

火狐狸小智慧丛书
RED FOX BOOKS



真我，

还是**非**我

生命中不能承受的习惯

左 夫 = 编著

小智慧孕育着大道
理

中国国际广播出版社

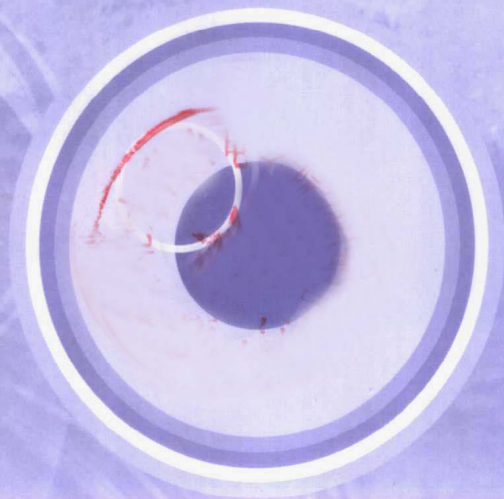
B842.6

Z989

真我， 还是**非我**

生命中不能承受的习惯

左 夫 = 编著



中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

真我,还是非我/左夫编著. —北京:中国国际广播出版社,
2004.1

(火狐狸小智慧丛书)

ISBN 7-5078-2349-0

I. 真... II. 左... III. 习惯—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122992 号

真我,还是非我

编 者	左 夫
责任编辑	燕 婴
封面设计	兆 天
出版发行	中国国际广播出版社
社 址	北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)邮编:100866
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	880×1230 1/32
字 数	300 千字
印 张	11.5
版 次	2004 年 1 月北京第 1 版
印 次	2004 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2349-0/Z·338
定 价	22.00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现印装质量问题,本社负责调换)



习惯决定命运(序)

人类在这个地球上出现之后，就一直在思考这样的问题——我是谁？我来干什么？我从哪里来？又要到哪里去？

尼采说：“每个人距自己是最远的。”这句话的意思是，人类最不了解的是自己。

列夫·托尔斯泰说：“大多数人想改造这个世界，但都极少有人想改造自己。”改造自己——就是战胜自己身上的坏习惯。

思想决定行动，行动决定习惯，习惯决定命运。罗素曾经说过：“人生幸福在于良好习惯的养成。”习惯不是小问题，它反映着一个人的修养与素质，在很大程度上决定着一个人的工作效率和生活质量，并进而影响他一生的成功与幸福。这方面的正反事例比比皆是。而我们多年来所受的教育却忽视了对个人良好习惯的培养。

已经成功的人和失败的人之间，惟一的不同点，就在于他们的习惯。良好的习惯，是一切成功的钥匙；坏的习惯，是通向失败的敞开的门。你身上有多少是好习惯，多少是坏习惯？成功的程度就取决于好习惯的多少。

人们的个性由他们一次又一次做事的习惯组成。你做的每件事，不论是思想上的或是行为上的，只要重复做几次，几乎都会成为习惯性的。实际上，绝大部分人都想拥有好习惯。但是，拥有好习惯的人不是很多。心里知道该怎样，未必就能养





前 言

成好习惯。

当然，好习惯的养成是通过与坏习惯不懈的斗争得来的。要勇于承认自己的缺点，才能客观地看待自己的陋习。人生仿佛就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战。要想创造成功的人生，就要让自己的思考习惯、行动习惯、情绪习惯中属于好的比例与日俱增，坏的比例逐日减少。习惯的培养需要毅力。习惯的培养需要意识的突破，更需要情感与想像的力量。



ZHEN WO, HAI SHI FEI WO



目 录

Part. / 发现自己，战胜自己

- 我很重要 /3
- 石头的价值 /6
- 采访上帝 /8
- 第一与第二的差距 /10
- 个性的差异 /12
- 五脚蚂蚁 /14
- 生命的反射 /16
- 蝴蝶的故事 /18
- 自己的优势 /20
- 认识自己 /21
- 良好人生 /23
- 别人不是你的镜子 /25
- 上帝与兔子 /27
- 人的价值 /29
- 自己的本性 /30

真我，
还是非我



目 录

真我，
还是非我

- 模仿 /31
失去四肢的泳者 /32
我是谁 /34
心灵的镜子 /36
解读生命的密码 /38
人生和信念 /40
改变环境 /42
改变自己 /43
我为什么而活着 /44
天天照镜子 /46
容不下太多的战俘 /49
小河流的旅程 /51
21世纪的猫鼠之战 /53
最大的挑战 /55
信誉是赚钱的资本 /57
成功的誓言 /59
重新塑造自己 /62
我们都是瞎子 /64

Part. 2

你认为你行，你就行

- 海盗 /67
老音乐家的焕发 /69
心理暗示 /71
态度决胜负 /72



- 扫阳光 /74
- 一只蜘蛛和三个人 /75
- 好心情 /76
- 痴人的梦 /79
- 非以役人，乃役于人 /80
- 无用的石头和有用的砖头 /82
- 最优秀和最聪明的 /84
- 冰雪中激发的热力 /86
- 化愤怒为动力 /88
- 向上天求求情 /90
- 用“心”来倾听 /92
- 拿破仑奋斗的过程 /94
- 没有耐心的人 /96
- 甜咸人生 /99
- 平均财富 /101
- 创造者 /103
- 李嘉诚的成功 /104
- 富兰克林的成功秘诀 /106
- 问卜 /108
- 寻找心情 /109
- 两个算命先生 /111
- 谁投降 /113
- 我是拿破仑 /115
- 巴纳姆效应 /117
- 给自己树一面旗帜 /120
- 巅峰体验 /122
- 请勿打扰 /124
- 准备失败 /126



