



18岁以后 最应牢记的 人生经验



SHIBASUIYIHOUZUIYINGLAOJIDERENSHENGJINGYAN

华业\ 编著

一句话里经验，让你反省最应该遵守的原则；
一个人的经验，让你明白人生最宝贵的财富；
一件事的经验，让你认清最应该战胜的敌人；
一本书中经验，让你知道最应该摒弃的缺点。

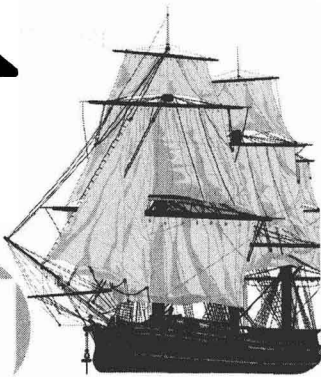
国家行政学院出版社



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



18岁以后 最应牢记的 人生经验



SHIBASUIYIHOUZUIYINGLAOJIDERENSHENGJINGYAN

华业 编著

一句话里经验，让你反省最应该遵守的原则；
一个人的经验，让你明白人生最宝贵的财富；
一件事的经验，让你认清最应该战胜的敌人；
一本书中经验，让你知道最应该摒弃的缺点。

国家行政学院出版社



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

18岁以后最应牢记的人生经验/华业编著. —北京:

国家行政学院出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0141 - 8

I. ①1… II. ①华… III. ①人生哲学 - 青年读物

IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 150325 号

书 名 18岁以后最应牢记的人生经验
作 者 华 业
责任编辑 冯 章 李志烨 和 谐
出版发行 国家行政学院出版社 中央编译出版社
电 话 (010)66122478
编 辑 部 (010)68929356
经 销 新华书店
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
版 次 2011 年 8 月第 1 版
印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷
开 本 710mm × 1000mm 1/16 开
印 张 17
字 数 220 千字
书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0141 - 8/B · 008
定 价 32.80 元

前言1

FOREWORD

人人都渴望成功，渴望快乐，渴望幸福，但是人生多苦，命运常常捉弄我们，成功前总难免要经历些失败，幸福前总难免要经历些磨难，快乐前总难免要经历些不高兴，就像孟子所说的：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”可是多少人能忍受过来、挺过来？多少人能历经挫折还依然保持成功的信念？多少人能不迷失于命运的颠簸之中？多少人能明白自己的缺失而奋发精神超越自己呢？

有的人失败一次之后便放弃重新尝试，甘心做个屈从现实的平凡人；有的人自卑自闭，总认为自己能力不足，不足以取得成功，机遇来了，却不勇于抓住，结果白白从身边溜走；有的人自高自大，自认为无所不能，结果却眼高手低、难题来时就乱了阵脚，最终惹人埋怨、让人嘲笑；有的人犯了错误，却不敢承担责任，推诿左右，耍欺骗的小手段，结果人人厌弃；有的人执着顽固，次次失败之后却不懂换条道路，结果撞得头破血流。

2 18岁以后最应牢记的人生经验

如此等等，不一而足，我们还未梦想成真，就往往被自身缺憾蒙蔽了智慧，被自己的弱点打倒了。

挫折、失败、不幸、灾病、功亏一篑，世态种种，千变万化。每个人都可能会经历迷茫、困惑，被一道道闸门阻拦，看不透人生真相，而这些闸门却常常会因为一个人、一件事、一本书，甚至是一句话，就会被突然敲开，内心深处瞬间豁然开朗——这就是最宝贵的人生经验，人生也因此得到升华。本书讲述了人生最有价值的感悟与经验，让你明白人生最宝贵的财富、最应该战胜的敌人、最应该遵守的原则、最应该摒弃的缺点……从而让你更加明确人生的方向，让生命之路走得更加顺畅。

目录

第一章 人生最大的敌人是自己

在人的一生中，总要面对失败与挫折，不管遇到什么结果，你必须要从检查自身做起，不要埋怨任何人。一位伟人说过，一个人征服世界并不伟大，只有征服自己，才是世界上最伟大的人。记住：积极面对挑战，不消极逃避竞争。勇于承担责任而不遇事推诿，树立必胜的信念，培养优良的道德品性，时时处处适应社会生活，你才能永远立于不败之地。

困境激励你成功	2
不怯于接受挑战	4
再爬起来的勇气	6
挺住生活的磨难，命运才会为你而变	8
战胜逆境的阴影，事业才能有转机	11
走投无路时，坚持助你柳暗花明	13
克服懒惰，让勤奋浇灌成功的花朵	16
自胜者方为强	18

