

标杆集

主编/文飞扬



内蒙古人民出版社

标杆集

主编/文飞扬

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

标杆集/文飞扬主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社,
2009. 6

(心灵鸡汤系列书)

ISBN 978-7-204-10074-3

I. 标… II. 文… III. 散文—作品集—世界 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 100144 号

心灵鸡汤系列书

主 编 文飞扬

责任编辑 那 顺

封面设计 大象设计室

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 河北省永清县金鑫印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 180

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10074-3/I·2980

定 价 360.00 元 (全 10 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

目 录



第一辑：从容人生

人生尤如一条项链，坠满了名种各样形态不一的珍珠宝石。或圆润、或怪异、或耀眼夺目、或灰暗无光泽。每一颗都记满了喜怒哀乐；每一颗都有它本身的价值；同样每一颗都附在生命的道路上。

人生哲学	歌德 / 002
人生的秘诀	易水寒 / 002
就这样成功	佚名 / 004
人生试验	肖剑 / 006
从容人生	申绪利 / 007
人生的柠檬	崔鹤同 / 008
迈步前行	马付才 / 009
竞争人生	陈大明 / 010
人生就像天际的一颗恒星	陆勇强 / 011
人生的圆圈	布伦达·乌达巴奈克 / 013
被机会打败	王志仁 / 014
人生如水	感紫 / 016
人生的铁索桥	路欣 / 017
棋局人生	王涛 / 019
百发未必百中	九月初六 / 020
人生没有乞丐	吴私 / 021
生命常青于自立	李素清 / 022



生命是等值的	刘永生 / 023
熟悉的陌生人	王龙灵 / 024
生命之河	陈文杰 / 025
放下, 人生才有着力点	安雅 / 026
生命倒计时	苇笛 / 027
想象人生	陆勇强 / 029
给生命一个锐角	黄小平 / 030
告诉妈妈我爱她	佚名 / 031
声誉胜于生命	伟子 / 033
心灵创可贴	佚名 / 035
生命中最重要的一天	王新宇 / 036
微笑的玫瑰	佚名 / 037
别忘自己的名字	谭宗义 / 039
让沙滩上的字随风而去	佚名 / 040
生命的价值	试翼 / 040
领袖	李嘉诚 / 042
人的生存境界	佚名 / 044

第二辑：锁定目标

理想是人类灵魂的先驱者。理想是石，击打出星星之火；理想是火，点燃熄灭的灯；理想是灯，照亮夜行的路；理想是路，引人走向光明。

为理想造句	萧萧 / 046
绕过壁垒, 成为领跑者	唐骏 / 048
拼命的战场	丁力 / 050
欲望	陆勇强 / 052
不怕输, 才能赢	佚名 / 053
谈凯撒的一句话	蒙田 / 054
勇气是成功的前提	寥国荣 / 056
柔韧的抗衡	若风尘 / 057
不归路	佚名 / 058
大路的尽头没有宝	李智红 / 060



好好挺着	佚名 / 061
通往天堂的路	徐全庆 / 063
有梦才有远方	罗西 / 065
上帝的谈话	佚名 / 066
缩小梦想	赵俊辉 / 067
梦想皆有神助	刘燕敏 / 069
梦想的价值	里基·C·亨里 / 070
做事要果断	佚名 / 072
站起来	潘炫 / 073
人生如爬楼	佚名 / 074
榜样的力量	卢志容 / 076
勤于行动	高雨洁 / 077
信心创造奇迹	佚名 / 078
学会感恩	佚名 / 079
因为有用，所以出色	佚名 / 080
我的旅伴	佚名 / 081
做自己最好	见风 / 083
一条道走到底	蔡成 / 084
心灵的简单	克里希那穆提 / 086
信念坚定，毅然前方	蒋炜 / 088
锁定目标	三箭 / 089
在暴风雨之夜睡个好觉	佚名 / 089
一根木头的梦想	马德 / 091
灵魂的舵手	佚名 / 092
相信自己的实力	贾大军 / 093
掌握成功之钥	卡耐基 / 094
虚荣而无用的聪明	小七 / 095
不灭的信念之火	斯迈森 / 096
成功的第一要素	程绍德 / 096
把握机会	安丽 / 097
生命悟语	保罗·科埃略 / 099
希望	金灿 / 100
把握你的先机	陈同 / 101
机遇就在你身边	胡云龙 / 103



