



一分钟心动书系

YifenzhongXindongShuxi

曾 栓 主编

一分钟 人生感悟

心动更要行动 幸福人生的必要感悟

YifenzhongRensheng
Ganwu



一分钟的阅读，一个细节的把握，
一个小小的忠告，一个不经意的改变，
也许对你都有很大的帮助，人生将在
这里得到转折。

策动
人生成功
的
多
项
关键

中国戏剧出版社

C912.1
Z029.1



YifenzhongXindongShuxi

曾 栓 主编

一分钟人生感悟

心动更要行动 幸福人生的必要感悟

一分钟的阅读，一个细节的把握，
一个小小的忠告，一个不经意的改变，
也许对你都有很大的帮助，人生将在
这里得到转折。

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟心动 / 江文主编. —北京: 中国戏剧出版社,
2007.7

ISBN 978-7-104-02658-7

I. 一… II. 江… III. 人际交往—通俗读物 IV.
C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第102593号

一分钟人生感悟

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: 北京振兴华印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 240

字 数: 2400 千

版 次: 2007 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02658-7

定 价: 336 元(全十二册)

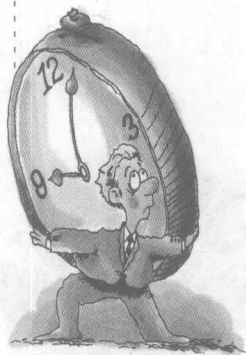
版权所有 违者必究

前言

一沙一世界，一花一天国。真理往往简洁明了。也许一群蚂蚁，就诠释着生命和团结的伟大；也许一个微笑，就包含着自信和善良的力量；也许一抹云彩，就彰显着生活与自由的美好。

当代中国社会，正处于极为复杂的社会变革与转变时期，“适者生存，强者发展”的物欲竞争理念更使人情冷漠，世态炎凉。上至达官显贵，下至黎民百姓，无不处在完全社会压力状态中，难得一刻心理上的轻松。想一想在平日的生活中，你是否因为找不到明确的人生目标而感到彷徨无依？你是否因为周遭环境的困扰而倍感焦虑，怨天尤人？又是否因为信仰的缺失而时刻感到处在人生的边缘？如此种种心灵困惑和迷惘究竟应当怎样解决呢？本书为您提供了一个全新的视野和出口。

人生的道理年轻时不明白，也不曾想要去明白；中年时想要明白，却怎么也想不明白；年老时都已明白，却发现英雄已无用武之地。从来到这个世界，呼吸到第一口空气开始，我们就没有停止过对这个世界的认知。而对于人生，我们正在经历着，有过欢喜，有过悲伤。我们的认知、我们的经历，在思维空间里渐渐沉淀，我们开始学会思考，究竟什么是人生，人生的意义又是什么，还有那些人生的体验：平凡、孤独、等待、永恒……

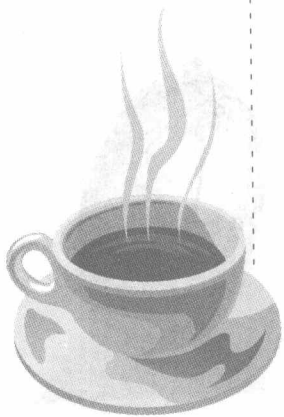


1 分钟人生感悟

每个人的人生都不相同，他们的感悟也各不相同。有的人一生过得非常潇洒，享尽人间富贵，在他们的眼中人生是非常美好；有的人一生过得穷困潦倒，历尽人间苦难，在他们的眼中人生是痛苦不堪；而绝大多数人的人生状况是介于二者之间。我们每一个人都想做一番事业，我们每一个人都想能有所作为，可到最后能够成功的人却寥寥无几。命运之神永远不会那么公平。不过，只要你努力了，你就会有收获，多经历一些痛苦也好，那样可以使你更加清醒，那样可以使你对人生有更多的感悟。

我们任何个人的精力智慧都是有限的，我们不必也不可能事事亲历，但生活中可以借鉴的经验教训却是无限的。我们只有不断地阅读了解别人的故事，不断去体会、理解，才能使我们的人生丰富而充实，才能让先人的经验发挥更大的作用。

