

找回幸福  
的人生

# 18岁以后 要上的 人生觉醒课

李问渠 编著

领悟人生的觉醒  
激发当下的力量



18 Sui yihou  
yao shang de  
rensheng juexingke

## 内 容 提 要

本书通过一节节生动有趣的“心灵瑜伽课”，帮助读者明白活在当下必须掌握的人生哲理，从而实现彻底的觉醒，找回内心的平静，找到生命的意义，拥有积极的心态，构建和谐的家庭关系，是一本不可多得的心理自助指导手册。

### 图书在版编目（CIP）数据

18岁以后要上的人生觉醒课 / 李问渠编著. —北京：中国纺织出版社，2011.4

ISBN 978-7-5064-7201-2

I. ① 1… II. ① 李… III. ① 人生哲学-通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 003702 号

---

策划编辑：曲小月 责任编辑：张冬霞 责任印制：周 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

三河市南阳印刷有限公司 各地新华书店经销

2011年4月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：18

字数：222千字 定价：29.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 前言



有人说，人的一生有三天：今天、昨天和明天。是的，人的一生并不漫长，是否过得充实、有意义，都在我们的一念之间。

在纷繁复杂的生活之中，顺也好，逆也罢，人应该有一个能让自己获得动力和幸福的源头，有一个支撑自己整个生活和全部灵魂的支点，这个支点能使你从中获得生活的勇气和动力，能让你透过生活的平淡甚至痛苦，看到生活的美好。找准这个支点，便足以让你在困惑中或从艰难困苦中品味出生活的意义。

生活可以过得很简单，很美好。

专心想一想当下活着的这一刻，不必为过去已然逝去的一切悲伤，更不必因未来的难以预期而恐惧，重要的是活在当下，其余的都是你加诸于自己的负担。如果你忘了好好活着，忘了当下的这一刻，反而沉迷于过去的旧事或是只知盘算将来会发生什么，就会让当下这一刻在不经意间悄然流逝。这样，你便不算是真正地活着，而只是在受苦，这样，你就无法享受生活的美好，也不可能超越自我，创造人生的精彩。

也许你在困顿潦倒的时候又摔了一跤，也许你在春风得意的时候又获得了意外的成功，其实这些都没有什么。在人生这条曲曲折折的道路上，只要你坦然面对一切，就会发现，晴空万里与阴雨连绵都是一种风景！

岁月流逝，无论生命的时钟把你推移到什么位置，把握好自己，把握好当下，为自己的生活找准一个支点，那么，你的生活就会有滋有味，你就会活得很充实！

本书以简洁、浅显的话语，引领你逐步去解构僵固的小我，进而显露出那被遮蔽的真我，回归宁静祥和。

编著者

# 目录



## 第一章 ♥ 别为技不如人而自卑，因为那是很正常的事情 ——找到真正的自己

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 世上没有绝对的强者和弱者 .....     | 002 |
| 肯定自己，你最终能得到他人的肯定 ..... | 005 |
| 努力寻找自己的优点，然后将它放大 ..... | 009 |
| 学会在小事情上找回自信 .....      | 012 |
| 保持个性，因为独特就是优势 .....    | 015 |
| 尽信意见不如无意见 .....        | 018 |

## 第二章 ♥ 别为人有己无而埋怨，因为你不可能拥有一切 ——关于心灵的修行

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 机遇对每个人都是公平的 .....       | 024 |
| 幸福和拥有并不成正比 .....        | 027 |
| 适度控制自己的欲望 .....         | 030 |
| 机遇会在你抱怨时溜走 .....        | 033 |
| 嫉妒，不会让他贫穷，更不会让你富有 ..... | 036 |
| 学会为别人而祈祷 .....          | 039 |
| 珍惜当下拥有的一切 .....         | 043 |
| 倘若期待幸福，首先应学会知足 .....    | 046 |

