



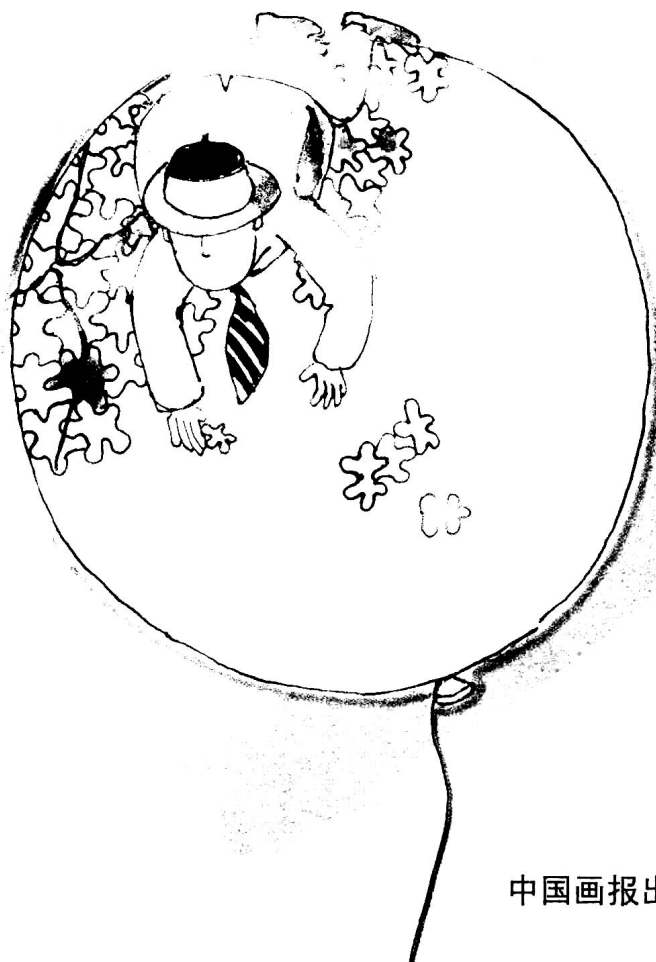
韩冰工作室 编著

决定你**完美人生**的 9个关键词

中国画报出版社

决定你**完美人生**的 一个关键词

韩冰工作室 编著



中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定你完美人生的9个关键词/韩冰工作室编著.

