

萧 萧 编著



72 改变人生的 个身心修炼

人的一生有无数次的选择，每次都是痛苦和快乐抉择的过程。如果选择了痛苦，不要灰心，请珍惜你醒悟的反思；如果选择了快乐，不要松心，请享受你收获的心得。无论选择哪个，都要珍惜来之不易的磨炼，不要让它随风而去。为了美好的明天，幸福的人生，请你和我一道，磨炼心态，修炼身心，改变人生！



北京科学技术出版社

◎ 人生智慧

72 改变人生

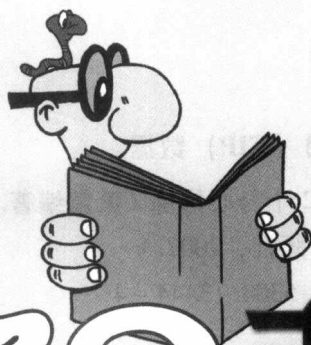
身心修炼

的

人生是一场修行，也是一场历练。在人生的旅途中，我们不断地经历着各种各样的事情，不断地成长着，不断地改变着。在这个过程中，我们不断地修炼自己的身心，不断地提升自己的境界。只有不断地修炼，不断地提升，我们才能在人生的旅途中，不断地前进，不断地超越。

——《72 改变人生》

萧 萧 编著



72 改变人生的 个身心修炼 的



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变人生的 72 个身心修炼 / 萧萧编著. —北京:
北京科学技术出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3444 - 4

I. 改... II. 萧... III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132773 号

改变人生的 72 个身心修炼

编 著: 萧 萧

责任编辑: 张建国

责任校对: 黄立辉

封面设计: 李栋工作室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 0086 - 10 - 66161952 (发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www. bjkjpress. com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 190 千

印 张: 11

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3444 - 4/F · 147

定 价: 23.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

态度是行动的前提，态度受价值观的指导，态度是为人处事的基本原则，而心态决定态度。

价值观是每个人判断是非善恶的信念体系，它不但引导我们追寻自己的理想，还决定一个人生活中大大小小的选择。我们的任何行为都是自身价值观的流露。

责任编辑/ 张建国



封面设计/李栋设计工作室

前言



新的世纪，是一个激情燃烧的世纪。面对机遇与挑战，有谁不渴望成功？可以说谁能把握住自己，谁就能把握走向成功的道路。要想准确地把握自己，就要培养一种良好的心态。

古人讲“谋事在人，成事在天”，而生活在新时代的我们则讲“谋事在人，成事也在人”。毕竟时代不同了，新的时代给我们提供了更加广阔的发展空间。挑战中有机遇，失败中有成功，有人可以登上成功巅峰，有人却坠入黑暗深渊。如果我们能够把握成功的法则，具备成功者的心态，就离成功更近一步。如果失败了，我们要因为付出了努力而无所遗憾；成功了，则因奋力进取而感谢人生。人生就是这样，在失败中孕育，在努力中萌芽，在进取中开花，在成功里结果。其中，体现着一个永恒不变的生命旋律，叫做“拼搏”。

的确，光有好的心态还不够，还要积极进取。要知道，努力的人不一定会成功，但是成功的人都是努力过的。虽然我们都是平凡的人，但只要拥有一颗积极向上的心，加上自己的不懈努力，也一样可以表现得非凡卓越。

本书就是通过一些平凡人的成功故事，来启发你的心智，让你学会挖掘自己的潜力。面对书中的故事，相信年龄不是问题，性别不是问题，贫富也不是问题，只要你认定天生我材必有用，就一定能从中获取一些智慧的源泉。让你从今天开始获得新生，生命不再碌碌无为。

目 录

修炼 1	让失败在笑声中溜走	1
修炼 2	在绝望中寻找希望	3
修炼 3	精心打造每一件小事	6
修炼 4	家常话派上大用场	7
修炼 5	踩着点子朝前走	8
修炼 6	有什么样的目标就有什么样的人生	10
修炼 7	坐在生活的第一排	13
修炼 8	人在职场如逆水行舟，不进则退	14
修炼 9	不经历风雨，怎么见彩虹	16
修炼 10	每天都冒一点险	18
修炼 11	男孩子能做的事，女孩子也绝对都能做	21
修炼 12	积极地以退为进，走曲线式生存方式	22
修炼 13	从心底感谢“淘汰”	24
修炼 14	让别人显得比你更优越	26
修炼 15	抱怨无好事	28
修炼 16	细节成就完美	30
修炼 17	人生没有“不可能”	32
修炼 18	在“忍耐”中调节自己	35
修炼 19	举手之劳，就能消除烦恼	37
修炼 20	学会善良	39
修炼 21	悄悄地为他人做点好事	41
修炼 22	你只需要一块表	43

