

精彩人生

发掘个性中的**72**

种潜能

自己胜利的秘诀，
就是在自己的世界里，
不受干扰。在你的世界
中，个性是全部，无论
好与不好，你都要拿来
善用！

台湾励志畅销书作家

司恩鲁 著

学林出版社



精彩人生

发掘个性中的**72**

种潜能

司恩鲁 著

学林出版社



图书在版编目(CIP)数据

精彩人生 / 司恩鲁著. —上海学林出版社,
2001.8

ISBN 7-80668-058-6

I.精... II.司... III.情绪-自我控制
IV.B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 20361 号

水晶图书股份有限公司授权

原书名为:花 21 次练习,换来成功;

别为小事沮丧

精彩人生



作 者——司恩鲁
责任编辑——吴耀根
封面设计——早早工作室
出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号)
电话:63779027 传真:64515005
发 行——新华书店上海发行所
学林图书发行部(文庙路 120 号)
电话:63768461 传真:63768540
照 版——学林出版社照排中心
印 刷——上海师范大学印刷厂
开 本——850×1168 1/32
印 张——9.5
字 数——15 万
版 次——2001 年 8 月第一版
2001 年 8 月第一次印刷
印 数——6 000 册
书 号——ISBN 7-80668-058-6/C·4
电子信箱——xuelinph @ online.sh.cn
定 价——18.00 元

个性就是一种“人学”，
它要求每一个人都必须面对自己，
了解自己的个性，
去做符合自己个性的事情，
从而激发出自己潜藏的优质个性。
这是每一个人都可以在一生中完成，
在每一天获得的。
我对于自己生活的个性，
与工作的个性是完全分开的。
对于生活，
我希望展现自己柔性的一面。
但是在工作上，
我就希望将自己刚性的一面展现出来，
积极如奔行千里的马，
所有的路途都当作是一趟有意义的旅程。
一位竞赛冠军者说到自己胜利的秘诀：
在自己的世界里，
要学会不受干扰。
在你的世界中，
无论好与不好，
个性是全部；
如果你在意不理想的个性元素，
这只会让自己深受干扰而无法前进。
唯有接受缺点，
它才可能转变为优点。

司恩鲁的话：

许多杰出的成功人士，
个性上都不免有所缺憾，
但他们却仍能扬名立身。
因为他们愿意正视自己的个性，
并倾全力发展各种潜能元素，
创造出最高的效益！
你就是你，
没有人能取代你的独特性，
除非你先放弃了自己！



早早工作室



目 录

花 21 次练习,换来成功

分辨好习惯与坏习惯	5
告诉别人自己的特点	10
自导自演的勉励习惯	20
激发自己的“气”	24
问问自己有从失去中获得什么	28
每天都推翻自己一点点	35
热情是欢乐开饮机	46
什么话一天可说个十次?	48
幽默传声筒	56
练习“脱离痛苦”的习惯	57
自愿作“种子”	60
你是可以命令你的记忆力的	63
搜寻有利自己的资源	65
革除自责的习惯	72
随手书加油站	77
一生不变的道路	79



智诱自己	87
今日事今日毕	95
每天做一件你认为最有趣味的事	98
别为小事沮丧	104
永不放弃沟通	105
反抗自己	111
睡前小习惯	115
记忆中的发酵乳	121
一而再,再而三	133
什么态度,什么人生	137
不作无谓讨论	140
一个礼拜养成一个习惯	154

别为小事沮丧

不因存在而沮丧	161
把挫折当“爱的经验”	164
大爱在心	169
“没问题”常挂嘴边	172
闭上眼睛找感觉	173
爱看笑话的人	173
睡觉不忧愁	175
燃烧生命的动力	178
少花钱,减欲望	179



面向阳光·····	181
将缺点当风格·····	187
不预留后路·····	191
寻找缝隙人生·····	192
幸福的预感·····	197
不怕人讥笑·····	200
学会心甘情愿·····	203
自嘲自益健康·····	206
放下身段·····	210
遗忘失败形象·····	213
大梦想缩小沮丧·····	215
把握这一秒·····	216
运动解忧·····	221
别按牌理出牌·····	223
感动自己·····	226
山不转人转·····	233
先看森林,再看树·····	234
简朴多快乐·····	237
不妨写信给自己·····	243
与自己竞赛·····	246
训练大视野·····	250
收集过错·····	255
换条轨道去行车·····	256



交给明天就好了	257
爱人与被爱	259
船到桥头自然直	264
想想别人的好处	267
一切简单就好	269
轻松看一场电影	269
看自己的优点	271
学习抚摸	273
抗忧郁食物	274
享受简单幸福	276
学着无所事事	278
存钱留着尊严	279
只要醒着就微笑	281
痛苦与快乐的距离	282
“悟”的习惯	285
作者手记	287
可以换来成功的自我课程训练表	294

