



人生感悟

60个值得珍惜的

本书以感悟的方式发掘浅显故事中蕴含的有关哲理，帮助青少年朋友修心养性，提升智慧，做一个生活中的智者，拥有快乐的人生。

史毅军◎编著



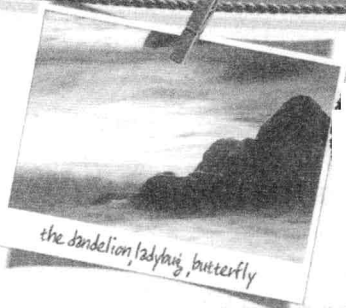


人生感悟

60个值得珍惜的

本书以感悟的方式发掘浅显故事中蕴含的有关哲理，帮助青少年朋友修心养性，提升智慧，做一个生活中的智者，拥有快乐的人生。

史毅军◎编著



the dandelion, ladybug, butterfly



a snail track



full-bloom cherry blossoms

图书在版编目 (CIP) 数据

60 个值得珍惜的人生感悟 / 史毅军编著. — 北京:
现代出版社, 2011. 11
ISBN 978 - 7 - 5143 - 0310 - 0

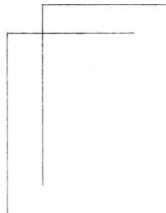
I. ①6… II. ①史… III. ①人生哲学 - 青年读物②
人生哲学 - 少年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146288 号

60 个值得珍惜的人生感悟

编 著	史毅军
责任编辑	吴庆庆
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 010 - 64245264 (兼传真)
网 址	www.xiandaibook.com
电子信箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市人民印务有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 0310 - 0
定 价	25.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



前言

生活没有旁观者，人生没有返程票，人的一生就是一条无法返程的单行线。

人生是一幕没有彩排的戏剧，每一刻都是现场直录，每个人无时无刻不在经营着自己。在纷繁复杂的社会中，人们都渴望能获得幸福，获得成功，希望自己每天都快乐。但是什么是幸福？怎样才能获得成功？怎样才能快乐呢？为什么有好多人都抓不住？我们应该以什么样的姿态面对人生呢？……

我们以一种什么样的姿态走向成熟，走过人生，这不仅涉及生活的意义，更暗合生命的质量。人之天性本善良坦诚，只是在我们的成长过程中，才有意无意地给自己裹上了一层坚硬的铠甲。渴望坦诚，又缺乏付出坦诚的勇气；寻求理解，却又惧怕别人的靠近……人生是短暂的，为什么要让自己活得那么累呢？人之所以烦恼横生，对人生困惑茫然，很多时候是因为缺少智慧，难以了悟茫茫人生的真相。说出自己想说的话。让快乐与你轻松拥抱，让烦恼低头悄悄走掉，这才是真正的海阔天空，才是真正的永恒美丽，其实生活就是这么简单！

本书以感悟的方式发掘浅显故事中蕴含的有关哲理，帮助青少年朋友修心养性，提升智慧，做一个生活中的智者，拥有快乐的人生。翻开它吧，这是一本福至心灵的书，也是一本可以改变人生的书，一本让你终生受益



的书，一本值得细心珍藏的书。

人生会有许多困难和失败，这只能算是岁月之歌中的一串不协调的颤音。通过勤奋和拼搏，仍然能弹出动听的生命之音，同样会赢得热烈的喝彩！青春仅有一次，生命仅此一回，让我们用心、用真情吟诵这美丽而又珍贵的生命之音吧！



目 录

Contents

自己的“地盘”自己做主

自信是成功的基石	1
相信你一定行	6
自信的价值	11
把自信握在手中	16
自信的人生最美丽	19

呐喊着向前走，永不停息

持之以恒	22
坚持是成功的基石	28
执著地去敲成功之门	32
不要轻言放弃	37
坚持是实现目标的关键	41

种下一粒坚韧的种子

信念是探索未来的起点	45
信念主宰命运	49
要相信苦难不会持久	53
用信仰增加勇气	55
最大的挑战是征服自己	60

一把开启成功的钥匙

成功离不开勤奋	63
一分耕耘一分收获	66

勤奋是人生常胜的筹码	70
机遇偏爱勤奋的人	72
永不弯曲的脊梁	
完美人格的味道	75
千万不要失信于人	79
发掘人性宝藏	81
不要做名利的奴隶	85
适合自己的才是最好的	
选择的重要性	89
人生即选择	93
鱼和熊掌不可兼得	97
以宽宏大量的心胸容纳别人	
后退一步天地宽	101
宽恕是一种高贵的行为	104
宽容的力量	106
让他三尺又何妨	109
让爱的传递永远不断	
做人要有一颗感恩的心	113
生命的意义在于爱人	115
仁爱宽容易获机遇	116
仁慈的报酬	119
心存感恩是一种美	121
快乐其实很简单	
快乐其实很简单	124
快乐来源于“简单生活”	126
笑对生活	129
养成笑的习惯	131