享受苦难	佚名 / 104
跑出自己的速度	纪广洋 / 106
请把脚步放轻些	佚名 / 107
成功的第一要素	程绍德 / 108

第三辑：心愿清单

人，改变不了环境，但可以改变自己，改变不了事实，但可以改变态度，改变不了过去，但可以改变现在；人，不能控制他人，但可以掌握自己，不能样样顺利，但可以事事尽心，不能左右天气，但可以改变心情，不能选择容貌，但可以展现笑容。

给心灵洒点光	碣石草 / 110
保持谦卑的心	蒋光宇 / 112
请别单独用餐	佚名 / 113
人心自有公道	徐速 / 115
找出你的敏感点	游宇明 / 116
热爱的力量	邓皓 / 117
心态的力量	佚名 / 119
心常常因细腻而伟大	摩罗 / 120
爱心为首	汝荣兴 / 121
心中的顽石	佚名 / 122
淡泊的人生是一种享受	佚名 / 123
痛苦的蜕变	杨海军 / 124
诱惑	马丽雅 / 125
心愿清单	潇潇 / 126
付出是痛苦的“解药”	杨基宽 / 128
别恋着小鱼缸	马武宏 / 130
心情的故事	郑慧清 / 131
不计成本	郭建华 / 132
追逐快乐	流沙 / 134
感觉今日	艾明波 / 136
内心的深处	纪伯伦 / 137
有一种愚蠢叫诚信	陆勇强 / 138



权誉的重负	张小失 / 140
穿针心理	窦海涛 / 141
真实的高贵	海明威 / 142
坚守你的高贵	游宇明 / 142
不要预支明天的烦恼	慕云 / 143
追求忘我	梦雪 / 145
人格自卫	魏得胜 / 145
生存的趣味	得得 / 146
创造自己被利用的价值	孟焱 / 148

第四辑：感谢自己

生命的精彩在于过程，过程的精彩就恰恰存在于坎坷之中。为了寻找人生的精彩，你必须走过最深的黑暗。掰开了、揉碎了，其实挫折并不可怕，可怕的是惧怕挫折。

笑傲磨难	许文红 / 150
爱你千遍	佚名 / 151
苦难与天才	梦萌 / 153
感谢自己	胡翔 / 154
有一种能耐与生俱来	尹玉生 / 155
控制自己的情绪	卡耐基 / 157
永不退缩的林肯总统	杰克 / 159
低头看路	阿建 / 161
记住低头	黄春景 / 161
贫穷永远是自己的错	斯威夫特 / 163
背后的道理	流沙 / 165
索尼的内部跳槽	宋其涛 / 166
不要虚度时光	欧阳 / 167
学别人演戏	冰淇淋 / 168
发现财富	水灵 / 169
恐惧来自于想象	李小李 / 170
另一种快乐	佚名 / 171
失败者的荣誉	王开岭 / 173



与自己较量	纪广洋 / 174
细节之大	段海义 / 174
别浪费错误	梅兴无 / 176
骨瓷碗	阿琪 / 177
只差一点点	占平 / 179
千万不要贩卖灵魂	卡莉·费奥瑞娜 / 180
背后的一只眼睛	栖云 / 182
五次敲开微软之门	唐维东 / 183
做你不喜欢做的事	杰可·霍吉 / 185
儿子的同学来吃饭	佚名 / 187
路上的悬崖	纪广洋 / 188
不归路	今又 / 189
舍弃	潘荣华 / 191
随遇而安	杭大庆 / 192
挣扎的美丽	思苇 / 193

