

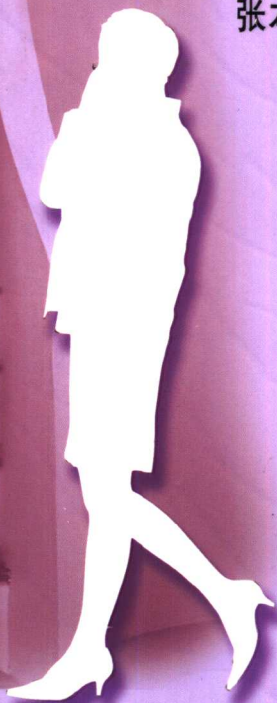
行走社会丛书

在第二级台阶 上散步

确定人生目标的大智慧

张本进 著

幸福人生的诀窍就是选择并经营自己的长处，放弃经营自己的短处与不足。因此，人生实质上就是一种选择、放弃、成功的大智慧。人生最大的完美，就是保持自己的特质，选择适合自己的社会角色，奋斗并享受人生。莫为成功做苦役，因为最美的花永远摘不到。把握自己的高度，快乐会一直伴随我们成长。



海天出版社

在第二级台阶 上散步

确定人生目标的大智慧

张本进 著

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在第二级台阶上散步 / 张本进著. - 深圳 : 海天出版社,
2003.4
(行走社会丛书)
ISBN 7-80654-915-3

I. 在... II. 张... III. 人生观 - 通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 018058 号

海天出版社出版发行
(深圳市彩田南路海天大厦 518033)
<http://www.htph.com.cn>

责任编辑 : 蒋鸿雁 封面设计 : 李 萌
责任技编 : 陈 炯 责任校对 : 陈敏宜

内文插图 : 正点工作室

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000
湖南省地质测绘印刷厂印刷 海天出版社经销
2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷
开本 : 787mm × 1092mm 1/16 印张 : 21.5
字数 : 240 千 印数 : 1—8000 册
图 : 21 幅
定价 : 28.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



序

享受轻松自在的成功

.....

我们几乎天天都在追问：人生究竟是什么？

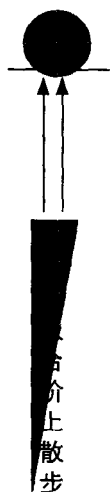
你来到这个世界上，人生就是一张试卷，摆在你面前的是几道选择题，几道计算题。

三百年前，密尔顿在眼睛失明之后，悟出了这样的真理：“思想的运用和思想的本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。”

有人问他：快乐的秘诀是什么？

他回答：你明天不愿意有的东西，今日就放弃吧；希望明天有的东西，今日就追求吧。

试卷上除了选择题，还有一些计算题，计算是离不开加减乘除的。中国古人有句十分高明的话，叫：“人生随处有乘除，万事浮云过



太虚。”就是这个道理。

如果说，快乐人生是一个总和，那么，我们要获得这个总和，就必须学会运用人生的加减乘除。这需要勇气、认真和耐心，但只要做好，必能得到应有的回报，人生的亮色随之而来。

人生实质上就是一种选择、放弃、成功的大智慧。一种成功必须意味着一种放弃，你在经商方面获得了成功，也就放弃了从政者显赫的权力；你选择了做学问成为一名大学者，也就放弃了演员那样的风光。

实际上，只有少数人才能作出明智的选择，获得成功，并学会了放弃，在自己选择的道路上坚定地前进，心无旁骛地前进。

有时候，他们看起来并不精明，但实际上却是真正的智慧。



目 录

序 享受轻松自在的成功 001

第一部分 学会成功

1 成功就是经营自己 003

经营自己的能力 (3)

三种人生轨迹 (6)

人生的选择题 (7)

人生的加法 (9)

人生的减法 (12)

人生的乘法 (14)

人生的除法 (15)



2 给自己一个目标

017

通杀通赔就这一把骰子 (17)

人生应如何选择 (19)

没有目标的迷茫 (22)

布满 BUG 的导航系统 (25)

没有目标，什么也不会发生 (27)

成功的道路是目标铺成的 (28)

目标高低决定你的成就 (30)

目标意味着最后的胜利 (31)

目标可以化痛苦为动力 (33)

目标可以激发你的潜能 (34)

3 别把人生抛得太高

036

魔术师的钻石 (36)

不做赔本的买卖 (37)

总裁不是好当的 (40)

学飞的青蛙王子 (43)

生而自由的枷锁 (45)

把握自己的高度 (47)

忘记了要去的地方 (49)



4 根据自己的盘子钓鱼

052

- 找到适合自己的目标 (52)
- 最美的花永远摘不到 (54)
- 了解你所追求的目标 (55)
- 从力所能及的目标开始 (56)
- 把远大目标分解 (58)
- 不要走入零和博弈 (60)
- 在中庸中完美人生 (62)
- 花要半开，酒要半醉 (64)

5 实现目标从改变现在开始

068

- 不同的选择，导致不同的结果 (68)
- 目标就是命运的色彩 (69)
- 只看到目标 (71)
- 确定目标要相信自己 (73)
- 把目标变成咒语 (75)
- 激励帮助你确定目标 (79)
- 如何实现 127 个目标 (80)
- 检验更新你的目标 (86)
- 以退为进的曲线 (88)
- 两个车站之间 (89)



