人生是一条远航的船，心灵是指引这条人生之船前进的舵。因此，读懂心灵，就读懂了自己；读懂心灵，就拥有了世界。翻开本书，为自己点一盏智慧心灯，瞬间打开心灵的暗门！



末末◎主编



读懂人生的心理书

为自己点一盏智慧心灯

人生犹如下棋。有的人走一步看一步，有的人刚走出一步时就已经看好了下一步甚至下十步；有的人赢了一步棋就沾沾自喜、洋洋得意，输了一步棋就灰心失望、垂头丧气；有的人则输赢都很从容，真可谓“不以物喜，不以己悲”，这种人在人生中还会有什么坎儿过不去呢？

金城出版社
GOLD WALL PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

为自己点一盏智慧心灯

末末

金城出版社

目　录

序.....9

第一篇　读懂人生，醒悟人生.....11

☆人的一半是“天使”.....11

☆人生的关键就几步.....12

☆人的一生就是选择的一生.....14

☆改变自己很痛苦.....16

☆想着成功，就能成功.....18

☆认命只能任由命运主宰.....20

☆一个人最大的敌人是自己.....22

☆该进则进，当退则退.....25

☆奉献表示富有.....26

☆爬起来，人生永远没有失败.....28

☆独一无二的你.....30

☆人在该吃苦的时候不吃苦.....32

☆信念是人生的支柱.....34

☆一味逃避只能使问题越积越多.....36

☆强者从逆境中找回自信.....38

☆学会弯腰，生活就会变得很轻松.....40

☆祸从口出.....41

☆富来了别张狂.....42

☆善待自己，活得快乐.....44

☆学会从得到中失去.....46

☆想好事，好事降临.....47

☆多交友，多条路.....49
☆撒下爱的种子.....51
☆拿起该拿起的.....52
☆不要背负太多的贪婪.....54
☆消极积累更大的消极.....56
☆一变则百通.....58
☆借助别人的力量更容易成功.....60
☆有生命就会有挫折.....61
☆好习惯是成功的保护神.....64
☆弱者等待机会.....66
☆分清主次才能不做蠢事.....68
☆少一份欲望.....70
☆求人只能救于一时.....72
☆要把握好每一次机会.....74
☆要想叩开成功之门.....76
☆只有带着希望出发.....78
☆拥有一技之长.....80
☆等待是一种经历.....82
☆缺什么也不能缺少健康.....84
☆人生最大的危机.....86
☆要感谢你的对手.....88
☆穷人一样可以变得富有.....90
☆每天进步一点点.....93
☆力戒浮躁.....94
☆立即行动起来.....96
☆人生中没有借口.....98
☆不能生气的人是笨蛋.....100
☆这世上的确有运气.....102
☆生活总是变化无常.....104

☆思想决定行动.....106
☆与其刻意追求未来.....107
☆人生没有痛苦.....109
☆岁月不饶人.....111
☆时间就是生命.....113
☆顺境要谨慎.....114
☆珍惜你的拥有.....116
☆成功的婚姻.....119
☆缘分不可强求.....120
☆工作和生活同等重要.....122
☆前半生不要怕.....124
第二篇　读懂自己，做最聪明的自己.....127
☆只有真正的认识自己.....127
☆性格能创造辉煌.....128
☆有个性才能吸引人.....130
☆不做别人意见的牺牲品.....132
☆走自己的路.....134
☆给别人面子.....136
☆第一印象是关键.....138
☆付出小小的善举.....139
☆你自己的态度.....141
☆要想处处受欢迎.....143
☆该问的，要明知故问.....145
☆给别人留有余地.....147
☆该说不时就说不.....149
☆有微笑的地方就有阳光.....151
☆要懂得以刚制柔.....154
☆大智若愚.....155
☆朋友不在于多.....157

需要全本请访问 www.ertongbook.com

☆和陌生人打交道.....159
☆人人都喜欢“戴高帽”.....161
☆要想成为什么样的人.....163
☆把握好规则底线.....164
☆低姿态生活.....166
☆距离产生美.....168
☆人脉即财脉.....170
☆把握机会秀自己.....173
☆做人不能太老实.....175
☆红尘本混沌.....177
☆依赖是一种束缚.....179
☆举手之劳.....182
☆吃亏是福.....184
☆告别猜疑.....185
☆你想别人怎样待你.....187
☆如果你错了.....189
☆想要得到朋友.....191
☆会说还得会听.....192
☆别为小事生气.....194
☆人生难免求人.....196
☆给别人一个人情.....199
☆以退让开始.....202
☆既要有热情.....204
☆化被动为主动.....206
☆用迂回的战术.....208
☆善听弦外之音.....209
☆巧用情景.....211
☆给自己脸上贴金.....213
☆金不够.....215

