

让时间改变你的命运

洪海东

中国国际广播出版社



图书在版编目(CIP)数据

让时间改变你的命运/洪海东著. -北京:中国国际广播出版社,1998.7

ISBN 7-5078-0018-6

I. 让… II. 洪… III. 中国-社会科学-管理学 IV. C93

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 82521 号

让时间改变你的命运

- | | |
|------|-------------------------------|
| 编 者 | 洪海东 |
| 责任编辑 | 晏学飞 |
| 封面设计 | 国广设计室 |
| 出版发行 | 中国国际广播出版社 |
| 社 址 | 北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内) |
| 邮 编 | 100866 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 北京市七彩龙印刷厂 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 |
| 印 张 | 6.5 |
| 字 数 | 104 千字 |
| 版 次 | 1998 年 7 月第一版 1998 年 7 月第一次印刷 |
| 印 数 | 1-5000 |
| 书 号 | ISBN 7-5078-0018-6 |
| 定 价 | 10.50 元 |
-

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现图书质量问题,本社负责调换)

前言

一生只有三天，昨天、今天、明天。

昨天已经离我们而去。昨天我们可能因为失意痛哭流涕；可能因为成功欢呼雀跃；也可能因为碌碌无为而无聊空虚，不管怎么样，昨天已经过去。它只能存在于我们的脑海之中，还有就是通过今天提醒我们，因为今天的状况是昨天造成的。

今天，就是你拿着书的这一刻。不要犹豫模糊，小心今天已经悄悄溜走。今天总是非常短暂，特别是在我们快乐的时候。今天可能进行着昨天的计划，那么佩服你是个时间的主人。如果你不知道这一天要干点什么，不妨继续往下看这本书。

如果不知道今天要干什么，那么就更不会知道明天要干什么，也就更不知道自己明天会成为什么样子。明天是个约会，明天就是我们的未来，它掌握在我们手里，掌握在今天手里。许多人总是喜欢把重要的事放在明天解决。如果你是有计划的人，那没有任何问题，而如果只是因为今天没有把事情办完，那么情况就很糟糕。因为这说明你浪费了今天，可能也毁了明天。

其实，从小的时候，先生就教会我们背诵“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。每个人都知道时间是最为宝贵的财富，可是很多人并不知道该如何使用自己的这笔财富。我们会把它挥霍在许多没有意义的事情上，甚至自己都没有发觉。生命如流星一样短促，一旦失去就永远找不回来。

昨天、今天、明天加在一起是72个小时，怎么样才能在这有效的时间内做完自己应该做的事情，让自己生活得更有意义。这72个小时应该做些什么？

我们总会说，时间是宝贵的，时间是不可重复的，从小就被灌输要珍惜时间。可是没有人告诉我们，如何才算是珍惜时间。一生中，认真做应该做的事情，才不会虚度光阴。

有人只知道玩乐，他们知道人生苦短，所以才抓紧时间及时行乐；有人是工作狂，他们总觉得时间不够用，他们不知道疯狂工作让他们失去了生命中很多的美丽，这也是一种浪费。我们大部分人不会这么极端，但是却容易陷入时间的陷阱之中。我们总是忙于我们认为重要的事情，不惜让大把大把的时间浪费其中，就这样时

