

改变年轻人一生的终极理念



为人处世步步为赢的行动指南

A COLOURFUL AND
USEFUL LESSON ON LIFE

一堂精彩的人生课

青少年终生受益的心灵读本

王晓 / 编著

成功的
最简单法则

一堂课改变一生命运
一部书成就卓越人生

中国档案出版社

改变年轻人一生的终极理念

★★★★★

为人处世步步为赢的行动指南

一堂精彩的人生课

青少年终生受益的心灵读本

王晓 / 编著

A COLOURFUL AND
USEFUL LESSON ON LIFE

成功的
最简单法则

中国档案出版社

总 策 划/马双才
责任编辑/郭 年
封面设计/黄墨言

图书在版编目(CIP)数据

一堂精彩的人生课/王晓编著. -北京:中国档案出版社,
2005.8

ISBN 7-80166-552-X

I. 一... II. 王... III. 人生哲学—青少年读物 IV. B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 041606 号

一堂精彩的人生课(YI TANG JING CAI DE REN SHENG KE)

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店

印刷/北京市鸿鹄印刷厂

规格/640×960 毫米 1/16 印张/16.875 字数/200 千字

版次/2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定价/25.00 元

我社已委托中华版权代理总公司代理本书的稿酬支付,请相关作者直接与我社
或中华版权代理总公司联系付酬事宜。

前言

人生是一个又一个亮点的组合，而为了创造新的亮点，为了生命的发展要随时忘记正在拥有或曾经拥有过的光荣，这就需要我们懂得取舍。

因为人生本身就是一个矛盾综合体：它一边告诫我们要珍惜它所赋予的一切，一边又注定在最后将其全部收回。正如犹太教的教士们说过的一句话：“一个人来到世上时，手是紧握成拳的，但离开这个世界时，他的手是张开的。”

要学会这堂课，并不容易，尤其是当我们年轻气盛的时候，因为，年轻的我们把自己看作是世界的主宰，认为用充满激情的躯体中的全部力量去渴求的东西终将属于我们。但是，随后而来的生活却实实在在地摆在我们的面前，其实，生活只是一个取舍的过程。

人生如同爬楼梯，每一层楼梯、每一个转弯处，都会给脚步以一种向上的力量，给虚妄以一种明智的警醒，给困境以一种希望的昭示，我们一点点细细体味、一步步慢慢抵达我们梦想的终点。

在非洲，羚羊每天早晨睁开眼睛，所想的第一件事就是：我必须比跑得最快的狮子跑得更快，否则，我就会被狮子吃掉。而在同一时刻，狮子从睡梦中醒来，闪现脑海的第一个念头是：我必须能追得上羚羊，要不然我就会饿死。于是，几乎在同时，羚羊和狮子一跃而起，迎着朝阳跑去。

人生就是这样，不论你是羚羊还是狮子，每当太阳升起之时，都要毫不迟疑地向前奔跑。

每个人都有潜在的能量，只是很容易被习惯所掩盖，被时间所迷

离，被情性所消磨。

人生的长河中，不主动去承担和付出，看上去没有什么损失；当听到别人的成功与进步时，仿佛也与自己无关。实际上当发现自己在原地踏步，精神渐渐萎靡不振之时，才感觉这样的生活实在无味。所以，勇敢地面对生活中的每一道难题，不回避，不退却，当跨过这些问题，你就会感觉到自己的成长，感觉到天地的宽广，人生的价值！

一枚鹰蛋从鹰巢里滚落了出来，掉在草堆里。有个人发现了它，以为是一只鸡蛋，把它拿回家去，放在鸡窝里。鸡窝里有一只母鸡正在孵蛋，它和其他的鸡蛋一样，被孵化了出来。

于是，它从小就被当作一只小鸡，过着鸡一样的生活。由于长相古怪，许多伙伴都欺负它，它感到孤独和痛苦。

有一天，它跟着鸡群在稻谷场上啄谷子。突然，山那边一道黑影飞掠了过来，鸡群惊慌失措，到处躲藏。等到危机过去，大伙儿才松了一口气。

“刚才那是一只什么鸟啊？”它问。

它的伙伴告诉他：“那是一只鹰，一只至高无上的鹰！”

