

我的精彩

自己决定

CREATING ESSENTIALS

OF YOURS

邱立屏 著

大部分的人都只注重生命的长度，
但却忽略了生命的亮度；
有人像闪电一样声威显赫，
有人像彩虹一样炫丽夺目，
也有人像流星，
只出现一瞬的光芒，就销声匿迹；
然而，更有人像绵密的雨丝，普降
大地，滋生万物。
而你，想要做哪种人呢？

地震出版社

我的精彩

自己決定

CREATING ESSENTIALS
OF YOURS

邱立屏 著



北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的精彩自己决定/邱立屏著. —北京:地震出版社,
2004.5

ISBN 7-5028-2486-3

I. 我… II. 邱… 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 034100 号

地震版 XT200400168

我的精彩自己决定

邱立屏 著

责任编辑:蒋乃芳

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京飞达印刷有限责任公司

版 (印) 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 101 千字

印 张: 6.625

印 数: 00001 ~ 10000

书 号: ISBN 7-5028-2486-3/Z·304 (3094)

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题 本社负责调换)

Creating Essentials of yours

精彩宣言

精彩是 工作认真，对自己负责。

精彩是 发挥创意，并选择诚实面对自己的创意。

精彩是 不必轰轰烈烈，依然可以精彩。

精彩是 发现自己、了解自己、探索自己、创造自己。

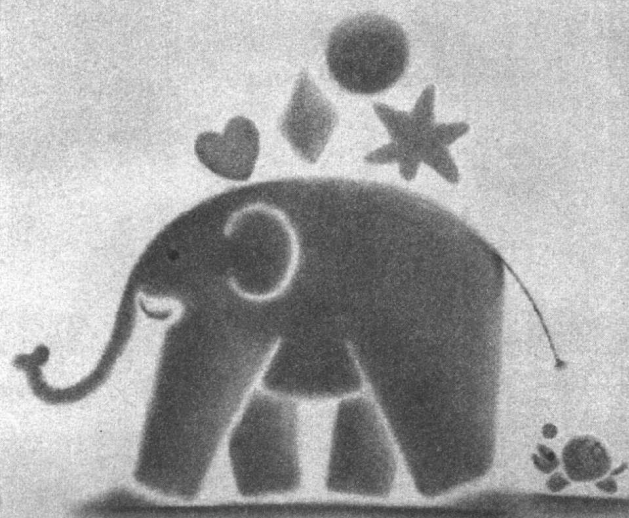
精彩是 不害怕做选择，勇于承担生命的风险。

精彩是 尽力做好，份内的每一件工作。

精彩是 诚诚恳恳去待人，努力实现每个当下的想法。

精彩是 累积无数的平凡，然后，展现不平凡。

精彩是 不必繁华，但是，依旧耀眼。



Creating Essentials of yours

精彩是 累积无数的失败，然后，展现成功。

精彩是 把平凡的人生，变成不平凡的生命。

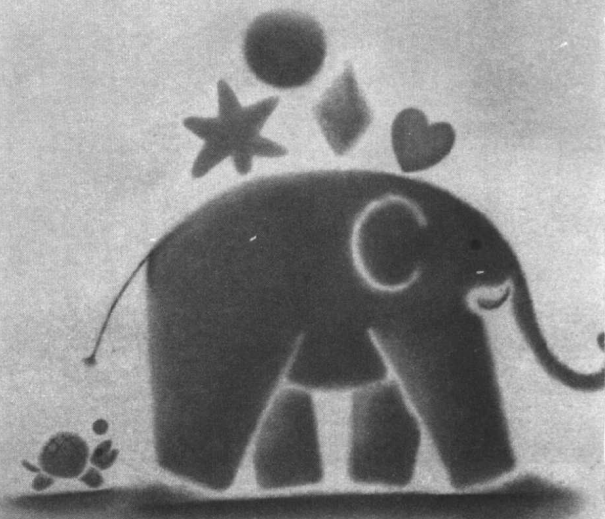
精彩是 让生命充满着无限的魅力。

精彩是 能够给别人心灵温暖，也让自己得到温暖。

精彩是 比别人看见更大、更好的生命远景。

精彩是 对生命、生活展现无比的热情。

精彩是 绝不放弃，对自己的承诺。



序

各自精彩，各自美丽

大部分的人都注重生命的长度，却忽略了生命的亮度。

人生要精彩一点，生活才能丰富一点。但是，什么是精彩？生活多采多姿，就是精彩吗？平凡的人生要如何展现精彩？

人生不必伟大，只要好好实现生命中每个精彩的想法，就够了。

一个人能够不受俗世的制约、框架、限制，勇敢去冒险，不向生命妥协，不向命运低头，在任性和认

Creating Essentials of yours



真之间，不管是守着边缘的位置，或者是主流的位置，都能在飘泊和安定的生命中，去体悟人生、了解人生、分享人生、探索人生、创造人生，这就是一种精彩，而且，是一种非常美丽的精彩。