第二章 人生最大的财富是健康

健康是生命的资本，工作的质量和效益取决于健康，取决于旺盛的精力。没有健康就如同失去了人生的参赛权。如同高楼需要基础的支撑一样，人们的奋斗也需要健康这一持久支撑点。丢弃健康的人生，一切奋斗都是空的。健康是人生最大的财富，拥

C 目录

CONTENTS

有健康就拥有一切。

健康是幸福的基础	22
原来我也很富有	24
不要只为金钱而忽视健康	26
享受生活，享受挣钱	29
太累的时候需要歇歇	31
注意休息，消除疲劳	33
不要让自己的健康亮红灯	35
一定要在欲望与现实之间找到平衡点	38

第三章 人生最大的欠缺是智慧

世界上辛苦努力的人千千万，可是走在时代前沿的人却只有那么一小部分。只会盲目苦干，不懂得为未来谋划的人，只有重复没有前途。只有勤于运用自己的智慧，多思多想，懂得另辟蹊径，出奇制胜，才能使我们更容易走向成功，创造奇迹。可以说智慧诠释卓越人生。

盲目苦干，只有重复没有前途	42
智慧会给人带来好运	43
动用大脑，智慧换来财富	45
改变思维定式	47
跳出成功的固定模式	49
选择比努力更重要	51
敢异想则天开	54
出奇方能制胜	57
人可以穷，想法却要“富有”	59

第四章 人生最大的可怜是自卑

自卑是成功的敌人，使我们变得胆怯、虚弱，也使我们的生活脆弱，经不住生活的风雨。年轻人，生活、事业都还刚刚起步，征途还漫长着呢，即便起步时迟缓了一些，或走了点弯路，成绩一时不如人，也远不足以决定一个人的一生。所以不妨抛开自卑！因为它除了消磨一个人的雄心、意志，没有其他好处。

自卑之人无大成就	64
十二也能封相	66
年少时来点疯劲	68
难度和压力促成明天的能力	70
丢掉你的顾虑	72
告诉自己我可以	74
不要在意他人的言论	76
不为潮流所动	78
成为你自己	79
不要害怕权威	81
再加一枚钉子	83
实现自己的预言	85

第五章 人生最大的勇气是认错

人生需要勇气，勇气不是跟人打架、斗殴，也不是跟人家争执、计较，最大的勇气是自我认错。索尼创始人盛田昭夫曾说过，坦率承认过错所体现的不仅仅是一种勇气，而且是一种强烈的信心。当人们发现你连最悲惨的事实都坦承不讳时，他们自然会相信此后你所做出的任何承诺。错误不可怕，公关危机也非世

界末日，但倘连错误也不肯坦承、不敢面对，那就只能是错上加错，咎由自取了。

知过不改，罪莫大焉	88
勇于认错是智者之举	89
承担责任，敢于认错	92
坦诚认错，挽回形象	94
负荆请罪，力挽狂澜	97
真诚认错，人格更伟大	100
不找任何借口	102

第六章 人生最大的失败是自大

自大之人，多是无礼狂傲之人；无礼狂傲之人，多是最终失败之人。这是被无数事实证明了的客观规律。纵观历史，只有虚心谨慎、求真务实的人，才能在事业上有所成就。人生在世，总是谦虚一些、谨慎一些，多一点自知之明为好。人们常说“天不言自高，地不言自厚”。自己有无本事，本事有多大，别人都看得见，自高自大只会引来讪笑。所以，我们的行动准则，应是戒骄忌满，为人不可狂妄自大。

夸夸其谈只会让人厌恶	106
没人喜欢趾高气扬的人	109
不要处处表现自己	110
稳慎谦恭，善始善终	113
有傲骨但不能有傲气	115
稻穗越成熟，头垂得越低	118

第七章 人生最大的罪过是后悔

选择了就不后悔，事情既然已经发生，后悔也没有任何益处，只会徒乱心境，坏了心情，有百害而无一利；反不如安心接受结果，过去且归于过去，同时接受教训，敢于尝试，机会来了就绝不放过，不让自己再事后后悔。

选择了，就不后悔	122
过去且归于过去	124
不要为打翻的牛奶哭泣	127
勇于开始，才不会事后后悔	130
不敢冒险是成功的最大风险	132
旁观者的姓名永远爬不到比赛的计分板上	135
即使是不成熟的尝试，也胜于胎死腹中的策略	137
人生伟业的建立，不在能知，乃在能行	140
馅饼不是等来的	143

