

不要摸石头过河

古雷 □ 编著

本年度最经典的励志类图书之一，
突破固有思维，展望幸福人生。

〔一本心理突破的奇幻著作〕

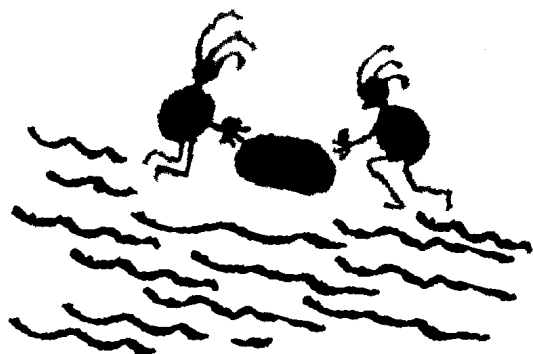
—改变自己
改变命运

中国致公出版社



Gai Bian Zi Ji
Gai Bian Ming Yun

古雷 / 编著



不要

“摸石头过河”

——改变自己 改变命运

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

不要“摸石头过河”:改变自己 改变命运/古雷编著.
—北京:中国致公出版社,2004.5
ISBN 7-80179-292-0

I.不… II.古… 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 038602 号

不要“摸石头过河”

编 著:古 雷
责任编辑:钱叶用

出版发行:中国致公出版社
(北京西城区太平桥大街4号 电话:66168543 66122637
邮编:100034)

经 销:全国新华书店
印 刷:北京市振宏福利印刷厂

开 本:880×1230 1/32 开
印 张:11
字 数:200千字
版 次:2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

ISBN 7-80179-292-0/B·026 定价:22.00元

版权所有 翻印必究

前 言

也许，此刻你正为心灵的匮乏而茫然无措；也许，此刻你正为人性的脆弱而黯然神伤；也许，此刻你正为友谊的淡漠而伤心啜泣；也许，此刻你正为前途的渺茫而辗转反侧。如果真是这样，那么请你不要再蹉跎，不要再彷徨，不要再犹豫，带上你的情感，带上你的梦想，到这个静谧的田园来吧，让我们一起成长！

这里没有什么高深的理论，这里也没有什么华丽的辞藻，当然，这里也不会有传统意义上的那种刻板与教条。这里有的是能够启迪和升华你灵魂的只言片语。

《不要“摸石头过河”——改变自己 改变命运》，给你的是一种心境，给你的是一种灵感，给你的是一种人生的顿悟——也许是一个字，也许是一句话，也许是一段引人入胜的故事，总之，在这里，睿智的你、我、他一定能找到打开心扉的钥匙，一定能够开启通向智慧和卓越的幸运之门。

有人说生活就像是一盘菜，你只有见到并品尝了，才知道它的酸甜苦辣，才能判断它的色、香、味是否俱全。读书也是一样，你只有看过了，你才会知道它是否会给你带来心灵的启迪，它是否会给你带来灵魂的升华，它是否会帮你缔造一个全新的自我。

幸福，是每个人都想得到的，但是究竟什么是幸福呢？在哪里才能得到幸福？怎样才能紧紧抓紧幸福？这本书能够帮助你改变生活，改变命运，找到人生幸福。

本书用生动的语言和引人入胜的故事，让你提升自尊，增强自信，突破固有思维，你可以从本书中找到对你下一段生活及如何改变未来命运的指导。你所要做的只是根据书中指示，凭着直觉完成每一步。

→→不要“摸石头过河”——改变自己
改变命运，给你的是一种心境，给你的
的是一种灵感，给你的是一种人生的
顿悟——也许是一个字，也许是一句
话，也许是一个故事。总之，在这里
睿智的你、我、他一定能找到打开心
扉的钥匙，一定能够开启通向智慧和
卓越的幸运之门。

也许，此刻你正为心灵的匮乏而茫然
无措；也许，此刻你正为人性的脆弱而黯
然神伤；也许，此刻你正为友谊的淡漠而
伤心啜泣；也许，此刻你正为前途的渺茫
而辗转反侧……