### 第三章 ♥ 别为钱财流失而哭泣，因为你本来就一无所有 ——有效获得财富

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 每一笔财富都是赚出来的 .....  | 050 |
| 用智慧致富，寻求隐形商机 ..... | 052 |
| 不遏贪念，你将一贫如洗 .....  | 055 |
| 风险往往与收益成正比 .....   | 059 |
| 努力做最好的推销员 .....    | 062 |
| 信守承诺 .....         | 066 |
| 致富有时就在于一个好点子 ..... | 069 |
| 学会理财很重要 .....      | 072 |

### 第四章 ♥ 别为不受重用而消沉，因为是金子总会闪光的 ——走上事业的正轨

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 工作，没有最好，只有最适合 .....   | 076 |
| 有能力的员工迟早会得到老板赏识 ..... | 080 |
| 完美完成小任务，才能得到大委托 ..... | 083 |
| 带着热情去工作，不要找借口 .....   | 086 |
| 拥有服从意识 .....          | 090 |
| 可以失败，但不可沉沦 .....      | 092 |
| 要积极主动地去工作 .....       | 095 |
| 做忠诚的员工 .....          | 098 |

### 第五章 ♥ 别为不受欢迎而恼火，因为你的付出还远不够 ——正确地为人处世

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 渴求爱，首先应付出爱 .....        | 102 |
| 良好的人际关系是最有价值的财富 .....   | 105 |
| 受欢迎的人必有一双“透视眼” .....    | 108 |
| 豁达处世，宽容待人 .....         | 112 |
| 发现别人的优点比盯着他的缺点更快乐 ..... | 115 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 吃得眼前亏，才能久受益 ..... | 117 |
| 学会幽默 .....        | 120 |
| 保持善良本性 .....      | 123 |

**第六章 ♥ 别为世间疾苦而恐惧，坦然面对你将赢得胜利**  
**——珍惜生命和时间**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 生与死，都是人生的里程碑 .....      | 128 |
| 你应该为今天活着而开心 .....       | 131 |
| 摘掉完美魔咒，莫去苛求自己 .....     | 134 |
| 忘掉痛苦的过去，因为生活还要继续 .....  | 137 |
| 提高生命质量，它就会用长度回报你 .....  | 142 |
| 用好今天的光阴 .....           | 144 |
| 珍惜时间并善加利用 .....         | 147 |
| 合理调配工作与生活，不要让生命透支 ..... | 151 |

**第七章 ♥ 别为选择太多而迷茫，因为终有一条路属于你**  
**——把握选择与放弃**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 选择并非越多越好 .....          | 156 |
| 选择与放弃，人生最重要的两件事 .....   | 159 |
| 坚持自己的风格，让别人说去吧 .....    | 161 |
| 果断行事，优柔寡断只能看着机会溜走 ..... | 164 |
| 患得患失要不得 .....           | 168 |
| 为人处世要学会变通 .....         | 171 |

**第八章 ♥ 别为暂时的低迷而失落，因为没人能随随便便成功**  
**——取得成功的真谛**

|               |     |
|---------------|-----|
| 成功并不容易 .....  | 174 |
| 学会在苦中享乐 ..... | 177 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 实现梦想贵在坚持 .....  | 180 |
| 懒惰不除，成功无望 ..... | 183 |
| 成功就在细微之处 .....  | 186 |
| 及时调整人生的航向 ..... | 189 |

## 第九章 ♥ 别为没有知音而愁苦，因为人人都有自己的想法 ——赢得别人的尊重

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 知音难觅，君莫愁苦 .....     | 194 |
| 长久的友谊需用真诚去经营 .....  | 196 |
| 不要用自己的标准去要求别人 ..... | 198 |
| 信任你的朋友 .....        | 201 |
| 尊重每一个人 .....        | 203 |
| 友情需要时间来呵护 .....     | 206 |
| 做最好的倾听者 .....       | 209 |

