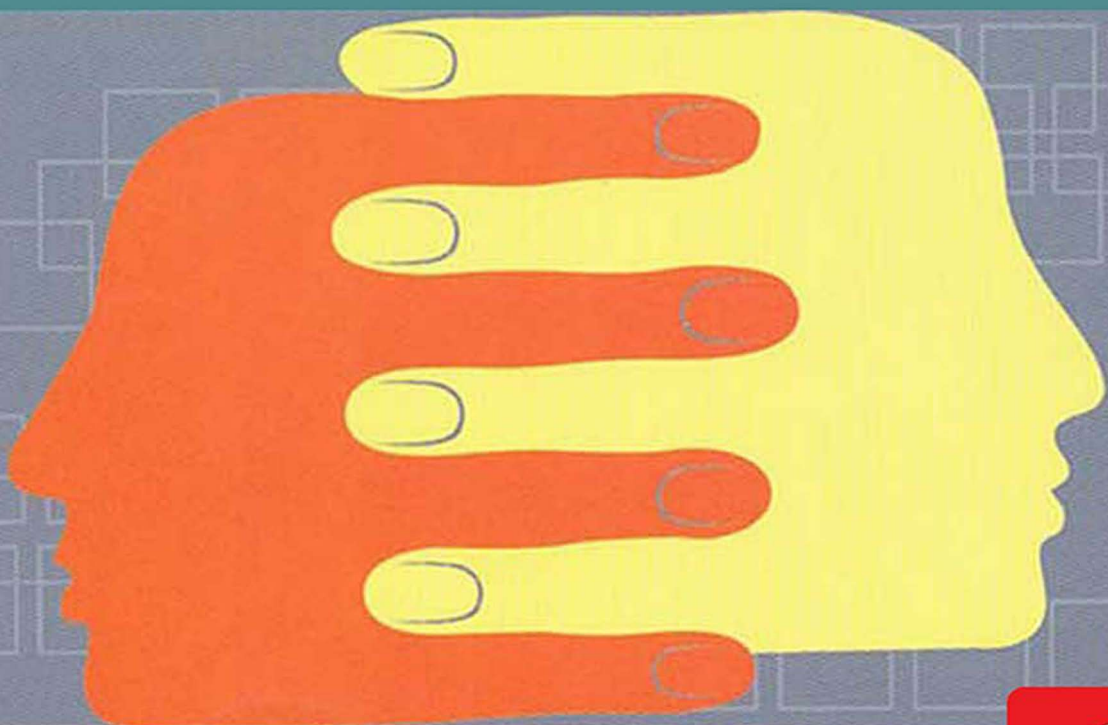


不经意的小习惯会悄悄改变人生

战晓书编



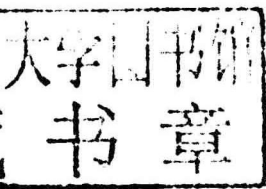
吉林人民出版社



◆ 青少年成长寄语丛书 ◆

不经意的小习惯会悄悄改变人生

BU JING YI DE XIAO XI GUAN HUI QIAO QIAO GAI BIAN REN SHENG



◎战晓书 选编

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

不经意的小习惯会悄悄改变人生/战晓书编.

长春:吉林人民出版社,2012.7

(青少年成长寄语丛书)

ISBN 978-7-206-09143-8

I. ① 不…

II. ① 战…

III. ① 习惯性-能力的培养-青年读物

② 习惯性-能力的培养-少年读物

IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第150850号

不经意的小习惯会悄悄改变人生

编 著:战晓书

责任编辑:于二辉 封面设计:张 娜

制 作:吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:北京海德伟业印务有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:13 字 数:120千字

标准书号:ISBN 978-7-206-09143-8

版 次:2012年7月第1版 印 次:2012年7月第1次印刷

定 价:25.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

目 录

CONTENTS

搀 扶	/ 001
忘 记	/ 003
发现美丽	/ 006
每行必得	/ 008
朴 素	/ 009
换只手，举高你的自信	/ 011
飞来的“绣球”	/ 013
一块污渍	/ 015
苏东坡与斯坦福	/ 017
修养忍耐与宽容的品性	/ 020
忘却 是福	/ 022
应知人间有羞耻	/ 025
性格与命运	/ 029
吝啬这个毛病	/ 030
没什么别没手	/ 031
不容忽视的细节	/ 034
卷柏人生	/ 036

