

刹那芳华，你的心中也可以开出一朵花！

世事斑驳繁杂，

什么时候开始，我们内心的氤氲馨香蒙尘了？

你的心中每天 开出一朵花

助你心想事成的心灵感悟

你对世界微笑，
世界也会对你报以微笑

鲁直◎主编



YZLI0890131616

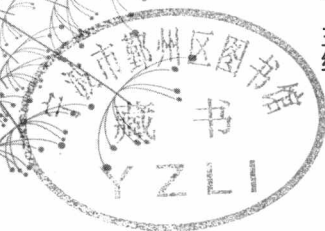
中国妇女出版社

你的心中每天 开出一朵花

鲁直◎主编



YZLI0890131616



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的心中每天开出一朵花 / 鲁直主编. —北京: 中国
妇女出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7- 80203- 942- 1

I. ①你… II. ①鲁… III. ①散文集 - 世界 IV. ①I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 262891 号

你的心中每天开出一朵花

作 者: 鲁 直 主 编

责任编辑: 乔彩芬

封面设计: ICE BOOK

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.5

字 数: 240 千字

版 次: 2012 年 2 月第 1 版

印 次: 2012 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 942- 1

定 价: 29.80 元

版权所有 · 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

愿人生之路处处鲜花盛开

人生是一条漫长的路，我们纷纷跋涉在不同的阶段。在日复一日的忙碌生活中，你是否也会有这样的感触：生活的路，本该随着奋斗越来越宽敞，越来越明亮，可是偶尔停下来回望，却反而越来越逼仄，越来越荒凉了呢？

不要在路上左顾右盼，不知如何是好，请走进自己的内心，去寻找答案。

如果你在路上，遇到大石头就绕路而行，是否因为你信心不坚定，而走上了这条狭窄的小路？如果你信心十分坚定，是否因为走路的方式和方向一开始就选错了呢？如果你觉得方向没有错，那么，是不是因为你走得太快，反而忘记了欣赏沿途的风景呢？抑或，你是否因为太顾着自己赶路，忽略了与你同路之人的感受呢？

问问自己这些问题，如果还没能豁然开朗，那么，请翻开这本书。这里面，既有每人都要面对的人生现实，也有针对性提出的调节方法；



既有比尔·盖茨、洛克菲勒等人传奇的创业经历，也有张三、李四一类家长里短的生活琐事……这些，不正是这个世界的精彩之处吗？

缺乏斗志的时候，书会告诉你如何燃起热情；钻牛角尖的时候，书会告诉你如何变换角度，海阔天空；孤独的时候，书会教你如何去珍惜……也许，慢慢地品读这本书，你会发现就像在和一位朋友聊天，你们都是凡人凡胎，有着相似的困惑，不同的是，这位朋友比你看得开些，会用轻言细语，化解你的愁肠百结。也许，他的一句话，会让你醍醐灌顶；他的一支歌，会让你泪流满面；他的言语，会像一杯好酒，让你徜徉在春风沉醉的美好夜晚。

其实，这位朋友就是你自己啊！答案早已在你的心中，这本书不过是充当一个媒介，打开你关闭的心门，让那些答案自己释放出来，充当为你开拓人生之路的坚强工兵。这近百篇人生小品，或平静，或励志，或热情，或理性，都是为了协助你战胜心魔，打通人生之路，因为这条路，就在你的心中。心若逼仄，路也逼仄；心若宽广，路更宽广。

所以，我们把这本充满人生智慧的书取名叫做《你的心中每天开出一朵花》，就是希望书中的智慧能够充当一泓清泉，浇灌出你心中的花朵。即使不是每天百花齐放，万紫千红，至少能每天浇灌出一朵小小的但盛放的花朵，长此下去，就会让你的心灵之路，人生之路，处处鲜花盛开。

