

成功励志
畅销书系

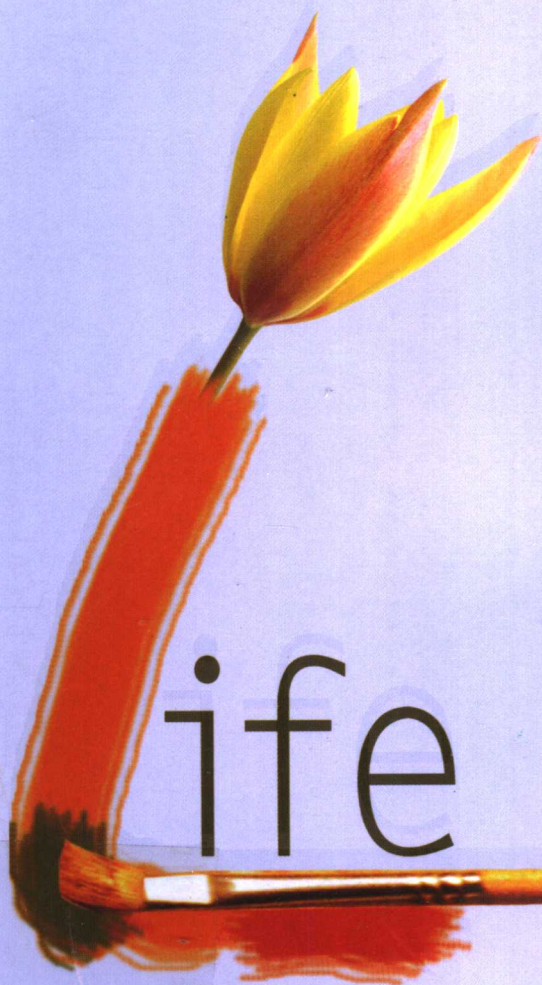
——让人生充满光彩的7把金钥匙

为自己的生命美容

Make A Beautiful Life

舒天 / 主编 化静 / 编著

中国盲文出版社



为自己的生命美容

——让人生充满光彩的 7 把金钥匙

舒 天 主编

化 静 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

为自己的生命美容: 让人生充满光彩的 7 把金钥匙 /
舒天主编; 化静编著. —北京: 中国盲文出版社, 2003.10
ISBN 7-5002-1937-7

I. 为… II. ①舒… ②化… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 088452 号

为自己的生命美容

主编:舒天 编著:化静

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83893585 67210087

印 刷:北京市金红发印刷厂

经 销:新华书店

开 本:880×1230 1/32

字 数:224 千

印 张:10

版 次:2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1937-7/B·74

定 价:20.00 元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

先知说：生命不可以浪费。

哲人说：人生不可以复制。

我们说：人生需要美，生命当然就需要美容。

即使你很普通，很平常，你却可以很美丽。

即使你很伟岸，很富有，你仍然可能很丑陋。

到生命的天平上称量自己，惟一能够充当砝码的是你的人格品质。

睁开双眸，你可以发现人性中太多的丑陋：丑陋的嫉妒，丑陋的贪婪，丑陋的自卑、懦弱、恐惧、报复等等。闭上眼睛，你可以感悟人生中太多的艰难：人生的美丽不会唾手可得，人生的光彩不是嗟来之物。没有优秀的品质为基础，没有高尚的人格为支撑，拥有一切的你也许终生都会平庸、卑贱和丑陋。所以无论你是怎样的一个人，若创造理想的人生则必须要为自己的生命美容。

你虽无法改变自己的外表，但可以拥有光彩的一生。

你虽无奈于今日的艰难，但却可以创造明天的辉煌。

一生中，生命只有一次，每个人的生命只是短短的一瞬。若把生命放在宇宙中，我们将渺小得可怜。若把宇宙化

入生命中,生命却又伟大得无边。因此,谁都没有理由不去珍惜人生、不善待生命。谁都有一万个理由让自己活出自尊,活出快乐,活出精彩。

在这个世界上,没有人可以决定你对人生的选择,只有我们自己,才能决定该如何去追求和创造理想的人生。

——理想的人生是让自己拥有美丽的人性。

也许我和你都无法做到不存私欲,但我们却不能放弃自己的良心;也许我们常常要欺骗自己,但对别人却不可不讲诚信。在平凡的生活中,人性中的美德可以增加生命的亮色。在任何困难面前,凭着优秀的人格品质就可以战胜一切。

——理想的人生是保持自己的真我本色。

生活中我们谁都可能情不由己地虚伪,会言不由衷地逢迎,会不由自主地虚荣。如果为了创造美丽的生活和理想的人生,那就用自信改变你的命运,用风度表现你的快乐,用成熟展现你的魅力,用真诚张扬你个性的风采。

