这些，
你也可以



——走向强大的
38堂课
——

我们并非需要拥有太多..... 111

忌妒心，要及时宣泄和疏导..... 113

第 19 堂课 放松心态，抵得住人生所有艰难

随遇而安的心情，绝处逢生的幸运..... 116

“放得下”与“放不下”..... 118

第 20 堂课 得失之间，人生才能活得自在

患得患失，人生的精神枷锁..... 121

但行好事，莫问前程..... 124

不必为失去而难过..... 126

第 21 堂课 留有余地，凡事才能够回旋应变

凡事留一线，日后好见面..... 129

善于聆听异己之言..... 131

容纳异己，成就自己..... 135

第 22 堂课 肯于付出，勤奋将天分变为天才

懒惰会使成功擦肩而过..... 139

勤奋，会把你推到一个新的高度..... 141

第 23 堂课 找到方法，拓宽人生道路

把握执着与变通的尺度..... 145

君子坦荡荡，小人长戚戚..... 147

不刻意修饰，内在有实力才最重要..... 149

第 24 堂课 放弃依赖，意味着开始成长

大人物有大人物的光芒，小人物有小人物的趣味..... 152

摆脱依赖，学会独立行走..... 154

第 25 堂课 坦诚认错，是检验人品的试金石

勇于认错，会产生惊人的效果·····	158
立木取信，一诺千金·····	160

第 26 堂课 关注细节，把小事当成大事去做

把小事当成大事去做·····	164
细微之处见修养·····	167

第 27 堂课 不偏不倚，用平静之心与人相处

方圆有道，处事圆润融洽·····	170
不偏激，也不浮躁·····	173

第 28 堂课 回归自然，生活的空间会更加宽阔

平常心，其实并不平常·····	176
快乐，是一种修炼和欣赏·····	178

第 29 堂课 淡泊名利，是一种宁静的生活方式

淡泊宁静，心胸才会豁达宽广·····	182
要懂得积累，厚积才能薄发·····	184

第 30 堂课 能忍善忍，控制住情绪等于控制了人生

让批评的声音促进自我成长·····	187
忍耐，人生道路上的一种磨炼·····	189

第 31 堂课 保持清醒，才能越走越远

站得稳，走得更远·····	193
保持忘我是最好的状态·····	195

做到这些，
你也可以



——走向强大的38堂课——

第32堂课 低调做人，通往成功的一条大路	
学会弯腰，少遇挫折·····	198
懂得适时低头方能迎来成功·····	200
第33堂课 善于妥协，让人生充满张力	
学会妥协，学会放弃·····	203
面对挑战，不屑是最好的回应·····	206
第34堂课 以迂为直：通向目标的最佳途径	
委婉规劝，学会转弯·····	209
为了不走弯路，要学会走弯路·····	211
第35堂课 与人为善，付出自会有回报	
实实在在，让付出和收获成正比·····	214
献出自己的肩膀，你便成了巨人·····	217
适当袒露自己，赢得他人信任·····	220
第36堂课 谨慎交友，获得人生路上的助力	
择良友而交，与君子为友·····	224
你的交际圈子决定了你的层次·····	227
第37堂课 冷静处事，每临大事有静气	
面对突发事件，稳住心神·····	230
稳住阵脚，处变不惊·····	233
第38堂课 将心比心，待人宜宽律己宜严	
宽以待人，推己及人·····	237
当我们选择了宽容，便获得了生命的自由·····	240

第 1 堂课



因为包容，人生境界无限宽广

哲学上对空间的定义是：能够包容（所有）事物及其现象的场所。给他人空间，让他人在这个空间之中感受到呼吸的顺畅。给他人空间，往往是给自己机会，给他人的空间越大，自己最终赢得的机会也会越多。

做到这些，
你也可以



——
走向强大的
38堂课
——

♡ 让包容成为一种习惯

汉高祖刘邦的手下有一个重要的谋臣叫陈平。陈平这个人，说起来还真不怎么样。他先是跟随魏王，后来又跟随项羽，最后才投奔刘邦，这是反复无常的行为；他和他的嫂子有暧昧关系，这是好色之徒的行为；他来到刘邦阵营之后就大肆收受贿赂，这是以权谋私的行为。有人根据陈平的事情写了封检举信，把他给举报了。

刘邦接到举报信后，随即就把当初推荐陈平的魏无知叫来，心想，你小子，叫你找个人才，你却给我找个好色贪财之辈，便责备他说，你怎么搞的，瞧你给我找的这个人？反复易主、贪财好色，这不是个小人吗？

魏无知一脸委屈地说：“我推荐的是陈平的才能，不是他的德行，陈平的德行是不好，可是他有才啊。现在我们正与项羽争夺天下，最缺的是有才华和能出主意的人。那些没才华的人一抓一大把，如果都用这样的人，恐怕我们会被项羽打得一败涂地。”

刘邦看着魏无知那张苦瓜似的脸，心想，是啊，100个庸才也抵不上一个人才。那陈平到底是不是人才呢？是骡子是马，要拉出来遛遛才知道。要是拉出来遛的是头骡子，我一定给你好看。当时，刘邦与项羽对峙，战

事不利。刘邦想，难题来了，这回该不知是骡子是马的陈平上场了，就问陈平该怎么办，陈平就出了个离间计的主意。刘邦想，好，你出的主意，就交给你办好了。这年头要办成事情，不给点儿好处是行不通的。

