

快乐是一种健美的姿态

*Zuoren Bugai Wangji De
Yibajianshi*



触摸自己心灵里的那片阳光，使自己的生命之花更加灿烂

做人不该忘记的 100件事

创造生活，也享受生活

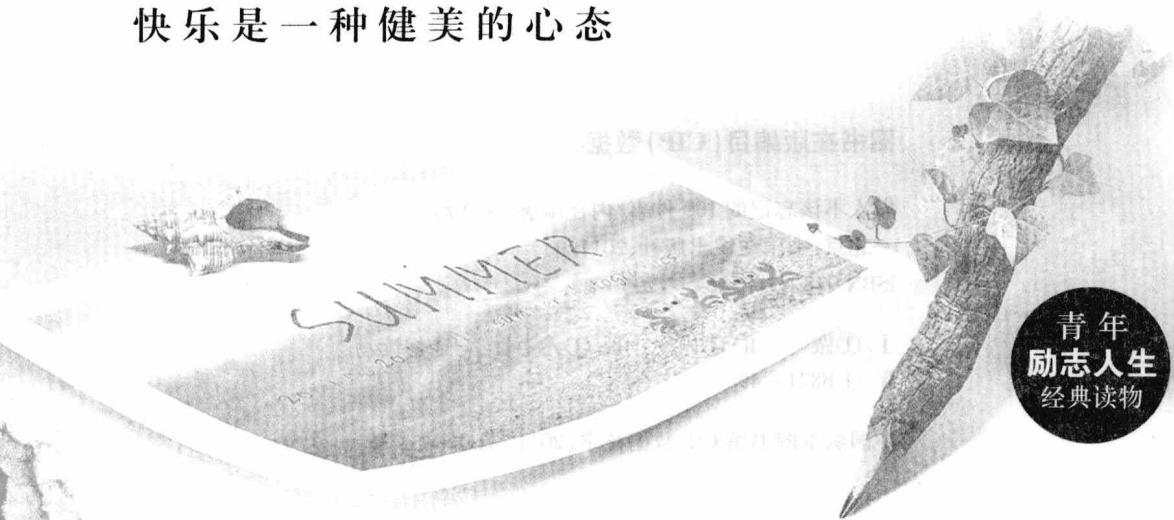


给自己一个定位，
做自己喜欢做的事，在此基础上
坚持你优美而可爱的品质，做自己人生的主人，
不时播下希望的种子。

内在◎编著

中国纺织出版社

快乐是一种健美的心态



青年
励志人生
经典读物

做人不该忘记的 100件事

内在◎编著

De

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人不该忘记的100件事/内在编著. —2版.

—北京:中国纺织出版社,2011.9

ISBN 978-7-5064-7295-1

I. ①做… II. ①内… 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(2011)第026455号

责任编辑:苏广贵 加工编辑:王文仙

责任印制:刘 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

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年9月第2版第4次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:260千字 定价:29.00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

做人就像翘翘板，你在这头，对方在那头，压低了自己这头，对方那头自然就会高起来。

有这样一个故事：一位探险家驾船去航海游历，在经过漫漫长夜与狂风暴雨搏击之后，他疲倦地躺在船舷上任船自然前行，渐渐地迷失了方向。他焦急地向四周张望，想找到一个“灯塔”引航。突然，他发现前方有一只渔船，便箭一样地赶过去。向渔夫问道：“船家，我这是在哪儿呀？”那位渔夫很奇怪地看看他，心想，这个人的问题真可笑。但他很认真地回答了他的问题：“依我看你所处的位置是在船上。在人生的路上，我们谁都不免会迷失方向，感到茫然无措，渴望得到指引，但结果则往往事与愿违。”

有的人因为对自身没有清楚的认识，做事舍本求末，结果使自己身心受到挫折，无功而返；有的人因为未完全转变观念，还存在依赖思想，不仅失去了良好的时机，而且常常陷于不可自拔的痛苦之中；有的人因为还未点燃自己人生的航标灯，因而被生活的烦恼压得喘不过气来，感受人生之路越发的不如意，甚至失去继续奋斗的勇气。