☆学会察言观色.....216
☆抓住别人的弱点.....220
☆懂得卖乖.....221
☆做人不可太宽厚.....224
☆善于圆场.....226
☆帮助别人.....229
☆报复最好的方法.....231
☆宁可得罪君子.....233
☆当心被人“卖”.....235
☆即使自己是对的.....237
☆多替对方着想.....238
☆不要出言不逊.....240
☆该说的话就得说.....241
☆你的态度越亲切.....244
☆拒绝的时候.....245
☆要显得很在乎别人.....247
☆学会投其所好.....248
☆量大富才大.....250
☆以德报怨.....252
☆不要只顾自己.....255
☆与人合作.....257
☆做人要厚道.....258
☆说过的话一定要做到.....260
☆善变也是一种策略.....262
☆身处什么位置.....264
☆与其刻意掩饰缺点.....266
☆小事不聪明.....268
☆学会隐藏自己.....270
☆读懂他人.....271

☆警惕“变脸术”.....273
☆善于观察表情.....275
☆做人要有心机.....277
☆对付阴招.....279
☆先来个下马威.....281
☆以静制动.....282
☆“大棒”和“胡萝卜”.....284
☆多一个朋友.....287
☆要比别人聪明.....289
☆害人之心不可有.....291
☆人在屋檐下.....293
☆上什么山唱什么歌.....295
☆礼多人不怪.....297
☆以退为进.....300
☆藏锋露拙.....303
☆凡事不必斤斤计较.....305
☆以愚治智.....307
☆人情很复杂.....309
☆君子报仇十年不晚.....312
☆没有规矩不成方圆.....315
☆衣装是你的名片.....317
☆遇强示弱.....320
☆正话要反说.....322
☆央求不如婉求.....324
☆宁做傻中精.....325
☆在人之上，视别人为人.....328
☆要踏实处世.....330
☆费心体察.....331
☆不要轻易得罪人.....333

☆该退就及早脱身.....335
☆要想出人头地.....337
☆有理也勿狂.....338
☆以恶制恶.....339
☆了解别人最在乎什么.....341

序

人生究竟是什么？我们每个人都有这样的疑问，即使是哲人也没办法真正地说清这个问题。下边这个寓言也许能给我们一个比较形象的回答吧：

在一个寂寞的黄昏，无尽广阔的荒野中，有一位浑身疲惫的男子在蹒跚地赶着路。突然，从前方传来惊人的咆哮声，接着一只猛虎直逼而来。看到这只虎，男子顿时吓出了一身冷汗，立刻拔腿回逃。

但是很快他就发现自己迷了路，竟跑到一座悬崖边，而那只虎已经追赶过来。在毫无办法之时，男子发现幸好断崖上还有一棵云松伸出了断崖，树枝上还垂下一条藤蔓。于是他毫不犹豫地抓起藤蔓向下爬，这真是九死一生的险境呀。那只虎在崖上不停地狂吼嚎叫着，死死不肯离去。男子心里感谢着上天，幸亏有一条藤蔓，不然就没命了。他暂时安心了。

但是，当他朝脚下一看，不禁“啊”地大叫了一声，原来悬崖下还有一群饥饿的狼，更糟的是，两只松鼠正忙着啃咬悬着他生命的藤蔓的根须。男子拼命地摇动藤蔓，想赶走松鼠，可是松鼠却啃咬得更厉害。面对着即将到来的厄运，他没有任何办法逃避。绝望中，他发现附近生长着一簇野草莓，伸手可及。于是，这人拽下草莓，塞进嘴里，自语道：“多甜啊！”

可以说，我们每个人都是这个旅人，都是生命旅途中的旅人，由我们诞生那一刻开始，苦难，就像那头凶猛的虎一直追赶着我们。走向死亡，就像那群饥饿的狼，一直在悬崖的尽头等待。时光就像是那两只松鼠，不停地正用力咬着、缩减着我们生命之树，总有一天我们会落下去向狼群报到的。呵呵！

