



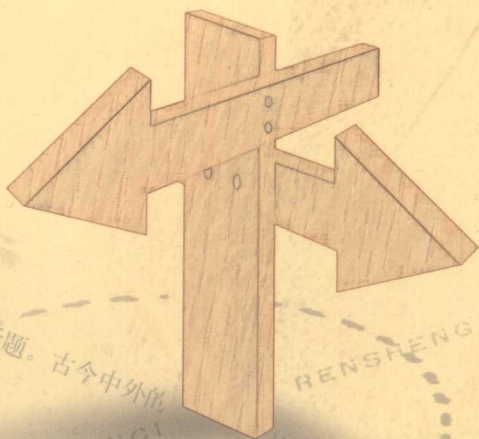
人生枕边书

RENSHENG ZHENBIAN SHU

人生 八大关键词

斯培光 著

人生的道路是漫长的，但关键性的却只有几步。人生要学的东西很多，但首先要学好的是做人的基本准则，懂得做人的道理。



人生是一个十分古老而又非常现实的话题。古今中外从未停止过对人生的探究

RENSHENG BADA GUANJIANCI

RENSHENG BADA G

浙江人民出版社



人生枕边书
RENSHENG ZHUBIAN SHU

人生 八大关键词

斯培光 著

人生的道路是漫长的，但关键性的却只有几步。人生要学的东西很多，但首先要学好的是做人的基本准则，懂得做人的道理。

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生八大关键词/斯培光著. —杭州: 浙江人民出版社, 2008.1

ISBN 978-7-213-03693-4

I. 人… II. 斯… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 004577 号

书 名
作 者
出版发行

人生八大关键词

斯培光 著

浙江人民出版社

杭州市体育场路347号

市场部电话:(0571)85061682 85176516

责任编辑

傅寒晴

责任校对

朱晓阳

封面设计

赵 雅

电脑制版

杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷

杭州富春印务有限公司

开 本

710×1000毫米 1/16

印 张

13.25

字 数

14万

插 页

2

版 次

2008年1月第1版·第1次印刷

书 号

ISBN 978-7-213-03693-4

定 价

20.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



ren sheng ba da guan jian ci

目录

Mulu

塑造好自己的人生(代序) / 1

关键词一 **理想** / 7

目标是人生前进的方向 / 10

理想源于自我 / 16

找准自己的北斗星 / 18

行动是实现理想的途径 / 25

机遇青睐于有准备的人 / 26

到达理想彼岸的真谛 / 30

关键词二 **道德** / 37

道德是人生的基石 / 39

弘扬社会公德 / 41

遵守职业道德 / 46

营造家庭美德 / 47

诚信乃做人之本 / 48

人生就是责任 / 54

关键词三 **心态** / 59

心态是人生的主人 / 61

积极的心态创造人生 / 66

自信的心态支撑人生 / 70





感恩的心态丰富人生 / 75

宽容的心态和谐人生 / 81

呵护好自己的心灵 / 83

关键词四 **勤奋** / 87

一生之计在于勤 / 89

勤奋学习是力量的源泉 / 94

勤于思考是成功的关键 / 101

勤奋工作是事业的保证 / 104

关键词五 **习惯** / 109

好习惯将成就你的一生 / 111

生活习惯不可小看 / 117

工作习惯必不可少 / 119

学习习惯使你充实 / 122

独立自主的习惯让你自立 / 124

惜时如金的习惯是对生命的珍惜 / 127

持之以恒的习惯是成功的积累 / 133

关键词六 **完善** / 137

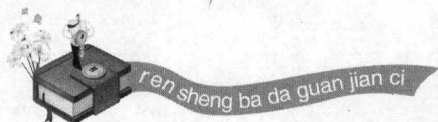
完善人生 / 139

完善思维方式 / 143

完善人际关系 / 147

修身养性是完善人生的内在要求 / 153

完善并非十全十美 / 156



关键词七 **快乐** / 161

快乐就在心中 / 163

做快乐的主人 / 166

得到快乐的法则 / 169

关键词八 **安康** / 183

平安是福 / 186

健康是幸福之本 / 191

衡量健康的标准 / 195

维护健康的法则 / 197





ren sheng ba da guan jian ci

塑造好自己的人生

——代序

人生是一个十分古老而又非常现实的话题。古今中外的思想家,从未停止过对人生的探究。

关于人生的比喻很多。有人说人生就像一场旅行,不必在乎目的地,在乎的是沿途的风景以及看风景的心情,让心灵去旅行。在人生的旅途上,有凛冽的寒风,陡峻的山道,突如其来的骤雨飞雪;同时也有鲜艳的花朵,清新的空气,明媚的阳光,友好的旅伴。