- 恐惧的力量 /129
- 人的潜能 /131
- 拉绳实验 /134
- 当压力来临时 /135
- 艺术家与蝴蝶 /137
- 鲍威尔的启示 /138
- 站起来 /140
- 梅花香自苦寒来 /141
- “想要”和“一定要” /143
- 饺子皮 /146
- 哪一点我做对了呢 147
- 克服障碍的力量 /149
- 突破生命的格局 /151
- 训练鲸鱼 /153
- 成功的飞翔 /155
- 骆驼 /157
- 盲者的启示 /158
- 见到“鬼” /160
- 成功的“本能” /161
- 投自己一票 /162


Part. / 成功始于行动，成于行动

- 永远不晚 /165
- 如果真有来生 /166
- 年历的故事 /168
- 邦迪创可贴 /171
- 没吃到嘴里都不是真的 /173
- 微软和百万富翁 /175
- 鹅卵石的故事 /177
- 活了100万次的猫 /179
- 红舞鞋的故事 /182
- 搜索的眼睛 /184
- 走错了方向 /185
- 三种选择 /186
- 投资时间 187
- 岁月飞逝 /188
- 每一天都是特别的日子 /189
- 依侬的故事 /191
- 飞天的梦想 /194
- 等待朋友的人 /196
- 永恒的飞翔 /198
- 裤子的故事 /200
- 寻找梦想 /201
- 肯德基的创始人 /203



目 录

真我，
还是非我

- 一个成功的传奇 /204
- 天下第一难事 /207
- 人生的五枚金币 /210
- 成长 /212
- 画虎 /214
- 成功就是多用心 /215
- 与太阳赛跑 /217
- 爬楼梯运动 /219
- 你错过了什么 /222

Part.2

命运是对意志的考验

- 罗丹在工作 /225
- 坚守你的高贵 /227
- 钥匙 /228
- 专心致力 /229
- 坚持自己的梦想 /230
- 不要迷失方向 /232
- 心中的球洞 /234
- 另一种冒险 /236
- 冷静沉着破难关 /239
- 化险为夷 /241
- 长成一颗珍珠 /243
- 不自限 /245
- 横渡英吉利海峡 /247
- 意志薄弱何以成大事 /249

6

ZHEN WO, HAI SHI FEI WO



- 不会写字的希腊巨商 /251
 成功者的自我修养 /252
 鲷鱼和蝶螺 /254
 奇迹是怎样创造的 /255

Part. 4

机会只敲一次门

- 不要等待 /259
 选择 /260
 懒人等机会 /261
 造屋与树人 /263
 巧借时间生金钱 /264
 一次机会，两头赢利 /265
 一根针 /267
 抓住机会 /269
 福特关注新生代 /271
 最后一条西裤 /272
 成功的秘诀 /273
 渔夫和鱼 /274
 人生的蝴蝶效应 /275
 淘金者 /277
 另一个山顶 /279
 创造机会 /280
 第五颗子弹 /281
 一夜女财主 /282
 懒得理会 /284
 机遇是金 /286



- 最后的测试 /289
- 难以选择 /292
- 放弃鸡毛蒜皮的小事 /294
- 一枚硬币 /295
- 顺应地情 /296
- 名医又灵了 /297
- 不肯放手的孩子 /299
- 金手指 /301
- 聪明的傻瓜 /303
- 农夫和神明 /304
- 生命的感染 /305
- 超龄的轮胎 /306
- 一个博士 /308
- 洞内和洞外的猴子 /310
- 贝丝的观念 /311
- 点金石的秘密 /313
- 修道者的欲望 /315
- 让孩子自己走 /317
- 官财的故事 /319
- 自己建造的房子 /320



Part. 5

失败只是一个过程

- 学习瑞典文 /323
退稿恐惧症 /325
有利的契机 /327
打碎瓦罐 /329
变缺点为优点 /331
枯井中的驴 /332
挫折，是最好的礼物 /334
真正的勇者 /337
完美与瑕疵 /338
只是一团污迹 /340
滑铁卢裁纸刀 /344
奥卡姆剃刀 /346
失败生于心中 /349
一场火烧去全部错误 /350
什么是失败 /352
不倒翁 /353

真我，
还是非我

Part. /

发现自己 战胜自己



列夫·托尔斯泰说：『大多数人想改造这个世界，但都极少有人想改造自己。』一个人是什么，是因为他相信自己是什么。你用什么样的心态对待生活，生活就怎样对待你。



我很重要

当我说出“我很重要”这句话的时候，颈项后面掠过一阵战栗。我知道这是把自己的额头裸露在弓箭之下了，心灵极易被别人批判洞伤。

许多年来，没有人敢在光天化日之下表示自己“很重要”。我们从小受到的教育都是——“我不重要”。

作为一名普通士兵，与辉煌的胜利相比，我不重要。

作为一个单薄的个体，与浑厚的集体相比，我不重要。

作为一位奉献型的女性，与整个家庭相比，我不重要。

作为随处可见的人的一分子，与宝贵的物质相比，我们不重要。

我们——简明扼要地说，就是每一个单独的“我”——到底重要还是不重要？

我是由无数星辰日月草木山川的精华汇聚而成的。只要计算一下我们一生吃进去了多少谷物，饮下了多少清水，才凝聚成一具美轮美奂的躯体，我们一定会为那数字的庞大而惊讶。平日里，我们尚要珍惜一粒米、一叶菜，难道可以对亿万粒粟亿万滴甘露濡养出的万物之灵，掉以丝毫的轻心吗？

当我在博物馆里看到北京猿人窄小的额和前凸的嘴时，我为人类原始时期的粗糙而黯然。他们精心打制出的石器，用今天的目光看来不过是极简单的玩具。如今很幼小的孩童，就能