间在我们混乱的忙碌中流失。回头发现，原来认为重要的事情，其实不过如此。

在有限的时间内，如何完成人生这一篇文章，交出令自己满意的答卷。那就是人生不应该在任何一个章节有所缺憾，而应该饱满充实，一生中的每一天都应该是充实丰富的。

让时间改变你的命运

——花时间去做好12件事

前言

卷一 花时间去深思——净化身心的捷径

活着就是美好

谁动了谁的奶酪

人生如茶

生命之外

沧桑是美

转个弯，看到更好的风景

舍得

意外的收获

美丽的苦难

耐心等待

放慢生活的脚步

心中的坦途

卷二 花时间去工作——成功的途径

工作使人生有味

快快乐乐工作

有机会就上

服从是第一位的

专注做一件事

薪水以外

记住，这是你的工作

找到自己的10点10分

好方法胜于态度

多做一点点

在痛苦中不断追求卓越

没有任何借口

卷三花时间助人-快乐的源泉

善待每个人

理解万岁

谢了，朋友

留一个梯子

为你的兄弟划船

他人不是地狱

无心伤害

为他人鼓掌

自助和受助

善良：人性中最美的一面

与人为善

同情心

生命中的贵人

卷四花时间阅读-知识的基础

给自己充电

心灵鸡汤

腹有诗书气自华

再晚开始也不晚

知识折旧越来越快

活到老，学到老

多读书少看电视的理由

书不是摆设

文字以外的学问

读书需要选择，不能读有害之书

培养和建立良好的阅读习惯

勤于读书 善于思考

卷五花时间去笑-烦恼的解药

笑的作用

笑的艺术

别忘了对自己笑笑

赞许的力量

微笑的魅力

有一种笑叫宽容

自嘲

心存感激，面带微笑

不能流泪就微笑

一笑泯恩仇

幽默创造美好境界

与压力共舞

卷六花时间去竞争-财富和生命的保障

物竞天择 适者生存

没有对手，何谈胜利

做一个简单的对手

想赢，就挺到最后

再花一点心思就成功

低头看看自己

尊重对手

最大的对手是自己

自己和自己过不去

推销自己

为自己选个对手

生来就是冠军

卷七花时间思考-智慧的根

思想自由

“打碎花瓶”的智慧

最后的苹果

通往广场的路不止一条

不及时成功就是失败

比时间跑快一步

错过

打好手中这副牌

张开想象的翅膀

做什么都要不一样

财富

思想影响人的健康

卷八花时间休闲-财富和生命的保障

与自己的约会

寻找快乐

学一件乐器

爱上生活

工作不是全部

拥有童心

留白

什么是幸福

快乐制造

运动缓解压力

至少远足一次

卷九花时间爱人-生命动人乐章

超越生命

看不见的爱

父爱如山

看台上的父亲

有种付出让我们更富有

你不是最好的，但是我爱你

等，一个美丽的错误

藏爱

爱情彼岸

爱的功课

爱有时是种伤害

真善美

卷十花时间计划-成功生活的要诀

凡事预则立，不预则废

规划好一生的理财计划

定位

做出一个新的决定

明确目标是成功的一半

你的目标，是你特定的

分段实现

量化人生

成功就差零头

行动中去完善

卷十一花时间沟通-生存的智慧

沟通是最近的路

良性沟通的要点

尊重别人等于尊重自己

让别人觉得值得与你交往

让礼貌如影随形

看碟下菜

如何找话题

沉默是金

做一个合格的听众

过度恭维适得其反

忠言不逆耳

说话的艺术

卷十二花时间反省-指路明灯

留一只眼睛给自己

生命不能打草稿

长线短线

穿越时空的小船

每天不大一样，结局大不一样

寻找平静

自己能做到的

最美是从容

好马也吃回头草

失败的清单

卷一 花时间去深思——净化身心的捷径

活着就是美好

当你懂得有一天要死去的时候，就该暗下决心以最好的方式活下去。

早上起床的时候，往窗外一看没有太阳，天气很糟糕，心情变得很不爽快。忽然接到一个很久没有联系的同学打来的电话。开始很意外，接着更加意外。在他的讲述中，我知道了以前中学时候的一个同学得了癌症，已经在这个城市一家的医院治疗一个多星期了，作为以前的同学，大家相互联系应该去看望一下。他最后的话有点哽咽，他说可能时日已经不多了，真没想到。我脑子里尽力往回去寻找，关于这个同学在我记忆中的碎片。只记得自己中学的时候，没怎么和这个同学说过话。只是记得他跑步很快，在学校的运动会跑步比赛拿过第一。

后来和同在这个城市的几个同学一起来到了医院，我们事先商量当着人家不能哭了。印象里健康的小伙子已经被病魔吞噬了，剩下这个脸色苍白的病人。看到我们，他很激动也很开心。他的家属说，得知我们要来，今天一大早他就醒了。再坚强的人生病的时候也需要别人的关心，我们聊着以前的学校的趣事，笑得前仰后合。我们说等他动完手术再来，他笑着点点头，那笑容显得充满希望。

他家属送我们离开的时候，说过几天就动手术了，成功率很小，很危险，说着说着就流泪了。我们劝说现在的医院很先进，他会好起来的。但同行的几个女生终于在回来的路上哭了。

后来再听到那位同学消息，他已经不在人世了。现实就是现实，不会出现任何奇迹。那种忧伤一直伴随着我好长时间，也许人生并没有想象中的那么漫长。人的一生，大概从知道“死”，才算是懂事的开始。死总是忌讳的话题，我不记得自己是什么时候开始知道了人人都要死这个残酷的道理。记得当时我疑惑了很长的时间，每次问父母，总要遭到一顿白眼，才知道这是一个不能谈论的话题。