——理想的人生是用积极的心态勾兑生活的美酒。

大千世界,人生不如意者十之八九。贫与富都有没完没了的烦恼,丑与俊都有不大不小的尴尬,成与败都有不能追悔的苦痛,生与死都有无法实现的遗憾。有了积极的心态,这些都可以改变,命运会发生转折,人生从此拥有幸福,拥有快乐。

——理想的人生是让爱常驻家中。

家是人生的舞台,爱是人生的大戏,我们每个人几乎

一辈子都要在这个舞台上演出。有了爱不一定需要家,但有了家一定需要爱。如果你不想孤单寂寞,如果你不愿成为漂泊的过客,那就让爱在家中永驻吧。

——理想的人生是让友谊与我们一生作伴。

没有友谊的人生犹如苍凉的荒野,充满友谊的生活却像温暖的家园。友谊是严冬的阳光,困难时伴你左右;友谊是春天的雪人,成功时悄悄离去。有友谊终生为伴的人生,是最快乐和幸福的人生。

创造理想的人生,需要学会宽容,学会忍耐,更要带着一颗轻松的心向明天进发。

美丽的人生属于每一个人,但是我们必须为自己的生命美容。

理想的人生只属于创造的人,因为有了追求才能让梦想成真。

展现在诸位读者面前的这本《为自己的生命美容》,不想对人们阐述什么深奥的大道理,只想与你促膝谈心;不能告诉人们应该怎样,只想说明怎样使人生更美好。因为我们不愿让灵魂中最真实的东西在黑暗中煎熬,因为我们不想让人性中最珍贵的东西在无意中迷失。因为,每个人那无比宝贵的生命,都不仅仅属于自己。

舒天 谨识

2003年8月8日于北京

目 录

第一章 追求人性中最珍贵的东西

人性中最珍贵的东西，是良心、是人格、是名誉、是品德。没有什么比诚信更重要，也没有什么比谦逊更可贵。同情心让你传递爱，自尊心让你获得爱，自信心让你更快成功，感恩心让你分享成功。美丽的人性是人的一切美德，是生命中一切值得歌颂和赞美的东西。

1. 让自己拥有美丽的人性 /2
2. 追求财富勿忘真、善、美 /5
3. 像爱护生命一样珍惜名誉 /9
4. 让自己的人格熠熠生辉 /13
5. 培养正直高尚的品德 /15
6. 良心比自由更重要 /21
7. 主动付出自己的情感 /26
8. 让自己富有同情心 /29
9. 顾及别人的自尊心 /34

- 10.没有什么比诚信更重要 /38
- 11.别以为诚实的人会吃大亏 /44
- 12.沿着谦逊的阶梯一步步攀升 /48
- 13.成功后,不要独享荣耀 /50
- 14.保持一颗感恩之心 /53

第二章 装扮人生,展示真我风采

同是人生,有人潇洒,人见人爱,有人却哀叹满腹才学,无人赏识;有人展现真我,活出精彩,也有人却怨苍天无眼,命运不济。为什么同样的人却有着不同的境遇、不同的结果呢?

人们可以找出很多种理由,而能否设计出完美的自我形象对决定人生命运是至关重要的。

- 1.保持你的真我本色 /58
- 2.让自信成为你的魅力之源 /62
- 3.打造亮丽的自我 /66
- 4.尽情展现你的多彩魅力 /71
- 5.挥洒你的成熟个性 /74
- 6.注意保持良好的风度 /78
- 7.用微笑同朋友说话 /83
- 8.忘却烦恼,学会让自己快乐 /88
- 9.穿出和谐与潇洒 /92
- 10.让你的举止显得优雅得体 /98

11.欣赏自己的魅力与美丽 /103

第三章 用积极的心态勾兑生活的美酒

不论你为什么活着,也不论你怎样活着,保持积极的心态永远是最重要的。这是生活的哲理,也是成功者留给追求者的感悟。

心智与信念的结合可以勾兑事业与生活的美酒。若想拥有快乐的人生,就必须以积极的心态去面对生活。

1.心态决定人生的苦乐与成败 /109

2.用热忱构筑人生的乐园 /116

3.让成功欲成为心中理智的狮子 /120

4.认真地设计自己的人生目标 /124

5.走别人没有走过的路 /127

6.不要为眼前成果而沾沾自喜 /129

7.是否成功由你自己来判断 /132

8.自信的烈焰永不熄灭 /137

9.全面打造自己的综合素质 /140

10.用心去确立人生的职业理想 /143

11.为自己的工作编个健康程序 /146

第四章 让爱永驻我家

家是人生的舞台,爱是人生的大戏,我们几乎

终生都要在这个舞台上演出,而导演、演员和观众却只能是我们自己。

让爱长驻家中吧!你会用心,你会竭力,你会用超然与洒脱,为生活增加亮色。

- 1.爱能铸就成功与财富 /152
- 2.让爱情永葆激情 /157
- 3.用幽默勾兑爱的美酒 /163
- 4.用温馨营造爱的安乐窝 /170
- 5.精心调配爱的情调 /174
- 6.把闲暇留给家庭 /179
- 7.让祥和顺畅永驻家门 /183

