

千智莲 / 编著

滴水藏海

向前看，你会一次比一次优秀 向后看，你会一次比一次稳健

向前看强调的是坚守一个理想，保持一份信心，向后看强调的是巩固现有基础，使理想更为坚实可靠。向前看是动力，向后看是基础。前进的道路上，在向前看的同时，学会向后看，才能真正将成功掌握在自己手中。

新世界出版社

做事向前看

做事向前看

做事向前看

人做
事
可
以
回
家

千智莲 / 编著

滴水藏海

做事
向前
看

新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滴水藏海：做事向前看，做人向后看 / 千智莲编著. —北京：新世界出版社，

2009.1

ISBN 978-7-5104-0095-7

I. 滴… II. 千… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第004493号

滴水藏海：做事向前看，做人向后看

编 著：千智莲

责任编辑：罗平峰

封面设计：大象设计

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总 编 室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部：+86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址：www.nwp.cn

本社英文网址：www.newworld-press.com

本社电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306

印 刷：北京中印联印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：787 × 1092 1/16

字 数：220 千字

印 张：17.75

版 次：2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月北京第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-0095-7

定 价：35.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

第一章 做最好的自己

I 首先学会爱自己

1. 你不需要我度 / 2
2. 观世音菩萨也念佛 / 2
3. 放下这杯水 / 2
4. 你的财富在哪里 / 3
5. 活着便值得庆幸 / 3
6. 爱惜生命 / 4
7. 再多的宝藏有什么用处 / 4
8. 与死神讲和 / 5
9. 不要太在意 / 5
10. 保持宁静的心灵 / 5
11. 学会为所失感恩 / 6
12. 珍爱第四位妻子 / 7
13. 自我奖赏 / 7
14. 不犹豫不后悔 / 8
15. 把每个人都当成宝贝 / 8
16. 千万不要忘了自己是谁 / 9
17. 什么东西对你来说最重要 / 9
18. 同样值得骄傲 / 10
19. 生活原本没有痛苦 / 10
20. 99 块金币会改变一个天使 / 11
21. 生命不能太负重 / 12

22. 该停下来了 / 13

II 把快乐还给自己

1. 分开去做 / 14
2. 别把生活定格 / 14
3. 别预支明天的烦恼 / 15
4. 幸福就是一块黑面包 / 15
5. 不为生气栽盆景 / 16
6. 永远不超出底线 / 16
7. 节制欲望使你快乐 / 17
8. 钱不是整个世界 / 17
9. 幸福此时就是这碗水 / 17
10. 因为难割舍所以放不下 / 18
11. 留得青山在 / 18
12. 抓住那簇香甜的野草莓 / 18
13. 过犹不及 / 19
14. 体味捉蜻蜓的乐趣 / 19
15. 情况不同感受也不同 / 20
16. 人家只是拿你说事而已 / 20
17. 何苦要生气 / 20
18. 骑电单车的感觉更好 / 21
19. 爱不是自由是什么 / 21
20. 有鞋子穿是多么幸福 / 22
21. 平平常常地活着 / 23
22. 什么样的人最快乐 / 23

III 打开你自己

1. 昂起头来真美 / 24
2. 你能成为什么 / 24
3. 让自己从车上下来 / 25
4. 善于推销你自己 / 25
5. 打破固有的思维方式 / 25
6. 开启童心般的想像力 / 26
7. 观念变了才有了希望 / 26
8. 关键是要冲出去 / 26
9. 踩在别人的肩膀上 / 27
10. 不要做被烫过的猴子 / 27
11. 强大来自于内心 / 28
12. 别拿棉袋当盐袋 / 28
13. 走出你的小水沟 / 29
14. 谁敢跟你比 / 29
15. 打开你自己 / 29
16. 腿多不等于跑得快 / 30
17. 别把疯子当傻子 / 30
18. 把心放下 / 31
19. 功夫在诗外 / 31
20. 别忽视大片的白板 / 31
21. 换个角度想一想 / 31
22. 将思想打开一毫米 / 32

