

Live a good life

金点◎主编

活出 精彩 人生

人的一生就在做两件事情，
怎样做人和怎样做事。

学会控制你的生活，而不是让生活控制你！

生活的主角是我们自己，人生的导演也是我们自己，
只有我们自己才可以导出我们精彩的人生。

活出精彩人生

金点◎主编

内 容 简 介

活出精彩的人生,不仅仅依靠努力拼搏就能做到的,他还包括各种各样的生活技巧,包括如何丰富自己的内心世界,以及如何处理外部复杂的人际关系。

本书共分七章,从人生的各个方面,向读者介绍各种精彩人生的活法,帮助读者领悟正确的处事和做人的方法,让每一位读者都能在阅读本书后,都能实现自己的梦想,拥有精彩的人生。

图书在版编目(CIP)数据

活出精彩人生 / 金点主编. — 北京:气象出版社,
2011.12

ISBN 978-7-5029-5354-6

I. ①活… II. ①金… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 232392 号

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街 46 号

邮政编码:100081

总 编 室:010-68407112

发 行 部:010-68409198

网 址:<http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

责任编辑:姚 棣

终 审:汪勤模

责任校对:石 仁

责任技编:吴庭芳

封面设计:兰 旗

印 刷:北京京科印刷有限公司

开 本:710 mm × 1000 mm 1/16

印 张:11.75

字 数:175 千字

版 次:2011 年 11 月第 1 版

印 次:2011 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1 ~ 5000 册

定 价:20.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换



Preface

前言

我们每天为了生活奔波，为了什么？为了就是让我们生活品质更好，家庭更幸福，最重要的让我们自己的人生更精彩。

而生活中，总是充满着很多的变数，既有成功和欢喜，也有失败和悲伤。生活在其中的我们，有的时候总是感觉难以适应这种快速发展的节奏和变化，我们也会觉得在物质飞速更新和精神大幅波动的矛盾面前难以适从，这就让我们经常会产生出一种莫名的焦躁和不安。

我们希望自己能够控制一切，或者至少可以控制我们自己的生活，但是我们却发现自己总是被生活奴役，我们往往不能对自己做主，我们总是关心那些我们控制不了的事情，去为此难过、哭泣和怨悔；我们也不能控制住我们的情绪，随着生活的起伏，我们也总是在情绪的好坏中纠缠。

我们希望改变他人，却发现这是一件很难的事情，因为每个人都希望能够改变他人。于是我们又希望能够改变自己，但是我们发现这也是一件很难的事情，因为我们总是害怕改变，我们害怕事情超出了自己控制的范围，所以我们只能维持现状。但是我们又心有不甘，因此，矛盾的心情总是缠绕着我们，让我们对自己产生怀疑。

我们希望能有一番大的作为，有自己的事业，可是我们很多时候能力有限，或者不能及时地把握住机会，因此，事业总是处于起步阶段。我们不断地计划，不断地被自己否定，却从没有往前迈出一大步。当我们下定决心迈出那一步时，我们又被其他人的“好言相劝”所困扰，收

回了那只已经迈出的脚。

我们想改变现状，但是伸头看看，发现我们希望走的那条路上满是荆棘，有的人倒下了，有的人退了回来，有的人遍体鳞伤却依然坚持着。我们缩回来，仔细考虑，有的人终于迈出了步，有的人却又回到了原来的路上，虽然这里不够精彩，但却可以得过且过。

其实，人的一生就在做两件事情，怎样做人和怎样做事。做人和做事一样，每个人都有自己心里的标准，都有自己要求达到的高度。生活是复杂的，变化也是无穷的，人的一辈子不可能是一马平川、一帆风顺的，也不会总是低谷，无论选择改变还是选择坚守，主要的目的就是让我们的人生能活出自己的精彩，无怨无悔。

我们一定要谨记，生活的主角是我们自己，人生的导演也是我们自己，只有我们自己才可以导出我们精彩的人生。不要因为生活的困苦而失去自己的理想，不要因为一时的挫折而失去对自己的信心，不要因为他人的不懂而怀疑自己……