死的墓场和生的鲜花常常是这样相容的。墓场开着鲜花，鲜花掩盖着墓场。对死有了严峻的思考，才会有对生的热烈追求。《红楼梦》里的黛玉见落花流泪，见枯叶失意，引得大家对她都是怜爱有加，可是太过憔悴的人生经受不了风雨的打击

。

一个搞艺术的朋友，不知道从哪里弄来一个人的骷髅，摆着家中。每次我去，我一个人面对骷髅坐着的时候，总觉得寒气阵阵。一直以为是爱好艺术的人标新立异，特立独行而已。但是朋友告诉我，那个玩意是用来提醒他自己的。“提醒什么？”我好奇地追问。“它让我想起来自己马上就要死了，得抓住自己的分分秒秒啊。”朋友半开玩笑地回答说。

也许不用这个样子来刺激自己，倒不如换个表达：“活着是美好的！”

一次作家海明威在飞机失事的时候，认为自己肯定会死了。然而人生就像一部小说充满让人惊喜的情节。海明威死里逃生后读到自己的讣告的时候说：“一个人有生就有死，但只要你活着，就要以最好的方式活下去。

我想到了作家三毛在撒哈拉沙漠举行婚礼的时候，那个外国丈夫荷西送来一副骆驼的头骨让她欣喜若狂.....

人知道了死才知道活的分量。我们要抓住生的每一天，努力发掘生的价值。

谁动了谁的奶酪

我们心中都有自己想要的“奶酪”，我们追求它，想得到它。因为我们相信他能带来幸福和快乐。然而当我们得到了“奶酪”，又常常对它产生很强的依赖心理，甚至成为了它的附庸。我们害怕失去“奶酪”，现实中，不断有人拿走你的“奶酪”，我们又该怎么办呢？

战胜自己，战胜害怕变化的恐惧。

年轻的杰克买了一幢豪华的别墅，他每天下班回来的时候，总看见有人从他的花园扛走一只大木箱，装上一辆奇怪的卡车拉走。他还来不及喊，那车就走了，这天他决定开车去追。那卡车在一个城郊的峡谷停下。

杰克发现陌生人把箱子一个一个卸下扔进山谷。山谷里也堆满了箱子。杰克于是过去问从他家扛走的箱子里装的是什么。“是日子，是您虚度的日子。先生，你家还有好多，你不知道？”

杰克打开箱子，箱子里有一条秋暮时节的小路，他的未婚妻一个人正在慢慢走着。

第二个箱子，里面是一间病房。他的弟弟约翰正在病床上等他归来。

接着打开第三个箱子，原来那所老房子的栅栏门口，他那条忠实的老狗正在等着他，已经骨瘦如柴了。

“我想取回这三个箱子，我求求你，起码给我三天时间，我有钱，你要多少都可以。”杰克激动了。

陌生人做了个不可能的手势，意思是说：太晚了，已经无法挽回。接着那人和箱子一起消失了。

时光在不经意间从你身边溜走，在不经意间，你的“奶酪”被人挪走。不要为失去的“奶酪”浪费时间，坦然面对发生的一切，调整好心态积极应对。

在公司的大楼里有个开电梯的老头，上班的第一天我就发现，他只有一只手。想来其实是有点让人恐怖的事情，可是老头每次热情的态度和慈祥的笑容渐渐消除了我心中的恐惧。时间长了，每次坐电梯总能和他聊上几句。

我问他没有了手会不会难过，日子过得一定很艰难。他却开玩笑说，“没事阿，我开电梯，只要一只手就够了。”

他说用不到另外一只手的时候根本不会想到它的存在。这只手是因为在车祸受伤，后来就给锯掉了。本来那次车祸自己肯定死定了，正是因为这只手挡住了脑袋，才用换回一条命来。他并没怎么为这件事情难过，因为已经这样了，伤好了以后就找了个开电梯的工作。

心理学家说过“要乐于接受必然发生的情况，接受所发生的事实，是克服随之而来任何危机的第一步”。不管是在工作中，还是在生活中，积极面对挫折。不愿意面对失败的人，永远都失败；敢于面对失败的人，即使失败，也仍然是胜利的，因为他知道如何对待挫折。

事情既然如此，就不会另有他样。在工作中，会出现种种令人不快的危机，把他们当作不可避免的情况加以接受，并适应它，千万别因为忧虑毁了自己的生活。其实没有人能动你的奶酪，除了你自己。