## 第十章 ♥ 别为饱受挫折而气馁，因为不经风雨难见彩虹 ——走出困难的境地

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 要有战胜困境的信念 .....       | 212 |
| 幸福要靠自己争取 .....        | 215 |
| 在挫折中继续前进 .....        | 220 |
| 勇敢面对失败和质疑 .....       | 222 |
| 只为成功找方法，不为失败找借口 ..... | 224 |
| 充分整合有利的资源 .....       | 228 |

## 第十一章 ♥ 别为家庭矛盾而烦躁，因为距离近了总会有摩擦 ——构建和谐的家庭

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 家庭是人的最终归宿 ..... | 232 |
| 献出你的宽容与理解 ..... | 235 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 赞美是家庭关系的极好营养品 .....     | 239 |
| 尊重各自的空间与隐私 .....        | 243 |
| 积极表达你的爱，不要高估默契的力量 ..... | 246 |
| 重视彼此之间的沟通 .....         | 249 |

## 第十二章 ♥ 别为难以飞跃而忧郁，因为你还没有彻底觉醒 ——激发内在的潜能

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 彻底觉醒，超越自我 .....          | 254 |
| 在自省中不断完善自己 .....         | 257 |
| 用出色的口才为你的成功形象添砖加瓦 .....  | 260 |
| 虚心接受他人的好建议 .....         | 263 |
| 自我施压，将内心的潜能彻底唤醒 .....    | 266 |
| 否定当下的自己，在挑战极限中实现超越 ..... | 269 |
| 不断为自己充电 .....            | 272 |
| 用创新实现飞跃 .....            | 275 |

参考文献 / 278



## 第一章

# 别为技不如人而自卑， 因为那是很正常的事情

——找到真正的自己

有这样一段话说得很好：正确认识自己，它是梦想之石，能击出理想之火；它是理想之火，能点亮创造的灯；它是创造之灯，能照亮成功的路；它是成功之路，指引你通向四面八方而不迷途，立于当下。

的确，对自己的优点和缺点能够不夸大、不缩小地评价，就是客观评价自己，就是正确地认识自己。成功的因素有很多，但最重要的是对自己有清醒的认识。在人生之路上，你会遇到机遇，也难免会遇到困难，只有正确认识自己，根据自己的实际情况制订对策，才能克服困难，走出一片新的天地。

## 世上没有绝对的强者和弱者



18岁以后要上的人生觉醒课

人在个体上存在差别——体力有强弱之别，智力有高低之分。在激烈的社会竞争中，难免会产生强弱。在这种有形无形的划分中，我们也有意无意地把自己摆放在一个特定的等级上，这样，难免就会有人自信，有人自卑。

难道强弱真的就这样一成不变吗？

一匹掉队的斑马不安地四处张望着。一只饿了一天的狮子发现了这匹斑马，于是它借着草丛的掩护，潜行到了斑马后面。斑马还没有发现，狮子突然闪电般地蹿出去，冲向那只斑马，斑马这时才知道危险临近，它本能地闪躲狮子的攻击。

狮子第一回合扑了个空，转身再度扑来，斑马拔腿狂奔，闪进一处灌木丛里。在灌木丛里追逐猎物可不是狮子所长，它在外边搜寻了一会儿，低吼几声，蹒跚地回到原来的土丘上。

这是一则模拟出来的草原竞争，虽然是模拟，却是事实——狮子是草原上的强者，很多动物根本不是它的对手。还有些动物，一看到它就四肢无力，瘫在地上等待生命的结束。

和狮子比起来，斑马是弱者；除斑马之外，草原上还有许多弱者，可是，这些弱者至今仍然存在。可见，在动物的世界里，没有绝对的强者和弱者，强弱只是相对的。这是一种生态平衡，也可以这么说，在动物世界里，弱者也有属于自己的一片天空！

在人的世界里，也没有绝对的弱者。在田径场上，跑得快的便是强

者；在考场上，分数高的便是强者！可是，田径场上的强者并不一定是考场上的强者，考场上的强者也不一定是商场上的强者！因此，所谓的“优胜劣汰”只描述了一部分的真实，这句话并不是真理，如果错误地理解它，那么自认为“弱者”的人就一辈子没有出头之日了。