IV 自己就是一座宝藏

1. 土豆和土豆是不一样的 / 33
2. 你是一颗无价的宝石 / 33
3. 走出去, 承受风雨的袭击 / 34
4. 别贱卖自己 / 34
5. 生命的意义是什么 / 34
6. 莫把沉香在羡慕中抛弃 / 35

7. 你可以自由 / 36
8. 自己才是一只箭 / 36
9. 这不仅是上天的恩赐 / 37
10. 赤裸裸地注视自己 / 37
11. 把音符再调高一度 / 38
12. 紧紧掐住令你恐惧的大蟒蛇 / 39
13. 寻找智慧老人 / 39
14. 坚信你的选择 / 39
15. 自己就是一座宝藏 / 40
16. 上帝会很照顾你的 / 40
17. 真正的生命药方 / 40

V 告诉世界我能行

1. 没有一类工作叫随便 / 42
2. 你打算登上顶峰吗 / 42
3. 温和胜于暴力 / 43
4. 没有任何人可以代劳 / 43
5. 不要怕, 不要悔 / 43
6. 将毒汁变成柠檬水 / 44
7. 回头又有什么用 / 44
8. 没有永远的冠军 / 45
9. 想象身后有条狼 / 45
10. 你不需要比所有人都强 / 46
11. 一定要赶到南海 / 46
12. 靠神灵不如靠自己 / 46
13. 不要任何拐杖走向讲台 / 47
14. 肯定你自己 / 48
15. 信任我, 没错 / 48
16. 拥有一股愚顿的力量 / 49
17. 人生只有两个机会 / 49
18. 让鲜花结出累累硕果 / 50
19. 微笑改变人生 / 50



20. 坚守你的高贵 / 51

VI 你今天心情不好吗

1. 绕着房子跑三圈 / 52
2. 一切都会过去 / 52
3. 只有你的心 / 53
4. 把握好你心中的天气 / 53
5. 藏在身边的裤腰带 / 53
6. 有时间给家里写封信 / 54
7. 这两个字是个奇迹 / 54
8. 清理压在你心头的石头 / 55
9. 很好，这是件好事 / 55
10. 让心情永远 18 岁 / 56
11. 学会收集快乐 / 56
12. 体验被人记住的幸福 / 57
13. 那扇没上锁的门等着你 / 57
14. 把玫瑰花亲手献给母亲 / 58
15. 有些事你不必太认真 / 58
16. 你的心怎么看待 / 59
17. 担心不如宽心 / 60
18. 把你心头的钉子拔出来 / 60
19. 人生只有“一个半”朋友 / 61
20. 幸亏不是我抢别人 / 61
21. 和蜗牛一起散步 / 62

第二章 开放你的人生

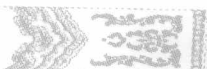
I 再苦也要笑一笑

1. 苦乐就在一念之差 / 64
2. 重新开始 / 64
3. 一毛不拔就别想成人 / 65

4. 记住这只破碎的杯子 / 65
5. 收益最大的学校是苦难 / 65
6. 取回属于你的痛苦 / 66
7. 不要赶走那只牛虻 / 66
8. 抖落你生命中的泥土 / 67
9. 承受珍珠美丽的痛苦 / 67
10. 给生活注满希望 / 67
11. 不能让心失业 / 68
12. 让路边开满鲜花 / 69
13. 追求忘我 / 69
14. 脱掉你脆弱的外套 / 70
15. 生活并不像想象的那么糟 / 70
16. 失败了也要昂首挺胸 / 71
17. 再苦也要笑一笑 / 71
18. 冲啊 / 72
19. 像南瓜一样将自己绑住 / 72
20. 另外 17 个罗汉在哪儿 / 73
21. 活着的感觉真好 / 73
22. 苦难是道加法题 / 73

II 在灵魂居住的地方

1. 失去希望也就失去了一切 / 75
2. 给生命一个意义 / 75
3. 你有理由享用一切 / 76
4. 做上帝也有风险 / 76
5. 在心灵的废墟上重建家园 / 77
6. 难得糊涂 / 77
7. 让自己安静下来 / 78
8. 临终做好 3 件事 / 78
9. 紧紧抓住被风吹起的裙角 / 78
10. 看清你自己 / 79
11. 爱也是上等财富 / 79



