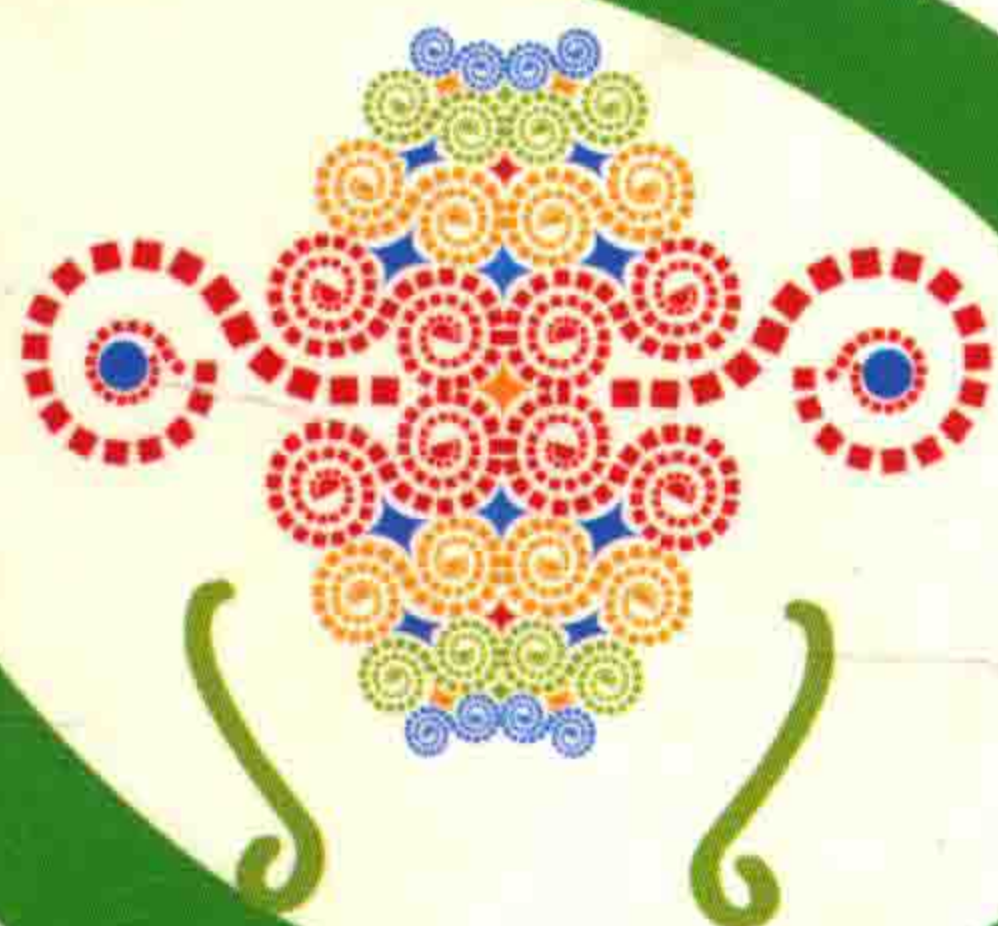


JC 金实◎编著
Crensheng

活出自己的人生

让心态成就美丽人生书系

活着，就是上苍对生命的恩遇，活着，就是大难不死必有后福的真谛，
活着，就是为爱不悔的执著，活着，就是为朋友而两肋插刀的仗义，
活着，就是宠辱不惊的豁达坦然，活着，就是对梦想的追寻。