人生是什么？或许我们都有自己的某种诠释。但无论怎样，人生是讲求平衡的。正是因为有了平衡，乞丐与富翁各自尽享人生的快乐；正是因为有了平衡，使我们在每一次小有成绩时会开心地微笑……所有人都在探求快乐、充实、幸福、成功的人生；都在追求人生的壮美、追求重于泰山硕果累累的生命质感，但不得不承认，大多数人的生命既不重于泰山，也非轻于鸿毛，更多的是平凡而又具体的。

然而，现代人常常面临着彷徨，为事业为家庭为生活的种种困扰而焦虑，不

做人不该忘记的 100件事



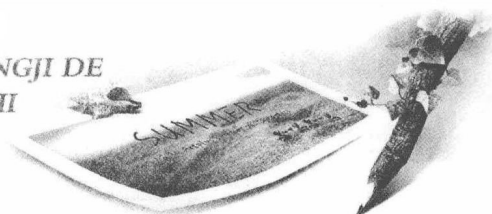
知如何面对未来,更不知怎样选择才能拥有幸福的人生。

本书从分析平常人的心态入手,和您一起探讨、认识和把握自己的心态,并指导您如何以积极的心态获得幸福快乐的人生。全书文字优美,语言流畅富有激情,每一节都有生动的事例和作者亲身的经历帮您阐释心里的困惑,并对人性的各种表现详加论述、深入剖析。

给自己一个定位,做自己喜欢做的事,在此基础上坚持你优美而可爱的品质,做自己人生的主人,不时播下希望的种子。相信通过本书,您必能触摸到自己心灵里的那片阳光,使自己的生命之花更加灿烂。

编 者

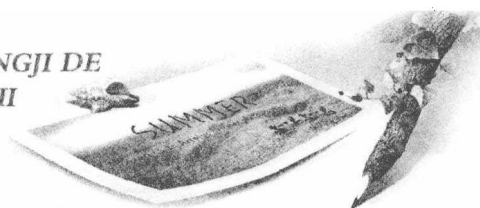




- 1 / 1. 给自己一个定位
- 5 / 2. 自己的个性是独一无二的
- 8 / 3. 不可低估自己的潜能
- 10 / 4. 上帝不会把一切美好的东西给一个人
- 13 / 5. 越是认识自己的人越知道谦逊
- 16 / 6. 幸运之神只会光顾有准备的人
- 20 / 7. 自我控制能力是品格的主要基础
- 23 / 8. 不要用传统的眼光看人
- 26 / 9. 工作, 体验, 追求幸福
- 28 / 10. 你可以掌握自己的命运, 决定自己的价值
- 32 / 11. 有了冒险精神, 人就会敢做敢为
- 35 / 12. 让自己的心灵充满朝气
- 38 / 13. 态度决定一切
- 41 / 14. 知足常乐
- 43 / 15. 不要为迎合别人的理解而改变自己的思想
- 45 / 16. 塞翁失马, 焉知非福
- 48 / 17. 对自己说“不要紧”
- 50 / 18. 做一个善于利用机会的人
- 53 / 19. 勇敢地亮出自己, 迎接竞争与挑战
- 56 / 20. 遇事不要拖延
- 59 / 21. 勿因事小而不为
- 62 / 22. 有超乎常人的毅力, 必有超乎常人的抱负
- 65 / 23. 聆听是人最容易忽略的美德
- 69 / 24. 一生都要拒绝损人利己的傻事
- 71 / 25. “装傻”是一种本领
- 74 / 26. 该说“不”的时候要说不



