



新世纪精神绿皮书  
XINSHIJIJINGSHENLUKACONGSHU

◎钟华友◎ 编著

# 定位人生

DINGWEIRENSHENG

寻找人生的坐标




西苑出版社  
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

钟华友  
编著

# 定位

# 人生

 新世纪精神领袖丛书  
XINSHIJI JINGSHENLUKACONGSHU

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

定位人生 / 钟华友编著. - 北京: 西苑出版社, 2002.1  
(新世纪精神绿卡丛书)

ISBN 7-80108-560-4

I. 定… II. 钟… III. 人生观 - 通俗读物 IV. B821-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 086352 号

责任校对: 高文岚

责任印制: 孟祥纯

## 定 位 人 生

---

编 著 钟华友

出 版 人 杨宪金

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 68247120 传 真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 三河印务德隆彩印公司

经 销 全国新华书店

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 10

字 数 185 千

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-560-4/B · 21

---

定价: 18.00 元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

## 目 录

经典诠释之一 战胜自我 .....	(1)
一、寻找远去的自己 .....	(1)
△自己理清路往哪拐 .....	(1)
△到达终点的自己是开始 .....	(3)
△让自己成为上帝 .....	(4)
△不要使自己腾云驾雾 .....	(6)
△你是自己的创造者 .....	(6)
二、寻找快乐的自己 .....	(9)
△请把你的微笑留下 .....	(9)
△从角落里走出来 .....	(12)
△不要轻易伤害自己 .....	(14)
△“初恋情人”是谁 .....	(16)
△欢乐其实无处不在 .....	(17)
三、寻找勇敢的自己 .....	(19)
△迈过障碍的堡垒 .....	(19)
△泰山压顶折不断自己的腰 .....	(20)
△就这样，自己也能活 .....	(21)
△不妨让自己走一走“钢丝” .....	(24)
△“我是王”应是自己的格言 .....	(26)
△目标在登高望远外 .....	(27)
经典诠释之二 留住人生的根——诚实守信 .....	(29)
△何谓诚，何为信 .....	(29)
△诚心得来需真心 .....	(32)





△古为今用的诚信 .....	(34)
△贵在真诚 .....	(36)
△信则得友 .....	(40)
△诚信为人生之根基 .....	(41)
△和为贵，利次之 .....	(44)
△诚实高于一切 .....	(47)
△金钱 = 才智 + 诚信 .....	(49)
<b>经典诠释之三 自信人生三千年 .....</b>	<b>(52)</b>
△一个人心里怎样想就会成为怎样的人 .....	(52)
△暗示——自信的力量 .....	(54)
△自信帮你发掘潜力 .....	(57)
△插上信心的翅膀 .....	(59)
△改变心态——树立自信 .....	(64)
△保持庄严的自信心 .....	(69)
△自信要保持积极的心态 .....	(71)
△不做环境的玩偶 .....	(76)
△自嘲能使自卑转为自信 .....	(79)
<b>经典诠释之四 搭载美好人生的便车——温和乐观 .....</b>	<b>(82)</b>
△乐观是幸福与快乐之源 .....	(82)
△轻松人生观 .....	(89)
△放轻松点 .....	(91)
△开心不在富贵 .....	(94)
△把烦恼写在纸上不要搁在心上 .....	(96)
△乐在工作 .....	(99)
△传播快乐的使者 .....	(100)
△感激生命 .....	(104)
△快乐就应当做自己喜欢的事 .....	(105)

△告别烦恼·····	(107)
△不计较失去，只看重剩余·····	(109)
△别以“完美”折磨自己·····	(110)
<b>经典诠释之五 用责任指向生命·····</b>	<b>(117)</b>
△道德意志的职责·····	(118)
△民族的责任心·····	(124)
△自己的职责——是什么，演什么·····	(125)
△该出手时就出手·····	(126)
△自己挑担子——不可逃避的生命责任·····	(131)
△我们应该负什么责任·····	(136)
<b>经典诠释之六 节制人生·····</b>	<b>(139)</b>
△克制说后悔的话·····	(145)
△物质的克制·····	(147)
△怎样摆脱物欲的左右·····	(149)
△物质精神控制得当·····	(153)
△声色过度，自毁前程·····	(155)
△以自我克制来为职·····	(157)
△正视欲望·····	(159)
△节制欲望·····	(162)
<b>经典诠释之七 守住人生的法则——平常心·····</b>	<b>(164)</b>
<b>一、何谓平常心·····</b>	<b>(164)</b>
△智者乐水·····	(164)
△重负——重来·····	(165)
△超越痛苦·····	(166)
△平常心就需不动心·····	(167)
△人生有力的情绪·····	(168)





