

生活其實就是

一種心態

修練人生的十五堂課

本書所列十五堂課，便是要教導你立身智慧，也是千金難買的人生哲理。從制定規劃、勤於思考、採取行動、培養好習慣等方面，幫你指明人生的方向、找到成功的密鑰，願各位讀者能夠在真理的指引下，創造自己美好而幸福的人生！

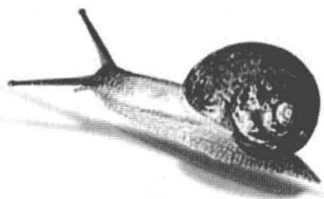
人生猶如一本書，只能讀一次

徐冰原○著

把握
這僅有一次
的人生，書寫
自己華美的樂
章



把握
這僅有一次
的人生，書寫
自己華美的樂
章



生活其實就是 一種心態

修練人生的十五堂課

本書所列十五堂課，便是要教導你立身智慧，也是千金難買的人生哲理。從制定規劃、勤於思考、採取行動、培養好習慣等方面，幫你指明人生的方向、找到成功的密鑰，願各位讀者能夠在真理的指引下，創造自己美好而幸福的人生！

人生猶如一本书，只能讀一次

徐冰原○著



國家圖書館出版品預行編目資料

生活其實就是一種心態：修練人生的十五堂課 / 徐冰
原作. -- 臺北縣土城市：三意文化企業, 2011.01
面；公分. -- (勵心石；154)

ISBN 978-986-6268-56-4(平裝)

1.成功法 2.生活指導

177.2

99021785

生活其實就是一種心態

勵心石 154

作 者 徐冰原
發行人 陳麗如
出版統籌 阮文臣
執行編輯 李傲傑
美術總監 王婧
內頁設計 王婧
封面設計 王婧

出版者 一言堂
登記證 台北縣土城市學府路34號3樓
電話：(02) 8665-6864
傳真：(02) 8665-6849
e-mail：sanyiwenhua@126.com

總經銷 創智文化有限公司
地址：台北縣土城市忠承路89號6樓
電話：(02) 2268-3489
傳真：(02) 2269-6560

出版日期 2011年1月
定 價 280元

前言

人生猶如一本書，只能讀一次。然而，多讀讀別人的故事，你就能更好地把握這僅有一次的人生，書寫自己華美的樂章。

在這個大千世界裡，每天發生著形形色色的故事。故事裡的人面臨的問題、經歷的事情、解決問題的思路和方式，可能對你會有所啟發。這樣，能從別人的經歷中吸取教訓，避免犯別人犯過的錯誤，讓自己少走彎路。

寒窗苦讀十數年，我們經常會發現學校裡學的東西在社會上能用上的很少。那麼是這個社會糟糕的現實與美好而純潔的校園反差太大呢？還是我們沒有注意在學校裡平時的生活中心學習做人的道理？

在學校裡老師們主要教的是科學文化知識，尤其是在以分數為綱的應試教育環境下，學校和老師乃至同學們最重視的都是升學率和成績。

然而，成績並不代表能力，更不是成功的必要條件。有很多在學校學習時成績很好的人，畢業後都沒有與學習成績一樣好的成就。大家越來越清楚地意識到，聰明的頭腦和優異的學習



成績並不等於成功和幸福。相反，思想道德素質、為人處世方式及個性特點往往決定一個人終生的發展方向和最終的結局。

其實在課堂上所真正要讓你知道、學到的生活真諦，需要我們在生活本身中去尋找、去發現、去咀嚼、去回味。智者的垂訓，為我們奉獻了人生智慧的累累碩果；大師的忠言，為我們提供了人生哲理的豐富營養。

人生就像一場未知的旅行，我們不斷前進，尋求真實和美好。在這條探索的路上，不可能一帆風順，挫折、失敗、苦難總是時時地出現在我們面前，阻攔我們前進的腳步。面對這些生活的苦難。許多人認為，為何學校總是沒有教導我們如何克服這些困難呢，其實這些東西在你踏進校園生活的第一天開始，便由老師、同學、以及課本讀物，一點一滴的發生在你的生活上了，只是你未曾將學校老師教導所學的加以發揮引伸及利用而已。

本書所列十五堂課，便是學校課堂所要教導的立身智慧，也是千金難買的人生哲理。從制定規劃、勤於思考、採取行動、培養好習慣等方面，幫助青少年更清楚的知道，在學目的其實是幫你指明人生的方向、找到成功的密鑰，對青少年的成長具有良好的指導意義。願各位讀者能在真理的指引下，創造自己美好而幸福的人生！

目錄

第一堂課 美德是學習的全部

- ◎ 獨居鬧市而不犯罪 16
- ◎ 孝順父母是美德的基礎 19
- ◎ 以高尚的品格為第一榮耀 23
- ◎ 不要以惡小而為之 27
- ◎ 善良是美德中的核心 30