“有的人像闪电一样声威显赫，有的人像彩虹一样绚丽夺目，也有人像流星，只出现一瞬的光芒，就销声匿迹；另外，还有些人像是绵密的雨丝，普降大地，滋生万物。”

不管你是贩夫走卒也好，或是达官贵人也罢，每个人都能在有限的生命中，展现无限的自己，别人记住的，不一定是你的头衔或标签，却一定不会忘记你所曾经拥有过的精彩。

能够活得精彩的人，就是能够透透彻彻地了解，自己在做什么，自己到底要什么，自己又有什么地方，能





够做到让别人自叹不如、五体投地、深感佩服。

让别人对你产生敬意的，不会是你的头衔、职业、收入，甚至姓名！其实，这些并不重要，你不妨仔细想想看！过往和你交换过名片的人，你又记得几个？有的人挂了董事长的头衔，有的人是大学教授，有的人号称月入数十万，然而，才一转眼，你就会把这些人全忘得干干净净。

但是，那些精彩的人物，总是叫你想忘也忘不了，即使事隔多年，你仍然会记得某一位作家的名字，因为，他曾写过一本影响你一生的书；也许，你会怀念一位美容院的设计师，因为，只有她能做出令你满意的发型；又或许，你还会记得某一位曾令你敬佩的师父，因为，他的言行令你深深的感动。

深刻在我们记忆中回旋的，都是具有魅力的精彩人物。

他们的特质是，拥有绝佳的生命力，智能内涵胜

Creating Essentials of yours





过华丽的外表，他们的一颦一笑，一举手一投足，都充满了动人的神韵。

他们未必拥有显赫的头衔，也不一定开着豪华轿车、戴着名贵珠宝，他们不必有多么高阶的头衔，重要的是，他们活出了自己的精彩，也活出了自己魅力的人生。

每个人，只要能诚诚恳恳，去做他最喜爱的事就对了。当你写了一本好书，帮别人做了一个漂亮的发型，完成一项艰巨的任务，在使得别人得到快乐的同时，也让自己变成，一个具有吸引力的人，这就是一种精彩。

这样说来，道理好像很简单，其实，要做到，并不容易。

在芸芸众生中，就有许多人做着自己不喜欢的工作，在自我框架中被局限，想要逃离，却没有足够的勇气。





仔细想想,你自己做到了吗?你认为自己是一个精彩的人物吗?你热爱你现在的工作吗?你热爱你周围的人吗?你热爱你每天所做的事吗?

或者说,你现在活得快乐吗?你整天脑子里想的,是不是想要赚更多的钱?买更好的进口车?戴更名贵的钻石、翡翠?还是爬升到更高的职位?或者是,你也不晓得该追求什么样的目标。

你每天花多少心思,在思考人生的种种问题。

也许,你浑浑噩噩的活着,只是憧憬着未来,却忘记了眼前最重要的事;也许,你永远只是觉得为什么梦想始终只是梦想而已?却忘了要自己去成就梦想。

久而久之,当你每天过着同样的日子,却看不到任何的进步,也没有任何令人满意的成就时,人们很轻易就把你忘记,而你,也只有眼睁睁地看着时光飞逝,然后继续感叹自己的一事无成。

Creating Essentials of yours





这一切的错误，皆因你没有认清自己，不了解自己使然。

生命中，能让人发光发亮的东西，都不在梦想中，而是在现实的生活里；不在明天的仙境里，而是在今天你脚下所踩的泥土上。

我们不必为了生命中的欠缺而感到难过，你也许少了一张大学文凭，你可能并不富有，又或者你的相貌平凡无奇，甚至，你也拿不出什么显赫的家世背景来。

然而，这一切都不能阻止你，成为一个有魅力，而且精彩的人，你依然可以成为一个让人记忆深刻，让人想忘也忘不了的精彩人物。

要活得有乐趣，才能活出精彩。

能让别人羡慕的，不一定是拥有文凭、钻石、进口车、美貌，但是，他们一定是踏踏实实地踩在坚硬的泥土上，诚诚恳恳努力地去做该做的事，而且，能





够很骄傲地展示他们努力的成果。

认清自己，并不是一件容易的事。

不论置身在哪一个行业，任何一个特别突出的人物，其实，都必须经过千锤百炼，甚至，要经过几十年的努力之后，才有可能发光、发亮。然而，就像在矿山里寻找钻石，你必须先探测出钻石在哪里，然后才可以瞄准目标，奋力挖掘。

