

WINOWINCO 智慧的盛宴

智慧是一种积累，一种历史和文化的积累。

本书的唯一目的就是帮助你解决你所面临的重大问题：如何在你的日常生

活、商务活动与社会交往中与人打

交道，并有效地影响他人；如何击败人类的生存之

敌——忧虑，以创造一种幸福美好的人

生。当你通过本书解决这一

问题之后，其他问题也就迎刃而解了。

世界上最伟大的励志书

谭郭鹏◎编著



ZHIHUI
DESHENGYAN

中国戏剧出版社

谭郭鹏◎编著



智慧的盛宴

智慧是一种积累，一种历史和文化的积累。

ZHIHUI
DESHENGYAN

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧的盛宴 / 谭郭鹏编著. —北京: 中国戏剧出版社,

2007.4

ISBN 978-7-104-02564-1

I. 智... II. 谭... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 038352 号

智慧的盛宴

策 划: 冯志强

责任编辑: 肖 楠 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市北七家印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 24.25

字 数: 390 千字

版 次: 2007 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02564-1

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

前言

智慧是一种积累,一种历史和文化的积累。

智慧是一种融合,一种不分时空全方位的融合。

智慧是一种技巧,一种指引人们战胜困难突破自我的利器。

社会越来越纷扰复杂,在转瞬即逝的人生旅程中,人们渴望完善自己,做对事,希望自己在生活中少走些弯路,少做错事,少付出不必要的代价,这就需要我们读懂人生,增强自身的为人处世能力。无疑,经过时间积淀和考验的人生智慧让我们找到了答案。

记得有一个哲人说过,成功的最好方法就是观察走在你前面的人,看看他为什么领先,学习他的做法。人生智慧是人类社会在几千年的历史文明中总结出来的人生道理,这些人生智慧是人类发展至今的保障,是人类智慧的结晶。这些智慧的高度浓缩,是一个人安身立命的根本,是立身处世的经验,也是生活中的舵与帆,引导你成就卓越人生。

为人处世、经验智慧、阅历见识,决定着一个人的成就。古往今来,历史上的成功人士和伟人无不是人生智慧的实践者。许多人终其一生,即使在老年领悟透了人生的大道理,亦能有所成就。所谓“朝闻道,夕死可矣”。

现在,古今中外的处世高手、名家学者和智者哲人济济一堂,为您呈上一场智慧的盛宴。

该书浓缩人生智慧之精华、吸取西方励志经典、结合中国智慧精华,从为人、处世、爱情、事业等多方面阐述了人生大智慧,可谓字字珠玑,雅俗共赏,值得反复回味。看完此书,对人对事你将有洞若观火的睿智和明慎,你的人生也会豁然开朗。或许,目前正困扰你的种种人生疑惑,你能从这里找到释放自己的方法。

智慧盛宴已经开启,拿起刀叉筷勺,慢慢享用励志大师的智慧吧!

目 录

contents

前 言

第一编 宴起：参透人生的真谛

第一章 寻找人生的钻石

看清楚镜子里面的你	/ 3
你到底想要什么？	/ 6
参透人生的得失	/ 9
对自己永不放弃	/ 11
八个问题看人生	/ 13
穿透失败的迷雾	/ 16
做掌握自己命运的强者	/ 19
你拥有的只有今天	/ 23
找到幸福的秘诀	/ 25
快乐地拥抱生活	/ 28

第二章 成功是你的目标

永远不要满足现状	/ 33
花一小时好好筹划你的未来	/ 35
弱者等待机会，强者创造机会	/ 39
不要做一个事业的“近视眼”	/ 41



不断为自己“充电”	/ 44
得到之前先学会付出	/ 47
没有“失败者的借口”	/ 49
每天做一件好事	/ 51
看准了再下手	/ 54

智慧的盛宴



第二编 开宴:摆脱人生的困境

第三章 突破自我——你可以做得更好

找到忧虑清除剂	/ 61
你的窗前今天就绽放着玫瑰	/ 63
把悲观和失望抛到脑后	/ 65
不再拖延,现在就开始行动	/ 68
勇于说出自己的要求	/ 72
有一种错误叫害怕	/ 74
冷静地对待挫折	/ 77
埋葬“我不能”先生	/ 79
不要隐藏自己的过错	/ 83
提高自己的说话能力	/ 86
克服当众怕羞的习惯	/ 88
不做愤怒的奴隶	/ 91
把“自卑”扔得越远越好	/ 93
面对批评,你只需笑一笑	/ 96