“喔，那只鹰真是了不起，飞得那样潇洒！”它发自内心的羡慕：“如果有一天，我也能像鹰一样飞起来，那该多好！”

所谓命运，就是一只沦落在鸡窝里的小鹰。

我们既可以选择像鸡一样过着质朴无华的生活，也可以选择像鹰一样地展翅高翔，搏击长空！

你手中握着失败的种子，也握着迈向成功的潜能。我们有权选择成功，也有权选择平庸，没有任何人或任何事能强迫你，就看你如何去选择。

本书从做人、行事、成功的金科玉律，善待人生四个方面引导千万

人走出自我的牢笼，登上崭新的成功巅峰！打开它，或许会改变你的一生。

我命由我不由天。每个人的命运都掌握在自己的手中。不要犹豫了，努力去做吧！

目 录

前言 /1

第一篇 做 人

第一章 做自己的主人 /3

选择生活态度 /3

灵活运用智慧 /9

把握时机 /13

突破思维定势 /24

珍惜分分秒秒 /30

第二章 融入社会环境 /37

与人为善 /37

决不妥协 /46

学会倾听,善于倾听 /49

发扬团队精神 /55

第三章 历练良好的心态 /63

寻求快乐 /63

唤醒激情 /67

拥抱希望 /70

第二篇 行 事

第一章 造就卓越的你 /75

设定目标 /75

修养的魅力 /83

信念无敌 /89

行动的力量 /98

坚信天道酬勤 /107

第二章 善理处世哲学 /111

永远不要和别人正面冲突 /111

错了就大胆承认 /116

赞美的风度 /127

诚信的价值 /134

拥有一颗感恩之心 /142

第三章 包容助你赢得一切 /147

感激你的对手 /147

换位思考 /151

化解心中的仇恨 /153

第三篇 成功的金科玉律

第一章 信心,成功的基石 /159

自信,我能 /159

敢于梦想 /166

克服恐惧,拒绝自卑 /172

第二章 毅力,成功的法宝 /181

坚持到底,永不放弃 /181

失败是成功之母 /189

突破困境 /194

第三章 创新,成功的源泉 /203

想像造就一切美好 /203