在自我剖析中搏击人生

给自己积极的评价	134
永远鞭策自己	136
做事要全力以赴	139
不要患得患失	143

简单的思维充满着人生智慧

改变思维方式	146
找到解决问题的关键	148
让思维活跃起来	151

将学习进行到底

此时不学，更待何时	155
学习的诀窍	157
活着，就要学习	160
专心致志——最好的学习习惯	162

别让自己成为“孤岛”

每一个人都有尊严	165
不要嫉妒身边的朋友	169
学会与人合作	171
用微笑拉近彼此的距离	175
疑心往往会友谊受伤	177

做一个有涵养的“言”者

批评的艺术	180
送“高帽子”的艺术	184
学会说“不”	188
不妨“幽”他一“默”	192
委婉含蓄，好好说话	195

自己的“地盘”自己做主

自信是成功的基石

人要发展争取成功，总不会轻而易举，一帆风顺，尤其是选择了远大的目标，更有可能命运多舛，经历磨难，甚至会遭遇意外的灾难……这种挫折和压力不是使人的能动性萎缩、破碎，甘愿认命，就是使人的能动性强化、坚韧，万难不屈。如果没有了自信，你就不会往高处走了。

请看命运不幸的陈玉书是怎样成为亿万富翁的。他 1941 年出生在印尼。19 岁时，他怀着一颗热爱新中国的赤诚之心，远离较为富裕的家庭，只身归国。1964 年，他从北京师范学院历史系毕业，按当时的政策规定，先到农村劳动锻炼了一年，然后被分配到北京西颐中学教历史课，每月工资 54 元。

没想到横祸飞来，只因他在讲党史课时，依据萧三《毛泽东的青少年时代》一书的说法讲了毛泽东是富裕农民家庭出身，结果被打成“猖

狂污蔑伟大领袖毛主席的反革命分子”，“罪该万死”。从此，他身陷地狱，一颗心破碎了。不久，又经历了“文化大革命”，他的处境之险恶、悲惨也就可想而知了。

70年代，他去香港谋生。当时他身上只有临走时从国家外汇局兑换的50元港币，一到香港就成为启德机场运石填海的地盘工。这种劳动又苦又累，整天汗流浹背，只能穿短裤背心……如此谋生对一个知识分子来说，很容易造成沉重的心理压力。但他一点也不觉得难为情，不怕丢人。他知道在资本主义世界求生存，干事业，必须要有两手准备：积累资金，搜集信息。积累资金，只有靠一点一滴节余，而信息呢？他也能从实际出发，处处留心。每天下班，他都要乘摆渡船，每当船靠码头时，他不急着往外走，总是留在最后再走，为的是把乘客们看过丢下的报纸拾起来，带回住处如饥似渴地阅读。这样既学习了各种知识，又了解了社会的现实情况。如此暗自努力很不容易，若缺乏自信和主动意识，没有预期的目标，是不会这么坚持不懈的。这为他后来在关键问题上善于决断，善于抓住机会，打下了可靠的基础。

五六年后，陈玉书办起了“繁荣公司”，不过一两年就赚了100万元。商场风云，瞬息变幻。他这边发了财，在台湾那边的投资生意却遭到惨败，赔了200万元，濒临破产。这种惨重的打击，又是对一个人的心理弹性、自信强度的严峻考验。就在他再次奋起进取之时，他得知一个信息：北京的景泰蓝大量库存，因为景泰蓝的市场很不景气，不得不削价处理。他依据信息分析，认准用不了多久，情况就会变化。于是他筹集资金，大胆在北京签下1000万元的包销合同，很快他时来运转，生意兴隆，成为亿万富翁，成为世界景泰蓝大王。