第五章 让友谊与你一生为伴

总结成功的人生,一个不可辩驳、屡试不爽的圣鉴便是:人生之中有友谊相伴,就是莫大的幸福,莫大的财富。

人的一生得一知己便已足矣!让友谊终身为伴,就是你理想人生中最大的成功。

- 1.没有友情的人生黯淡无光 /190
- 2.赢得朋友,享受友谊 /196
- 3.为自己开设一个感情账户 /199
- 4.好人缘是你最大的资产 /204
- 5.容纳和承认使你朋友遍天下 /207

- 6.播种你的人际关系 /211
- 7.提高你的社交能力 /213
- 8.互助:成就大事的必备精神 /216
- 9.合作:成就大业的基本素质 /220
- 10.巧妙地获得他人信任 /225
- 11.建立自己的“朋友档案” /230
- 12.正视有利于自己的批评 /233
- 13.以德报冤,冤家宜解不宜结 /237
- 14.春风化雨,化解友谊的危机 /241

第六章 带着一颗轻松的心向明天进发

人生的路上,充满了艰难和烦恼。但任何困境都阻挡不住带着一颗轻松的心向明天进发的人。

轻松的心,是积极的人生心态,是健康向上的情绪。轻松的心,是面对压力的从容,是身处险境的镇静。人生奋斗,没有轻松的心相伴,郁闷会影响你,顾虑会干扰你,孤独会使你心生恐惧,而恐惧会让你寸步难行。

- 1.积极适应自己所面对的环境 /248
- 2.面对困境,拥有一颗轻松坦然的心 /250
- 3.面对挫折,换个角度去思考 /253
- 4.努力控制自己的消极情绪 /257
- 5.把自己从困境中独立出来 /260

- 6.做命运的主宰,在艰难中寻找突破 /262
- 7.做人生的强者,在困境中磨炼自己 /266
- 8.努力忘记昨日的悲伤 /269
- 9.坦然超越心灵的痛苦 /274
- 10.让自己在刺激中振作起来 /277

第七章 学会宽容,学会忍耐

有两种宝贵的品质可以使人突破艰难险阻,这就是宽容与忍耐。

生命之中有了宽容与忍耐这两大法宝,任何人都将笑傲人生,活出精彩!

- 1.宽容和忍耐是成熟人生的标志 /282
- 2.宽容是一种巨大的能量 /284
- 3.用谅解之清泉熄灭争斗之烈火 /288
- 4.给尴尬之人一个台阶下 /291
- 5.忍耐是一种大本领、大谋略 /295
- 6.小不忍则乱大谋 /298
- 7.达观处世,看开一切 /302
- 8.为了人生目标,忍受一切屈辱 /304

第 1 章

追求人性中最珍贵的东西

人,最难以估价的就是生命。生命可如草芥,也可如珍宝;生命可重于泰山,也可轻于鸿毛。生命价值几何,就看你对人生的选择。

人,最难以琢磨的就是人性。人性中有太多的光辉,也有太多的黑暗;有太多的美丽,也有太多的尘埃。你有怎样的人性,就要看你有怎样的追求。

人性中最珍贵的东西,是良心、是人格、是名誉、是品德。没有什么比诚信更重要,也没有什么比谦逊更可贵。同情心让你传递爱,自尊心让你获得爱,自信心让你更快成功,感恩心让你分享成功。也许有人会问:人性究竟是什么?美丽的人性是人的一切美德,是生命中一切值得歌颂和赞美的东西。

为自己生命美容的首选,当是尽一切努力去追求最美好、最珍贵的人性品格。



为自己的生命美容

1

让自己拥有 美丽的人性

人性从来不讲贵贱,但可分美丑。人类正是因为有了人性,才统治了这个世界;人正是因为有了人性,才能在生命之旅中找到各种各样的人生亮点。

人性是什么?每个人都会在生命的进程中提出这个问题。找到人生幸福的人会这样说:美丽的人性就是人的一切美德的总和。它包括坚强、刚毅、同情、公正、善良等等一切值得歌颂和赞扬的东西。