创新使你脱颖而出 /208

第四章 学习,成功的关键 /217

活到老,学到老 /217

最好的时光就是今天 /222

能力是最好的文凭 /226

第四篇 善待人生

第一章 净化心灵 /231

学会宽容 /231

信守承诺 /237

书中自有黄金屋 /240

拥有自制力 /245

不要吝惜一句话 /248

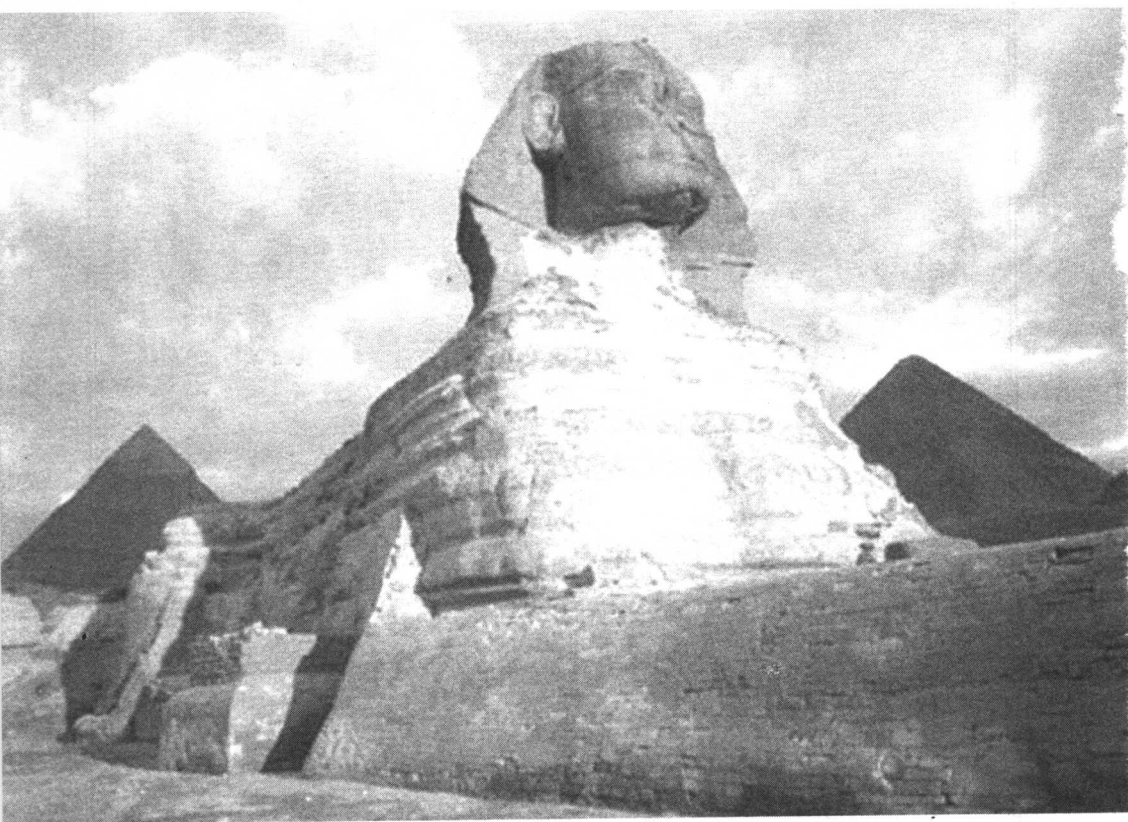
第二章 健康即是一切 /253

拥有健康拥有资本 /253

拒绝完美 /256

第一篇 做人





第一章 做自己的主人

选择生活态度

一位思想家、哲学家说过一句名言：“思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。”这句话很好地诠释了思想与命运之间的关系。所以，我们说：知识改变生活，思想决定命运！

一个春天的傍晚，一个青年进入底特律的克利夫兰轮船公司的行李房里，向行李经理自告奋勇提供帮忙，这让那个经理莫名其妙：“你说你要帮助我，但是不要钱？”此时那个青年已经把上衣脱下来了，丢在箱子旁边，好像老手的样子。他笑着回答说：“我是新来的导游，我想看看这条航线的行李是怎样处理的。”“但是，伙计。”那个经理更觉得惊讶，“现在已过了7点，你休息的时间应是5点半钟，而公司方面在上班外的时间是不会给你钱的，无论你把手弄得多么脏。”“噢！那不打紧，”年轻人说，“现在这事是出在我自己身上的。我现在是想除了与乘客接洽之外，再学一点别的东西，而你这里就是一个开始学习的好地方。”“那么，如果你一定要帮助我，你就来帮我吧！”经理最后说，“不过我觉得恐怕你是太寂寞了。像这样好的春天的晚上，大多数的年轻人是想出去玩玩的。”

他就是后来赫赫有名的湘兹。这就是他如何得到锻炼，最后使他升为底特律的克利夫兰航业公司的总经理的原因。

但是也要注意，这样做额外的工作，必须是以一种热忱而感兴趣的态度去做，那样才会有成效。如果是专门想引起同事或上司的注意，以博取他们的同情或称赞，那么就没有什么意义了。