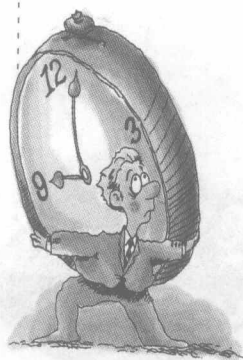
本书所选文章内容积极向上，文笔清新优美，点评精妙独特！有许多故事很精彩，可惜太长，有许多故事很精彩，但已流传甚广，编者只好对其割爱。我们力图给朋友献上一份精美的小快餐，且不论营养价值多高，品后但觉爽心可口。不会绞尽脑汁，亦不会闹消化不良。滴水藏海，小中见大，在轻松的阅读中有一份新鲜的感觉，愉悦的享受，不知不觉中，为自己点一盏心灯。阅读本书，将会是一次愉快的旅行。你一定能在这次旅行中，获得极大的享受，还将得到连你的父母也无法给予的忠告和建议。



目 录

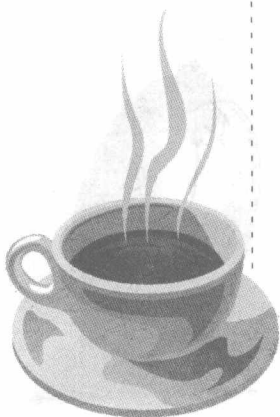
第一章 充满水的木桶

充满水的木桶	2
平凡与伟大仅一步之遥	3
偶然的发现	4
观念推进着社会	6
丢失的水桶	8
成功的箴言	10
农夫和毒蜘蛛	12
清单	13
斑马总是斑马	15
寻找希望	17
可怕的成功模式会断送生命	19
钻石藏在哪里	21
让头脑卷起风暴	23
废除监狱的思考	25
天才的摇篮	27
缺口的意义	29
跳出惯性思维	30
走出狭隘	31



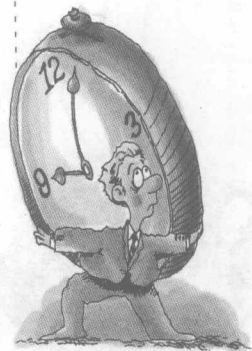
1分钟人生感悟

给牛吃草的学问	32
人常常跌倒在自己的优势上	33
最棒的玉米	34
天生美丽不是骄傲的资本	35
不要放弃希望	37
拒聘	39
金鸟	41
神秘之结	43
你为什么没有成为百万富翁	44
巴黎的画廊咖啡厅	46
广告的效应	48
方向决定成败	50
缺陷潜伏着完美	52
阳光不锈	54
富翁之死	55
美国人买柿子	56
世界首富的启示	58
美好的东西皆需痛苦的孕育	59
犹太大富豪借一元钱	61
是谁束缚了我们	63
疯子	65
是什么拉你一步步走向平庸	66

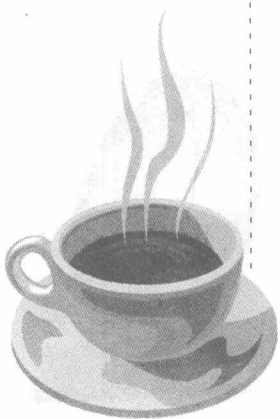


第二章 人人都有一座金矿

人人都有一座金矿	68
索尼的内部跳槽	69
下满的围棋	71
挺胸	72
长颈鹿与鹅卵石	73
玩赛车	74
逆流而上的石兽	75
蝴蝶效应	77
一分钱买油	79
人生不只有一个读者	81
顺着规律性而为	83
屋脊的雨滴	85
第 100 只猴子	86
上帝的忠告	87
搬开石头	89
一个人所能改变的	90
搬家	92
长喙鸟和短喙鸟的对比启示	94
王珣鉴才	96
林肯“独断”	97
爱情巫师	98
生产真诚的机器	99
“特长”关键在于“特”	101
财富修养	102



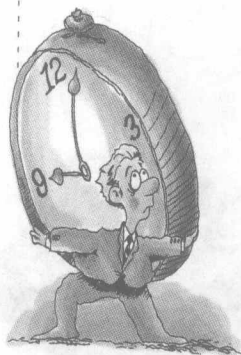
首席执行官的秘密	103
人的 11 条不合理的信念	106
被“毁坏”的东西也许更值钱	109
成败只在一念间	111
欣赏使人变美	114
绊脚石和垫脚石	116
诚实无价	117
微笑的涵义	119
激人自救	121
不停顿地练习	122
斑马为什么有条纹	123
一句话的机遇	124
最珍贵的东西	126
有多大胸怀,成多大事业	127
超高难度的乐谱	128
揣在兜里的剪子	130
抬头看星也低头看路	132
脚下多垫些石头	133
给自己设一片悬崖	135
为了“偷懒”	137
活下来的鳗鱼	138
多学一手	140
弯腰的教训	141
冒险意味着新的成功	142
失败不泄气者必成功	143
成功的悲哀	145
成功比想象的容易	146



