

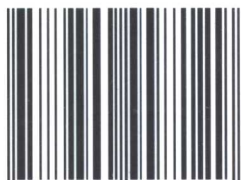
擦拭心灵 享受人生



勇于驱除心中的乌云
你将到达光明的彼岸
不被困难打败
你将走出痛苦的泥潭
相信自己的人
不会苟且偷安
主宰自己的人
就能把厄运扭转



ISBN 7-80099-712-X



9 787800 997129 >

ISBN 7-80099-712-X/C · 73

定价：11.00元

九歌人生之旅文丛

Wipe Away Your
Spirit and Enjoy Your Life

擦拭心灵 享受人生

财富、工作与人生兼享的
智慧



台湾 陈火泉/著

心怀必胜的信念
才能创造成功的人生

台湾最佳
畅销书

中国三峡出版社

九歌人生之旅文丛

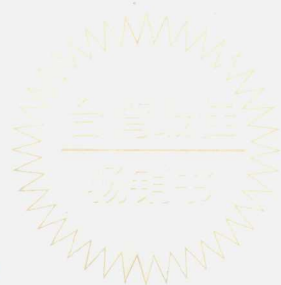
*Wipe Away Your
Spirit and Enjoy Your Life*

擦拭心灵 享受人生

财富、工作与人生兼享的
智慧

台湾 陈火泉/著

心怀必胜的信念
才能创造成功的人生



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

擦拭心灵 享受人生/陈火泉著. —北京:
中国三峡出版社, 2003.3

(九歌人生之旅文丛)

ISBN 7-80099-712-X

I. 擦… II. 陈… 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(2003)第 021873 号
图字:01-2003-1583

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037(发行部)

(010)51933034(编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

E-mail: ybs5193@163.com(编辑部)

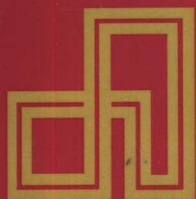
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

开本: 890×1240 毫米 1/32 印张: 4.5

字数: 75 千字

ISBN 7-80099-712-X/C·73 定价: 11.00 元



九歌文库

陈火泉

台湾著名作家，曾多次荣获台湾文艺创作特殊贡献奖。

陈火泉先生的笔调，亦庄亦谐，深入浅出，既可怡情，又可励志，深受广大读者的喜爱。



目录

contents

第一篇 太阳总会升起

- 03 | 幸福只在一念间
- 05 | 只有躺着才不会跌倒
- 07 | 不被失败打败
- 11 | 成功得益于失败
- 14 | 赢在坚持
- 17 | 永远不绝望
- 19 | 缺陷也是美
- 21 | 有苦才有乐
- 24 | 朝着阳光走
- 26 | 冷眼看不幸



29 | 做乐观的强者

31 | 悲观无益

第二篇 命运在你手中

35 | 做人的份量

38 | 把命运握在手中

41 | 有创造才有一切

43 | 自己的步子自己走

47 | 成功的把握靠自己

50 | 做自己想做的事

52 | 相信自己

55 | 主宰自己

58 | 认清真正的朋友

第三篇 把握为人之道

63 | 聆听他人之见



- 66 | 莫逞口舌之快
- 68 | 劝善规过有方
- 70 | 说出来的智慧
- 72 | 迷你演讲
- 74 | 多言无益
- 76 | 平熄一分怒火
- 79 | 善养脾气
- 82 | 自卑者善妒
- 86 | 抓住橄榄球

第四篇 寻找快乐人生

3

- 91 | 体味艺术人生
- 95 | 用心生活
- 98 | 智慧使人快乐
- 102 | 想着快乐就快乐
- 107 | 工作是快乐的源泉
- 109 | 踏上快乐的路
- 112 | 培养快乐
- 115 | 快乐是一种感觉

117	尽力就行
119	健康是金
124	只有一个现在
130	不让时间虚度
135	创造美好明天

太阳总会升起



幸福只在一念间

幸福是一种感觉，幸福的根源是我们的头脑，而不是口袋里所藏的东西，所以说，幸福与不幸、快乐与不快乐，只在一念之间。

3

人生无所谓幸运与恶运——只有有智慧和无智慧之分。

有智慧的人，才能赢得“幸运之神”的宠爱，也才能善用智慧，活用这幸运。

没有智慧的人，即使有了好运，也留不住好运。

你可以因为顺风而感谢上帝，

但不要自诩上帝为了你要向北驶就不顾及那些向

南驶的人！

相反的，你不可以因为逆风而抱怨上帝，
上帝也不会为了那些向南驶的人，就不顾及你这个向北驶的。

与其抱怨造物主在玫瑰花叶里，附上尖刺；
倒不如感谢造物主在尖刺上，添入玫瑰花。

我们居住的这个世界，我们以什么一种眼光看它，它便呈现什么现象。

表面上看来，非常美满的“幸福家庭”里的人，
事实上，未必都真正“幸福”；

大家寄以同情的“不幸运”，当事人却是充满了
“幸福”的心情，悠然自得。

充满了幸福的心情，就是最大的幸福；

自认为自己是個不幸的人，就是最大的不幸。

林肯说：大部分的人，在决心要变得更幸福时，
就会有那种幸福的感觉。

而我觉得，那些小部分的人，即使处于逆境或面对困难，只要他们决心不在这不幸事件之上再加进自怜、懊悔、忧虑等悲观消极的情绪，即使他们不感到幸福，通常也能冲淡不幸的念头。