目 录

CONTENTS

熟悉之惑	/ 038
别将翅膀意识在来路上	/ 040
习惯有你	/ 044
关好身后的那道门	/ 046
通过外表和动作看穿本性	/ 048
霸道的中字别在心中种下	/ 054
您请坐吧	/ 056
帮人帮好	/ 059
别掀开发酵的面纱	/ 062
无法挽救	/ 065
不可能的事情永远不存在	/ 067
忍让是一种美德	/ 070
处世须“三防”	/ 073
海棠花与海棠果	/ 077
道德空白智慧填补不了	/ 079
皇冠的陨落	/ 082
偷来的巧是致命的拙	/ 084

目 录

CONTENTS

萝卜哥的道歉让谁脸红	/ 086
诚信试验	/ 089
向善的心	/ 090
其实可以不生气	/ 092
垃圾里面出黄金	/ 095
别拿幸福赌明天	/ 097
怎样才能当机立断	/ 100
如何才能睡个安稳觉	/ 104
网品背后是人品	/ 106
纸房子	/ 109
嫉妒，可以休矣	/ 112
克制“冲动”的六个药方	/ 114
嫉妒别人怎么办	/ 122
婉转处世八法	/ 127
金牌销售员如此炼成	/ 134
失误，不应该成为虚伪的借口	/ 137
教育孩子远离奢侈	/ 140

目 录

CONTENTS

为人处世当慎终	/ 144
三种朋友应回避	/ 149
成功者不会犯的错误	/ 154
人走任茶凉	/ 160
如何对待爱说是非者?	/ 161
学会克制	/ 163
失意时的自我调节	/ 166
知止才能永保清名	/ 172
战胜拖延的十大战略	/ 177
“人”字是必修的功课	/ 185
椰子只能落在你的身旁	/ 188
交往中的“背反”现象	/ 189
好马也吃回头草	/ 193
爱你一生	/ 196
作 证	/ 199



搀 扶



搀扶是一种心灵的抚慰，是一种友情的闪烁，是一种无言的交流；搀扶是春天里闪烁的一束光环，是春风里涌动的一朵花汛，是生命中的一丛绿阴，是生活中的一个音符；搀扶是发自心底的呼唤，是人与人之间真挚情感的桥梁。

在人生旅途的跋涉中脚不小心陷进了路边的泥潭，只要旁人搀扶一下，他就会走上来；走路时身体失去了平衡，只要旁人搀扶一下，他就会站稳；即使跌倒了，摔伤了，只要旁人上去搀扶一下，他就会重新站起来；生活中遇到了天灾人祸，只要有人肯搀扶，他就会顺利渡过难关；甚至连那些在政治生活中摔了跤的人，只要有人真诚地去搀扶，他就会重新做人……总之，生活中需要搀扶，谁也离不开搀扶。

有时只是举手之劳，就能帮人摆脱困境，使其绽开信心的花蕾，重新去编织绚丽璀璨的花环。生活中有了搀扶，人与人之间会变得更加温馨和谐，世界会更加充满阳光。不是吗？“希望工程”使千百万失学儿童重新背起书包，享受读书学习的权利；千万颗爱心搀扶灾区人民树立起重建家园的决心，重新鼓起生活的勇气；富



裕发达地区搀扶贫困落后地区共同致富。

面对搀扶，无需自卑羞涩，无需孤芳自傲，无需自惭形秽，无需躲避那直率真诚的目光。要知道，在这个世界上，在芸芸众生中，即使再聪明的人，再健壮的人，再伟大的人，再权重的人，再富裕的人，在人生旅途上也不敢言不需要别人搀扶。