编 者

2011 年 12 月



目 录 Contents

前言 愿人生之路处处鲜花盛开 / 1

第一章 改变世界，先改变自己 / 1

环境决定不了你的心情 / 2

放宽心灵的界限，勇敢去面对恐惧 / 4

莫为虚名所累，但求无愧我心 / 9

在繁杂世间修炼自己宁静的心 / 11

要改变世界，先改变自己 / 14

上天注定“命”，自己决定“运” / 17

成功人生要做的四件事 / 19

有阴影，是因为有阳光 / 22

不在实验室，照样做实验 / 24

明天永远不会来，你的生活里“只有今天” / 28

行动造就习惯，习惯造就命运 / 31



第二章 把握梦想，放飞心灵 / 33

生命不“退休”，梦想就不该“退休” / 34

做自己想做的，就是最大的福气 / 37

相信自己的心灵，不要被自己打败 / 40

只有怀揣梦想，才能不愧对生活 / 42

输给自己，才是真正的失败 / 44

只有雄鹰和蜗牛，才能到达金字塔的顶端 / 47

做不到是因为想不到 / 50

最大的不幸，就是不曾真正活过 / 52

身体走得快，只是别落下灵魂 / 54

第三章 看清自己的内心，才能认识世界的模样 / 57

不做自己枉为人 / 58

人活一世，就是要过自己想要的生活 / 60

一旦开始了，就不要轻言放弃 / 63

不完美，也可以很精彩 / 66

管理好时间，你的收获会更丰富 / 68

魔由心生，勤于反思，别给自己“加负” / 72

莫做败走麦城的关羽，莫做淹死的游泳健将 / 74

冲动是魔鬼，理性莫崩溃 / 76

改变能改变的，接受不能改变的 / 79



敢于服输，是最大的人生智慧 / 81

“谋事”之前先“谋势” / 84

第四章 脚踏实地方能一飞冲天 / 87

人生公式：行动永远要大于思想 / 88

追求目标太多，最后可能两手空空 / 91

忙就要忙到点子上 / 95

别去惦念天边的云彩，走好脚下踏实的路 / 98

韬光养晦，蓄积能量 / 101

能用的知识才是力量 / 104

追求错误的东西，只会带来不幸 / 106

让一生受益的 30 个好习惯 / 108

关系不是硬道理，能力才是硬道理 / 116

钓起鱼来的，不一定是钓竿 / 119

第五章 求新求变，流水不腐 / 121

变通思维，变换视角 / 122

别轻易放走思想的“毛毛虫” / 125

取象于钱，外圆内方 / 128

学会放弃，才能有新的收获 / 130

头别昂太高，腰别弯太深 / 132



等待机会不如创造机会 / 135

胆大心细，闯荡天下 / 138

路的长短不能决定到达的快慢 / 141

把握人生智慧，关键时刻转个弯 / 144

别去硬碰硬，学会变通 / 146

第六章 把握每个机会，就是成功的捷径 / 149

犹豫是成功的敌人之一 / 150

世上总有一扇门是你的 / 153

成功就是要主动出击 / 155

抓住行动时机，切莫犹豫不决 / 157

思想决定出路，让它走得快些 / 160

进一步，海阔天空 / 162

时刻提醒自己：我的目标是什么 / 164

坚持就是胜利 / 166

倾听高于自己的智慧 / 169

趁年轻，选好方向 / 171

第七章 你的幸福，由你自己来争取 / 173

别让压力挤走应有的快乐 / 174

用减法找回遗失的幸福 / 177



轻盈的天使才会飞 / 179
做在逆境中成长的强者 / 182
原谅别人就等于解脱自己 / 185
改变想法，没有无奈 / 188
难得糊涂，快乐幸福 / 190
缺陷也是一种美 / 193
行动最重要，输赢都精彩 / 196

第八章 知足常乐，快意平生 / 199

人活在世，要学会妥协的智慧 / 200
不要对比你已有的爱情 / 203
竹篮打水不一定是一场空 / 207
快乐不是因为拥有得多，而是因为计较得少 / 209
快乐是最根本的生活目标 / 212
追求错误的东西，会带来痛苦 / 215
自己选择，泥土还是星星 / 217
幸福没有理由 / 219
用热情点亮生活 / 222
幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽 / 225



第九章 君子爱财，取之有道；强者好胜，取之凭德 / 229

小胜凭智，大胜凭德 / 230

你不理财，财不理你 / 232

锋芒不露真英雄 / 235

贫穷并不可怕，习惯贫穷才可怕 / 237

坦然示弱，也是一种人生智慧 / 239

仁爱可以为黑夜带来光明 / 241

以身作则，你才有底气去要求别人 / 243

第十章 最宝贵的人生财富就是“情” / 245

用宽容经营友情 / 246

有的爱不是不在，只是在你理解之外 / 248

父母不该在孩子的成长中缺席 / 250

转个身，遇见理解 / 253

友谊就在一同流下的眼泪中 / 256

诤友难交，君且珍惜 / 259

等你归家的人，就是你的佛 / 262

在爱里付出的人，才是真正的富有者 / 264

美化世界一点点，你自己也会变得更加美好 / 267

没有一百分的另一半，只有五十分两个人 / 268



第①章

改变世界，先改变自己

世界之大，我们身居其中，渺小得如同蝼蚁，同时也可以强大得好像雄狮。决定你弱小或强大的因素，不在于你是否可以翻手为云，覆手为雨，让整个世界和周围的人都按照你的想法发展和变化下去；而在于你是否能适时地改变自己，塑造阳光心态，遵照大自然的规律，顺其自然。只有将自己锻造成世界的形状，才有可能悠闲自得，快乐愉悦地在这个世界上生活。