为什么有的人拥有令人羡慕的财富和成功，而有人却终其一生都在为生计忙碌。这其中究竟有什么奥秘呢？现在，翻开本书，将能为您揭开这一切的答案！

生活就是生活，绝对不是演戏！我们要时刻提醒自己，生命不会重来，因此，要充分利用生命中的每一刻。也许有的人会认为，一切已成定局，现在试图改变生活已经为时太晚。这是很多人犯过的错误！其实，只要你活着一天，让现在成为改变的开始都为时不晚。即使你曾经在生活中犯了很大的错，只要你愿意付诸努力去改变，很快你就会发现，你的生活将经历一系列改变，从平庸到荣耀，从忙碌到从容，从堕落到创造命运！

人生是我们自己的人生，我们必须活出自己的精彩！

编者
2011. 10

第一章 控制生活，而不是被生活控制

生活的车轮由自己转动	3
让过去成为过去	5
不做境遇的牺牲者	7
人生的方向由自己来决定	9
最精彩的活法就是保持自我	11
关注可控的范围，而非不可控的	13
命运要掌握在自己手中	15
坚定地走自己的路	17
不要为打翻的牛奶哭泣	19
山不过来，我过去	21
让压力成为动力	23
知足者常乐	25

第二章 学会爱他人，还要爱自己

学会爱不可爱之人	31
把嫉妒作为动力	33

学会尊重他人	35
感谢折磨你的人	37
倾听也是一种爱的表达	39
从烦恼中寻找快乐	42
自我减压,学会诉苦	44
寻找一份恰当的平衡	46
该放弃时就放弃吧	47
善待自己,爱自己	49
不要伤害自己	51
接受不完美的自己	53
保持心中的一份坦然	55

第三章 理解他人,也让他人理解自己

2 宽容是一种美德	61
站在他人的角度想想	63
学会欣赏他人	65
要顾及到他人的面子	67
坦然接受批评	69
得理让人是最好的和解手段	71
说话要讲究分寸	73
敬人者才能被人敬	75
幸福从谅解他人开始	78
让他人知道你也需要帮助	80

第四章 珍惜现在,同时提升梦想的高度

离你最近的梦想才是最珍贵的	85
幻想不是理想	87
珍惜现在,驾驭今天	89

当机立断，现在就做	91
活在当下	92
思考是梦想实现的前提	94
反省和总结可以提升自我	96
抓紧时间，随时充电	98

第五章 发现贵人，也成为别人的贵人

接近你生命中的“贵人”	103
与积极、成功的人交往	105
陌生人只是未结识的朋友	107
用请教换取高人一点	109
成就大事需善借他人之力	111
老乡助你一臂之力	113
小人物的潜在能力	115
朋友是坚实的靠山	118
对手逼你成为强者	120
共赢才是良策	122
帮助他人，做他人的贵人	124

第六章 做好事情，还要做好事业

认真做好每一件小事情	129
适合自己的才是最好的	131
做自己喜欢做的工作	133
学会善用自己的精力	135
先做该做的事	137
健康，是为未来挖的永不干涸的井	139
专心地做好每一件事	142
事业重于个人的荣誉	144

从容易做的事情做起	146
不忽略最平凡的小事	148
要做就把它做好	150
做事有序而不能无章	151

第七章 等待机会，更要创造机会

为机会的来临做足准备	157
处处留意皆机会	159
要有一双分辨机会的慧眼	161
为成功付诸行动	163
机会来了不轻易放过	165
创造机会更易成功	167
要敢于亮剑	169
敢于逆流而上	171
谋事在人，成事也在人	173
到有机会的地方去	175
机会与风险同在	177