花 21 次练习,换来成功

Success cost 21 practices

美国成功学家金克拉说过,
好习惯只要花 21 次的练习,
就能成就终身的习惯。



花 21 次练习,换来成功

Success cost 21 practices

如果能够训练自己——

- * 早上对镜微笑 20 分钟,相信会有好事发生
- * 换个角度欣赏周围的人,找出对方的优点
- * 找句值得一天说上 10 遍的好话,时时说
- * 怀抱热恋的心情,每天为别人做一件事
- * 以小孩般的好奇心,认真看待世界

对人生观的建立及方向的确定,

会产生极大的影响!

培养适合自己的好习惯,

执著且不间断地实行,

并将其巧妙地融合在生活中,

相信成功之路就在不远处!



分辨好习惯与坏习惯

“补足自己决心不够坚强的方法,就是一再地重新下决心。”

有一日,当我造访一位朋友家时,我发现与寡母同住,从事繁重的宗教传播福音工作的她,竟然有时间将她小小的家整理得窗明几净、典雅美致,一声惊叹之后,不禁连连赞赏。

“我以前不是这个样子的,我曾经和一位生活习惯很好的姊妹一起生活了七年,七年中我像个小婴儿一样的慢慢去纠正自己的生活习惯,进而改变自己的行为习惯。”

简洁效率的行动,来自一个正确的生活习惯。

我在火车上认识一位担任美容讲师工作的朋友,她的健谈和我的开朗让我们一见如故,我一直以为我们可能差不多年纪吧,后来我才知道,她足足小了我十岁左右,我当时真是不敢相信。



“我从高中开始就自己赚钱养自己了，为了不让人看轻，我改变许多幼稚的习惯、幼稚的做法，让自己成为一个值得令人信任的人。现在我的学生，大多数都比我大，但是她们都很信任我。”

改变自己不成熟的习惯，让自己赢得更多的信任。

一个人应该留给自己一些时间，正视自己的习惯是否有利于自己的人生呢？还是对自己的人生产生阻碍？没有做这样思考的人，是无法分辨什么是好习惯，什么是不好的习惯的。

当你发现你身边哪个人，他拥有你赞赏的成就时，不妨看看他的生活，观摩一下他的生活习惯，甚至我不反对你由“模仿”入手，你将会有意想不到的收获。

一个人不会平空创造出成功，他一定有一些独到的成功习惯，而这些就是他的致胜秘诀，如果你想要一个这样的人生，不妨找个自己敬佩的人研究一番。



“练习是最好的老师。”

有天,我正疲累的站在公车站牌下等着巴士,看着路人一脸疲累与不耐,我似乎也看见了自己脸上的表情。正想去买份报纸来看,改善一下自己的心情,此时我见到几位刚从火车站出来的慈济功德会的师妹们,她们穿着相同的蓝衣白鞋,一丝不苟的发式,令人印象深刻。我轻轻的靠近她们,想感受她们的气息——她们容光焕发的神情,温柔地询问彼此有没有零钱坐公车、并祝福彼此的平安的语调,都在让我想到我刚才的疲惫与焦躁。

许多人都想做这世间出淤泥而不染的莲花,但并不是每一个人都能做到。我们在混乱的世界中,想的比做的多,而做的又都是自己的私欲事,如何革除自己因循的错误呢?除了成为好习惯的实践者之外,我们要亲近“好习惯”的族群,运用群体的力量,改变自身,这比你单枪匹马做个习惯改革者,要来得有效果多了。

知道好的习惯在哪还不行,你必须去“实践”它,这样子才能拥有这个好习惯。

7

美国成功学的专家金克拉说过:好习惯只



需要你花 21 次的练习,就能够成为终身的习惯。我们不妨像个孩子般好学地做上个 21 次吧!

“蛋塔的做法很像是调剂,这里加一点,那里加一点。”安德鲁先生说道。

一位音乐家到一位友人的家中做客,即兴地演奏了一首钢琴曲,这位友人的小女儿清晰地说出她从音乐中听出来的意境,那精准度令音乐家刮目相看。若干年后,音乐家再造访这个小女孩的家时,她发现她不再具备这个能力,因为她已长大,正为了她的青春期所烦恼着。

“人由于单纯,所以才能品味出真实的好味道。”

《大鼻子情圣》一片中,几封缠绵悱恻的情书就能让人爱到生死相许,让大鼻子大哥自叹,爱的想象力惊人。而近代的文人罗家伦、沈从文先生亦是以一支秃笔打动伊人芳心,足见文字的影响力。

一天我坐在庙前,享受多日阴雨后的阳光,