修炼 23	怎样摔倒并不重要，重要的是你能否站起来	46
修炼 24	把自卑化为动力	48
修炼 25	不要只看夕阳	50
修炼 26	回到家里，多照照镜子	52
修炼 27	化嫉妒为积极动力	54
修炼 28	少说“郁闷”，多做深呼吸	56
修炼 29	每天给自己一个希望	58
修炼 30	控制不良情绪，开发情绪的积极面	61
修炼 31	人无我有的个性才是个性	64
修炼 32	把爱好当作助手	67
修炼 33	好人缘有利于成功	69
修炼 34	有些事情必须等待	71
修炼 35	把握人生的两个机会	73
修炼 36	学会乐观	75
修炼 37	凡事往好处想	77
修炼 38	自立——现代人的必备素质	81
修炼 39	热情可以帮你战胜失败	84
修炼 40	对付时间窃贼	85
修炼 41	设定目标，不断激励自己	88
修炼 42	不要自寻烦恼	91
修炼 43	你要寻找什么，就会找到什么	93
修炼 44	用幽默换来好心情	96
修炼 45	吃不到葡萄，就把它想成是酸的	98
修炼 46	学会笑脸相迎	100
修炼 47	放下就是快乐	102
修炼 48	沟通一生，快乐一生	105
修炼 49	面对世界说“我能行”	107
修炼 50	从心底里珍惜生命	109
修炼 51	给别人留点面子	111
修炼 52	勇于尝试就有机会	114

修炼 53	别跟自己过不去	117
修炼 54	有时候，“不知道”就是福	119
修炼 55	寻求积极的合作	121
修炼 56	相信自己独一无二	123
修炼 57	郁闷的时候，抬头看看天	125
修炼 58	减少欲望，少花钱	128
修炼 59	做个受欢迎的人	131
修炼 60	有勇有谋的智慧，才是大智慧	133
修炼 61	现在不做，明天就会后悔	136
修炼 62	学会自己救自己	138
修炼 63	提升你周围的人	140
修炼 64	当别人帮助你时，积极感恩	144
修炼 65	说话要注意分寸	147
修炼 66	积极推销自己	150
修炼 67	创新源于模仿	153
修炼 68	平常的日子养成好习惯	155
修炼 69	永远有颗年轻的心	158
修炼 70	做情绪的主人	160
修炼 71	平常之中找快乐	162
修炼 72	经营你自己	164

修炼1 让失败在笑声中溜走

人一辈子都在高潮、低潮中浮沉，唯有庸碌的人，生活才如死水一般，只要高潮不过分使你紧张，低潮不过分使你颓废就好了。

就在我编写本书之际，有一个朋友在网上跟我聊天，说到她最近假期出去玩时发生的一件事情，当时她觉得自己是正确的，但回来和自己的母亲说起她遇到的事情时，母亲责备了她，认为她错了。在这里，我们都用不着去探究这位朋友究竟在一件怎样的事情上犯了错误，最主要的是，她认为自己的错误就是一次失败，而且这个不大不小的失败令她很不舒服，所以最近一段时间一直放不下这件事情，心里很乱。于是想跟我说说，打算听听我的意见。我说：“我不会劝你，但是我想送给你一段话，这段话是我在一个书里看到的，或许读起来有点酸酸的，但是我自己觉得很美，也希望你能看进去并对你有帮助。”我送这位朋友的话，就是——

涟漪，是湖水的微笑；霞光，是清晨的微笑；春风，是大地的微笑。微笑，是自然的太阳。微笑，使陌生人感到亲切；使朋友感到安慰；使亲人感到愉悦。所以，微笑，是面对失败和成功的最好态度。

我是在网络上传给她的，她很长时间没有回话。到了晚上，再在网上遇到她的时候，她只跟我说了“谢谢”二字，我就知道，我送她的话起作用了，所以，我也很想跟大家一起分享这段话。

美国历史上的林肯总统从22岁做生意失败开始，先后竞选州议员、州长、国会议员、参议员均遭失败，47岁竞选副总统也遭失败，而51岁终于成功当上美国总统。正是他那种微笑面对失败的精神让他屡败屡战，最终赢得了美国人民的爱戴。