既然知道了生命的终点是死亡，唯一的路，就是安然地享受上天赐予我们的那蔟野草莓，它是美丽的生命过程，然后无遗憾地睡去，只有存着这样的心，才能读懂人生的这个过程；在艰辛中读懂人生，在行动中超越自己，在坚韧中寻遇到成就，在理解中得到快乐，我们才会取得意想不到的成功！

美好的生活、成功的人生是每个人都渴望的。事实上，在生命的旅途中，我

们每个人都能拥有它，只要你能读懂人生，读懂自己，然后理智地去追求，坚韧地去实践，合理地去调整自己，你就会获得。

那么如何获得呢？

请你自己在品读本书时找到答案！

本书最大的秘密是：在读懂人生的过程中，点醒自己。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一篇　读懂人生，醒悟人生

☆人的一半是“天使”

一半是“魔鬼”

很久以前，有位出名的画家很想画耶稣，但苦于找不到一位纯真的人来做模特。后来在朋友的建议下他来到了教堂，在这里他找到了一位布道的牧师，终于得以如愿。耶稣像完成后，这位画家一举成名，财源广进，那位牧师也被酬以重金。

有一天，有个人对这位名画家说：“你既然画出了圣人耶稣，那就该再画出魔鬼撒旦才对。世界上怎会只有圣人而不见魔鬼呢？”

闻听此言，画家连连称妙。他认为监狱里罪恶滔天的犯人和魔鬼撒旦最相似，于是就去监狱寻找，并在那里寻到了原型。

就在他说明情况后准备画时，那位即将被画成魔鬼撒旦的犯人突然面对他失声痛哭道：“你以前画的耶稣就是我，想不到现在画魔鬼撒旦你找的还是我！”

画家大惊失色：“这怎么可能呢？”

那人悲从中来：“你知道吗？我得到了你那笔丰厚的酬金后就再也无心悟道布道了，从此就一味地去寻欢作乐。钱用光了，欲望却已遏制不住，于是只好去骗，去偷，去抢……最后终于案发入狱。”

画家弃笔长叹，良久无言，默然而去。

哲人说：“人的一半是天使，一半是魔鬼。”意思是说：“天使”在人心中，“魔鬼”也在人心中。“天使”是指一个人身上具备的好品性，比如诚实、爱心、正直、廉洁、无私、欢乐……“魔鬼”指的是一个人身上存在人性的劣根性，比如邪恶、残暴、冷酷、奸诈、贪婪、嫉妒、狂傲……如果一个人身上的“佛性”占了上风，人自然成了高尚的天使，而“魔性”占了上风，人就会变成可怕的魔鬼。

☆人生的关键就几步

走对是“天堂”，走错是“地狱”

许多人一生都执迷于天堂和地狱之间，甚至最终都没有一个确切的结果，到底什么是天堂？什么是地狱？

一老僧坐在路边，双目紧合，盘着双腿，两手交握在衣襟之下。他坐在那里，一动不动，陷于沉思。

突然，他的冥思被打断。打断他的是武士嘶哑而恳求的声音：“老头！告诉我什么是天堂，什么是地狱。”

开始老僧无反应，好像什么也没听到。

渐渐地，他睁开双眼，嘴角露出一丝微笑。

武士站在旁边，迫不及待，有如热锅上的蚂蚁。

“你想知道天堂和地狱的秘密？”老僧最后说道，“你这等粗野之人，手脚沾满污泥，头发蓬乱，剑上锈迹斑斑，一看就没有好好保管。你这家伙，你娘把你打扮得像个小丑，你还来问我天堂和地狱的秘密！”

武士恶狠狠地骂了一句。他拔出剑来，举到老僧头上，他满脸通红，血脉在鼓胀，脖子上青筋暴露，就要拿下老僧脖子上的人头。

利剑就要落下，老僧忽然轻轻说道：“这就是地狱。”

刹那间，武士惊愕不已，肃然起敬，对眼前这个敢用生命来教育他的瘦弱老僧充满怜悯和爱意。

他的剑停在半空，他的眼中噙满感激的泪水。

“这就是天堂。”老僧说道。

天堂和地狱，仅仅一线之隔。在人生的关键时刻，走对走错一步，人生的结局就会天差地别——走对一步是天堂，走错一步是地狱。

有两个乡下人，生活过得很艰辛。乡下条件实在太差，再这么待下去，只能一贫如洗，老死一生了。他们决定进城打工，以此来改变自己的命运。于是，他们迈出了人生的关键一步——进城打工。一个去纽约，一个去华盛顿。在候车厅等车时，他们听到邻座的人议论说，纽约人精明，外地人问路都收费；华盛顿人质朴，见了吃不上饭的人，不仅给面包，还送旧衣服。

