

BE YOURSELF AS SELF


我的人生
我做主

林少波 编著

自己的职业生涯自己规划

自己的人生航向自己掌舵



 中国纺织出版社

内摇容摇提摇要

本书从感受心灵涤荡、迷醉情感吧台、透视自我认知、聆听社交课堂、颠覆惯性思维、铸造生命强度、规划成功轨迹等几个方面入手,对处于都市中的一些现实问题进行了阐释,采用一问一答的形式作为引子,以一个小故事作为开头,娓娓道来,语言朴实无华却暗藏禅机,让人像是在聆听一位得道高僧讲禅,如沐春风,醍醐灌顶。尝试简单的生活,追求快乐的感悟,这是作者在书中想要表达的,也是处于喧嚣都市中的人们所渴望的。

图书在版编目(CIP)数据

我的人生我做主 转少波 编著 北京:中国纺织出版社, 2012.12

ISBN 978-7-111-20000-0

I. ①我...摇II. 转...摇III. 人生哲学 原通俗读物IV. ①B149.1②

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第123456号

策划编辑:曲小月 摇摇特约编辑:王摇慧 摇摇责任印制:刘摇强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 远号 摇 邮政编码:100000

邮购电话:010-67001500 摇 传真:010-67001500

网址:www.c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年 12月第 1 版第 1 次印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:12

字数:200千字 摇 印数:1-10000册 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

BE YOURSELF AS SELF

我 的 人 生 我 做 主



“人生”这个词看起来有点空泛,让人抓不到边际,其实“人生”的表现形式就是点点滴滴的“生活”。生活中,有的人花天酒地还捶胸哀叹不止,有的人虽然粗茶淡饭却照样哼着小曲;有的人前呼后拥却感到浑身不自在,有的人露宿街头仍鼾声大作;乡下人羡慕城里人的高楼大厦,城里人却向往乡下人的安逸宁静。由此看来,没有什么条件可以成为生活幸福或人生成功的惟一标准。

其实,经常问自己一些问题,然后看看自己能否回答得完美,是一件很有意思而且很有意义的事情。其实,人生的过程,就是一个不断给自己出题,然后自己不断去解答的过程。给自己出了一个题目,就是给自己设置了一个挑战;自己完美地解答,也就是迎接了这个挑战。就这样,不断地问自己、不断地为难自己,最终才能不断超越自己。如同在攀登一座山峰,当爬了许久蓦然回首时,才会发现自己不知不觉间已经快到山顶了。当你将生活中的难题一个个地问着自己然后又完美地解决了时,有一天你会突然发现,自己的人生好像充实了起来,饱满了起来。

人生的难题不外乎几个方面的内容:

心灵的感悟。每一颗心灵是孤独的还是热闹的?是特立独行还是学会群居?我们忍受着孤独,在彷徨失意中修养自己的心灵。生命本身就是一种对心灵的感悟与涤荡,“风物长宜放眼量”,我们应去追寻长久的精神底蕴。

情感的共享。爱到底是一种负担还是治疗心灵疲惫的一剂妙方?迷醉在情感的吧台里,是一种自我放逐还是一种幸福享受?感受生活的美好、生命的美好,我们的心灵便会香满而溢……

自我的认知。德尔菲太阳神庙墙壁上的那句“人啊,认识你自己”是人类一直难以回答的难题。其实,拯救自己的只能是自己而不是别人,哪怕是菩萨再世、耶稣亲临也不能帮助任何人摆脱窘境。做好自己,才能做好一切。

人际的沟通。许多年轻人,面对着这个喧嚣纷扰的社会和大变革时

BE YOURSELF AS SELF

我 的 人 生 我 做 主

机,常常会感到迷惑、茫然和不安。他们对如何在这个社会上站住脚表现得没有信心。实际上,社会的大海并不是那么深不可测,初步掌握些社交心理和社交技巧,有助于提高自己为人处世的能力。

思维的跟进。世界变化太快,受传统思维的束缚,我们看待问题的角度和眼光仍然局限于过往,我们仍旧抱残守缺,让思维的惯性继续影响我们的生活,那么我们的生活必将陷入僵化和腐朽。

能力的锻炼。人生的旅途总是有起有伏,有顺境亦有逆境。不培养一定的生活能力,铸造足够的生命强度,使自己坚强起来,能够经得住千锤百炼,那么一旦陷入逆境,风浪袭来,就有可能被击垮。