有人说人生好像在演戏,命运是编剧,自己是演员。有演喜剧的,也有演悲剧的,有演闹剧的,也有演丑剧的,在人生舞台上各有各的角色。

有人说人生如书,或精装、或平装,或厚实、或单薄,或难忘、或乏味,或畅销百年、或无一读者,全看这个人在其生命旅程上充当的角色以及在当时社会的地位、影响。

有人说人生如棋,识棋理、懂布局,下棋方可占据主动,胜算在握;知进退、明得失,人生才能从容自如,走向成功。

有人说人生是一道数学题,每个人都在做着人生的加减乘除。区别在于:该加的加,该减的减,该乘的乘,该除的除,便能得到较高





的人生价值；反之，该加时却减，该乘时却除，稀里糊涂，结果耽误了自己的人生。

有人说人生就是潇洒走一回。宇宙无限，生命有限，我们既然来到这个世界上，就要活得开心、活得潇洒，对得起自己，当然也要对得起别人，对得起社会。

所有这些比喻，无不给人一定的启示。在生命的长河里，每个人都在不停地跋涉。人的一生应当怎样度过？人的一生应该怎样活着？人的一生怎样才算活得有价值、有意义？如何在现代生活中适应社会，找到自己的人生坐标，获取事业的成功和心灵的快乐？对这些问题，有些人思考过，有些人或许还不曾思考过。

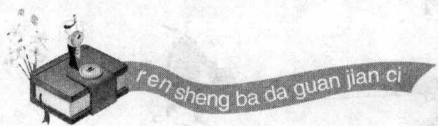
其实，人生如白驹过隙，转瞬即逝。然而，对于人类的个体而言，这短暂的一瞬间，却蕴含着深邃的永恒。

人生是一次充满欢乐和艰辛的旅行，在这短暂而又漫长的旅途中，虽然每个人的目标不同，但每个人都想得到幸福，向往成功，想在自己走过的路上留下值得纪念的东西。正是这种深藏于心底的渴望，形成了不竭的动力源泉，鼓舞着芸芸众生珍惜生命，挑战未来。

人生如一场戏，重要的不是长度，而是表演得出色，有开幕也有谢幕，聪明人知道一个好收场的重要性。在人生这个舞台上，每个人都是自己生命唯一的导演，你得学会演好自己的角色，不能游戏人生。正如歌德所说：“谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，就永远是个奴隶。”

一个人的一生，是自己亲手制成的雕像，是美丽还是丑陋，是可爱还是可憎，都由你自己一手塑造。你不是天生的赢家，也不是天生的失败者，成为什么样的人取决于你自己。人的一生，只有一件





事不能选择,就是自己的出身,其他一切命运,都是可以自己选择的。

人生靠自己书写,创造人生是人生的最高境界。“人的一生应当这样度过:当回忆往事的时候,他不至于因为虚度年华而悔恨,也不至于因为过去的碌碌无为而羞愧”。这一至理名言,旨在呼唤创造人生。一个完美的人生,当从普通平凡的逗号开始,以卓越非凡的感叹号结束。

你的一生能否成功,可能与你的机遇有关,也可能与你的天赋有关,或许还可能与你的命运有关。但这些都并不重要,重要的是你自己努力的程度。

潇洒铸人生。潇洒人生,享受人生,并非消极面对人生,虚度人生,而是要更加善待人生,积极进取。潇洒并不是无责、无为的懒散,甚至放荡。其实,潇洒是良好的教养、丰富的学识、高尚的情操和优秀的品格在行为举止上的自然流露,是真诚的自然的人生境界。

