

阳光人生

克服人生惰性的三大元素

台湾励志畅销书作家

司恩鲁 著



单纯的生活可以让你专心致志，速度、规划、专心是积极人生的要素。

学林出版社

阳光人生

克服人生惰性的三大元素

司恩鲁 著



学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光人生 / 司恩鲁著. —上海学林出版社,
2001.8

ISBN 7 - 80668 - 059 - 4

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:好日子来自积极
精美出版股份有限公司授权,原书名:我就是我

阳光人生



作 者—— 司恩鲁
责任编辑—— 曹坚平
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—— 9.75
字 数—— 15.5 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 - 059 - 4/C·5
电子信箱—— xuelinph @ online.sh.cn
定 价—— 19.00 元



序

积极的人，天生好命

每天问自己这个问题：你能活多久？

一位心理学家告诉人们：当你为一件事情犹豫不决时，那你自问这个问题：你还能活多久？

这不是威胁性的话语，而是让所有人能够当机立断，积极地生活，积极地快乐，积极地工作，积极地休息，积极地……因为只有“当下”是最为真实可靠的。

积极可以让你这辈子无憾，让你一辈子当两辈子用。

无论在什么处境，都要很努力、很积极！

许多杰出的人士，即使不知道自己的未来会怎样，依旧拼搏得很厉害；他们虽然不知道自己的人生“着力点”在哪里，但面对生活还是很努力，很积极。看似他们没有收获，白忙一场，可是实际上等到他们寻获自己的“正确目标”



时,他们发出的力量比一般人强,比一般人更有耐力,更有毅力,当然他们也会比一般人更早获得成功。

如果现在你觉得前途渺茫,也一定要很积极,很努力,因为这样做表示你是一个很有远见的人,因为冥冥之中你已经知道:你将得到你心想的一切。

“目标管理”,是积极的吸铁石

积极的方法:给自己一个目标。例如你告诉自己睡前必须听两遍五分钟的积极话语;一个星期至少要看一本书;每日必寄出五封祝福信;每日早起半小时运动兼思考……

积极并非抽象的形容词,它是一个动词,一个立即可以行动的目标,一个立即可以获得的喜悦,甚至是一股热力,以致感染身边的人也学着积极起来。

积极的人,必须检视自己的生活:过度的应酬、过度的玩乐、过度的聊天、过度的吃喝、过度地看不适当的电视……

②

生活中太多“因袭而成”的习惯,造成我们没有办法认真地看清自己,看出自己的人生目标。所以,将生活作一回顾,清理一下思路,是必要的,并由此步入积极的生活。积极的生活,



并非禁欲的生活,但是它绝对是有规律有纪律的生活。

积极的人行囊一定是轻盈的,因为他要走远路,而且要拥有人生更丰盈的收获。

积极的人“看得见”积极的人

积极的人身上有一种光芒,必须是同样积极的人才可以看得见,所以你我常常会看见有些人特别好运,有些人则遇见贵人提拔……这就是相同质地的人“互相吸引”的化学变化。如果你也想变成一位事半功倍、如虎添翼的人,请先在生活中实践出积极的行为,说出积极的话,有一天当光芒临身时,你会发现一切的幸运都是从积极而来。

知识与积极

知识有助于积极的生活,积极的人生需要不断地燃烧知识;规划人生一辈子追求知识的计划,以知识导航,积极,真的一点也不费力!

人生,是个性的艺术品

3

你能够列举出自己的个性元素吗?

你能够列举出自己的个性元素吗?

这是了解自己的方法之一。



再请你列出你今生的偶像——他的个性元素。

试举出自己的个性与他的个性重叠的部分在哪里。

如果重叠的部分愈高,你就愈有可能成为你想要成为的人。

如果重叠部分不明显,也不用担心,因为每一个人的个性如深井,许多个性是需要环境、事件、机会来激发或探索的,只要知道自己的“目标个性”,你的潜意识就会帮助你去塑造它。

个性是生命的舵手

个性是生命的舵手,如果你无法肯定、确知自己的个性,这就像是一条不知道自己航程的船一般,茫茫然地在海上漂流,随着海浪上上下下。

如果你肯定自己的个性,就容易看清自己的环境,且容易看清他人的个性,这样就比较容易达成自己的人生方向,过美好的人生。

知己知彼,百战百胜,了解自己的个性,是关爱自己的行为;了解他人的个性,是一位爱心者的行为,所有的助益,都将累积在自己的人生之上。



无论你现在是什么样的情况,都要认为现在就是最好的状况

人只有在“有希望”的情况下,才会善用自己的个性优势,否则大多数的人都会弃绝自己所有的努力。所以请肯定自己“现在”就是最好的!

