

白领文摘

珍藏阅读

Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

01

都市白领，他们在车水马龙中穿行，
他们是城市最亮丽的风景线。

（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

林 莉◎编著

白领励志卷

Bailing Lizhi Juan

气不和时少说话，
有言必失；
心不顺时莫做事，
做事必败。

白领文摘

珍藏阅读

Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

01

都市白领，他们在车水马龙中穿行，
他们是城市最亮丽的风景线。



（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

林 莉◎编著

白领励志卷

Bailing Lizhi Juan

气不和时少说话，
有言必失；
心不顺时莫做事，
做事必败。

图书在版编目(CIP)数据

白领文摘. 白领励志卷 / 林莉编著. —— 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5352-7580-6

I. ①白… II. ①林… III. ①文摘—中国 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 053108 号

策 划:陈万军

责任校对:张波军 李洋

责任编辑:李大林 张波军

封面设计:宋双成 王梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:北京盛兰兄弟装订有限公司

787×1092 1/16

230 千字 16 印张

2015 年 5 月第 1 版

2015 年 5 月 1 次印刷

定价:32.00 元

本书如印装质量问题,可找本社市场部更换

前 言

人生的道路上，每一次辉煌的背后肯定都有一个凤凰涅槃的故事，世上没有不弯的路，人间也没有不谢的花。苦难原本就是生命旅途中一道不可或缺的也是最有意义的风景。

没有阳光，就没有日子的温暖，没有雨露就没有五谷丰登，没有了苦难，人生就缺少了一种风景，甚至缺少了一段成长的体验。苦难是把神奇的钥匙，书写着人生的境界。朔风凛冽，他与冷月相伴，胡笛悠远，他与孤冢为伴。挥一挥羊鞭，锦帽貂裘他将其扔进云霄深处；弄一只秃笔，矮纸斜行，他镌刻出对大汉最深切的眷顾，他就是在苦难的环境中依然逆风前行的苏武。他是中国传颂了多少年的光辉事迹，他的故事告诉我们不畏苦难，无论生活还是生命，都需要在苦难中前行。

感动中国人物洪战辉，小时候多灾多难，正是由于这些磨难，使他拥有坚强的意志，在面对日后的困难，他从没有放弃，而是带着妹妹求学，最终他打动了无数炎黄子孙的心，感动了中国。苦难，并不是值得恐惧的，真正明白生活会知道苦难其实是一笔财富，它能助你实现人生价值，成就辉煌。

居里夫人，这位两次获得诺贝尔奖的科学家，她幼年时，她的祖国波兰曾经遭到过德国的入侵，幼时的她经历了常人无法体会的痛苦，但正是亡国

的苦难造就了她坚忍的品格，因此在日后无比简陋的实验室里，她发现了镭，达到了科学的顶峰。此时，你还能说苦难不能造就成功吗？

无数古今中外的名家都向我们揭示了，苦难对人生的重要性。在社会主义现代化建设时期，我们青少年是祖国未来的希望。苦难对我们来说并不是一件可怕的事，可怕的是我们没有勇气面对苦难。对于我们今天的国民来说，苦难可以磨砺我们的意志，丰富我们的经验，有助于我们更好地参与现代化建设，将我们的祖国建设得更为富强，成就我们的辉煌。

苦难，成就辉煌人生的阶梯。

目 录

一 咖啡是苦的,人生却是甜的

宽容的人生更阳光	2
人就这么一辈子	4
为生命画一滴雨露	6
编织充足的人生	8
生命需要平衡	10
苦难是人生的阶梯	12
做生命的勇者	15
走好人生这条单行道	17
巧妙运用周围环境	19
与时俱进	21

二 找准自己的北斗星

至少培养一项有价值的兴趣爱好	25
为你的人脉做积分	27

打造自己的内在设备	30
爱上你自己	32
平衡友情和爱情的跷跷板	35
确立目标什么时候开始都不晚	38
做独一无二的自己	40
让“我能行”成为你的口头禅	45
我的命运我做主	48
忍“心头刃”	51