第五辑：换位思考

世上每个人都是被上帝咬过一口的苹果，我们的人生都是有缺陷的。有的人可能缺陷比较大，那是因为上帝特别喜爱它的芬芳，所以那一口咬得比较大而已。

一斤米的不同价值	涵水 / 196
铅笔有多少种用途	威廉·贝纳德 / 196
输给自己心	兰精灵 / 198
明天照样会有报纸	布裙子 / 199
一片叶子拥有树	邓康延 / 200
用真诚打动人	卡耐基 / 201
驴与狼	胡海天 / 203
歌德的比喻	阿坤 / 205
重新定义你的价值	佚名 / 206
羊与狼的定律	黄毅 / 208
买酱油的故事	张究凯 / 209
沙漠里的抽水机	佚名 / 210



第一百个顾客	佚名 / 211
总有办法参会	巴甫 / 212
倒出那粒沙子	萧恒 / 214
投资自己准没错	吴淡如 / 214
只选一把椅子	王绍明 / 217
一则笑话启人三思	明言 / 217
“头羊”的启示	唐锰 / 219
斑马总是斑马	韦光 / 220
还有一个苹果	崔修建 / 221
奇迹之桥	占梅姿 / 222
驴和马	亦风 / 223
大象从不倒下	袁利霞 / 224
学大雁，别学海鸥	海燕 / 225
换位思考	陈轶 / 226
教青蛙学飞行	王明 / 226
杰瑞的天堂	佚名 / 228
麻袋的故事	林飞 / 230
呵护世界	林森 / 231
狂风与荣耀	松子 / 232
印刻效应	李小冉 / 232
躲开鹰的飞影	向远方 / 234
给芝麻加上糖	吴茗 / 235

第六辑：确定命运

如果你确定你是对的，就勇往直前吧。生活其实就如一面镜子，无论它怎样支离破碎，在每一个黯淡或明媚的日子里，它都是完整的。生命的意义并不在于生活强加于你的形式，而是在于无论在什么样的生活中，你都能活出一个真实而完整的自我来。

不远的地方	陈勇 / 238
捐赠	晓曦 / 239
告别“我不行”	于雷 / 239
妈妈与孩子	佚名 / 241



好胜，但不要被它所伤	储德水 / 242
隐居山林的大师	张立 / 244
制造神秘	佚名 / 245
确定命运	罗素 / 246
老师的话	刘志丹 / 247
法门正为你而开	余晓燕 / 248
纪昌学箭	亚洲 / 249
怕	乐健彬 / 250
登山队员	钱盈盈 / 251
小节	刘墉 / 251
时间	L·伍里采维奇 / 252
错出来的成功	蒋平 / 254
抗洪一线的大学生	李泽西 / 255
最优秀的人就是你自己	詹磊 / 256
只要心路不被迷雾遮住	崔修建 / 257
永远不晚	孙盛起 / 258
别把自己装进去	英涛 / 260
经营好你的时间	柯瑾 / 261
你的位置在哪里	邓伟 / 261
最后一周的粮食	鲁先圣 / 262
活在多种可能中	吴静男 / 264
生活到底是什么	塔尼亚·科奈斯 / 265
谁动了我的奶酪	何彬彬 / 266
从瓶子里逃生	郑叶 / 267
选择比努力更重要	闫金城 / 268
闭上眼睛	流沙 / 269
你是那个送信人吗	黑子 / 270
复杂中的简单	易水寒 / 271
一堂有意义的课	刘伟光 / 273
“狼”来时	胡扬 / 274
你是富翁	霜枫 / 276
崭新的开始	尹玉生 / 277



第一辑：

从容人生

人生犹如一条项链，
坠满了名种各样形态不一的珍珠宝石。

或圆润、

或怪异、

或耀眼夺目、

或灰暗无光泽。

每一颗都记满了喜怒哀乐；

每一颗都有它本身的价值；

同样每一颗都附在生命的道路上。



人生每一阶段都有某种与之相应的哲学。儿童是现实主义者。青年人处于内在激情的风暴之中，不得不把激光转向内心，他变成了理想主义者。老年人对现在、过去和未来所存在的事物总是给以默然承认。



