

200 位中外名人的心灵感悟

150 篇妙趣横生的大师幽默

一本激励心志的智慧经典

你一生中必将经历的感动.....



The Sayings
Change Life

一句话 点醒人生



肖双生 编著

四川出版集团 四川少年儿童出版社



目录

与旧我告别	1
与生活融合	73
态度决定命运	145
努力完善自我	217

与旧我告别



挑战这个世界从挑战自己开始。

要开创积极的人生就要剔除我们自身的陈旧

思维、习惯、惰性……

在自我省察中与旧我告别。

在自我革新中迈入丰盛的人生。

朝着那个朴素的目标，开始吧……



行动总比语言更有效。

金口难开

美国第30任总统约翰·卡尔文·柯立芝以少言寡语出名，常被人们称作“沉默的卡尔”。艾丽斯·罗斯福·朗沃思就曾说柯立芝“看上去像从盐水里捞出来的”。

柯立芝却说：

“我认为美国人民希望有一头严肃的驴做总统，我只是顺应了民心而已。”

由于柯立芝总统的沉默寡言，许多人便总是以和他多说话为荣耀。

一次，一位社交界的知名女士与总统挨肩而坐，她滔滔不绝地高谈阔论，但总统依然一言不发，她只得对总统说：

“总统先生，您太沉默寡言了。今天，我一定得设法让您多说几句话，起码得说三个字。”

柯立芝总统咕哝着说：

“徒劳。”

心境物语

实际行动比美丽的语言更能使人感到踏实；动听的语言再多也无助于解决一个实际的问题。一个脚踏实地的人明白：人的精力有限，若非必要，与其浪费口舌制造动听的语言，不如花时间去思考一个解决实际问题的办法。

实际行动比美丽的语言更能使人感到踏实；动听的语言再多也无助于解决一个实际的问题。





要做的功诚胜过尖刻的批评。

换只手表

乔治·华盛顿在担任美国第一任总统期间，他有一个年轻的秘书，上班不守时，总是迟到。

一天早晨，上班时间已经过去很久了，这位秘书又姗姗来迟。他发现华盛顿正在等候着，感到很内疚，便推诿说自己的手表出了毛病，因此才会迟到。

华盛顿平静地回答：

“恐怕你得换一只手表，否则我就要换一位秘书了。”



心境物语

要让一个人明白他的过错，并不一定要最严厉的指责。很多时候，启发暗示是劝导他人的最好方式。相比之下，暗示往往比直接的指责有效得多。巧妙的暗示，如醍醐灌顶一般，使对方能够充分了解自己的过失，怀着一种感激之心改过自新。

一个人一辈子总得做事情——一辈子！……不懂得这个道理的是傻瓜。怎么能够什么事不干而白白地活着呢？

——高尔基

一个人应该每天多多工作，与其空闲不如忙碌，忙碌的人生才有冲劲。

——田中义

一旦你知道，你对别人也还有些用处，这时候你才感到自己生活的意义和使命。

——茨威格

所谓活的人，就是不断挑战的人，不断攀登命运峻峰的人。

——雨 果

人生不发返程车票，一旦出发了，绝不能返回。

——罗曼·罗兰

人生的价值是由自己决定的。

——卢 梭

人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。

——柳 青



请尊重规则，哪怕是在最困难的情况下。

开介绍信

1797 年夏，法国革命家康斯坦丁·沃尔涅拜访美国总统乔治·华盛顿。沃尔涅希望借此机会好好地到美国各地周游一番。为了在旅游的过程中享有足够的方便，于是他请求总统开一张介绍信给他。

华盛顿想：不开吧，沃尔涅大老远从法国赶来，让他一来就碰个钉子实在不合适，显得不尊重他；开吧，可能会有人说华盛顿徇私，真叫我为难。仔细考虑过后，他在纸上这样写道：

“康·沃尔涅不需要乔·华盛顿的介绍信。”



心境物语

尊重他人也尊重自己。当你真心以礼待人的时候，自己也受到一种礼遇。倘若尊重别人与尊重自己相冲突的时候，如何做到在坚持自己的立场的前提下又能做到尊重他人，确实需要足够的机智。好在，办法总比困难多。