认清自己的特质，就像是寻找钻石那样，先分析清楚自己的个性、爱好与才能，然后，再瞄准目标，片刻不停地去挖掘、去雕琢。

人生的光亮，也要像钻石一样，必须透过长时间的挖掘，费尽心力的琢磨，再历经辛苦的等待，最后，那颗晶莹耀目的钻石，才会散发耀眼的光芒，令人惊叹，也让人落泪，这时，你才会恍然领悟到，最后的美好，是始于最初的苦心与真心。

每一个人都有机会，成为一颗光芒耀眼的钻石，

Creating Essentials of yours





关键在于，你有没有认清自己的特质？你愿不愿意活得更精彩？即使你可能因此而备尝艰辛，你仍然要认真地抓住生命中，每一个稍纵即逝的机会，努力把握人生中每一个可能。

要活得精彩，并不是向往你做不到的事情，而是一步步走向人生另一个境界，学会在平凡和不平凡之间，活出自己的人生。

如果，我们把自己的一生，看做是一场生命的旅途，我们要如何活出生命的精彩与自我，就显得格外重要，当生命无法倒退时，我们惟一的选择就是前进。

一个活得很精彩的人，就是能够在生活中自由自在的挥洒，并勇于选择和承担生命责任的人。

最美丽的人生，就是要捕捉生命中的平凡与不平凡。

人生要活得精彩，也许，不在惊艳，而在于细细咀嚼人生时，所绽放的耀眼光芒。





当下的精彩，其实，就是由无数努力的过程所累积的。

在这个平凡的人生中，每个人都各自展示自己的精彩与光热，在生命的形式上，每一个不同的生命，就好像在同一个题目上，发挥不同的内容而已。

我们有幸能在这个缤纷喧闹的时代，认真做自己真正喜欢做的事，当我们看到他们在生命的路口，展现出取舍的智慧与勇气，也会为他们喝采。

在这个价值观多元化，令人迷茫的时代里，我们见证了人生的种种可能性。每个人都来自不同的背景、环境，有着不同的际遇、不同的成就动机，但是，每个人也都不折不扣地，活出真情的自我。

渴望精彩，是每个人的愿望。

每个人的内心深处都希望自己的生命里，有着绚丽的彩虹。即使平凡无奇的你，倘若有一颗炽热的心、执着的毅力，你依然可以为平凡的生命，开出美

Creating Essentials of yours





丽的花朵来。

人生终有落幕的时候，美丽终究会消失，如何在有限的人生中活得精彩？也许，我们不必一生都精彩，只要在人生的每个阶段，都有每个阶段的精彩，这就够了。

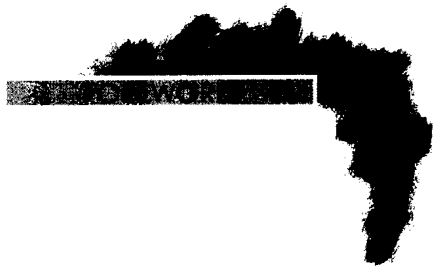
证严法师说：“有生必有死，把握当下，造福社会，才能突显生命的价值与意义。”我们虽无法掌控生命的长短，却能选择人生的价值。

你的人生价值是什么？相信每个人，都有自己的答案。

每个精彩的人物，都是活出生命价值的人，他们站在各自的专业领域中，默默奉献，各展风采，各显魅力。

每个人都可以在自己的生命里，展现不同的精





彩、不同的美丽，就让我们对自己的生命负责，活出自己的精彩，也活出自己的美丽，就让我们各自精彩、各自美丽吧！

Creating Essentials of yours





目 录

卷1 热情生活——生活精彩，生命就精彩

- | | |
|--------------|----|
| ※创造，自己的精彩 | 2 |
| 品味生命价值的伊能静 | 9 |
| 罕见的人间天使杨玉欣 | 15 |
| 为自己寻找精彩的酒井法子 | 22 |

卷2 坚持最好——选择自我，就是选择精彩

- | | |
|------------|----|
| ※态度，决定胜负 | 26 |
| 先败后胜的张荣贵 | 35 |
| 做自己英雄的曹启泰 | 44 |
| 不按牌理出牌的于美人 | 49 |