

阅读本书，
让你的人生从此不一样！

开辟你的 第二次人生

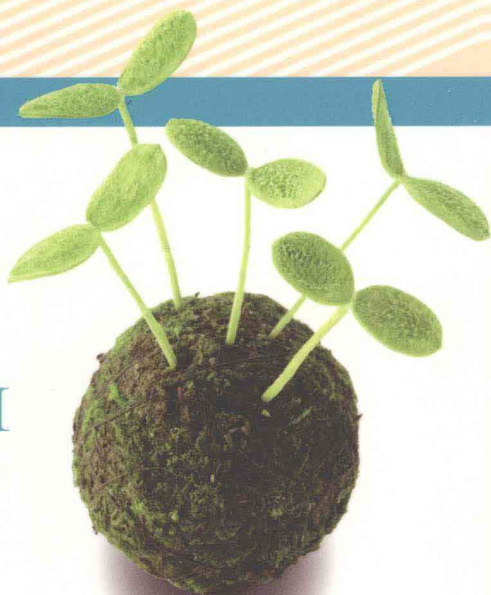
武庆新◎编著

畅销品

KAIPINI DE DIERCI
RENSHENG

帮你打开第二次人生之门，
找到真正属于你的人生。

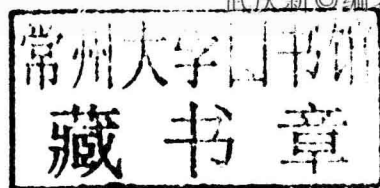
没有人喜欢重复同样的生活，那会让你感觉枯燥乏味。所以，赶紧开辟你的第二次人生吧！
以前的生活并不代表将来，大胆地付出行动，你会发现人生新的篇章已经开启。



北京工业大学出版社

开辟你的 第二次人生

武庆新◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

开辟你的第二次人生 / 武庆新编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5639-3330-3

I. ①开… II. ①武… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 278307 号

开辟你的第二次人生

编 著: 武庆新

责任编辑: 杨 青

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 248 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3330-3

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

人生有两个成长阶段，第一个阶段是在父母的呵护下长大成人；第二个阶段是长大成人之后靠自己来开辟美好的人生。这个阶段可以说是自己的“第二次人生”。

人生就是一场演出，每个人都有属于自己的角色，只有尽最大的努力把属于自己的角色演好，着力去改善眼下的境况，才能有所改变和突破。但是，在现实生活中，很多人常常深陷生活的泥潭中而难以自拔。他们常常会说，如果再给自己一次重头再来的机会，那么一定能够开辟出崭新的天地，丰富自己的“第二次人生”。

有位智者曾说过，一个人从出生到 80 岁很平凡，但如果从 80 岁倒着活，那么一半以上的人都将成伟人。很多人在年老的时候往往会发出这样的感叹：“如果我年轻的时候懂得这些就好了。”但世事如棋，落子无悔，人生是不可能倒着过的。对于处在成长和发展阶段的年轻人来说，如何避免步入人生的窘境、摆脱人生的遗憾，及时地走出生活的泥潭，开辟属于自己的“第二次”人生，就显得至关重要了。

要想摆脱困境，走出生活的泥潭，开启属于自己的崭新人生，不仅要懂得驾驭好自己的情绪，做自己情绪的主人，还要在应对和处理问题时学会换一种角度。不管遇到什么样的情况，遭遇什么样的境遇，都要学会保持微笑。在选择和取舍的时候，懂得放下的智慧。在遭遇挫折和磨难，经历坎坷和崎岖时，学会乐观地生活。



开辟你的第二次人生

法国大文豪雨果曾说：“人生是由一连串无聊的符号组成的。”的确，绝大多数人都在平凡的生活中终其一生。有时这看似很正常的生活，却令人感到无所适从——有点儿浑噩，有点儿疲惫，有点儿茫然，有点儿怨恨，有点儿期盼，有点儿幻想——总之，我们经常被一些莫名其妙的情绪、感受占据了内心，又懒得去理清。但也正因为如此，人们常使自己一直陷在无聊与烦闷中不能自拔。其实，生活完全可以掌握在我们自己的手里，人生是可以发生改变的——只要我们愿意。

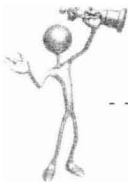
想要成就自己，改变现状，开辟第二次人生，就要充分地认识自己、接纳自己、完善自己、提升自己。如果不能驾驭好自己的情绪，掌控住自己，那么我们会受到莫名的限制和制约，很难有大的发展和突破。

本书立足于人生深度的挖掘和开发，从生活的细节入手，详尽地解读和阐释了开辟第二次人生的重要方法。具体来说，本书主要从驾驭自我的情绪、变换思维的角度、掌控自我的欲望、保持微笑、懂得放下等诸多方面入手来深度解析“成就舒适人生，开辟精彩人生”的重要法则，对人们更好地生活具有很强的参考价值。阅读本书，你的人生从此不一样！