强者和弱者在社会中扮演的角色不同，所以二者的心理状态也完全不同。强者心态的基本出发点是“竞争”——一张馅饼谁能抢到就属于谁，而弱者心态的基本出发点是“平等”——一张馅饼应该大家平分，倚强欺弱是不道德的。一个具有强者心态的人，其基本标志就是有向强者挑战的雄心。

当遭遇挫折或者失败的时候，弱者喜欢找比自己差或者渺小的人或事物作参照物，以此安慰自己还不是最差的一个。强者则相反，他们会找比自己更强大、更宽广的人或事物作为参照物，以认清自己渺小和不足的地方，重新找到自己的方向并振作起来。

1946年，一个名不见经传的汽车小厂“丰田”开始立下雄心，制订了向当时的汽车王国——美国挑战的计划。作为战败国，“丰田”公司在资金上、技术上还不能与实力雄厚的美国汽车大公司相比，而且在1949年以前，驻日本盟军司令部还禁止日本制造汽车，但这些都没有阻止日本人向美国汽车挑战的雄心。30年后，日本“丰田”汽车也成了世界上家喻户晓的名牌。

日本“尼康”公司原是生产军用望远镜的军工企业，日本战败后不得不“军转民”，开始转产民用照相机。当时世界上的照相机王国是德国，“尼康”公司就把自己的产品定位于赶超德国照相机。30年后，日本照相机击败德国照相机，可以说，现在世界上的高档照相机有90%都是日本产品。曾经，世界上的手表王国是瑞士，日本的“精工”等公司又把产品目标放在赶超瑞士手表上，后来成为世界第一手表生产国。

总之，在社会生活中，实力最强的不一定是生存能力最强的。只要存在竞争和无数的竞争对手，实力最强的也可能最先消亡，而实力最弱的如

果能够觅得良机，也极有可能获得最终的胜利。在职业生涯中，能力最优者也未必就会成就事业，因为其面临的竞争最多，在不断的反复博弈中，最终可能会由于其他原因败下阵来。而能力弱者如果能潜心修炼，也有可能获得最后的成功。

## 当 下 的 觉 醒

我们常常会看到一些弱者，他们总是不停地抱怨。而强者几乎从来不向别人抱怨，他们认为抱怨解决不了任何问题。弱者与强者的不同之处在于，弱者的嘴巴比行动能力强，而且二者几乎成反比；强者的行动能力比嘴巴强，但二者的差距不会太大。

当然，每一天都是新的开始，强弱只能说明过去。只要行动起来，抓住当下的每一天，好好利用每一天，不断地提升自己，终有一天，你也会成为当之无愧的强者。



## 肯定自己，你最终能得到他人的肯定

每一片树叶都有正反两面，平滑光洁的正面迎着太阳，吮吸阳光雨露，使树木焕发勃勃生机，欣欣向荣。其实人也一样，有阳面和阴面，不要总是向着阴面悲观叹息，只要转过身来，肯定自己，你就会手握阳光，迎接你的就是一个光辉灿烂的世界。

有一个小男孩，刚出生就被父母遗弃了，一直生活在孤儿院里。他非常悲观，总是无精打采地问院长：“院长，你说人活着究竟有什么意思呢？”院长总是笑而不答。

有一天，院长交给小男孩一块石头，说：“明天早上，你拿着这块石头到菜市场上去卖，但不是真卖，记住：无论别人出多少钱，你都不能卖。”

第二天，小男孩就拿着石头来到市场上，找了一个角落蹲下来。过了没多久，就有不少人对他的石头感兴趣。第一个人说：“小孩，3个金币卖不卖？”

另一个人则说：“我出5个金币！”第三个人大喊：“卖给我，我愿意出10个金币！”价钱越抬越高，小男孩其实已经动心了，10个金币对他来说是多大的一笔财富啊！可是，小男孩牢记着院长的话，怎么也不肯卖。