去纽约的人想，还是去华盛顿好，万一挣不到钱也饿不死，幸亏没上车，不然真掉进了火坑。

去华盛顿的人想，还是去纽约好，给人带路都能挣钱，还有什么不能挣钱的？幸亏还没上车，不然真失去一次致富的机会。

于是他们在退票处相遇了。原来要去纽约的得到了去华盛顿的票，原来要去华盛顿的得到了去纽约的票。

去了华盛顿的人发现，华盛顿果然比乡下好。他初到华盛顿的一个月，什么都没干，竟然没有饿着。不仅银行大厅里的水可以白喝，而且商场里欢迎品尝的点心也可以白吃。

去了纽约的人发现，纽约果然是一个可以发财的大城市。干什么都可以赚钱，带露可以赚钱，开厕所可以赚钱，弄盘凉水让人洗脸也可以赚钱。只要想点办法，再花点力气，什么都可以赚钱。

凭着乡下人对泥土的感情和认识，第二天，他在建筑工地装了 10 包含有沙子和树叶的土，以“花盘土”的名义，向不见泥土而又爱花的纽约人兜售。当天他在城郊间往返 6 次，净赚了 50 美元。一年后，凭“花盘土”他竟然在纽约拥有了一间不小的门面。

在常年的走街串巷中，他又有一个新的发现：一些商店楼面亮丽而招牌较黑。一打听才知道，原来是清洗公司只负责洗楼而不负责洗招牌的结果。他立即抓住这一空当，买了人字梯、水桶和抹布，办起了一个小型清洗公司，专门负责擦洗招牌。几年以后，他的公司已有 150 多个员工，业务也发展到多个城市。

有一次，他坐火车去华盛顿考察清洗市场。在火车站，一个捡破烂的人把头伸进软卧车厢，向他要一只空啤酒瓶，就在递瓶时，俩人都愣住了，因为 5 年前，他们曾换过一次票。这个捡破烂的人，就是当年改去华盛顿的那个人。

人生的道路是很漫长的，但要紧处常常只有几步——少年：学习、积累是关键；青年：婚姻、事业是关键；中年：持家、教育是关键；老年：休养、享福是关键……

关键几步想对、走对了，你就走进了“天堂”；关键几步想错、走错，你就会堕入万劫不复的“地狱”。

☆人的一生就是选择的一生

选择决定你的命运

有三个人要被关进监狱三年，监狱长给他们三个一人一个可以实现的要求。

美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄进了监狱；法国人浪漫，要了一个美丽的女子相伴；而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，只见他嘴里鼻孔里塞满了雪茄，他大喊道：“给我火，给我火！”原来，他忘记要火了。

接着出来的是法国人，只见他手里抱着一个孩子，那个美丽女子手里也牵着一个孩子，肚子里还怀着第三个。

最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来，我每天都与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了 200%，为了表示感谢，我送你一辆劳施莱斯！”

人生就是选择的一生，有什么样的选择就有什么样的命运，有什么样的选择就有什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们三年后的生活。

的确，人生的道路是由一连串选择组成的。从出生开始，父母替我们选择分娩的医院；上学时，又面临着选择什么样的学校；学校毕业后，困惑我们的是选择什么样的职业；谈婚论嫁时，选择对象无疑又是一次极其重要的“资产重组”……

有一位父亲，在他很小的时候父母就去世了，他成了一名孤儿，孤苦伶仃，一无所有，流浪街头，受尽磨难。最后终于创下了一份不菲的家业，而他自己也已经到了人生暮年，该考虑辞世后的安排了。

他膝下有两子，风华正茂，一样的聪明，一样的踏实能干。几乎所有的人包括他自己，都认为应该把财产一分为二，平分给两个儿子。但是，在最后一刻，他改变了主意。

他把两个儿子叫到了床前，从枕头底下拿出一把钥匙，抬起头，缓慢而清楚地说道：“我一生所赚得财富，都锁在这把钥匙能打开的箱子里。可是现在，我只能把这把钥匙给你们兄弟二人中的一人。”

兄弟俩惊讶地看着父亲，几乎异口同声地问道：“为什么？这太残忍了！”