三 态度的自我认知

今天我努力了吗?	57
我的梦想有多远?	59
我的梦想是什么?	62
安于现状,一事无成	64
我要做强者还是弱者	68
面对失败,我不怕	71
正确的价值观	73
热爱生活	76

四 人在囧途,心在乐途

让过去的在未来格式化	81
------------------	----

迎接初升的太阳	82
有一种心情叫作随遇而安	86
给自己留条后路	88
站在别人的角度看自己	90
亲手播种快乐之田	92
勇敢武装自己	96

五 时刻为自己竖起大拇指

把自己当对手	101
学会长大,学会坚强	104
梦想的推动力	106
做自己的上帝	110
时刻充电,保证永不断电	111
掌握生命的度	115

六 我是最棒的

自信若在,成功自来	120
在生活中感受信念的力量	122
天生我材必有用	124
自信像阳光驻我心	127

踢开自信的绊脚石	130
自信是最好的化妆品	134
珍惜自己拥有的一切	136
做最真实的自己	139
做你想做的事	142
永葆自信,灿烂人生	147

七 上帝眷顾行动之人

积极行动,把握时机	152
马上行动,切勿拖沓	155
万事开头难,努力迈出第一步	158
别让情绪“坏了”你的事	160
及时确立目标	165
向着目标看齐	168
为自己做一份计划	170
积累人脉	171
多个朋友多条路	175

八 释放自己的内存

只有舍弃,才能收获	181
-----------------	-----

拿得起,放得下	184
定期给自己“清扫垃圾”	186
活在当下	189
正确对待失去	191
学会遗忘,活得洒脱	194
放低姿态,永不自满	196

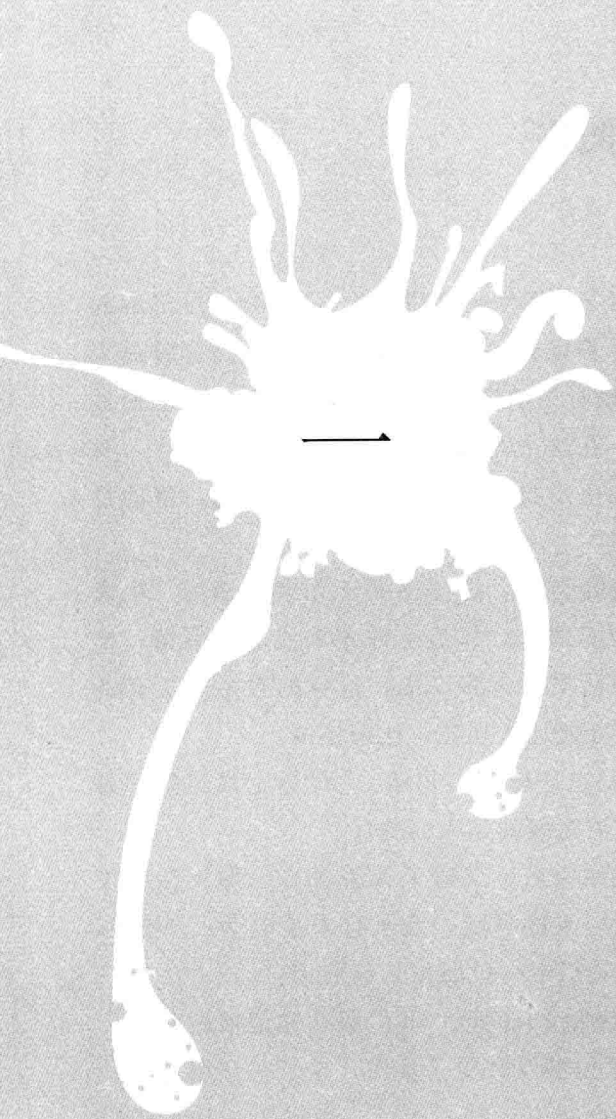
九 谣言止于智者

不要道听途说	200
自信心可以摧毁一切谣言	202
面对谣言要理性	205
对你听到的谣言进行分析	207
谣言止于智者	209
做生活的智者	212
积极向上,做好自己	214

