



人生枕边书
RENSHENG ZHENBIAN SHU



人生

斯培光 著

八大

关键词

人生的道路是漫长的，但关键性的却只有几步。人生要学的东西很多，但首先要学好的是做人的基本准则，懂得做人的道理。

精华版



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

人生

斯培光 著

REN SHENG
BA DA
GUAN
JIAN CI
八大

关键词



浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

·人生八大关键词/斯培光著.—2版.—杭州:浙江人民出版社,2008.1(2008.10重印)

ISBN 978-7-213-03693-4

I.人… II.斯… III.人生哲学-通俗读物
IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第004577号

书 名
作 者
出版发行

人生八大关键词

斯培光 著

浙江人民出版社

杭州市体育场路347号

市场部电话:(0571)85061682 85176516

责任编辑
责任校对
封面设计

傅寒晴

张振华 朱晓阳

厉 琳

电脑制版
印 刷
开 本

杭州兴邦电子印务有限公司

杭州富春印务有限公司

710×1000毫米 1/16

印 张
字 数
插 页
版 次

13.75

14万

2

2008年1月第1版

2008年10月第2版·第2次印刷

书 号
定 价

ISBN 978-7-213-03693-4

20.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



目录

Mulu

塑造好自己的人生(代序) / 1

关键词一 **理想** / 7

目标是人生前进的方向 / 10

理想源于自我 / 16

找准自己的北斗星 / 18

行动是实现理想的途径 / 25

机遇青睐于有准备的人 / 29

到达理想彼岸的真谛 / 32

关键词二 **道德** / 39

道德是人生的基石 / 41

弘扬社会公德 / 43

遵守职业道德 / 48

营造家庭美德 / 49

诚信乃做人之本 / 50

人生就是责任 / 56

关键词三 **心态** / 61

心态是人生的主人 / 63

积极的心态创造人生 / 69

自信的心态支撑人生 / 73





感恩的心态丰富人生 / 79

宽容的心态和谐人生 / 85

呵护好自己的心灵 / 87

关键词四 **勤奋** / 91

一生之计在于勤 / 93

勤奋学习是力量的源泉 / 99

勤于思考是成功的关键 / 108

勤奋工作是事业的保证 / 111

关键词五 **习惯** / 117

好习惯将成就你的一生 / 119

生活习惯不可小看 / 126

工作习惯必不可少 / 127

学习习惯使你充实 / 130

独立自主的习惯让你自立 / 132

惜时如金的习惯是对生命的珍惜 / 135

持之以恒的习惯是成功的积累 / 142

关键词六 **完善** / 145

完善人生 / 147

完善思维方式 / 151

完善人际关系 / 156

修身养性是完善人生的内在要求 / 163

完善并非十全十美 / 166





关键词七 **快乐** / 169

快乐就在心中 / 171

做快乐的主人 / 175

得到快乐的法则 / 177

关键词八 **安康** / 191

平安是福 / 194

健康是幸福之本 / 199

衡量健康的标准 / 204

维护健康的法则 / 206





塑造好自己的人生

——代序

人生是一个十分古老而又非常现实的话题。古今中外的思想家,从未停止过对人生的探究。

关于人生的比喻很多。有人说人生就像一场旅行,不必在乎目的地,在乎的是沿途的风景以及看风景的心情,让心灵去旅行。在人生的旅途上,有凛冽的寒风,陡峻的山道,突如其来的暴雨飞雪;同时也有鲜艳的花朵,清新的空气,明媚的阳光,友好的旅伴。

有人说人生好像在演戏,命运是编剧,自己是演员。有演喜剧的,也有演悲剧的,有演闹剧的,也有演丑剧的,在人生舞台上有着各种各样的角色。

有人说人生如书,或精装、或平装,或厚实、或单薄,或难忘、或乏味,或畅销百年、或无一读者,全看这个人在其生命旅程上充当的角色以及在当时社会的地位、影响。

有人说人生如棋,识棋理、懂布局,下棋方可占据主动,胜算在握;知进退、明得失,人生才能从容自如,走向成功。

有人说人生是一道数学题,每个人都在做着人生的加减乘除。区别在于:该加的加,该减的减,该乘的乘,该除的除,便能得到较高





的人生价值；反之，该加时却减，该乘时却除，稀里糊涂，结果耽误了自己的人生。

有人说人生就是潇洒走一回。宇宙无限，生命有限，我们既然来到这个世界上，就要活得开心、活得潇洒，对得起自己，当然也要对得起别人，对得起社会。

所有这些比喻，无不给人一定的启示。在生命的长河里，每个人都在不停地跋涉。人的一生应当怎样度过？人的一生应该怎样活着？人的一生怎样才算活得有价值、有意义？如何在现代生活中适应社会，找到自己的人生坐标，获取事业的成功和心灵的快乐？对这些问题，有些人思考过，有些人或许还不曾思考过。