第二部分 学会放弃

1 拿得起，放得下

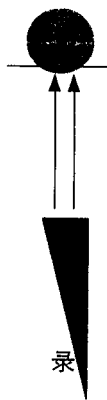
093

- 有所弃，才有所取（93）
- 选择与放弃的人生智慧（95）
- 放得下就是举重若轻（97）
- 放得下才能柳暗花明（98）
- 把自己的篮子倒空（99）
- 在放弃中看到价值（101）
- 大师也会弹和弦（102）

2 放开手，才能拥有

105

- 张开你的手（105）
- 失去意味着更多的机会（107）
- 放弃也是放松自己（108）
- 放弃意味着更好的抉择（111）
- 把你的刀磨钝一些（113）
- 无为而有为（115）



3 放弃贪得之心 118

- 修士的烦恼 (118)
- 东家食与西家睡的困境 (120)
- 半杯咖啡就够了 (121)
- 放弃香气才能拥有阳光 (124)
- 眼里识得破，肚里忍不过 (126)
- 生命不能承受之重 (128)
- 抗拒吃鸡的诱惑 (129)

4 放弃功名 132

- 激流勇退见好就收 (132)
- 范蠡激流勇退 (134)
- 三十六计走为上 (136)
- 学会对自己说不 (138)

5 放弃烦恼 140

- 把影子甩在背后 (140)
- 想一想自己的幸福 (143)
- 历史书里的忘忧散 (144)
- 工作为你驱赶烦恼 (145)



用运动来忘记烦恼 (147)

倾诉帮你忘记烦恼 (148)

不求感激忘记烦恼 (149)

第三部分 学会自爱

1 十全十美并非必要

155

鸭子的跑步训练 (155)

克服完美主义的陷阱 (156)

上帝不是完美主义者 (158)

成功者并不完美 (160)

A 弦断了以后 (164)

少年丘吉尔的启示 (167)

不识字的百万富翁 (169)

交流困难的著名女作家 (172)

多长的人生足以实现梦想 (175)

2 保持本色比完美更重要

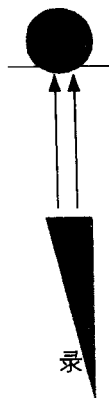
179

活出真我 (179)

这样的人才叫完美 (182)

就怕你什么也不是 (184)

让右手成为右手是最高奖赏 (186)



得红字也不愿放弃梦想 (188)
用自信来保护自己 (190)
丧失个性要付出代价 (192)

3 活出自己就行

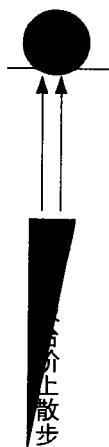
195

放弃完美接受自我 (195)
北风造就维尔京人 (198)
只做最好的自己 (200)
批评自己战胜自己 (203)
没有做过才烦恼 (205)
培养你的勇气 (208)
活得出格也快乐 (209)

4 为自己活着

212

你的生活与他们无关 (212)
你请自己吃过饭吗? (215)
敲掉泥壳给自己自由 (218)
不可能让所有人满意 (219)
没人注意你的鼻子 (221)
不做 Yesman (223)
不要太依赖外界的看法 (225)
给自己解梦 (227)



第四部分 学会快乐

1 快乐不是你的狗

233

- 分享快乐的果实 (233)
- 人生不是苦海扁舟 (235)
- 快乐是个总和 (236)
- 喧嚣中的平静 (239)
- 快乐就在我们的心中 (241)
- 真正的快乐是免费的 (244)

2 莫为成功做苦役

246

- 像树一样成长 (246)
- 在疲倦之前就休息 (248)
- 休息就是修补自己 (251)
- 放松肌肉和神经 (253)
- 搔搔自己的胳肢窝 (256)

3 擦干泪水我就能笑

258



笑着摘下一个苹果 (258)
骰子也有失控的时候 (261)
如果只有一只柠檬 (262)
遇到挫折，不要哭泣 (263)
平常心面对挫折 (266)
大笑着面对失败 (267)
百忍堂中有太和 (271)
上帝为你打开一扇窗 (273)

4 洗一个精神桑拿 275

外洗身，内洗心 (275)
做一做快乐体操 (277)
远离无妄之恼 (279)
工作是疗救心灵的妙方 (281)
不做自己不喜欢的事 (284)
学会化解压力 (286)

5 生活在独立的今天 288

今天不准吃果酱 (288)
奋斗并享受人生 (290)
享受今天的阳光 (292)
痛苦是因为记性好 (294)



一味悔恨不如只为今天 (296)

假如让你重活一次 (299)

6 知足常乐

301

别因为没有鞋而难过 (301)

伊壁鸠鲁的花园 (303)

用心灵呼唤淡泊 (304)

快乐其实很简单 (307)

快乐只是顺其自然 (309)

快乐需要耐心等待 (312)

停一下享受生活 (313)

活着是最好的礼物 (316)

7 分享别人的快乐

319

你快乐，所有我快乐 (319)

有心无心的嫉妒 (321)

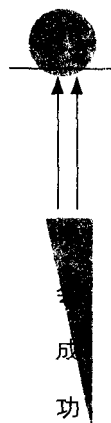
他人成功了，我并没有失败 (323)

宽容对待别人的成功 (325)

让妒火成为前进的动力 (327)

结语

330



第一部分

学会成功

- ◆ 成功就是经营自己
- ◆ 给自己一个目标
- ◆ 别把人生抛得太高
- ◆ 根据自己的盘子钓鱼
- ◆ 实现目标从改变现在开始

