

## 第一章 点燃心中的明灯

人生的旅途中，挫折和困境无处不在，当深陷其中时，只要我们心中有一盏不灭的明灯，我们就能克服挫折，迎来阳光明媚的春天！



## 点亮你的心灯

有一只船在大海中遇到了突如其来的风暴，沉没了，全船人员死伤无数。一位年轻人侥幸获得一个小小的救生艇而幸免于难，他的救生艇在风浪中颠簸起伏，如同叶子一般被吹来吹去，他迷失了方向，救援的人也没有找到他。

天渐渐黑下来，饥饿、寒冷和恐惧一起袭上心头。然而，他除了这个救生艇之外，一无所有，灾难使他丢掉了所有，他的心情灰暗到极点，他无助地望着天边，忽然，他看到一片色彩斑斓的灯光，他高兴得几乎叫了出来。他奋力地划着小船，向那片灯光前进，然而，那片灯光似乎很远，天亮了，他也没有到达那里。

他继续艰难地划着小船，他想那里既然能看到灯光，就一定是一座城市或者港口，生的希望在他心中燃烧着。白天时，灯光看不清了，只有在夜晚，那片灯光才在远处闪现，像是对他招手。

三天过去了，饥饿、干渴、疲惫更加严重地折磨着他，好多次他都觉得自己快要崩溃了，但一想到远处的那片灯光，他又陡然添了许多力量。

第四天，他依然在向那片灯光划着，最后，他支持不住昏迷了过去，但他脑海中依然闪现着那片灯光。

晚上，他终于被搜救的船只救了上来。当他醒过来时，大家才知道，他已经没吃没喝在海上漂泊了四天四夜。当有人问他是怎样坚持下来时，他指着远方的那片灯光说：“是那片灯光给我带来了希望。”

大家望去，哪里有什么灯光啊，那只不过是天边闪烁的星星啊！

人生的旅途中，挫折和困境无所不在。当我们陷入其中时，只要我们心中有一盏不灭的明灯，我们就能克服挫折，迎来阳光明媚的春天！

## 心语

点亮你的心灯，  
你的人生就有希望。

## 自信的力量

著名作家拿破仑·希尔的办公室。

“你写的书不知激励了多少人心，我想你一定也可以帮助我重新站起来。”流浪汉带着祈求的眼神望着希尔：“你是我最后的希望所系，拜托你了。”

拿破仑·希尔从头到脚地把对方打量了一遍，只见对方胡子起码已有一个礼拜未刮了，衣衫褴褛，浑身散发着恶臭。

经过深入的交谈，才知道流浪汉的工厂破产、妻离子散，一度想要以自杀解脱。“我希望能帮助你，”希尔不想隐瞒他，“但事实上我无能为力，不过……”

他吸了口气又说道：“不过我可以介绍你我另一个人，他一定可以帮助你东山再起的。”

“真是太感激了，”流浪汉迫不及待地说：“快带我去见这个人。”

随后，希尔把流浪汉带到浴室，浴室墙上有面落地镜，流浪汉可以从镜子中看到自己。

“在这个世界上只有这个人能帮助你。”希尔指着镜子里的流浪汉说，“除非你能认识这个人，请他帮你，否则对你自己

或这个世界来说，你都只是个废物。”

几天后，希尔在街上遇到这名流浪汉，不过此时他衣着光鲜、步履轻快，跟以前判若两人。

许多人本来可以自己免除的烦苦，却偏偏非理性地让自己盲目地依赖别人或者是其他的力量。然而他们却不知道，其实生命中真正的主宰就是自己。自己就是决定命运的关键。

失败的人和成功的人有一点不同就在于，失败的人不信赖自己，他们不相信在自己的身上还蕴藏有巨大的能量。而成功的人则相信，他们的身上有着能够左右这个世界的力量。

信赖自己，结果必然能够做出令自己都感到吃惊的事情。

## 心语

其实命运就是自己行为的结果。

自己就是生命这部剧作的导演、

制作人、编剧兼演员。

## 生命之光

在众多海洋生物中，你可否听说过有安康鱼？安康鱼的背上生长着发光器，像一盏玲珑的小灯笼，照亮它永远暗无天日的生命。

在世界最深的马里亚纳海沟深处，海水又冷又暗，千万年来沉寂无声，连低等的植物都无法生长。偶尔一些小光点缓缓移动，那便是从安康鱼身上发射出来的光芒。

你会为这种生在黑暗之中，却发射光芒的小生命而肃然起敬。我的心中突然升起一团明亮的火，比起安康鱼，人类真是太幸运了。

日月星辰、山川平原、飞禽走兽、花鸟鱼虫，从高级的植物到低等的菌类，骄傲的人类堪称享受万物的君王。如此说来，一点点寂寞算得了什么？一点点黑暗算得了什么？一点点压抑和屈辱算得了什么？一万一千多米深的海中的安康鱼还没有放弃生存呢，我们有理由，有何脸面而言绝望！