—北京:中国画报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80024-861-5

I. 决… II. 韩… III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141772 号

策划编辑: 冉 颖

责任编辑: 冉 颖

决定你完美人生的9个关键词

韩冰工作室 编著

中国画报出版社

全国新华书店经销

发行部电话: 010-68414683

010-88417438

编辑部电话: 010-88417488

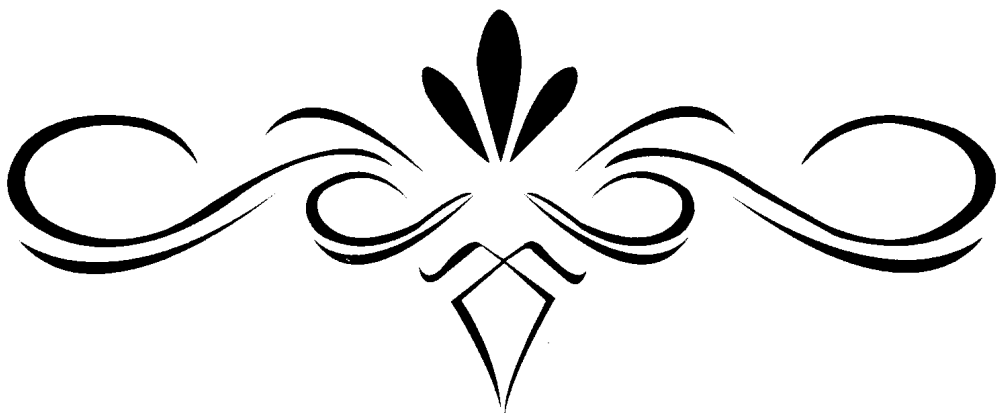
880×1240 毫米 32 开 6 印张 120 千字

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

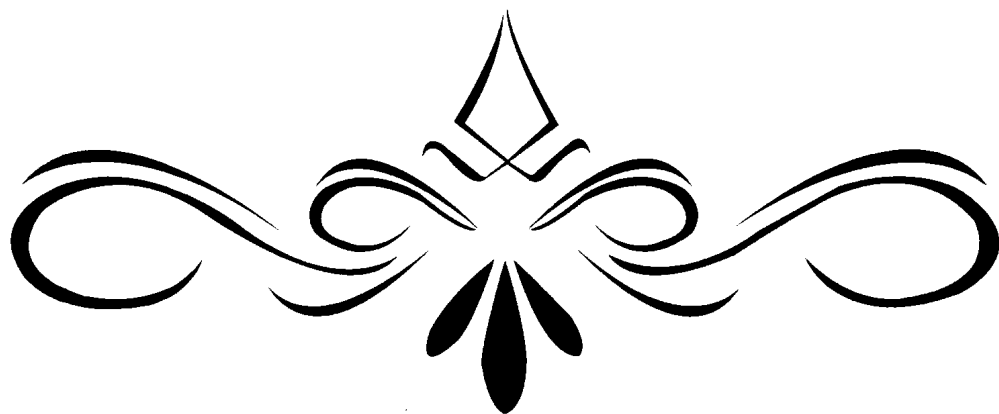
ISBN 7-80024-861-5

定价: 19.80 元



献给

所有热爱生活的人



目 录

代序： 点亮房间第一盏灯

第一辑 心态 ▶ 006

——拼出你的人生地图

测试游戏链接： 探测你对未来生活的态度

第二辑 敬业 ▶ 030

——不工作的人找不到天堂

测试游戏链接： 探测你在工作中的沟通能力

第三辑 金钱 ▶ 050

——鸟翼系上黄金岂能飞翔

测试游戏链接： 探测你的金钱观念

第四辑 选择 ▶ 070

——选择比努力更重要

测试游戏链接： 探测你的价值观体系

第五辑 爱 ▶ 092

——爱是最伟大的信念

测试游戏链接： 探测你的爱情取向





第六辑 朋友 ▶ 112

——朋友是一面镜子

测试游戏链接： 探测你的交际能力

第七辑 尝试 ▶ 132

——人生要么是一次冒险， 要么什么都不是

测试游戏链接： 探测你的尝试能力

第八辑 磨难 ▶ 154

——磨难是最好的大学

测试游戏链接： 探测你面对困难的心态

第九辑 健康 ▶ 172

——生命只有一次， 健康永不复来

测试游戏链接： 探测你目前的健康指数



点亮房间第一盏灯

(代序)

从呱呱坠地的那一刻起，我们就被上帝告知要开始一次漫长的旅行——旅程的名字，叫做人生。

当然，那个时候不谙世事的我们还不知道这次旅行是一场微笑与眼泪并存的赛跑，一次挑战与机遇同在的较量。

随着年岁渐长被旅行所累，我们多么希望有一盏人生之灯永远在前方亮着，指引自己脚踏实地迈步向前，顺畅地走完完美的人生之旅。

传说著名高僧一灯大师藏有一盏“人生之灯”，灯心镶有一颗历时五百年之久的硕大夜明珠，此珠晶莹剔透，光彩照人。据说得此灯者，经珠光普照，便可超凡脱俗、品性高洁，得世人尊崇。

有三个弟子跪拜求教怎样才能得见此稀世珍宝。一灯大师听后哈哈大笑，他对三个弟子讲：“世人无数，可分三品：时常损人利己者，心灵落满灰尘，眼中多有丑恶，此乃人中下品；偶尔损人利己者，心灵稍有微尘，恰似白璧微瑕，不掩其辉，此乃人中中品；终生不损人利己者，心如明镜，纯净洁白，为世人所敬，此乃人中上品。”

人心本是水晶之体，容不得半点尘埃。原来所谓“人生之灯”，就是一颗纯洁高贵的心。

遗憾的是，这个世界上的大部分人都未能携此心上路，就匆匆开始了这只有一次的神圣的人生之旅。



如果把一盏灯放进全黑的房间，黑暗会瞬间消失，房间顿时有了光明。这时，如果增加十盏、百盏或千盏明灯，房间就会变得越来越亮。

这其中起决定作用的就是第一盏灯，因为是它首先冲破了房间的黑暗。

同样，如果我们能点亮第一盏人生之灯，在它的照耀下，我们就可以把午夜的黑暗化为黎明的希望，使原本没有意义的人生之旅变得格外轻松、欢快、达观。

这书中的每一个关键词——无疑就是我们开始人生之旅的第一盏灯。只要它一直被点亮着，旅行因此而欢愉，生命因此而精彩。

2004 年岁末，北京

第一辑 心态

拼出你的人生地图。





01

一个小女孩趴在窗台上，看窗外的人正在埋葬她心爱的小狗，不禁泪流满面，悲恸不已。她的祖父见状，连忙引她到另一个窗口，让她欣赏他的玫瑰花园。果然小女孩的愁云为之一扫而空，心境顿时开朗。老人托起孙女的下巴说：“孩子，你刚才开错了窗户。”

