

培养你的**EQ**，做一个**战胜困难**的勇士

摔了跟头

笑一笑



*To Be A Brave Man Who Can
cope with Any Trouble*

啥子 / 编著

送你一双慧眼，愿你尽快摆脱
苦恼，走出郁闷。让你的精神从此
洒脱，让你的境界更加开阔，让你
的思想走向深刻。

地震出版社

培养你的 EQ，做一个战胜困难的勇士

摔了跟头 笑一笑



地震出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

摔了跟头笑一笑 / 晗子编著. —北京: 地震出版社, 2004. 4

ISBN 7-5028-2223-2

I. 摔... II. 晗... 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 019557 号

地震版 XT200400107

摔了跟头笑一笑

晗子 编著

责任编辑: 雨 辰

责任校对: 庞娅萍

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: 68467991

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: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2004 年 4 月第一版 2004 年 4 月第一次印刷

开本: 880×1230 1/32

字数: 182 千字

印张: 9.5

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2223-2/Z·181 (2791)

定价: 21.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序

这是一部献给在生活中因遭遇不测而郁闷、愁苦、悲伤、绝望的朋友的书。

生活太过于复杂，风云变幻、商海沉浮、经济至上、物欲横流。于是乎人们无不感叹生活的沉重，世道的艰辛。

生命的意义究竟是什么？如何对待生与死？为何爱情如此美好却又如此莫测多变？恨、嫉妒为何总伤害到自己？真诚与虚伪、善良与丑恶、痛苦与欢乐、索取与付出、表象与实质、原因与结果……究竟在人生的河流中如何地跃动？

一个个心结待解。

我希望此书，给你一双慧眼，让人我敌友、美丑善恶、苦乐得失，人之生死爱恨、表里因果、智愚静动……在你的目光中，澄明。

我希望此书，为你愁云密布的心空，吹进一缕清凉的风，让智慧之光在你心灵的天空闪烁，永不蒙尘。

我也希望此书，成为你生活道路上的一个忠实伴

摔
了
跟
头





摔
了
跟
头



旅，为你揩干伤心的泪水，为你解开一个个心结；然后，与你一道带着一路欢笑，奔向那诱人的锦绣前程。

我因而摒弃了空洞的说教，运用赋有意象的语言形式，结合古今中外贤哲名人的许多蕴含人生智慧和深刻哲理的故事，以及名人名言，娓娓道来，以启迪你的心灵。滴水藏海，“世间小故事，人生大智慧。”我是这么认为的。

具有时代性，是本书的特色。

让你尽快摆脱苦恼，走出郁闷，让你的精神从此洒脱，让你的境界更加开阔，让你的思想走向深刻，是为编写此书的目的。

假如生活欺骗了你，读此书后，你能够对生活有更深的领悟，并由此获益，寻当是我最大的心愿了。

“但愿人与人之间没有忌恨，

但愿情人永不离分，

但愿心灵没有伤痕，

但愿人间多一点真，

但愿幸福快乐永远充满你的心。”

这是我给你的祝福，也是这本书给你的真诚祝福！

晗 子

假如生活欺骗了你

假如生活欺骗了你，
不要悲伤，不要心急！
忧郁的日子里须要镇静，
相信吧！快乐的日子将会来临。
心永远向往着未来，
现在却常是忧郁，
一切都是瞬息，
一切都将会过去，
而那过去了的，
就会成为亲切的怀念。

——普希金，于 1825 年

序



目 录

1	拨开生活中的迷雾	001
2	由适者生存说开去	006
3	自我欺骗是把双刃刀	011
4	姜太公钓鱼的感悟	015
5	从屈辱中崛起	021
6	塞翁失马，焉知祸福	025
7	“一半一半”的深思	029
8	明枪易躲，暗箭伤人	034
9	剥开伪善者的画皮	040
10	切忌偏听偏信	046
11	防人之心不可无	052
12	宁可人负我，不可我负人	056
13	坦然面对失败	061
14	放下仇恨	065
15	欣赏对手	068

目 录



16	走过去，给自己一片蓝天	075
17	走出失恋的阴影	078
18	拿得起，放得下	085
19	莫让感情迷住双眼	090
20	莫在痛苦中沉沦	094
21	学会爱你自己	104
22	走出情感的沼泽	107
23	境由心造	112
24	萎靡不振于事无补	116
25	扔掉悲伤的抹泪布	121
26	坦然面对不幸	125
27	打开另一扇窗口	129
28	月亮圆缺的启示	132
29	让内心充满热情	136
30	重拾快乐	141



