

小丛书

3分钟励志
小丛书

不折腾，不浮躁，不抱怨；
内心淡定，才能生活从容。

感悟

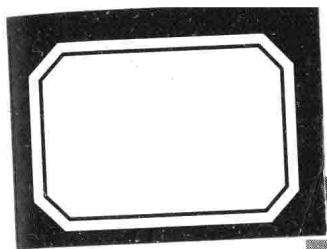
让心不浮躁的淡定智慧

李津◎编著

Sentiment



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

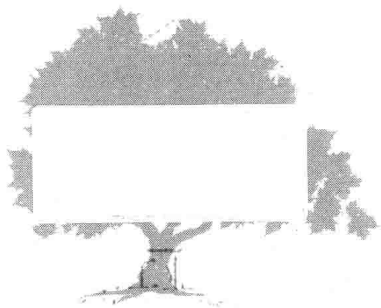


entiment

感悟

让心不浮躁的淡定智慧

李津◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

感悟 / 李津编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5104-2885-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第106838号

感 悟

作 者: 李 津

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 152千字 印张: 8.25

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2885-2

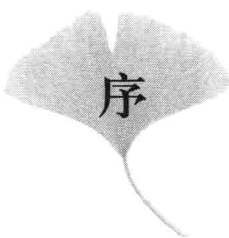
定 价: 20.00元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638





序

时光如梭，岁月飞逝。人生总是如此匆匆而短暂，而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌、生活的美满与幸福。然而，同为大千世界的其中一员，有的人能轻松地步入成功的殿堂，有的人却总是与成功擦肩而过，以致终生默默无闻。

这是为什么呢？那些成功者都是天才吗？

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异，这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败的差异！”

如果你正孜孜不倦地奋斗在通往成功的路上，那么你知道成功和失败的差异吗？你知道阻碍你成功的最大障碍吗？你知道成功的捷径吗？我们特此为你编写了这套丛书，以期指点你的迷津，为你的成功助一臂之力。

我们这套丛书博采百家之众长，援引中外古今之学者名家的心得体会，力求精益求精，是那些渴望成

功的人们人手必备的励志手册。这套丛书分为八本，每本为一个独立的主题，在从心态、性格、弱点等不同角度一一分析了阻碍我们成功的诸多要素的同时，也向我们介绍了一些如何挑战挫折、战胜自我弱点的方法和妙方。总之，此书是你的良师益友，常读此书你将获益匪浅。

有什么样的心态，就有什么样的人生。《心态》一书告诉你如何调整自己的心态，让自己远离消极的心态，从而以积极的心态面对、把握人生。

性格决定一个人的命运。《性格》一书告诉我们如何发现并剔除自己性格中的一些不良因素，如何战胜自我，超越挫折和失败，从而走向成功。

你知道自己的弱点吗？《弱点》一书让你再一次看到自己人性的弱点，并为你提供了战胜它的一些行之有效的方法和走向成功的诸多捷径。

小人生，大智慧。《感悟》一书告诉你怎样从平凡的生活中汲取人生的大智慧，怎样挖掘自己的潜能，运用智慧和知识丰富自己的人生，使之多姿多彩。

每一个人都有自己的成功资本，只不过有时我们常常忽略它们。《资本》一书告诉你如何珍惜、利用自己的优势，去开拓自己富足和成功的人生。

成功者大都有很多良好的生活习惯。《习惯》一书告诉你成大事者有哪些良好的生活习惯，你应该如何

培养良好的生活习惯，为自己的成功打下坚实的基础。

管理好自己的舌头，才能管理好自己。《口才》一书将告诉你如何运用好语言这门艺术，令自己能在公众场合侃侃而谈，折服听众，从而更有信心、勇气、魅力地去面对人生的各种风雨。

社交是一门艺术，也是决定人生成败的一个关键。《社交》一书告诉你如何与他人相处，如何运用人际关系这笔财富，来成功地打造自己事业的辉煌。

在这套丛书的编写过程中，我们参考了有关学者的相关资料，在此一并感谢。同时在编写过程中，尽管我们力求精准，但由于水平有限，难免有所疏漏，请广大读者朋友不吝指正。愿与你共勉。

编 者

1 改变态度 人会生活得更好

自我满足会阻碍进步

不知足才是进步的阶梯	002
选择乐观的生活态度 快乐会围绕在身边 ...	003
放慢生活的脚步 人生会平安顺遂	006
珍惜善待生命 不要让它无意义地浪费	009
学会减压是生活的一种智慧和勇气	012
态度是种强大的力量	014
可以决定一个人的前途	014
永不放弃希望就会出现奇迹	017
随遇而安 生活会少很多烦恼	020
珍惜时间的价值 才能创造更多的价值	023
不要把爱奉献放在心里	
要用实际行动表现出来	027
转换一下视角 “丑”也可以转变成“美”	029
说一尺不如行一寸	032
换一种心态世界也随之发生变化	034
保持心灵的宁静 冷静面对变化	037
不要让环境改变自己 要自己改变环境	039
习惯不是最好的仆人便是最坏的主人	041