人生路上，我们也常常会开错“窗”。不同的“窗口”，有不同的背景、不同的剧情，会给我们带来不同的心态。

人生路上，有的“窗”可以开，有的“窗”可以不开。

02

有人问天才：“您与庸才的区别是什么？”

天才回答说：“世上本无天才，只不过是勤奋再加点儿远见罢了。”

“两者总有点区别吧？”那人又问。

天才指着一只毛毛虫问：“那是什么？”

“毛毛虫。”

天才又指着一枚鸟蛋问：“这是什么？”

“鸟蛋啊！”

天才最后指着一个婴儿问：“他是谁？”

“一个刚出生的婴儿而已。”那人回答说。

天才却摇摇头说：“这些分明是蝴蝶、雄鹰和天才，你却说是毛毛虫、鸟蛋与婴儿。这两种不同的回答，也许就是我与庸才

的区别吧。”

只要肯换个想法，就能让自己有新的心境。天才与普通人之间最大的差别就是对事情所持的态度和观念。

≈ 03 ≈

有位商人欠了高利贷债主一笔巨款。又老又丑的债主，看上了商人青春美丽的女儿，便要求商人用女儿来抵债。商人和女儿都很恐慌。

狡猾伪善的债主故作仁慈，建议这件事听从天安排。他说，他将在空钱袋里放入一颗黑石子和一颗白石子，然后让商人的女儿伸手摸出其一，如果她摸到的是黑石子，就必须嫁给他做妻子；如果摸到的是白石子，不但可以回到父亲身边，债务也一笔勾销；如果她拒绝探手一试，父亲就要入狱。

虽然不情愿，商人的女儿还是答应一试。当时，他们正站在花园中铺满石子的小径上。协议之后，债主弯腰拣起两颗小石子，放入袋中。敏锐的少女突然察觉：两颗小石子全是黑的！

女孩不发一语，冷静地伸手探入袋中，漫不经心地眼睛望着别处摸出一颗石子，突然手一松，这颗石子便顺势滚落到路上的石子中间，分辨不出是哪一颗了。

“噢！看我笨手笨脚的，”女孩说道，“不过，没关系，现在只需看看袋子里剩下的这颗石子是什么颜色，就可以知道我刚才选的那一颗是黑是白了。”

当然，袋子里剩下的石子一定是黑的。恶债主既然不能承认自己的狡诈，也就只好承认她选中的是白石子。

阳光总在风雨后。当我们陷入困境，若能心平气和地随机应变，常常能变危机为有利，将烦恼和不快轻松化解。



04

已经是三伏天了，庙里的空地上仍然光秃秃的。

小和尚说：“师父，快撒点草籽儿吧，这空地多难看哪！”

师父赞许地看着小和尚说：“好啊！等天凉了，随时吧。”

中秋，师父买了包草籽儿叫小和尚去种。

在阵阵秋风吹动下，草籽儿边撒边飘……小和尚急得喊了起来：“师父，不好了！许多草籽儿都叫风给吹走了！”

师父不动声色地说：“嗯，没关系。吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。随性吧。”

种子刚刚撒完，就引来了一群麻雀。小和尚急得直跺脚：“坏了，坏了！草籽儿都让麻雀给吃了。这可怎么办呢？”

师父和颜悦色地说：“别急，种子多，吃不完。随遇吧。”

播种那天夜里，忽然下了一阵暴雨。清晨，小和尚到院里一看，就三步并做两步地冲进禅房：“师父，这下可完了！草籽儿都让雨水给冲走了！”

师父毫不介意地说：“冲到哪儿就会在哪儿发芽儿，随缘吧。”

七八天过去了，枯黄的空地上长出了一片青翠可人的绿色苗苗！就连原先没有播种的地方也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手：“好看！太好了！”

师父眯起笑眼，慢慢点着头说：“随喜，随喜！”

随时，随性，随遇，随缘，随喜——别把生活定格在某一个特定的时间、空间、标准上，坚强中随遇而安，平凡中感悟快乐。永远不去计较生活的不快，我们就会本能地收获幸福和喜悦。