生命是活给自己的，是在自己的世界里做一些自己的事情，即使在被险恶和残酷完全封闭的境况下，也要点燃一盏希望的明灯。

### 心语

即使是在最恶劣的环境下，  
也要为自己点一盏心灯！

## 阳光就在头顶上

一位很有知识的农夫在自己家的田里种黄豆，由于天气干旱和田鼠为患，他把种子埋得很深。

过了几天，农夫带着年仅六岁的儿子去查看，翻开土壤，他们发现很多种子都长出了长茎，顶上是两瓣黄黄的嫩芽，这柔弱的生命正在土壤的空隙中七弯八拐地往上生长着，很快将要破土而出。

儿子惊讶地问：“小苗长眼睛了吗？”

“没有。”

“那它们怎么都知道要往上生长而不往下长呢？”

“因为它要寻找太阳，没有阳光他们最终会死的。”

最后儿子又问农夫：“那么，如果我要是没有阳光会死吗？”

农夫这样告诉儿子道：“孩子，你放心，对生活有信心，就不会没有阳光的。”

是啊！只要有信心，就不会没有阳光的。虽然在每个人的的一生中，都可能遇到重大的挑战，在那时刻整个人彻头彻尾地接受着考验，仿佛上天专职待了我们。那时刻我们的信仰、信

心、耐心、同情心、毅力被逼到几乎放弃或根本放弃的地步。有些人在这种情况下，坚信阳光就在头顶上的信念，成为了生活中的勇者，另外一些人却任其毁灭。

一帆风顺固然值得羡慕，但那天赐的幸运不可多得，可遇而不可求。惟一稳当可靠的是自己心中的指南针。无论你走了多远，无论你被阻挡的多严密，只要人不忘记你的方向，你就有获得成功的那一天。所以说：“人遭的磨难就是一笔财富。”过去的失败是很宝贵的学习经验，它能教育我们，让我们知道错在哪里，并纠正这些错误。失败是成功之母，失败往往能帮助我们学到经验。只要我们努力了，这种努力的本身就已经能促使我们向前进。

坦然地面对失败，跌倒了再站起来，即使我们错过白天的太阳，却也还有机会抓住夜空中的满天繁星。

## 心语

许多人屡战屡败，屡败屡战，  
因为他们知道阳光就在他们头顶上。

## 珍惜拥有

人们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己缺少什么。

不要感叹你失去或未得到的，而应该珍惜你已经拥有的。

一些人，往往是拥有时不珍惜，一旦失去后才觉得宝贵。

当你走进病房，看见许多病人还在与病魔抗争，你不觉得自己拥有健康的幸福吗？

当你参加亲友的遗体告别仪式，你不觉得自己拥有生命的幸福吗？

你珍惜了生命，生命方能长久。

你珍惜了家人、朋友，你便会在友善的交流之中，获得快乐和幸福。

面对一件事，即使它是劳务，因为你会珍惜，你也会感到愉悦；

面对一件事，你只是在应付，就会觉得无奈。

一件事情，随便地完成它和珍惜地完成它，心里的感受绝对不同。前者可能是无奈与厌烦，后者必然是欣喜与快乐。

多去想想“我们有什么”，而不要想“我们缺什么”。

在挫折的逆境中，用珍惜、感激的心情营造生活，不以敷衍

衍、应付的态度消磨生命。

不要为自己没有的而悲伤，要为自己拥有的而欢喜。

要相信：“天真的黑下来的时候 星星就会出现”。

## 心语

珍惜会让你更好地品味生活。

## 不为赞美而活

受人赞美是一乐事。渴望赞美很正常，只是不要过于看重别人的掌声和赞美，否则就有可能钻入不可自拔的牛角尖。

心理上受到安抚，总是很舒服的。谁愿意放弃这些呢？的确，没有必要放弃。然而，一个人如果把太多的时间用于尽力博取别人的赞美上，刻意寻求赞美，非常在乎别人怎么看待自己，则会走入一个误区。

每个人都有一点虚荣心，都想得到来自四面八方的赞美。人一生之中，面对不被赞美的时候太多了。不被赞美可说是常见的。谁能总被别人赞美呢？其实，应该想一想，何必非要得到别人的赞美呢？

人们在与周围各种各样的人的接触中，往往注意别人对自己的态度，想像他们对自己的评价，他们自我感觉太重。只要一想到自己的样子怎样，应当说些什么，猜想别人会怎样评价你，以及你是否留给他人一种好印象等等，就感觉不安宁，陷入忧愁。

很多人喜欢人家称赞自己貌美，在“美”字上下功夫，以博得异性的注意、青睐和追求。喜欢人家夸奖自己的地位，羨

慕自己的阔气，热衷于炫耀自己的社会地位、父母的官衔、钱财以及有名气的亲戚和朋友。

如果这些东西得不到别人的赞美，就会引起他的不安。其实，别人怎样评价自己，那只是别人的看法，如果把自我的价值和表现的标准相连在一起，便可能导致过分在乎他人的意见。如果你得不到赞美，就会郁闷不乐。

