



在这个世界上，没有人能够改变自己，也没有人能够帮我们一辈子，你是你自己惟一的上帝！

在赢得成功之前，先要——

赢自己一把

——突破人生瓶颈的 **111** 个道理

马国福◎著



从穷乡僻壤的贫苦少年到《**读者**》签约作家的一路呐喊

中国妇女出版社

母教文库·励志系列

王东华/主编



在这个世界上，没有人能够改变自己，也没有人能够帮我们
一辈子，你是你自己惟一的上帝！

在赢得成功之前，先要——

赢自己一把

——突破人生瓶颈的 111 个道理

马国福◎著

中国妇女出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

赢自己一把 / 马国福著. —北京: 中国妇女出版社,
2005. 1

ISBN 7 - 80203 - 115 - X

I. 赢… II. 马… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821. 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128744 号

赢自己一把：突破人生瓶颈的 111 个道理

作者：马国福 著

责任编辑：廖晶晶

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.cn

经销：各地新华书店

印刷：北京市京宇印刷厂

开本：880 × 1230 1/32

印张：8.75 印张

字数：204 千字

版次：2005 年 1 月第 1 版

印次：2005 年 1 月第 1 次

印数：1 - 10000 册

书号：ISBN 7 - 80203 - 115 - X

定价：18.80 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系。)



自序·有灯引路

我喜欢一句话：“勤奋改变命运，梦想让我们与众不同。”

是的，身在人群中，心存空间里，人与人的最大区别除了梦想外，很大程度上与他对时间的利用和对生活的态度有关。

1999年我从西安公路交通大学社科系毕业后，在从事文秘工作的业余时间里写点浅薄的文章。到2001年以后我的名字渐渐出现在国内一些有名的报刊上，至今已发表了近300篇文章。自小时候喜欢作文到现在的业余写作，我已经度过了27个春秋，实际上真正花精力写作的时间还不到3年。小时候我一直梦想着自己将来能成为一名作家，现在尽管写了一些文章，但内心深处我还是感到心虚，我与真正的崇高的文学事业的距离还很远，充其量只是一个“作者”，而不是“作家”。

我是从农村沾一脚泥走进城市的，血管里流的是农民的血。我一直认为是不多的文化伪装了我的嘴脸，我骨子里依旧深爱着青海故乡那片美丽的麦地和村庄。尽管我在异乡的县城里每天与文字打交道，无法站在故乡的土地上守望和耕种，但写作就是我的麦地，文字就是我精心侍弄的庄稼，只不过劳动的形式不同罢了。

了。无论我身居何处，谁也划清不了我和土地的阵线联盟。我感谢我的父亲，没有他的引导就不会有我今天的作品；我感谢我的姐姐，没有她的教导就不会有我今天的幸福；我感谢我的亲人、老师、朋友，没有他们的支持就没有我对文字的热爱。我对文字的热爱，就是对麦地的一种报答。

诗人树才说“诗在生活中，就像火在木头里”，我喜爱极了这句话。真的，这种诗性的追求是一粒火种，使我们在庸常的生活中拒绝了生活的污染，烘烤着在沸腾的时代渐渐僵硬、麻木的骨头。

孤独是灵魂的舞蹈，我喜欢安静的写作。在长久的孤独中，我想，每个人心里应该有一盏灯，一盏供孤独的灵魂漫游的灯。这盏灯是人生的启明灯。在这个喧嚣的时代，纯粹的生活离我们越来越远，我们可以活得很平凡，但不能活得很平庸。内心的信仰是我们纯粹生活的灯蕊，浸泡在对美的向往、对真实生活的追求之中。当平庸的日子化为轻烟，伪装的嘴脸化为灰烬，灵魂得到升华，纯粹的光芒就会照亮我们简单的心灵四壁。

尽管我们可能成不了圣贤，但我们可以让自己因为有了不俗的追求和信仰变得崇高、实在；尽管在热闹的嘴脸当中我们是沉默的极少部分，而正是这极少的沉默让我们的心灵坚如磐石，在泥土中焕发出钻石的光芒，在众口铄金的喧嚣时代展示金子的品质。

生活中不是缺少美，也不是缺少爱，而是缺少发现美的眼睛，缺少施爱的心灵。一个生活的有心人，他的心灵总是丰富的，我的许多文章是在无意散步或者孤独地喝茶的时候孕育出来的。

我想打这样一个比喻：生活好比是在用筛子筛谷物，有心的人筛出的是颗粒饱满的谷物，而无心的人筛来筛去，到头来拥有的还是一团和着瘪谷和杂物的筛子。





这三年来我不耽于梦想，在夜深人静的时候，在冷雨敲窗的时候，在别人推杯换盏的时候，我常常沉浸在文字带给我的世界里，贪婪地享受这种不可言说的愉悦。每当在电脑上敲打那些山泉般从肺腑流淌出的文字，一种幸福的感觉总会油然而生。

