

给力
80/90



THE 30,000 DAYS
给你30000天

THE 30,000 DAYS

王贵水 著

给你30000天， 你该怎么活？

写给对“十一时”的迷茫和焦虑，“生活在别处”，寻找存在意义的



放下欲望 保持一份淡定的心境

致胜其命者，先正其心；致正其心者，先诚其意；致诚其意者，先致其知；致知致物也。
——《礼记·大学》

畅销书

这也是稻盛和夫亲身体验的“活法”



Wuhan University Press
武汉大学出版社

前言

胡适曾说：“生命本身没有什么意义，你要能给它什么意义，它就有什么意义。与其终日冥想人生有何意义，不如试用此生作点有意义的事。”作家余华在其小说《活着》的前言中说：“人是为活着本身而活着，而不是为了活着之外的任何事物所活着。”

人生犹如一首歌，音调高低起伏，旋律抑扬顿挫；人生仿佛一本书，写满了酸甜苦辣，记录着喜怒哀乐；人生就像一局棋，布满了危险，也撒遍了机遇；人生恰似一条路，有山重水复的坎坷，也有柳暗花明的坦途；人生如同一条河，有时九曲回肠，有时一泻千里。

生命对于我们每个人来说，只有一次，但是对生命的感悟却因人而异。短短数十载，人这辈子，该怎么活呢？

人这一辈子，活着是美丽的，活着就是一种幸福。活着还可以感受温馨的阳光，编织各种绚丽的梦幻。曾几何时，煎熬中苦撑度日的我们，不经意间已是风光无限，当初那似乎致命的阴霾全都化作了虚无。此时，你就会暗自庆幸“我还活着”！经历过死亡的洗礼，才知道活着有多么可贵！不曾哭过长夜的人，不足语人生。

用不着把年轻的心灵装点得沉重，表面上的沧桑，外在的严肃，并不能让你上升为哲人；用不着为一次小小的挫折而痛哭流涕，人生本来就充满坎坷，没有创伤的珍珠贝，怎会有闪烁迷人的晶莹；用不着把一句：“夕阳无限好，只是近黄昏”的千古绝唱反复品味出苦涩而徒自悲伤。我生命的指针处在八九点钟，正是旭日东升的美好时刻，只要我努力地前行，世界的各个角落都会看到我的身影。

日本作家池田大作说：“在我们的周围可以看到这样的情况——物质上的富裕反而招致精神上的贫困。”活着有太多的诱惑，在眼花缭乱的世界我们很容易中迷失自己。

一碗樱桃摆在桌面上，世人也许会有两种反映，一种人挑最大的先吃，另一种人把最大的留到最后吃。按理说，第一种人应该高兴，因为他每吃一个都是那碗樱桃当中最好的；第二种人应该悲观，因为他们会觉得手里是最不好的。不过事实上却正好相反，原因是第二种人还有希望，第一种人只有回忆。

不是每个人都可以成为出众的人才，很多东西也不是想要就能得到的，但是，这并不影响我们好好活着。其实，每个人都有自己的本色，如果你不能长成一棵大树，就做一丛灌木，如果不能成为一丛灌木，就做一株小草。只要保持了自己的本色，生命同样绚丽夺目。平凡人的天地难道不可以有一番绝美的风景吗？一壶浊酒，几碟小菜，瓜棚豆下，鸡鸣狗叫，儿欢女绕，岂不也是非常快乐吗？只有简单快乐，未必就是志向不高。很多时候，这远远超出不切实际的好高骛远。有时候，放弃未必意味着失去，或许只是挥别了曾经的错误。

生活本身是很平凡的，大起大落的人生不是谁都有的。其实，幸福也是很平凡的。柏拉图曾说“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”这个世界是丰富多彩的，到处都是满撒的阳光，生活的奋斗目标则是让自己丰富才能感知世界的丰富，只有自己善良才能感知世间的美好。尼采曾说过：“生命敢于承受生命的无意义而不低落消沉，这就

是生命的骄傲。”

其实，对于生命的理解，见仁见智，本书就从十个方面来跟大家交流人生的“活法”，阐释生命的真谛。

首先，活着是为了什么？父母生而育之，长大成人，为了吃饱喝足而活，为了给至亲尽孝而活，还是生命原本就有它的意义？命运是不可战胜的？人上来便是“命中注定”的？到底是人定胜天，还是命中注定呢？人活一世，难免经历苦难，不如意十之八九，怎样面对着八九成的人生概率呢？遇到事情，喋喋不休，抱怨不停，可以找到解决问题的办法吗？

其次，这个世界上有一抹表面的灰暗，但其中的真善美也不容忽视。亲情、友情、爱情，怎样去珍惜，怎样去善待，怎样去体味生命中的美好？

.....