第四章 只要你做,路就在脚下

成功就在你的手中	/ 100
你要对自己负责	/ 102
激起自己的渴望	/ 104
天生你才必有用	/ 106
没有“不可能的任务”	/ 109



出路在于敢于尝试	/ 112
打造生活的指南针	/ 115
想到了你就做到了	/ 117
现在决定着你的未来	/ 119

第三编 宴中:让自己大受欢迎

第五章 使自己成为一个受欢迎的人

做个批评的“吝啬鬼”	/ 125
给别人留足面子	/ 127
丢掉爱指责人的坏习惯	/ 129
不要对别人的优点视而不见	/ 132
建立自己的人际关系档案	/ 135
交往中的“冷热水”效应	/ 136
与他人做朋友的秘诀	/ 138
给他人以优越感	/ 141
使对方感觉自己很重要	/ 143
不要告诉人家你更聪明	/ 145
请对方帮个忙	/ 147
站在对方的立场上	/ 151
不要吝啬自己的赞扬	/ 153
今天你微笑了吗?	/ 156
请记住别人的名字	/ 158
用赞赏做批评的“引子”	/ 161

第六章 遵守人际交往的戒律

避免和他人争论	/ 164
真诚地承认你的错误	/ 166
做人不要太刻薄	/ 169
沟通,你才会赢	/ 171

目

录





给别人一个美名	/ 173
让别人占优势	/ 175
用事实来打动别人	/ 177
请注意别人的兴趣	/ 180
善于倾听是赢得尊敬的法宝	/ 182
自制是一种美德	/ 184
适当地掩饰自己的情绪	/ 187
不要打断别人说话	/ 189

第四编 宴酣——发现你的人生宝藏

第七章 让你受益一生的忠告

.....

你自己就是一座宝藏	/ 195
激发你自己的潜力	/ 198
成功就是重复简单的事情	/ 201
找一个积极的环境	/ 203
为自己找一个榜样	/ 206
无论对错,速作决定	/ 208
让好的习惯引导你成功	/ 211
放松是消除疲劳的良药	/ 214
爱上你的工作	/ 217
用热忱去感染他人	/ 219
从错误中汲取营养	/ 223
引导他人做决定	/ 225
做好最坏的打算	/ 227
别让小事来烦你	/ 230
原谅你的敌人 77 次	/ 232



第五编 宴尾——成功人生的资本

第八章 成就你一生的资本

.....

成功其实很简单	/ 237
要适应无法避免的事实	/ 240
成功就是有目标的复制	/ 243
做个永不退缩的人	/ 244
永远不说:我做不到	/ 247
把最重要的事情放在前面	/ 250
唯有埋头,才能出头	/ 253
专注于自己手头的任务	/ 256
永不知足才能与成功握手	/ 258
激起别人的渴望	/ 261
群雁只有合作才能飞得更高	/ 263

第九章 善待自己,营造生命的奇迹

.....

先把眼前的事做好	/ 267
不做不值得做的事情	/ 270
培养适度的野心	/ 272
用积极的信念看人生	/ 275
相信自己,你能做得到	/ 278
学会以幽默解嘲	/ 280
不要降价处理自己	/ 283
让兴趣驱使你前行	/ 286
你的能力没有上限	/ 289
疲劳之前就休息	/ 291
言谈举止是你的名片	/ 294

目

录





第十章 思路决定出路

换个思路,多条出路	/ 297
换个角度看问题	/ 299
只做最具有生产力的事情	/ 301
营造积极的心态	/ 303
创新能创造美丽奇迹	/ 306
真诚是待人的最好方式	/ 309
热心是一种可贵的态度	/ 313
坚持到底,不要轻易放弃	/ 315
做自己喜欢做的事情	/ 318
善待他人就是善待自己	/ 321

第六编 宴散——开始行动,畅享人生

第十一章 马上行动,让生活亮起来

让自己的生命更精彩	/ 327
没有人注定命中不幸	/ 330
在健康的殿堂里快乐生活	/ 332
爱使一个人忘记苦恼	/ 334
换个角度看人生	/ 336
操纵你自己的命运	/ 338
关键在你怎么看	/ 343
保持自己的个性	/ 345
现在就开始行动	/ 348
笑到最后,笑得最好	/ 350

第十二章 幸福就在你手中

成功是你的选择	/ 354
---------	-------



找准你的目标	/ 356
把失败踏在脚下	/ 358
跳出人生的广口瓶	/ 361
珍惜自己	/ 364
生活要积极一点	/ 366
快乐地去工作	/ 368
玩转婚姻这张牌	/ 370
善待婚姻之痒	/ 372
营造美满的婚姻	/ 374