我的一些梦想在寂寞中常常显得非常不合时宜，别人忙着赚银子，而我则像一只卑微的老鼠，不问人间烟火，在文字的板块中打洞，深陷于这种泥土孕育的幸福中不可自拔。地面上的热闹喧嚣与我无关。当我并不锐利的爪子牢牢抓住茂盛地生长在汉字王国里的横竖撇捺时，我知道，幸福的果子马上就要从汉字的枝桠上成熟，温柔地落在我期待的果园里。

对我而言，当我的手指触摸到坚硬的电脑键盘，用几个符号把深藏在这电子器官中的汉字方块掘出来并排列到我生活的舞台上时，那些有序排列的笔画何尝不是一双双为我引路的手指？

诚然，我在这条无人喝彩的路上是寂寞的，正是这种寂寞成就了我精神大厦的实在。有些幸福和寂寞是世俗中人理解不了的，好比一个无家可归的流浪汉在城市的屋檐下找到了一块可以暂供歇脚的干燥空间，那块暂时的不属于他的空间所给予他的幸福以及暂时的安定所给予他的寂寞，我们能体会到吗？天亮之后他幸福的气息早被清洁工人清扫殆尽，而我们有什么资格评说他的寂寞与幸福呢？

我们活着，就是与时间赛跑，与他人赛跑。在赛跑的过程中，我们的思想和智慧改变着我们的命运，改变着我们的速度。路正长，夜正长，路长适于心灵散步和奔跑，夜长适于对话和思考。

爱是我们一生的事业，这种爱是一种人间大爱，而不仅是花前月下缠绵悱恻的恋人之爱，血浓于水的亲情之爱，君子之交淡如水的友情之爱。佛说“爱出者爱返，福往者福来”，许多快乐和

幸福是在给予中轮回、增值的。按照心灵的指引，我微笑地做了；
让双手生出眸子，我温柔地看了；感谢生活送来花香，我陶醉地
闻了；庆幸有你这样的朋友安静地读了，我悄悄地爱了。





前言

我是一个很相信缘分的人。去年华东交通大学母亲教育研究所编辑过一本在社会上引起广泛好评、深受读者欢迎的书，书名为《每天进步一点点》，书中选用了我的一篇拙作。由于选编时编者不知道作者的地址，就在后面留了联系电话。后来我把电话打到研究所，是李老师接的。一番简单介绍后，李老师说立即给我寄样书，随后又顺便问我一句：“马老师你发表的文章多吗？有没有想过结集出版？”天遂人愿，刚好这些年我一直有出书的念头，苦于没有找到合适的出版社，一直将这个夙愿搁浅。没想到李老师的一句话促成了我和素昧平生的母亲教育研究所的一段良缘。经过磋商，我愉快地决定与其合作，推出我的第一本散文随笔集。

001

仔细算来，至今我已在《星星诗刊》、《黄河文学》、《雨花》、《中国青年》、《辽宁青年》、《时代青年》、《青春潮》、《演讲与口才》、《做人与处世》、《涉世之初》、《跨世纪》、《都市心情》、《风流一代》、《青年一代》、《人生与伴侣》、《现代家庭》、《文友》、《男友》、《工人日报》、《新华日报》、《扬子晚报》、《新民晚报》、《羊城晚报》、《今晚报》、《杂文报》、

《中国教育报》、《现代女报》等国内几十家报刊发表文章近300篇约40万字。多篇文章被《读者》、《青年文摘》、《青年博览》、《今日文摘》、《报刊文摘》、《文摘周报》、《知音》、《知音文摘》、美国《侨报文摘》、加拿大《新世纪》、菲律宾《华人世界》、香港《中国人》等国内外多家知名报刊以及新浪网站、搜狐网站转载，多篇文章被读者评为最受欢迎文章，数次获全国征文大奖。

《海安日报》、海安电台对我的创作曾做过专题报道，西安《文友》杂志专题发表我的创作谈。去年我成为《读者》杂志社签约作者、《跨世纪·都市新人》杂志重点作者。

一花一世界，滴水也藏海。我力求自己的文章简约些再简约些，朴素些再朴素些。我深知：在生命的果园里，让人记住的总是那些被人尝尽了甘甜仍在坚硬的果核中无声地包裹着的苦涩的果仁，而那些被热闹的暖风追赶、被艳丽花朵簇拥而失去信仰的种子最先腐烂。