人生的种种，本书都将伴你慢慢地品味，也许能帮你找到点滴的领悟，希望在读者的阅读之余，能够在掩卷之间会意一笑，体味活着的乐趣。

目录

前言	1
第一章 这辈子，要懂得为什么而活着	6
人活一生一世，理应懂得为啥	7
不一样的活法，不一样的人生	9
正确认识自己，实现人生价值	11
保持精彩本色，谱写个性人生	13
无所畏惧地走，信心满满地活	15
活着就要拼搏，奋斗创造人生	17
学会享受生活，懂得珍爱生命	19
学会享受阳光，拥有幸福生活	19
第二章 这辈子，要有勇气向命运宣战	23
命运掌握你手，奋斗创造未来	24
什么样的选择，什么样的命运	26
选择积极方式，迎接命运挑战	28
灵活改变想法，才能改变命运	30
保持积极态度，克服人生障碍	32
潜在能力无价，人人都有宝藏	34
第三章 这辈子，要利用苦难变得坚毅	36
勇敢面对苦难，开创精彩人生	37
困境总会过去，永远着眼未来	39
勇于挑战逆境，磨练坚强意志	41
苦难铸就成功，学会感激苦难	43
零度下的人生，依然能够沸腾	46
苦难撼动人心，过后才有辉煌	48
坦然面对苦难，保持心态平和	50
第四章 这辈子，做幸福的不抱怨的人	52
一味抱怨生活，只会徒增疲惫	53
只懂抱怨的人，无力改变公平	55
真正优秀的人，从来不会抱怨	57
出力就会得力，付出就有回报	59
从此放下抱怨，积极拥抱生活	61
每天多做一点，生活就会改变	63
第五章 这辈子，用感恩让世界充满爱	65
漫长人生旅途，不只是为了赶路	66
传递感恩接力，拉近彼此距离	68
学会感恩他人，让世界充满爱	70
懂得感恩精神，生活才会美好	72

付出就有回报，储蓄人生幸福.....	74
因为有爱支撑，所以选择牺牲.....	76
用感恩的心灵，营造爱的世界.....	78
温柔对待家人，维护和谐家庭.....	79
父爱有种力量，让人勇气倍增.....	80
鲜花献给母亲，感恩母爱一生.....	81
陌生人的温暖，让生活更美好.....	83
怀一颗“偿还”的心，永远记得报恩.....	84
感恩需要智慧，感恩穿透人生.....	86
珍惜有限生命，学会感恩生活.....	88
学会珍爱生命，活着就是感恩.....	89
第六章 这辈子，要与人为善成就自己	91
只有尊重他人，才能收获尊重.....	92
为他人点火把，自己也获光明.....	94
只有相互支撑，“人”才能够站立.....	96
助人应当为乐，助己可以积善.....	98
学会感激路人，体验可贵生命.....	100
玫瑰送给别人，手里留有余香.....	102
始终与人为善，能让自己幸福.....	104
学会主动付出，体味给予之乐.....	106
单人难以胜利，独木难以成林.....	108
学会育人分享，让生活更完美.....	109
路过的陌生人，也许就是贵人.....	111
第七章 这辈子，放宽心走更宽的道路	113
宽容是种睿智，更是一种淡定.....	114
能饶人则饶人，为自己留余地.....	116
怀有宽容之心，是种处世智慧.....	118
不要斤斤计较，路才越走越宽.....	119
学会宽容待人，润滑人际关系.....	121
拥有包容之心，能够看透人生.....	123
懂得如何宽容，幸福才会更多.....	125
第八章 这辈子，要用知足让自己常乐	127
淡看名利得失，不计过眼烟云.....	128
人生应当知足，才能悠然喜乐.....	130
踏实做人做事，幸福快乐生活.....	132
学会真诚做人，锻炼开阔胸襟.....	135
保持淡然心境，宽心才能平和.....	137
放下无尽欲望，提高幸福指数.....	139
第九章 这辈子，要坚持自助才有天助	141
摆正人生轨迹，理清人生目标.....	142
定准一个目标，绝不提前撒手.....	143
人生并不长久，只做好一件事.....	145
发掘自身潜质，让自己更出色.....	148

要有自知之明，摆正自己位置.....	150
不要放弃希望，坚定生存信念.....	152
做人必须诚信，铸就美好未来.....	154
第十章 这辈子，用心活出生命的精彩.....	156
用心感受生活，活出精彩人生.....	157
选择积极心态，让生活更充实.....	160
学会寻找快乐，让旅途更轻盈.....	162
懂得善待生活，才能更加幸福.....	164
享受此时此刻，抓紧眼前幸福.....	165
需要认真体会，生活原本完美.....	167
完美难以实现，不要过度苛求.....	168
正视你的缺陷，让心灵更完美.....	169
改变你的心态，改变你的世界.....	171
品味生命过程，体验别样美丽.....	172
要给心灵“换水”，才能轻松生活.....	174
拿起该拿起的，放下该放下的.....	175
只有果敢有为，才会走出痛苦.....	177
不要乱找借口，而应执着到底.....	178
懂得珍惜自己，记得活在当下.....	179