目

录



第 1 编

宴起：参透人生的真谛

yan qi: can tou ren sheng de zhen di



第一章 寻找人生的钻石

看清楚镜子里面的你

如果自我被扩大,就容易产生虚荣心理,形成自满和自我陶醉。这种人喜欢炫耀、哗众取宠,不能客观地评价自己。如果自我被贬低,就容易产生无能心理,认为自己无用,一无是处。这种人本来可以才华出众、成绩超群,却由于自我贬低,“非不为,是不能也”的自欺欺人的自我退缩伤害了自己。

一个叫特蕾莎的教师在她老年的时候,给孩子们讲了一个她亲身经历的一个故事,它使她记忆深刻。故事是这样的:

我开始教书的第一天,课程进展得相当顺利。我下定决心要有像勒住马腹的肚带一样的态度去坚持当老师。然后我上了这天的最后一堂课——第七堂课。

我走向教室时,就听到课桌椅碰撞的声音。在转角处,我看到一个男孩把另一个男孩按在地上。

“给我听着,你这个白痴!”躺在下面的那个咆哮着,“我可没跟你姊妹怎样!”

“你离她远一点,听见了吗?”上头的男孩正在盛怒中。

我如临大敌般得要他们停止打斗。忽然间,有14双眼睛盯着我。我知道我看来不太有自信。这两个男孩相互看一下,又看看我,慢慢地回到座位上。这时,对面班级的老师把头倚在门边,对我的学生大吼,要他们坐下、闭嘴,叫他们照我的话做这让我感到自己懦弱无力。

我企图把我准备的课程教给他们,但却面对了一群不友善的面孔。课程结束后,我叫那个参与打架事件的男孩留下来。他叫马克。

“女士,别浪费你的时间了。”他告诉我,“我们都是白痴!”然后他就扬长而去。





我深受打击，跌坐在椅子上，并怀疑我是否该当老师。像这样的问题可以解决吗？我告诉我自己，我只吃一年苦头，在明年夏天我结婚以后，我可要找个报酬高的差事做。

“他们让你头痛，对吗？”一个早先曾教过这一班的同事问我。

我点点头。

“别担心，”他说，“我曾在暑期班里教过他们。他们只有14岁，大部分都没法毕业。别跟那些孩子浪费时间。”

“你是什么意思？”

“他们都住在荒郊野外的贫民窟里，他们是打零工的人和小偷的孩子。他们高兴来时才来上学。那个被压在地板上的男孩骚扰了马克的姊妹——在他们一起摘豆荚的时候。今天吃午餐时我曾叫他们闭嘴。你只需让他们有事忙，保持安静就够了。如果他们再惹麻烦，就把他们送到我这儿。”

我收拾好东西回家，还是忘不了马克说“我们是白痴”时的那张脸。

白痴？！那个字在我脑里啪啦作响——我知道我必须采取某些非常手段。

第二天，我要求我的同事别到我班上来。我必须用自己的方式处理。然后我到了课堂上，正视每个学生。最后在黑板上写下“ECINAJ”几个字。

“这是我的名字，”我说，“你们可以告诉我这是什么意思？”

他们告诉我，这个名字怪里怪气，他们从没见过。我又在黑板上写字，这次写的是“JANICE”，几个学生念出了这个字，送给我一个带笑的眼神。

“你们是对的，我叫Janice。”我说，“我有学习上的障碍，医学上叫‘难语症’。我开始上学时，没法正确拼出我的名字。我不会拼字，数字更把我搞昏了头。我被贴上‘白痴’的标签。没错——我是个‘白痴’。我还可以听到那些可怕的叫声，感觉那种难堪。”

“那你为什么会成为老师？”有人问。

“因为我恨人家这么叫我，我并不笨，而且我喜欢学习。这就是我要讲的这堂课的内容。如果你喜欢‘白痴’这个称谓，那么你就不该听下去，换个班级吧！这个房间里可没有白痴。”

“我也不会让你轻松如意，”我继续说，“我们必须加油，直到你赶上进度。你们会毕业，我希望你们有人会上大学。我不是在跟你开玩笑——那是我的承诺。我再也不要听到‘白痴’这个字了。你了解吗？”

他们似乎肃静了些。

我们确实很努力，而我不久也兑现了承诺。马克的表现尤其出色。我听



到他在学校里告诉另一个男孩：“这本书真好。我们不再看小孩子看的书了。”他手上拿的是《杀死嘲笑鸟》。

过了几个月，他们进步神速。有一天马克说：“可是他们还是认为我们很笨，因为我们说的话不对劲。”我等的那一刻到来了。现在我们开始了一连串的文法研习课程，因为他们需要。

