

听过很多道理 为什么 还是过不好这一生

〉 献给

想过好这一生
却茫然无措的
年轻人



迄今为止我所知道的最受用的人生忠告

著 石晓慧

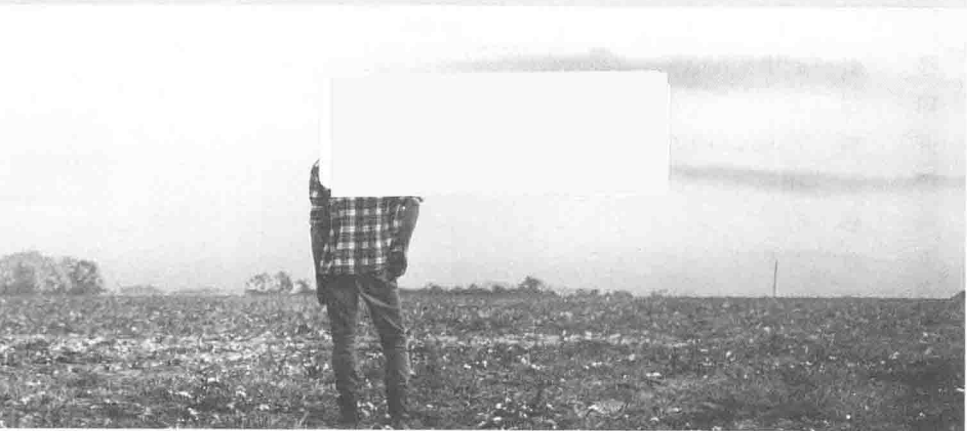
触动当下万千年轻人心灵的现实叩问////////

当代年轻人最有实践意义的人生参考////////

华夏出版社

听过很多道理
为什么
还是过不好这一生

石晓慧 著



華夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听过很多道理 为什么还是过不好这一生 / 石晓慧

著. —北京: 华夏出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5080-8273-8

I. ①听… II. ①石… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第255455号

出品策划:

网 址:  华夏文轩 huaxiawenhuan.com

听过很多道理 为什么还是过不好这一生

著 者 石晓慧

责任编辑 郭 淼 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 16

彩 插 8页

字 数 200千字

版 次 2014年11月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-8273-8

定 价 32.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

我们都还年轻，
别觉得自己过不好这一生



“听过很多道理，依然过不好这一生。”

这是韩寒《后会无期》电影海报的标语，充满韩寒式的哲理与人生观，引起读者共鸣。因为这个社会无论怎样发展，努力的永远是少数人，成功的永远是少数人，过不好却觉得自己明白道理的永远是多数人。

大家不禁要问：

听过那么多道理，为什么还是过不好这一生？

为什么听过很多道理，却活得很没道理？

世上各种人生道理，哪些才是指引自己一生的真理？

人生的这些道理，你是真懂了，还是像孩子常说的那样“懂了”？是深入内心的懂还是流于感觉上的懂？是通过身体力行而得到道理，还是仅仅“东边耳朵进，西边耳朵出”表面上的懂，只到“我听过这句话”的程度，而不经过大脑的深入思考，吝啬地不用思维去判断。那么这样的“道理”对于你来说的确无用，也终将验证“过不好这一生”。

其实，不是因为道理有问题，而是人有问题；不是道理没用，只是大多数人都是在说，只有一小部分人在做。这就好比是你看过很多成功学的书，但是你依然是个loser一样，生活

不是一本书，不是你看看就能过得好的。

人这一生说难也难，说简单也简单：难在过程中要不断拼命地付出，简单在收获的唯一途径足够明确，就是往前走。既然道理人人都懂，目的也很明确，那就不要再给自己找借口拖延，漫漫人生，没有到不了的远方，只有不肯跋涉的人。

正如《少有人走的路》中所说：“无论是思考还是行动，你都离不开勇敢、进取和独立的精神。即便有先知的告诫，你仍需独自前行。没有任何一位心灵导师能够牵着你的手前进，也没有任何既定的宗教仪式能让你一蹴而就。任何训诫，都不能免除心灵旅行者必经的痛苦。”只有当我们勇敢面对一个真实的自己，你才会懂得去改变或者接纳这个自己，然后才能过好这一生。

这是一本不同寻常的励志书！之所以说它不同寻常，是因为它不是在讲述那些人人皆知的大道理，而是力图讲透人生诸多细节中的小道理、小策略。而本书讲述的这些小道理则是立足于当代年轻人的现实情况，提出精辟深刻的观点，并如剥洋葱一般层层深入地进行剖析，且一一列出具体可行的应对策略。很多观点往往能一针见血，直抵生命的本质。