第一章 这辈子，要懂得为什么而活着

人这一辈子，生不带来死不带去的一辈子。我们在亲人的欢笑声中诞生，又在亲人的悲伤中离去。我们无法控制自己的生与死，但我们应庆幸自己拥有了这一辈子。

人为什么活着？

这是一个永远都无解的问题，尽管很多人都曾经思索过——乐观者找到了很多答案，严谨者决定暂不去想，豁达者认为不需要想，自信者断定自己找到了答案……但是迷茫者却找不到一种可以安抚心灵的理论，事实上关于这个问题，似乎也的确没有任何一个为大多数人普遍接受的答案。

人活一辈子，会遭遇多少无可奈何的事，邂逅多少恩恩怨怨的人。可是要知道，人不就这么一辈子吗？又有什么看不开的？人世间的烦恼忧愁，恩恩怨怨几十年后不都烟消云散了。做错了，不必后悔，不要抱怨，世上没有完美的人。跌倒了，爬起来重新来。不经风雨怎能见彩虹，相信下次会走得更稳。人这一辈子，不要去过份地苛求，不要有太多的奢望。金钱、权力、名誉都不是最重要的，最重要的还是应该善待自己。

人活一生一世，理应懂得为啥

人活着，究竟是为了什么。是为了爱，为了恨，为了道义，抑或只是为了生……也许它没有一个普遍意义上的答案，不同的人有不同的见解，正所谓，仁者见仁，智者见智。

生命只有一次，人活着要懂得珍惜，珍惜你的生命和所拥有的一切，或许你在经历磨难，或许你在享受富贵，这些都是你的财富。因为磨难可以使你经过千锤百炼，从而达到坚不可摧，力不可挡。富贵也可以让你无忧无虑，享受无忧的生活。

人活着要懂得感恩，感谢你身边的每一个人，包括好人当然也要包括坏人。好人可以助我们一帆风顺，乘风破浪！坏人可以助我们练就一双识人的慧眼，教会我们怎样去识别怎样去防范坏人，而且坏人还会让我们变得更加坚强，活得更加有力！

你可能想过“人究竟是为什么活着”这个宽泛而无解的问题，这个问题可能是一下划过了你的脑子，宛如一道暴风雨中的闪电，或是风吹杨柳时那飘在你脸上的枯叶，或是电影中不经意地所拍蜻蜓掠水的镜头一样，让你毫不犹豫地选择了放弃对于它的思考。人的生命不过 30000 天，在 30000 天里，我们睁眼、咿呀学语、蹒跚学步，长牙齿，上学，恋爱，工作，寻找爱人，养育子女，然后冲淡父母的角色养育儿女，看着儿女睁眼、咿呀学语、蹒跚学步，长牙齿，上学，恋爱，工作，寻找爱人，养育子女，最后年老离去。30000 天的时间里，还要做种种的事儿：吃喝拉撒，还要发呆、洗澡、上厕所、睡觉。30000 天的时间里，我们还要表现开心，流泪，悲伤，发怒，眷恋，贪欲六种表情，三万天的时间，我们还要唱歌，跳舞，看影视，看杂志报刊，盯着亲人看，盯着路人看……如此种种有着太多太多，当这些必要或不必要的时间塞满了一个人所有的人生旅程时，人已经很难腾出时间拿出精力去思考一下，人究竟是为什么活着？

曾有一个，踌躇满志地坐在人群暴满的大学礼堂去听一个外校著名大学教授所讲授关于儒家思想的讲座，当讲座完毕，他心情激动地第一个举起手来向这个著名教授问了这个问题，“人为什么活着？”或许是因为他听不懂，或许是因为他觉得话题和讲座无关，当面对这么一个稚嫩学子提出这么一个无聊的问题时，他几乎没听清楚。年轻人又把这个问题重复了一遍后，他思考了三分钟，三分钟的时间里，全场宁静。最后他答复说“无可奉告”。

唐代著名文学家韩愈在《师说》中有言“师者，所以传道授业解惑也”。或许，这个教授只承载了书本的知识，然后照本宣科罢了，他没有对学识作思考，没有对他的职责作思考。

也许有人会说，“哈哈，这都不知道啊，人是为欲望活着啊。”

然而人并不全是欲望而活着，一对老年伴侣，他们相依相伴，他们不求名欲，不求权欲，不求性欲，为什么他们还活得如此精彩呢？因为他们有了相伴一生的风雨经历，一路上的相互扶持让老人活得丰富多彩。

唐代王翰在《凉州词》里：“葡萄美酒夜光杯”就是讲体验美酒情景，美酒当喝，美人当拥，美金当用，归根到底，不过是为了解除人之欲而已。难道是为了“三美”而活着吗，“美酒、美女、和美金”。人的欲望是无限膨胀的，所以，醉过之后方知酒浓，爱过之后方知情深，富过之后方知愁多，人不是为了“三美”活着。

人活着是为了什么其实并不需要准确的答案，答案也并不重要，重要的是我们怎样对待人生，面对人生，享受人生，怎样才能够在我们活着的每一天都会拥有快乐的心情，都会拥有阳光般的精神。