回来后，小男孩兴奋地向院长报告了这天的事情，院长说：“明天你再拿到黄金市场去卖。”

第三天，在黄金市场上，有人竟然肯出比昨天高10倍的价钱来买这块



石头。小男孩还是没有卖。

第四天，院长叫小男孩把石头拿到珠宝市场上去展示。结果，石头的身价又长了10倍，而且由于小男孩怎么都不肯卖，一传十，十传百，竟被传为“稀世珍宝”。

最后，小男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，把这一切都告诉了院长，他问：“为什么会这样呢？它只是一块很普通的石头啊！”这回院长没有笑，他望着孩子慢慢说道：“孩子，其实生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。这块不起眼的石头，仅仅由于你的珍惜而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样吗？只要你自己看重自己，珍惜自己，你的生命就是有意义的，你活着就是有价值的啊。”

纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，那就是选择自己的态度。”

一种商品的价值是通过它的价格体现的，而人的价值却是由态度来决定的。用积极的态度肯定自己，你就会拥有积极的人生；用消极的态度否定自己，你最终只能拥有消极的人生。

肯定自己，一定能使生命更加完美。当面临巨大的苦难与挑战时，用你最好、最坚强的心态去面对吧。当你最终超越自己之后，就会深深体味到那种“闲看庭前花开花落”的宠辱不惊的悠闲，“漫随天外云卷云舒”的轻松惬意，生命就像在浩瀚无边的海洋里游弋般无拘无束……

也许你已经赢得了一定的社会认可和美满的生活，却仍然感到不满意，因为你非常需要肯定自我。无论你是否承认，你都非常渴望做一个伟大的人。美国总统亚伯拉罕·林肯意识到了这一点，他在平生第一次演讲中就对选民们说：“我没有其他的什么大野心，我只想要我的同胞真正地爱戴我。”

弗朗西斯·培根爵士也认识到了这一点，他说：“当一个人爱上了自己，这将是终身浪漫的开始。”

肯定自我的需要常常会受到自卑和自我意识的破坏，最佳的解决方法就是积极地行动起来，建立强大的自尊。在任何时候，都不要放弃自信，要勇敢地肯定自己。

大家都知道贝多芬是个世界闻名的音乐家，可是很多人都不知道，贝多芬在学拉小提琴的时候也有过失败的经历。当时，他宁可拉他自己作的曲子，也不肯做技巧上的改善，他的老师批评他说：“你以后肯定当不了作曲家。”

歌剧演员卡罗素的声音为很多人熟悉。但当初他的父母希望他能当工程师；而他的老师对他的评价则是：“他那副嗓子是不能唱歌的。”

达尔文当年决定放弃行医时，遭到父亲的指责：“你放着正经事不干，整天只管打猎、捉狗捉虫子的。”达尔文自己也曾说过：“小时候，所有的老师和长辈都认为我资质平庸，我与聪明是沾不上边的。”

爱因斯坦直到4岁时，才学会说话，7岁才会认字。老师给他的评语是：“反应迟钝，不合群，满脑袋不切实际的幻想。”为此，他有了退学的经历。

法国化学家巴斯德在读大学时表现并不突出，他的化学成绩在全班同学中排到最后。

牛顿在小学时成绩很糟糕，曾被老师和同学嘲笑为“呆子”。

《战争与和平》的作者托尔斯泰读大学时因成绩太差，而被劝退学。老师评价他说：“既没有读书的头脑，又缺乏学习的兴趣。”

试想，上述成功者如果不是坚持自己，肯定自己，那么，世界上岂不是会少了很多璀璨的明星。所以，一定要相信自己，相信自己的能力和自己的判断，找准自己的位置，该坚持的时候一定要坚持，也许再下一步就是一片艳阳天！有关研究结果揭示出，那些积极肯定自己的人，正是在人生中得到丰厚回报的人。

刘墉先生说过：“虽然不是每个人都可以成为伟人，但每个人都可以成为内心强大的人。内心的强大，能够稀释一切痛苦和哀愁；内心的强