卡耐基讲述了美国内战期间发生的一件事：

玛丽·贝克·艾迪是基督教信仰疗法的创始人，她认为生命中仅有疾病、愁苦和不幸。她的前任丈夫在婚后不久就离她而去，第二任丈夫

又狠心地抛弃了她。她只有一个儿子，由于生活的极度贫困，她又不得不将他送走。从此，她的儿子就音讯全无，以后的31年中，母子俩再也没见过面，她的健康受到了极大的损害，而她又一直对“信心治疗法”表现了极大的兴趣。可是她生命中戏剧性的转折，却发生在纽约。

在一个寒冷异常的日子里，她在城中闲逛着，不幸的她因为路滑而摔倒，并且昏了过去。她的脊椎受到了损伤，她不停地痉挛，医生认为她不可能再活多久。即使她能奇迹般地挺过来，她也要和轮椅相伴余生。

躺在一张看起来像是送终的床上，玛丽·贝克·艾迪打开《圣经》。她后来说，她读到马太福音的句子：“有人用担架抬着一个瘫子到耶稣跟前来，耶稣……对瘫子说，放心吧，你的罪赦了……起来，拿你的褥子回家去吧。那人就站起来，回家去了。”

这几句话在她的一生中产生了一种无法抵挡的力量。一种自信，一种能医治她的力量，使她“立刻下了床，开始行走”。

“这种体验，”艾迪太太说，“就像引发牛顿灵感的那个苹果一样，使我发现自己怎样地好了起来，以及怎样地也能使别人做到这一点……我可以很有信心地说：一切的原因就在你的脑子中，而一切的影响力都是心理现象。”

“我能，我一定能”便是成功心态的直接体现，当我们在心里不断地发出这种积极的声音之时，我们生命的所有能量和积极性都被调动起来，它们化成强大的动力，驱赶着我们体内的惰性，引导着我们奇迹般地向着所渴望的梦想的方向和目标前进，绕开路上的一切障碍，战胜一切困难，直到成功。

坂本保之介是日本能力开发研究所所长，但在中学一年级以前，他一直被认为是脑子笨的学生，在一年级的500名学生中，他名列第470名。初中二年级后，他逐步赶了上来，进入了前10名。为什么在短时间内取得这么大的成绩？他在总结中不无感慨道，是他父亲的帮助和鼓励，

使他克服了自卑感，树立了自信心。他的父亲经常对他说：“你无论是下河捕鱼，还是上山捉鸟，都干得非常出色，这就证明你的头脑比一般人好；下围棋或下象棋的规则，我一教你，你马上能学会，如果把这种精神用在学习上，学习成绩一定会提高的。”这样，他逐渐解脱了束缚自己的自卑绳索，刻苦努力，终于成为著名的学者。

梅尔文·亚班斯从事的是培养推销员的工作，但他最擅长的是激发每个人都具有的潜能。他负责把某人从不能发挥特长的工作岗位，调到更能发挥才能的职位上，而且往往都会获得非常好的成效。他称自己从事的工作是“人类改造业”。他喜欢人、相信人，能在人们身上发掘出未开发的能力，并帮助人们实现自身的发展。

有一个叫杰克的青年，担任非常呆板的事务性工作。他很有才能，善于交际，待人和善，工作认真，他经常提出促进生产的新构想。不仅如此，他还能很好地激励周围的人奋发向上。亚班斯很钦佩杰克，认为他还有许多未开发出来的潜能，于是就问他：“你认为这家公司如何？”

“我认为它是世界上最好的，能在这里工作对我是很大的鼓励，我准备成为公证会计师。”亚班斯这样对他说：“让我说出我对你的看法吧！也许你会惊讶，你有非常好的推销天分。你热爱公司的产品，如果负责销售，一定能获得最好的成绩，不论对公司还是你自己都能带来很大的利益。”

这意外的建议使杰克惊讶极了，很自然地流露出了他的另一面，那就是不安与缺乏信心。“不，我对现在的工作很满意，我已经驾轻就熟，就像在自己的家里一样，改变工作可能会让我变成离水的鱼，我不可能改行做推销员。”他说出对自己的否定性评价，对离开安定的老巢显得很不安。