且试着去鼓励他人发展个性,这样就可以间接地发展自己的个性,加速完善自我。你喜欢的人、事、物,都含有你的个性元素之一,如果它是美好的,你的个性就是美好的。

个性不但能帮助我们完善自我,更重要的是,它能帮助你我过美好的人生。

你天生拥有的,是最好的,而后天所修正的,就是智慧

有人说:江山易改,本性难移。这句话是正确的,也是不正确的。

一位美国的企业家,出身于贫民窟,他年轻时一直感叹自己的父亲不够努力,才会造成家庭贫穷的结果。后来当自己踏上社会之后,他才发现自己与父亲的个性相同。

于是他大力地突破自己的个性,不惜多次颠覆自己的个性,让自己以爱心取代傲气,多次寻求有利的机会,发展自己。他依旧保持父亲



的善良与傲气,却多了一些因势制宜的个性机转,努力于改变自己的一生。

你天生拥有的,是最好的,而后天所修正的,就是借力使力,让你在世上的个性工程增加智慧的意味。

这个世界没有不适合的人生,只有不适合的个性

请善处一切。这个世界没有不适合的工作,只有不适合的个性;这个世界没有不适合的人,只有不适合的个性。

所以个性是雕塑人生艺术品的工具,尊重发展自己的好个性,适度修正障碍自己的个性,让自己在生命长征中的每一个段落都是美好的,每一处都是好风光。



目 录

序.....	1
--------	---

一、灌溉心田

◎ 司恩鲁的话	5
◎ 好日子来了!	7
◎ “渴望”,是生命的着力点	15
◎ 用“心”聆听爱的声音	21
◎ 领悟,就在言语之间	29
◎ 不为难别人,不折磨自己	37
◎ 人生必要性的绕路	39
◎ 力量在那!	48
◎ 人生就是原来的面目	50

二、努力不懈寻找自己的幸福

◎ 好言好语,让你不孤单	59
◎ 慎用期待性的话语	65
◎ 为心中点上明灯	75
◎ 真智慧的积极	83



- ◎ 不要想太多,就过去了 88
- ◎ 不能打败自己的,就会强壮自己 92

三、迎向阳光,创造积极人生

- ◎ 做个拥有大气魄的人..... 99
- ◎ 人生战胜的歌声 107
- ◎ 只要努力,总有碰“对”的一天 109
- ◎ 三句话,可看出一个人 120
- ◎ 每日愉快的话语 130
- ◎ 做个善说笑话的人 142
- ◎ “强振精神”的话语 148
- ◎ 处处听“好话” 155

四、碰撞出天才的火花

- ◎ 碰撞出天才的火花 167
- ◎ 杰出人士的行事方法 173
- ◎ 接触创意的生活方式 178
- ◎ 决定了就去做 183
- ◎ 进入天堂的必备个性 187
- ◎ 养成“简朴的心” 194
- ◎ 一辈子的守候 198
- ◎ 不放弃,就会有幸运符 203
- ◎ 谨慎认真的行为 210