管好自己的舌头 就能管好自己的生活	044
轻易得出的结论往往是片面的	046
在绝境中不要只是绝望	048
要从绝境中冲出去	048
不要把才能埋藏起来 要用才能创造财富 ...	050
敞开心胸接纳别人 自己的世界才会辽阔 ...	053
真诚地表示歉意 一切过失都会微不足道 ...	055
紧张中要有缓冲 忙碌中要有悠闲	057
坚强的人对生活充满热爱	
即使面临困境也不例外	060
生命之舟载不动太多的欲望	062
做人做事不要走极端	
对人对事要留有余地	064
完美应是一种做事态度	
而不是对生活的苛求	066
你心存善念 别人也会对你心存善念	069
处世讲究仁义 人际关系才会更和谐	071
优势未必带来好运 缺陷也能变成优势	074
从一种角度看是不幸的	
从另一个角度看却成了快乐	077

2 提高自己 做生活的主人

做真正的自己是世界上最幸福的事	081
自信是成功的前提	083



与其仰慕别人 不如努力活出自己的价值 ...	085
永远坚持信念 成功会在前面等你	087
成功的人往往能坚持到底	
失败的人往往半途而废	090
打消消极的念头 保持积极的心态	092
不敢接受挑战的人难免被淘汰	094
贪图安逸的人一事无成	
经历风雨的人身价倍增	096
自己才是自己的圣人 求人不如求己	098
对别人吹毛求疵受到惩罚的是自己	100
你怎样对待别人 别人就怎样对待你	102
尊重别人别人才会尊重你	105
亮出自己才会得到更多的机会	107
自信是成功的基础	110
充分地利用每一分钟	
成功就会不知不觉地到来	112
你事业的成功	
源于保持了自己优秀的个性	114
只有具有良好品德方能显出人格的伟大	117
只有做到谦虚才能得到别人的承认	120
没有人可以依靠	
你能依靠的人只能是自己	122
成功的门是虚掩着的	
只要尽力去推一定能推开	124

你没有做好的原因

只是因为你没有正确认识自己	126
不断完善自己才能战胜失败	129
给自己设一个底线 才会心想事成	131
善于思考就会改变自己的人生	133
以自己为镜可以知不足	135
成功者善于为自己的成功创造条件	137
风趣地自嘲可以赢得人们的尊重	139
努力工作的同时也要充足地休息	140
坚持自己的原则 才能坚守自己的高贵	143
要想改变别人就要先改变自己	145
有梦就去追就会铸造自己的辉煌	147
积极挖掘自身的潜能 唤醒心中沉睡的巨人	149

3 享受生活 让人生更精彩

为别人付出 其实是在为自己付出	155
给别人机会也是在给自己机会	158
自私是一种心理疾病	
往往使拥有的化为虚无	160
花钱提高生活的情趣和意义	163
享受自己的生活不要与他人相比	165
爱护别人就是爱护自己	167
精神需要与物质需要同时储备	
生活才不会空虚	169

安于自己的本分

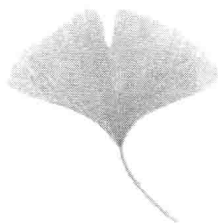
才能找到真正属于自己的生活	171
享受生活的细微之处就会找到快乐	174
寻找生活乐趣生命才会丰富多彩	177
珍惜已拥有的人生最大的收获	179
忽略了家庭生活生命就会存在缺憾	184
享受生活才是真正地拥有生活	186
保持心灵的宁静 绘最新最美的图画	189
幸福就在我们心中	191
现在比过去和将来都重要	194
有目标的人会成为创造历史的人	
没有目标的人只能是个普通人	196
学会等待的生活才更值得期待	198
珍惜拥有的 不要后悔失去的	201
细致地观察生活 才能品味生活的真谛	203
不要讨厌平淡 平平淡淡的生活才是真	204
成功的路有千万条 不要只走一条	206
充满信心地生活 人人都会尊重你	208
助人为快乐之本 助人要讲究方式	210
与其羡慕别人过的生活	
不如轻闲地过属于自己的生活	214
不忘感恩 生命会时时得到滋润	216
人要承担生活带来的磨难	
也要享受生活赐予的幸福	218

只要你愿意选择快乐 快乐随时可以降临 ...	220
每天做一件事	
坦然微笑地面对生活	223
只有简单和自然才能突出内在的价值	225
诚实是做人的根本	
欺骗别人其实是在欺骗自己	228
播下什么样的种子 就会收获什么样的果实 ...	230
主宰生活的人聪明 被生活左右的人愚蠢 ...	233
人人都献出一点爱	
世界就会成为美好的人间	235
快乐的生活是你的选择	
痛苦的生活也是你的选择	237
只有心灵精彩生活才会精彩	239
爱不是分离 爱是快乐地生活在一起	241
得到幸福很简单	
不要让自己的心灵被欲望填满	244
选择了快乐 快乐就会围绕在身边	246
失去的就让它失去	
做好准备迎接将要得到的	248
与别人分享自己的所有 快乐就会降临	250