ingcairensheng

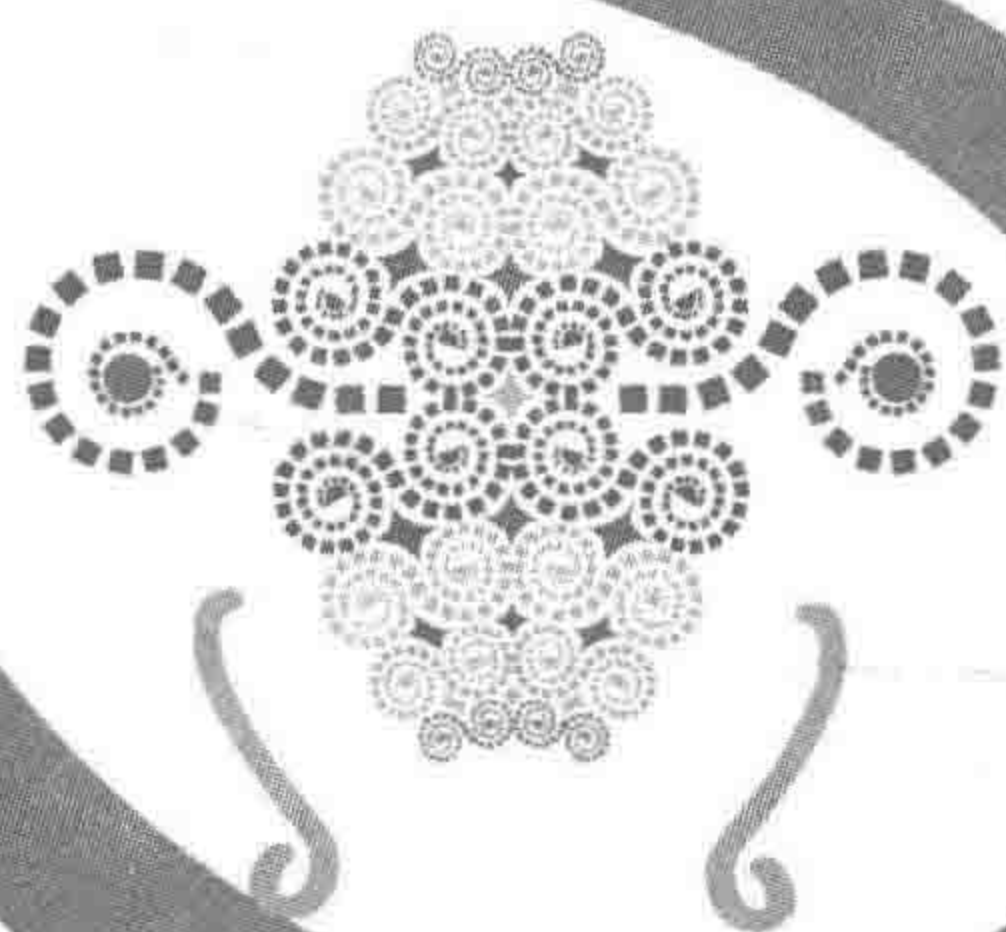
大众文艺出版社

金实◎编著
JCrensheng

活出自己的 精彩人生

让心态成就美丽人生书系

活着，就是上苍对生命的恩遇，活着，就是大难不死必有后福的真谛，
活着，就是为爱不悔的执著，活着，就是为朋友而两肋插刀的仗义，
活着，就是宠辱不惊的豁达坦然，活着，就是对梦想的追寻。



ingcairenshe

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出自己的精彩人生/金实主编. —北京:大众文艺出版社, 2009. 5

(让心态成就美丽人生书系)

ISBN 978 - 7 - 80240 - 326 - 0

I. 活... II. 金... III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081789 号

书 名	让心态成就美丽人生书系
主 编	金实
责任编辑	冰宏
装帧设计	新思路
出版发行	大众文艺出版社 发行部电话 64060749
地 址	北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编 100009
印 刷	北京晨旭印刷厂
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	170
字 数	1500 千字
版 次	2010 年 7 第 2 次印刷
定 价	298.00 元 (全 10 册)

让心态成就美丽人生书系

每天学点心理学
活出自己的精彩人生
生命因追求而完美
生活就是一种态度
保持一颗平常心
幸福是一种心态
心灵感悟美丽人生
畅想人生心灵的旋律
再苦也要笑一笑
给心灵一方净土

定价：29.80 元

2007/3

活出自己的精彩人生 ①

人生的样子是什么样的呢？每个都有着自己人生的样子。有的人，他的人生充满了灰色。在阴暗的日子里，他们往往因为挫折与不幸而充满了灰色的心境，他们往往因阴云的遮挡而看不到温暖的阳光，他们往往因为失去爱人而从此对爱灰心不已。面对生活，面对事业，面对爱情，他们总是怀着灰色的心情，抱着消极的心态，过着得过且过的日子，进行着马马虎虎的工作，抱怨着人心的善变、爱情的虚无。其实，生活是一张白纸，事业是一张白纸，爱情亦是一张白纸，它们到底会是一幅怎样的人生画面，完全取决我们自身用什么样的笔用什么样的色彩去描绘它呢！灰色的心情，怨恨、痛苦、伤感、阴暗描出来的只会是一幅充满怨气的画面。看吧，这幅生活的画面，在时空里表达着所有阴暗的、不幸的、自怨自艾的，等等一系列贬义词。亲爱的，回头看看你的人生吧，你人生的样子是这样的吗？

完全不同的是，有的人却有一个丰富多彩的人生。在阳光灿烂的日子里，他们用温暖的微笑迎着太阳的升起，又深情地欢送着夕阳的降落，他们欢乐着，开心着，他们笑着，唱着，他们……在充满了风雨的日子里，他们用坚强的意志来对抗命运里的不幸，他们用轻快的歌儿来迎接生活中的挫折，他们用百折不挠的精神来追寻着心中的梦想，他们用无