12. 家不是你居住的大房子 / 79
13. 松开那只可爱的小手 / 80
14. 没有追求意味着死亡 / 80
15. 大爱无边 / 81
16. 为生命的花朵播种 / 81
17. 敲响良知的钟声 / 82
18. 知之深才能爱之切 / 82
19. 保留自己的尊严 / 83
20. 忍着不死 / 83
21. 通过眼睛所看到的 / 84
22. 第二次饶恕 / 84
23. 摊在阳光下曝光 / 85
24. 是什么改变了命运 / 85
25. 时常想起你的舍己树 / 86
26. 一样是旅客 / 86
27. 训练你的灵魂 / 87
15. 信念使得世界永存 / 94
16. 那只手可能会害了你 / 95
17. 比金子还贵重的东西 / 95
18. 列一张生命的清单 / 96
19. 如此把玩生命 / 97
20. 与死亡有个约会 / 97
21. 与上帝邂逅 / 98

IV 战胜青春的敌人

1. 寻找人生的金币 / 100
2. 别让恐惧害了你 / 100
3. 不断丢弃你的错误 / 100
4. 找到关键点 / 101
5. 没有一次旅途绝对完美 / 101
6. 不完美是客观存在的 / 102
7. 钱不是幸福的全部 / 102
8. 你看到了什么 / 102
9. 佛无处不在 / 103
10. 经验和技巧同样重要 / 103
11. 把绊脚石变成垫脚石 / 104
12. 谁来剥开那层壳 / 104
13. 是水晶又怎样 / 104
14. 收下银子，放下架子 / 105
15. 年轻就没有敌人 / 105
16. 收回亮丽的羽毛 / 106
17. 勇于冒险 / 107
18. 不要以为你就是佛 / 107
19. 不要和诱惑较劲 / 108
20. 找到风驰电掣的感觉 / 108
21. 你的飞机起飞了吗 / 108
22. 切忌跟着感觉走 / 109
23. 放轻松些 / 109

III 每天拥抱死亡

1. 谁救了第三只青蛙的命 / 88
2. 何必那么急呢 / 88
3. 每个日子可能都是末日 / 89
4. 世界末日你在干什么 / 89
5. 只有今天属于你 / 90
6. 你的财富买不到一天时间 / 90
7. 安逸是灾难来临的前兆 / 91
8. 读懂上帝的3封信 / 91
9. 什么是最好的医生 / 91
10. 永远只吃七分饱 / 92
11. 每周到墓地走一趟 / 92
12. 为生命画一片树叶 / 93
13. 磨牙并不是为了娱乐 / 93
14. 提醒自我 / 94

V 给心灵洗个澡

1. 礼物归谁 / 111
2. 险峰急流与你何干 / 111
3. 把你的心从杆上撑过去 / 111
4. 约翰, 千万别生气 / 112
5. 用“裂缝”来浇灌鲜花 / 112
6. 做好份内该做的事 / 113
7. 你已拥有 1000 万 / 113
8. 学会满足 / 113
9. 为自己铺路 / 114
10. 你为婚姻做了些什么 / 114
11. 别人是自己的一面镜子 / 114
12. 穿什么并不重要 / 114
13. 给自己换一颗狮子心 / 115
14. 害人终害己 / 115
15. 这样做并不难 / 116
16. 爱迪生的爸爸没有发明电灯 / 117
17. 不要忘了最初的本心 / 117
18. 制造善眉慈目的面具 / 118
19. 你错怪了别人的好意 / 118
20. 看准偷斧头的人 / 119
21. 看着镜子中的自己 / 119
22. 怀念这双手 / 120
23. 平静并不等于没有纷乱 / 120
6. 想要什么就能得到什么 / 123
7. 剪断心中的那根脐带 / 124
8. 快乐从心开始 / 124
9. 不能无所事事 / 125
10. 躺在目标上荡秋千 / 126
11. 找到一个合适的舞台 / 126
12. 连做梦都不会吗 / 127
13. 梦想都留在了 20 岁 / 127
14. 天使的礼物 / 128
15. 为报仇而习武 / 128
16. 爱即是信 / 129
17. 寻找属于自己的布娃娃 / 129
18. 坐井观天的争斗是可笑的 / 130
19. 还是原来的模样 / 130