世界是一潭湖水，你投入快乐的小石子，水面的涟漪就会优雅、平静而美丽；你投之以悲伤愤怒的巨石，溅起来的水花，打湿的还是你自己。生活是一面镜子，你报之以笑容，也会收获美好的笑容；你若皱眉哭泣，看到这悲观情绪的，也是你自己。不能左右天气，就左右自己的心情；不能撼动群山，就要自己走过去。

想要改变世界，请先改变自己。



环境决定不了你的心情



在我们的工作和生活中，平和、乐观的心态是最重要的。任何对客观环境的不满和怨天尤人都无济于事。只有以积极向上的精神去面对自己每天的工作生活，才是解决问题的最佳方法。

人的心情总是很容易受环境的影响，我们不能改变环境，但是我们可以改变自己的心情、心态以及看问题的角度，这样就不会被环境影响，并且还可以使自己的心情愉快。无论遇到任何事情，尤其是自己无法解决的事情，都要善于从自身做起，主动寻找解决的办法，这才是明智之举。

当苏格拉底还单身的时候，他和几个朋友一起住在一间只有七八平方米的小屋里。尽管生活非常不便，但是他一天到晚总是乐呵呵的。

有人问他：“那么多人挤在一起，连转个身都困难，有什么可高兴的？”

苏格拉底说：“朋友们在一块儿，随时都可以交换思想，交流感情，这难道不是值得高兴的事吗？”

后来，朋友们一个个相继成家了，先后搬了出去。屋子里只剩下苏格拉底一个人，他仍然每天很快活。



那人又问：“你一个人孤孤单单的，有什么好快活的？”

“我有很多书啊！一本书就是一个老师，和这么多老师在一起，时时刻刻都可以向它们请教，这怎能不令人高兴呢？”

没过几年，苏格拉底也成了家，搬进了一座大楼里。这座大楼有七层，他的家在最底层。这座楼里面环境最差的就是底层，上面的人老是往下面泼污水，丢死老鼠、臭袜子、破鞋子和杂七杂八的脏东西。那人见他还是一副自得其乐的样子，就好奇地问：“你住这样的房间，也感到高兴吗？”

“是呀！你不知道住一楼有多少妙处啊！比如，搬东西方便，不必花很大的劲；进门不用爬很高的楼梯；朋友来访容易，用不着一层楼一层楼地去叩门询问……特别让我满意的是，可以在空地上养一丛一丛的花，种一畦一畦的菜，这样的乐趣数之不尽。”苏格拉底颇为得意地说。

一年之后，苏格拉底把一层的房间让给了一位朋友，自己搬到了楼房的最高层——第七层，即便这样，他还是一如往常地快乐。

那人揶揄地问：“先生，住七层楼是不是也有许多好处呀？”

苏格拉底说：“是啊，好处可真不少呢！仅举几例吧：光线好，看书写文章不伤眼睛；没有人在头顶干扰，白天、黑夜都非常安静；每天上下楼，这是很好的锻炼机会，有利于身体健康。”

后来，那人遇到苏格拉底的学生柏拉图，问道：“你的老师总是那么快快乐乐，可我却感到，他每次所处的环境并不那么好呀！”

柏拉图一针见血地说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”

其实，柏拉图所说的心境就是我们的心态和看问题的角度。苏格拉底面对环境变化，并没有因为环境不好而心情不好，他总是从不同的角度去看待，这也是他活得快乐的奥秘。因此，我们要想让自己快乐，让自己心情愉快，就要学会适应环境，换一个角度去看问题，或许就会柳暗花明。没有红舞鞋的时候，学会旁若无人地翩翩起舞，把快乐作为一种习惯。当快乐成为一种习惯时，世界在你的眼里将永远都是美好的；当快乐成为一种习惯时，你的人生就如同阳光一般灿烂无比。



放宽心灵的界限，勇敢去面对恐惧



在我们每个人的生命中，都会有不少潜藏的恐惧，有的是外力在我们成长的过程中所加上的，有的是因为我们自己的怯懦而产生的，如果我们不能勇敢地面对它，而只想处处躲着它，最终我们便会发现，世界真的很小，小到我们只能面对无处可逃的命运。

18岁的吴小清一想起要和喜欢的男生约会，就会双腿发颤，肠胃不适。

25岁的张远思一乘坐电梯，就有恐惧感。

57岁的李林一想到即将退休，就愁绪万千。

不论是处于哪一个年龄段的人都会有来自各方面的恐惧心理。其实，恐惧并不一定就是一件坏事。有时候，恐惧还会变成一种勇气，帮你逃脱灾难。同样地，当危险仅仅是被心理所制造时，恐惧能强迫你采取有效的措施。