十 活出最精彩的自己

注重生活和谐	217
积极融入社会中	219
永不放弃,是金子总会发光的	222

人生因失去而美丽	224
擦净心境,反思自我	226
让心灵向着阳光生长	229
平淡从容才是真	231
失败者与成功者之间只差“野心”	233
像成功人士一样思考	235
激励自己向着更大的舞台迈进	237
爱拼才会赢	240
为自己喝彩	243



咖啡是苦的，人生却是甜的



宽容的人生更阳光

人生路漫漫，何曾有坦途？刘墉先生曾经这样说人生：“面对人生的起起落落，人生的恩恩怨怨，却能冷冷静静地化解，有一天终于顿悟，这就是人生。”在我们每天的平凡生活中，都能听到这样那样的抱怨声。对于自己所处现状的不满和对于现实生活的无奈，在这个竞争日益剧烈的社会上生存，身上肩负的压力让人们变得很浮躁。人生本身就是一场不间断的修炼，修的是自己的心态，练的是自己的宽容。

宽容是一种艺术，宽容别人，善待自己，这并不属于无奈的举措。生命本就短暂，能在短暂的生命中学会宽容别人，那是一件多么快乐的事情，毕竟赠人玫瑰，手留余香。这样能使生活平添许多幸福，这样的人生才更有意义。也正因为有了宽容，我们的胸怀才能比天还宽，比海还阔。

法国19世纪的文学大师雨果曾说过这样的一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”

曾看到过这样一个小故事：越战结束后，父母天天盼着自己那正在服役的宝贝儿子能早点回家。后来终于在一天早晨，儿子打来了电话：“爸妈，我正在途中，就快要到家了。但是，我想带一位朋友一起回家。”

电话这头的父母愉快地答道，“当然没有问题，我们很欢迎他来做客。”

“不过我得先跟你们说件事，我这位朋友曾受了重伤，少了一只胳膊和一条腿，所以他现在走投无路，也没有办法自己独立生活。所以我想请他来家里和我们一起生活，并麻烦你们照顾他，可以吗？”儿子接着说道。

电话这端很明显犹豫了，几秒钟过后，父亲说道：“我很抱歉，儿子，你朋友的情况让我们对他感到非常难过。不过没关系，我们或许可以帮他找到一个安身立命之所。”停了数秒之后电话里传来母亲的声音，“孩子，你不知道你给自己找了一个多大的麻烦，像他这种重度残障的人会给我们的日常生活带来很大的负担。我们还有自己的生活要过，不能就这样让他给破坏了

对不对？如果现在还有回旋的余地的话，我们建议你尽快甩掉他，儿子，赶快回家来吧，相信他会找到属于他自己的生存空间的。”母亲刚说到这里，电话那头的儿子已经挂断了电话。从此，家里就再也没有他的消息了。

十二天之后，父亲接到了来自旧金山警察局的电话，说他们日日思念的宝贝儿子已经服毒身亡了，并且告诉他们，这是一起简单的自杀案件。当悲痛欲绝的父亲母亲连夜飞到旧金山见到儿子的尸体时，他们都惊呆了，他们看到儿子居然只有一条胳膊和一条腿！

其实不难发现，很多时候，对别人的残酷，就是我们对自己的残酷，同理，对别人的宽容，有时候就是对我们自己的宽容。虽然在这世界上还没有谁能够知道“宽容”会在何时何地或者是何人身上发生，但它却一定会带给我们最为独特的礼物。