轨迹的规划。我们很多人总是茫茫然地过了一天又一天,浑浑噩噩地过完一生。如果想要不断自我提升、取得成功,你必须为自己设定计划,否则就容易迷失方向和目标。

这几个方面的难题解决了,那么你也就算是一个幸福的人、成功的人了。这些琐碎、平常的问题,只要我们认真去回答、努力去做,都可以迎刃而解。

英国作家萨克雷有一句名言:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它也对你哭。”同理,生活有问也有答,你對自己提问了,总会有个回答;从不提问的,疑问则越来越多。多多提问自己,才能把自己的生活难题逐渐解决;“我的人生我做主”就是这样一个道理。所以,朋友们,试着给自己提一些问题吧,这会你的生活更充实、更完美。

林少波

乙酉年夏夜写于听雨轩

BE YOURSELF AS SELF

我 的 人 生 我 做 主

目 录

感受心灵涤荡

1. 给心开一扇窗
2. 用快乐之水冲淡苦味
3. 别让太多的附属品隔断视线
4. 快乐之钥在你手中
5. 有计划地准备
6. 征服心底那座山峰
7. 给心灵播下种子
8. 美中不足是常态
9. 命运握在自己的手里
10. 利用好“心理摆”规律
11. 不要被失败吓倒
12. 享受此刻的生活
13. 抬头看看天
14. 比别人多想几步
15. 永远不要失去热情
16. 享受读书的乐趣
17. 顿悟生活中的禅
18. 把生活简单化
19. 人生 就如同一幅地图
20. 设计好你的人生

- 2
- 4
- 5
- 7
- 9
- 11
- 12
- 14
- 15
- 18
- 20
- 21
- 24
- 25
- 27
- 29
- 31
- 32
- 34
- 36

迷醉情感吧台

1. 为自己保留一片天空
2. 爱的细节里多些宽容
3. 两个人的游戏
4. 放爱一条生路
5. 相信爱情,但不迷信爱情
6. 学会欣赏对方
7. 有缺憾,才有无限转机
8. 爱情不是生活的全部
9. 爱情并不是没有条件的
10. 给爱情的道德之门加上哨兵
11. 尊重生命才懂得尊重爱情
12. 爱是一种习惯
13. 家若港湾
14. 让时间检验爱
15. 把持住自我
16. 为了爱,彼此多担待点
17. 该放手时就放手
18. 送玫瑰是爱,姜炒螃蟹也是爱
19. 演绎自己的快乐情歌
20. 婚姻不是爱情的坟墓

40

42

44

45

47

49

50

52

54

55

57

59

60

62

64

66

68

69

71

73

BE YOURSELF AS SELF

我 的 人 生 我 做 主

透视自我认知

1. 想改变世界,先改变自己
2. 保持乐观开朗的心态
3. 不断超越自我
4. 自己瞧得起自己
5. 每天不妨发愁一下
6. 没有自信,便没有成功
7. 凌驾于一切短处之上
8. 换个角度审视自己
9. 懂得表现自己
10. 常常责怪自己
11. 为别人开一扇窗
12. 每天自己淘汰自己
13. 不要随便否定自己
14. 让自己亮在暗处
15. 发现内心的自我
16. 要比就跟自己比
17. 人贵有自知
18. 克服你的生理缺陷
19. 不要跟自己过不去
20. 自立是最宝贵的财富

78

79

81

83

85

86

88

89

91

93

94

95

97

99

100

102

104

106

108

110

聆听社交课堂

1. 朋友多了路好走 114
2. 人际交往有原则 116
3. 不要老盯着阴暗面 117
4. 不要心怀嫉妒 120
5. 团结你身边的人 121
6. 始终保持热情 123
7. 没有谁能妨碍你的上升 125
8. 让你的工作高效率运转 126
9. 超越领导对你的期望 128
10. 多给别人一些鼓励 130
11. 放下你的“面子” 132
12. 赚钱的能力比赚钱更重要 133
13. 感谢别人的帮助 135
14. 与人相处 留条缝隙 136
15. 礼让为先 138
16. 做一个讨人喜欢的人 140
17. 己所不欲 勿施于人 141
18. 善于聊天 142
19. 理性对待不公平 144
20. 敢于不如人 146