第二堂課 至少學有一技之長

- ◎ 必須有屬於自己的技能 34
- ◎ 成為行業裡的專家 37
- ◎ 興趣可以作為最大的動力 40
- ◎ 像水滴一樣堅持不懈 43
- ◎ 深化技能，不做泛泛之輩 47



- 安於現狀往往被淘汰 50
- 擁有不恥下問的學習態度 55

第三堂課 開拓智慧創造就

- 智慧從認識自己開始 60
- 天才，首先是注意力 64
- 潛意識蘊藏著無窮的寶藏 68
- 善於借用他人的智慧 71
- 情感智慧助你成功 75

第四堂課 群居做人需懂合作

- 借梯上樓好辦事 80
- 精心編織自己的「關係網」 83
- 誠信無疑，彼此信任 86

目錄

◎ 相互尊重，取長補短	89
-------------	----

◎ 共同的利益大於一切	92
-------------	----

◎ 講利更要講義	95
----------	----

第五堂課 痛苦，才是人生之路

◎ 逆境，是一把成長的鑰匙	100
---------------	-----

◎ 不知挫折苦便不知成功甜	103
---------------	-----

◎ 與其逃避，不如超越	107
-------------	-----

◎ 學會在艱難困苦中磨練自我	110
----------------	-----

第六堂課 黑暗著開始，明亮著結束

◎ 自信之燈照亮人生	114
------------	-----

◎ 在黑暗中微笑	118
----------	-----



◎ 希望之心，抓住理想 121

◎ 想贏就不怕輸 124

◎ 轉折時，堅決相信自己 127

第七堂課 人生不可虛度

◎ 時光匆匆不回頭 132

◎ 把握今天 136

◎ 人生每天都是奮鬥 140

◎ 樹立理想，超越自我 143

第八堂課 活用一切有利條件

◎ 不要在自己生活的周圍築起界限 150

◎ 在客觀環境中找到出路 153

目錄

◎ 機智是取勝的籌碼	157
------------	-----

◎ 善把他人當槍使	160
-----------	-----

◎ 貴人扶持事半功倍	164
------------	-----

◎ 多個人情多條路	167
-----------	-----

第九堂課 自救是最後的生存之道

◎ 學會如何愛自己	172
-----------	-----

◎ 靠努力才能取得成功	176
-------------	-----

◎ 不要被暫時的挫折擊垮	180
--------------	-----

◎ 在挫折中永點希望之燈	184
--------------	-----

◎ 人應有所信仰	188
----------	-----

第十堂課 人所不欲，勿施於已



第十一堂課 機會屬於有心之人

- ◎ 自己為難自己是最大的愚蠢 192
- ◎ 獲得對自己的認同和理解 195
- ◎ 學會如何與自己相處 199
- ◎ 每個人都需要自我鼓勵 203
- ◎ 給自己一點心理補償 207
- ◎ 成功的機會離不開規劃 212
- ◎ 發現問題是你的機會之窗 215
- ◎ 不要輕易找藉口迴避 218
- ◎ 培養你的好奇心 221
- ◎ 樂觀的人總能看到希望 224
- ◎ 爭取屬於你的機會 227

目錄

第十二堂 無端欺騙別人就是傷害自己

◎ 別拿劣質產品欺騙顧客 232

◎ 以誠實為處世第一要義 235

◎ 用公道天平、公道砝碼 238

◎ 信用是口碑的展現 240

◎ 取信於人是做生意的基礎 243

◎ 人無信則百事皆虛 246

第十二堂課 毀約就是褻瀆上帝

◎ 契約高於一切 250

◎ 承諾了就要兌現 253

◎ 合同不要出現漏洞 256

○ 不允許隨便踐踏規則 259

○ 對自己不利也不能違約 262

第十四堂課 一句幽默話，化開三重冰

○ 幽默的無窮力量 266

○ 幽默是智慧的多餘 268

○ 幽默的特徵 271

○ 巧用幽默來表達看法 274

○ 拒絕時的幽默技巧 277

○ 化憤怒為趣味 280

第十五堂課 人每時每刻都需要朋友

○ 朋友多了路好走 284

目錄

◎ 朋友需要保持一定的距離	288
◎ 交友需要一定的彈性	291
◎ 平等是打開心靈的鑰匙	294
◎ 朋友需要互相幫襯	297
◎ 甘當朋友的配角	299

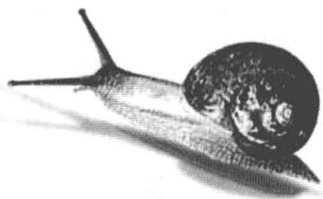
한글



三
言
堂



把握
這僅有一次
的人生，書寫
自己華美的樂
章



生活其實就是

一種心態

修練人生的十五堂課

本書所列十五堂課，便是要教導你立身智慧，也是千金難買的人生哲理。從制定規劃、勤於思考、採取行動、培養好習慣等方面，幫你指明人生的方向、找到成功的密鑰，願各位讀者能夠在真理的指引下，創造自己美好而幸福的人生！

人生猶如一本书，只能讀一次

徐冰原○著