有的人活得简单轻松自在悠闲，有的人活得辛苦忙碌焦头烂额；有的人听天由命知足常乐，有的人不屈不挠欲壑难填……每个人心中都有一本难念的经，说不出的痛，但人们都在为自己的追求为自己的梦想而活着。

汤姆是美国一家麦当劳的员工，每天的工作就是不停地做很多相同的汉堡，没有什么新意，但是他仍然非常满足，也很快乐，从来都是用满怀善意的微笑热情地对待他的顾客，几年来一直如此。他的这种真挚的快乐，感染了很多。有人忍不住问他，究竟什么让他充满热情？为什么对这样一种毫无变化的工作感到快乐？

汤姆说，我每做出一个汉堡，就一定会有人因为它的美味而感到快乐，那我也就感到了我的付出带来的喜悦，这是多么美好的事情。我每天都会感谢上天给我这么好的一份工作，我一定要好好活着，每当我想到这里，我的心潮起伏，我真的好感激上天赐给我健全的生命，这一刻，活着真好，总有一天，我一定能活出自己的光彩。

由于汤姆，这家麦当劳店的生意越来越火，名气也越来越大，最后终于传到了麦当劳公司总管那里，于是，汤姆被任命了总公司的一个重要职位。

与汤姆想法相反的是他的表弟查尔，他是一家汽车修理厂的修理工，从进厂的第一天起，他就开始抱怨：修理这活儿太脏了，瞧瞧我身上弄的，而且没有高额的薪水。每天他都是在不满中度过，认为自己像奴隶一样在卖苦力。他每时每刻都窥视着师傅的眼神与行动，稍有空隙，他便伺机偷懒，应付手中的工作，并且总是期待能尽早的下班。

转眼几年过去了，一同进厂的几个工友，都各自凭借精湛的手艺，或另谋高就，或被公司送进大学进修，唯有查尔，仍旧做着讨厌的修理工作，依旧沉浸在无法升迁的痛苦之中，碌碌无为地过着每一天。原来，缺乏热情、失去快乐的最大受害者，就是自己。

哲学上说，大凡任何事物都会有起源，发展，高潮，结束这四个过程，对于历史意义上的人类社会来说，人类社会是不断进步的，到底人要走向哪个终点呢。

人的存在，生命的存在，活的意义，不过是一个过程而已。生命结束了，又有新生命诞生，反反复复，没有终点可言的，所以大可不必把“欲望”看得太重，也没必要把“物质”追得太急，同样也没必要为小事或者一点小挫折就“生离死别”，面对所有的一切，且淡然处之，人的生命在不断的演变中就能达求平衡，没必要为了终点而去探索终点。人类的发展根本没有终点，除非遭遇了客观因素的摧毁。

人其实就是为了活着而活着吧。

不一样的活法，不一样的人生

一个人有什么样的活法，就会有什么样的人生。平平庸庸地活，一生也会碌碌无为；积极进取地活，一生也会留下可圈可点的事迹；损人利己地活，只能让他人所不齿；而造福他人、乐于奉献地活，自然会为他人所称道。

有时我们自己在快节奏生活中，在多种角色扮演间，常常显得异常忙碌，行色匆匆，朝九晚五，体力透支。活得匆忙，躺在沙发上不经意间想想：这种忙碌的生活，是我想要的吗？换一种生活方式，是不是就会打乱一切秩序？我真的没有时间、也没有精力去享受一下快乐的生活吗？这样的生活是否能够创造一个我们想要的明天？是否能够找到理由让自己的脸上挂上微笑？如果不能，那么这是我想要的生活吗？还是我认为生活只能如此？我疑惑了？我到底想得到什么？

人人都有自己的活法，都有自己坚持的东西，每个人都在为自己的“活法”而奋斗。有的人热衷名利，认为人活着的最大追求就是让自己功成名就，于是，他们孜孜不倦地追求名利；有的人放纵行乐，认为人生不过一瞬，让自己过得快乐才是最重要的，于是，他们纵情声色，享受短暂的生命；有的人追求物质生活，认为金钱万能，只有钱才能让自己过得更好，有车有房，于是，他们孜孜不倦地工作；有的人，认为只有不断地奉献才能让人生更有价值，于是，他们像蜡烛一样，燃烧着自己，却给他人带去光明……

所罗门的魔鬼曾对渔夫说，随你挑选一种死法吧。然而，死法再多，不过百种。活法远远多很多！雷州方言有这么一句话：“爽过乞丐晒日头”，说的是寒冬腊九难得见几天太阳。好不容易熬过衾寒枕冷之苦的乞丐们，纷纷跑到空旷的地方晒日头，这时，身子暖暖的禁不住伸几个懒腰，双手忙乎着伸到腋窝里，揪出狗日的跳蚤，放进口中嗤嗤作声，惬意、快感俱备，那个爽哟，用一句北方话来说，就是“盖了帽”了。