2 Huochuzijide jingcairensheng

比的自信来对待事业上的失败，他们用阳光的心态来对待爱人的离去，他们自豪地向着蓝天呼喊：“天生我材必有用，千金散尽还复来！”他们用自我的行动来书写着人生的篇章，翻过一页页人生的历史，留给他们的是无数最为美好的回忆，也许他们还会感叹地喃喃自语：“原来我是这样走过那段路的。”此情此景，不禁让我们有些许感动。其实，人生有着无比灿烂的色彩，其实，人生是可以过得更加美好的，当你拥有了一颗阳光的心态时，当你心中有了梦想时，当你将爱与温暖装进灵魂时，当你练就了坚强的意志时，当你想向世人表达自我的声音时，当你心中还抱有希望时……

我亲爱的，你想有一个精彩的人生吗？我亲爱的，你想让梦想成真吗？我亲爱的，你想让爱情更加完美吗？我亲爱的，你想有一个诗意的生活吗？我亲爱的，你想有一个成功的事业吗？那么，快点行动起来吧，用自我的行动为自己画出一个无比精彩的人生画面吧！相信我吧，你想象的样子，便是你生活的样子。

目 录

第一章 活出最精彩的你

秀出自我的风采	(2)
每天读十分钟书	(3)
只有今天才是最珍贵的	(5)
婚姻就是一场棋局	(8)
寻找风景	(9)
自然的就是最好的	(10)
珍惜你身边的风景	(11)
让自己变成金子	(13)
贫穷也是财富	(15)
体力和精力就是资本	(17)
保持对理想的激情	(19)
在乐观的期待中	(21)
节俭也要适度	(23)
自己的潜能，别人是拿不走的	(25)
要成功，就得付出	(26)
体会飞翔的快乐	(27)

第二章 肯定自己才能升华自己

走自己的路	(30)
千万不能绝望	(32)
别给自己制造“绝境”	(33)

相信自己是“第一”	(35)
让自己也升华一下	(37)
放下自怜的心态	(39)
学会说“不要紧”	(41)
埋头是为了出头	(43)
不与他人争吵	(45)
自知之明	(46)
降低自己的姿态	(48)
保持清醒的头脑	(50)
“让步”是一种智慧	(51)

第三章 选择与放弃是成就人生的最佳善分

人生靠自己抉择	(56)
让自己做命运的主人	(59)
怪自己没有选择好	(62)
为梦想而立即行动	(65)
战胜困境，迎来新春	(68)
坚持就是胜利	(72)
让自己做生命的主宰	(75)
自己才是自己的救世主	(78)
做个真正的实干家	(82)
心灵的夹板	(85)
让自己看开一点	(87)
莫为得失太伤神	(89)
坦然地面对人生的得失	(90)
千万别太计较	(91)
完美，可望而不可求	(92)
苛求完美也是错	(94)

真正的原谅	(95)
人生要学会忍耐	(96)
忍耐会为你赢来成功	(97)
别让相遇从你身边溜走	(99)

第四章 以智慧的态度面对生活

坚守自己的梦想	(102)
为梦想而努力	(103)
坚强的毅力会助你走向成功	(104)
没有风雨，就没有成功	(105)
让苦难成就自己	(106)
成功的智慧	(107)
向他人学习	(108)
关注细节，走向成功	(109)
海纳百川有容乃大	(110)
人生要学会忍耐	(112)
走错的路	(114)
勇敢地去争取成功的机会	(116)

第五章 吃得苦中苦，方为人上人

有付出，才有收获	(120)
只有投入才能获得好运	(121)
从小事做起	(123)
欲速则不达	(124)
非凡的成就来自非凡的投入	(126)
奖赏往往是送给实干的人	(128)
工作不仅仅是为了报酬	(130)
比别人多付出一些	(132)

做一些额外的工作	(135)
放下适当主义	(137)
成功的捷径是什么	(139)
永远都不要放弃	(140)

第六章 好好珍惜身边的情感

隐性成本	(144)
把幸福留给你的爱人	(145)
真正的爱情	(146)
你是我心中永远的玫瑰	(147)
送一盏明灯给你的爱人	(149)
婚姻也得来点“糊涂”	(150)
用理解经营你的婚姻	(151)
盲人的爱情	(152)
婚姻不需要任何理论	(154)
都是钥匙惹得祸	(155)
在爱情中也要学会珍爱自己	(156)
忠贞不渝的爱	(157)
真的很爱她	(158)
烧伤的首先是自己	(159)
将“爱”撒播心间	(160)
爱情是需要设计的	(162)