BE YOURSELF AS SELF

我 的 人 生 我 做 主

颠覆惯性思维

1. 承认人生的不完美
2. 肩负起生活的责任
3. 行走,是一种回报
4. 投桃必然有李
5. 换个角度看人生
6. 成功其实很简单
7. 外行也可以领导内行
8. 不要犯同一个错误
9. 有阻力才有动力
10. 赢在微小差距上
11. 路到尽头就转弯
12. 且叹一口气
13. 失意时要懂得心宽
14. 演别人容易,做自己难
15. 别把大学当回事
16. 合脚最重要
17. 尝试特立独行
18. 自己给自己幸福
19. 目标不在于高远,在于实现
20. 用自己的方式打开结

150

151

153

155

156

158

159

161

162

163

165

166

168

169

171

173

174

176

178

179

铸造生命强度

- 1. 分清南北 182
- 2. 志在必得 先声夺人 183
- 3. 控制好你的“压力阀” 185
- 4. 无欲则刚 186
- 5. 一切皆有可能 188
- 6. 有压力才有活力 190
- 7. 认识你的创造潜力 191
- 8. 在脚下多垫些砖头 194
- 9. 培养正确的思维方式 196
- 10. 死神为抗争者让路 198
- 11. 把一件事做透 200
- 12. 对人生持一份幽默 201
- 13. 别忽视和放纵小弱点 203
- 14. 在有限的时间内保持快乐 205
- 15. 习惯的困惑 207
- 16. 摔倒几次 爬起几次 209
- 17. 历经风雨才能见彩虹 211
- 18. 情到深处 人淡如菊 213
- 19. 慷慨不是为了感恩 215
- 20. 坦然面对发生的一切 216

BE YOURSELF AS SELF

我 的 人 生 我 做 主

规划成功轨迹

1. 凡事有预备
2. 不要被眼前利益所迷惑
3. 让感动伴你左右
4. 走好关键那一步
5. 尺有所短,寸有所长
6. 不时调整你的人生航向
7. 追求一个充实的人生
8. 把屈辱变成成功的动力
9. 毫不退缩,永不气馁
10. 承担责任
11. 勇气与成功
12. 成功在于坚持
13. 人生警示牌
14. 目标的实现是有步骤的
15. 把握路上的机会
16. 和睦共处 相互依存
17. 成功的机会无处不在
18. 珍惜眼前的幸福
19. 享受独处的美妙
20. 善于思考

220

221

223

225

227

228

230

231

233

234

236

238

239

241

242

244

246

247

249

250

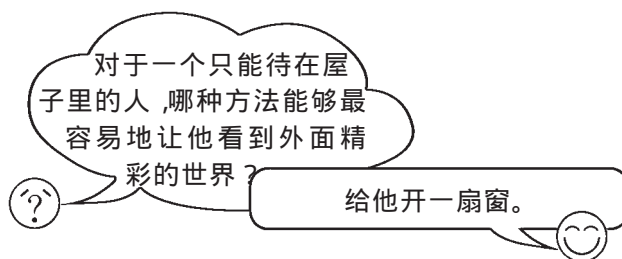


感 受 心 灵 涤 荡

在这现代的繁忙都市中,你是否已经飞得太高,远离了生活,远离了细腻,远离了最初的往事……其实,你可以留心观察发芽的小草,留心倾听花开的声音,留心风筝如何在空中飘摇,留心清风如何在夜里拂过树梢,笑逐颜开看着厅前的花开花落,醉眼蒙胧欣赏天上的云卷云舒。生命本身就是一种对心灵的涤荡;“风物长宜放眼量”,去追寻长久的精神底蕴。忍受孤独,在彷徨失意中修养自己的心灵。如蚌之含砂,在痛苦中孕育璀璨的明珠。



1. 给心开一扇窗



有个囚徒,关在牢房多年,每天看着四面空空的墙壁,感到心灰意冷。他多想看看外面生机勃勃的世界啊,哪怕每天只看一眼也好。牢房里有扇窗,很高很小。于是,囚徒把惟一的一张床拖到窗下,把被褥叠高,然后凭借床和被褥踮脚往窗外看。可是看过之后,他更加绝望了——窗外除了高墙便是密如蛛丝的高压电网。没多久,这个囚徒便上吊自杀了。自杀前,他咬破手指,用鲜血在雪白的墙上留下了一句遗言:给我一扇窗。



这个囚徒的死带给人很大的震动,特别是囚徒留在墙上的那句带血的遗言,引起了监狱领导的高度重视,让他们意识到了问题的严重性。于是,监狱领导逐级向政府部门申报,并恳请有关部门调拨资金重新对监狱的牢房进行科学改建。不久,政府下达批文,划拨了一笔庞大的改建基金。

