

人生重要时刻的提醒

*199 Really Important
Things You Already Know But
Keep Forgetting*



◎ 唐 汶 译 著

◎ 来自世界著名人物的切身感悟

◎ 一生中关键时刻的贴心提醒

◎ 曾经激励西方世界的精神宝典

◎ 使生命焕然一新的心灵守则

一生的命运决定于对重要时刻的把握

著名心理咨询专家唐汶先生

继《学会选择 学会放弃》后又一部震撼力作

The Important Reminder Of Your Life



人生重要时刻的提醒

生命中不能忘记的199件事

◎ 唐汶 译著



中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生重要时刻的提醒 / 唐汶译著. — 北京:

中国电影出版社, 2004.11

ISBN 7-106-02221-7

I. 人... II. 方... III. 人生哲学

IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 112892 号



传奇事业

◎ 出版统筹: 方 伟

◎ 文稿编辑: 传奇图书

◎ 设计制作: 爱宝隆

人生重要时刻的提醒

生命中不能忘记的 199 件事

责任编辑 杨郁暄 徐 劲

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号) 邮编: 100013

电话: 64299917(总编室) 64216278(发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 中国电影出版社印刷厂

版 次 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 787 × 1092 毫米 1/16

印张 / 17 字数 / 220 千字

印 数 1-10000 册

书 号 ISBN 7-106-02221-7/B · 0017

定 价 24.80 元

版权所有 翻版必究

目 录

C o n t e n t s

第一章 迷失人生方向时的提醒 /1

种瓜得瓜，种豆得豆 /2

认识你自己 /3

学会喜欢自己 /5

改变日常生活才是最高超的艺术 /6

世界是一面镜子 /7

更新你自己 /8

自制 /9

先要征服自己 /11

走自己的路 /12

个人有个人的福，不要妄求 /13

习惯成就性格 /14

忠于自己 /15

每一个生命自有其尊严与神奇 /16

不要去模仿别人，而要做自己 /18

解决之道在自己身上 /19

自伞自渡 /21

自我怀疑多半弄假成真 /22

不找借口，也绝不听借口 /23

自怜不值一文 /25

原来我就是教宗 /26

什么也不会自动送上门来的 /27

诚实才是上策 /29

低下所以伟大 /30

意念会转为事实 /31

迎合别人等于扭曲自己 /32

忠于自己胜于一切 /33

对自己诚实 /34

有自知之明的人最接近完美 /35

与其讨好他人，不如做好自己 /37

定期检查自己的观念 /38

第二章 遭遇逆境厄运时的提醒 /40

没有任何东西是不劳而获的 /41

失败并不致命 /42

正视烦恼，不要空自忧愁 /43

成熟的看法和合理的期望 /45

天无绝人之路 /46

生命将有丰富的赐予 /47

忧愁于事无补 /48

天才只是长时间的忍耐 /49

忍耐的价值 /50

从难处着手 /52

不经一事，不长一智 /53

充分利用弱点 /54

从日常生活中发现意义 /55

世事难以逆料 /58

生命中的刺 /59

遇到危险要予以痛击 /61

凡事耐烦为人生第一课 /62

没有人生来是安全的 /63

恐惧比危险多 /65

从悲苦中成长 /66

一切都会过去 /67

天上没有厚得让阳光穿不透的云 /67

没有一条捷径通向值得去的地方 /69

第三章 面临重大转折时的提醒 /71

每一天的责任 /72

尽量去想自己的长处 /73

做事时抱着好像会成功的态度 /74

功夫没有白费的 /75

不要被心力上的限制所束缚 /77

根本没有“失败”这个单词 /78

置成败于度外 /79

大胆尝试 /81

冒险带来意外的回报 /82

魔幻的火花 /83

一半靠赌博，一半靠信念 /84

我 相 信 /85

凭着信心行事 /86

做人讲信用 /88

使生活变得美好恰恰是些小事情 /89

一切皆有可能 /90

拥有阳光就够了 /91

心无旁骛身体力行者才能圆梦 /93

偶尔当傻瓜 /94

循序渐进才能抵达目的地 /96

第四章 身处起步阶段时的提醒/98

快乐是一种德性/99

善有善报/100

生命不容停留/101