第七章 成功者都拥有容纳山河的胸襟

人生要学会宽容	(166)
放宽你的胸襟	(168)
博爱之心	(171)

要成功，就得有宽广的情怀	(174)
做人要低调一点	(176)
不择细流才能成其深	(179)
让一切顺其自然	(182)
包容会让人你的人生更快乐	(184)

第八章 用我们的行动去博取人生的成功

保持冒险精神	(188)
敢于尝试助你走向辉煌	(192)
创新是拯救自己的途径	(196)
冲破世俗的偏见	(200)
成功属于为梦想而不懈努力的人	(203)
优柔寡断是个错	(205)
脚踏实地走人生的每一步	(206)
在苦难中学会自信与坚强	(209)
成功来自于不懈地努力	(210)
别让挫折击垮自己	(213)
永远都向前进	(216)
退缩是没有理由的	(220)
宽容让人生充满希望	(222)

第九章 生命因不做大多数而实现卓越

找准自己的人生方向	(226)
善于合作才会获得成功	(228)
用心经营自己的长处	(231)
学会聪明地工作	(234)
惟有敬业，方能卓越	(236)

活到老学到老	(239)
让自己保持一种“归零心态”	(242)
精益求精，方能成功	(244)

第十章 细节决定成败

成大事就得从小事做起	(248)
成功是从小事开始的	(250)
改掉敷衍做事的习惯	(251)
让细节成就自己	(254)
让自己变得得更从容	(256)
纵容就是毁灭	(260)

第一章

HUOCHUZIJI DE JINGCAI REN
SHENG

活出最精彩的你

秀出自我的风采

我佩服毛遂敢于亮出自己才能的胆量，却讨厌蒋干自不量力的行为。亮出你自己前，要看一下自身的实际情况：倘若是一头虎，显示自己的强大就是一件好事，但若是一头猪，夸耀自己的肥大就不是好兆头了。

“好酒不怕巷子深”，但既然是好酒，为什么就非得把它放在巷子深处呢？早些供识货之人饮之，赞之，从而口碑载道，不是更好吗？所以这句话应改为“好酒不怕君子饮”。人生更与酒不同，酒越陈越香，而人却越老越钝。既然如此，人生就应在风华正茂时勇敢亮出你自己，或崛起于风起云涌之时，或屹立于风雨交加之中。风雨飘摇之时，挺身而出，傲立于时代的潮头；风平浪静之际，锐身自任，谱写出壮丽的乐章。

“千里马常有，而伯乐不常有。”韩愈指出了伯乐并不多，这就更需要我们把自己亮出来，使每一个普普通通的人也知道你是千里马。“自古英雄出少年”，要是这些英雄到了迟暮之年才想到报答社会，那也无能为力了。在人生最旺盛的时期，就应该以自己的光芒照亮前程，普照天地，别待到变成萤火之光时才去与日月争辉。

曾经有一位先生问上帝：“我处处都想着把自己的才能发挥出来可为什么就是无人发现我呢？”上帝随地拾起一石向远处抛去，接着便叫那位先生去把刚才那块石头拾回来，那位先生说做不到。于是上帝又抛出一块金子，然后再叫那人拾回来，结果很快就拾回来了。就在那位先生把自己拾回来的金块还给上帝时，他找到了答案。

人生旅途中也时常有这样的事发生。当一个人总是抱怨为什么自己未被发现时，何不反过来想一下自己在别人眼中是不是一块石头。若自己真

是一块黄金，那只能怪别人走眼；若自己真是一块石头，就应该使自己变成宝石。把自己亮出来吧，只有这样，你才觉得不枉此生；把自己亮出来吧，只有这样，你才觉得自己是一块宝石；把自己亮出来吧只有这样，你才觉得自己也曾为社会做过贡献，才可能在人生的天幕上画出一道优美的弧线！

每天读十分钟书

有这样一个故事：一个青年，他经常坐火车、轮船旅行远方。每次在舟车中，他总是随身带些读物，如袖珍书本、函授学校中的讲义，他利用别人很容易浪费掉的零星时间读书，积累知识，以求进步。通过这样日积月累，他掌握了更多的知识，包括历史、文学、科学等等。这些知识虽然一时用不着，但是，总有用得着的一天。后来，这个年轻人应招一所大学的讲师，他凭着自己丰富与广博的学识被学校录取了。后来他对朋友说。多亏几年的读书。