搀扶是对他人困境发自内心的理解与关爱，是仗义分担他人的忧虑与痛苦，是不思图报的支持与帮助；搀扶是社会交际的桥梁，是灵魂沟通的钥匙，是心灵深处的共鸣；搀扶是生命中盛开着的鲜花，是湖面上吹起的绚丽涟漪，是心与心的碰撞，是情与情的交融。

让我们每一个人把高尚的情操、真挚的情感与善良的心境，水乳般地交融在一起，伸出手来紧紧相握，掏出心来紧紧相融，共同搀扶着去跋涉壮丽的人生！

（秦凤岗）



忘 记



房间里的东西太多、大乱，会使人感到压抑，不舒畅。人的心房不也是如此吗？房间里杂七杂八的东西多了，就要清理，该整理的整理，该搬的搬，该扔的扔，人的心房又何尝不如此？

清理心房的“搬”和“扔”，叫做“忘记”。

忘记，有时候比记住更重要，亲朋之间偶有不周，邻里之间偶生摩擦，领导表扬偶有疏漏，奖金分配偶有不公……陈谷子烂芝麻鸡毛蒜皮把心房塞得满满的，耿耿于怀，放弃不下，鸡争鸭斗无止无休，这样的人，活着又怎能轻松而舒畅？

还有人，心房里充斥的是个人的名利是非恩怨针尖儿大的得失，静寂之时，如牛反刍，越想越悔，越悔越恨，越恨越想，愁思阵阵，怨恨悠悠；或本无过，却高度“过敏”，杯弓蛇影，镜花水月，搁在心房，久不能除，乃至悲积愤重，忧思成病，沉沦不起。这样的人虽说不与人争，但活得又怎能不彷徨而苦闷？

生活的竞技场上，我们每个人都是赛手，赛出的结果千差万别，撇开环境、机遇等因素，其根源往往就是因为精力分配不同。人的精



力是一个常数，有所不为才能有所为，不会忘记也就不会记住。生活需要记忆，记住经验，记住关怀，记住友谊，记住爱情……但生活也需要忘记。忘记人生的坎坷，可以扫除烦恼；忘记成功的辉煌，可以永保进击的姿态；忘记个人的恩怨，可以获得平和的心态和人际关系。生活就像过滤器，只有滤去过去的杂质，才能留下精华，走好今天的路，活出动人的风采。不会忘记，被名利缠身，为是非所累，让鸡毛蒜皮所困，就等于背上了沉重的包袱，就不可能走得轻松走得愉快，走得潇洒走得自在，就会“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”。活得很苦很累。

柳宗元写过一篇《蝜蝂传》。蝜蝂是一种弱小的昆虫，本来可以轻松地活着，但是它太贪，一路走过去遇到喜欢的就一股脑儿全背在背上，它喜欢的东西太多，于是越背越沉重，终于被累死。蝜蝂为物所累，不肯舍弃，酿成悲剧、忘记其实也是一种舍弃，不会忘记，不懂得给心灵减负，则是精神上的蝜蝂，心灵的重负同样会把人累死。

忘记，对心境是一次宽松，对心灵是一种滋润，它是驱散乌云的清风，是清扫心房的能手，有了它，生活才会阳光灿烂，人生才能有爽朗、坦然的心境。沉湎于旧日的失意是脆弱的，迷失在痛苦的记忆里是可悲的。学会忘记，这是一种超脱，一种风度，一种坚强，一种对生活中忧愁痛苦的傲视与嘲讽。“度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。”靠的就是忘记的力量。很多时候，只有学会忘记，



你才会宽容豁达，走出百忧烦心的泥潭，你才能更有朝气和活力，更有信心和力量。

（夏俊山）



发现美丽



一个对生活极度厌倦的绝望的少女，她打算以投湖的方式自杀。在湖边她遇到了一位正在写生的画家，画家专心致志地画着一幅画。少女厌恶极了，她鄙薄地睨了画家一眼，心想：幼稚，那鬼一样狰狞的山有什么好画的！那坟场一样荒废的湖有什么好画的！