一个人重视自己在别人心目中的形象，看重对自己的评价是可以理解的，做得适度，还能表现一个人的自尊，但如果过度了则是一记暗伤。

为了得到他人的好感、好评，就刻意改变自己，就会累及一生，烦恼一生，痛苦一生，迷失自己。

一个人要看重的应是自己的思想，不要为别人的看法与评价而活着，不丢掉真实的自己才最重要。

## 心语

不要失掉真实的自己，

不要为别人的看法与评价而活着。

## 坚持就是胜利

成功与失败的差别很小，成功不过是比失败更多点什么东西 再用一点力 再试一次 再坚持一下。

成功的人 只是比失败的人最后多了一份坚持 就是最后的坚持 决定了他的成功与失败。就像一场比赛的最后几分钟 往往正是输赢的关键。

有个记者访问一位事业有成的企业家：“为什么你在事业经历了如此多的艰难和阻力时 却从不放弃呢？”

企业家答道：“你观察过一个正在凿石的石匠吗 他在石块 的同一位置上恐怕已敲过了一百次，却毫无动静。但是就在那 第一百零一次的时候，石头突然裂成两块。并不是这第一百零 一下使石头裂开 而是先前敲的那一百下。”

拿破仑·希尔发现 他访问过的富人都有个共同的特征 在 他们成功之前 都遭遇过非常大的险阻。表面上看来 事情是应 该罢手了 放弃算了 殊不知就是差这一步到达终点 正在突破 边缘了。

有一位世界著名的游泳好手曾经横渡过英吉利海峡 现在她想 再创一项纪录。这天 当她游近加利福尼亚海岸时 嘴唇已冻得发

紫 全身一阵阵地打寒颤。她已经在海水里泡了十六个小时。

远方 雾霭茫茫 浓雾使她难以看到海岸。这时 离陆地只有一英里了,可是她冷得发抖,又由于看不到陆地,于是她请求她的朋友们把她拉上了岸。

事后 她说:“如果当时我能看到陆地 就一定能坚持游到终点。”

许多人半途而废 只要他们再多花一点力量 再坚持一点点时间,那些已经花下大功夫争取的东西就会得到。因为最后的努力奋斗,往往是胜利的一击。

法国著名微生物学家巴斯德说:“告诉你使我达到目标的奥秘吧 我惟一的力量是我的坚持精神。”

有许多一事无成者 并不缺乏追求的目标 而是经常在遇到困难时便放弃目标。人生惟一的失败,就是当你选择放弃的时候。因此 当事事都显得不顺心时 你应该继续坚持下去 再试一次 只要坚持 就一定会成功。

理查·巴哈所写的一万字故事《天地一沙鸥》 在出版前曾被十八家出版社拒绝,最后才由麦克米兰出版公司发行。短短的五年内,单在美国便卖出了七百万册。

写《飘》的作者米歇尔 曾拿她的作品和八十个出版商洽谈,却被拒绝了八十次,直到第八十一个出版商才愿意为她出书。

## 心语

不要放弃,因为人生没有

真正的失败,有的只是半途而废。

## 心宽出境界

一个含冤入狱的人，被关在牢房里，他的牢房空间非常狭小，住在里面很是拘束，既不自在又不能活动。他的内心充满着愤恨与不平，倍感委屈和难过，认为住在这么一间小牢房里，简直是人间地狱，每天就这么怨天尤人，不停地抱怨着。

有一天，这间小牢房里飞进一只苍蝇，嗡嗡叫个不停，到处乱飞乱撞，他想：我已经够烦了，又加上这讨厌的家伙，实在气死人了，我一定非捉到你不可！他小心翼翼地捕捉，无奈苍蝇比他更灵，每当快要捉到它时，它就轻盈地飞走了。苍蝇飞到东边，他就向东一扑；苍蝇飞到西边，他又往西一扑。捉了很久，还是无法捉到它。

他对此慨叹地说，原来我的牢房不小啊！居然一只苍蝇都捉不到，可见蛮大的嘛！此时他悟出一个道理，原来心中有事世间小，心中无事天地宽。

是啊！心宽出境界。心外世界的大小并不重要，重要的是我们自己的内心世界。

内心的世界是非常重要的。正如一首诗所写到的那样：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是

人间好时节。”

一个胸襟宽阔的人，纵然住在一个小小的牢房里，亦能转境，把小牢房变成大千世界；一个心量狭小、不满现实的人，即使住在摩天大楼里，也会感到事事不能称心如意。所以我们每一个人，不要常常计较环境的好与坏，而要注意内心的力量与宽容。

心外的世界大小并不重要，重要的是我们自己的内心世界。不管世界的变化如何，只要我们的内心不为外境所动，则人生的荣辱、是非、得失就都不能左右我们。

## 心语

豁达的人心虽小，  
但心里的世界却是无限宽广的。