“是，是有些残忍，但这也是一种善良。”父亲停了一下，又继续说道，“现在，我让你们自己选择。选择这把钥匙的人必须承担起家庭的责任，按照我的意愿和方式，去经营和管理这些财富。拒绝这把钥匙的人，不必承担任何责任，生命完全属于你自己，你可以按照自己的意愿和方式，去赚取我箱子以外的财富。”

兄弟俩听完，心里开始动摇。接过钥匙，可以保证一生没有苦难，没有风险，但也因此而被束缚，失去自由。拒绝它？毕竟箱子里的财富是有限的，外面的世界更精彩，但那样的人生充满不测，前途未卜，万一……

父亲早已猜出兄弟俩的心思，他微微一笑：“不错，每一种选择都不是最好，有快乐，也有痛苦，这就是人生，你不可能把快乐集中，把痛苦消散，最重要的是要了解自己，你想要什么。要过程，还是要结果？”兄弟俩豁然开朗。哥哥说：“弟弟，我要这把钥匙，如果你同意的话。”弟弟微笑着对哥哥说：“当然可以，但是你必须答应我，好好管理父亲的基业，如果你答应我的话，我就可以放心去闯荡了。”二人权衡利弊，最终各取所需。这样的结局，与父亲先前的预料不谋而合，因为这时候最了解儿子的莫过于看着他们长大的父亲。

二十多年过去了，兄弟俩经历、境遇迥然不同。哥哥虽然生活舒适安逸，但是并没有沉沦，把家业管理得井井有条，性格也变得越来越温和儒雅，特别是到了人生暮年，与去世的父亲越来越像，只是少了些锐利和坚韧。弟弟生活艰辛动荡，几起几伏，受尽磨难，性格也变得刚毅果断。与二十年前相比，相差很大。最苦最难的时候，他也曾后悔过，怨恨过，但已经选择了，已经没有退路，只能一往无前，坚定不移地往前走。经历了人生的起伏跌宕，他最终创下了一份属于自己的事业。这个时候，他才真正理解父亲，并深深地感谢父亲。

独闯江湖、跌宕起伏是一种选择；子承父业、舒适安逸是一种选择。寻欢作乐、游戏人生是一种选择；孜孜不倦、埋头苦干也是一种选择；边干边玩、亦玩亦干同样还是一种选择。不同的人生选择把人生引向不同的人生方向，何去何从，一定要慎重选择！

☆改变自己很痛苦

不改变自己会吃苦

法国 19 世纪大哲学家伏尔泰是位性格倔强而又放荡不羁的人，他时常对世人进行一些辛辣的讥讽。但他讥讽嘲弄人的性格习惯，他自己也不能摆脱束缚。这种习惯久而久之，往往会迁怒一些人。

1717 年，伏尔泰因为讥讽摄政王奥尔良公爵，被囚禁在巴士底监狱达 11 个月之久。

出狱后，吃够了苦头的哲学家终于知道此人是他冒犯不得的，便想改变一下自己，上门去感谢他的宽宏大量和不计前嫌。这对于伏尔泰这个年轻气盛的人来讲，真是太不容易了。

摄政王当然也深知伏尔泰的影响力，也想借此机会和他好好沟通一番，以便化干戈为玉帛。于是，两人在极为友好的气氛中，讲了许多恰到好处的抱歉和溢美之词。按理说，至此也算把事情处理圆满了，从此以后两人相安无事，井水不犯河水，也就皆大欢喜了。可是，在最后的时刻，伏尔泰站起身来再一次表示感谢说：“陛下，有一件事我还要感谢你一下，那就是你太助人为乐了，为我免费解决了那么长时间的食宿问题。”

奥尔良公爵听了一愣：好好的你怎么又提这些不愉快的事了？他很是不解。

“在我向您表示再次感谢的同时，请您不必再在这件事上为我操心啦。”伏尔泰接着说。

奥尔良公爵怔在当场，哭笑不得。

事后，有人问伏尔泰：“按理说你两人已经前嫌尽释了，您怎么又画蛇添足呢？”“你这样问我，我又去问谁呢？改变自己真是太痛苦了。”伏尔泰忿忿地说。

一个人的性格和习惯是很难改变的，如果想改变，那肯定是件很痛苦的事。虽然改变自己会很痛苦，但不改变自己早晚要吃苦，因为有些坏毛病无关紧要，有些坏毛病却能制约你一生的发展。所以，为了生存，为了发展，我们必须痛下决心，采取行动，彻底地改变自己。要知道，毛毛虫都是要经过一番痛苦的蜕变才会变成美丽的蝴蝶的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com