可是6月到了。他们的求知欲依然强烈，但他们也知道我将要结婚，离开这个州。当我在课上提到这件事时，他们很明显地骚动难安。我很高兴他们变得喜欢我，但气氛似乎不太对，他们是在为我即将离开学校而生气吗？

在我上课的最后一天，校长在学校入口大厅迎接我。

“可以跟我来吗？”他坚定地说，“你那一班有点问题。”他领着我走向穿堂时正视着前方。到底出了什么事？我很犹豫。

我太惊讶了！在每个角落、学生的桌上和柜子里都是花，我的桌上更有一个巨大的花篮。他们是怎么弄的？我怀疑。他们大多家境贫寒，必须靠勤工俭学才能赚得温饱。

我哭了，他们也跟着我哭。

之后我知道了他们怎么弄的。马克周末在地方上的花店打工，看见我教的其他几个班级下了订单，他提醒了他的同学。骄傲的他们不想被贴上“穷人”的标签，于是马克要求花商把店里所有“不新鲜”的花给他。他又打电话给殡仪馆，解释说，他们的班上要把花送给一位离职的老师，于是他们答应把每个葬礼后用完的篮子给他。

那并不是他们送给我的唯一礼物。两年后，14个学生都毕业了，有6个还得了大学奖学金。

28年后，我又在那间学校附近的一所高中任教。我知道马克和他大学的女友结了婚，是个成功的商人。无巧不成书，3年前马克的儿子还在我任教的高三优等英文班读书。

有时我想起自己第一天当老师时还会发笑。试着想想！我竟曾考虑辞职，去做“报酬更好”的事！

早在2000年前，古希腊人就把“认识自己”作为铭文刻在德尔斐神庙上。然而时至今日，人们不能不遗憾地说，“认识自己”的目标还远远没有实现。

在现实生活中，如果自我被扩大，就容易产生虚荣心理，形成自满和自我陶醉。这种人喜欢炫耀、哗众取宠，不能客观地评价自己。如果自我被贬低，





就容易产生无能心理,认为自己无用,一无是处。这种人本来可以才华出众,成绩超群,却由于自我贬低,“非不为,是不能也”的自欺欺人的自我退缩伤害了自己。那么应该怎样认识自己呢?

用“比较法”认识自己:通过与同龄的伙伴在处世方法、对人对事的态度、情感表达方式等方面进行比较,“以人为镜”找出自己的特点,来认识自己。比较时,对象的选择至关重要。找不如自己的人作比较,或者拿自己的缺陷与别人的优点比,都会失之偏颇。因此,要根据自己的实际情况,选择条件相当的人作比较,找出自己在群体中的合适位置,这样认识自己,才比较客观。

用“自省法”认识自己:自省是人的一种自我体验。人们在实际生活中,往往通过自我反思、自我检查来认识自己。

用“评价法”认识自己:在认识自己的时候,应该重视同伴对自己的评价。他人的评价比主观自省具有更大的客观性。如果自我评价与他人的评价相近似,则可说明自我认识较好;如果两者相差过大,大多表明自我认识上有偏差,需要调整。当然,对待他人的评价,也要有认知上的完整性,不可偏听偏信,要恰如其分地认识自己。

用“经历法”认识自己:在生活中通过总结成功与失败的经验及教训来发现个人的特点,因为成功和失败最能反映一个人的性格、能力上的优点和劣势。

用“二分法”认识自己:对任何事物的看法都应坚持唯物、辩证的观点,对自己的认识也不例外,既要充分发现自己的长处、优点,也要认清自己的短处与不足,只有这样,才能扬长避短,把握自己,取得更大的进步。

认识自己才能去认识他人,进而认识世界、接触世界、征服世界,让我们记住德尔斐神庙上的那句话:“认识你自己。”叔本华说过:为什么世上虽有镜子,但是人们不知道自己的样子?

你到底想要什么?

人生中所追求的一切都在于改变自己的感受吗?我们的所有情绪只不过是脑子里的各种生化风暴而已,只要你愿意便能在任何时刻控制住自己的情绪。到底现在你是要高兴、快乐或是痛苦、沮丧,它全操之在你,可是你不必借吸毒或其他方式去追求或逃避。

“先给我来上第一剂吧!”猫王艾维斯·普里斯莱在每次力气放尽的夜场