我的文章多以励志、温情、隽永的哲理美文见长。这次我从发表的300多篇文章中遴选出111篇，整理成《赢自己一把》。其中《心中有光》、《仇恨袋》、《我很重要》、《忍者无敌》、《一张纸片的命运》、《那个写附言的女孩》、《友谊不上锁》等文章被《读者》、《青年文摘》、《青年博览》、《今日文摘》、《报刊文摘》等全国十多家报刊转载，有的被选为卷首语，深受读者欢迎。

写作的过程如同蚕化蛹为蝶的过程，只有踏踏实实才能吐出丝，只有在心灵的暗室里耐得住寂寞，才能有破蛹而出翩翩起舞的洒脱。作者只是在生活的原野里摄取桑叶，至于吐出的蚕丝、舞蹈的姿势是否美丽还需读者评判。任何哗众取宠的结茧行为、翩翩起舞的喧闹都只是一时的，而认认真真的写作才是有持久价值的。

但愿我笨拙的文字能在读者眼里闪出一丝丝绸缎的光彩，但愿我对生活深深的爱意能给我擦肩而过的朋友一点点淡淡的温暖。



目 录

自序 有灯引路

前言

一、每天成功1%

人的一生就是使1后面的0不断倍增的进位过程。1就是我们的目标，0就是我们为1所付出的努力。如果我们把每一个目标分解到1%，每天为1%付出99%的努力，遥远的目标就会一下子变得清晰、现实起来。

1. 受伤的核桃树	002
2. 忍耐的力量	004
3. 谷仓里的金表	005
4. 每天成功1%	007
5. 人生800字	010
6. 给人生一副担子	012
7. 成功在圈内	014
8. 两块石头的命运	016
9. 逼自己走上绝路	018
10. 不可能的可能	020
11. 成功无顶点	022

二、把握前三分钟

在为人处世特别是与人交往的过程中，前三分钟很重要，第一分钟我们展示形象，第二分钟我们展示诚信，第三分钟我们展示风度。三分钟以后才是显示我们的能力以及对方给我们打分并决定是否与我们深交或合作的事情。

- | | |
|-----|------------|
| 026 | 1. 意外的成功 |
| 028 | 2. 学会给人生补票 |
| 030 | 3. 成功着力点 |
| 032 | 4. 把握前三分钟 |
| 034 | 5. 备份人生 |
| 036 | 6. 留把钥匙在别处 |
| 038 | 7. 人生如沙漏 |
| 040 | 8. 麻烦带来的商机 |
| 042 | 9. 别被一棵草绊倒 |

三、突破人生的瓶颈

很多时候，学富五车不如关键时刻的一搏。如果仅仅坐而论道而不起而行之，机遇永远不会主动来敲你的门，求职路上的一些小故障、小问题就会成为制约我们前进的“瓶颈”，不用智慧去突破，我们就无法打开事业成功的出口。

- | | |
|-----|------------|
| 046 | 1. 成功的源泉 |
| 048 | 2. 细节的力量 |
| 050 | 3. 突破人生的瓶颈 |

4. 好品行如蛋	052
5. 剪掉那朵美丽的花	054
6. 跟自己比长短	056
7. 利用缺陷创造财富	058
8. 被耻笑的理由	060
9. 最小的敌人	062
10. 1℃的温暖	063

四、给痛苦加点糖

在漫长的人生旅程中，谁也难免会有痛苦和不幸。痛苦是生命馈赠给我们的一碗黄连粥，就看我们用什么方式消化它。给人生的痛苦加点“糖”，首先得有一颗坦然面对痛苦的心，然后用顽强的毅力与命运扳手腕，用坚定的信念和痛苦较劲。让灵魂深处的“糖”与人生的痛苦产生化学反应，让黄连变成甘蔗，让失望变成希望。

1. 穿透灵魂的微笑	066
2. 心中有光	068
3. 忍者无敌	070
4. 给痛苦加点糖	072
5. 烟盒里的人生观	075
6. 再上一步高看一眼	078
7. 灭掉其他的灯	080
8. 找有光的地方	082
9. 没有一种冰不被阳光融化	084
10. 用信念断臂自救	086
11. 天亮之前终结悲伤	088

- | | | |
|-----|--|--------------|
| 090 | | 12. 幸福是一块黑面包 |
| 092 | | 13. 苦难留香 |

五、让仇恨长成鲜花

每个人生活在社会中，难免会与别人产生摩擦、误会甚至仇恨，但别忘了在自己的仇恨袋里装满宽容，让仇恨长成鲜花，那样你就会少一分阻碍，多一分成功的机遇。否则，你将会永远被挡在通往成功的路上，直至被打倒。