人到底应该怎么活？越来越多的人在思索这个问题。为了我们的一己之私而活，还是为了更多人的幸福而活？为什么物质文明越来越发达的现代，人们反而找不到快乐呢？如何活才能让自己快乐，让人生幸福呢？人们之所以不快乐，不幸福，那是因为很多人找不到活着的意义和价值，迷失了人生的方向。之所以会出现这样的状况，是因为人们在金钱社会缺乏正确的人生观，在物质文明越来越发达的现代社会迷失了。

三国时期的周处给了我们一个这样的提示。

周处很小的时候就失去了父亲，由于管教不严，年少时纵情肆欲，轻狂放荡，为害乡里，恶名昭彰，是乡人们唯恐避之不及的人物。有一天，周处问乡里的长辈：“现在时局平和，又赶上了丰收喜年，为什么大家却闷闷不乐呢？”长辈叹了口气说：“三害没有除去，又怎么会有快乐呢！”周处追问是哪三害，长辈给他的答案是：“南山白额虎，长桥下蛟龙，还有专门欺负百姓的恶人。”于是，周处自告奋勇，先入山杀了猛虎，又下水与蛟龙缠斗，周处与蛟龙打斗一连三天三夜没有归来的消息，乡人以为周处死了，大家在一起高兴的庆祝着乡里的三害都被除去了。周处回到家乡后，这才知道自己在乡民眼中也是一害，心中懊悔不已。于是，他离开家乡，拜访名士陆机、陆云兄弟，在陆机陆云的勉励之下，周处改过自新，立定大志，最终也做出了一番让人刮目相看的成就。

在这个故事里，周处在为乡人除去两害之后，自以为这是为乡人做了好事，殊不知，自己竟也是三害中的一害。对他来说，自己的“活法”为人所不齿，这是一件很令人感到耻辱和懊恼的事情，于是，痛定思痛，在重新审视了之后，周处痛改前非，最终做出了一番成就。

庸庸碌碌的人生并不是耻辱，只要能够敢于正视自己，审视自己的活法，改变自己的活法，对他来说，人生就是有意义的，生命就是有价值的。

赵德生于北方，父母对他管教不当，赵德在小学的时候就成了学校中有名的小霸王，拉帮结派，欺负同学，偷鸡摸狗，做尽了坏事。

到了初中，读了一年多就退学了。每天游手好闲，混在网吧歌厅，四处打架，经常出入看守所，在乡人眼中他早已没救了，天生坐牢的命。有一次，在打架时，赵德拿刀砍伤了他人。没过多久，对方竟然纠集了上百人把赵德国困在家中。赵德的父母好话说尽不说，还赔了一大笔钱，这才让事情不了了之。

看着父母为自己担惊受怕，操劳受累，赵德把自己关在屋里几天没有出门。经过一番思索，赵德对父母说想做点正事，做点小生意也可以。父母欣然同意了赵德的想法。赵德想在家乡开一家食品加工厂，但是，从招聘启事贴出，都无人问津，一周之内工资涨了三次，依然没有人应聘。原来，乡人知道是赵德开的工厂，都不敢去应聘，对赵德敬而远之。

赵德知道这是自己这些年定型在乡人眼中的形象，于是，一改往日作风，安安分分做人，时间一长，这才逐渐扭转了自己在乡人眼中的形象。

如今的赵德，在乡人眼中已经成为造福一方、事业有成的企业家，人人夸赞的青年才子。

前后的鲜明对比，这就是一个人的活法问题。

《美学》上有个观点，人坐在客厅里观赏外面的暴风骤雨，跟坐在一叶孤舟上遇到暴风骤雨的心境是截然相反的。前者可以一边品咖啡，一边借用高尔基的名句，隔着玻璃手舞足蹈兴高采烈地狂呼：“让暴风雨来得更猛烈些吧！”但后者呢？也许是浑身哆嗦无比恐惧，祈求上苍保佑让这该死的风雨消失无踪。看看，同样的一件事情，所处的位置不同，审美情趣不一样，心境和想法也就不一样。因此，在讨论“怎样活才算好”之前，必须弄清“活”与“不活”的问题。只有“活”不成为一个问题，才能考虑“怎样活”，进而探讨“才算好”。否则，连生存权也得不到保障，“怎样活才算好”就成为侈谈。关于“怎样活才算好”，实际上是内心感受问题。“怎样活”并没有固定的模式，是否觉得“好”要靠心境。

什么样的活法，造就什么样的人生。过去，你怎么活，不重要，它已经成为过去；现在，你怎么活，也不重要，现在也即将过去；将来，你怎么活？才是最重要的。

正确认识自己，实现人生价值

成功者之所以成功，就在于他培育和发挥了自己的强项，从而实现了人生价值的最大化。一个人首先要正确认识自己的优点和强项。只有对自己的品质、能力、性格、角色、优点、缺点全面准确地认识和把握，才能找到准确的人生坐标和可靠的精神支撑。其次要正确认识自己的缺点和弱项。任何人都有缺点和不足，但往往自己认识不到，只有认识到缺点和不足才能克服它、抑制它、改进它，不断修正自己。