做好手边的事/103

把握迎面而来的时机/104

生命在继续/105

天助来自自助/106

每一分钟都是一个新的时机/107

幸福就在身边/108

遗忘的功效/109

一颗宁静的心发出的微笑/111

快乐地活在当下/113

成功是一次旅程而非终点/114

生活在完全独立的今天/116

熟悉的地方没有风景/118

冒险使我们怀有活下去的希望/119

从今天起/120

解决之道在于寻找问题所在/122

一夕成功形同天方夜谭/123

行动含有一种魔力/124

混乱的生活来自混乱的大脑/125

不要把期待放在未来/127

行不通的理论永远只是理论/128

心存侥幸犹如守株待兔/129

期望愈高，失望就愈大/130

野心太多，成就就有限/131

没时间老/132

第五章 深陷压力困扰时的提醒/134

要来的总会来的 /135

放慢脚步 /136

与自己沟通 /137

随遇而安 /139

从沉默中可以获得奇妙的力量 /140

最使人安慰的真理 /141

习惯是生活的骨干 /143

信心可以使我们不感染恐惧和颓唐 /144

历事练心 /146

无为而无所不为 /147

失去灯光却拥有了满天星星 /149

当下的清凉心 /150

摇动生命的宝盒 /151

承认现实才能摆脱绝望 /153

见人所见，想人所未想 /154

影响一生的言语 /155

智慧缘自好奇 /156

快乐就在身边 /157

人生太过短暂，何来无聊之暇 /158

日日是好日 /160

人生比你想像中的好过 /161

认为自己悲惨，就会过得凄风苦雨 /162

根深不怕风摇动 /164

茶匠的心 /165

人喜欢自讨苦吃 /166

拥有一颗平常心 /168

用心、用心、再用心 /169

百分之九十六的担忧是在浪费时间 /171

光知道忙碌是不够的 /172

合理的欲望 /174

自私是合理的 /175

人常常是无谓地担心 /177

吃饭时吃饭，睡觉时睡觉 /178

第六章 人际关系出现危机时的提醒 /179

做些无聊的事可以健全身心 /180

施恩不图报 /181

彼此需要 /182

切勿漠视他人 /183

失去一个朋友便丧失一部分生命 /184

把愤怒诉说出来 /185

离开孤独的牢笼 /186

受辱的收获 /187

别把精力虚耗在憎恨上 /188

是非皆因强出头 /189

人性本善 /191

推己及人 /192

实用即美 /193

与自然同在 /195

心灵的食粮 /196

脚下的乐趣 /197

不朽的证明 /198

三人行必有吾师 /199

说出自己所想 /200

爱不可估量 /202

谛听真理 /203

沟通来自善意 /204

接纳他人的本性 /206

隔绝实验 /208

悦耳的话 /209

愿不愿一起站在火中央 /210

让过去成为过去 /211

接受他人的本来面貌 /212

再稍微和气一点 /214

把别人压低的人自己也爬不高 /215

问题后面的事实 /215

做别人的朋友 /217

智者不需要忠告，愚者不接受忠告 /218

近朱者赤，近墨者黑 /220

善心是从不失败的投资 /221

木秀于林，风必摧之 /222

站在别人的立场上 /223

江山易改，本性难移 /224

很少人会知恩图报 /225

第七章 突破观念超越局限时的提醒/227

塞翁失马，安知非福 /228
不为他人烦恼 /229
提出许多美好的愿望 /230
幸福就是悟得并不需要幸福 /232
只求身边道 /233
义务是通往幸福之路 /235
该来总会来的 /236
智慧是不会衰竭的财富 /238
小心那些只读过一本书的人 /239
爱迪生的遗训 /241
摆脱成见 /242

现实与理想之间夹着天大的谎言 /243
人生中不用解答的问题 /245
你已经够幸福的 /246
比智力更重要的是智慧 /247
找寻真正的兴趣 /249
对习以为常的事容易失去判断力 /250
这世界什么也不欠你 /251
人生的平衡来自节制 /252
欲壑难填 /253
追求快乐是痛苦的根源 /255
人生苦难，自求多福 /256
安贫才能乐道 /258
四个老婆 /259
快乐之道 /260
合适最好 /261
无法改变环境但可以改变心境 /263



第一章

迷失人生方向时的提醒

我们当中
每一个人身上，
都有一个完整的世界，
在每一个人身上，
这个世界都是
自己的特殊的。

——陀思妥耶夫斯基



种的是什么，收的也是什么。

——《圣经·加拉太书》

种瓜得瓜，种豆得豆

我们可以从过去的经验中领受一个教训：因果相循。每一个行动都会产生一个后果，我认为这便是古今中外道德律的根源。现在如此，将来还是如此。我们中国人有句成语：“种瓜得瓜，种豆得豆。”一个人的的一生也是这样：善有善报，恶有恶报。

