

宿文渊 / 编著

# 不是世界不好 是你懂的太少

20几岁要懂的人生道理

BUSHI  
SHIJIE BUHAO  
SHINI DONGDE  
TAISHAO



中國華僑出版社

不是世界不好，  
是你懂的太少

20几岁要懂的人生道理

宿文渊  
— 编著

中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不是世界不好,是你懂的太少:20 几岁要懂的人生道理 / 宿文渊编著. — 北京:中国华侨出版社,2017.6

ISBN 978-7-5113-6853-9

I. ①不… II. ①宿… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 130738 号

---

## 不是世界不好,是你懂的太少:20 几岁要懂的人生道理

---

编 著: 宿文渊

出版人: 方 鸣

责任编辑: 章 璋

封面设计: 施凌云

文字编辑: 徐 云 郝秀花

美术编辑: 吴秀侠

封面供图: [www.quanjing.com](http://www.quanjing.com)

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 160 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6853-9

定 价: 32.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



# 前言

道理之于人生，就像照亮黑夜的明星、航海用的罗盘，没有其指引，人们将永远在盲目与混乱中摸索挣扎、举步维艰，找不到正确的方向。人生道理，年轻时不明白，也不曾想要去明白；中年时想要明白，却经常想不明白；年老时都已明白，失去的东西却已太多。人生的太多遗憾和悔恨莫过于此。因此，早一天领悟人生道理，就早一天少走弯路、少受挫折，在人生的道路上也就走得更平稳、更顺利，从而使我们加快走向成功的步伐，早日拥有属于自己的一片蓝天。

人生道理，早一天领悟，早一天走向成功；早一天掌握，早一天拥有幸福。一位哲人说：“如果倒着活，即从80岁开始活到1岁，将有80%的人成为伟人。”很多人对此颇为认同，因为一个80岁的老者必然已经懂得和掌握了人生的种种智慧。如果可以倒着活，他就可以轻而易举地避开人生中的障碍和陷阱，明白什么是可以抓住幸福的机会，什么只是耗费光阴的诱惑，从而收



获最大的幸福和成功。而假如我们在 40 岁、30 岁，甚至在 20 岁的时候便已经拥有了如何使生命闪光的智慧，那么，我们就能够为自己的人生写就更为精彩的辉煌篇章。

在人生的道路上，很少有平坦的捷径，往往充满着坎坷和崎岖。然而，无论在工作还是生活中，我们总会犯一些这样那样的错误，遭受一些这样那样的挫折。如何才能正确地把握人生？如何才能领会生活的真谛？如何做生活的智者？答案就是掌握并领悟人生道理。因为道理是无数前人成功经验和失败教训的总结，是生活智慧的结晶，是一盏盏指引我们绕开阻碍、顺利奔向理想的明灯。只有懂得并掌握了人生的智慧，我们的人生才能如鱼得水、游刃有余。它会给你安慰、给你力量，让你在人生的道路上永远立于不败之地。

本书内容缤纷多彩，涉及成败、心态、机遇、幸福、宽容、品德、命运、处世、亲情、婚姻等人生的方方面面，让年轻人在轻松的阅读中得到全面的人生启迪，学会为人处世及立足社会的必备技能，更深刻地理解和把握人生，从容地面对生活中的各种问题。本书旨在帮助年轻人及早了解人生百态，尽快把握人生，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。只要你领悟其中的道理，娴熟地掌握、运用，相信你一定能够成就自我，你的人生就不会留下遗憾。