列车上为你预备了空座位	148
心中的顽石	149
忘我地投入会发生奇迹	151
有傻瓜的地方才会发生奇迹	152
垂钓者	154
小生意做成大买卖	155

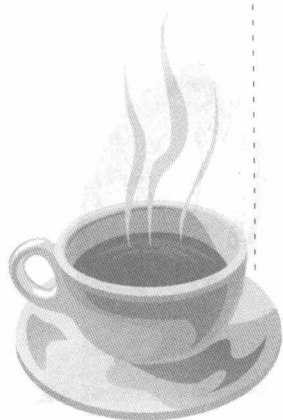
第三章 死在光明中

死在光明中	157
从小就想飞起来的孩子	158
一杯水中的空间	159
成功需要耐心等待	161
只要你是一片沃土	163
“热”出来的机遇	164
敌人正是自己	166
从室外安装电梯	168
施瓦辛格的成功	169
漂亮是活出来的	171
幸福快乐无处不在	173
世界上最好的父爱	175
塑料袋里的智慧	177
幸福与和谐	180
咬着妈妈的手	182
倾听的意义	184
一句话	185
牵挂的力量	187



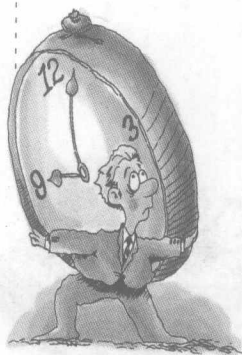
1 分钟人生感悟

幸福是一朵三瓣花	189
幸福的味道	192
没有上锁的门	194
饭盒里的头发	196
种花的邮差	198
第一百个客人	200
一朵玫瑰花	202
一切都可能改变	204
有时拥有金钱会失去快乐	206
莫把你的爱变味儿	207
需要“被需要”	209
生命中的来来往往	210
最大的赚头是快乐	212
机遇稍纵即逝	213
神偷请战	215
阿东的裤子	216
最出色的地方	217
泰国酒店	219
挖井	221
一加一大于二	223
减少奖金也感人	224
没有“压力”的老鼠	226
谁是应当称谢的人	227
不再想跳槽的人	228
半边碗	229
亚马逊的猴子	231
狼群的活动圈	232



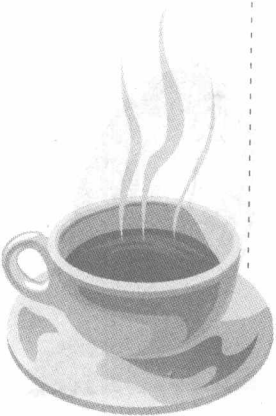
第四章 沙漠里的墙

沙漠里的墙	234
世上无废物	235
善良的心也不能破坏法则	237
松下的牛排	239
听完别人的话	240
别看别人	241
智者的回答	243
挨饿的狐狸	246
付出之后	247
站在山下看你	248
走向死亡	249
忠诚与误解	250
99天的尊严	251
斧子找到之后	252
一张小纸片	253
有些事认不得真	254
助听器改变人生	255
善良是种觉悟	257
弯腰拾起尊严	259
盗马贼的良心	260
鸭子一条腿	262
可怕的大眼睛	263
三条毛巾的启示	265
影子	266



1 分钟人生感悟

苍蝇流浪记	268
背起父亲去看树	270
称自己的天平最不准	272
大鬼、小鬼的故事	274
有些事不是你所看到的样子	277
离开还是靠近	278
挑着灯笼的盲人	280
一双鞋	282
轮胎	283
规则的胜利	285
四颗糖果	286
命运就在你手中	287
设置安全网的效果	288
“危险”边缘	289
狼咬断自己后腿	291
反思法	293
你自己最伟大	295
一包巧克力饼干	296
我是在培养我的孩子	298
生命	299
嘴上功夫也很重要	300
珍惜眼前的美好	302
哭泣的隐士	303
有三件事情不能等	304
鱼骨刻的老鼠	305
美丽的白点	307