当然，太阳照在圣贤和恶人身上，无分轩轻，而且有时恶人反可享荣华富贵，只是我们可以肯定地说：个人也好，国家也好，从暴虐而来的飞黄腾达，总是空虚的。因为冥冥中有本大账簿，所有的一切不断地记载在这本大账簿上。到头来，我们的一言一行都要来个总算账。

我们的性格不能作假，也不能像衣服一样，凭一己之狂想，随时可以穿上或脱下。性格像树上的年轮，深入内心，是经过长时间的酝酿，慢慢得成长发展的。

我们每天每天都在塑造自己的命运，也就在这样不可抗拒的情况下，我们的行为至高哲理和原则形成了我们的人格，我相信这便是人生的至高哲理和原则。



这比一切都重要：要忠于你自己！

黑夜终是追随着白日，你也必须如此遵行不渝。

这样你便不会欺骗任何人。

—— 莎士比亚

认识你自己

◎ 查理·杰克逊 美国小说家

有一天，我那正当豆蔻年华的女儿回家，带回来一个非常重大的发现，其实这种事原本很平常，可是在年轻人看来却很奇特。

那天上完了课，她同几个同学到一家冰店去吃冰。店里有一间屋，墙上都镶着镜子。她说：“那镜子真讨人嫌！我看见镜子里有个女孩子的影子。我瞪着眼睛看了又看，正在奇怪那个女孩子究竟是谁，忽然我认出那个影子就是我！无论做什么动作，那个影子就是我！”说到这里她哭起来了。因为过于惊奇，所以说话也不像平时那样有条有理。她哭着说：“那个女孩不再……不再像我！我不知道自己竟是这样的！”

其实，我们迟早都会得到这样的经验。也许我可以更进一步说，假如用什么魔法，能让她脱离自己的躯体，亲眼看着自己在路上走路的样子，恐怕根本不会认出那个女孩子是谁。可是，假如她在路上看到的是她的朋友，那么，只要看一眼，就会认出是哪一个了。

为什么会这样呢？这是不可思议的，反正这是事实。无怪乎英国诗人罗勃特·布朗说：“这样的天赋，可以使自己避免许多挫折和愚念。”而在两千年前，希腊哲学家柏拉图说得更加简练有力：“认识你自己！”

假如我们能够突破生命的迷茫，那么就不难了解自己。你曾与哪些人经常沟通最深刻的思想？要做到彼此坦诚相对是不容易的。我们年纪越



大，越是感到知己难求。我们的本来面目，内心深处的真我，都尽量在隐藏、逃避。留下来的只是六神无主，以及无所适从的躯体，假使我们真能认识自己，一生中许多纷扰都会变得很单纯。

现在，困扰的问题又来了：今天我为什么做这做那？为什么我要发脾气？为什么还要多喝一杯？对于自己所钟爱的人，为什么偏要说刺伤他心的话？为什么？为什么？一连串的为什么？

对于这些问题，镜子不会有什么帮助。我们想从镜子里找答案，可是镜子里所反映出来的，只是我们表现给世界看的一副面容。真正的我们隐藏在内心，人家看不到。可是很明显，在那里是有一个真我，我们不能蒙蔽自己。岁月逝去，我们也更诚恳，更费力地去找回这个真我，也许只有到盖棺定论的那一刻，我们才会真正了解自己。

有时候，我们也可以从老朋友无意间所说的一两句话中、从几本充满智慧的书中、或是自己痛苦或深思时一个瞬间的念头中，看到自己的一鳞半爪。这样，日积月累，对自己的了解便增加了。可是要清楚地了解自己很不容易，可能就因为这样的困难在支持我们，激励我们，使我们继续去追求这个时刻在往后移的目标。假如同虚荣心、骄傲或希望加于朋友的影响等等相比，那么自知就比虚荣心等等要重要得多了，因此，这是值得我们终生探索的。