人生如茶

一直在苦苦追问自己，人生是什么。

小丁很早就喝茶，是因为以前总是跟着爷爷去一个好地方——满园春。

印象里的满园春茶馆，四周都是木板墙，墙上挂着不知道是谁的水墨山水和歪歪扭扭的书法，古色古香的座椅，洗尽铅华，似乎还散发着淡淡清香。有时会有票友上台表演，古筝、二胡、相声段子，淡淡的茶香萦绕着这间小屋子，这样的景象在我记忆中如此深刻。

爷爷以前是个语文教师，去茶馆的路上有很多人认识他。他总是笑着和你打招呼，那时候觉得爷爷是个很了不起的人。他总有讲不完的故事，我们总是一群人围着听他讲，他也从来没有骂过我们一句。

回想起来，小丁爷爷离开我已经很远了，但是印象还是深刻。爷爷脸上深深的皱纹，一笑起来如同刀刻的一般。陪爷爷去茶馆的时候，茶香幽幽，茶气袅袅。其实小丁不会喝茶，但是喜欢看着，一朵朵茶叶像花儿一样慢慢开放，最喜欢趴在爷爷身边听他讲以前的故事。

爷爷年轻的时候，要去很远的一个小山村里给小孩子上课，常常因为批改作业，半夜借着月光才能赶回家来。他说自己都不知道那个时候摔了多少跟头，有时候还能见到山上的野猪乱窜。后来才明白那种野猪其实是很凶狠的，有时候能要了人的命。

后来文化大革命，因为自己的身世，被人当作地主的后代架着两手游过街。被关在小黑屋里没吃没喝的，还要被人打。也许现在看来，这些只是那个时代很普通的知识分子的不幸，而在小丁看来，爷爷就是英雄。

爷爷后来一直在一中学教语文，他爱喝茶，小丁不会喝茶，却愿意跟着他去茶馆。爷爷说，这一辈子就像这茶。等小丁明白了爷爷的意思，爷爷已经离他而去了，当小丁苦苦思索人生的时候，脑子里总是出现那个幽幽茶香的情景：

举起手中的茶盅，轻轻嗅一嗅后，缓缓入口，齿间留香，舌尖流转，细细品味着茶中的三味。

色，淡淡的。香，浅浅的。味，涩涩的。很多人的一生都是平淡而激烈的，人生就像是一个不特别亲热，也不格外疏远的朋友；对你永远不会那么激烈，你可以慢慢回味却余味悠长。

生命之外

为了心灵的震撼，为了灵魂的苏醒，为了生命的愉悦，上帝创造了美。

曾经在一本小册子上看到的故事，让我坚定了信仰，它远远胜过了任何布道。

麦克和比尔已经相互仇恨了很多年，在最近一次见面时如果没有人阻拦，他们一定会打起来，他们的仇恨到了化解不了的地步。

从那一天开始，麦克随身带上了枪，而比尔听说麦克带上了枪，也在腰上挂着一把枪。有一天，比尔的朋友告诉他，麦克放出话来要杀死他。比尔决定先下手，在半路上等着他。那天下午，他朝麦克家的方向走去。在距离他家大约一公里的地方，比尔看见路上有人走过来，他急忙躲进路旁的灌木丛里，掏出枪握在手中准备偷袭麦克。

麦克还没有过来，他抬起左手去拉开旁边的灌木树枝，在那个树枝上边有一朵美丽的小花，他忍不住摘下来握在手中。“我妈妈曾经很喜欢这种小花。她去世的时候，手中就是握着这种花安葬的，这让我想起了妈妈希望我成为什么样的人。”当比尔抬眼看见自己左手上的那朵小花的时候忍不住想起了一些事情。

事情因为一朵小花发生了变化，比尔不想再去伤害麦克。他想事情就这么解决吧，他们之间没事了，本来就没什么事。一切就这么结束了。

故事好像没有想象的精彩，也许会有人怀疑故事是杜撰的，但我相信故事是真实的。

一朵路边毫不起眼的野花有着它自己存在的价值。世间的一切都有着他存在的意义，生命的涵义要比我们想象的复杂。

生命之外还有很多美不可言的东西，他们让我们的心灵震撼，灵魂得到苏醒。关注身边的美丽，关注过去的曲折，可以让我们慢慢从悲哀中走出来，重新获得和谐平静的心灵境界。

沧桑是美

沧桑是美，是饱经事故的成熟。

人生有不同的体验，“喜怒哀乐”这几种人生体验每个人都会经历。我认为其中最为厉害的是“哀”。因为其它三种都是来去如风，在很短的时间内出现，又在很短

的时间内消失不见，没有什么好担心害怕的。而哀伤却会一直伴随着你，渐渐形成一种气质。

“喜”如微风，微微掠过心湖时候，泛起的只是小小的涟漪。远方好友的一封来信；童年时，妈妈下班带回来的大蛋糕；老师的表扬；身上的新衣服；进球的欢呼，这一切美好都会让人泛出微笑。