宽容不仅仅意味着一种超然，他更是一种智慧。宽容可以让世界变得海阔天空，宽容可以让多年的仇人化干戈为玉帛，宽容可以让兵戎相待的两国和平友好。

宽容，这种对待人和事的乐观的生活态度，让人们变得开朗、乐观、积极向上。虽然说，宽容的人生态度是靠看不见的个人修养内涵作基础的，但俗话说，相由心生，境由心造。宽容的人能用博大、高尚的心境来容纳一切的话，那么就会在人生低谷当中播撒下希望的种子，会在山重水复疑无路时看到柳暗花明又一村。

学会宽容别人，就是学会宽容自己，给别人一个改过的机会，就是给自己一个更广阔的空间。宽容、谅解像一道阳光，把每个人的心里都照得暖洋洋的。在生活中人与人相处，不可避免地会发生一些冲突或不愉快。如果我们能及时地用一颗包容的心设身处地地去站在对方的角度想一想，对别人多一些理解，我们便能拥有一个和谐的生活氛围。或许正是有了这样的宽容心态，这个世界才少了许多悲剧，才变得更加美好。

如果我们能把自己的心胸打开一点，我们就能够得到更多的阳光。这种超越一切的宽容，让我们知道什么是海纳百川，有容乃大；宽容让我们更加能体会到诗人泰戈尔所描述的美妙境界：“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。”

人就这么一辈子

生活每天都是现场直播，从不给你彩排的机会。人就这么一辈子，想到了这句话，如果我是英雄，便要创造更伟大的功业；如果我是学者，便要获取更高的学问；如果我喜欢什么人，便要大胆地告诉他。因为今日过去便不会再来了，这一辈子过去，便什么都消逝了。一本书未读，一句话未讲，便再也没有机会了。这么珍贵的一辈子，我们必须好好地把握住它啊！

不要昨天，不期待明天，只过今天，把今天过好就足够了，也许这句话说得不太恰当，但这却是当今社会中相当一部分人的生存方式，因为人就这么一辈子。

人就这么一辈子，失恋、失意，甚至失婚，以致我们在爱情里所受的苦，都不过是一块跳板，令你成长。人就这么一辈子，没有来生，所以让我们从微笑开始！人活一辈子，开心最重要。著名作家刘墉先生常以“人就这么一辈子”这句话来告诫自己并劝说朋友。这七个字，说来容易，听来简单，想起来却很深沉。刘墉先生说：它能使我在懦弱的时候变得勇敢，骄矜时变得谦虚，颓废时变得积极，痛苦时变得欢愉，对任何事拿得起也放得下，所以我称它为‘当头棒喝’‘七字箴言’。

人就这么一辈子，短短数十寒暑，经历几回春秋。所以我们必须用心珍惜眼前的每一刻，每一瞬。让我们在有限的生命里绽放出无限的光彩。多看看这美好的生命，在生命的道路上多留些生命的足迹。无论怎样，我们都应该庆幸，能够幸运地拥有我们这一辈子，我们不能白来这一遭。正所谓不阅世界百态，怎懂沧桑事故四字，不观千娇百媚亿万花开，岂知繁华与浮华。唯有经历，才能明了。

人生在世不是所有的事情都能如愿以偿，但是任何事情都值得尝试。因为人生，就是一个修炼的过程，何必用这一颗不平的心看待人和事，即作践了自己又辜负了岁月。生命需要自己去承担，命运需要自己去把握。

海有潮起潮落，人有高峰和低谷。莫为浮云遮望眼，当觑长风破浪事。

只要拂去阴霾，就能亮出朗朗晴空。如果你在工作上有些不如意，要相信自己不会一直处于人生的低谷期，总有一天能冲破重重云层。告诉自己：我没有失败，只是暂时没有成功。只要在内心点亮一盏希望之灯，一定能驱散黑暗中的阴霾，迎来光明。

记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是我们对这些问题的预期所带来的恐惧。而换个角度泰然处之地来看，人生的这一切问题都将是一种新的突破、一种新的超越、一种高层次的淡泊与宁静，从而获得自由自在的快乐。”