我国唐代大诗人杜牧曾写过一首气宇轩昂的诗：“胜败兵家事不期，包羞忍辱是男儿。江东子弟多才俊，卷土重来未可知。”在人的一生中，遇到挫折打击、艰难困苦都是不可避免的，我们只有重新站起来。这时，我们需要的是：微笑着面对生活。

微笑着面对失败，我们才更加坚强；微笑着面对失败，我们才日渐成

熟；微笑着面对失败，我们才能够练就风雨兼程的本领；微笑着面对失败，我们才能描绘雨后的彩虹。然而，当我们成功时，我们也需要微笑着面对。

成功后大笑容易使人觉得张狂，浅笑容易使人觉得小气，狂笑易生出乐极生悲之感，阴笑更是让人不寒而栗，毛骨悚然。微笑貌似平平淡淡，其实却是恰到好处。它既是一种含蓄，也是一种表达；它既是一种单纯，也是一种丰富；它既是对对方的礼貌，也是对自己成功的褒扬。的确，在我们成功后，微笑是最好的表达方式。

只有微笑面对成功，我们才能以“不以物喜”的心态面对我们的成功，才能保证不会乐极生悲。微笑，标志着自信、雅量和大度，这是一种胸怀，一种境界。微笑着面对生活的人，失去的只是自己的烦恼，赢得的则是整个世界。

有一年，我的一个朋友参加了第十二届全国“金球杯”书法比赛。平时，在学校里，她在书法方面绝对是一个佼佼者，但还不是“绝顶高手”，因为她同班的陈彬瑜明显比她“技高一筹”。在她的光环下，她有点自卑，在抱着“重在参与”的念头下，她拼着当“炮灰”勉强一试。结果陈彬瑜得了金奖，我的这位朋友只得了一个铜奖。

她回到家，她的母亲知道了情况，鼓励她说：“失败是成功之母嘛，一次失败不用太在意，哥伦布花了14年的时间，才实现他计划中的航行。”

想想也对。获知第十三届“金球杯”书法比赛的消息，这位朋友在心中暗暗地叫劲，对自己说：“再试一次，成功了当然好，失败了也要微笑着去面对。”她特地买了硬笔书法的字帖，一有空就看帖，揣摩字间框架结构，想像用笔的力度。同学们看她一副着迷的样子，都很不以为然，有同学嘴巴刻薄一点的，还不无嘲笑地说：“努力个什么劲，草鸡是变不了凤凰的。”每次遇到这种情况这位朋友很想开口大骂，甚至想放弃努力。但一想到自己母亲的话，就又冷静了下来，想想那些不畏惧失败的伟人，她对自己的想法感到惭愧。

俗话说，“欲速则不达”，尤其是练习书法，心情浮躁是最大的敌人。她说每当她感到有压力的时候，当她想到可能的失败的时候，她就拿起镜子冲自己微微一笑，看着自己在镜子中的笑容，从容地放松自己。渐渐地，她找到了练习书法的感觉，取得了一个较大的飞跃。

比赛那天，我的这位朋友拿出十二分的精神，完成了自己的参赛作品。

几个月后，她收到了来自“金球杯”评委会的信——她得了金奖。可以想象她有多高兴！她说更让她欣喜的是，她不再对失败耿耿于怀，而是能够

微笑着面对失败的打击了。

经过了这件事，我的这位朋友想说：“世上无难事，只要微笑面对失败，坚持自己的努力，成功总是看得见的。”

用最美丽的笑容面对最无情的世界，也许世界也会被你感化！

成功心态

遭受风吹雨打后的花朵虽然没有往日的妖艳，但它却有无限的幽香。失败是道靓丽的风景，是值得细细品味的美景；失败是枫叶，虽然被秋风扫落，却被热血渲染；失败是成功路上层层的山峦，只有走过崎岖，才能攀上成功的巅峰，只有越过汹涌的浪涛，才会到达成功的彼岸。

败而言勇，笑对坎坷，用顽强征服前进中的障碍，用微笑迎接人生的狂风暴雨，才是成功者的本色。

修炼2 在绝望中寻找希望

绝望，对于消极悲伤者才是绝境，对于乐观的、有远大梦想的人，绝境只是一个锤炼的机会，是一个放飞希望的起点。

乐观有助于克服困难，而梦想有助于人保持乐观，保持积极向上的动力。不要因别人的几句冷言冷语，就让我们的梦想熄灭。梦想是你成功的强大能源，只要你的眼光够远，就一定能从丑小鸭变成白天鹅，真正从绝境中飞起来。