“怒”如飓风，强大的破坏力让人畏惧，它来的时候，树木被吹倒，房屋被掀翻；而当它离你而去，就变得一片寂静。虽然在短时间内可能很难忘记它带给我们的伤害，但是随着时间的推移，我们可以用我们的努力去改变，过一段时间就很难再找到飓风的痕迹了。

“乐”如夏日清风，让你心情涣散，清凉闲畅。10年寒窗苦读终于等来了心仪大学的通知书；10月怀胎得来的宝贝儿子；埋头创作换来的新书出版；努力工作得到升职.....丰盈的成果就像是心房上挂着的快乐风铃。

“哀”完全不同，它更像是一把刀，如同一块铅。开始的时候，它把你的心割得鲜血淋漓，而且并不是一下作罢，而是如同古代的凌迟一般。在你伤口慢慢开始愈合的时候，它就像一块沉甸甸的铅，压在你的心头，任何时候一想起来，都会乌云密布。它的可怕之处在于它的挥之不去日积月累的力量。

事物本身没有改变，但是你的心境不一样了。以前，自己小时候，小学就在家附近。所以下课的哨子一响起来，我就会跑回家。那下课的哨子就像是军队发起进攻的号角。回家的理由很多，饿了，渴了，哪怕是回去撒泡尿也是理由。母亲总是笑呵呵的样子。小时候，家就是一块磁铁。

渐渐长大，开始和同学一起在外边玩耍。青春焕发的少男少女，对他们来说，家就像是束缚自己去飞翔的“樊笼”，我也不例外。总在想，什么时候能摆脱这个羁绊，飞翔在自己辽阔无边的美好天地。母亲的关怀和劝告在我眼里成了唠叨，只能增加了我对这个“樊笼”的厌恶。我觉得自己应该去四方流浪，而不是在这个地方逗留。

再往后，讨厌家的人，自己成了家。这个时候，家就是温床，一个自己辛苦建立的窝变得那么可爱。新婚的人愿意成天粘在家里，享受着家带来的温暖和甜蜜。

在这个家中可以自封为王。

到了中年把家看成是一个避风的港湾。为了三餐在外忙碌，为了生计在外奔波。外头有大风大浪，外头有枪弹毒箭。被雨打了，被风吹了，中弹中箭都没有关系，有个可以让你治病养伤的家。孩子爽朗的笑，妻子做的可口的饭菜，老父亲满头的白发，老母亲接到你电话那会心的笑声，总让人心头温暖。前路艰辛，却可以因为他们而继续向前。

故事总是在以惊人相似的情节发展着，你发现自己苦心经营的家又会成为你孩子的“樊笼”，可能你已经两鬓斑白。那时，笼中鸟总又飞走的一天，相依为命的老伴也会驾鹤离去。家成了一个空壳。

人生如同一条弯弯曲曲的河流，你知道它源自什么地方，去的地方也只有一个。它潺潺地流，流过山川，经过峡谷，流经平地；看过万般妩媚的风景，也看过风起云涌的险恶景致。这样的人生才是美丽的，因为它经历沧桑。

沧桑是美，是饱经世故的成熟，是处变不惊的淡定。不用悲伤，不用痛苦，昨天的沧桑是人生美丽的风景。

转个弯，看到更好的风景

新东方的余敏洪经常成为老师们开玩笑的对象，老余的经历成了老师课中有趣的段子。传说，没有成功前的老余一直想去美国留学，因为钱不够没有完成心愿。而当初开设新东方最原始的想法，就是为了赚钱去美国留学之用。没想到却发现了这个巨大的“金蛋”，新东方越做越大。

还有一个类似的故事发生在遥远的美国，那时候很多人都去西部淘金。许多年轻人怀着对财富的追求，不远万里来到美国的西部。显然很多人挖不到金子，很多人还是一样很穷。但同样是去西部挖金子的人虽然没有挖到金子，却一样富裕了起来。他们发现卖给同去挖金人“牛仔裤”能让他们有钱起来。事实证明他们想得是对的。

一个朋友13岁开始学习画画，一直没有去工作。我知道画画本身是件很快乐的事情，但是要为了了一天三顿饭而画，就变得痛苦。我也知道很多靠艺术为生的人，为了卖出自己的作品，要应付买主；为了打知名度，应付媒体，甚至做一些哗众取