但有的人并不是希望获得称赞，而是因为工作本身有趣才这么做的。他们认为对待工作的态度比工作本身要重要。

西雅图派克街鱼市场之所以闻名全球，一个重要因素就是那里的员工对待工作的态度值得人们学习。

一位游客到西雅图派克街鱼市场参观。那天，天气不是很好，市场里鱼腥味刺鼻，但他发现这里的气氛非常特别，因为到处充斥着的是鱼贩们欢快的笑声。大家面带笑容，像合作无间的棒球队员，让冰冻的鱼像棒球一样，在空中飞来飞去，他们互相唱和：“啊，5条鳍盆飞明尼苏达。”“8只蜂蟹飞堪萨斯。”游客被这里的一切感染了：这是多么有趣的工作，充满乐趣和欢笑。

游客问其中的一个鱼贩：“你们在这种环境下工作，怎么还能保持愉快的心情呢？”

鱼贩告诉他，事实上几年前这个鱼市场也是一个没有生气的地方，大家整天抱怨这里的环境太差，工作又太沉闷，后来，大家认为与其整天抱怨，不如一起来改变它。于是，大家不再抱怨生活，而是把卖鱼当成一种艺术。再后来，一个创意接着一个创意，一串笑声接着另一串笑声，这成为了鱼市场中的奇迹。

鱼贩还说，大伙练久了，个个身手不凡，可以和马戏团演员相媲美。而且这种工作的气氛还影响了附近的上班族，他们常来这儿和鱼贩一起用餐，感染鱼贩们乐于工作的好心情。有不少没有办法提升士气的主管还专程跑到这里来询问：“为什么在这个充满鱼腥味的地方做苦工，

你们竟然还这么快乐？”鱼贩们已经习惯了给这些不顺心的人排疑解难：“实际上，并不是生活亏待了我们，而是我们期求太高以至忽略了生活本身。”

有时候，鱼贩们还会邀请顾客参加接鱼游戏。即使是怕鱼腥味的人，也会很乐意在热情的掌声中一试再试，意犹未尽。每个愁眉不展的人进了这个鱼市场，都会笑逐颜开。离开时，手中也都会提满情不自禁买下的货。

当然，鱼贩们在这种脏乱腥臭的工作环境中完全可以带着不满的态度，毫无耐心地去对待同事和顾客，可是他们并没有这样做，他们选择了阳光、幽默、愉快的心情去工作，让工作的每一天，都成为快乐的每一天。经过大家的努力，在这里工作的人已习惯用快乐的态度去对待每一天的工作，并尝到了这样做所带来的好处——生意蒸蒸日上，生活充实快乐。

“我怎么样才能在工作中获得乐趣呢？”一位企业家说，“我刚刚在一笔生意中亏损了15万美元，我已经完蛋了，再没脸见人了。”

很多人就常常这样把自己的想法加入既成的事实。实际上，亏损了15万美元是事实，但说自己完蛋了没脸见人，那只是自己的想法。一位英国人说过这样一句名言：“人之所以不安，不是因为发生的事情，而是因为他们对发生的事情所产生的想法。”也就是说，乐观积极或悲观消极的产生都是个人的心理体验，而不是发生的事情本身。

心情不好，这是可以理解的。但是我们要看到，抱怨本身并不能解决问题，要改变这一切，首先要调整好自己的心态，积极去对待目前所面临的困难。特别是在我们无力改变环境的情况下，更应该改变自己的心态，让自己适应环境，这对改变自己的命运十分重要。虽然我们无法

选择生活本身，但可以选择自己对生活的态度。既然继续沉湎于抱怨，现状仍得不到改变，何不用一种积极、乐观的态度去对待工作和生活！

人的一生，又有谁总是一帆风顺呢？如果我们的眼睛总是盯着那些不如意的事，那么，一些小挫折就足以让我们丧失信心。如果以一种消极的态度对待工作和生活，我们又怎能不跌倒、不失败？又怎能去建功立业、提高收入，改变生活？况且，用抱怨能改变环境、用牢骚能带来发展、用消极能带来收入吗？环境和困难是客观的，但想法却是我们自己的，与其满腹牢骚、不思进取、得过且过，还不如用积极、乐观的态度，去面对工作、生活，从而快乐地度过每一天呢！

伟大的哲学家威廉·詹姆斯说过这样一句话：“人类可以经由改变态度而改变生命。”