## 第一章 读懂人生，才能成就一生

对人生多一些反思，生活会少一点盲目 / 2

时间如白驹过隙，积少亦可成多 / 4

你一定还有遗漏，别把最重要的自己给丢弃 / 5

生命的恩赐，也许不是繁花似锦 / 6

给人生算账，绝不含糊过日子 / 10

生命中最重要的是昨天和明天，而是今天 / 12

善恶只在一念间 / 13

在绝境中，我们才能感受到真正的自己 / 15

不能认识自我的人，肯定要迷失在人生的道路上 / 17

生命是一场旅行，不要急于到达终点 / 18

不能明辨是非，最终要伤到自己 / 20

所有丰硕的果实，曾经都是美丽的鲜花 / 22

生命的真谛，在于不断重新开始 / 23

学会从生活中采撷情调 / 24



## 第二章 成功时看得起别人，失败时看得起自己

相信自己，别人才能相信你 / 28

尊重他人，才能赢得他人的敬重 / 30

为人处世要谦恭 / 32

胸怀雅量 / 35

当别人看扁我们的时候，只有成绩才是最好的证明 / 37

想获得他人的掌声，先要做个坚强的人 / 40

不断地自我挑战，终究会看到上帝的微笑 / 42

苦难是所让人受益的学校 / 45

怕苦，苦一世；不怕苦，苦一时 / 46

每个人都有两个简历，一个叫成功，另一个叫失败 / 48

忍耐和坚持是痛苦的，但它们能给你带来好处 / 50

打不垮的意志，跌不破的成就 / 52

## 第三章 人生需要有一场无悔的突围

给自己加重，是一个人不被打倒的唯一的方法 / 56

只有不停地奋斗，才能成为生活的强者 / 58

想做就立刻去做，不要有半点迟疑 / 59

贫穷是一所学校，只有辛勤劳动才能毕业 / 61

勇敢地面对别人轻视嘲笑的目光，做生活中真正的强者 / 64



## 第四章 心态对了，世界就对了

- 改变了心态，生活也会随之改变 / 68
- 无论发生了什么，都没有什么大不了的 / 70
- 当弱点受到挑战时，用强项去迎接挑战 / 72
- 一切都会过去 / 74
- 在困境中，要相信一切都能应付过去 / 76
- 调整心态，走出困境 / 78
- 你是第一，因为每个人都是独一无二的 / 81
- 不放弃最后一次希望，往往会出现转机 / 82
- 即使在最绝望的时候，也要再努力一次 / 84
- 把受到的打击，变成上进的原动力 / 85
- 走出自卑的阴影，每个人都会超越自己 / 87
- 不要轻易相信权威，要相信自己 / 89
- 在顽强的意志面前，死神也会退步 / 90

## 第五章 如果现在不折腾，以后只能给别人点赞

- 只有去行动了，才会知道有什么样的结果 / 94
- 如果你认为自己的主意很好，就去试一试 / 97
- 每个年龄都是最好的 / 99
- 很多时候，好运气也是靠自己的努力得来的 / 101
- 生活是最好的老师，它会教给我们所需的知识 / 103
- 贵在持之以恒 / 104





三思而后言 / 106

贪心猛于虎 / 107

## 第六章 委婉是一种力量

同一语句或动作，可以作不同的解释 / 110

用含蓄的语言，把意思委婉地表达出来 / 111

倾听让你受欢迎 / 113

如果不能直接说服，就换种方式委婉地说服 / 115

同一意思换种说法，就会有不同的结果 / 116

先就事论事，再进一步引申出主题 / 118

善意的谎言，有时也很美丽 / 119

把本来不幸的事，用含蓄的方式表达出来 / 122

人人都有度量，盛赞之下无怒气 / 124

沉默是金 / 125



## 第七章 奇迹从来不是得到，而是争取

一些看似极微小的事情，却有可能引发重大事件 / 128

借力而行 / 130

哪怕只是举手之劳，也可能会挽救一个人 / 131

看似简单的几句话，常常会挽救或毁灭一个灵魂 / 133

一个微不足道的动作，或许就会改变人的一生 / 135

即使是最简单的事情，也要做到最好 / 136

即使只做了一点小事，也会换来别人的感激之情 / 139  
不放弃任何一次机会，哪怕只有万分之一的可能性 / 141  
目标必须是具体的，是可以看得见的 / 143  
这上的确有好运，但好运愿意光顾有品格的人 / 145

## 第八章 智慧做人，平和处世

给别人留一点面子，为自己留一条退路 / 148  
你可以不聪慧，但不能没原则 / 149  
人生总有不如意，落井下石要不得 / 151  
弯曲是生存的哲学，大丈夫要能屈能伸 / 153  
小聪明可得一时之快，大智慧方可一世欢畅 / 154  
不要为了讨好别人而改变自己 / 156  
做事可以失败，做人一定要成功 / 158  
遇事多思考，切莫被眼前的景象打乱阵脚 / 159  
友谊要经得起磨难 / 161  
帮助他人，也要讲究方法策略 / 162  
合作才能生存 / 164  
自我管理，人生成功的催化剂 / 165  
不论你做什么，都要保持一颗高贵的心 / 167