我们是怎样的人，就是怎么样的人。

—— 阿尔弗雷德·泰森

学会喜欢自己

◎ 约翰·斯坦倍克 小说家

有一次，我的朋友爱德华对我说：“曾经有很长一段时间，我不喜欢我自己！”这不是他自悲自怜，仅仅是一件不幸的事实而已。

他说：“我有许多理由不喜欢我自己。有的理由还说得过去，有的理由纯粹只是幻想。有一段时期我很痛苦，也很难熬过去。现在回想起来我还害怕。后来我渐渐发现，有许多人确实喜欢我，我真是又惊又喜。我想，假如他们都喜欢我，为什么我不喜欢自己？开始时我只是这样想而已，慢慢地就学会了如何喜爱自己，于是一切便都好转了。”

这仅仅是说明人必须自知，并不是像一般人对自爱所抱着错误的理解。爱德华的意思只是说明他学会了如何容忍自己，喜爱自己如同喜爱他人一样。这样做对他有很大好处。许多人完全不喜欢自己，因而不信任自己，戴上假面具，或虚撑场面。他们常常吵架，常常做作，常常妒忌，因为他们不喜欢自己。最主要的原因是在于他们对自己了解不够，因此不能表现出自己性格的本色。因为我们不自觉地惧怕陌生人，不喜欢陌生人，也就害怕自己，不喜欢自己了。只要一旦自己喜欢自己，便从自我的束缚中解脱出来了。

但愿我们都能如此，只要稍稍学会喜欢自己，也许我们心头的愤怒和自虐的行为就会消失，也就不必因为维持自我的尊严而彼此伤害了。



一个人如果能画一幅杰出的图画、雕一座雕像，
或使某些东西美化，当然是很有意义的事。可是，如
果能够创造一种温暖的气氛，那就更了不起。因为这
种气氛会影响到日常生活，所以是最高超的艺术。

—— 亨利·梭罗

改变日常生活才是最高超的艺术

◎ 麦尔斯·康拉利 作家

梭罗的这段话在提醒我们，伟大的艺术不仅限于绘画、音乐、雕刻以及写作，除此以外，还有一种生活的艺术。

一个人可以发现某某艺术家的作品非常令人感动，可是他本人的生活却非常庸俗、卑微，甚至罪恶。

相反地，梭罗的话却使我们想到圣弗兰西斯、甘地、南丁格尔等人，一般来说，这些人都不是艺术家，可是他们崇高的生活却影响了人们日常生活的风气。这样的艺术家多得不可计数。有无数默默无闻却心地善良的人们，影响着他们周围的人群，可是别人并没有觉得。他们没有得到人们的赞扬，事实上他们也从期待这样的赞扬。

我们每个人一定碰到过这样的人：有的是自己亲戚，有的是自己的朋友，有的也许是素不相识的陌生人，可是这些人却会改变我们日常的生活。他们在我们寂寞、沮丧的时刻，走进医院的病房或是其他让我们感觉绝望的地方。他们即使说话，也只是寥寥数语。可是只要有这样的人在场，他们会散发出善意的光芒。令本来很黑暗的地方开始见到光明；使本来踟蹰不前的人重获勇气；使本来颓唐消沉的人，也变得热爱人生。

在快乐的野餐场合也好，在救生船或医院候诊室也好，这样的亲戚、



朋友或陌生人，始终谦和，自然而然地有着慈祥 and 慷慨的气度，在我看来，他们才是最伟大的艺术家，因为他们从事着最高超的、也是最基本的艺术——人生的艺术。



世界是一面镜子，它把每一个人的尊
容原样反映出来。

—— 威廉·萨克雷

世界是一面镜子

◎ 金·维多 导演

我活了许多年才有勇气承认，每个人自己的天地是要靠自己开拓的，这是我从一件极普通的小事中认识到的。

我是美国加利福尼亚人，因出差常去纽约。我一向认为纽约的计程车司机脾气坏，对人不耐烦，又讨厌自己的工作，而纽约旅馆里的服务生和铁路工作人员也不例外，我觉得很难与他们相处。有一天，我无意中看到文学家萨克雷写的这句话：碰巧就在那一天，我同一个计程车司机吵起架来，有个念头在我脑海里浮现：“弄得这样一团糟，会不会是我自己的想法和看法造成的呢？”

我开始按照萨克雷的话做去，后来就成了习惯。结果我第二次再去东部旅行时，竟再没有碰到过不高兴的司机、开电梯的人，或旅馆服务生。究竟纽约变了，还是我变了？当然这问题的答案很明显。

我们常常会替自己的短处找借口，你如果想纠正这个缺点，最好到一个遥远的地方去，那时候你遭遇到困难或失败，便不能再推托，说是