目 录

81	气愤之余要自省	145
82	提醒自我	149
83	必须有忍，才能有益	153
84	好事多磨	157
85	大丈夫能屈能伸	161
86	学会做你自己	168
87	知足者常乐	172
88	一步一步扭转乾坤	176
89	得与失的顿悟	182
90	退一步海阔天空	187
91	多几分淡然与潇洒	191
92	不可丢失自我	195
93	自尊是人生杠杆的支点	200
94	力行是事业成功之母	205
95	换一个方向	209

目 录



46	柳暗总有花明时	213
47	做精神上的强者	218
48	洞悉万物之道	222
49	点亮你的心灯	226
50	打开你的自家宝藏	230
51	捻亮心中信仰的明灯	235
52	信心从这里找回	239
53	逆境坚定力，风雨生信心	243
54	遇事冷静，切忌冲动	249
55	开拓进取，走出低谷	254
56	主宰自己的命运	258
57	把稳命运的舵	262
58	生命的价值在这里找到	266
59	让生命的激流荡清灵魂的浊物	270
60	跨越生命的临界点	275



61	感谢岁月	279
62	幸福是一种感觉	283
63	活着，真好	287
64	用创新涂抹生命的亮色	291

目 录

拨开生活中的迷雾

人们，要警惕啊！

生活中总会有雾！

它飘动缭绕，它如梦似幻。

它的魔幻迷离，往往能遮住一个人的双眼。

商品中总有假货，令你连呼上当。

生活中也会有真假李逵，搞得人是非混淆，真假莫辨。以至于很容易使人联想起著名作家伏契克的箴言：人们，要警惕啊！

我们应该警惕什么呢？

人生就是战斗，战斗必有权谋，所有的权谋都离不开谎言。所以，在人生的舞台上，你要时刻提防谎言，免受欺骗，以防被小人暗算。

欺骗是遮蔽生活的迷雾，它弥漫在我们生活中的各个角落。不过我们大可不必紧张。细想想，在我们成长的过程中，谁没有遇到过谎言的欺骗呢？

先看一看这样一则小故事，也许你就会更加留意身边的谎言了。

摔
了
跟
头





摔
了
跟
头



一位神父在弥撒结束时对众教徒说，下个礼拜日他将作一次关于撒谎者的讲道，请众教徒先回去预读一下《圣经》诗篇中第 168 篇诗歌，以便更好地接受下次讲道。

到了下个礼拜日，神父在讲道前说：“读过了《圣经》第 168 篇诗歌的教徒举手。”很多人举起手来，有些人看看别人，也举起手来。最后所有的人都举起手来。

神父在胸前连连画起十字，“主啊，宽恕他们。”众教徒愣住了，神父睁开眼，看着他们说：“你们正是我要讲的人。《圣经》里根本没有第 168 篇诗歌，你们到什么地方去看？”

以上是随意列举的生活中说谎的例子。其实，在这个世界上，谎言几乎无处不在。随意地说谎、谨慎地说谎、为自尊说谎、为掩饰羞愧说谎、为虚荣说谎、为掩饰失败说谎、为自卑说谎、为谋私利说谎、为满足自己的欲望说谎，还有为名声说谎、为男人说谎、为女人说谎、为金钱说谎，等等，不胜枚举。人们不但要对别人说谎，由于种种原因，有时人们还要对自己说谎。

谎言成了人们永远摆脱不了的伴侣，谎言成为人们对付真诚的最精妙武器。由于说谎，常常使人离真诚更加遥远；由于说谎，我们的利益接连受到损失，感情不时遭受伤害。一切罪恶的身边，都可以看见谎言或浓或淡的阴影。

说到此让我想起发生在阿根廷球手身上的一个故

事，让我们来看一看罗伯特·德·温森多是如何被谎言欺骗的。

运动场上的竞争激烈而扣人心弦。阿根廷著名高尔夫球手罗伯特·德·温森多终于摘得桂冠。领到那张高额奖励支票后，他微笑着冲出记者的重围，准备到停车场开车回俱乐部。

这时，一位年轻妇女急步向他走来，她首先向温森多表示祝贺，然后说自己有个孩子病得很重，他付不起高昂的医疗费，也许孩子很快就会死掉。

温森多这时双目含泪，二话不说，掏出那张刚得来的支票，飞快地签上自己的名字，然后塞给了那名妇女。

“这是我此次比赛的奖金，祝可怜的孩子好运！”温森多在胸前划着十字，真诚地说。

几天后，温森多正在一家乡村俱乐部进午餐，一位高尔夫球职业联合会的官员走到他身边，问他是不是在一周前遇到一位自称孩子病得很重的年轻女子。

“您是怎么知道的？”