1



改变态度 人会生活得更好



自我满足会阻碍进步 不知足才是进步的阶梯

环境并不决定一切，改变世界的动力来源于每个人的心中。只要你不屈服于自己所处的环境，永不满足，那么，你就有可能实现你的理想。不满足是上进的车轮。

几年前，一位重要人士决定来南卡罗来纳州的一个学院进行演说，学院学生杰克前往听讲。杰克的学院并不是规模很大的学校，当他到场时，整个礼堂里都是学生，大家都对有机会聆听到这种大人物的演说兴奋不已。州长简单介绍后，演讲者走到麦克风前，眼光对着听众，由左向右扫视了一遍，然后说：“我的生母是聋子，因此没有办法说话；我不知道自己的父亲是谁，我也不知道他是否还在人间。我这辈子的第一份工作是要到棉花田去做事。”

台下的听众都呆住了。“如果情况不如人意，我们总可以想办法加以改变。”她继续说，“一个人的未来怎么

样，不是因为运气，不是因为环境，也不是因为生下来的状况。”她重复着方才说过的话，“如果情况不如人意，我们总可以想办法加以改变。”

“一个人若想改变眼前充满不幸或不尽人意的情况，”她接着说，“只要回答这个简单的问题：‘我希望情况变成什么样？’然后全身心投入，采取行动，朝理想目标前进即可。”

接着她的脸绽现出美丽的笑容：“我的名字是阿济·泰勒·摩尔顿，今天我以美国财政部部长的身份站在这里。”

环境并不决定一切，改变世界的动力来源于每个人的心中。只要你不屈服于自己所处的环境，永不满足，那么，你就有可能实现你的理想。不满足是上进的车轮。

选择乐观的生活态度 快乐会围绕在身边

选择是量力而行的睿智和远见，学会了选择就学会了审时度势、扬长避短。把握时机，而且明智地选择乐观的生活态度，那么快乐一定会围绕在你的身边。

杰瑞是个不同寻常的人。他的心情总是很好，而且对事物总是有乐观的看法。

当有人问他近况如何时，他会说：“我快乐无比。”

他是个饭店经理，却是个独特的经理。他换过几家饭店，而这几家饭店的侍应生都跟着他跳槽。他天生就是个鼓舞者。

如果哪个雇员心情不好，杰瑞就会告诉他怎样乐观地去看事物。

这样的生活态度实在让人好奇。终于有一天一个名叫杰克逊的人对杰瑞说，这很难办到，因为一个人不可能总是乐观地对待生活。“你是怎样做到的？”杰克逊问道。

杰瑞答道：“每天早上我一醒来就对自己说，杰瑞，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好。我选择心情愉快。

“每次有坏事发生时，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西。我选择从中学习。

“每次有人跑到我面前诉苦或抱怨，我可以选择接受他们的抱怨，也可以选择指出事情光明的一面。我选择后者。”

“是！对！可是没有那么容易吧？”杰克逊立刻反问。

“就是这么容易，”杰瑞答道，“人生有时就是一种选择。当你把无聊的东西都剔除后，每一种处境就是面临

一种选择。你选择如何去面对各种处境，你选择别人的态度如何影响你的情绪，你选择心情舒畅还是糟糕透顶。归根结底，你自己选择如何面对生活。”

杰瑞这一番肺腑之言使杰克逊深受影响。

没过多久，杰克逊就离开了饭店业去开创自己的事业，两人之间也就失去了联系，但杰克逊却经常会想到他。

几年后，杰克逊听说杰瑞出事了：有一天早上，杰瑞忘了关后门，被三个持枪的强盗拦住了。强盗因为紧张而受了惊吓，对他开了枪。

幸运的是，杰瑞被发现较早，被送进了急诊室。经过18个小时的抢救和几个星期的精心照料，杰瑞出院了，可是仍有小部分弹片留在他的体内。

事情发生6个月后，杰克逊见到了杰瑞。他问杰瑞近况如何，他答道：“我快乐无比。想不想看看我的伤疤？”

杰克逊趋身上前看了看他的伤疤，又问他当强盗来时，他想了些什么？

“第一件在我脑海中浮现的事是，我应该关后门。”杰瑞答道，“当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。”

“你不害怕吗？你有没有失去知觉？”杰克逊问道。

杰瑞说：“医护人员都很好。他们不断告诉我，我会好的。但当他们把我推进急诊室后，我看到他们脸上的表情，从他们的眼中，我读到了‘他是个死人’。我知道