一个人的财产是可以挣来的，文化是可以学来的，唯有经历才是生命中最宝贵的财富。

——孙秋萍

人生很短，没有多少时间可以允许我们浪费！

——罗 兰

人们在谈论消磨时间，与此同时，时间也在不声不响地消蚀人们的生命。

——布什科

不要将你的心智和双手闲置起来，不可听凭死亡噬啮着你的血肉之躯，上天赋予了你一次生命，你就有责任使它最大限度地放射光华。

——张丽钧

今天就是生命——是唯一你能确知的生命。尽量利用今天，使自己对某件事情感兴趣，把自己摇醒，培养一种嗜好，让热忱的风儿扫掠过你，以高昂的兴致来过今天。

——卡耐基

生命在闪光中见灿烂，在平凡中出真实。

——法胡里

生命的意义是在于活得充实，而不是在于活得长久。

——马丁·路德·金



在成就面前保持谦虚，这是通往下一个成就的必经之路。

谦 虚

托马斯·杰斐逊是美国第三任总统。1785 年他曾担任驻法大使。他在刚开始上任的时候有许多应酬活动，需要拜访法国的各政要人物。

一天，他去法国外长的公寓拜访。寒暄过后，外长问道：

“您代替了富兰克林先生？”

“是接替他，没有人能够代替得了他。”

杰斐逊回答说。



心境物语

很少有人会认为与狂妄之人交往是一件愉快的事。一个人就算是拥有真才实学，表现得再好，也要懂得适度的收敛。谦虚不仅是一种良好品德的表现，也能够使人远离狂妄与自满的沼泽，并时刻提醒自己应该保持积极上进之心。

谁不坐等机遇的馈赠，谁便征服了命运。

命运

一个人如果碌碌无为，只为自己渺小的生存而虚度一生，那么，即使他高寿活到一百岁，又有什么价值和意义呢？

——杨 沫

人生的命运是多么难以捉摸！它可以被纯粹几小时内发生的事情毁灭，也可以因几小时内发生的事情而得到拯救。

——欧文·斯通

不要认为命运能以武器来保护，要以自己为武器进行斗争，命运决不给你武器。

——波塞得尼奥斯

生命由种种经验而千锤百炼。

——蒙 森

当命运递给我一个酸的柠檬时，让我们设法把它制造成甜的柠檬汁。

——雨 果

自知者不怨人，知命者不怨天。

——荀 子

命运压不垮一个人，只会使人坚强起来。

——伯 尔



不能宽恕他人，可能就是拆掉自己要过的桥。

化干戈为玉帛

美国第七任总统安德鲁·杰克逊，在任总统之前，曾经同本顿决斗过。本顿一枪击中了杰克逊的左臂，子弹一直留在里面近 20 年。到 1832 年医生取出子弹的时候，本顿已经成为了杰克逊热情的支持者。

在杰克逊取出子弹的当天，本顿也在场，想起自己以前竟然与杰克逊决斗，害得一颗子弹待在他的左臂里这么久，不禁深感内疚。杰克逊觉察到本顿的不安，于是建议将子弹归还本顿。本顿听了，知道杰克逊早已不再计较，顿感轻松。但是他谢绝接受，并说 20 年的保管期，已使产权发生了转移，子弹的所有权当属杰克逊。而杰克逊却说自从上次决斗到现在还只有 19 年，产权关系没有发生变化。

本顿回答说：

“鉴于你对子弹的特别照管——一直随身携带——我可以放弃这一年。”

心境物语

宽恕不是一种学问，而是一种行为。一个不肯原谅别人的人，就是不给自己留有余地——因为每一个人都会有犯错误而需要别人原谅的时候。如果没有宽恕之心，永远被仇恨和报复欲望包围，对自己也是一种折磨。