可是，亚班斯非常坚持：“你并不了解你自己。你现在最需要的是不要怀疑，对自己要有信心，必须了解真正的自己。”亚班斯的热忱终

于使杰克答应接受推销术的培训。后来连他自己都觉得惊讶，因为他对推销工作非常感兴趣。

讲习班的讲师对亚班斯说：“你发现了一位可以说是天生的推销员。只是他本人还缺乏信心。”“不久他就会有信心的。”亚班斯回答道。

杰克到外面去实际访问客户的一天终于来临了，他非常紧张。亚班斯对他说：“我也一道去吧。在你负责的部分地区我可以和你一起。”

亚班斯把新推销员杰克带到成交可能性较大的顾客那里去。杰克发挥了他的社交特长，对方相当满意。他很仔细地观察亚班斯为他示范的推销法。在两人一道进行访问的过程中，杰克获得了宝贵的启示。亚班斯也把自己的信念与自信植入杰克的心中。不久，杰克真正相信自己的能力了，他改变了对自己的看法，产生了成就感，越来越喜欢这项工作。

有一天，亚班斯对这位新推销员表示，以后不能和他一起出去了，他必须自己一个人去面对客户，接着给他打气说：“保持热忱，待人温和，对公司的产品和自己要有信心。”

“我一个人也做得来。”杰克带点不安地低声回答道。

“你绝不会孤独的。”亚班斯鼓励他。

后来，杰克发挥他的潜能获得了成功。亚班斯的判断没有错。



人生小语

人是不能没有自信的，自信是令人难以置信的伟大力量产生的源泉。一个人拥有了自信，便拥有了成功的前提。



相信你一定能行

一位名人说：“我们对自己抱有信心，将是别人对自己萌生信心的绿芽。”由此可见自信是多么重要！我们的自信，能直接奠定我们在别人心目中的地位，在很大程度上改善我们的人生处境，从而提升我们的人生价值。

10岁的詹妮，总感觉自己不够漂亮，所以走路时总是低着头，更不敢往人多的地方走。她认为，在家里，漂亮的姐姐和活泼的弟弟占据了父母的全部爱心，所以她常常做“隐形人”。在学校，她从来不主动举手发言，成了被老师和同学们忽略的学生。

一天在上学的路上，一家饰品店的橱窗中摆放的一个粉色头花吸引了詹妮。詹妮非常喜欢，就买了下来，并把它戴在头上。商店里的阿姨不断称赞戴上头花的詹妮很漂亮，因为从来没有人如此热烈地夸奖她，所以她开心地在镜子前照来照去，不由自主地抬起了头，她发现现在的自己真的很漂亮。她急于让大家看看自己的漂亮模样，以至于出门时与人撞了一下都没在意。

詹妮仰着头走进教室，迎面碰上了她的老师。“詹妮，你抬起头来真美啊！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

“詹妮，你抬起头可真漂亮啊！”周围的同学都带着诚恳的微笑和她打招呼。

下午放学了。詹妮仰着头回到家里。“詹妮，我的宝贝儿，你今天抬起头来真漂亮！”父母亲热地拥抱着她。

就在这一天里，詹妮得到了许多人的赞美，她认为这一定是自己头

花的功劳。晚上，回到自己的房间，开心的詹妮跑到镜前去照，啊，头花呢？突然她想到饰品店时和一个人撞到了，肯定那个时候头花就掉了。

这时，詹妮陷入了沉思：既然头花掉了，为什么大家都这么赞赏我呢？今天的我有什么特别的地方吗？

她一点一点地回忆，原来老师、同学和爸爸妈妈都说了“你今天抬起头来真漂亮”的话，哦，原来秘密就在这里！

有这样一个关于军人和成功学大师拿破仑·希尔的故事。

多年以前，一个年轻的退伍军人来找希尔。

这位军人想要找一份工作，但是他觉得很茫然也很沮丧：只希望能养活自己，并且找到一个栖身之处就够了。他黯然的眼神告诉希尔，哀莫大于心死。这个年轻人本来前途大有可为，但却胸无大志。希尔非常清楚，是否能够赚取财富，都在他的一念之间。

于是希尔问他：“你想不想成为千万富翁？赚大钱轻而易举，你为什么只求卑微地过日子？”

他回答：“不要开玩笑，我肚子饿，需要一份工作。”

希尔说：“我不是在开玩笑，我非常认真。你只要运用现有的资产，就能够赚到几百万元。”