二、成败在于平常心·····	(170)
△一只鸟的忠告·····	(170)
△守住内心的法则·····	(172)
△凡事往好处想·····	(173)
△自信才能创造镇静·····	(174)
△平常心——镇静的奇迹·····	(176)
△从容来自责任感·····	(177)
△动摇来自犹豫·····	(178)
三、苦难更需平常心·····	(179)
△负变正的力量·····	(179)
△失败者的失败·····	(181)
△幽默——坦然地面对·····	(182)
△让平静与时间赛跑·····	(183)
经典诠释之八 百忍成金·····	(186)
△一鸣惊人·····	(186)
△忍则全，忍则胜·····	(188)
△忍为上策·····	(192)
△百忍成金·····	(197)
△忍耐，事业成功的秘诀·····	(199)
△小事不忍让，可能引巨祸·····	(200)
△卧薪尝胆，伺机而动·····	(202)
△忍耐是成功之路·····	(203)
△创造“耐心练习周期”·····	(205)
△忍耐寂寞·····	(206)
△教子忍为上·····	(208)
经典诠释之九 苦难磨炼——打造人生正果·····	(213)
△走过去，前面是个天·····	(213)

- △奇迹就在咬牙坚持中…………… (219)
- △吃得苦中苦，方为人上人…………… (223)
- △把吃苦当吃补…………… (224)
- △不要怕失败…………… (226)
- △惟有经受苦难…………… (228)
- △幸福的滋味从苦难中来…………… (233)
- 经典诠释之十 勤以修身 俭以养德…………… (238)**
- △不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵…………… (238)
- △淡化利欲之心…………… (240)
- △俭为荣…………… (242)
- △尚勤俭…………… (246)
- △勤俭寡欲来养生…………… (251)
- △何为勤…………… (255)
- △勤以立身…………… (256)
- △成由勤俭 败由奢…………… (259)
- △廉生威 俭生信…………… (261)
- △寡欲以养心…………… (263)
- 经典诠释之十一 善待人生…………… (265)**
- △最好的果实是仁慈的心灵…………… (265)
- △无条件地全然付出…………… (269)
- △助人是一种幸福…………… (271)
- △善待他人…………… (272)
- △奉献让生命没有缺憾…………… (273)
- △神秘的同情心…………… (275)
- △仁爱是暴力的阳光…………… (278)
- △美德的追求…………… (281)







<b>经典诠释之十二 感受性格的力量</b> .....	(286)
△一流素质的培养.....	(286)
△性格能创造辉煌也能酿造悲剧.....	(289)
△习惯个性不是最好的仆人便是最坏的主人.....	(292)
△最具力量的人是思想积极的人.....	(294)
△思想心态是一柄双刃剑.....	(298)
△钱、权、品格.....	(301)
△优良品格，个性是最伟大的力量.....	(308)

## 经典诠释之一 战胜自我

一个敢于正视自己弱点的人，才是最有希望的人！

——巴尔扎克

### 一、寻找远去的自己

走自己的路，让别人去说吧！

把自己的权杖交给别人，无异于自取灭亡。

——但丁

走别人的路容易，走自己的路难；前者是随波逐流，后者是逆水行舟。

——古井秀光

#### △自己理清路往哪拐

人生旅途上，绝不会每时每刻都有一个向导来告诉你该怎么走。大多数情况下，你要自己理清路的方向往哪儿拐——你做了自己的向导。

你若做了自己的向导，也就拿着主宰自己的权杖，也就成了自己的主人。





结束5年的婚姻生活，我国台湾的周小姐一个人跑到海边冲着无垠的蓝天大海大声狂叫：

“我自由了！我自由了！从现在起，我终于可以做自己的主人了！我要丢掉所有的包袱，按自己的意思活下去！”