平时不用功，临危抱佛脚，这种学习态度要不得。不论你工作多忙，在工作之余或睡觉前，你完全可以腾出10分钟读书。那些老说自己没时间读书的人，其实是为自己找借口。你可以把时光浪费在闲聊中，在无限空虚的感叹中，为什么不能整理自己的情绪读一下书？读书使人增加知识，勤奋读书的人，比起那些有天赋但不读书的人更有修养，取得成功的几率更高。如果你有一种孜孜不倦以求进步的精神，你就会超越别人，超越那些不读书天赋比你高的人。

有的人或许以为利用闲暇的时间来读书会牺牲自己的其他时间，或者影响工作，这样的想法是错的。读书的作用之大，对于人的一生来说，太

重要了。生活竞争日趋剧烈，生活情形日益复杂，如果你没有学识，你就有可能被这个社会淘汰出局。

当然，也许你会这样想，把时间放在读书上，岂不是浪费了做大事的时间？其实不然，这里说的是叫你每天腾出10分钟读书，不是叫你整天读书。10分钟虽少，但可以集腋成裘，日积月累，方能充实你的知识宝库，渐渐地推广你的知识地平线。将一分一秒的闲暇时间，换来种种宝贵的知识。知识可以给予你能力，使你得以上进，这种机会难道你忍心放弃吗？

耶鲁大学的校长海特莱曾经说：“各界的人。如商业界或产业界中的人，都曾告诉我：他们最需要、最受欢迎的大学生，就是那些有选择书本的能力及善用书本的人。而这种选择书本与善用书本的能力的最初养成，最好是在家庭中——具备着各种书籍的家庭中。”

一个天资比较高的儿童，只要常有接触书、使用书的机会，就一定能从书本中摄取丰富的知识。凡是家庭中备有不少辞典、百科全书以及其他种种有益的书籍的，其儿童往往会于不知不觉之间，利用那容易虚掷的空闲时间来充实和教育他们自己。这种教育的代价，只是书籍的准备，要比学校教育所费的代价便宜十倍以上。书籍可以使家庭布置得幽雅、美观，使儿童乐于呆在家中。而那些忽略教育设备的家庭。他们的儿童会厌恶家庭，喜欢到外面乱闯，以致陷于种种危险之中。

家庭是一个人接受最主要的生活训练的地方。在家庭中。我们养成习惯，形成志趣，而这些习惯、志趣，将影响我们的一生。

有一户人家，其父母子女相约于每晚留出一部分的时间作读书或自修之用。晚餐结束后，他们就一起休息及游戏，在一个小时之内，或谈笑戏谑，或作各种玩意儿，极尽欢娱。一小时后，便是读书的时候了，于是他们各就各位，或读书、或写书、或作别项自修，静得连根针掉到地上都可以听见。假使有一人觉得不适意、不高兴、无意自修，他至少也要静默无声，不去打扰他人。

在他们中间有一个和谐的、统一的意志——凡可能分散注意力、打断心思与使之心驰神往的一切，都已被有效防止。就事实而论。一小时聚精会神、不被扰乱的读书，其成效要大过常被扰乱与心不在焉的两三个小时

的读书。

有不少青年男女，有志在学问上求上进，而最终受阻于家庭中的恶劣环境。例如晚餐之后，全家都谈笑喧哗，毫无休止，所以也就无意自修、无心读书了，充其量也只是看些低级趣味的小说。而家庭成员中要认真读书的倒反而要受嘲笑，仿佛是欲使同流合污而后已。

无论一个人平时怎样忙碌，但总有很多的光阴是虚度或浪费掉的，而这些虚度的光阴假使能善于利用，是一定能生出大益处来的。

养成每天读十分钟书的习惯。这样每天十分钟，二十年之后，你的知识水平一定前后判若两人。只要你所读的都是好的东西。大多数人都肯在自己所喜欢的事上留出相当的时间来。假使你真有求知之饥渴、努力学习的热望。你总会挤出时间来的。

只有今天才是最珍贵的

今天，是人类有史以来最值得骄傲的时代，它包藏着过去各个时代的成功、进步的全部，今天的电、声、光等种种科学的发明与应用，已把人类从过去简陋的物质环境中拯救出来。今天的文明，已把人类从过去的不安与束缚的环境中解放出来。在今天，一个平常人所享用的舒适、华美的生活环境与生活条件，超过以往世纪的帝王将相。但是，依然有很多人怀旧，感言自己生不逢时，认为过去的时代才是黄金时代。这真是天大的错误！

你不应生活在昨天或明天的世界中，而应生活在今天的世界中，你必须知道今世为何世，今天为何日。然后，参与现实的生活的活动与实践，人们的许多精力，常常都耗费在追怀过去与幻想未来中。