“停车厂的孩子告诉我的。”官员说。

温森多点头承认有这事。“这有什么不对吗？”

“哦，有一个坏消息。”官员说道，“那个女人是个骗子，她根本就没有什么病得很重的孩子。她甚至还没有结婚！温森多，你让人给骗了，我亲爱的。”

“什么？你是说根本就没有一个小孩病得快死了吗？”

“是这样的，根本就没有这样一个孩子！”官员

摔
了
跟
头





摔
了
跟
头

确定无疑地回答。

“太好了！”温森多长吁了一口气，“这是我一个星期来听到的最好的消息！”

温森多的这句带有反面意味的话，说明了他受到欺骗后内心的不轻松。

我们都知道，我们来到这个世界，并不是为了虚妄地度过一生，我们需要切切实实地为世界留下点什么，或者是思想，或者是感情。在付出的同时，我们也渴望获得和拥有一份真实，我们易感的心灵不会为虚假的感情所动，我们的眼、耳、鼻、舌、身都不是为那些虚假的东西而存在的。无法想像我们有一天听到与看到的全是假东西，那将是多么沮丧的情境！

有句西方谚语说：“当真理还在穿鞋的时候，谎言已跑出老远了。”不管你愿不愿意面对，事实上，我们的现实生活中早已充斥着大量的谎言，我们无法回避它们，必须每天去面对，去听，去看，去感受，甚至是不得不耐着性子地听和看。面对这样的现实，我们该怎么办呢？

有人问一个淘金工，“怎样获得金子？”淘金工说：“金子就在那儿，你把沙子去掉后，剩下的自然就是金子。”

这个回答颇有一种“禅”的意味，它指明了我们在生活中求真求善的最佳方式与途径。

我想，在生活中若是难于求得真善，假如生活真的欺骗了你，无论是人、财、物，还是感情受到欺骗，都应该有故事里温森多的宽怀与大度。

一个成熟而富有健全理性的人，会以一种平常的心态来看待一切谎言和欺骗，并且随时都能保持清醒的头脑，多不为谎言所迷惑。你是否也很熟悉那个老洛克菲勒的故事？是这样的：

一天，洛克菲勒在家里和小孙子玩得十分高兴，小孩子在屋里跑来跑去。老洛克菲勒把小孩子抱到窗台上，使劲地鼓励他往下跳，洛克菲勒接住了他，然后又一次鼓励他往下跳，并仍旧伸手做出接他的动作。小孩有了上次的经验，觉得这样很好玩，毫不犹豫地跳下，但这次，老洛克菲勒突然缩回手，小孙子摔在地上，痛得大哭。

一位宾客目睹此情此景，十分惊讶，便询问这个大享何以如此对待自己的孙子。老洛克菲勒笑着说：“我要让他从小就知道，任何人的话都不可以轻信，包括自己的爷爷。”

洛克菲勒把自己一生纵横商界得出的最重要的为人处事之道，以最简单明白的方式道了出来。

俗话说：“害人之心不可有，防人之不可无。人无打虎心，虎有伤人意。”如果我们在为人处事时，心中先存几分戒心，那么，世界上绝大多数骗局都将被识破，笼罩在生活当空的欺骗的迷雾也会很容易被拨开。希望我们都能睁开一双警惕的慧眼，把这个世界看得清清楚楚，明明白白，真真切切。

摔
了
跟
头





摔
了
跟
头



2

由适者生存说开去

要想让影子消失，
那只能让太阳悬于头顶，
这样影子才能被我们踩在脚下。

生活是个变幻多端的陶气鬼，我们每个人都免不了遭受它的捉弄，有时，不幸会毫不客气的找上门来。假如生活欺骗了你，你该如何对待呢？接下来让我们来看一看一代伟人邓小平是如何对待既不公平又残酷的现实的。

在那个非常年代里，一代伟人邓小平被下放到江西某县的一个农具厂。

从一个叱咤风云的国务院副总理，到一个无官无职的平头百姓，心里的落差将是多么巨大！然而，他却用一种平静、一种从容、一种豁达，迅速地适应了这种变化。

每天，他照例沿着一条小路步行去上班。到了厂里，他和工人们一样，换上工作服，和工人们一起下