花整整两年的时间，她不断地省思，以最冷静的态度来剖析自己，用全新的眼光来省视自己；然后对自己做了许多调整、修正，并且拿陶渊明《归去来辞》中的四句话，作为座右铭。

悟以往之不谏，知来者之可追；  
实迷途其未远，觉今是而昨非。

在这段时间内，她反复地回味自己32岁的人生，赫然发现，原来自己一直是活在别人的阴影下，从来都是以别人的喜乐为喜乐，以别人的标准来行事，按别人的意思来表达。

母亲是个能干好强的喜欢主宰一切的人。家，便是母亲的王国。哥哥和她，理所当然地成为母亲的直属管辖，尤其在哥哥背叛了母亲之后，她便成为母亲惟一的寄托与希望。

小学、中学，她一直名列前茅，后又以第一志愿（母亲的）考上了台大国贸系，毕业后，母亲介绍她到一家私人公司做事，随之在母亲的安排下，她嫁给董事长的儿子，成为经理夫人，似乎有一个很好的家庭。

表面上看，她是拥有了一切，日子过得平顺安逸，但是，在她吹熄了30支蜡烛时，潜藏在心底的自我意识，却悄悄地觉醒了。她常常怀疑自己是谁，因为她越来越不认识自己，越来越对生命感到迷惑；她是拥有一切，但内心为什么总觉得空空洞洞？她有丈夫，却从未体会过情爱交流、心灵互通的美，她陪丈夫应酬也在家宴客，努力做个背后的小女人，却总有力不从心的厌腻……她变得很忧郁，很不快乐，包括她自己在内，没有人知道原因。

婚后第四年，丈夫爆发了一可怕的丑闻，发现者竟然是她的母

亲，母亲找到了对方住的地方还拍了照，声称要告他并使他身败名裂，而她却了无怒意，只提出离婚的要求。

和丈夫很冷静地谈过之后，她走出了生活5年的家。她没有回娘家，自己找到一间小房子，重新开始她的人生。

两年后，她调整好自己，第一次体悟到生命的可爱，以及做“自己”的快乐。她可以选自己喜欢看的书，做喜欢做的事，说自己想说的话，按自己的规律过日子，而不必在意旁人的看法，不必活在别人的阴影下，真正成为属于自己完整女人，生命充满了活力和盼望。

周小姐的故事告诉我们，自己理清路的方向往哪拐，才能找到自己，认清自己。

真的，一个人要勇敢地做自己，有时竟不是一件容易的事。多半时候，我们会不自觉地按着某些标准、某些框框、某些愿望在塑造自己。

### △到达终点的自己是开始

别把始点当终点。

事实上本无所谓终点，我们始终处在半路上。把每一次抵达终点的自己当做又一次开始，你才有继续前进的渴望和动力。

每一次重新开始，就是一次创新。

人的信念一旦确定，就会通过热情、勤奋、高度的责任或自信心和创新精神发挥自己的创造力。

对事业的热爱，对工作的迷恋，是一切成功的最重要动力之一，是智慧表现和发展的必要条件。热情的产生与一个人对他所从事的活动的理解以及对它的结果和社会意义的认识有关，在此基础上产生的情感可以使一个人对工作专心致志。在这种状态下，人对事物的观察具有敏感性，对所接触的东西留有深刻的印象。科学家的发明创造不可能缺少热情。

英国优生学家高尔顿虽然主张天才出自遗传，但他在实践中也





不得不赞扬热情对智力的作用。他曾说：“我认为不存在没有热情的智力，也不存在没有热情的热情。如果没有勤奋，也不存在热情与智力的结合。”一个文学家，没有社会阅历的积累，没有亲自尝过人间的艰辛，没有丰富的内心体验，就很难创造出有血有肉的作品。高尔基从这个意义上把才能说成是“对事业的热爱”。

文学家的同情心和他对生活体验的敏锐性、独特性，以及把自己的丰富感情融化到自己的创造中，就构成他的创作灵魂，也成为他的创作能力的组成部分之一。唐朝诗人白居易的不朽杰作《琵琶行》，就是他的智慧和感情的结晶。白居易在写完琵琶女的悲惨身世之后，因同情琵琶女而“泣下”。《琵琶行》中的最后两句“座中泣下谁最多，江州司马青衫湿”，这不只是作者智慧的奔放，也是用以表达作者的感情。