人们该怎样安排自己的人生？

突破固有思维、展望幸福人生！

你可以从本书找到对你下一段生活及
如何改变未来命运的指导。

责任编辑：钱叶用

封面设计：蒲伟生

目
MULU
录

1. 用爱心缔造新的人生	1
2. 影响我们一生的事	4
3. 给自己埋下积极进取的种子	9
4. 不是我不在乎	12
5. 走出生命的低谷	17
6. 今天是我最好的一天	21
7. 每个人都是上帝的宠儿	24
8. 学会控制自己的情绪	28
9. 做自己情绪的主人	31
10. 走出精彩的人生	33
11. 专注的力量	38
12. 语言的力量	42
13. 要有克服诱惑的勇气	44

14. 青蛙的智慧_____ 47
15. 要能经得起失败的考验_____ 49
16. 智者的逻辑_____ 52
17. 笑到最后的人_____ 57
18. 诚实的力量_____ 60
19. 真正的男子汉_____ 63
20. 做自己灵魂的舵手_____ 65
21. 生命的洪流_____ 68
22. 不幸是人生的试金石_____ 71
23. 梦想的价值_____ 73
24. 拥有平凡的幸福_____ 77
25. 只有自己的力量才是最可靠的_____ 80
26. 昂贵的忠告_____ 83
27. 远离忧郁_____ 85
28. 要勇于表现自己真实的一面_____ 89
29. 真实的人生_____ 92
30. 世界上最便宜的脚踏车_____ 95
31. 正直的力量_____ 97

32. 拥有一颗平常心_____ 103
33. 只有自己是最可靠的_____ 106
34. 上帝不怜悯弱者_____ 111
35. 勇敢与怯懦_____ 114
36. 学会用实力说话_____ 116
37. 起而行动_____ 119
38. 能抓住的机遇坚决不要放手_____ 122
39. 价值何在_____ 127
40. 强者的独到之处_____ 130
41. 公主与小丑_____ 134
42. 当机立断_____ 137
43. 解放自己_____ 141
44. 宽恕是一种智慧_____ 144
45. 心怀感激_____ 146
46. 享受幸福_____ 148
47. 成功是一种心态_____ 151
48. 追求完美_____ 154
49. 从平凡到卓越_____ 159

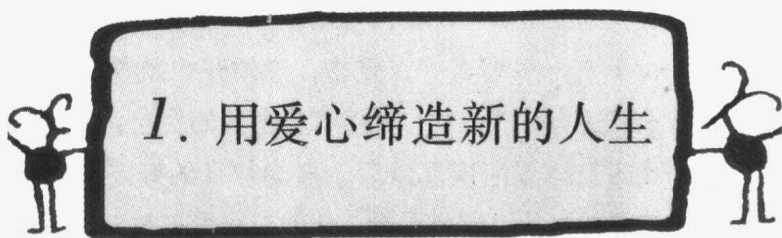
50. 心墙_____ 163
51. 要有明确的奋斗目标_____ 165
52. 幸福其实很简单_____ 170
53. 态度的力量_____ 173
54. 剔除拖延的恶习_____ 177
55. 苦心人，天不负_____ 180
56. 成功只眷恋有准备头脑的人_____ 182
57. 要学会说不_____ 187
58. 让自己的心灵打个盹_____ 190
59. 信仰是一种力量_____ 192
60. 最好的奖赏_____ 195
61. 不要做上帝的弃儿_____ 197
62. 商人的智慧_____ 200
63. 让世界听到你的声音_____ 203
64. 真正的成功_____ 207
65. 微笑是最美的语言_____ 209
66. 要学会尊重他人_____ 212
67. 真正的勇气_____ 214

68. 真正的强者	219
69. 一枚硬币	222
70. 不要让舌头绊倒自己	224
71. 心灵的枷锁	226
72. 学会欣赏别人	228
73. 毅力成就人生	232
74. 爱心无价	237
75. 只有自强, 才能壮大	240
76. 不要绕道而行	242
77. 不轻言放弃	245
78. 将命运掌握在自己手中	249
79. 一切顺其自然	252
80. 展现自我	257
81. 做一个正直的人	261
82. 享受苦恼	264
83. 慧眼看世界	266
84. 学会竞争	269
85. 抉择	272