第一
章
Chapter 1

控制生活，而不是被生活控制

活出精彩人生

HUOCHUJINGCAIREN&HENG



“学会控制你的生活，而不是让生活控制你！”一旦你能对自己说出这句话的同时，你已经找到了解决生活中几乎所有问题的答案。



生活的车轮由自己转动

一个人要想真正拥有主宰自己命运的能力，很重要的一点是你要坚信是自己在转动生活的车轮，否则你的命运将永远处于一种随波逐流的状态，无法预测未来的好坏。

在生活中，我们看到，那些花大笔钱玩彩票的人，绝大多数都是生活际遇并不好的人。他们整天幻想自己的财富将“从天而降”，于是在每次买完彩票后开始做成为富人的美梦，在彩票开奖的时候满心激动地盯着电视画面，当然，结果绝大多数都是失望地将彩票恋恋不舍地扔进垃圾筐。

而那些在事业上取得成功的人，虽然也有可能会买彩票，但他们只会用少量的金钱，也不会为此花上大部分时间。他们更愿意通过自己的努力去创造财富，改变命运。他们买彩票的行为更多的是为了消遣。

一个人一旦放弃了创造生活的念头，他便将自己放在了一个弱者的位置。他们对自己的生活根本没有控制力，而是把未来完全寄托给了“运气”。于是，成天幻想天上能掉“馅饼”。可惜的是，“馅饼”迟迟没有掉下来，却不小心掉入了“陷阱”。

例如，尽管电视上已经多次播放了形形色色的街头骗局，可还是有人会被那些猜瓜子、套圈、换美元、掉钱包等各色“陷阱”所诱惑。

前几年，在全国很多地方都发生过的“非法集资”的骗局，不知套牢了多少人的血汗钱，最后大多是血本无归。到最后才有人醒悟过来：自己怎么这么傻，竟然听信了每年能返回利润高达本金30%的谎言。以一种正常的心态来想，哪有什么生意能轻易赚到30%的纯利润，还要返本给你！

骗子就轻松地利用了人们的这种心态，从借贷到的钱里提出30%，大大方方地当场作为第一年的利息发放，然后轻松地把剩下的70%占为己有。人们很感动，争着把钱交给骗子。明明是上当受骗，还在千恩万谢。

等过了一年后，想着要分第二年的利润时，才发现骗子早已经卷铺盖走人了。

报刊上也常常会有各种致富发财的小广告，告诉你不用太多的钱，也不用太精的手艺，而且不用辛苦地跑市场，只要坐在家里捣鼓捣鼓，就能轻松地发财了。赚钱真的有这么容易吗？

还有一些诸如“富婆求精生子”、“富姐征婚”的广告，既能得财，还能得色，何乐而不为呢？可细想想看，世上哪能有这样的美事！

这些精心设计的圈套，明眼人一看就知道是骗局，可总会有人心甘情愿地往里钻。

其实，任何一个骗局都有漏洞，只要仔细研究，就会发现在整个事情中，总有一些你控制不了的因素存在，而且都是关键环节，一出问题就会致命。

做一件事情，能否成功，还得你自己亲自去把握。否则，很容易出乱子。

例如：有人叫你去入股，当个小股东，百事不操心，只等着年底分红，这样的事情能相信吗？

每个稍微有点积蓄的人，都有可能遇到这样那样送上门来的“好事”。有人通过这样那样的方式告诉你：只要你把钱交出去，就能轻松实现赚大钱的梦想。

可是，一旦你把钱交给他人，你也就彻底失去了对这些钱的控制权，事情接下来该如何发展全部成了“未知数”。于是，你能不能收回成本，或者是得到所谓的“回报”，便已经完全超出了你的控制能力，而取决于对方的“善心”。

但所谓的“善心”往往是人们的一厢情愿而已。绝大多数情况下，头脑发热的人们在投入大量金钱后，等到冷静下来，才发现已经上当受骗，人家早已经人去楼空，去过花天酒地的逍遥生活了，只剩下你在悲惨地呼天喊地。

想成功不是一件容易的事。即使是古代 的皇帝，也需要动不少脑筋的，否则便有被推翻的危险。不劳而获的事情是不存在的，因此，任何人都不要想当跷脚老板。

无论你是成功还是平庸，或是为了金钱和成功在苦苦挣扎，你都要相信，这一切是自己创造的，与命运无关。而且，未来是成功还是平庸，也必将由自己创造，与命运无关。也就是说，你必须对自己的生活完全负责，现在的和未来的。