## 第九章 拒绝平庸，做最好的自己

接受不幸不如接受挑战，相信命运不如相信自己 / 170



没有思想和主见，一切学识和经验都毫无价值 / 173

做事最怕没创意，有创意的东西才能引起关注 / 175

时间不等人，延迟决定是最大的错误 / 177

甩掉自卑的包袱 / 180

勇于出新出奇，才会有更多成功的机会 / 182

## 第十章 心有多大，舞台就有多大

展示真实的自己 / 186

信念像一面旗帜，能给人以无穷的精神力量 / 187

对于自己不熟悉的领域，不要轻易去涉足 / 189

无论是谁，都有比其他人做得更好的地方 / 191

不断挑战自我的极限，就没有什么事是做不到的 / 193

只有明确目标，才能以最快的速度实现目标 / 195

保持积极的心态，发挥出自身的潜能 / 197

## 第十一章 世界以痛吻你，你要学会报之以歌

学会宽容，人生才能步步为“赢” / 200

宽容并非奢侈品 / 202

用爱去宽恕，用真诚去回报 / 204

别把自己囚禁在仇恨里 / 206

为怨恨的心灵寻找解脱 / 207

宽容别人是在升华自己 / 209

你可以改变心情 / 210

宽容铺建了一条五彩路 / 211

没有你的同意，任何人都不能羞辱你 / 213

原谅自己仇人的人最高尚 / 215

遭遇“不公”时，要从自己身上找原因 / 216

人品因宽容而更完美 / 219

## 第十二章 学会爱，超越爱

爱的力量是伟大的，因为爱可以创造奇迹 / 222

付出自己的爱心，可以创造生命的奇迹 / 223

花点时间去行善，心灵会得到慰藉 / 225

爱，需要自由的空间 / 226

在最危急的时刻，表达出的爱才最真挚 / 229

孩子的心愿不但简单，而且朴素真挚 / 231

爱是一种责任，用金钱是无法衡量的 / 233

爱，超越死亡 / 234

常怀感恩之心 / 237

在这个世界上，真正的上帝是人们的爱心 / 238





## 第一章

# 读懂人生，才能成就一生

人生的真谛究竟是什么？我们活着又是为了什么？这一切关于人生与生命的叩问，在每个夜深人静之时，在每次孤独寂寞之时，它们如同潮水般涌向每一个思索的心房。

在一次又一次的无功而返后，在岁月的年轮不断增长时，我们终于向“人生”妥协，我们开始不去追寻人生的意义，渐渐地，在我们的心底留下了一个关于人生、关于生命的无解问题。



## 对人生多一些反思， 生活会少一点盲目

一个名叫“我”的人做了个梦。

“我”在梦中见到了上帝。

上帝问“我”：“你想采访我吗？”

“我”说：“我很想采访你，但不知你是否有时间。”

上帝笑道：“我的时间是永恒的。你有什么问题吗？”

“你感到人类最奇怪的是什么？”

上帝答道：“他们厌倦童年生活，急于长大，而后又渴望返老还童；他们牺牲自己的健康来换取金钱，而后又牺牲金钱来恢复健康；他们对未来充满忧虑，但却忘记了现在，于是，他们既不生活于现在之中，也不生活于未来之中；他们活着的时候好像从不会死去，但是死去以后又好像从未活过……”

上帝握住“我”的手，“我”沉默了片刻。

“我”问道：“作为长辈，你有什么生活经验要告诉子女的？”

上帝笑着答道：“他们应该知道，不可能取悦所有人，他们所能做的只是让自己被人所爱；他们应该知道，一生中最有价值的不是拥有什么东西，而是拥有什么人；他们应该知道，与他人攀



比是不好的；他们应该知道，富有的人并不拥有最多，而是需要最少；他们应该知道，要在所爱的人身上造成深度的创伤只要几秒钟，但是治疗创伤却要花几年的时间；他们应该知道，有些人深深地爱着他们，但却不知道如何表达自己的感情；他们应该知道，金钱可以买到任何东西，却买不到幸福；他们应该知道，两个人看同一个事物，会看出不同的东西；他们应该知道，得到别人的宽恕是不够的，他们也应当宽恕自己；他们应该知道，我始终存在。”

### 人生感悟

他们应该知道，得到别人的宽恕是不够的，他们也应当宽恕自己；他们应该知道，我始终存在。





## 时间如白驹过隙，积少亦可成多

卡尔·华尔德曾经是爱尔斯金的钢琴教师。有一天，他给爱尔斯金教课的时候，忽然问他：“你每天要花多少时间练习钢琴？”

爱尔斯金说：“大约每天3个小时。”

“不，不要这样！”卡尔说，“你将来长大以后，每天不会有长时间的空闲的。你可以养成习惯，一有空闲就几分钟几分钟地练习。比如在你上学以前，或在午饭以后，花上5分钟去练习，这样，弹钢琴就成了你日常生活中的一部分了。”

14岁的爱尔斯金对卡尔的忠告未加注意，但后来回想起来真是至理名言。

当爱尔斯金在哥伦比亚大学教书的时候，他想兼职从事创作。可是上课、看卷子、开会等事情把他白天和晚上的时间完全占满了。差不多有两个年头，他不曾动笔，他的借口是“没有时间”。后来，他突然想起了卡尔告诉他的话。到了下一个星期，他就把卡尔的话实践起来。只要有5分钟左右的空闲时间，他就坐下来写作100字或短短的几行。

出乎意料，在那个星期快结束的时候，爱尔斯金竟写出了相当多的稿子。后来，他用同样积少成多的方法，创作长篇小说。爱尔斯金的授课工作虽一天比一天繁重，但是每天仍有许多可以



利用的短短余闲。他同时还练习钢琴，发现每天小小的间歇时间，足够他从事创作与弹琴两项工作。

利用短时间，其中有一个诀窍：你要把工作进行得迅速，如果只有5分钟的时间给你写作，你切不可把4分钟消磨在咬你的铅笔尾巴上。事前要有所准备，工作的时候，立刻把心神集中在工作上。迅速集中脑力，做起来并不像你想象的那样困难。极短的时间，如果能毫不拖延地充分加以利用，就能积少成多地供给你更多成功的机会。

### 人生感悟

时间不能增加一个人的寿命，然而珍惜光阴可使生命变得更有价值。



## 你一定还有遗漏，别把最重要的自己给丢弃

庙里新来了一个小和尚，他积极主动地跑到方丈面前，殷勤诚恳地说：“我初来乍到，先干些什么呢？请前辈指教。”

方丈微微一笑，对小和尚说：“你先认识一下寺里的众僧吧。”

第二天，小和尚又来见方丈，殷勤诚恳地说：“寺里的众僧我都认识了，下边该干什么呢？”