爱德蒙·喜赖利爵士曾带队攀登圣母峰，但由于一个队员意外中途死亡而折返。不过，他返回伦敦时仍受到英雄般的欢迎。欢迎酒会上，不乏当时大英帝国的达官贵人。在演说台背后，挂着一幅巨大的圣母峰照片。喜赖利在众家权贵的欢呼下站起来答谢，并转身对着巨照说：“圣母峰，虽然你把我击败，但我还会再来一次。而这次我一定赢你，因为，你不像我那样能日益壮大。”

事实上，不仅登山队员，包括我们每一个人，都会遇到难关。成功与否，就要看这个人是否能够突破难关还是看到难关就绝望放弃。处在逆境中时，我们不要尽想着凄风苦雨，而要调整好心态，保持平和与乐观，这才有助于我们积极主动地找到解决困难的办法。

不管怎样的难关，都想去突破，这样努力的人就一定会成功。认为无法突破的人，才会觉得绝望。相信自己，如果绝境中你也能乐观面对，那么你就没有不能做到的事，你终会向成功逐步迈进。

20世纪初，美国密西西比州奥克斯福镇有一个小伙子，天资聪颖，富有才华。他当过兵，读过一年大学，还干过当地的邮政所长。他很早就开始进行文学创作，模仿前辈浪漫派诗人写一些很伤感缠绵的诗歌。他自诩为“诗人、哲学家、生活的学生”。

但他什么都干不长。大学读了一年就退学了，邮政所长干了不到半年就辞职了，他还干过船老大、油漆工、书店营业员。

后来，他想成为一个大诗人。

他整天游手好闲，无所事事，脑中挤满了感伤的诗句和古典的形象，因为他要写诗。到了将近30岁，他还是那副老样子，因为他要写诗。镇上的人都看不起他，因为他一无所有，因为他从没有真正写过一首好诗。

他很忧郁地离开了故乡，来到了新奥尔良。

他继续过着从前的生活。

直到有一天，他遇到了一位功成名就的老作家。他们成了朋友。老作家对他说：“你是个乡下小子，你应该好好写写你的家乡，写写你那个邮票般大小的家乡。”

这位“生活的学生”如梦初醒！

他回到家乡，闭门谢客，开始全力以赴地潜心写作。

此后，他再也没有写过诗。而他那些描写他的南方故乡的小说却在全世界为他赢得了很高的荣誉。

这位直到将近30岁才如梦初醒的人，就是美国20世纪最伟大的作家之一、1949年诺贝尔文学奖得主——威廉·福克纳。

一天，我和一个朋友约好在一个超市门口见面，但我坐在广告伞下等了二十分钟，还没有见到他的影子，直到十点半他才打来电话，说是堵车了。忽然听到一阵嗖嗖的响声，我本能地抬起头来一看，只见不远处的垃圾桶旁，有一个小伙子把身体弯成“C”字形，正在用手在垃圾桶里找可能值钱

的东西。由于他的穿戴似乎很体面，所以我多留意了他几眼，已经裂开底部的皮鞋、磨出两个大白印的西裤、污迹斑斑的浅蓝色衬衣毫无保留地把他的艰难生存状况展现了出来。他背着一个旅行包，尽管它又脏又破，但我仍然可以想象到，那些大大小小的格子曾经装满了各种各样美好的梦想，和每一个从农村来到城市里的年轻人一样。也许，此时经历了很多也失去了很多的他，还未曾放弃过他的梦想。我有理由相信，生活的希望之火一直燃烧在他的心里，他在从绝望中寻找希望。

人们对梦想总是持一种鄙夷或不屑的看法，但实际上每个人，从童年到老年，谁也无法摆脱梦想的纠缠。想像一下问题的答案，想像你正冲向终点，往往能给你勇气和力量，使你增加耐力、百折不挠，向理想迈进。不过有一点需要特别注意：梦想的实现源于顽强拼搏的精神及进取的精神，只是梦想必须给自身的实际情况才能实现，否则，梦想只能是一场空想。