创造活动不是靠一时的兴趣或一时爆发的灵感。创造性的丰硕成果的获得需要有坚强的意志力。具体说，就是要有坚定的目的性、果断性、顽强性和独立性。这些品质是一切杰出的活动家、天才人物都具备的品质。

被称为天才发明家的爱迪生，才华智慧超群非凡，可是爱迪生在评定他自己的成就时，认为自己不是什么天才。他说：“天才百分之一的是灵感，而百分之九十九是汗水。”

爱迪生性格中的顽强意志品质成为他的非凡智慧飞翔的不可缺少的因素。

在生活中，请你牢牢记住：到达终点的自己是开始——你又以上路了！

### △让自己成为上帝

别把上帝当自己，要把自己当上帝。

——罗斯福

上帝只有一个，同样，你也只有一个。

这虽然不是让自己成为上帝的全部理由，但是你却能因此而充满自信。因为从此以后，只有你才能主宰你的命运。

不信上帝，只信自己。

外来的挑战虽然严酷，但不管你能不能克服，总有过去的时候；现在对你造成威胁的事件，以后未必还会存在。惟有内心里那个自我永远不会消失。因此，假如缺乏自信心，你这一生一世就无法摆脱它的控制。

为什么我们该相信自己？因为在这世上，每个人都是独一无二的，所以你该相信自己。那为什么你会是这世上独一无二的呢？因为你所做的事，别人不一定做得来；而且，你之所以为你，必定是有一些相当特殊的地方——我们姑且称之为特质吧！——而这些特质又是别人无法模仿的。

既然别人无法完全模仿你，也不一定做得来你能做得了的事，试想他们怎么可能给你更好的意见？他们又怎能取代你的位置，来替你做些什么呢？所以，这时你不相信自己，又有谁可以相信？

况且，每个来到这个世上的人，都已赋予每个人与众不同的特质，所以每个人都会以独特的方式来与他人互动、进而感动别人。要是你不相信的话，不妨想想：有谁的基因会和你完全相同？有谁的个性会和你一毫不差？

基于这种重要的理由，我们相信：你有权活在这世上，而你存在这世上的目的，是别人无法取代的。

不过，有时候别人（或者是整个大环境）会怀疑我们的价值，久而久之，连我们都会对自己的重要性感到怀疑。请你千万千万不要让这类事情发生在自己身上，否则你会一辈子都无法抬起头来。

记住！你有权去相信自己，所以，请放心大胆的去吧！假如因为某些理由让你无法相信自我的话，没关系，由我来做开路先锋，我郑重声明：我百分之百相信你。请你时刻将我这句话放在心里，直到你也能相信为止。

相信自己，让自己成为上帝，无所不能！





## △不要使自己腾云驾雾

腾云驾雾的感觉当然很好，但是一脚踩空掉下来的滋味更不好受。

没有孙大圣的本领，就不要轻易地使自己腾云驾雾——相比之下脚踏实地更适合我们这类凡人。

不要为客套的恭维话所迷，这是一种欺骗。有些人无需迷药便能施展魔法，单靠一个得体的脱帽礼，他们就让傻瓜——爱慕虚荣者——迷了心窍。他们出售虚荣，说几句甜言蜜语，便还清了债务。许诺是为傻瓜设下的陷阱，有的满口承诺的人从不守信。真诚的谦恭是忠顺，虚伪的礼貌是欺诈，过分的殷勤并非尊敬而是依赖。谄媚的人并非拜倒于对方高尚的人品，而是艳羡他的财富，渴望他的宠幸，也想听到他的赞语。

不要一辈子总是对自己不满意，这是胆小怕事的表现；也不要自满自得，这是愚蠢的表现。过分的自我感觉良好实际上是一种无知，它虽能导致傻瓜般的幸福感，让人得一时之快，但实际上常常有损于名声。它不能鉴定出别人的完美程度，所以总陶醉于自己的平庸。警告总是有用的，既能帮助事情进展顺利，也能在事情进展不顺利时让我感到慰藉。如果你对挫折早怀恐惧之心，则挫折来临时，你反倒无恃无恐。河马也有打瞌睡的时候，亚历山大则因失败而从自我欺骗中警醒过来。事情依环境而定，有时环境助我，有时环境害我。然而，对于一个无可奈何的傻瓜，最空虚的满足也如鲜花一样美妙，并可以继续播撒出许多满足的种子。