VI 心有多大, 舞台就有多大

1. 5 年后的生活是什么样子 / 121
2. 如果我有 100 万美元 / 122
3. 雕琢你心中的美人 / 122
4. 极限就是自己给自己画的一条线 / 123
5. 像鱼那样的悲壮 / 123
1. 既然事情已成定局 / 134
2. 没有任何借口 / 134
3. 你用不着跑在别人后面 / 134
4. 把斧头卖给总统 / 135
5. 不如和好算了 / 135
6. 具备一颗勇敢的心 / 136
7. 你准备朝着哪个方向走 / 136
8. 看到身边没有水的土地 / 136
9. 因为用心, 所以加薪 / 137
10. 一切皆有可能 / 137
11. 年纪与成功无关 / 138
12. 按自己的曲子跳舞 / 138
13. 善待第一百个客人 / 139

第三章 思路决定出路

I 没有任何借口

1. 既然事情已成定局 / 134
2. 没有任何借口 / 134
3. 你用不着跑在别人后面 / 134
4. 把斧头卖给总统 / 135
5. 不如和好算了 / 135
6. 具备一颗勇敢的心 / 136
7. 你准备朝着哪个方向走 / 136
8. 看到身边没有水的土地 / 136
9. 因为用心, 所以加薪 / 137
10. 一切皆有可能 / 137
11. 年纪与成功无关 / 138
12. 按自己的曲子跳舞 / 138
13. 善待第一百个客人 / 139

14. 诚信是做人的根本 / 140
15. 自己先站起来 / 140
16. 坚持下去,方法正确,你就能成功 / 141
17. 像青蛙那样思考 / 141
18. 帮助别人获得成功 / 142
19. 努力应该趁早 / 142

II 跨一步,就成功

1. 打开通向要职的门 / 143
2. 别让环境乱了方寸 / 143
3. 天下没有白吃的午餐 / 144
4. 敲动生命的大铁球 / 144
5. 我还欠董事长一张名片 / 145
6. 多撑 100 步 / 145
7. 成功没有捷径 / 145
8. 按部就班地从一头开始 / 146
9. 并非无路可走 / 146
10. 减少不必要的损失 / 146
11. 吸取龟兔赛跑的教训 / 147
12. 谁是你的主人 / 147
13. 坚持到三遍鸡鸣 / 148
14. 成功就在拐角处 / 148
15. 让理想转个弯 / 149
16. 跨一步,就成功 / 149
17. 幸亏我们没有录用他 / 150
18. 忘了掉落这件事 / 150
19. 拿掉撞击疼痛的玻璃 / 151
20. 不要躺在家门口休息 / 151
21. 一锤定音 / 152

III 细节决定成败

1. 把沿途的标志画下来 / 153

2. 不带一点儿怒气作战 / 153
3. 提防蛀虫坏了你的心 / 154
4. 成功从脱鞋开始 / 154
5. 最要紧的是胆大心细 / 155
6. 别小看一块马蹄铁 / 155
7. 送给你 4 句话 / 155
8. 爱情是一块月饼 / 156
9. 这 3 个字对于女人很重要 / 157
10. 试着去寻找爱 / 157
11. 完美藏于细节 / 157
12. 平凡也可以造就成功 / 158
13. 别让习惯坏了事 / 158
14. 你真的没那么伟大 / 159
15. 没看到我的提灯吗 / 159
16. 吸取双头鸟的教训 / 160
17. 且慢下手 / 160
18. 成败 5 元钱 / 161
19. 把声音变成钱 / 162
20. 一枚金币的推销术 / 162
21. 一加一可以大于二 / 162
22. 容不下一点欺骗 / 163

IV 你在为谁工作

1. 平凡中感知不平凡 / 164
2. 我很重要 / 164
3. 天堂本没有工作 / 165
4. 自动自发 / 165
5. 你在为谁工作 / 166
6. 你为了什么而工作 / 166
7. 建造自己的房子 / 167
8. 索取的成为乞丐 / 167
9. 拥有心中那块土地 / 168