其实，人生如白驹过隙，转瞬即逝。然而，对于人类的个体而言，这短暂的一瞬间，却蕴含着深邃的永恒。

人生是一次充满欢乐和艰辛的旅行，在这短暂而又漫长的旅途中，虽然每个人的目标不同，但每个人都想得到幸福，向往成功，想在自己走过的路上留下值得纪念的东西。正是这种深藏于心底的渴望，形成了不竭的动力，鼓舞着芸芸众生珍惜生命，挑战未来。

人生如一场戏，重要的不是长度，而是表演得出色，有开幕也有谢幕，聪明人知道一个好收场的重要性。在人生这个舞台上，每个人都是自己生命唯一的导演，你得学会演好自己的角色，不能游戏人生。正如德国著名诗人歌德所说：“谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，就永远是个奴隶。”

一个人的一生，是自己亲手制成的雕像，是美丽还是丑陋，是可爱还是可憎，都由你自己一手塑造。你不是天生的赢家，也不是天生的失败者，成为什么样的人取决于你自己。人的一生，只有一件





事不能选择,就是自己的出身;其他一切命运,都是可以自己选择的。

人生靠自己书写,只有每天写好希望的一页,才能拥有深远的生命内涵。创造人生是人生的最高境界。“人的一生应当这样度过:当回忆往事的时候,他不至于因为虚度年华而悔恨,也不至于因为过去的碌碌无为而羞愧。”这一至理名言,旨在呼唤创造人生。一个完美的人生,当从普通平凡的逗号开始,以卓越非凡的感叹号结束。

你的一生能否成功,可能与你的机遇有关,也可能与你的天赋有关,或许还可能与你的运气有关。但这些都并不重要,重要的是你自己努力的程度。

潇洒铸人生。潇洒人生,享受人生,并非消极面对人生,虚度人生,而是要更加善待人生,积极进取。潇洒并不是无责、无为的懒散,甚至放荡。其实,潇洒是良好的教养、丰富的学识、高尚的情操和优秀的品格在行为举止上的自然流露,是真诚的自然的人生境界。

人的一生概括地说就是做人和做事。所谓做人就是能正确认识自己,善于与人合作,具有正直、善良、诚实、坚强、知恩感恩、乐观豁达、积极向上等品格。所谓做事就是生活、工作、成就事业。学会做人比学会做事更重要,因为理想远大、情操高尚、意志坚强、品质优秀的人终究会成就事业。做人与做事既有不同的地方,更有统一的地方。做人离不开做事,做事的成就印证着做人。两者在许多时候是相互补充、相得益彰的。

人一生的奋斗过程其实就是超越自我的过程。人生将在这不断的超越中活得更充实、更幸福。人生需要不断地自我激励和自我





鞭策,无论身处顺境时,还是身处逆境时;无论读书学习时,还是就业工作时;无论在日常生活中,还是在追求事业的过程中。别人的激励和鼓舞,仅仅是一时的;自我激励和自我鼓舞才是永久的,是伴随一辈子的。

人生的道路,人人有一条。千条万条,条条大道通罗马。人生的道路不但是自己选择的,而且是靠自己一步一步走出来的。人生的道路是漫长的,但关键性的却只有几步,关键的是在整个人生长河中我们不能迷失方向。人生要学的东西很多,但首先要学好的是做人的基本准则,懂得做人的道理。

每个人的一生,从童年、少年、青年到中年、老年,其具体状况和经历是千差万别的,但其中又存在着一系列共同的和基本的变化发展的规律。我们把握了这些规律,也就把握了人生的主动权,把人生的命运掌握在了自己手上。只有遵循这些规律,才能使自己的人生追求符合社会和时代发展的要求,立于不败之地。