于是，刘邦就给了陈平四万两黄金去办这个事情，而且不问出入。什么叫不问出入呢？就是不管你的账，随便你怎么花，给我把事情办妥就行了，剩下的都是你的。颇具经济头脑的刘邦知道陈平肯定会“截流”的。其实，刘邦已经反复进行了成本核算，如果这场投资成功，其回报率还是相当高的。而且，他也给陈平预留了利润空间，刘邦明白，没有高额回报，哪有人会给自己卖命呢？

重赏之下必有勇夫。在重金诱惑之下，陈平使出浑身解数，项羽最重要的谋臣范增很快就被扫地出门了，当然，陈平也收获颇丰。这一场豪赌，刘邦和陈平都成了赢家。

真正有智慧的人，应该有宽广的胸怀，能够包容各种各样的人。项羽作为楚国的贵族，出身高贵，对于陈平这样没有品位的人看不上，不重用陈平，才导致陈平投奔刘邦。刘邦对于那些出身不高或者品位不高的人并不讨厌，因而能够与他们打成一片，最终在这场较量中，他笑到了最后。

一个人当然应该努力追求人格、知识、品德、志趣的完善与高尚，但不能因为自己的这种高尚追求而让自己的心胸变得狭隘。一个人的人生境界不但要追求更高，而且要追求更广。

我们很容易接受那些和自己有共同语言的人，可是有的人和我们的共同语言不多，行为方式也不一样，他们给我们的感觉并不是很舒服。我们没法避开这些人，尤其是当我们试图包容或者接受这种人时，他们不但不领情，不认可我们的好意，反而对我们很排斥、很无礼，让人感觉很不舒服，这时，你该怎么办呢？

做到这些，
你也可以



——
走向强大的
38
堂课
：

懂得包容的人明白出人者为高，容人者为贵。你拥有比别人更好的出身，这只能说明你是一个幸运的人；你拥有比别人更强的能力和才干，这只能说明你是一个高人。可是，如果你能包容别人，你会得到更多人的拥护和尊敬，你会拥有较高的威望，得到较高的地位，这个时候，你就会成为一个贵人。

懂得包容的人，可以做到一半雅为上，一半俗为下；一半容现实，一半找出路；一半藐出身，一半荣未来；一半安心忍，一半暗地搏，最终会因为包容了别人而成就了自己。

♡容得下事的胸襟，容得了人的智慧

包容在佛家的理论里是“空”。空就如数字中的“0”，当你把它放在1的后面，它就是10，放在100的后面，它就变成1000。空，才能够容万物，茶杯空了才能够装茶，口袋空了才能够装钱。讲包容就要有气度和涵养。有的人虽然懂得这样的道理，但就是做不到。因为包容是一种智慧，没有智慧的人，怎么能够包容别人呢？所以人们常说要容得住事，容得下人。

人与人之间难免会有不愉快的事情发生。同事不小心说错了一句话，别人无意中做了一件对不起你的事，有人抢了你的风头……面对这些情况，我们要能够做到包容他人、谅解他人、理解他人和宽恕他人。

站在自己的立场上思考的是普通人，站在第三方立场上思考的是聪明人，站在对方的立场上思考的是巨人。能够站在别人的立场上思考，绝对是一种胸怀与智慧。

曾有记者采访成名后的托马斯·爱迪生，让他谈谈对小时候打聋他耳朵的那位列车员的看法。令人意外的是，爱迪生并没有大肆地辱骂那位列车员，没有以自己的声望去压倒列车员，而是幽默、机智地回答道：“我感谢他，感谢他给了我一个听不到喧嚣的环境，使我能够专心致志地完成更

做到这些，
你也可以



——走向强大的38堂课——

多的试验、发明。”爱迪生不仅宽容地对待了那位列车员，而且从那次不幸中找到了一种正面的意义。

两辆别克商务车“狭路相逢”后，因道路狭窄，互不相让，导致都不能正常通过。车上的人互不相让，遂发生了激烈的争吵，后来发生厮打。被围观的市民劝开后，银色别克商务车司机怒气难平，挡在白色别克商务车前阻止该车离开。这时，白色别克商务车司机突然将车发动，驾车撞倒车前之人后又从其身上轧过，致使对方当场死亡，然后驾车逃逸。逃逸的肇事司机被抓获归案时表示：“堵车时本来相互礼让一下就什么事也没有了，将对方撞死真是不该，都怪自己当时太冲动。”

生活中曾发生过为争抢一个公交车座位而大打出手的闹剧，也出现过为了一个馒头而酿出血案的事情。因为不想吃馒头，员工在食堂挑起事端，和厨师挥拳相向、大打出手，结果因为一个馒头造成一人受伤，一人受刑。看看他们，再看看爱迪生，不禁让人感叹：人与人之间的差距如此之大。如果他们能够站在对方的角度上思考，互相包容与体谅，就会少了很多争端，多了很多和谐。

包容，修的是心胸，炼的是气度。在交往与交流中，我们必然会遇到许多与自己不同的观点、方法和态度，但是，当我们主动地去包容和接纳时，结果总会出人意料。

我们感谢赞同我们的人，也敬重那些持反对意见的人，他们是我们的镜子和鞭子，让我们发现自己脸上的灰尘，并鞭策我们努力向前，激发我们的活力。