人一生的奋斗过程其实就是战胜自我的过程。人生将在不断的超越中更充实、更幸福。人生需要不断地自我激励和自我鞭策,无论是身处顺境时,还是身处逆境时;无论是读书学习时,还是就业工作时;无论是在日常生活中,还是在追求事业的过程中。别人的激励和鼓舞,仅仅是一时的;自我激励和自我鼓舞才是永久的,是伴随一辈子的。

人生的道路,人人有一条。千条万条,条条大道通罗马。人生的道路不但是自己选择的,而且是靠自己一步一步走出来的。人生的道路是漫长的,但关键性的却只有几步,关键的是在整个人生长河中我们不能迷失方向。人生要学的东西很多,但首先要学好的是





做人的基本准则,懂得做人的道理。

每个人的一生,从童年、少年、青年到中年、老年,其具体状况和经历是千差万别的,但其中又存在着一系列共同的和基本的变化发展的规律。我们把握了这些规律,也就把握了人生的主动权,把人生的命运掌握在了自己手上。只有遵循这些规律,才能使自己的人生追求符合社会和时代发展的要求,立于不败之地。

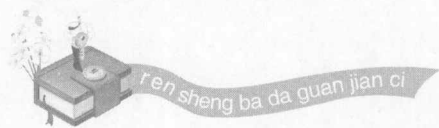
真理往往是简单的。一个人生存和发展的最优法则是什么?我相信,最优法则仍然是那些最古老、最简单的道理,比如理想、诚实、勤奋、快乐、平安、健康等。编写本书的目的,正是本着将人生的关键词整理出来的初衷,与读者共享一份思想的收获。

本书所指的人生八大关键词,虽明白易懂,简单朴素,亦近乎老生常谈,但这是千百年来成功者自我修炼的心得,是从平凡走向卓越的箴言,也是每个成功人士所遵循的普遍规则。

人生如戏如梦,极易陷入迷茫,正确地把握其中的一些基本准则,用以指导自己的实践,并不断地自我完善,无疑是一条通向成功的道路。编写本书,我要感谢我的父母,他们虽然没有直接传授给我这人生的八大关键词,但他们勤劳、善良的一生却是这八大关键词的最好写照。我用自己粗浅的悟性总结了这人生八大关键词,送给我刚踏上社会、开始职业生涯的女儿。同时,也送给每一位读者。希望本书能给你启迪,成为你求知路上的良师,生活中的益友,人生道路上的行路指南,伴你度过一段值得回忆的时光。

人生是一个一去不复返的过程。生命对于每个人只有一次,那么就让我们珍惜这一次宝贵的生命,在明确目标、勤奋努力、摆正心态、培养习惯、不断完善、健康快乐的基础上活出一份洒脱,活出一





份自然,活出一份精彩。

让你在人生基本准则的指导下,学会把握并创造自己的卓越人生,让你的生命轨迹朝着成功的方向延伸,这就是我最大的心愿!

作 者

2007 年 10 月

5



塑造好自己的人生(代序)