10. 吹出最美的笛声 / 168
11. 为自己的简历工作 / 168
12. 挖一口真正属于自己的井 / 169
13. 车子还停留在老地方 / 170
14. 以退为进 / 170
15. 讨主人喜欢 / 170
16. 做个泉水守护人 / 171
17. 你知道清洁工的名字吗 / 172
18. 决定权在你 / 172

V 办法总比问题多

1. 如果没有一条清晰的航线 / 173
2. 死了的人没有问题 / 173
3. 学着在脑海中弹钢琴 / 174
4. 把自己当成做错事的人 / 174
5. 打开他的心 / 174
6. 只要把声音改变一下 / 175
7. 不等弯腰就飞开 / 175
8. 从一点点开始 / 175
9. 别在自己的小圈子里沉醉 / 176
10. 只要我们能仔细倾听 / 176
11. 拒绝独自享用 / 177
12. 去点燃生命之光 / 177
13. 相生互旺, 相克互损 / 178
14. 让他三尺有何妨 / 179
15. 擦干净你的窗 / 179
16. 用条件反射的方式活着 / 179
17. 制定合理的分粥方案 / 180
18. 治病于病情发作之前 / 180
19. 相信梦想 / 181
20. 子非鱼, 安知鱼乎 / 181
21. 太容易到手的东西往往没人珍惜 / 182

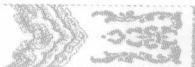
22. 以静制动 / 182
23. 在脚下多垫些砖头 / 183
24. 先制造出矛盾来 / 183

VI 创造超越的人生

1. 只要每秒摆一下 / 185
2. 决不, 决不, 决不能放弃 / 185
3. 假如一天不练琴 / 186
4. 啄洞不只是伤痛 / 186
5. 谁破坏了你宁静的生活 / 186
6. 忙碌并不就是成就 / 187
7. 画一道更长的线 / 187
8. 别成为自己的奴才 / 187
9. 你是一粒沙 / 188
10. 修炼人生的最高境界 / 188
11. 承认自己是个笨蛋 / 189
12. 利用你的缺点 / 189
13. 你该牢记和遗忘的 / 190
14. 是这样吗 / 190
15. 对爱负起责任 / 191
16. 很多人也和你我一样 / 191
17. 珍爱人生的5枚金币 / 192
18. 你也有错 / 192
19. 不计前嫌 / 192
20. 没有人高贵到这种地步 / 193
21. 黑带代表着新的开始 / 194

VII 让幸运来敲门

1. 肚子里有一口气 / 195
2. 心动不如行动 / 195
3. 你表白过吗 / 196
4. 等待意外收获悄悄问候你 / 196



5. 你还等什么 / 196
6. 别连心愿石也丢下海 / 197
7. 只要多敲一下 / 198
8. 请倒过来试试 / 198
9. 自己拯救自己 / 199
10. 小姐别怕，有我呢 / 199
11. 谁说上帝没来 / 200
12. 平等关注 / 200
13. 绝境创造奇迹 / 200
14. 如果平时不厉兵秣马 / 201
15. 幸好她不在 / 201
16. 创造属于自己的机会 / 202
17. 取得之前先学会付出 / 202
18. 收集生命中的鹅卵石 / 203
19. 好运不可能跟随你一生 / 203
20. 把握人生之旅的永远坐票 / 204
21. 机会之神等待你继续敲门 / 204
22. 只有时间才能理解爱 / 205
10. 压力产生动力 / 212
11. 摆脱食不果腹的日子 / 212
12. 换个做法 / 213
13. 可以变痛苦为伟大 / 213
14. 生比死更需要勇气 / 214
15. 成为一只美丽的蝴蝶 / 214
16. 有的谈判永远都谈不成 / 215
17. 比浪漫还浪漫的爱情故事 / 215
18. 在绝望的时候再等一下 / 216
19. 幸好不是 / 216
20. 比一颗豆子更坚强 / 216
21. 对面便是成功 / 217
22. 那才是最大的不幸 / 217