第八章 人生最大的痛苦是痴迷

有的事情，即使我们再努力，也不能得到满足。人人都知道爱迪生有句名言：“天才就是99%的汗水加1%的灵感”，可是下面还有一句更重要的话，那就是“但如果没有这1%的灵感，再多的汗水也没有用”。所以，无谓的固执不必坚持，懂得放下，明白人生错了方向，停止就是进步。

过分执着非美事	146
人生如果错了方向，停止就是进步	149
无谓的固执不必坚持	152

对不能补救的事，何不使自己知足	154
不因执念而烦恼	155
做人要知变通	158
懂得放下	160

第九章 人生最大的羞耻是献媚

献媚的人是可耻的，小人物献媚蒙羞一生，大人物献媚骂名千古，即使能得到一时风光，可难免被人讥笑趋炎附势、卑躬屈膝，何况还容易聪明反被聪明误，结果反丢了性命。还不如自尊做人，就业办事，虽然不能大富大贵，可也无愧此生。

献媚者聪明反被聪明误	164
吮痂舐痔人所恶	166
献媚多小丑	168
卑躬屈膝，称儿太荒唐	170
无人格的献媚无耻	172
敢于顶撞皇帝的强项令	173
尊严十足贵	177
女工与明星平等	178
不为五斗米折腰	180

第十章 人生最大的烦恼是名利

名利乃身外之物却最能累人。凡是把名利看得很重的人，必将被其所困扰。沉迷于一时名利，人们就难免看不清更好的前途，也容易因此犯错误；而舍得眼前的诱惑，反而能得到最后的辉煌，不拘于物才是大智慧。

若能一切随他去，便是世间自在人	184
平常心看待声名	186
舍得是一种投资	189
贪欲是隐形“杀手”	191
舍弃眼前的诱惑才有最后的辉煌	193
不义而富贵于我如浮云	195
不为欲望遮望眼	197
不拘于物才是大智慧	199

第十一章 人生最大的悲哀是嫉妒

看到他人有超过自己的能力，有好于自己的前途，人人都难免生出嫉妒心，自控能力差的人设圈套陷阱，结果最终害人害己。而道德情操高尚的人则将嫉妒心转为上进心，努力向比自己强的人学习，与之结交，并期待超越他们，如此共同进步，这才是面对强者的最佳方式。

嫉妒是心灵的陷阱	204
走出心灵误区，克服嫉妒	206
容忍他人强过自己，忍妒祛忌	208
放下嫉妒，轻松平和	211
嫉妒者自食苦果	213
不妒忌人，也要注意避免被人妒	215

第十二章 人生最大的礼物是宽容

生活中总难免产生矛盾，对此，我们要有宰相肚里能撑船的宽容度量。有宽容之心，则事过不留痕，心态更旷达；有宽容之心，则家庭更幸福和睦；有宽容之心，则生活更轻松；有宽容之心，则是仁的高境界；有宽容之心，则世界少几分吵闹争斗，多几分和谐美满。

C 目录

CONTENTS

宽容是良好人际关系的基石	220
包容是人生一大财富	222
宰相肚里要能撑船	224
互让一步，成就一番佳话	227
正确对待他人的过失	229
海纳百川，有容乃大	231
君子不计小人过	234
遇事一忍化纷扰	237

第十三章 人生最大的愚蠢是欺骗

著名的美国总统林肯有段名言：你可以在某一时刻欺骗所有的人，也可以在所有的时刻欺骗某一些人，但你永远也不可能在所有的时刻欺骗所有的人。谎言终究会被戳穿，欺骗终究会被识破。欺骗一个人，得到的只是一时利益，失去的却是一个甚至一群朋友，而坦诚相待，虽然当时看似吃亏，但会得到好的口碑，受人信任。孰优孰劣，相信智者都会选择第二条路。

诡诈骗术，得小失大	240
失信于人，玩火自焚	242
不妨有一点笨拙精神	244
保持真诚的本色	246
做个恪守信用的人	248
做生意是无信不立	251
以诚相待，方可赢得人心	253
以忠信笃敬走遍天下	254

第一章 RENSHENGJINGYAN

人生最大的敌人是自己

在人的一生中，总要面对失败与挫折，不管遇到什么结果，你必须要从检查自身做起，不要埋怨任何人。一位伟人说过，一个人征服世界并不伟大，只有征服自己，才是世界上最伟大的人。记住：积极面对挑战，不消极逃避竞争。勇于承担责任而不遇事推诿，树立必胜的信念，培养优良的道德品性，时时处处适应社会生活，你才能永远立于不败之地。