让过去成为过去

有一位年轻人，总是生活得很忧郁，整日愁眉苦脸，唉声叹气。到最后，精神严重萎靡不振，做什么事情都没有兴趣。在家人的劝说下，他来到了一个心理诊所。他告诉心理医生，他有很强的记忆力，总是能记住以前发生过的事情。他也总是生活在过去里，为以前的一句话懊悔，或者为以前的一件事忧心。心理医生听了他的叙述，最后给他开了一个处方，只有八个字：“忘却过去，享受现在。”他听从了心理医生的劝告，不再想着过去的事情，生活变得快乐了起来。

在生活中，我们经常怀念过去，对过去的点点滴滴念念不忘，或是干脆沉浸在过去的阴影下，走不出来。没有把不该记的东西忘却，这就是很多人不开心的原因。

有一位叫做康尼·马克的著名棒球手曾说过这样的话：“以前我常为输掉球而烦恼，现在这种傻事我不会再干了。既然此事已成为过去的事了，我又何必让自己沉浸在痛苦的深渊里而无法自拔呢？”

过去只会让人懊悔，如果你总是为你曾经做过的事、说过的话后悔，那你只能生活在过去里，被过去的生活所控制。

过去不论如何，是辉煌还是暗淡，都会成为记忆。按理说它不能影响我们什么，因为过去的事情既然不能重新来过，又何必耿耿于怀，折磨自己呢。

我们大脑的作用，除了记忆，还应该有忘却的功能。排解多愁善感的情绪也是大脑的工作，千万不要忽略了，只有把烦心的事放在一边，才能

更好地去生活和工作。

我们总是羡慕小孩子精力充沛，无忧无虑，其实我们每个人本来也都是这样，只是因为一些心理上压力，如紧张、焦急、失败等，逐渐形成了情绪上的问题，有时反应激烈，有时反应冷漠，严重时导致心灰意冷，做事提不起兴趣，半途而废。因此，培养积极的生活态度才是对待生活最好的方式。任何事情应该拿得起，放得下，这可以让我们真正地消除心里的烦恼和恶劣的情绪。

过去已经过去，念念不忘只能让那些不愉快时不时干扰我们的正常生活，现在才是最重要的。忘怀是一种让心理达到平衡的有效手段，乐于忘怀也是成功人士的特征之一，对过去不耿耿于怀，才能甩掉沉重的包袱，大踏步地前进。

我们不能被自己的情绪所控制，不论它是开心快乐的还是悲伤愁苦的，如果长期生活在过去的记忆里，我们会陷入虚妄之中，与现实脱节，也往往会威胁到自身的心理健康和心智的发展，影响我们做出正确的思考与行动。

怎样才能让过去真正成为过去呢？方法就是：放下。

每个人的人生都是在选择与放弃中度过的，因为我们随时都会面临选择与放弃，不放下过去的伤痛和失败，就永远也无法品尝到新的快乐和成功；不埋葬掉陈旧的记忆，就无法面临新的开始。在选择的同时就会有失去，只有有所失去才会有所获得。

很多事情，总是在经历之后才会懂得。就如感情一样，虽然有美好，但是也会有痛，有的时候，失去的感情再怎么也难以挽回，当坚持没有意义的时候，不如选择放下，去寻找一份新的、属于自己的感情。

喜欢一样东西为什么就一定要拥有它？这种做法只能让人更加痛苦，更加累。有些人，为了拥有他喜欢的东西，费尽心机，或者当他拥有后，想尽办法不再失去，甚至不惜代价。在这个过程中，真正失去的东西可能无法计算，付出的代价也远远比得到的多得多。这种代价是沉重的，也许直到最后他也不会醒悟。