我曾在书中看到这样一句话：“人生就是一连串的抉择，每个人的前途与命运，完全把握在自己手中，只要努力，终会有成。”毕竟人就这么一辈子，就业也好，择业也罢，创业亦如此，只要奋发努力，都会成功。人生中出现的一切，都无法占有，只能经历。深知这一点的人，就会懂得：无所谓失去，而只是经过而已。

每个人头顶都有一方属于自己的天空，每一方天空上都有变幻莫测的云，每一朵云都昭示着我们的命运。而这一朵云，不是什么上帝，而是我们自己的心态。每一个人，每一件事用什么心态对待，就会收到什么结果。这结果主宰着后来所有的发生。积极地面对这个世界，命运就会向你微笑。生命再短，也不要随意作践，因为没有人为你的健康买单。

人生不过是一场旅行，你路过我，我路过你，然后各自向前，各自修行。在岁月中跋涉，每个人都有自己的故事，看淡心境才会秀丽，看开心情才会明媚。好好扮演自己的角色，做自己该做的事。生活不可能像你想象的那么美好，但也不会像你想象的那么糟。人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时，可能脆弱的一句话就泪流满面，有时，会发现自己咬着牙走了很长的路。

人生就如茶叶一般，只有经过了沸水的温泡，才能展现出它生命的本色；人生就如雄鹰一般，只有经过了无数次的跌落，才能拥有强健的翅膀搏击长空；人生就如咖啡一般，只有经过了重重苦涩，才能品味出它淳朴的香味。

稻盛和夫【日】曾说过：“不论你多么富有，多么有权势，当生命结束之时，所有的一切只能留在世上，唯有灵魂跟着你走下一段旅程。人生不是一场物质的盛宴，而是一次灵魂的修炼，使它在谢幕之初比开幕之初更为高尚。”毕竟人就这么一辈子。

为生命画一滴雨露

生命的意义，正如一杯清茶，越冲越香，越品越醇。喝茶刚入口时是苦涩的，但经过细细品味后你就会发现它的清香怡人。

在生活中承载最重的便是成长了，在单身公寓里成长的定义是：当明天变成了今天成了昨天，最后成为记忆里不再重要的某一天，我们突然发现自己在不知不觉中已被时间推着向前走，这不是静止火车里，与相邻列车交错时，仿佛自己在前进的错觉，而是我们真实地在成长，在这件事里成了另一个自己。举得起放得下的叫举重，举得起放不下的叫负重。可惜，大多数人的性格决定了他们这一生都在负重而行。我们每个人都生活在各自的过去中，人们会用一分钟的时间去认识一个人，用一小时的时间去喜欢一个人，再用一天的时间去爱上一个人，可到最后呢，却要用一辈子的时间去忘记一个人。

好的爱情是你通过一个人看到整个世界，坏的爱情是你为了一个人舍弃世界。所以说，爱情是灯，友情是影子，当灯灭了，你会发现你的周围都是影子。朋友，是在最后给你力量的人。每个人的生命只有一次，长短由命运决定而好坏却是由自己决定。好好去爱，去生活。一觉醒来，今天的太阳又是新的，不要沉浸在自己的悲伤里，不要辜负了美好的晨光。相信一切都会好起来的。很多事情，当经历过，自己明白就好；很多改变，是不需要说出来的，自己明白就好。有很多路，走的时候忘记了回头，等想回头时，已经沧海桑田。

对别人生气1分钟，就失去了自己人生中60秒的快乐。所以我们要学着没心没肺，对一些无关紧要的事都渐渐地无所谓。

拥有美丽的心灵才能看到最美丽的风景，在生活中，我们应该用美的眼睛去发现生活中那些细微的美好。毕竟在这条漫漫人生路上，将会有数不尽的坎坷荆棘，但也有看不完的温馨浪漫。如果我们的这颗心总是被灰暗的尘埃所掩埋，干枯了心泉、黯淡了目光、丧失了生机、丧失了斗志，我们的人生路又怎么会花开满园、花香四溢。而我们给自己一面心灵的旗帜，保持一