困境激励你成功

罗伯特·巴拉尼 1876 年出生于奥匈帝国首都维也纳，他的父母均是犹太人。他年幼时患了骨结核病，由于家庭经济不宽裕，此病无法得到根治，使他的膝关节永久性僵硬了。父母为自己的儿子伤心，巴拉尼当然也痛苦至极。但是，懂事的巴拉尼，尽管年纪才七八岁，却把自己的痛苦隐藏起来，对父母说：“你们不要为我伤心，我完全能做出一个健康人的成就。”



父母听到儿子这番话，悲喜交集，抱着他泪流满面，不知该说些什么。巴拉尼从此狠下决心，埋头勤奋读书。父母交替着每天接送他到学校；一直坚持了十多年，风雨不改。巴拉尼没有辜负父母的心血，也没有忘掉自己的誓言，读小学、中学时，他的成绩一直保持优异，名列同年级学生前茅。

他 18 岁进入维也纳大学医学院学习，1900 年获得了博士学位。大学毕业后，巴拉尼留在维

也纳大学耳科诊所工作，当一名实习医生。由于巴拉尼努力工作，在该大学医院工作的著名医生亚当·波利兹很赏识他，对他的工作和研究给予热情的指导。巴拉尼对眼球震颤现象深入研究和探源，经过多年努力，于1905年5月发表了题为《热眼球震颤的观察》的研究论文，这篇论文的发表，引起了医学界的关注，标志着耳科“热检验”法的产生。巴拉尼再深入钻研，通过实验证明内耳前庭器与小脑有关，从此奠定了耳科生理学的基础。

1909年，著名耳科医生亚当·波利兹病重，他主持的耳科研究所的事务及在维也纳大学担任耳科医学教学的任务，全部交给了巴拉尼。繁重的工作担子压在巴拉尼肩上，他不畏劳苦，除了出色地完成这些工作外，还继续对自己的专业进行深入研究。1910年至1912年间，他的科研成果累累，先后发表了《半规管的生理学与病理学》和《前庭器的机能试验》两本著作，由于他工作和科研方面有突破性的贡献，奥地利皇家授予他爵位。1914年，他又获得诺贝尔生理学及医学奖金。

巴拉尼一生发表科研论文184篇，医治好许多耳科绝症。他的成就卓著，当今医学上探测前庭疾患的实验和检查小脑活动及其与平衡障碍有关的实验，都是以他的姓氏命名的。

像巴拉尼这样，从小残疾且家庭贫困，能取得这样伟大的成就，可以说与他向困境屈服并善于从中掘取人生财富不无关系。假如没有贫困和残疾的刺激，他也许会成为一个衣食无忧的平凡人；假如他在这种困境中消沉退缩，不思进取，那么无疑等于在深渊中越陷越深。幸运的是，巴拉尼在父母的帮助和自己的决心与努力下，时刻用正确的生活态度和规律调整着自己的行为和方向，超越自己的缺憾。这样，另一条更宽的大道把他从困境中引领了出来，使他走向了一种更有价值和意义的人生。

 不惧于接受挑战

她是一位世界纪录的创造者，她成功登上了日本的富士山，她的名字叫胡达·克鲁斯。这些都不足以引人注意，那么，当你知道她做这件事时已经是 90 岁的高龄，你还会不惊奇吗？

当别的年届 70 的老人，认为到了这个年纪可算是到了人生的尾声，并且开始安排后事时，她——胡达·克鲁斯，却在学习登山。因为她相信：一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于你是否力所能及和对这件事有什么样的看法。于是，在 70 岁高龄之际她开始接受登山训练，攀登上了几座世界上颇有名的山，最终以 90 岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄的最高纪录。

70 岁开始学习登山，这不能不说是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功者的首要标志，是他永远以积极的思维去思考问题。一个人如果总是采用积极思维、不惧于接受挑战和应对麻烦事，那他就成功了一半。

一个人能否成功，完全取决于他的态度。成功者与失败者之间的差别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最有效的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，因为缺乏积极思维，他们的人生是受过去的失败和疑虑所引导和支配的。他们徘徊在失败的阴影里，只能眼看着别人成功。

每个人都有诸多的遗憾：比如想旅游的人有时间时没有钱，有钱时却又没有了时间；想创业的人有能力时没机会，有机会时却又没了能力；靠体力吃饭的人年轻时用健康换金钱，老了又用钱来买健康等等。但最大的