II 学会选择，学会放弃

1. 放弃寻找那小小的碎片 / 218
2. 选择什么得到什么 / 218
3. 永远没有第二次选择的机会 / 219
4. 最大的错误是不去犯错 / 219
5. 接受大师的刀刻斧削 / 220
6. 顺其自然 / 220
7. 人生总有缺憾 / 220
8. 大鞋小鞋怎么会一样 / 221
9. 适得其反 / 221
10. 学会选择，学会放弃 / 221
11. 船票只决定你睡觉的地方 / 222
12. 恰到好处时戛然而止 / 222
13. 没有绝对的安全与危险 / 222
14. 尊重上帝赋予你的才能 / 223
15. 寻找生命的灯 / 223
16. 放弃，也是一种成本 / 223
17. 不必太在意那一个发夹 / 224

第四章 先斟满自己的杯子

I 当上帝说不的时候

1. 只要我们始终相信 / 208
2. 可以征服死神的力量 / 208
3. 什么会让你失去一切 / 209
4. 找到那把锋利的斧头 / 209
5. 轻松滚落那颗小石子 / 210
6. 等待3天 / 210
7. 没有退路时请相信自己 / 211
8. 寻找灭顶的痛苦 / 211
9. 从灾难中找出价值 / 212



18. 没有无斑点的珍珠 / 225
19. 放手吧 / 225
20. 推开那扇门就是马路 / 225

III 态度决定一切

1. 做个积极的解梦人 / 227
2. 你能有什么办法 / 227
3. 拼对你的世界地图 / 228
4. 千万别开错窗 / 228
5. 你在寻找什么 / 228
6. 别把自己的心捆住 / 229
7. 试着挣脱拴住你的铁链 / 229
8. 错误算自己的 / 230
9. 用别人的眼睛看自己 / 230
10. 再大的灾难也能熬过去 / 231
11. 没有所谓的天才与笨蛋 / 231
12. 心存感恩海阔天空 / 232
13. 在马粪中寻找小红马 / 232
14. 人生如水 / 233
15. 何必去扫阳光 / 233
16. 身在福中不知福 / 234
17. 不过一碗饭, 不过一念间 / 234
18. 在人心灵中播洒一抹阳光 / 235
19. 早知道又怎么样 / 235
20. 你来自怎样的城镇 / 235
21. 参照标准别错了 / 236
22. 花儿努力地开 / 237

IV 每天进步一点点

1. 走一步路不需要勇气 / 238
2. 矫正你的弦 / 238
3. 捡不捡有很大区别 / 239

4. 每天做 100 下 / 239
5. 带一些空杯上路 / 239
6. 探索“圆圈”以外的知识 / 240
7. 寻找你身边的老师 / 240
8. 塞满你的时间 / 241
9. 每天做完 6 件事 / 241
10. 每天都把烛台擦拭一遍 / 242
11. 你做了多久并不重要 / 242
12. 为下一个而努力 / 242
13. 多学一种语言 / 243
14. 踩着木桩子过去 / 243
15. 知道自己做得有多好 / 244
16. 别不服气 / 244
17. 首先要充实自己 / 244
18. 大学毕业等于“零” / 245
19. 行胜于知 / 246
20. 别请教门外汉 / 246

V 把自己激励成超人

1. 生命永远不会贬值 / 247
2. 成功的秘诀是什么 / 247
3. 我们都是“九牛人” / 248
4. 明天还有希望 / 249
5. 你真是最棒的吗 / 249
6. 掷出金币的正面 / 250
7. 怎样才能成功 / 250
8. 什么是真正的男子汉 / 251
9. 你能成为一只鹰 / 251
10. 屡败屡战 / 252
11. 是鹰就该搏击长空 / 252
12. 为什么忘了你自己 / 253
13. 死人才没有信念 / 253