一个人骑着摩托车以 100 公里以上的时速飞驰在公路上，只偏头看了路边一眼，就恢复原来的坐姿，没想到就在他偏头的一刹那，原先在前方行驶的大卡车却突然煞住了。他只有一秒钟应变，情况万分危急。为了保命，他以闪电似的速度压下摩托车把手，侧倒滑进卡车之下，但也就在此刻油箱盖蹦跳开来，油箱里的汽油溅出来并被火花引燃。悲剧发生了！

待他苏醒过来，已是躺在医院的病床上，全身灼痛不能动弹，呼吸困难，四分之三的皮肤三级灼伤。但他并没有放弃求生意志，挣扎着活下来并重振自己的事业。不久他又遭到另一次打击：所搭乘的飞机失事，他自腰部以下终生瘫痪。

当他得知自己遭到严重的灼伤时，他必须对此做一个选择。这灼伤可能使他致命、痛苦一生或出现其他难以预料的结果。然而他不断地告诉自己，这个事件的发生是改变不了的事实，自己只有接受这个事实，

要想改变命运只有改变自己。于是，他建立了信心和信念，即使再遇瘫痪之灾亦如此，终于把一场人生悲剧改写了过来。

他的名字叫米切尔，是一位活跃、坚强的人。他结交了许多在美国最具影响力的人物，而他自己也已是事业成功的百万富翁，甚至于他不顾脸上的恐怖疤痕，还去角逐国会席位。自从那次车祸之后，他体验到成功与喜悦，远超过大多数人一辈子的经历。

在每个人的一生中，必会有一次重大的挑战，在那个时刻整个人彻头彻尾地接受考验，仿佛上天亏待了我们。那个时刻我们的信仰、信念、耐心、同情心、毅力被逼到几乎放弃的地步。有些人通过了这等考验，成为勇者；另外一些人却任其毁灭。

其实，不要以为成功者的问题就比失败者少，要想没有问题，那只有躲在坟墓里。失败与成功不在于先天环境，而在于我们对它所持的态度和做法。

二战期间，一位住在美国中部的妇女，随先生驻防在靠近沙漠的营区里。营区生活条件很差，先生原本不让她跟着一起吃苦，但她坚持一定要跟他来。

他们只找到一间靠近印第安村落的小木屋。天气闷热难当，最低气温也高达华氏115度，风又总是呼呼刮个不停，尘土到处飞扬，而且旁边住的全是不懂英语的印第安人，日子实在难熬。

一次，她的丈夫必须外出两周参加部队的演习，独自在家的她更是寂寞之极。于是她写信给母亲说她想回家。母亲很快回信给她，信中写道：“孩子，你知道吗？有两名囚犯从狱中望窗外，一个看到的是泥巴，一个看到的是星星。”

她将母亲的话看了又看，觉得很惭愧。“好吧！”她想，“我就去找

那星星吧。”于是她走出屋外，和邻近的印第安人交朋友，请他们教她如何编织和制陶。印第安人热情地接受了她的。她从此迷上了印第安文化、历史、语言等有关印第安人的事物。不仅如此，她还开始研究起沙漠来，很快地，沙漠也从她眼中的荒凉之地成为神奇迷人的地方。

最后她成了沙漠专家，还出版了这方面的专著。她同印第安人相处得很好，她的生活比原先在中部时更加丰富多彩。

成功者已经一再地向我们证实：人生不受制于先天环境，乃受制于所抱持的态度。所以，我们是自己的主宰，除非我们自己认命，否则任何事情对我们均无决定性作用。遗憾的是，许多人放任自己，但是我们不能，我们要重掌自己的人生！

“环境不会改变，解决之道就是改变自己，改变自己的思想态度。”我们的思想态度就是我们真正的主人。思想态度如何，在一定程度上决定我们将来是失败还是成功。因此，要改变现状、克服困难，首先要做的就是端正思想态度，没有正确的思想态度，这一切就无从谈起。