“资产？什么意思？”他问，“我除了穿在身上的衣服之外，什么都没有。”

从谈话之中，希尔逐渐了解到，这个年轻人在从军之前，曾经担任富勒·布拉许的业务员，在军中他也学得一手好厨艺。换句话说，除了健康的身体、积极的进取心，他所拥有的资产，还包括烹调的手艺及销售的技能。

当然，推销或烹饪并无法使一个人晋身百万富翁之列，但是这个退役军人找到了自己的方向，许多机会就会呈现在眼前。



希尔和他谈了两个小时，看到他从深陷绝望的深渊中，变成积极的思考者。希尔的一个灵感鼓舞了他：“你为什么不运用销售的技巧，说服家庭主妇，邀请邻居来家里吃便饭，然后把烹调的器具卖给他们？”

希尔借给他足够的钱，买一些像样的衣服及第一套烹调器具，然后放手让他去做。

第一个星期，他卖出铝制的烹调器具，赚了100美金。第二个星期他的收入加倍。然后他开始训练业务员，帮他销售同样式的整套烹调器具。

4年以后，他每年的收入都在100万元以上，他还自行设厂生产。

很多人对自己没有信心，认为自己没有信心，认为自己没成功的机会，其实，我们只有去行动了，才会知道有什么样的结果。

1960年，哈佛大学教授罗森塔尔博士在美国加州的一所学校进行了一项试验。他声称，他制造出一种仪器，能够找出最优秀的人，并能发现那些将来会出人头地的人。他先从教师中选出几个人，然后又从全校的班级中选出几个班的学生作为实验对象。他对选出的老师说：“我从全校的老师中选出你们几位，因为你们是最优秀的老师。这几个班级的学生也是最聪明、最有可能有所成就的学生，他们将由你们来教。我相信，最优秀的老师和最聪明的学生的组合，将会产生非凡的教学结果，我的仪器不会出错。”

一年过去了，当罗森塔尔博士再次来到这所学校时，他发现那些老师个个表现优异，而他们所教的班级也成为整个学校的明星班级。罗森塔尔再次召集这些老师开会，他对老师们透露说：“实际上，我并没有那样一种预测未来的仪器。那些学生都是最普通的学生，我只是随机抽取了几个班级。”

老师们对此一阵诧异。罗森塔尔博士接着说：“实际上，各位老师也并不是我挑选的最优秀的老师，而是我随手抽调出来的。你们是些普

通的老师，教的是普通的学生，但是你们取得了这样的好成绩。各位老师一定知道原因在哪里。”

一位老师说：“是的，博士。我知道，当我们被告知是最优秀的时候，我们就努力做最优秀的。我们的学生是聪明的、与众不同的。他们犯错误时，我们也一样有耐心帮助他们，因为他们是聪明人，他们只是无意中出了错。我们从来不打击批评学生，我们鼓励他们做到最好。我们都认为自己是普通的，于是我们就不再普通。”

罗森塔尔听完，会心地笑了。人人都可以不普通。如果你在心里认为自己是优秀的人，你就会按照最优秀的人的标准来要求自己。如果你相信自己能够成功，你就一定能成功。只有先在心里肯定自己，你才能在行动上充分地展现自己。

著名的诗人流沙河是这样描述自信的：“自信是石，敲亮星星之火；自信是火，点燃熄灭的灯；自信是灯，照亮前行的路；自信是路，引人走向黎明。”

是的，我们生命中的每一个黎明都是从自信的地平线上升起的，每一座成功的金字塔都是由自信的石块砌成的。做一件事如果没有信心，那么你就失败了一半；相反，如果你充满了自信，那么你就成功了一半。如果一个人在自信的情况下失败了，那他会更加发奋努力，因为他有坚韧的追求成功、期待成功的信念；如果因为不自信而失败，那他只会处于焦虑状态而无可奈何。

范德·比尔特说过：“一个充满自信的人，他的事业总是成功的；而没有自信的人，永远不会踏进事业的门槛。”这句话使我们不由得想起这样一则故事：

罗杰·罗尔斯是纽约州历史上第一位黑人州长。他出生在声名狼藉的大沙头贫民窟，这里的孩子整天无所事事、东游西逛，罗杰就是其中的一位。但是，小学时期的一位校长改变了罗杰的命运。有一天当罗