恐惧并不是与生俱来的，它是由过去的经历和生活环境所造成的。譬如说，有一位名叫林顿的年轻人，他的父亲向来认为灾难只不过是临时的挫折，终究能被勇气和毅力所克服。于是，林顿在父亲的影响下喜欢上了冒险，他总是相信自己有能力解决问题。但是生活中还有一些反面的例



子：费斯特的父亲用毕生的精力来保护自己和他的家庭，对工作变动及被“炒鱿鱼”，他总是胆战心惊，由于怕出车祸，他不敢去度假。生长在这样的环境里，费斯特自然而然地变得胆怯和紧张。

有些人总喜欢给自己一些限制，不敢去尝试新的事物，他们总是在心中对自己说：“我不会！”“我不能！”“我不喜欢！”于是，只能原地踏步，无法突破。

“我不会！”“我不能！”“我不喜欢！”这样的话语，其实都是自己吓自己的。它虚拟出很大的障碍，阻挡我们前进的道路。简单来说，它就是要自己主动放弃，免于付出尝试的努力，而且毫无愧疚之心。

曾有一个很优秀的女人，她原先在单位担任行政方面的工作，后来一个偶然的机会，她转往业务销售领域发展。刚接下那份工作的时候，她曾经感到严重不适应，心中萌生退意。

“我真的不适合这个职位，勉强拖下去，对公司、对自己都不好。”她解释。

“才短短两个月，可能是还不适应吧！”同事劝她，“当初你也是考虑过才决定转行的，如今还不到一年的时间，你做业务销售的资历还不够深，轻言放弃很可惜。”

后来，在朋友的劝导下，加上公司同事的挽留，她决定继续留任，再试试看。半年后，大家都觉得她做得不错，相当称职。此时的她，也终于克服了自己恐惧失败的心理，拿出勇气向前迈进了一步。

我们先不说她后来的发展如何，光她这种敢于尝试的态度就很值得肯定。其实，恐惧并不是非常可怕的事情。但是，它有时候会让我们深感焦虑和痛苦。那么，我们究竟应该如何做才能战胜恐惧呢？

第一，留心自己的身体健康状况。如果你的恐惧症一直不消，那么你就该进行一次体格检查。如果营养不良、患病或劳累，那么你就会产生恐惧心理。

第二，与他人分享你的苦衷。如果你继续为自己的恐惧保密的话，那



么你将会更加恐惧。如果你能向了解你的痛苦的人诉说衷肠并博得他们的同情与理解，那么你就迈出了重要的一步。

第三，请时常给自己宽心。如果把不好的事情看做灾难的话，那么你会使恐惧更加剧烈。给自己宽心就是要乐观对待不幸的事。例如，假如你的车坏了，健康的心理应是：“噢，这并不是坏事，只是不便而已。”然而如果你埋怨道：“我简直太倒霉了！”那么这些话就会使你陷入一种不可自拔的恐惧中。

第四，打消“十全十美”的观点。如果你真的想做好自己的工作，那么你就可能成功。然而，如果你想把工作完成得十全十美，那么，在工作开始之前你便注定是个失败者，因为你对自己的要求太过分了。

宋·戴克是美国心理学家，他曾经说：“大勇无畏永远是成功者的显著特征，而胆小怯懦的人可能连小事也做不好。战胜自己的恐惧，会使自己的心灵更新、勇气倍增。你应该用成功的意象来刺激你的神经系统，当你拥有必胜的心志时，你就离成功不远了。”

我们所处的时代是一个机遇与挑战并存的时代，如果要实现自己的梦想，要在社会上有所作为，就需要有一种敢于创新的精神，而那些所谓的畏惧心理都将束缚我们前进的步伐，必须坚决地将其克服。

现实中，有许多身体有缺陷的人，面对世俗的偏见表现出一副灰心丧气的样子，他们的热情与欲望总被有意无意地压制和扼杀，如果不能得到及时的疏导与激励，他们最终会丧失信心和勇气。

有一位电车公司的售票员，一直都想当个职业歌手，可是她的容貌不漂亮，牙齿也不齐。后来一个偶然的机，她到一个俱乐部去演唱，这是她第一次在观众面前展现自己的容貌与歌喉，她感到十分紧张，唯恐观众发现她难看的牙齿。于是她将上唇紧抿着，希望借此引开观众的注意力。结果歌曲唱得很难听，观众对她也不是很满意。在观众席中，有位乐师听了她的歌声，认为她具有歌唱才能，乐师在演出结束后对她说：“刚才在台上你所做的一切动作我都看得清清楚楚。你尽量抿着嘴唇不使牙齿露出