- | | | |
|-----|--|-------------|
| 096 | | 1. 打开信任的口袋 |
| 098 | | 2. 瞬间温情 |
| 101 | | 3. 浓情长短句 |
| 105 | | 4. 友谊不上锁 |
| 106 | | 5. 那个写附言的女孩 |
| 108 | | 6. 桥宽不如心宽 |
| 110 | | 7. 仇恨袋 |
| 111 | | 8. 让仇恨长成鲜花 |

六、拔除心灵的杂草

人亏亏一时，不会亏一世。一时的贫穷并不可怕，可怕的是面对贫穷失去诚实的美德；一时的屈辱并不可怕，可怕的是面对屈辱失去做人的尊严。无论是在贫穷或者屈辱的时候，我们都不要让邪恶的杂草侵占心灵的田园。只有勇于拔除心灵的杂草，才能留住明媚的春光，种出干净的粮食。

1. 爱是世界的回音壁	114
2. 换只手举高自信	116
3. 尊严	118
4. 拔除心灵的杂草	120
5. 诚实至上	122
6. 一张纸片的命运	124
7. 最先死掉的鱼	126
8. 生命的硬和软	128
9. 帽子没有头重要	130
10. 给心灵建一座房子	132

七、和自己在一起

很多时候我们不是和自己在一起，而是让自己的灵魂游离于身体之外，为太多的身外之物所困扰。结果越来越多的现代人不是活得更简单、更快乐了，而是活得更复杂、更累了。然而一个人即使赚得了全世界，但却丧失了自己，又有何益？

1. 财富时代为谁打工	136
2. 总有一些时刻属于自己	138
3. 被删除的那部分	140
4. 等待时间来证明	142
5. 和自己在一起	145
6. 我很重要	147
7. 微笑是幸福的毛毛雨	149
8. 给灵魂一个去处	151
9. 在保鲜期里享受人生	153

八、人生最大的需要

人生的道路上最大的需要是什么？不是金钱、地位等一切身外之物，而是被需要。需要是一种索取，被需要是一种忘我的付出和满足，它使我们在实现社会价值和个人价值的同时，也获得了意想不到的欢乐。尽管慷慨地给他人以鼓励、帮助和掌声吧，那些东西在我们本身是不会因为“给予”而减少的，反而给予别人得越多，我们自己得到的就越多。

156	1. 动物界的哲学
158	2. 活得像一棵树
159	3. 给我一个拥抱
161	4. 爱的位置
163	5. 人生最大的需要是什么
165	6. 给人一架梯
167	7. 微笑着打电话
169	8. 心中有他人
171	9. 给失败的对手以鲜花

九、数十下再生气

婚姻在普遍意义上就是一支“锅碗瓢盆交响曲”，其中的矛盾很多时候不是产生于那些原则性的大问题，而是一些鸡毛蒜皮的小事。只要始终把对方放在第一位，多想对方的好，多珍惜双方的感情和责任，多一些忍让、宽容和体谅，数十下再生气，有多少风波不能一笑了之？

1. 给爱让步	174
2. 放手的永恒	176
3. 爱情门票	178
4. 城里城外的爱情	180
5. 被忽略的幸福	182
6. 数十下再生气	184
7. 婚姻如车	186
8. 爱的不等式	188
9. 爱是一双手	190
10. 真爱创造的奇迹	192

十、珍惜妈妈的唠叨

脚踩大地，我们被母爱有力地支撑着；头顶蓝天，我们被母爱无声地滋润着。母亲的唠叨就是洒在我们心灵原野上的一把厚厚实实无色的泥土，一片密密麻麻庄重的雨点啊！

1. 风雪夜归人	196
2. 父亲的细微习惯	201
3. 买副眼镜给父亲	203
4. 母爱的天空永远没有黑夜	205
5. 跪拜母爱	207
6. 母亲也曾美丽过	209
7. 母亲的鞭子	211
8. 亲情独角戏	213
9. 母亲的私房钱	217

220	10. 真耳环 假耳环
225	11. 说出那句话
227	12. 珍惜妈妈的唠叨
230	13. 捧读母亲的版本

十一、灯笼是村庄的眼睛

庄廓上头有了灯笼，生活就有了盼头。灯笼作为一种对美好生活向往的载体和图腾，与吉祥如意的日子沾亲带故，是农民心上的这一块肉，是指引我们通过辛勤的劳动走向幸福的标灯。崇拜灯笼就是崇拜幸福，爱恋灯笼就是爱恋美德，敬仰灯笼就是敬仰劳动。

234	1. 瞬间疼痛
236	2. 灯笼是村庄的眼睛
239	3. 守望炊烟
242	4. 忧伤的村庄
245	5. 四月的忧伤
247	6. 远去的儿时草垛
250	7. 土豆
252	8. 对一匹马的回忆
256	9. 都市里的村口