成功心态

有的人总是在滔滔不绝地谈论着失败，谈论着自己倒霉的运气、自己的麻烦和以前的错误。其实这是在浪费自己的生命。如果你想成功，请你忘记你的过去，走出绝望的阴影，希望就在你的前面。人生道路充满了风风雨雨，无论怎样的情况、环境、困难等着你去面对，你都要以一种积极的心态去正确对待他们。永远也不要消极地认定什么事情是不可能的，首先你要认为你“能行”，并勇敢地去尝试，最后你就会发现你“确实能行”。

修炼3 精心打造每一件小事

中国古代思想家老子曰：合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。这句话深刻指出了大与小的辩证关系。有些人常常把大与小割裂开来，认为大就是大，小就是小，而不能看到其中的联系。三国时，刘备在给后主刘禅的遗诏中提到：勿以恶小而为之，勿以善小而不为。惟贤惟德，能服于人。

正如列宁所说：要成就一件大事业，必须从小事做起。西方也有这样一句格言说：时间和耐心能够把桑叶变成云霞般的彩锦。我们中的一些人之所以一事无成，就是因为我们总是把那些发生在身边的细微小事看得无足轻重。

一位著名的推销大师，他在城中最大的体育馆，做告别职业生涯的演说。

那天，会场座无虚席，人们在急切地等待着这位伟大推销员的精彩演讲。大幕徐徐拉开，舞台的正中央吊着一个巨大的铁球。

主持人对观众说：“请两位身体强壮的人到台上来。”转眼间已有两名动作快的年轻人跑到台上。

推销大师这时开口了：“请你们用这个大铁锤，去敲打那个吊着的铁球，直到把它荡起来。”

一个年轻人先拿起铁锤，拉开架势，抡起大锤，全力向那吊着的铁球砸去。但一声震耳的响声后，那吊球却纹丝不动。他接着用大铁锤不断砸向吊球，铁球还是不动。很快他就气喘吁吁了。另一个人也不示弱，接过大铁锤把吊球打得丁当响，可是铁球仍旧一动不动。

这时，老人从上衣口袋里掏出一个小锤，对着铁球“咚”敲了一下，停顿一下，再用小锤“咚”敲了一下。人们奇怪地看着，老人就这样自顾自地不断敲下去。10分钟过去了，20分钟过去了，会场早已开始骚动，有的人干脆叫骂起来，人们用各种声音和动作发泄着不满。

老人却不闻不问，只管一小锤一小锤不停地工作着，大概在老人进行到40分钟的时候，坐在前面的一个妇女突然尖叫一声：“球动了！”接着，吊球在老人一锤一锤的敲打中越荡越高，它拉动着那个铁架子“哐哐”作响，

它的巨大威力强烈地震撼着在场的每一个人。

老人开口讲话了。他的告别演讲只有一句话：“在人生的道路上，如果你没有耐心去等待成功的到来，那么，你只好用一生的耐心去面对失败。”

成功心态

在人类社会，有人幻想展翅高飞，却抛开了平时的点滴；有人幻想站在智慧的顶巅，忘却一步一步地攀登。生活中的小事，因为他“凡”，他“小”，人们常看不起，而不屑去做。汪洋大海由小溪汇聚而成，这个道理人人皆知，可惜不少人并没有从中受到教育。因此我们要大声疾呼，不要拒绝“小”事。

修炼4 家常话派上大用场

你相信商业箴言的力量吗？是否曾经有一句话令商战中一筹莫展的你醍醐灌顶？还是你对那些充斥在你周围的商业建议根本不屑一顾？

美国《财富》杂志在对20多位商业领袖的采访中发现了一个有趣的现象，即在20多人中只有少数人得到的好建议来自于专业的顾问，其他则大多来自于自己的老板、好友和父母平时所说的家常话。

沃尔特·克朗凯特是美国著名的电视新闻节目主持人，他从孩提时代就开始对新闻感兴趣，并在14岁的时候，成为学校自办报纸《校园新闻》的小记者。

休斯敦市一家日报社的新闻编辑弗雷德伯尼先生，每周都会到克朗凯特所在的学校讲授一个小时的新闻课程，并指导《校园新闻》报的编辑工作。有一次，克朗凯特负责采写一篇关于学校田径教练卡普·哈丁的文章。由于当天有一个同学聚会，于是克朗凯特敷衍了事地写了篇稿子交上去。第二天，弗雷德把克朗凯特单独叫到办公室，指着那篇文章说：“克朗凯特，这篇文章很糟糕，你没有问他该问的问题，也没有对他做全面的报道，你甚至没有搞清楚他是干什么的。”接着，他又说了一句令克朗凯特终生难忘的话：