不断提升自己的道德修养。要努力追求“正”。一个人胸中有正气、办事讲公正、对人讲正派，才能自己踏实，他人称赞。要努力追求“善”。善良使人高尚，善良可以征服世道人心。要努力追求“诚”。真正的聪明是诚信，时代呼唤诚信，人皆诚信世风清。要努力追求“实”。忠实对待组织，诚实对待他人，踏实对待事业。另外，要不断提高自己的处世能力和水平，学会尊重别人。这样才能赢得别人对自己的尊重，自己的工作和生活环境才会越来越好。要学会换位思考。凡事都要从不同角度，尤其是要从对方角度考虑，这样才能消除隔阂，和谐共事。要学会宽容。要容得下他人之长、他人之短、他人之过。要懂得谦虚。谦虚不仅可以获得好人缘，还可获得外部支持和社会资源。要不断提高自己的职业素质。人生只靠一腔热血是不行的，还要有足够的知识做支撑，并且不断更新，才能打开人生和事业的新局面。要不断振奋自己的精神。它必须是向上的、积极的。良好的精神状态是人生成功的基本前提，否则就将一事无成。

要正确把握自己。

首先，要保持知足心态，克服贪婪心态。钱，够吃够喝略有结余就行；官，根据自己的实际情况，能发挥聪明才智、有用武之地就行。权责是一致的，权大责任就大，权大自由度就小。其次，要保持平衡心态，克服心理失衡。要学会自我心理调节平衡，做到宠辱不惊、淡泊名利，使自己的心理天平尽可能地处在一个水平面上。第三，要保持快乐心态，克服悲观情绪。凡事要选择好参照物，才能对周围事物有一个正确认识，才能从中得到乐趣、体会快乐，才能远离犯罪、永远快乐、永远年轻、健康长寿。同时，还要克服麻木和侥幸心理。要注意慎交友，不能谁的饭都敢吃、谁的礼都敢收，要保持清醒和戒备。凡是人家请你或者送你，都是有求于你，你就要有所思考和防范，切不可放弃原则乱许愿、乱办事，否则就会抱憾终生。

洛加尼斯上学的时候很害羞，也不善于讲话和阅读，为此他经常受到同伴的嘲笑和作弄。洛加尼斯感到非常沮丧和懊恼，但他同时也发现自己非常喜欢并且精通舞蹈、杂技、体操和跳水。洛加尼斯知道自己的天赋在运动方面，而不是学习。当认清这些之后，他变得没那么自卑了，并开始专注于舞蹈、杂技、体操和跳水方面的训练，以期脱颖而出，赢得同学们的尊重。没过多久，由于他的天赋和努力，洛加尼斯开始在各种体育比赛中崭露头角。

在上中学时，洛加尼斯发现自己对这么多的爱好有些力不从心了，因为无论是舞蹈、杂技、体操、跳水，每一项都需要辛勤的付出，但他不可能有这么多时间和精力去做这么多事。

他明白自己只能专注于一个目标，但他不知道要舍弃什么、选择哪个。这时，他幸运地遇到了他的恩师乔恩——一位前奥运会跳水冠军。经过对洛加尼斯严格的观察和细致的询问后，乔恩得出结论：洛加尼斯在跳水方面更有天赋。洛加尼斯在经过与老师的详细交谈和自我省悟后，认为自己的确更喜欢跳水。他认识到以前之所以喜欢舞蹈、杂技、体操，那是因为这些可以使他跳水更得心应手，可以为跳水带来更多的花样和技巧。他恍然

大悟，于是专心投身于跳水事业之中。

经过长期专业的训练和不懈的努力，洛加尼斯终于在跳水方面取得了骄人的成就。他 16 岁时就成为美国奥运会代表团成员，到 28 岁时就已获得六个世界冠军、三枚奥运会奖牌、三个世界杯等其他奖项。由于对运动事业的杰出贡献，洛加尼斯在 1987 年获得世界最佳运动员的称号和欧文斯奖，达到了一个运动员荣誉的顶峰。

正确认识自己，是一个人实现自己的人生价值的前提和条件。在有限的时间内，选择最适合自己的事情去做，只有这样，才能扬长避短，发挥自己的所长，且把这种长处发挥到极致，做到与众不同，创造出令人瞩目的成绩。

保持精彩本色，谱写个性人生

你会因为别人而束缚自己吗？你很在意别人的看法吗？你总是为别人而装扮吗？你会寄贺卡给自己不喜欢的人吗？在商店里不买任何东西，你会觉得不好意思吗？也许我们都曾这样过，总是照着自已想像中别人的期望去做，害怕别人失望，担心可能顺了姑心失嫂意。因而在不知不觉中，也就放弃了自我。我们应常扪心自问：“我应该忠实于自己的意愿，还是该满足别人的期望？”从前，若有人在背后批评自己，我会生气。而现在呢？我会一笑置之。也许过去曾让我们懊悔、让我们消沉的事，时过境迁后回头再看这些都算不了什么，因为我已经认识到自己做人的价值。将生活的焦点过分地集中于别人的目光，这是一种非常愚蠢的生活方式。