说是改建,其实只是给每个牢房开几个宽大的窗户,让人从里面能看到外面的日出日落,听到附近的狗吠鸡鸣。简单的改建后,奇迹出现了。逃狱案越来越少,被减刑获得新生的囚徒越来越多,监狱的管理也越来越规范轻松。

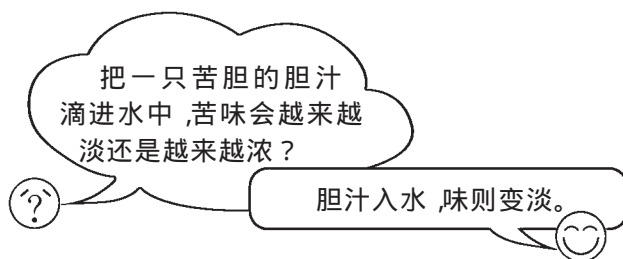
后来,有记者采访该监狱的监狱长,问到管理监狱的秘密武器是什么。他只回答了一句话:在每个囚徒心里开一扇希望的窗户。多么精辟的一句话呀!在这个世界上,要想改造一个人,最有效的拯救武器莫过于改造其心灵了。

一位心理学家说,改造人的心灵是最难的,心的创伤和扭曲必须靠心来挽救。在高深的围墙内,在漫长的岁月里,囚徒们渴望自由,渴望温暖。有关部门应该及时发现这些情况,有针对性地开展思想工作,采取必要的防范措施,这样才能避免一些悲剧发生,真正地把囚徒改造好。相反,冷漠的人际关系、不良的环境熏染、错误的教育方式和麻痹大意的管教办法,都是导致囚徒逃狱、自杀的原因。

人只有在失去自由的时候才能深深地体会到自由的可贵。走进高墙,你能感觉出囚徒们对高墙外生活的无限渴望。囚徒们对未来生活也有着美好的憧憬,对个人需要也有着强烈的渴望,如果他们的一些正当愿望一直无法实现,就会从内心深处表现出种种误解、焦虑和失望。他们虽然曾经是一头“吃人”的凶猛禽兽,但从另外的意义上说,也是一只理应得到关爱、理解、教育和警惕的困兽。

困兽更渴望自由,他们可以通过心灵的教育与改造,尽早走出高墙,开始新的人生。因此,相关部门和人员应该尽最大能力去改造好犯人,将他们重新扶上正路。这是一项改造心灵的工作。

2. 用快乐之水冲淡苦味



有一天,城郊的寺庙里来了一位很富态的中年妇人。据她说,她最近老是失眠,无论面对多么鲜美的饭菜都没胃口,浑身乏力,懒得动,做什么事都没有激情,很想了却尘缘,遁入佛门……方丈是个懂得医术之人,他听那位妇人描述完后,便说:“不忙,待老衲先给施主把把脉如何?”妇人点头应允。切完脉,观完舌苔,方丈微微一笑:“施主只是心中有太多的苦恼事,体有虚火,并无大碍。”顿了一下,方丈又接着说:“只是施主心中藏着太多烦恼而已。”中年妇女一被点醒,心里暗叹神奇,便把心中所有事情逐一向方丈说明。方丈很随意地跟她聊着:“你家相公与施主感情如何?”妇人脸上有了笑容,说:“感情很好,耳鬓厮磨十几年从未红过脸。”方丈又问:“施主膝下有无子女?”妇人眼里闪出光彩,说:“一个小女,很聪明,也很懂事。”方丈又问:“家里的布匹生意不好吗?”妇人赶忙摇头说:“很好,家里的生活算得上是镇上的富人家了……”

方丈铺开纸墨,边问边写,左边写着她的苦恼之事,右边写着她的快乐之事,然后把写满字的这张纸放到妇人面前,对妇人说:“这张纸就是治病的药方。你把苦恼之事看得太重了,忽视了身边的快乐。”说着,方丈让徒弟取来一盆水和一只猪苦胆,把胆汁滴入水盆中,浓绿色的胆汁在水中淡开,很快就不见了踪影。方丈说:“胆汁入水,味则变淡。人生何不如此?施主,不是您承受了太多的苦痛,而是您不善用快乐之水冲淡苦味啊。”

当我们在为种种苦恼之事而感到失落甚至落泪时,其实快乐就在身边朝我们微笑。做一个快乐的人其实并不难,拥有一个幸福的人生也很简单,只要记住三条:不要拿自己的错误惩罚自己,不要拿自己的错误惩罚别人,不要拿别人的错误惩罚自己,你的人生就不会太累。