◎ 刺激即是成长	214
----------------	-----

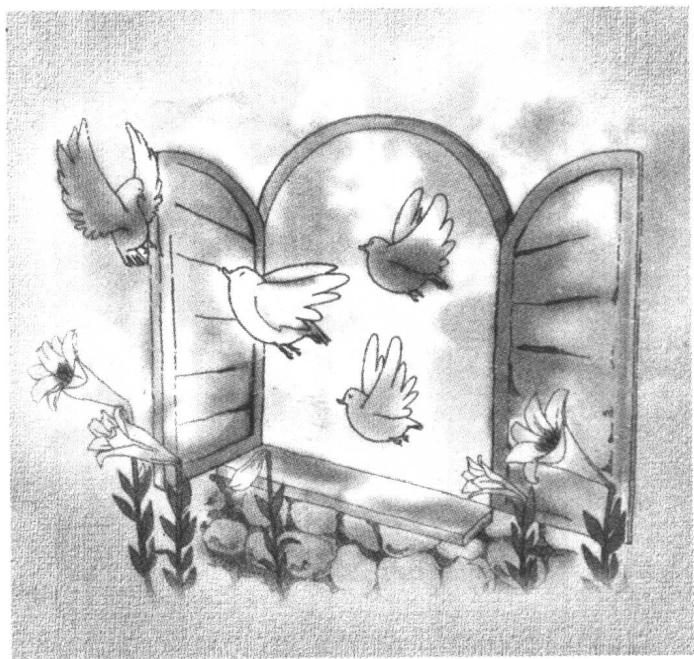
五、择你所爱

◎ 择你所爱	223
◎ 韧性即是人生	228
◎ 九九九九次的尝试	231
◎ 沉默的等待	237
◎ 让你感觉神经长翅膀	246

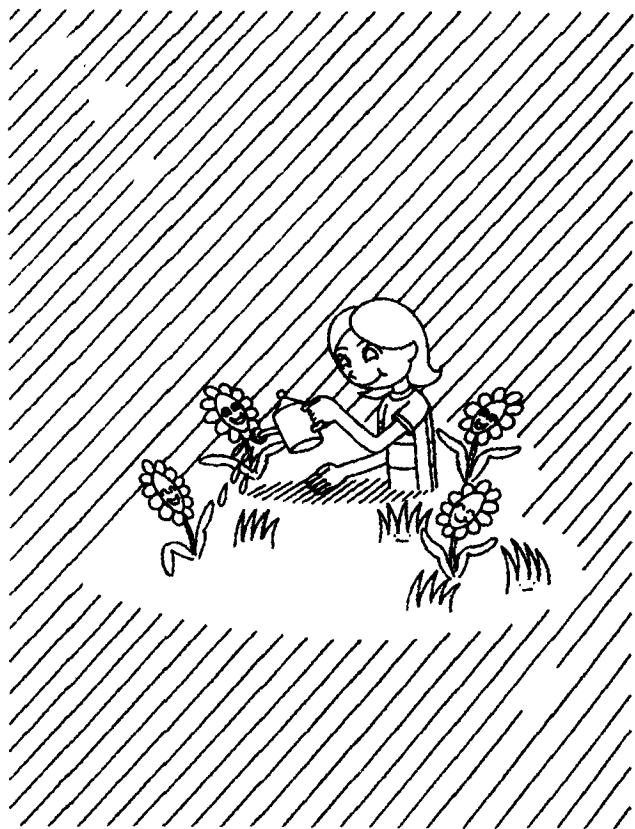
六、饱览多彩多姿的世界

◎ 饱览多彩多姿的世界	253
◎ 谦虚丰盈的心	255
◎ 想飞得高,就需轻盈放下	265
◎ 遗传的附赠品	272
◎ 永享天堂乐园	279
◎ 建立个人品牌,创造奇迹	288
◎ 思想就是出口	294
◎ 后记	296
◎ 作者手记	299

好日子,来自积极



一、灌溉心田





司恩鲁的话

* 积极给我一生的收获甚多、甚巨，所以我一定要告诉大家“积极”这个好东西！现在准备一张白纸，把你现在的人生目标写下来，并且在纸旁规划出十项行动，积极地做去，日日清晨花五分钟检视自己。一日不做不灰心，二日做不全不失望，三日你必是积极的人。

* 虽积极，不功利。享受积极的生活，利用积极的话来帮助人们，在其间的过程中，你已获得很大的喜悦。但若你的用心是功利，你将厌倦自己的积极，甚至觉得疲累。真积极，是一种大爱，服务大家，服务自己。

* 积极是一种想象力，积极有时是一种“突围”的能力，它可能需要你好好效法孙悟空的七十二变，将突破当游戏，不断想出积极的方法改变劣势。

5

* 请自问：每日讲过几次积极的话？当听