不要轻易地使自己腾云驾雾，诀窍是不要轻易满足。

## △你是自己的创造者

别把上帝当成自己的创造者。甚至父母也不是，因为他们仅仅给了你一副躯体。

思想、灵魂乃至个性，都是你自己赋予的。换句话说，只有你才是自己惟一的真正的创造者。

人的个性与存在是一个哲学命题。个性是一种社会现象，它既决定于社会、历史条件，又是社会发展中的能动的主体。而存在却是一种客观，与个性共生，时而隐性，时而显性，以个性的不同发展阶段而有所变动。

个性的结构，一般包括气质、性格和能力三个方面。

气质是一个很古老的概念。现代心理学一般认为，气质是不依活动目的和内容而转移的典型的、稳定的心理活动的动力特性。气质特点随年龄而变化。大体而言，少年期兴奋强而抑制弱，在活动中表现出好动、敏捷、热情、积极、急躁、轻浮等特点；壮年期兴奋与抑制平衡，在活动中的表现是坚毅、机智、活泼、深刻。老年期则兴奋弱而抑制强，表现为沉着、安静、坚定、冷淡、迟缓。

影响气质的变化因素很多，人的主观世界明显地影响着气质的自然表露。不过，不管什么气质类型的人，当他以积极态度对待工作和生活时，都会情绪高昂，干劲十足；如果以消极态度看待工作和生活，则会情绪低落，干劲不足。而有远大理想的人，能够发扬气质中的优点，克服气质中的弱点。也就是说，气质和个性与现实态度之间有着直接的关系。

性格是人对现实的态度和行为方式中的比较稳定的独特的心理特征的总和。而作为个性中的性格具有以下两个特征：

首先对现实态度的个性特征。指人在生活实践中，对作用于他的客观现实通过认知、情感、意志等心理过程，反映在头脑中，并逐渐固定下来，形成个人独特的一贯倾向。比如，我们对使自己愉快的事物就愿意去接近，对不愉快的就嫌弃和回避。也就是说，在对社会、集体、自己的态度中所表现的诸如为公或偏私、勤奋或懒惰、谦虚或骄傲、勇敢或胆怯都属于性格特征。

其次，在行为方式各方面的个性特征。人的行为方式是在人的人生观和价值观指导下的各种生活活动的典型方式和特征总和。人生观







和价值观一旦形成，就会具体化为个人的行为意识，推动和调节着行动，使人的各种行为具有稳定性和一致性，从中反映出个人的性格特征。

从以上分析可知，性格是某些心理特征在一个人身上的有机结合，体现出个人的独特风格。

在个性的结构中，能力很重要。因为能力是一个人顺利地完某种活动所必备的主观条件。这里所指的能力不是单一的，而是指人的综合能力。如果一个人的各种能力在活动中能够有机而完善地结合，并能经常创造性地完成一种或多种活动，那么，他的人生将是成功的人生。

能力作为个性心理特征来说，它存在于个性之中。由于个性能把能力的各方面有机地结合起来，才使得每个人身上都表现出自己独特的风格，表现出个性差异。比如，人的认识活动总是要受到选择性影响，一个人为什么感知这些问题，而忽略另一些问题；一个人采用什么方式对输入的信息进行筛选加工等，这些问题在不同人身上都有不同的表现。

能力通常又分为认识能力和操作能力两种。认识能力是指在完成各种活动中最基本的主观条件，这在各种活动中都不能缺少。操作能力是指身心并用去完成实际工作的能力。操作能力对人在个性化时代选择成功职业大有帮助。

一个人具备了一般能力和特殊能力，就为他从事个性职业提供了成功的保障。一个人能顺利地完某项活动，既要有一般能力，也要有特殊能力。特殊能力是一般能力在活动中的具体化。因为任何特殊能力的具备离不开知识和技能的学习。

一方面，一个人的能力对知识技能的掌握是不可缺少的。首先，能力是掌握知识、技能的必要前提，缺乏感受能力的人，就无法感受感性认识。不具备抽象、概括、推理和判断能力的人，就不可能领会理性知识，也就不可能掌握他。其实，能力的高低直接影响着知识的掌握，技能的难易、速度和程度，也影响着对知识的运