这本书要告诉我们的，就是如何过好这一生。因为道理终究是别人的，只有自己亲身经历才会懂得。听过的无数道理，不过是观看过无数人的一生，没有行动，一切都是徒劳。人生的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从中感悟到了多少哲理，然后勇敢地为自己的目标和理想奋斗，用全部的力量创造足以让自己认可的一生。

如果你真的做好自己，做好每一件事情，用心过好每一天，那么，梦想自然会来。

正如刘同所说：“我们都还没死，别觉得自己过不好这一生，最怕的就是心想事成。”



P a r t 人是哭着来到世间，却应该笑着生活_004

1

你的内心
能够强大吗？
心态决定状态，

你光明，世界就不黑暗_007

世界如此浮躁，你要心灵宁静_010

世界如此现实，没有人会听你的抱怨_013

停止忧虑，你的人生可以改变_016

没有人是完美的，你凭什么要自卑_019

你的心胸有多宽，事业就有多大_022

摆脱消极，让你的人生充满正能量_025

换一个角度看问题，在绝望中寻找希望_028

可以欣赏，但不要羡慕嫉妒恨_031

别因虚荣心定错位，走错路_034

用豁达的心面对生活，不要为小事烦恼_036

美好的人生建立在自我控制的基础上_038

不惊不喜，不怒不悲；你若不伤，岁月无恙_041

人心简单世界就简单，幸福才会生长_044

认识未知的自己，找到实现自我的路径_050

想清楚自己到底想要什么_052

你是自己命运的设计师_054

发掘优势，做独一无二的自己_057

保持自己的本色，不要随波逐流_060

打造专属于你的个人魅力_063

你的形象决定你的人生定位_065

年轻人要有破釜沉舟的勇气_068

总有一个梦想能在现实中开花_071

学会表现自己，学会把握机会_074

成大事必须克服自身的弱点_076

学会接纳不完美的自己_079

解决问题的能力越强，价值越大_081

成功从承担责任开始，真正的成长亦如是_083

你唯一能做的是让自己变得更优秀_086





P a r t 外圆内方才是为人处世的大智慧_092

3

先做人后做事，
其中的深意你有悟透吗？

于平凡中见不凡，中庸而不平庸_094

诚信是人生最大的财富_096

重视细节，也是一种本领和才能_098

什么都没有也要有人缘，好人缘来自亲和力_100

多反省自己，少苛责别人_102

世界千变万化，唯有坚持自己的原则才不会迷失_104

做人要宽容，宽容不纵容_106

做事失败可以重来，做人失败不能重来_108

有勇有谋才自信，敢想敢为才成功_111

善借外力，贵人相助好办事_114

互利共生，是双赢的人生智慧_116

凡事不必斤斤计较，退一步海阔天空_119

做人要有原则，也要随机应变_121

学会隐藏实力，该出手时再出手_123



P a r t

4

活着就要沟通，
你有应对不同局面的能力吗？

学会说话，你才能笑到最后_128

扬长避短，最大限度地发挥自己的优势_130

沟通的对象不同，所用的方法也不同_133

随机应变，才能游刃有余_135

会说话，就是在合适的时机说适宜的话_137

把每一句话都说到对方心里_139

如果说话能委婉，就别直接_141

祸从口出，说话前要先思考_143

得理也让人，话说三分留七分_145

幽默是一种智慧，更是一种能力_147

赞美是激励他人走向成功的最佳方式_149

巧妙应答，出奇制胜解僵局_151

换一种方式，让你的表达更有分量_154

人际关系不好，是因为你听得太少_157

有效的沟通才是真正的沟通_160

5

成功不是偶然，
沉重与痛苦你有勇气承担吗？

人的命运应该掌握在自己手里_166

不断思考，才能变通_169

审时度势，打破常规，才能改变现状_171

做任何事之前，都要给自己留条退路_173

真正的成功是熬出来的_175

成功80%来自情商，20%来自智商_177

要有应对变化的勇气和准备_180

成功者都是具有强大意志力的人_182

做一个正向思维的人_184

每一个人生低谷都是崛起的最好机会_186

成功往往在忍耐痛苦之后_188

成功源于正确的选择_191

不为失败找理由，要为成功找方法_194