- 77 / 27. 别让世俗捆住了手脚
- 80 / 28. 微笑是一种扣人心弦的美好语言
- 83 / 29. 如果事事追求完美,那无异是自讨苦吃
- 86 / 30. 创造生活,也享受生活
- 88 / 31. 快乐是一种健美的心态
- 91 / 32. 身处逆境却依旧含笑
- 94 / 33. 穿着打扮、言行举止要注重仪态
- 96 / 34. 有了决心,思想才会转化成行动
- 99 / 35. 真正有价值的东西就是直觉
- 102 / 36. 一旦失去了爱,也就失去了生活和心情
- 106 / 37. 要有一定的耐压能力
- 107 / 38. 一个人愈能求知,就会愈有知识
- 111 / 39. 言必信,行必果
- 114 / 40. 待人和气无失身份
- 117 / 41. 让身边人信得过的你
- 120 / 42. 养成良好的习惯并身体力行
- 122 / 43. 不畏屈辱的环境
- 125 / 44. “吾日三省吾身”
- 128 / 45. 心中总是充满阳光
- 132 / 46. 药补不如食补,食补不如神补
- 134 / 47. 专心度过人生的每一时刻
- 137 / 48. 只有健康的人生才是幸福的人生
- 140 / 49. 不要跨比腿更长的步
- 142 / 50. 想像力比知识更为重要
- 146 / 51. 维持别人对你的依赖
- 148 / 52. 自己给自己找到真理



- 150 / 53. 绝不允许任何人把自己拦在门外
- 154 / 54. 常移植的树长不大
- 156 / 55. 水往低处流是为了积水成渊
- 159 / 56. 时间,是不能再生的资源
- 165 / 57. 懂得坚持,懂得放弃
- 167 / 58. 敦厚之人,始可托大事
- 170 / 59. 想同时坐上两把椅子的人往往会摔到地上
- 173 / 60. 想要成为无可取代的人,就必须经常标新立异
- 176 / 61. 不要滥用他人欠你的人情债
- 177 / 62. 了解与自己打交道的人的性格
- 178 / 63. 做人不要太贪婪
- 182 / 64. 我成功,因为我志在成功
- 186 / 65. 明慎比起轻浮更能博得人的尊重
- 187 / 66. 与其抱怨,不如忍耐或行动
- 189 / 67. 对事情的结果保持坚定的态度
- 191 / 68. 忍是一种永不败北的战斗策略
- 195 / 69. 沉默是一种睿智的语言
- 197 / 70. 不要挡了他人发财的路
- 200 / 71. 与人交往要讲原则
- 202 / 72. 不为他人而活
- 204 / 73. 学会激励别人
- 206 / 74. 别独享荣誉,否则会为你带来危机
- 208 / 75. 识时务者为俊杰
- 210 / 76. 赞美是能够激起人们心中美好东西的方法
- 214 / 77. 帮助别人等于帮助自己
- 216 / 78. 宠辱不惊是生命的一道防线



ZUOREN BUGAI WANGJI DE
YIBAIJIANSHI

- 218 / 79. 得意时不要忘形
- 219 / 80. 凡事要想到保全他人的面子
- 221 / 81. 去除偏见,一视同仁
- 223 / 82. 谦虚才能站在新的高度
- 224 / 83. “吃亏”并不全是坏事
- 226 / 84. 口能吐玫瑰,也能吐蒺藜
- 229 / 85. 建立自己长久的人际关系
- 232 / 86. 与人沟通是一门大学问
- 235 / 87. 处世须留余地,责善切戒尽言
- 238 / 88. 不要常逞口舌之能
- 241 / 89. 成功的哲学就是:坚持到底
- 245 / 90. 交人意在交心
- 248 / 91. 用真心体味生活
- 251 / 92. 生活是快乐的
- 254 / 93. 伟大的人之所以伟大,是因为他们决心要做出
伟大的事业来
- 257 / 94. 海纳百川,有容乃大
- 260 / 95. 别让坏习惯驾驭你
- 262 / 96. 做人成功才是真正的成功
- 265 / 97. 不轻言放弃努力
- 267 / 98. 进一步也能海阔天空
- 270 / 99. 勇敢是一种美丽
- 272 / 100. 不要贪小失大