一个人的真正价值首先决定于他在什么程度上和在什么意义上从自我解放出来。

——爱因斯坦

一个人怎样才能认识自己呢？绝不是通过思考，而是通过实践。尽力去履行你的职责，那你就会立刻知道你的价值。

——歌 德

人不应该像走兽那样活着，应该追求知识和美德。

——佚 名

人只有献身于社会，才能找出那短暂有风险的生命的意义。

——爱因斯坦

人生里有价值的事，并不是人生的美丽，却是人生的酸苦。

——哈 代

人应该为自己的思想去献身，而不是为别人的癫狂去送死。

——茨威格

当一个人能把自己的一切献给社会的时候，这就是最有意义的一生了。

——张海迪



幽默，是人际交往的万能通行证。

捐衣进城

亚伯拉罕·林肯在成为美国第16任总统之前，曾当过律师。

他在斯普林菲尔德担任律师期间，有一天需要步行很远到城里去。正在路上行走时，一辆汽车从他身后开来，他喊住驾驶员，问：

“能不能行个方便替我把这件大衣捎到城里去？”

“有什么不能呢？”驾驶员回答说，“可我怎么让你重新拿到大衣呢？”

“哦，这很简单，我打算裹在大衣里头。”

林肯的回答让驾驶员愣了一下，然后大笑起来，表示很乐意帮忙。



心境物语

现在的人都活在繁忙与种种压力中，清闲与轻松成为一种奢侈品。不经意地遇到有趣的人和有趣的事，实在是一种快乐。所以，无论建议还是求助，风趣的语言都会使它容易被接受和认同。

一切都不曾重复，一切都独一无二。

——龚古尔兄弟

个性——这是最重要的，一个人的个性应该像岩石那样坚强，因为一切都是建筑在个性上面的。

——屠格涅夫

不要无事讨烦恼，不作无谓的希求，不作无端的伤感，而是要奋勉自强，保持自己的个性。

——德莱塞

当你把自己独有的一面显示给别人，魅力就随之而来。

——索菲娅·罗兰

我之所以坚强，就是因为我不蹈袭他人的道路误入歧途，而是在自己本身中创造出某种东西。

——保罗·高更

我们不必羡慕他人的才能，也不须悲叹自己的平庸；各人都有他的个性魅力。最重要的，就是认识自己的人性，而加以发展。

——松下幸之助

我谁也不模仿。我不去奴隶似的跟着时尚走。我只要看上去就像我自己，非我真属。

——索菲娅·罗兰



乐观是在灾难中看到希望，悲观是在希望中看到灾难。

聊以自慰

西奥多·罗斯福在成为美国第 26 任总统之前，有一次去参加晚宴。晚宴结束得很晚，当他回到家的时候发现家里已经被小偷光顾了，被偷去许多东西。

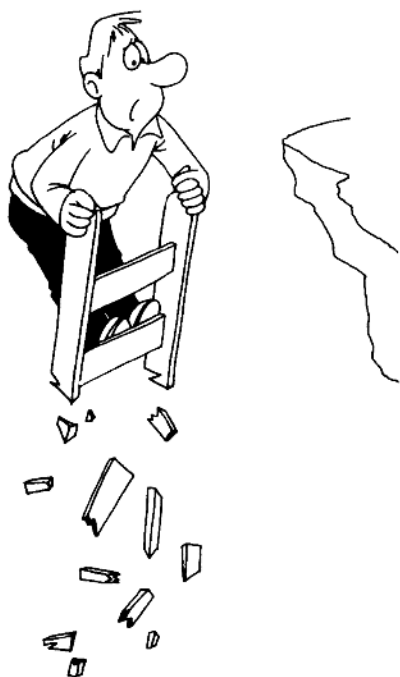
他的一个朋友得知后写信安慰他，他给朋友回信说：

“谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝，因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命。第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部。第三，最值得庆幸的是：做贼的是他，而不是我。”



心境物语

一个人思考问题的方式往往可以影响他的人生。对于已经发生而且无法改变的倒霉事，若能换个想法去思考和调适，以一种乐观的心情去面对，会发现事情并不是最糟糕的。这种心态能使自己平和，不再为倒霉的事情而懊恼，并从中汲取经验教训，避免倒霉事再次发生。



乐观是于灾难中看到希望，悲观是于希望中看到灾难。