有个年轻小伙子在订婚之后，却发现自己并不爱他的未婚妻。于是在婚礼前夕，他躲了起来。他不喜欢那个女孩，可他又不愿意做一个背信弃义的人，更害怕别人说他欺骗感情，以至于迟迟都不敢公布解除婚约。两年之后，他还是娶了那个女孩。后来的事实证明，他婚前的判断是对的。他的妻子挥霍无度，让他债台高筑，而且她脾气火爆，动辄就争吵不休。他在婚前就担心别人的评价而不愿取消婚约，婚后也因为同样的理由可又无法说服自己提出离婚。他就是美国第十六任总统亚伯拉罕·林肯。虽然他有勇气解放黑奴，但却无法解放自己。

爱默生说：“为什么我们的幸福要取决于某人头脑中的想法！希望从别人身上得到快乐，就好比一个乞丐向人乞讨，这是非常辛苦的。”如果你发现一桩婚姻、一笔生意，或者一个决定会束缚你，就应该勇敢地去拒绝，人生最大的学问就是：知道什么时候该答应别人的要求，什么时候该拒绝别人的要求。切忌被你愚蠢的自尊冲昏头脑，也不要用心地顾虑别人会怎么想。

心理学家们认为：“不要”的意义远比“要”的意义深厚得多。当一个两岁的婴儿开始说“不要”的时候，就意味着他已经是独立的个体了，拥有自己的好恶和选择。人从小就具有独立的个人意识，为什么长大了就不应有自己的个性呢？真实的自我，不是靠世俗的评价堆砌起来的。你必须做自己的主人，满足自己内在的需求，而非外界的评价。

日本哲学家西田风多郎曾写过这样一首耐人寻味的短诗：人是人，我是我；然而，我有我要走的道路。在这首诗里，这位“西田哲学”的创始者，很明确地指出了我们有选择自我的自由与权利。我常看到许多人，长期忍受着窒闷的生活，却不懂得坐下来想想自己到底在干什么，需要什么，而只是一味地顺着别人的意愿，不懂得拒绝自己不想做的任何事情。

有一位刚离婚的病人，她觉得自己没人爱、被世界遗弃。终日郁郁寡欢。朋友安慰她：如果离婚能使你走出婚姻的牢笼，又有什么不好呢？长久以来，你总是首先考虑别人的需要和期待，而现在却可以放肆到不管任何人，只考虑自己，可以做真正的自己、独立的自己，而不是某人的太太。这样不是也很好吗？

亲爱的朋友，如果你发现一件事情会危及你的根本利益时，就应该勇敢地去拒绝。如果你不能选择自己所喜欢的生活，轻松自在地享受生活，那么生活对你来说，又有什么意义？

人是有思想的精灵，如果你认真地做自己认为应该做的事，你就无愧天地。放松自己吧，让自己悠游于生命之旅。

伊笛丝·阿雷德太太从小就特别敏感而腼腆，她的身体一直很胖，而她的一张脸使她

看起来比实际还要胖得多。

伊笛丝有一个很古板的母亲，她认为把衣服穿得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对伊笛丝说：“宽衣好穿，窄衣易破。”她也总照这样的标准来帮伊笛丝穿衣服。所以，伊笛丝从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。她非常敏感，觉得自己和其他孩子都“不一样”，完全不讨人喜欢。长大之后，伊笛丝嫁给了一个比她大好几岁的男人，可是她依旧没有改变。她丈夫一家人都很好，他们也充满了热情和自信。伊笛丝尽自己最大的努力要像他们一样，可是她做不到。他们为使伊笛丝开朗地做的每一件事情，结果都只是令她退缩到她的保护壳里。伊笛丝变得紧张不安，她躲开了所有的朋友，甚至害怕听到门铃响。伊笛丝觉得自己是一个失败者，又怕她的丈夫发现这一点，所以每次他们出现在公共场合的时候，她假装很开心，结果常常事与愿违。事后，伊笛丝会为此难过好几天。最后不开心到使她觉得再也找不到活下去的理由了，伊笛丝开始想到自杀。

直到有一天，她的婆婆在谈及教育她的几个孩子时说，“不管事情虑么样，我总会要求他们保持本色。”婆婆随口的一句话，改变了伊笛丝整个生活。

就是这句话，“保持本色！”在那一刹那之间，使伊笛丝醍醐灌顶，幡然醒悟，也就是那一刻，她才发现自己之所以那么苦恼，就是因为她一直在尝试让自己适应一个并不属于自己的模式。

无所畏惧地走，信心满满地活

培根曾经说过一句话：“人生最重要的才能，第一是无所畏惧，第二是无所畏惧，第三还是无所畏惧。”美国作家爱默生说过：“自信是成功的第一秘诀。”

心灵就像是大海上的航标灯，当你迷失方向并且失去了指南针的时候，只要看到它，你就知道未来的方向在哪里。洞察自己的内心，让我们更加清晰自己的方向，更加明白自己的本质。