1. 给自己一个定位

人生需要计划,人生需要科学的自我定位。

人应该知道自己能干什么,不能干什么。鞋子挤不挤脚只有自己最清楚,别人的判断是毫无用处的。

我们必须经常扪心自问:“自己到底拥有什么资本?自己将来以什么东西去谋生?一个人出世后,到底拥有什么?毫无疑问,他(她)拥有一辈子的时间。这是十分公平的。但是,在以后的时光里,有人用时间去换取财富,有人用时间去换取权力,有人用时间换取悠闲,而有人却什么都换不到。人生就彻底地不一样了。”

“多数人都犯有同一个毛病:认为自己能干所有的事。”其实,人的能力是有限的,一个人不可能样样都行,要知道自己能干什么和不能干什么。能给自己准确定位的人,才是真正的聪明人,才能取得成功。

乔·吉拉德是“能向任何人推销出任何商品”的传奇人物,出生在一个贫民家庭,他从懂事起就开始擦皮鞋,还做过洗碗工、送货员、电炉装配工和住宅建筑承包商等。35岁以前,他是一个失败者,朋友都弃他而去。此外,他还欠了一身的外债,连妻子、孩子的吃喝都成了问题;他还患有严重的口吃,换过40多个工作仍然一事无成。为了养家糊口,他开始卖汽车,步入推销生涯。

刚刚接触推销时,他反复对自己说:“你认为自己行就一定行。”他相信自己一定能做得到,他以极大的专注和热情投入到推销工作中,只要碰到人,他就把名片递过去,不管是在街上,还是在商店里,他抓住一切机会,推销他的产品,同时也推销他自己。三年以后,他成为全世界最伟大的销售人员,谁能想到,这样一个不被看好,而且还背了一身债务、几乎走投无路的人,竟然能够在短短的



做人不该忘记的 100件事



三年内被吉尼斯世界纪录称为“世界上最伟大的推销员。”他至今还保持着销售昂贵产品的空前记录——平均每天卖6辆汽车！他一直被欧美商界称为“能向任何人推销出任何商品”的传奇人物。

乔·吉拉德做过很多种工作，屡遭失败。最后，他把自己定位在做一名销售员，他认为自己更适合，更胜任做这项工作。成为你自己，就是要知道你能做什么，你想做什么，你的优势是什么。否则，你将在众多人的参考意见中无所适从，在舆论的“压力”下走投无路，就会有一种“拔剑四顾心茫然”的惆怅。每个人都有自己最擅长的事、最喜欢的事，每天都有许多事可做。但有一条原则不能变，那就是无论你做的是什么，一定要是你最擅长的。

社会上的大多数人，总羡慕那些事业有成之士，盲目效仿别人去做某件事，而不知自己是否擅长。他们不能认清自己的专长，了解自己的能力和能力，结果自然是徒劳的。每个人都有许多能力，但总有一种能力是最擅长的。只有找准最擅长的事，才能最大限度地发挥自己的潜力，调动自己身上一切可以调动的积极因素，并把自己的优势发挥得淋漓尽致，从而获得成功。反之，那些不知道自己擅长做什么事的人，总是在别别扭扭地做着自己不喜欢、不擅长的事，以至于工作中没有足够的热情，不能脱颖而出，更谈不上成就大事了。

要改变自己目前的状况，要让自己更有自信，要让自己做事更有成效，就必须做出更好的决定，采取更好的行动。

一位名人讲过一句话：“你一定要做自己喜欢做的事情，才会有所成就。”

许多成功人士的经历说明：假如你不仅知道自己能干什么，而且知道自己不能干什么，在充分发挥才能优势的基础上，在扬长避短的前提下选择你的起点、着力点和努力方向，你就能少走弯路。成为你自己，必须坚守自己的追求、个性和风格。合理的意见或建议当然要听，但是你应当有主见，否则，你一定会被众多的建议所肢解。因为，无论你怎么做，总有人表示不敢苟同。而在现实中，你又无法把自己“打扮”得适合每一个人。坚守自己，因为最了解自己的还是自己。