86. 要想改变对方，先要学会改变自己_____ 274
87. 咬过的苹果_____ 277
88. 痛苦_____ 279
89. 释放自己_____ 281
90. 快乐的秘密_____ 283
91. 退一步海阔天空_____ 285
92. 舍得舍不得_____ 287
93. 心想事成_____ 290
94. 人生方向_____ 294
95. 伟大的先知_____ 297
96. 学会驾驭困境_____ 300
97. 成功的基石_____ 302
98. 灵魂的较量_____ 307
99. 宽以待人_____ 309
100. 与世无争不可取_____ 311
101. 骡子的智慧_____ 314
102. 珍爱自己_____ 316
103. 改变及努力的价值_____ 319

104. 永远的吸引力 _____ 321
105. 好习惯是一生的财富 _____ 324
106. 失败不属于成功者 _____ 328
107. 给心灵自由的空间 _____ 331
108. 卡比 _____ 333
109. 超越痛苦的牢笼 _____ 336
110. 舞动的青春 _____ 338





1. 用爱心缔造新的人生

只有勇敢的人才懂得如何宽容，懦夫决不会宽容，这是他的本性。

——斯特恩

很多年以前，我在南加州一所很大的高中念高二，学校有三千多名学生，各色人种都有，简直就是个种族的大熔炉。那时，学校的教学环境非常混乱，刀子、铁管、铁链、特制木棍，都司空见惯，偶尔还会看到土制手枪，帮派活动和械斗更是家常便饭。

那是一个初秋的傍晚，我和女友看完球赛正走在拥挤的人行道上，忽然有人从后面踢我，我转身一看，原来是当地帮派中的不良分子，手上都戴着指节铜套。我还没有来得及做出任何的反应，他们就一拳打断我的鼻梁，接着我全身上下好几处的骨头也跟着遭殃。他们大约十几个人把我团团围

住，拳头从四面八方向我打来，我的伤势越来越重，脑震荡、内出血，到最后不得不到医院动手术，医生欣慰地告诉我，如果我头上再多那么一点重击，恐怕我也就性命难保了。好在他们还有一点人性，并没有伤害我的女友。

等到我的身体逐渐恢复以后，不少昔日的好友前来找我，希望给那帮家伙点颜色看看，让他们接受点教训。在那个时候，报复是最正统的解决“问题”的方法，如果谁遭到攻击，最重要的就是如何去报复，至于报复到什么程度，起码也要和对方扯平。说实在的，当时我真有点心动，复仇的甜美显然是个不错的选择，但我还是无法说服自己对其付诸行动，我的心里始终有另外一种声音在轻轻回荡：复仇并不能真正解决问题。无数的事实早已证明，报复手段只能加速催化冲突，让冲突越演越烈，我们只有采取更为理智的做法，才有可能打破这种冤冤相报的尴尬局面。

后来，为了加强与各种族间的沟通合作，我们成立了博爱委员会，致力于促进种族间的关系。我发现，其实很多人都愿意共同创造美好的未来。尽管有少数的学生和家长无法接受这种另类的做法，但跨文化的交流活动还是有越来越多的人参加，大家都希望能够缔造新局面。

不久，我参加学校学生会会长竞选，虽然和我角逐的是非常有实力的两位朋友，但三千多名学生中，还是有大多数的人选择加入我的行列，致力于创造崭新的局面。我不愿随意宣称，在这里种族问题已经得到了彻底解决，但是我们在建立文化桥梁，学习与不同种族沟通交流，设法以非暴力方式解决分歧和意见，试探在最困难的情况下如何建立互信等

方面，确实已经有了进展。当大家有基本的交流以后，事情往往能有出人意料的变化。

多年前被流氓攻击的事件，显然是我一生中最痛苦的经历之一，但我因此学会以爱回应，而不是以恨报复，这成为我生命中一股强大的力量。在生命暗淡无光的人面前，点燃自己的光芒，用爱心缔造新的人生。