一、本書係一出版，係自
人對中國之自述，其內容豐富，不單是關於本國之歷史，

且對中國之歷史，亦有豐富之記載，其內容之豐富，非他書所能及也。

二、

三、

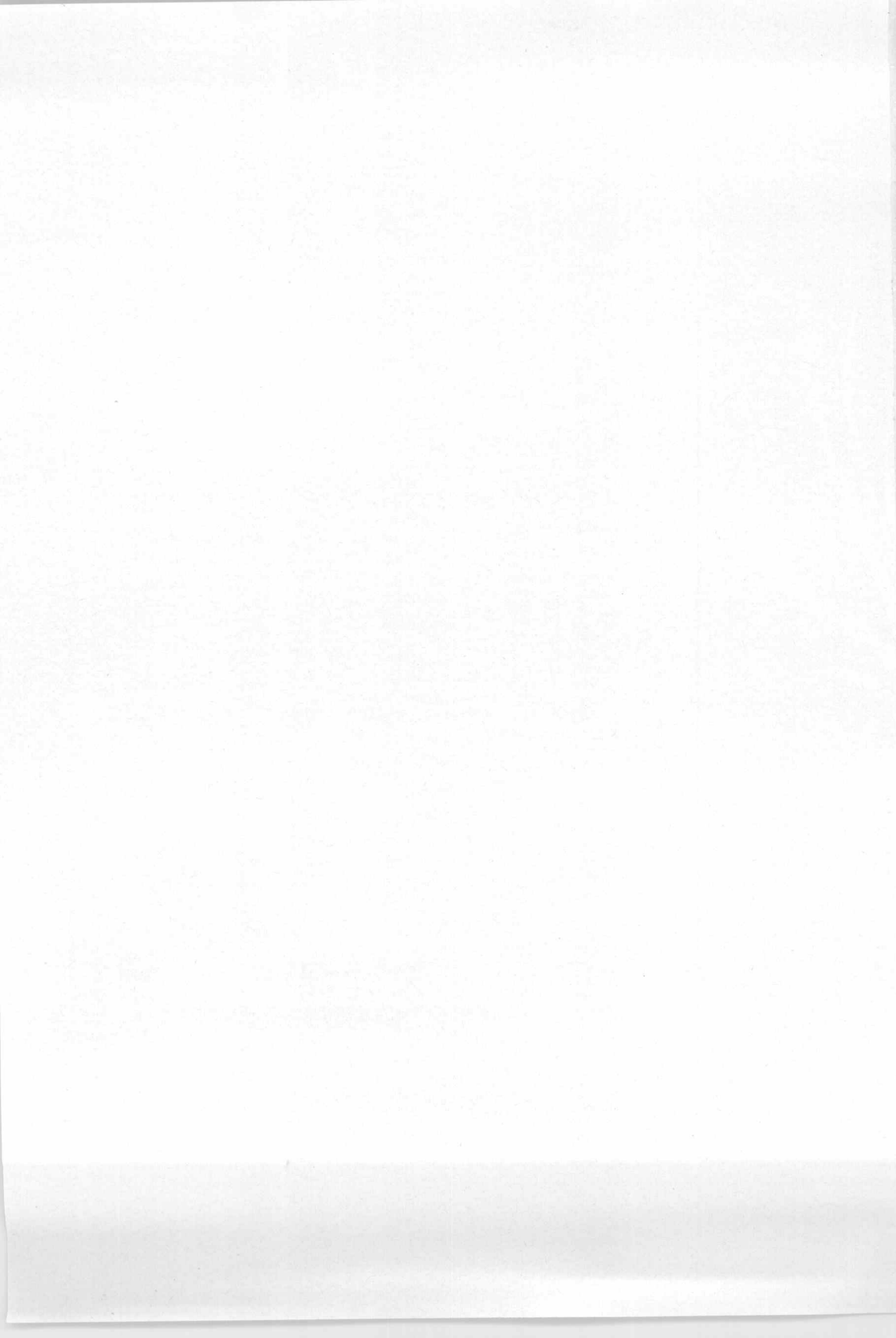


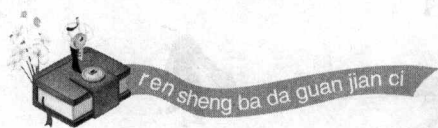
理想

关键词一

GUAN JIAN CI YI LI XIANG

理想是人生的太阳。—— 德莱塞





理想是对未来事物的想象或希望,是人为之奋斗的目标,是人的力量源泉和精神支柱。

什么样的理想,将决定你成为什么样的人,不同的理想,成就不同的人生。理想,我们古代先辈们称之为“志”。立志是一件很重要的事情,事业随着志向走,成功随着目标来,这是人生的规律。立志、追求、成功是人类活动大致的三大步骤。孔子说:“三军可夺帅也,匹夫不可夺志也”,指出了志向对人的重要性,它决定了一个人一生的发展和方向。即使到了今天,理想的话题也并未过时,而且注入了新的内容与生命。前苏联教育家加里宁说:“无论哪个时代,青年的特点总是怀抱着各种理想和幻想。这并不是什么毛病,而是一种宝贵品质。”

诗人流沙河曾经说过:“理想是石,敲出星星之火;理想是火,点燃熄灭的灯;理想是灯,照亮夜行的路;理想是路,引你走向黎明。”理想是引领人生的灯塔,没有理想就没有坚定的方向,没有理想就没有充实的生活。