成为你自己,最重要的是认识自我。认识自我,是在每个追求成功人生之士面前的巨大问号。我是谁?我们必须掌握可靠的认识方法。

一、认真问问自己的个性、志趣、能力、爱好、人生取向等究竟是什么?以便形成一个比较客观的真实的“自我镜像”。这种自我镜像将会直接影响一个人认识世界的态度或行为活动方式。个人对自我的评价很容易走极端,或自大,或自卑,难于中肯。客观的自我镜像是在与他人交往和实践的检验中不断形成的。

二、做自己能够做到的事,起跳前先看看高度和适应度。别人能做什么,做了什么并不重要,重要的是你究竟想做什么,现在能做什么。虽说人的潜能发展是无限的,但在一定时期,人的能力总是有限的。所以,一定时段的奋斗目标应当是自己力所能及的。制定宏伟的计划很容易,激情有时也很容易澎湃,但是,成就自己却需要实实在在的可操作的计划,需要恒久的热情。人的自取其辱或自折其志,大抵源于缺乏自知之明,不能正确估测自己当时的能力,所以,在某时、某地,我们能做什么,应该自己心里有谱。

三、不要撇开自己的个性和能力特点,一味地去攀比或羡慕别人,你要成为你自己。别人能成为什么,那是别人的造化。很多时候,葡萄的确是酸的——因为我们吃不到,但我们可以转到别处去吃荔枝或苹果——因为这更符合我们的个性和能力特点,何乐而不为呢?人应该是弹性的和变通的。

四、每个人都有各自的优点和缺点,我们所要认真对待的就是仔细分析自己的优点和缺点,确定自己的长处。在这个世界上,不存在什么都能干的通才,因此,与其费尽心机地去改变自己的短处,不如尽力发挥自己的长处。印度《五卷书》上说:“最难的是自知,知道自己什么能做,什么不能做;谁要是有这样的自知之明,他就绝对不会陷入困境。”一旦我们能选准适合自己个性特点的工作或事业,我们将能乐在其中,不知老之将至,成功便是一个快乐的过程。我们常说痛苦,事实上痛苦就是干自己不愿干而又不得不干的事。一个醉心于绘画的人,决不会把每天的绘画看做是种痛苦的事,反之,一个对绘画毫无兴趣也无特长的人,每次走向绘画工作台,无疑像是绑赴刑场一样。



做人不该忘记的 100件事



五、坚信自己有无穷的潜能等待开发,设想有一个“崭新的自我”将被开发出来。心理学研究表明,人的潜能大约只开发了5%,绝大部分未被开发。每个人都拥有潜能,这是上天赐予人的最大恩惠。我们应当相信:只要坚持认真去做,一定能比现在做得更好,更好便意味着多一分潜能的开发。

六、在这个世界上,虽然我们可能得到很多人的帮助,但是对生命的负责最终只有靠自己去把握。我们应该挥洒自己的天赋或特长,尊重自己,仔细聆听来自心底的呼声,而不是人云亦云,随波逐流。背离自己的个性是人生痛苦的根源,一味地活在别人的“看法”中,容易导致“削足适履”的悲剧,也是对自我生命的最大蔑视。



金玉良言

人生的洒脱和飘逸,在于能否痛快淋漓地活在自我个性的天地中。





2. 自己的个性是独一无二的

保持自己的独特个性,正确地认识、分析自己的能力,扬长避短,就一定赢得大家的尊重,同时也有助于自己的事业。

不管无意或有心,每个人多少都在掩饰自己。尤其当我们在公众中生活或从事自己认为重要的事情时,“表演”痕迹就愈加明显,一切都十分“完满”、“合乎规范”,个性完全被淹没了。