第一章

充满水的木桶

是的，我们可能改变不了风，改变不了这个世界和社会上的许多东西，但是我们可以改变自己，改变我们自身的重量和我们自己心灵的重量，这样我们就可以稳稳地站在这个世界生活了，不被风和其他东西吹倒和打翻。给我加重，这是一个人不被打翻的唯一方法。





章一第

木桶的启示

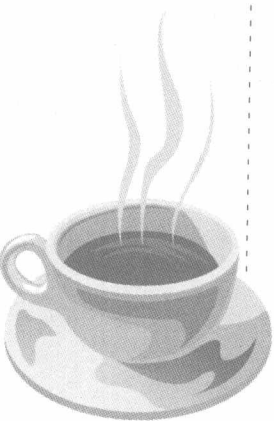
充满水的木桶

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后一排排整齐地摆放好。令他生气的是：往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着男孩的头说：“孩子，别伤心，我们可以想办法去征服风。”

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想啊，想了半天终于想出了一个办法，他去井上挑来一桶一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。

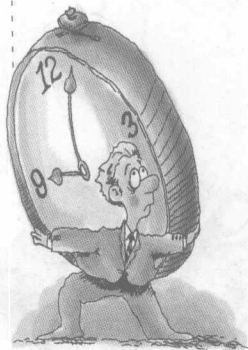
第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩高兴地笑了，他对父亲说：“木桶要想不被风吹倒，就要加重木桶自己的重量。”父亲赞许地微笑了。



平凡与伟大仅一步之遥

有一位父亲带着他的儿子去参观凡·高故居，在看了那张小木床及裂了口的皮鞋之后，儿子问父亲：“凡·高不是一位百万富翁吗？”父亲答：“凡·高是位连妻子都没娶上的穷人。”又过了一年，父亲又带着他的儿子去了丹麦。到安徒生的故居前去参观，儿子又困惑地问：“爸爸，安徒生不是生活在皇宫里吗？怎么他生前会在这栋阁楼里？”父亲答：“安徒生是位鞋匠的儿子，他就生活在这里。”其实这位父亲是一个水手，他每年往来于大西洋的各个港口，他儿子叫伊东布拉格，是世界历史上第一位获普利策奖的黑人记者。二十年后，伊东布拉格在回忆童年时，他说：“那时我们家除了很穷以外，而且还是黑人，父母都靠卖苦力为生。在很长一段时间里，我一直认为像我们这样地位卑微的黑人是不可能有什么出息的。是父亲让我认识了凡·高和安徒生，也是父亲让伊东布拉格认识了黑人并不卑微，通过这两个人的经历让我知道，上帝没有轻看黑人。”

富有者并不一定伟大，贫穷者也并不一定卑微。上帝是公平的，他把机会撒到每个人的面前，卑微者同样拥有机会。因此平凡与伟大仅一步之遥，关键在于如何去把握！





偶然的发现

别涅迪克博士是法国一家化学研究所的高级研究员。一次，在实验室里，他准备将一种溶液倒入烧瓶，一不小心烧瓶“咣当”落在了地上，糟糕！还得费时间打扫玻璃碎片，别涅迪克博士有些懊恼。然而，烧瓶并没有破碎，于是他弯下腰捡起烧瓶仔细观察，这只烧瓶和其他烧瓶一样普通，以前也曾有烧瓶掉在地上，但无一例外全都破成了碎片，为什么这只烧瓶仅有几道裂痕而没有破碎呢？别涅迪克博士一时找不到答案，于是他就把这只烧瓶贴上标签，注明问题，保存起来。

不久后的一天，在别涅迪克博士走进实验室前，他看到一张报纸上报道说市区有两辆客车相撞，车上的多数乘客被挡风玻璃的碎片划伤，其中一辆车的司机被一块碎玻璃刺穿面部而进入口腔。别涅迪克博士一下子想到了那只裂而不碎的烧瓶。他走进实验室拿过那只烧瓶，只见那只烧瓶的瓶壁有一层薄薄的透明的膜。别涅迪克博士用刀片小心地取下一点进行化验，结果表明，这只烧瓶曾盛过一种叫硝酸纤维素的化学溶液，那层薄薄的膜就是这种溶液蒸发后残留下来的物质与空气产生了反应，从而牢牢粘贴在瓶壁上起到保护作用。因为无色透明，所以一点儿也不影