画家似乎注意到了少女的存在和情绪，他依然专心致志神情怡然地作着画，一会儿他说：姑娘，来看看画吧。

她走过去，傲慢地睨视着画家和画家手里的画。

少女被吸引了，竟然将自杀的事忘得一干二净，她真是没发现过世界上还有这样美丽的画面——他将“坟场一样”的湖面画成了天上的宫殿，将“鬼一样狰狞”的山画成了美丽的长着翅膀的女人，最后将这幅画命名为《生活》。

少女的身体在变轻、在飘浮，她感到自己就是那袅袅婀娜的云……

良久，画家突然挥笔在这幅美丽的画上点了一些脏垢麻乱的黑点，似污泥，又像蚊蝇，



少女惊喜地说：星辰和花瓣！

画家满意地笑了：“是啊，美丽的生活是需要我们自己用心发现的呀！”



每行必得



人的所有行为都受到社会诸多的因素制约，谁也不能想干什么就干什么。想干的事情干起来有劲也有所得，不想干的事情干起来能不能有劲，能不能有所得呢？我看能！

问题在于，你能不能从不想干而又不能不干的事情中，发掘出它内在的价值。

力争有所得，不致落得无事忙。

兴趣总是在发现中获得的。

发现总是在发掘中获得的。

发掘总是在兴趣中获得的。

想干的事情干出成果并不足奇，不想干的事情干出成果才是真正本领。从另一个角度看，这也是对人失落感的一种补偿，对失衡的一种平衡。

身不由己的景况常会遇到，身不由己之时心却仍然可以由己，想干什么或不想干什么确不能完全由自己决定，但能干什么或干出什么则完全取决于自己的发掘、发现。某些大建大树亦是由此建构而成。



朴 素



朴素就是质朴，就是一种坚实优良的生命质地。

朴素就是素雅，折射着人性之光，散发着人格之力，有着厚道稳重的分量。

朴素能透出一种风范，蕴含一种气质，感觉一种心态。朴素就是本原，就是平常心，就是君子之交不做作，不刻意，不迎合，不伪饰。爱自己的一角天空就爱得大大方方，爱自己的一块净土就爱得自自然然，爱自己的一泓水域就爱得真真切切，爱自己的一种底色就爱得平平实实。

朴素就是素面朝天，就是抱朴守拙，就是闹市中的清响，就是生命的雅奏。

朴素能使人高洁大气，朴素能将生活酿成美酒，朴素就是经过文明浸染后再经受风雨侵蚀而依然坚实本真的人格内涵。

如果用一种坦诚朴实的心态去看待人生的变故，我们就会发现，一切难以消除的块垒骤然消失。我们以淳朴的心境从容地看天空云卷云舒，看地上花开花落，看世间人聚人散，这便是一种朴素



的修养了。朴素的人不哗众取宠，不趋炎附势，具有宽阔的胸襟和容人的雅量。朴素的人不矫揉造作，不漂浮浅薄，总是善解人意与人为善，对世界怀有诚敬之念，对人生抱着亲和之态。

如果比作衣料，朴素就是棉质的温暖，看上去虽不如丝绸化纤华丽雍容，只要多接触，就会有一种舒适亲切之感。

如果比作饮品，朴素就是绿茶的馨香，看起来虽不如咖啡果汁浓酽气派，只要多品茗，就会有一种喝尽天下春的豪迈。

朴素就是黑白照片，愈久弥新；朴素就是中国围棋，不在于色彩缤纷却在于营造的一种意境；朴素就是中国民歌，魅力在于它旺盛的生命力和悠长的回味；朴素就是绿叶就是树根，脚踏实地，掌心向下，禀日月之精华，修真美之善念，常怀素心，让每一天都成为一年中最盛大的节日。

人最富贵的是生命，最舒心的是自由，最难得的是信任，最难忘的是感动，最可爱的是青春，最幸福的是初恋，最得意的是拥有，最长久的是朴素。

桃李虽艳，何如松苍柏翠之坚贞；梨杏虽甘，怎比橙黄桔绿之馨冽。朴素就是无花果，就是处女地上长出来常青的生命之树。

朴素就是本色，就是少说多做，就是淡淡常流水。

朴素就是简简单单做人，认认真真处世，踏踏实实工作，灿烂灿烂生活。

浓艳一时，朴素恒永。