14. 必须追上它 / 254
 15. 置之死地而后生 / 254
 16. 你掌握着生死大权 / 255
 17. 结伴同行 / 255
 18. 到了时候才有收成 / 255
 19. 向人生的高空飞翔 / 256
 20. 负重才不会被打翻 / 256
 21. 我们的人生焉能留白 / 257
 22. 信念会使你升值 / 257
- ## VI 多走一步就是天堂
1. 卫冕冠军为何遗憾 / 259
 2. 只要弯一次腰 / 259
 3. 瞧瞧胖太太的减肥计划 / 260
 4. 转变一下角度 / 260
 5. 对未来充满热忱 / 261
 6. 失去不一定是损失 / 261
 7. 把玫瑰的清香带给人 / 262
 8. 伤害别人就是伤害自己 / 262
 9. 为他人衔来一根救命草 / 262
 10. 请多看一眼 / 263
 11. 善待陌生人 / 263
 12. 把信任撒向每一个角落 / 263
 13. 别误解准备送出的面包 / 264
 14. 不能为此失去 / 264
 15. 善良使地狱成为天堂 / 265
 16. 摘下一个苹果 / 265
 17. 为自己铺路 / 266
 18. 穿越生命中的干旱沙漠 / 266
 19. 留三分余地给别人 / 266
 20. 成功会自己找上门来 / 267
 21. 合作使地狱成为天堂 / 267
 22. 为什么要杀死你的恩人 / 268

5 自爱会改变你



本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

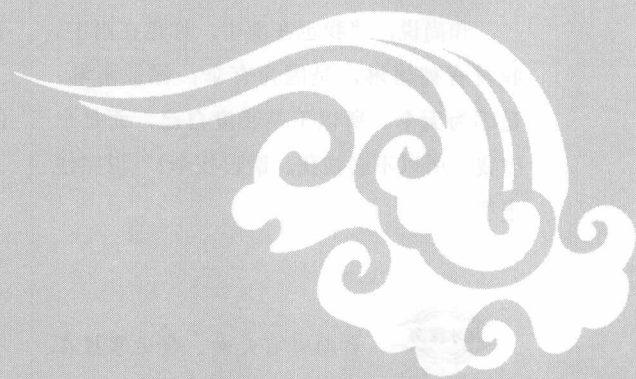
本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

第一章 做最好的自己



I 首先学会爱自己

自己丰富才能感知世界的丰富；自己善良才能感知世界的美好；自己坦荡才能逍遥地生活在天地间。

——王蒙《逍遥》

1. 你不需要我度

一个人在屋檐下躲雨，看见一个和尚正打伞走过，这人说：“大师，普度一下众生吧！带我一段如何？”

和尚说：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”

这人立刻跳出檐下，站在雨中：“现在我也在雨中了，该度我了吧？”

和尚说：“我也在雨中，你也在雨中。我没有被雨淋，是因为有伞；你被雨淋，是因为无伞。所以不是我度自己，而是伞度我。所以不必找我，请自找伞！”说完便走了。



自助者有天助。命运掌握在自己的手中，要想拥有成功的人生，首先应该对自己负责，否则谁也帮不了你。

2. 观世音菩萨也念佛

有一天佛印禅师与苏东坡在郊外散步。

走着走着，他们来到了一座小庙。

苏东坡走进庙里，庙里供着观世音菩萨，菩萨手中握着一串念珠，好像正聚精会神地念着佛号。

苏东坡心生疑问，对佛印禅师说：“我们常常在拜观世音菩萨时，口中不停地念着观世音菩萨。可是观世音菩萨好像也在念佛啊！她到底在念着谁的名号呢？”

佛印禅师笑着说：“她也念自己观世音菩萨的名号啊！”

苏东坡不以为然地说：“自己念自己的名号，又有什么用呢？”

佛印禅师道：“求人不如求己啊！”



求人不如求己。把希望寄托于别人，收获的只能是失望。只有相信自己，才会创造出自己想要的成功。

3. 放下这杯水

讲师在课堂上拿起一杯水，问学生：“各位认为这杯水有多重？”学员们有的说



20克，有的说500克。

讲师则说：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？”

拿一分钟，你觉得没问题；

拿一个小时，可能觉得手酸；

拿一天，可能得叫救护车了。”



如果我们一直把压力放在身上，不管时间长短，到最后，我们会觉得压力越来越沉重以致无法承担。我们应该放下这杯水，休息一下后再拿起，如此才能够拿得更久。

4. 你的财富在哪里

一个青年人总是抱怨自己贫穷，命运不济。他常常自怨自艾地说：

“我要是能有一大笔钱该有多好！那时候我就可以舒舒服服地生活了。”