成功不是要得到什么，而是要放弃什么_197

追求成功，有时也要懂得放下_199





Part 人生苦短，经不起太漫长的等待_204

6

知道不如做到，
你为梦想竭尽全力了吗？

梦想还是要有的，万一实现了呢_207

不行动，就永远不会进步_210

只有努力，才能让你走向卓越_212

成功始于计划，没有计划就是在计划失败_214

成功不是一步登天，而是慢慢积累_217

每天效率高一点，人生进步一大截_219

不要把希望寄托在别人身上_221

关键时刻，挺住意味着一切_224

心智成熟才能少走弯路_227

成功没有捷径，努力才是正道_230

越是看似无风险的事，其实风险越大_232

坚持下去，直到成功那一刻_235

把握每一次机会，加大成功几率_237

相信自己，就能心想事成_240

P a r t

1

心态决定状态，
你的内心够强大吗



明 道 多 道 理 为 什 么 还 是 没 下 好 决 心

人生不是靠**道理**活着，

而是靠**心态**活着。

看似简单的道理，人人都懂，

却需要我们用一生去**领悟**。

先知先觉**改变**一生，

不知不觉断送一生！



心 然 决 定 状 态 ， 你 的 决 心 每 刻 大 如 天

人是哭着来到世间， 却应该笑着生活

人们常说，人生如逆水行舟，不进则退，可见人生路上遇到挫折、磨难是再正常不过的事情。很多人觉得挫折和磨难是可怕的，表面看起来确实如此，然而，真正有胆识的人却并不这么认为，他们会选择笑对人生。

事实证明，只有这些笑对人生的人才能顺利地抵达幸福的彼岸，那些被困难吓退、被痛苦缠身的人，只会一辈子在原地打转。

人生不如意事十之八九，或穷困、或屈辱、或失意、或挫折、或痛苦。面对不如意，我们不应该逃避，不应该埋怨，更不应该沉沦，而应该乐观面对，积极想办法去克服解决。逃避、埋怨、沉沦于事无补，只会将事情弄得更糟，更增添心灵的痛苦。只有坦然面对，努力改变，人生才会有转机。

树分优劣在树干，人分高下在心灵。

很多人常常为不必要的或缺乏根据的事情忧虑和担心。事实上，

只要我们摆正心态，就会出现截然相反的结果。正如坎伯说过的一句话：“我们无法矫治这个苦难的世界，但我们能选择快乐地活着。”

有个人因为交通事故失去了一双手，他曾经练得一手好书法，可是现在连拿笔的简单动作都无法完成了。这对于一个学书法的人来说，应该算是最致命的打击了。可是在消沉了一段时间以后，他很快就振作起来，他开始练习用脚写字，用嘴巴写字，用人们想都想不到的身体部位来写字，并且书法水平甚至超过了拥有健全双手的时候。开始，他只是在朋友面前展示，后来他开始上台表演，最后被请上了电视台，一举成名。

假设他双手健全，也许他奋斗一辈子都不见得能成功，因为能用双手写得一手好字的人太多了，即便能成名恐怕也轮不到他。可是，失去了双手，让他得到了更重要的东西。

所以说，世上没有绝对的好事和绝对的坏事，如果一味抱着负面心态，即便遇到再好的美事也会变成坏事。譬如有人买彩票中了100万，可是中了这100万后他反而坐卧不安，存到银行里，怕存折不安全；锁进保险柜里，怕钥匙被人偷走；放到朋友那里，害怕朋友挪用了。种种顾虑使他大为烦恼，最后竟因为抑郁害了一场大病。中大奖本来是天大的好事，可是因为心态不好，使这件天大的好事变成了天大的坏事，这样的人一辈子都住在自我设置的“牢笼”里，所以，他们一辈子都不会幸福。

负面心态是一个人成长过程中的累赘，本来一个人轻装前行，速度会很快，效率会很高，可是他的不良心态就像一座大山一般使他佝偻着身子，缓慢而艰难地前行。人家一天就能完成的事，他需要一周；人家10年完成的任务，他做了30年还没有完成。人与人之间的差

距就是这样形成的。

如何轻装前行？其实很简单，只需要转变心态，抛弃所有的负面心态，而选择阳光心态，那么所有的坏事都会变成好事，所有的不愉快也会变成幸福的开端。想做一个快乐的人，其实就这么简单。

塞缪尔曾说：世界如一面镜子，你皱眉视之，它也皱眉看你；你笑着看它，它也笑着看你。心态好的人，即便遭遇世上最惨痛的困境，也能绝处逢生，东山再起；心态不好的人，哪怕拥有再多，也不会有幸福感。

积极乐观的心态是通往幸福生活的桥梁。心态阴郁，人生也就跟着布满阴云了；心态阳光了，人生才会洒满阳光。