幸福是观念上的问题，我们幸福的根源毕竟是我们的头脑，而不是口袋里所藏的东西。

所以说：

幸福与不幸、快乐与不快乐，只在一念间。



只有躺着才不会跌倒

一个跌下去能东山再起的人，
他的人生就只有“失”，永远不会
“败”。

5

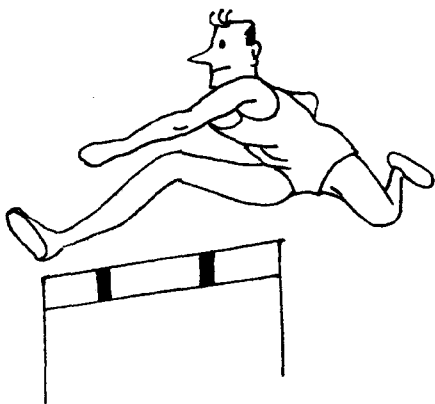
在悠悠人生路上，能够一帆风顺固然可喜，未能如愿以偿也不必伤心。人之可贵，在于能检讨得失，策划将来。失败，让你明白自己的缺失，作为下一次成功的踏板。世界上没有所谓“失败”这种事，除非我们已经承认，而自己愿意打退堂鼓向后退。

这世界到处都充满了起步的人，也不乏开始就冲得很猛的人，但贯彻始终而抵达终点的能有几人？许多



人在还没有碰到困境之前，都很愿意往成功的方面迈进，但当他们一碰到绊脚石或障碍物时，便踌躇徘徊，裹足不前。其实，人只有永远躺着，才不会跌倒，只要你努力、奋斗就会有挫折、困难，关键在于面临困境的态度。

一个能平静地想好失败以后的第二步骤的人，一个跌下去而能东山再起的人，他的人生就只有“失”，永远不会“败”。不敢去想第二步，不愿去重整旗鼓的人，他的人生才真正的是：一“失”就“败”——一败涂地。所以说“失败”，并不是倒下来，而是停下来。





不被失败打败

一切伟大事业之成功，都是从困顿艰难中奋斗出来，最伟大的成就，属于那些在任何困境下都不被打败、坚持到底的人。

7

无可讳言，我们对于不能保证成功的事情总是退避三舍，对于可能导致失败的经验，则避之惟恐不及。因此，许多朋友害怕失败而不敢去尝试，没有勇气去追求他所渴望的东西，因而失去了成功的机会。

几乎所有的人都曾目睹过蜘蛛织网，如果刚织好的网被风吹断，它会再接再厉。他们不会躺在那儿哭泣，抱怨狂风的肆虐，或者因为失败而产生神经崩



溃。

有个故事提到：从前，英国苏格兰王被英格兰王击败，逃到一处荒野的茅屋里，看见一对蜘蛛在大风肆虐之下，再接再厉地吐丝结网，终于织成了一个又大又密的网，于是，立刻收集残部，奋勇出击迎战，终于收得了国土。

对于肯去劳心劳力，尽其所能一而再、再而三尝试的人，没有所谓的失败；对于自信其能力，而不介意暂时的成败的人，没有所谓的失败；对于坚持到底而不后退的人，对于失足跌倒而能像橡皮球一样跳得更高的人，没有所谓的失败。除非从我们的心底去承认失败，否则天底下根本就没有所谓失败这种事情。

败不气馁——每逢失败，特别要提防灰心，这一点是要特别谨慎小心，这在一切重大事件中几乎永远是最重要的。因为灰心生失望，继失望之后，你会有空虚、抑郁的感觉，从而使你拒绝重披征衣，使你不再有成功的机会。所谓“困境能使人显现真面目”。——种种横逆之来，最能锻炼一个人的心志。困难是绊脚石，但只要 you 从失望中重获希望，从沉痛之中再度鼓舞，把积极乐观的阀门打开来，就能变为成功的垫脚石。

“在我整个一生中，只是由于一种信心，”爱因斯坦曾经现身说法地道出自己的经验，“才使我在研究遭遇重大困难时，没有感到灰心。”