这时，正巧有一位老石匠从旁边走过。听了他的话，老人问道：

“你为什么要抱怨呢？要知道你已经很富有了！”

“我有什么财富？”青年人困惑不解，“我的财富在哪里？”

“比如你的眼睛，你愿意拿出一只眼睛来换些什么东西吗？”老石匠问。

青年人慌忙说：“你说的什么话？我的眼睛是给什么也不换的。”

石匠又说：“那么让我来砍掉你的一

双手吧！我可以给你许多黄金。”

“不，我也决不用自己的手去换黄金。”

这时候老石匠说：

“现在你看到了吧，你十分富有。为什么你还总抱怨命运不济呢？记住我的话：力量和健康——这是无价之宝。是金钱难以买得到的。”

说完老石匠就走开了。



在这个世界上，凡是用钱能买得到的东西都是廉价的。只有力量和健康才是无价之宝，因为实在没有人可以买得到它。

5. 活着便值得庆幸

一天，一位乡下汉子在过桥时不慎连人带小四轮拖拉机一头栽进一丈多深的河中。谁知，眨眼功夫，这位汉子就像游泳时扎了一个猛子般从水里冒了出来，围观的人将他拉了上来。上岸后那汉子没有半丝悲哀，还哈哈大笑起来。

人们惊奇，以为他吓疯了。有人好奇地问他：“笑啥？”

“笑啥？”汉子停住笑反问，“我还活着——连皮毛都没伤着，不值得笑？”



只有经历病痛和在死亡线上挣扎过的人，才会真正体味到生命的脆弱和宝贵——活着便值得庆幸，活着就好。

6. 爱惜生命

一棵杨桃树看见一只鸟飞过去，就高声把鸟叫住。

“鸟哥哥，我的杨桃已经熟透了，要不要来吃一点呀！”

鸟笑着说：“不了，不了，我还是飞到更远的山上找别的东西吃。”

树央求说：“山上的东西哪里有我的杨桃好吃呢？我可不是山上那种酸不拉叽的杨桃，我是主人悉心栽培的杨桃。你看！我的外表是如此完美，内心充满了汁液，再也没有比我更可口的杨桃了。”

鸟说：“我可不像人类那么笨！我还要保命呢！你看看你下面那些草，还有落在地上的毛虫，我可不想和它们有一样的下场。”

原来，树下面的杂草，都因为除草剂而萎黄了，地上则散落着被农药杀死的毛虫尸体。

树笑着说：“唉呀！你不用担心这个，我听主人说，除草剂只用来杀草，对树是无害的；农药也只用来杀虫，杀不了你的。”

鸟说：“什么动植物的话我都愿意相信，只有人类的话我不相信。我确信，凡是有毒的东西，不管是对草、对虫、对人、对鸟，甚至对土地都是有害的。你的果实里充满了毒素，还是留给人自己去享用吧！我们鸟比人还要珍惜生命呀！我连停在你的树干上休息都感到害怕哩！”

说完，鸟就飞走了。

一整个夏天，杨桃树都在果园里呼唤鸟来吃它的果实，经过了主人几次采收，说也奇怪，竟然没有一只鸟愿意下来吃杨桃，甚至不敢停在树干上休息。

杨桃树终于悟出一个道理：

“鸟真的比人还珍惜生命！”

滴水藏海

对于人来说，没有什么比生命更重要的。生命是最宝贵的。你的生命、我的生命、他的生命，我们每一个人的生命都很宝贵。我们必须好好地珍惜生命。

7. 再多的宝藏有什么用处

一个贪财的人拥有数不清的土地和金钱。一个夏天的下午，他去寻找埋在田野里的宝藏。一路上，他渴得要命。好不容易遇到一个卖柠檬水和利口酒的商贩，一问价钱，又觉得太贵了。

他自言自语地说：

“这太贵了，我要快点赶路，等找到宝藏后回到家里去喝水，这样就一点儿钱也不用花了。”

他继续赶路，口渴不停地折磨着他，等到了埋藏宝藏的地方，他已经渴得快要死了。

等他挣扎着把宝藏挖出来时，已经不能动弹了。他把金子放在面前，向苍天哀求把它们变成一滴水给自己解渴。可是，唉！他已经死了。