真理往往是简单的。一个人生存和发展的最优法则是什么?我相信,最优法则仍然是那些最古老、最简单的道理,比如理想、诚实、勤奋、快乐、平安、健康等。编写本书的目的,正是本着将人生的关键词整理出来的初衷,与读者共享一份思想的收获。

本书所指的人生八大关键词,虽明白易懂,简单朴素,亦近乎老生常谈,但这是千百年来成功者自我修炼的心得,是从平凡走向卓越的箴言,也是成功人士所遵循的普遍规则。

人生如戏如梦,极易陷入迷茫,正确地把握其中的一些基本准则,用以指导自己的实践,并不断地自我完善,无疑是一条通向成功的道路。编写本书,我要感谢我的父母,他们虽然没有直接传授给





我这人生的八大关键词,但他们勤劳、善良的一生却是这八大关键词的最好写照。我用自己粗浅的悟性总结了这人生八大关键词,送给我刚踏上社会、开始职业生涯的女儿。同时,也送给每一位读者。希望本书能给你启迪,成为你求知路上的良师,生活中的益友,人生道路上的行路指南,伴你度过一段值得回忆的时光。

人生是一个一去不复返的过程。生命对于每个人只有一次,那么就让我们珍惜这一次宝贵的生命,在明确目标、勤奋努力、摆正心态、培养习惯、不断完善、健康快乐的基础上活出一份洒脱,活出一份自然,活出一份精彩。

让你在人生基本准则的指导下,学会把握并创造自己的卓越人生,让你的生命轨迹朝着成功的方向延伸,这就是我最大的心愿!

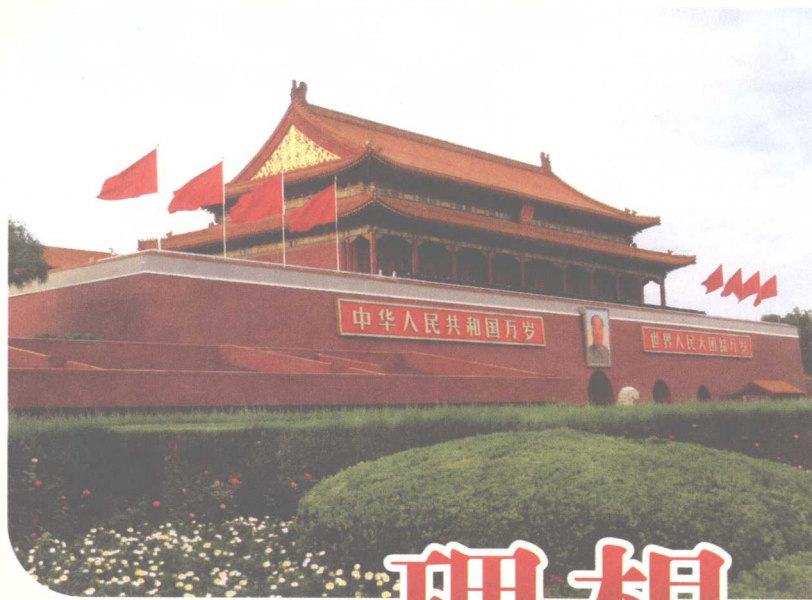
作者

2008年1月

5



塑造好自己的人生(代序)



关键词一 **理想**

Guan jian ci yi li xiang

理想是人生的太阳。—— 德莱塞



关键词一 理想

关键词二 道德

关键词三 心态

关键词四 勤奋

关键词五 习惯

关键词六 完善

关键词七 快乐

关键词八 安康

目标是人生前进的方向

理想源于自我

找准自己的北斗星

行动是实现理想的途径

机遇青睐于有准备的人

到达理想彼岸的真谛





理想是对未来事物的想象或希望,是人为之奋斗的目标,是人的力量源泉和精神支柱。

不同的理想,成就不同的人生,什么样的理想,将决定你成为什么样的人。理想,我们古代先辈们称之为“志”。立志是一件很重要的事情,事业随着志向走,成功随着目标来,这是人生的规律。法国著名微生物学家、化学家巴斯德说:“立志、工作、成功,是人类活动的三大要素。立志是事业的大门,工作是登堂入室的旅程,这旅程的尽头就有成功在等待着,来庆祝你努力的结果。”我国古代最伟大的思想家、教育家孔子说“三军可夺帅也,匹夫不可夺志也”,指出了志向对人的重要性,它决定了一个人一生的方向和发展。苏联教育家加里宁说:“无论哪个时代,青年的特点总是怀抱着各种理想和幻想。这并不是什么毛病,而是一种宝贵品质。”即使到了今天,理想的话题也并未过时,而且注入了新的内容与生命。