强求只能使自己的身心疲惫不堪。

因此，对待人也好，对待事物也好，要学会轻松坦然地面对，假使有

一天放弃或者离开，你也学会了平静地面对。

学会放下，你便可以让负重的人生获得一些轻松，让整个身心得到一种宁静；学会放下，你便可以把你充沛的精力投入到你最想做、最该做、最需要做的事情上；学会放下，你便可以在一种无怨无悔的等待中让自己的心灵得到一份超越，一份执著和一份自信。



不做境遇的牺牲者

某城镇里有这样一个人，他嗜酒如命，而且还染上了很深的毒瘾，很多次都因酗酒闹事被拘留。终于有一次，他在打架时杀了人，被判处了死刑。

这个人有两个儿子，在亲友的照看下长大成人。

其中一个儿子成人后跟父亲一样，也是嗜酒如命，后来也染上了毒瘾，每份工作都做不了两天，就因为懒惰被解雇，后来他干脆就游手好闲，整日跟街上的小混混们在一起，为了解决资金上的问题，他靠偷窃为生。后因杀人被关进了监狱。当法庭问他为什么会成为现在这样时，他答道：“摊上一个这样的父亲，我能怎么样呢？”

另一个儿子却恰恰相反，他滴酒不沾，经过自己的努力，已经是当地有名的商人，有一个美满的家庭，还有一对可爱的双胞胎。他乐善好施，经常给当地的孤儿院、孤老院捐款、捐物。当记者采访他，问他是什么力量让他做到现在的成就时，他的回答居然也是：“有这样一个父亲，我能怎么样呢？”

人们不解的是，出于同一个父亲，又是在完全相同的环境下成长，为什么两人却有着如此相差甚远的命运？同样的答案，到底是什么改变了两个人的命运呢？

我们总说，什么样的环境造就什么样的人生，环境真的有这么大的力

量吗？我们真的是境遇的牺牲者吗？

当然不是，从上面的事例中就可以看出，境遇并不是决定一个人命运的最主要的条件，拿境遇说事的人其实都是在逃避生活中的困难，为自己的软弱找一个借口。在同一个社会环境下，人和人的命运之所以会表现出很大的不同，主要还是由一系列的客观条件和主观条件的不同所造成的。主观条件是一个人命运变化的根据，具有一定的决定性，而客观条件往往都是通过主观条件来发挥其作用的。也就是说：没有什么比自己更可靠。

每个人都只有通过奋斗和努力才能改变自己的命运，也只有这些是真实的，与其相信不可控的命运，不如相信真实的自己。

另外，一个人的潜力是无穷的，很多人总是低估自己，认为自己最了解自己，自己的能力就那么一点点，其实，很多时候这只是你自己的感觉而已。有人说过这样一句话：“对自己起限制作用的感觉是做出高水平工作的最大的障碍。”这句话指出了个真理，那就是很大一部分人之所以被生活所控制，就是因为他们很少能够真正认识到自己的能力有多大，只是凭自己的感觉，以至于许多人把自己的个人能力估计得低于实际的水平，于是，就受限于所谓的境遇，觉得自己根本不能达到更高、更好的境地，也不会为此付出努力和汗水，最后，匆匆走完自己的一生，真正沦落为境遇的牺牲者。

有这样一个故事：一个农夫生活困苦，于是走进了一间教堂，虔诚地跪在神像的面前，希望神能给他带来好运，赐给他美食和御寒的衣服。

这时，他发现有一个人的进来，也跪在了神像前，他转过头去想询问那人希望神为他做什么。但是，他惊奇地发现，那个人长得和神像一模一样，于是他问道：“你没有发现吗？你长得好像神啊。”那人回答道：“没错，我就是神。”农夫不解地问道：“你既然是神，为什么还要自己求自己呢？难道你也有解决不了的问题？”那人说道：“这是因为我也遇到了一件解决不了的事情，所以我来求我自己解决。”

农夫明白了，求人不如求己。

不要让境遇成为阻碍你前进路上的荆棘，只有通过自己的努力奋斗、争取，才有可能获取自己想要得到的一切。否则只能臣服于客观的环境。