05

一位年轻人在岸边钓鱼，坐在他旁边的老人也在守望着一根长长的鱼杆。

一段时间过去了，老人不时能钓到一条银光闪闪的鱼，可年轻人的浮标却没有动静。年轻人迷惑不解地问老人：“我们钓鱼的地点相同，您也没有什么特殊的诱饵，为什么我一无所获呢？”

老人微笑着说：“这就是你们年轻人的通病，做事浮躁，情绪不稳，动不动就烦躁不安。钓鱼的时候，常常要达到浑然忘我的境界。我只是静静地守候，不像你时不时地动动鱼竿，叹息一两声。我这边的鱼根本感觉不到我的存在，所以，它们会来咬我的鱼钩，而你的举动和心态只会把鱼吓走，当然钓不到了。”

心态重于能力。有时，输给对方不是因为外在的条件比别人差，而是因为不能达到物我两忘的境界，一切都流于浮躁。



上帝很公平，绿灯时我们第一个走！

06

两只水桶一同被吊在井口上。其中一只对另一只说：“你看起来似乎闷闷不乐，有什么不愉快的事吗？”

“唉，”另一只回答，“我常想，这真是一场徒劳，好没意思。我们总是这样，刚刚被装满，随即又被倒空了。”

“啊，原来是这样。”第一只水桶说：“我倒不这么觉得。我一直这样想：我们总是空空地下去，装得满满地上来！”

即使在相同的境遇和环境里一起长大的人，也会有人觉得幸福，有人深感不幸。所谓幸与不幸，其实都是个人的看法而已。

07

几个朋友搭了辆出租车到郊区一个不大熟悉的地方去。

大家有说有笑，但不知为什么，一路上连续遇到五六个红灯。眼看快到路口了，又碰到一个红灯。其中一个人随口嘟哝着：“真倒霉！一路都碰到红灯，就只差一小步。”

司机转过头，露出很愉快的笑容：“不倒霉！上帝很公平，绿灯时，我们总是第一个走！”

红灯是让我们停下来思考和欣赏的，人生的旅途不应当一味地向前冲。

红灯时驻足观赏，绿灯时一如既往，如此旅途，如此面对。



08

一位伟大的国王做了一个梦，梦见一位先人告诉了他一句话，这句话涵盖了人类的所有智慧——让他高兴的时候不会忘乎所以，忧伤的时候不会难以自拔，并且始终保持勤勉，兢兢业业地治理国家。

但是，国王醒来之后，却怎么也想不起那句话来。于是他召来了最有智慧的几位老臣，对他们讲了这个梦，要他们把那句话想出来。国王拿出一颗大钻戒，说：“如果你们想出那句话来，就把它镌刻在戒指上面。我要把这颗戒指天天戴在手上。”

一个星期以后，几位老臣来送还钻戒，上面已刻上了这样一句话：“一切都会过去。”

一切都会过去。快乐的会过去，痛苦的也会过去；今天的会过去，明天的也会过去。

以平常心去生活，这就是人生的智慧。当你快乐的时候，不要得意忘形。当你痛苦的时候，想想明天很快就会来临。

09

应邀访美的女作家在纽约街头遇见一位卖花的老太太。这位老太太穿着相当破旧，身体看上去很虚弱，但脸上却满是喜悦。女作家挑了一朵花说：“你看起来很高兴。”

“为什么不呢？一切都这么美好。”

“你很能承担烦恼。”女作家又说。然而，老太太的回答却令女作家感到出乎意料。“耶稣在星期五被钉在十字架上的时候，

那是全世界最糟糕的一天，可三天后就是复活节。所以，每当我遇到不幸时，就会等待三天，一切就恢复正常了。”

人生并非事事如意，总要伴随几多不幸，几多烦恼。我们从来就不应该让不幸与烦恼左右我们的心情。

10

有个小和尚，负责每天早上清扫寺庙院子里的落叶。

清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每次起风时，树叶总是随风飞舞，落得到处都是。

小和尚每天早上都要花费许多时间才能清扫完树叶，这让他头疼不已，他一直想找个好办法让自己轻松些。

有一天小和尚想出了一个办法，于是他起了个大早，使劲地摇树。他想这样就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了，于是他一整天都非常开心。

第二天，小和尚起床到院子里一看，不禁愣住了——像往日一样，院子里仍然落叶满地。

无论你今天怎么用力摇树，明天的落叶还是会飘下来的。

明天有明天的烦恼，今天的你是无法解决的。每一天都有每一天的人生功课要交。惟有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

11

清朝时有位八府巡按，长期患一种精神忧郁症。他看了许多医生，都未见效。一天，他因公坐船经过山东台儿庄，地方官员