人生哲学

● 歌 德

人生每一阶段都有某种与之相应的哲学。儿童是现实主义者：他对梨和苹果的存在深信不疑，正像他对自己的存在深信不疑一样。青年人处于内在激情的风暴之中，不得不把激光转向内心，于是预感到他会成为什么样的人：他变成了理想主义者。但是成年人有一切理由成为怀疑主义者：他完全应当怀疑他所选择的用来达到目的的手段是否正确。他在行动之前和行动当中，有一切理由使他的理智总是不停地活动，免得后来为一项错误的选择而沮丧不已。但是当老了，他就会承认自己是个神秘主义者：他看到许多东西似乎都是由偶然的机遇决定的；愚蠢会成功而智慧会失败；好运和歹运都出乎意外地落个同样的下场；现在是如此，而且从来就是如此，以致老年人对现在、过去和未来所存在的事物总是给以默然承认。



人生在世，中年以前不要怕，中年以后不要悔，这是经验的提炼，智慧的浓缩，也是人人都想追求的人生境界。



人生的秘诀

● 易水寒

听说过这样一个故事：



20岁的年轻人迈斯决定离开家乡，到外面的世界去开创自己的前途。

动身之前，迈斯先来拜访本族的族长，请求指点。

老族长听了迈斯的打算，想了想，拿出一张纸，在上面写了3个字：“不要怕”。然后抬起头来，望着迈斯说：“孩子，人生的秘诀只有6个字，今天先告诉你3个，供你半生受用。”

转眼30年过去了，当年20岁的小伙子迈斯已是50岁的中年人了。他有了一些成就，也平添了很多遗憾。

这一天，他回到了家乡，又特意来拜访那位族长。

到了族长家里，他才知道老人家几年前已经去世。

族长的儿子取出一个密封的信封对他说：“这是我父亲生前留给你的，他说万一有一天你回来时，可能想看它。”

迈斯这才想起，30年前他在这里只听到了人生秘诀的一半。

另一半是什么呢？

他急切地拆开信，打开信纸，上面赫然写着3个大字：“不要悔”。

人生在世，中年以前不要怕，中年以后不要悔，这是经验的提炼，智慧的浓缩，也是人人都想追求的人生境界。



可他们为什么做不到呢？因为他们都只是“想”而已。



就这样成功

● 佚名

我时常告诉学员：“成功有三个最重要的秘诀，第一个是下定决心，第二个还是下定决心。”我问他们第三个是什么，他们说：“那当然还是下定决心。”

很多人问我：“杜老师，万一下定决心，可是还不成功怎么办？”我就跟他们说：“这根本是一派胡言，怎么可能下定决心还不成功？假如下定决心了还不能成功，那就表示他不是真正地下定决心，因为如果他真正地下定了决心，那他的决心就一定会帮助他坚持到底，遇到困难也决不放弃，直到成功为止，这才是真正地下定决心。”

我 17 岁的时候在做推销员，我所有的亲戚朋友，都非常反对我做推销员，所以，我只好做陌生拜访，可是我又不大敢做陌生拜访，因为我害怕敲别人家门或跟陌生人谈论产品的时候，会被他们拒绝，因此业绩一直无法突破。直到有一天，我的经理跑来找我，他说：“你今天跟我去拜访。”结果我就跟他下楼走到马路上，他看到对面走来一个小女孩，就告诉我：“假如我现在走过这条马路没有办法向她推销产品的话，我走回马路时就被车撞死给你看。”当时我听了吓了一跳，认为他怎么可能说出这种话。

他走过马路，开始向这位小女孩推销产品，经过了 15 分钟之后，他终于把产品卖出去了。

隔天我也想如法炮制，我就走下楼，开始向陌生人推销。可是，当我向陌生人开口的时候，头脑里马上想到万一被拒绝怎么办？于是我又打退堂鼓了。后来我回公司里面，找了一位同事并带他下楼，对他说：“你看着，假如我无法向对面那个陌生人推销出产品的话，我走过马路来就被车撞死给你看。”

说完这句话的时候，我脑海里一片空白，根本不知道我即将如何推销。我硬着头皮走过去，开始与陌生人交谈，我根本不知道我要说什么，但是我又不能走回头路，因为，我刚刚做过承诺、发过誓了，于是我使出浑身解数向这位陌生人推销产品，经过了 20 分钟之后，不可思议的事情发生了：他终于买了我的产品。