从我们来到世界的那一刻起,便得到家人及社会的关怀与关注,我们便拥有了生存权、受教育权、发展权等基本人权。直到我们开始受教育起,没有人要求对这些恩赐给予回报,没有人要求我们对家人、对社会尽什么义务。但是,我们不可能一直都如此,当我们有了独立生存能力时,我们必须对家人、对社会尽一定的责任。这就客观地要求每个人寻找在社会上的立足点,选择奋斗方向,明确奋斗目标。而在实现这一目标的奋斗过程中,总会遇到这样或那样可预知和不可预知的事情,解决这些问题,在寻找切实可行的方法的同时,保持自己独特的个性,以本色天性坦然面对身边的人和事是非常重要的。

所谓个性就是自己独特的思维和行为方式。保持个性也就是接受我们现在的样子,包括一切过失、缺点、短处、毛病以及我们的资产与力量,做到自我承受。但是,认清这些否定面属于我们,而不是等于我们,“自我接受”就会更加容易。很多人坚决认为自己等于“错误”,因而丢弃了健全的“自我接受”。你或许会犯一个错误,但这并不说你等于一个错误,你或许不能适当而充分地表达自己,但这并不是说明你就是“不好”。

我们为何经常要躲在面具后面?我们踌躇于表现自己和保护自己的冲突之间,我们也长久在追求功名与保持隐私之间挣扎与矛盾。你是否曾有过和某人一见面,便不由得心情愉悦并有和他进一步交谈的动机呢?有些人对他人的交友广泛,感到很不可思议。其实博得人缘的秘密,除了实力这个因素外,就在于

做人不该忘记的 100件事



一个人是否有魅力。个人魅力并非一朝一夕便能营造而成,它是由许多因素共同构成的,但最重要是用心体谅别人的心去学习成长,如此必能得到众人真心的喜爱。要达到这个目标,说穿了其实也容易,就是“摘掉面具”保持个性。

人类社会似乎从来都没有像想像中的那样理性或科学,人们总习惯用“一致性”的标准来衡量周围一切事物,并总是试图用各种手段来扼杀异己。布鲁诺、哥白尼、但丁等这些超越时代的大智者,他们的生命都是在与世俗抗争的过程中被当做“祭奠品”的。但随着时代的变迁,他们思想的光芒还是被世人接受了。但有一点,他们要比简奈特·弗兰幸福,他们知道自己是正确的,直到被疯狂的教徒们钉在十字架上的那一刻,布鲁诺还在坚信,地球是围绕着太阳转动的。而简奈特从懵懂的童年开始,就被列入了“奇异者”的行列,以致使自己也迷失了方向,相信了自己的“不正常”。

人生活于世间,能以本色面世,不费尽心机,不被那些无谓的人情客套、礼节规矩所拘束,能哭能笑,能苦能乐,泰然自在,怡然自得,真实自然,保持自己的个性特征,岂不是一件乐事?历史上凡是有思想的人都是个性十分鲜明的人,没有个性便没有主见,没有独立的人格,也就不会有深邃的思想,更没有创造力。每个人的个性会有所不同,但保持自己独特的个性,正确地认识、分析自己,扬长避短,就一定会赢得大家的尊重,也会有助于自己的事业。

个性是天生的,个性是不能选择的。它虽然在后天可以得到优化和改造,但其基本的东西即性质是不会改变的。伟大的剧作家莎士比亚曾说过:“你是独一无二的。”这是对个性最高的赞美。

为了征服英国和奥地利,拿破仑必须翻过险峻的阿尔卑斯山。在行动之前,他派出一队工程师,希望他们探寻到能够穿过阿尔卑斯山胜伯纳山口的路,然而这些工程师带回的答案并不令人满意。当雄心勃勃的拿破仑指着地图上一条小路问:“如果通过这条路直接穿过去有没有可能”时,他们只有吞吞吐吐地回答:“可能行的……还是存在一定可能性的。”“那就前进吧。”身材不高的拿破仑坚定地说,丝毫没有为工程师的弦外音所动摇。谁都知道穿过那条道路的难度有多大,在此之前还没有人能够征服这座天然的屏障。