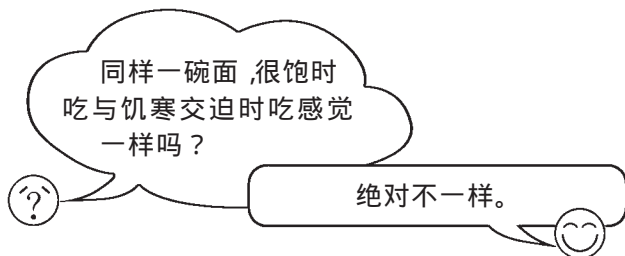
记住,不要让烦恼的“苦胆”越来越浓。

因为烦恼,一些本可以成为天才的人物正做着极其平庸的工作;因为烦恼,很多人把大量的时间和精力耗费在了无谓的烦恼上。世界上没有一个人因烦恼而获得好处,也没人因烦恼而改善自己的境遇,但烦恼却在随时随地损害着我们的健康,消耗着我们的精力,扰乱着我们的思想,减少我们的工作效能,降低我们的生活质量。精力分散使人无法顾及应该做的事情,思想紊乱会使人失去清楚思考、合理规划的能力,大脑中一旦有了烦恼的“苦胆”甚至是“毒汁”后,注意力就很难集中。

人生在世,其实是为自己而活。人,出生于什么样的环境、什么样的家庭自己固然没有办法选择,但却可以选择自己的生存方式。能以各种各样的方式活着,不仅是一个人的最起码的要求,也是一个人在人生大舞台中必须承担起来的角色,在不同的时期、不同的场合,要掌握扮演生、旦、净、末、丑各种角色所表现的不同内容。

每个人来到这个世界上都是不容易的,也是幸运的,既然这样,我们就应该珍惜和善待我们的人生,快乐和充实地度过每一天。

3. 别让太多的附属品隔断视线



一天晚上,我读书到深夜,突然觉得饥饿难忍,便去厨房找东西

吃。找了一圈,什么也没找到。我不甘心,觉得偌大的厨房总该有点儿能够吃的东西,于是又开始了第二次寻找。这时,饥饿感越来越强烈地统治了我。我想,只要能找到一点儿可以充饥的食品,我都会毫不犹豫地把它吞下去。

这次,我终于在最顶端的柜子里找到了一包快到保质期的方便面。闻一闻,似乎真的有些异味。不过我还是舍不得扔掉,因为这可能是我今夜惟一能填饱肚子的东西了。

我打开火,开始煮面。我觉得只有调料包太单调了,就又放进了一些老抽、香醋、香油和胡椒粉,厨房里的空气顿时变得诱人起来。我还嫌不够,又切进了一些葱花和姜末儿。

这下子,锅里面黄的黄,绿的绿,白的白,色泽宜人。当初,我只是想要填饱肚子,可当这个愿望满足了之后,我的要求就开始水涨船高——这包方便面要符合健康标准,要有更可口的滋味,要有更丰富的内容,甚至还要拥有一种悦目的视觉效果。于是,简单的一包方便面就被我挖空心思地弄成了这么一碗营养丰富的“大餐”。也许是太诱人的缘故吧,对着这惟一能够填饱肚子的面我竟然不知该从何吃起才好了。

在生活中,我们常常因为花花绿绿的各式各样的事物而扰乱了自己的视线和思维,忘记了自己本来的目的和愿望,或是不知道该如何选择才能让自己的心灵得到满足了。

在这繁忙的都市生活中,机会很多,而诱惑同样也很多。最初我们还可以因为自己的初出茅庐而把控自己,知道自己是“饿”了、“渴”了,或是有其他的什么需求。我们以为自己可以执著地为我们的需求而努力奋斗。可是看着种种的诱惑,我们的欲望不断升级,最终被其蒙蔽了双眼,迷失了心灵。它让我们在不知不觉中“飞”了起来,忘记了我们原来的方向。

在不断的追求中不断地要求自己,在不断的追求中遗忘了最初的目的和愿望。当我们疲倦地走过无数个365天,我们才发现,留在身后的除了那份浮华与空虚,什么也没有。因为我们已经忘记了我们所追求的到底是什么了,而是跟着感觉走,完全成为了生活的奴隶。

每个人都希望自己的生活能够丰富多彩,然而太丰富的生活也意味着太多的干扰,阻碍着我们前进的方向。不要因为诸多附属的因素