20 岁那年，我上了一个课程，在课堂上老师告诉我：“下一次还有一个课程非常棒，这个课程可以帮助我们激发所有的潜能，让自己能够成为顶尖人



物。”我说：“这个课程很好，可我没有钱，等我存够了钱再上。”这时候老师对我说：“你到底是想成功，还是一定要成功？”我说：“我一定要成功。”他又问我：“假如你一定要成功的话，请问你会怎么处理这个事情？”于是我说，我立刻借钱来上课。

当然，上完课之后，我有了很大的成长。于是，老师又告诉我们：“下次还有一个课程，还是相当棒，会教给我们领导与推销方面的知识。”我听了之后非常兴奋，可是我没有钱，我只好等到明年再上。当时老师又问我：“杜云生，你到底是想成功，还是一定要成功？”我又回答：“我当然一定要成功啊！”“你一定要成功，那你要等到什么时候才来上课？你的收入不够，所以你没有钱，你更应该来上课才是，你说是不是呢？”于是，我又借钱来上课，就这样，反反复复，我一共借了十几万来上课。当上完这些课程之后，我的人生产生了一个非常大的改变，我认为这一辈子都是在那几次课程中塑造出来的。

后来我分析，到底我的人生是怎么改变的，发现答案只有四个字，那就是：“下定决心”。“想要”和“一定要”是不一样的，很多事情看起来很难，可是当你下定决心以后，它就变得非常简单。很多人时常把下定决心挂在嘴边随便说说，今天说：“我决定要这么做了。”明天又说：“我决定要那么做了。”后天又说：“我决定放弃了。”他们都没有把下定决心当做是一件严肃的事情。我认为真正的决定是一种强烈的欲望——不成功决不罢休的欲望。

我有很多学员他们想戒烟，他们想转行，他们想突破自我，可是经过了这么多年，尝试了很多次，还是不成功。我将这一种观念告诉他们，结果他们现在都有相当大的转变。所以，各位朋友，千万不要在那“想”成功了，你想成功一辈子也不会成功的。不相信你去问在路上的乞丐他们想不想成功？他们可能也想成功；你去问餐厅的服务员，他们想不想月收入10万？他们也想。可他们为什么做不到呢？因为他们都只是“想”而已。



在人生之路真正开始时，我们也许要面对着两个盲区做决策：一个是外部的世界，这 360 行中各自独特的酸甜苦辣、艰难险阻以及所要求的素质条件，这一切我们都所知甚少；另一个盲区就是我们自己，我们自身的性格、特长、知识积累等条件，适合于去做什么，能够干成什么？



人生试验

● 肖 剑

伟大的文学家歌德在年轻的时候曾经立下的志向是成为一个世界闻名的画家。为此他一直沉溺于那变幻无穷的色彩世界中难以自拔。他付出了 10 年的艰辛努力去提高自己的画技，但是最后却收效甚微。在他 40 岁的那年，他游历了意大利，亲眼见到那些真正大师的杰出作品之后，终于被震醒了：他终于明白，即使自己穷尽毕生的精力恐怕也难以在画界有所建树。在痛苦和彷徨中度过了一段时间之后，他毅然做出决定：放弃绘画，改攻文学。

晚年的歌德在回顾自己的成长过程时，就告诫那些头脑发热的青年，不要盲目地相信自己的兴趣，跟着感觉走。歌德感慨地说：“要发现自己多不容易，我差不多花了半生的光阴。”

在人生之路真正开始时，我们也许要面对着两个盲区做决策：一个是外部的世界，这 360 行中各自独特的酸甜苦辣、艰难险阻以及所要求的素质条件，这一切我们都所知甚少；另一个盲区就是我们自己，我们自身的性格、特长、知识积累等条件，适合于去做什么，能够干成什么？恐怕没有经过实践的检验和锻炼，我们很难给自己做出一个一成不变的定论。

不可否认，人的潜力很大，可塑性也很强，也有很多人会干一行爱一行而且做出成绩，但有选择总比没选择好，有比较总比没比较好，随着对自我本身和世界的了解，终会给自己做出一个合适的定位。想想看，鲁迅、孙中山做医生会是什么样子呢？