我国著名诗人流沙河曾经说过:“理想是石,敲出星星之火;理想是火,点燃熄灭的灯;理想是灯,照亮夜行的路;理想是路,引你走向黎明。”理想是引领人生的灯塔,没有理想就没有坚定的方向,没有理想就没有充实的生活。

美国作家德莱塞有句名言:“理想是人生的太阳。”人可以为不同的价值而存在,但要有自己的追求。没有人生来注定平庸,也没有人生来注定伟大。只有为理想而活着,才能让人生更精彩、更有意义。只有真正的理想主义者,才能超越平庸、追求卓越。伟人之



所以成为伟人,在于他们无论处在什么样的环境中,始终不改初衷,为理想而奋斗。

理想不等于现实,同样的,现实也不等于理想。今日的理想可能成为明日的现实,今日的现实则是昨日理想的实现。正因为理想与现实存在着差异,才需要我们燃起生命的热情,为明天更美好的生活而努力奋斗。

目标是人生前进的方向

目标是想要达到的境地或标准。在波浪滔天的大海中航行,假如没有灯塔的指引,就很有可能偏离航道或触礁沉没,无法到达理想的彼岸;在漫漫的人生路上,假如没有一个正确的人生目标,无论你多么努力,也无法到达胜利的终点。

人生从制定目标开始。成功人士与平庸之辈的差别并不在于天赋、机遇,而在于有无明确的目标并为之付诸行动。成功的起点是目标的确定,明确了目标,才有行动的指南,才有前进的方向。如果人生没有目标,浑浑噩噩,得过且过,一定会虚度年华,只能在人生的旅途上徘徊,永远到不了成功的彼岸。如果一个人连自己的目标、理想都不清楚,就谈不上为实现理想而奋斗。人生没有目标就只能庸碌无为地度过一生,做事没有目标只能与失败为伍。古罗马哲学家塞涅卡说:“有人活着没有任何目标,他们在世间行走,就像河中的一棵小草,他们不是行走,而是随波逐流。”所以,人生要先制定目标,明确自己努力的方向。





哈佛大学曾经在一群智力、年龄都差不多的青年人中进行了一次关于人生目标的调查,结果发现:3%的人有十分清晰的长远目标;10%的人有清晰但比较短期的目标;60%的人只有一些模糊的目标;27%的人根本没有目标。25年后,哈佛大学再次对他们做了跟踪调查,结果令人十分吃惊!那3%的人全部成了社会各界的精英,行业的领袖;那10%的人都是各专业、各领域的成功人士,生活在社会的中上层,事业有成;那60%的人大部分生活在社会的中下层,事业平平;那27%的人过得很不如意,工作不稳定,入不敷出,常常抱怨社会,抱怨政府,怨天尤人。

目标是学习的动力,创业的方向,它能给你一个看得见的靶子,一步一个脚印地去实现这些目标,你就会有成就感,你就会信心百倍,向高峰挺进。目标能唤醒人,能调动人。有明确目标的人,生活必然充实有劲,绝不会因无所事事而无聊。正如美国科学家、政治家富兰克林在自传中所说的:“我总认为一个能力很一般的人,如果有个好计划,是会有大作为的。”

人生目标要有高度。伟大的人生取决于伟大的目标,目标愈高远,人的成就会愈大。苏联伟大的文学家高尔基说过:“一个人追求的目标越高,他的才能就发展得越快,对社会就越有益,我确信这也是一个真理。”

在确定自己的人生目标时,不应该把成功作为首选,首要的目标应该是优秀,其次才是成功。所谓优秀,是指一个人的内在品质好,有高尚的人格和真实的才学。一个优秀的人,即使他在名利场上不成功,他仍能有充实的心灵生活,他的人生仍是充满意义的。