目 录

第一章 驾驭情绪，正确看待自己的生活

掌控好情绪才能掌控成功	003
不一样的情绪，不一样的人生	005
正确认识 and 看待与他人的争执	006
摆脱以往不良情绪的干扰	008
体谅自己，把控住自己的心态	010
不要让悲观自毁的情绪笼罩自己	011
坦然面对生活中的困境	013
在人生低谷时不要自甘堕落	014
过度或长期的焦虑对人是极其不利的	016
以积极的态度和行动面对挫折	017
任何时候都不要把希望丢掉	018
缓解紧张的情绪	019
不要给自己的坏脾气找任何的借口	022
学会克制自己，人生才能畅达	023



开辟你的第二次人生

第二章 换个角度，人生就会大不一样

拥有“糊涂心”	029
学会打破思维的常规	030
学会换一种思维方式	032
与人交际千万不要自作聪明	034
不要被假象蒙蔽了眼睛	035
千万不要自寻烦恼	037
选择自己喜欢做的事情	038
适时地原谅别人比指责更有效	040
宽待他人就是善待自己	041
吃亏也是一种福	043
正确看待和选择自己的人生	044

第三章 掌控欲望，才能懂得成败得失

懂得满足是幸福的开端	049
克己上进才能成就辉煌人生	050
学会把困难当成机遇	051
必胜的欲望是成功的关键	053
自私者自戕	055
帮助别人就是在帮助自己	058
拥有淡泊是人生难得的幸福	059
心胸狭窄是对自己的虐待	060
没有绝望的处境，只有身处绝望的人	061



吝啬让人的心灵荒芜	063
不要妄图把什么都据为己有	064

第四章 静以修身，才能洗尽尘埃成就自我

心态成就人生的不同	069
用乐观的态度主宰自己的人生	070
拥有自己的主见	072
给自己的生活一个坚定的信念	074
人生切忌浮躁	075
学会为自己喝彩	077
战胜自己就是最大的胜利	078
巧妙地退让是一种风度	080
学会冷静地思索	082
输不起，是人生可怕的失败	084
善于把绝境当作成功的跳板	086
输赢并不是最主要的	088

第五章 保持微笑，才能时时洋溢着青春的活力

凡事往好处想才能圆融	093
要在逆境中学会微笑	094
豁达大度是快乐的基石	095
笑对人生才能迎风破浪	096
用雅量笑迎他人	097
珍惜生命，用奋斗赢得人生	098



开辟你的第二次人生

微笑是生活最好的调节剂	099
宽舒的人生需要微笑	100

第六章 懂得放下，才能活出自我的风采

放宽尺度，学会自己解脱自己	105
人生要懂得为自己而活	106
不要让自己生活得太累	108
培养自己积极乐观的情绪	109
换一种思考方式，笑看输赢	110
不要沉湎在虚名之中	111
坦然面对生活中所失去的	113
放低姿态也是一种智慧	114

第七章 接受自己，才能绽放人生绚丽的花朵

成功的人拒绝自卑	119
学会在缺陷中成就自己	120
保持一颗永不衰老的心	122
宽容待己才能走得更远	123
往好处想，树立起自信心	124



第八章 弹性生存，不要因为固执而徒生牵累

弹性生存是生活的智慧	131
抛却固执，与时俱进	132
变则通，通则久	134
适当地改变自己才是生存之道	135
能屈能伸才能成就大作为	137

第九章 平实淡泊，人生才会更加开阔

生活不可能是完美无缺的	143
幸福握在自己的手里	145
不要太执着于对错	146
“难得糊涂”是一种大聪明	147
平凡的即是伟大的	149
人生一定要懂得适度	150

第十章 摆脱狭隘，走出人生的误区

爱人者，人恒爱之	155
一定要学会克制自己	157
别让贪婪为自己的心带上枷锁	159
欲望膨胀只能适得其反	160



开辟你的第二次人生

人生就是要经得住诱惑	161
沉下心来才能感受到生活	162
对别人有用才不枉活一生	164
予人快乐就是予己快乐	165
懂得感恩才能摆脱狭隘	167
懂得宽容的人才会快乐	168

第十一章 学会创新，才能时时把握成功的先机

创新型人才的指南	173
勇于创新才能不断地丰富自己	175
开阔思路，获得更多的信息	177
执行创意的最好时间就是现在	178
创新思维的培养	180
勇于尝试，敢于创新	184
做一个具有独立思考能力和创造性的人	186
创造来源于正确的思考	188

第十二章 造就成功，你需要在这里“加油”

善于发现自己的才华	193
要让自己无可取代	195
成功不仅要有志向还要有行动	198
心灵深处储藏着成功	200
让恒心成为你衔接成功的链条	201
成功需要不懈的努力	204