美国作家德莱塞有句名言:“理想是人生的太阳。”人可以为不同的价值而存在,但要有自己的追求。没有人生来注定平庸,也没有人生来注定伟大。只有为理想而活着,才能让人生更精彩、更有意义。只有真正的理想主义者,才能超越平庸、追求卓越。伟人之所以成为伟人,在于他们无论处在什么样的环境中,始终不改初衷,始终为理想而奋斗。

理想不等于现实,同样的,现实也不等于理想。今日的理想将是明日的现实,今日的现实则是昨日理想的实现。正因为理想与现实存在着差异,才需要我们燃起生命的热情,为明天更美好的生活





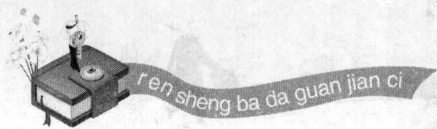
而努力奋斗。

目标是人生前进的方向

目标是想要达到的境地或标准。在波浪滔天的大海中航行,假如没有灯塔的指引,就很有可能偏离航道或触礁沉没,无法到达理想的彼岸;在漫漫的人生路上,假如没有一个正确的人生目标,无论你多么努力,也无法到达胜利的终点。

人生从制定目标开始。成功人士与平庸之辈的差别并不在于天赋、机遇,而在于有无明确的目标并为之付诸行动。成功的起点从目标的确定开始,明确了目标,才有行动的指南,才有前进的方向。如果人生没有目标,浑浑噩噩,得过且过,一定会虚度年华,只能在人生的旅途上徘徊,永远到不了成功的彼岸。如果一个人连自己的目标、理想都不清楚,就谈不上为实现理想而奋斗。人生没有目标就只能庸碌无为地度过一生,做事没有目标只能与失败为伍。古罗马哲学家塞涅卡说:“有人活着没有任何目标,他们在世间行走,就像河中的一棵小草,他们不是行走,而是随波逐流。”所以,人生要先制定目标,明确自己努力的方向。

哈佛大学曾经在一群智力、年龄都差不多的青年人中进行了一次关于人生目标的调查,结果发现:3%的人有十分清晰的长远目标;10%的人有清晰但比较短期的目标;60%的人只有一些模糊的目标;27%的人根本没有目标。25年后,哈佛大学再次对他们做了跟踪调查,结果令人十分吃惊!那3%的人全部成了社会各界的精英,



行业的领袖;那 10% 的人都是各专业、各领域的成功人士,生活在社会的中上层,事业有成;那 60% 的人大部分生活在社会的中下层,胸无大志,事业平平;那 27% 的人过得很不如意,工作不稳定,入不敷出,常常抱怨社会,抱怨政府,怨天尤人。

目标是学习的动力,创业的方向。目标能给你一个看得见的靶子,一步一个脚印地去实现这些目标,你就会有成就感,你就会信心百倍,向高峰挺进。目标能唤醒人,能调动人,有明确目标的人,生活必然充实有劲,决不会因无所事事而无聊。正如 18 世纪的发明家与政治家富兰克林在自传中说的:“我总认为一个能力很一般的人,如果有个好计划,是会有大作为的。”

人生目标要有高度。伟大的人生取决于伟大的目标,目标愈高远,人的成就会愈大。伟大的文学家高尔基说过:“一个人追求的目标越高,他的才能就发展得越快,对社会就越有益,我确信这也是一个真理。”

在确定自己的人生目标时,不应该把成功作为首选,首要的目标应该是优秀,其次才是成功。所谓优秀,是指一个人的内在品质非常好,有高尚的人格和真实的才学。一个优秀的人,即使他在名利场上不成功,他仍能有充实的心灵生活,他的人生仍是充满意义的。相反,一个庸俗的人,即使他在名利场上风光十足,他也只是在混日子而已,至多是混得好一些罢了。事实上,一个人倘若真正优秀,而时代又不是非常糟糕,他获得成功的机会还是相当多的。人类历史上一切伟大的成功者,都出自精神上优秀的人。不管在哪个领域,包括创造物质财富的领域,做成伟大事业的决非钻营之徒,