那么,如何使我们拥有美丽的人性呢?要让自己拥有美丽的人性,首先就应使自己拥有美丽的人格。

美国第16任总统林肯去世已经很久,然而他的名字却依然享誉世界。为什么?这是因为林肯生前公正自持、廉洁自守,从来没有践踏过自己的人格,糟蹋过自己的名誉。“坚守人格,是世界上最伟大的一种力量。”很多成功的人都会记住林肯这句名言。

在开始寻找人生幸福时,假如能下这样一个决心:将自己的人格力量当做事业的资本,做任何事,都不背叛人格。那么他在日后,即使不能得名得利,也不会事业上失败;反之,一个丧失人格力量的人,却永不能成就真正的事业。



人格力量,是最可靠的事业资本。许多寻找人生幸福的人总是认识不到这一点。他们在事业上,只注重于技巧、权术、计谋、势力、欺骗等等,而忽视了诚实的品格。但是为什么有许多公司愿意出大价钱,去借用一个已故者的名字当做“招牌”呢?岂不就因为那人的名字包含着力量、标示着人格、代表着信用吗?想想那人的名字,在商界中的信用稳固与牢靠如同磐石一样,就可明白人格的价值了。

有些人明明知道这些事实,但还是把其生活的基础建立于技巧、诈骗手段上,而不建立在人格、信用的基地上,岂非大怪事?如果置其事业于疏松不稳固的基地上,而不置之于信义、正直的磐石上,岂非愚不可及?

除了诚实,世界上别无可靠的东西。不少人,就因为离开了诚实,而终至失败。在牢狱中,就关了不少那些想要用诚实以外的方法,以求求得便宜的人们。

人生成功的关键在正直、公平、诚实及信义,离开了这些,就不会得到真正的成功。

每个人都要懂得,在自己的生命中,应当有着宝贵的人格,高尚的人格。富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈,任何代价也不能够换取;甚至在必要时,宁可牺牲自己的生命,也要保全人格力量的完整。

一个人能够尊重自己的人格,不把自己当成一件商品,不肯为了薪水、金钱、势力、地位出卖自己的人格,降低自己的操守,他一定能成为社会中的重要人物。

林肯做律师时,有人请他为一件诉讼案中理屈的一方辩护。他回答说:“我不能做这事。因为到了当庭陈词时,我的心中一定会不



为自己的生命美容

住地这样想：‘林肯，你是说谎者，你是说谎者！’我相信，那时我会忘形，而这样高声说出来！”

一个人戴上了假面具，从事不正当的职业，则他一定会常常受自己内心的嘲笑，而常常鄙弃自己。良心的谴责或内心的羞惭，是很痛苦的；它能减损人的力量，抹煞人的品格，而且足以葬送一个人的自尊与自信。

不管有多么大的利益，千万不可留恋不正当的职业。假若你要从事这种职业，最终你会遭到失败与不幸。做良心所不允许的事，是足以损害人格与破坏各种精神机能的。

假若你的上级要你做不正当的事，你可以明白地告诉他，你必须将你的人格铭刻在你所做的每一件事上，否则就不干！你不能将你的人格操守、你的自尊，出卖给任何不正当的组织或不诚实的人们。

为了找到人生的目标，你应该有这样的志向：世界上没有任何东西可以引诱你去做“一个人所不应该做的事”；你不愿为了金钱，而放弃你的人格与自尊，去为他人做种种不正当的工作！

不管你从事于何种职业，你总应该尊重你的人格，保持你的操守。在你做一个律师，或一个医师，或一个商人、一个伙计、一个农夫、一个议员、一个政治家时，不要忘记，你是在做一个“人”！最初，最后，直到永远！

此外，要使自己有美丽的人性，还必须具有高贵的心灵。

我们可以使我们的心胸成为“美”的艺术馆，也可使之成为“恐怖”的营垒。我们可以按我们的心意将我们的心胸布置成任何格式。



人生美容指南

爱人助人、善意亲爱的思想，足以唤起我们生命中最高尚的情操。她能给予我们以健康、和谐、力量，她是生机之给予者。

2

追求财富 勿忘真、善、美

人生的成功与快乐不仅是因为有了金钱。在拥有金钱的同时，还要拥有宁静的心境和应有的美德，惟有如此，我们的生命才算真正完美。

寻找人生幸福是一个力求在物质和心智方面都超越现状，达到理想自我的追求过程。但在此过程中，不同个体又不可避免地以其独特的个性表现出来，从而影响到寻找活动的效率。

把人生目标当做个人创富，其实也不矛盾。因为创富也是一个自我实现的过程，更是经济的哲学。它既研究一个人如何脱离贫困，如何使经济充裕的方法，更着重于帮助个体建立完善的人格，寻求享受真实人生的途径。

美国著名成功学大师拿破仑·希尔为此提出了一个拥有真正