只有你想不到的，没有做不到的	206
成功只要一点勇气	207
要懂得坚持就是胜利	209
你需要的就是行动起来	210
该做的事情一定要及时去做	212
把握住自己的业余时间	214
懂得抓住关键	215
专注才能成功	216
热情是成功的基础	218
成功需要踏踏实实	221
一次只做一件事	224
克服做事时出现的矛盾	227
通过运动和饮食来提高办事效率	229
做到比别人更完美	230
有志者事竟成	232
做喜欢做的事，最容易成功	233
为自己的终生事业而奋斗	237

第一章

驾驭情绪，正确看待自己的生活



在生活中，不良的情绪往往会给人们的生活造成难以估量的损失。因此，我们一定要学会驾驭自己的情绪，否则，生活将会受到不良影响。



掌控好情绪才能掌控成功

情绪是一种临时的、应激性的反应，良好的情绪有助于人们思想观点的表达和阐述，让人们作出冷静客观的判断和选择，从而从容不迫。不良的情绪会让人们失去理智，导致人们被冲动蒙蔽了双眼，从而作出错误的判断和选择，甚至给自己带来极其不利的影响。可见，如果对自己的情绪不加以调节和控制，肆意放纵自己情绪的泛滥，就会让自己陷入尴尬的境地。相反，如果我们能适时调控自己的情绪，就会取得人生的成功。

本杰明·富兰克林是18世纪美国伟大的科学家和发明家，同时也是著名的政治家、外交家、作家和出版商。当富兰克林还是一个浮躁的年轻人时，经常粗野武断地说出一些话，作出一些决定。由于他不能控制好自己的情绪，致使别人都不敢和他说话。

有一天，他的一位老朋友把他叫过去，对他说：“你真是不可救药，你已经打击了每一个和你意见不一致的人：当你在场的时候，你的朋友和同事们觉得很不自在；当你不在场的时候，他们会觉得很愉快。你知道得太多了，没有人打算告诉你什么，因为那样做既吃力又不讨好，因此你不可能接受新知识了，而你原有的知识又是有限的。”

富兰克林听完朋友的话后，决定改掉粗野武断的说话方式，于是他就给自己立下了一条规矩：当我表达意见的时候，避免使用“无可置疑”、“显而易见”、“当然是这样”这些独断的词汇，而改用“我认为”、“我



开辟你的第二次人生

想”、“我假设”、“至少我在当前的情况下是这么认为的”。当别人发表我不以为然的意见的时候，我不会直接说“那是错误的”，而是说：在某些情况下，你的看法是对的，可是在目前的情况下，事情似乎有些不同。当我反驳别人的意见的时候，我会说：我倒有一些看法，但是不一定正确，我经常 would 犯错，如果我错了，我愿意纠正错误，让我们来看看问题的所在吧。

从此，富兰克林获得了更多他所不知道的知识，取得了人生的成功。

当我们生气时，要学会控制情绪的方法，不要急于作出任何决定，说出任何过激的话，只有这样，才能获得成功。

一天，陆军部长斯坦顿来到林肯那里，气呼呼地说一位少将用侮辱性的话指责他偏袒一些人，所以他决定要给这位少将一点颜色看看。

林肯建议斯坦顿写一封内容尖刻的信回敬那个少将。

“可以狠狠地骂他一顿。”林肯说。

斯坦顿立刻写了一封措辞强烈的信，然后拿给林肯看。

“对了，对了。”林肯高声叫着，“要的就是这个！好好训他一顿，你写得太绝了，斯坦顿。”

但是当斯坦顿把信叠好装进信封里时，林肯却叫住了他，问道：“你干什么？”

“寄出去呀。”斯坦顿有些摸不着头脑了。

“不要胡闹。”林肯大声说，“这封信不能发，快把它扔到炉子里去。凡是生气时写的信，我都是这么处理的。这封信写得好，写的时候你已经解了气，现在感觉好多了吧，那么就请你把你的坏情绪烧掉吧。”

可见，每个人都有情绪失控的时候，连名人也不例外。在不良情绪滋生时，掌控自己的情绪就显得非常重要，能否掌控好自己的情绪，能否以冷静清醒的状态来处事直接关乎事态的发展方向。所以，学会掌控自己的情绪，做自己情绪的主人是非常关键的。所以，只有掌控好自己的情绪，我们才能更加淡定，才能更加从容。



不一样的情绪，不一样的人生

情绪是人们内心活动的一种外在显示。在处理生活以及工作中的事宜时，人们要学会调整自己的情绪，让自己的情绪保持一个冷静平和的状态。

秋季来了，禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒点草籽吧！好难看！”小和尚说。

“等天凉了。”师父挥挥手，“随时！”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。

秋风起，草籽边撒边飘。

“不好了！好多种子都被风吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说，“随性！”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。

“糟了！种子都被鸟吃了！”小和尚急得直跳。

“没关系！种子多，吃不完！”师父说，“随遇！”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“冲到哪儿，就在哪儿发芽！”师父说，“随缘！”

一个星期过去了。

原本光秃秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。

师父点头：“随喜！”