“自信是成功的第一秘诀。”在林峰公司成立之初，曾有半年多的时间没有接到订单。那段时间，为节省开支，公司几个人整日靠吃方便面度日，同时，一面积极地联系业务。经过半年多的努力，终于接到了第一笔订单，公司的业务从此有了新的起点。当时的情形可以说是非常艰难的，但在那种情况下，也没有放弃。不放弃，就意味着对自己有信心、对所做的事有信心。

世界级的推销大师哥特曼曾经说过：“推销从被拒绝开始”。你不接受拒绝是不可能学会做推销的。曾经有人做过一个有趣的调查，就是调查美国、日本、韩国、巴西 3 个国家，推销人员在 30 分钟的谈判过程当中，客户或潜在客户说“不”的次数，也就是遭到拒绝的次数结果为：日本人是 2 次，美国人 5 次，韩国人 7 次，巴西人最多，42 次。

杰米是一家铁路公司的调度人员，他工作认真，做事负责。不过他有一个缺点，就是缺乏自信，对人生很悲观，常以否定、怀疑的眼光去看世界。

有一天，公司的职员都赶着去给老板过生日，大家都提早急忙出门地走了。不巧的是，杰米不小心被关在一个待修的冷藏车里。恐惧之下，尼克在车厢里拚命地敲打着、喊着，但全公司的人都走光了，根本没有人听得到。杰米的手节敲得红肿，喉咙叫得沙哑，也没有人理睬，最后只好颓然地坐地上喘息。他越想越害怕，车厢里的温度只有零度，如果再不出去的话，一定会被冻死。

第二天早上，公司的职员陆续来到公司。他们打开车厢门，一眼发现杰米倒在地上。他们将杰米送去急救，但已经无法挽救他的生命了。但是大家都很惊讶，因为冷藏车里的冷冻开关一直没有启动，这巨大的车厢内也有足够的氧气，更令人纳闷的是，里面的温度是十几度，但杰米竟然给“冻”死了！

杰米并非死于车厢内的“零度”，他是死于心中的冰点。他已给自己判了死刑，又怎么能够活得下去呢？

下面的一个故事则给了主人公们不同的结局。

6 名矿工在很深的井下采煤。突然，矿井坍塌，出口被堵住，矿工们顿时与外界隔绝。

大家你看看我，我看看你，一言不发。凭借经验，他们意识到自己面临的最大问题是缺乏氧气，如果应对得当，井下的空气还能维持 3 个多小时，最多 3 个半小时。

外面的人已经知道他们被困了，但发生这么严重的坍塌就意味着必须重新打眼钻井才能营救他们。在空气用完之前他们能获救吗？一些有经验的矿工决定尽一切努力节省氧气。他们关掉随身携带的照明灯，全部平躺在地上，尽量减少体力消耗。

在大家都默不作声，四周一片漆黑的情况下，很难估算时间，而且他们当中只有一人戴着手表。

所有的人都不断地向这个人提问：过了多长时间了？还有多长时间？现在几点了？时间被拉长了，在他们看来，2 分钟的时间就像 1 个小时一样，每听到一次回答，他们就感到更加绝望。他们当中有人发现，如果再这样焦虑下去，他们的呼吸会更急促，这样会要了大家的命。所以，他提议由戴表的人来掌握时间，每半小时通报一次，其他人一律不

许再提问。

大家遵守了约定。当第一个半小时过去的时候，这人说：“过了半小时了。”大家都喃喃低语着，空气中弥漫着一股愁云惨雾。

戴表的人发现，随着时间慢慢过去，通知大家最后期限的临近也越来越艰难。于是他决定不让大家死得那么痛苦，他在告诉大家第二个半小时到来的时候，其实已经又过了45分钟。谁也没有注意到有什么问题。大家都相信他。在第一次说谎成功后，第三次通报时间就延长到了一个小时以后。他说：“又是半个小时过去了。”另外5人各自都在心里计算着自己还剩下多少时间。

表针继续走着，每过一小时大家都收到一次时间通报。外面的人加快了营救速度，他们知道了被困矿工所处的位置，但是他们很难在4个小时之内救出被困矿工。

4个半小时到了，最可能发生的情况是找到6名矿工的尸体。但他们发现其中5人还活着，只有一个人窒息而死，他就是那个戴表的人。因为他清晰地知道时间走过了多少，找不到存活下去的信心。

一位画家把自己的一幅作品送到画廊里展出，他别具心裁地在旁边放了一支笔，并附言：“观赏者如果认为这画有欠佳之处，请在画上作上记号。”结果画面上标满了记号，几乎没有一处不被指责。过了几日，这位画家又画一张同样的画拿去展出，不过这次附言与上次不同，他请人们观赏后将他们最为欣赏的妙笔都标上记号。当他再次取回画时，看到画面又被涂满了记号，原先被指责的地方，却都换上了赞美的标记。

世界上每个人看事情的角度是不一样的，所以绝不要企求得到每一个人的赞扬。这个画家的事迹，就是很好的诠释。如果画家在受到指责之后，沮丧不已，认为自己不行，他可能就此消沉下去，没有信心再继续从事美术创作了。正如这样一句话：“有自信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”