当英国人和奥地利人听到拿破仑想要跨过阿尔卑斯山的消息时,都轻蔑地





报以无声的冷笑：“那可是一个从未有过任何车轮碾过，也从未有过车轮能够从那碾过的地方。更何况他还率领着7万人的军队，拉着笨重的大炮，带着成吨的炮弹和装备，还有大量的战备物资和弹药呢！”然而就当被困的马塞纳将军在热那亚陷于疾困交加的境地时，拿破仑的军队犹如天兵一样出现了。一向认为胜利在望的奥地利人不禁目瞪口呆，军心也开始大乱，他们几乎不感相信，眼前这个不到1.60米的小个子真的会有如此的勇气与胆量，竟然征服了他们心目中一直是高不可攀的伟大山峰。

你认为“不可能”的事情真的就做不成吗？并不见得。哲学家说，世界上找不到两片完全一样的叶子。人生又何尝不是如此！没有两个人的态度、信念、价值观和自身所具备的潜能完全一致，所以发生在他们当中一个人身上的事情，并不能假定在另一个人的身上也会有相同的结果。只不过人们已经习惯于把困难面前的退却说成顺理成章而已，使自己在困难面前大摇大摆地溜走，有一个聊以自慰的理由。

听取和尊重别人的意见固然重要，但无论何时千万不要人云亦云，更不要乱了方寸不知所往，做了别人意见的傀儡，否则你不但会在左右摇摆中身心疲惫，失去许多成功的机会，有时甚至还会失去自己。



金玉良言

做自己认为对的事，成自己想成的人，无论成败与否，你都会获得一种无与伦比的成就感和自我归属感。正如但丁的那句豪言：走自己的路，让别人说去吧！





3. 不可低估自己的潜能

有天赋的人或许不多,但人人都有潜能。充分发挥所擅长的,必能有所成就。爱迪生承认自己或许是天才,但那或许是99分的努力加上1分的天分而来的。我们都还可以再加一点劲、再多努力一下。不要漠视自己的潜能,这是让自己成功的关键。许多人在自己的“不能”声中惨遭失败,而有少数幸运者却在自己的“我能”声中获得成功。

要相信自己就是一座富饶的矿山,只是自己还没有完全挖掘而已。每个人的潜能都是不可估量的,有的人可能只发挥了自己十分之一的潜能,而有的人的潜能却一生都没有被挖掘。有专家认为,就连大名鼎鼎的科学家爱因斯坦,也只发挥了自己50%的潜能,更何况普通的人?许多人的失败在于,认为对手要去做的事情自己是无法承担的,这种“不能”和“不会”的思想严重束缚了自己,熄灭了自己行动的勇气。

人的潜力是非常巨大的。通常,我们的潜力都深深地埋在体内,并没有把它挖掘出来,如果能够挖掘出来,它将是一个巨大的资源,如果把这些资源充分利用,你就可成就你所向往的一切东西。

在生活中,有很多人功成名就,他们的成功,很多都是偶尔得到启发,有的是由于阅读富有感染力的书籍而受到激发,有的是聆听了富有说服力的演讲而受到感动,有的是受到他人的鼓励与劝说,从而产生了奋斗的决心与勇气,并为此去奋斗和努力。

有一位戏剧家在排练一场戏剧的时候,女主角突然因故不能演出。也实在找不到人,只好叫他的大姐来担任这个角色。他的大姐以前只是干些服装准备之类的事,现在突然演主角,由于自卑、羞怯,排练时演得很差,这引起了戏剧家的不满和鄙视。一次,他突然停止排练,说:“如果女主角演得还是这样差劲,就不要再往下排了!”这时,全场寂然,受辱的大姐久久没说话。突然,她抬起头

