



心灵咖啡系列丛书

品味心灵咖啡
感悟人生真谛

做自己的

人生舵手

Rensheng Duoshou

华 君 编著



Xinling Kafei
Xilie Congshu



华文出版社
Sinoculture Press

心灵咖啡系列丛书

做自己的人生舵手

华 君 编著

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的人生舵手 / 华君编著. - 北京: 华文出版社,
2005.4

ISBN 7-5075-1813-2

I. 做... II. 华... III. 人生观 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 035125 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwcbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话: 010-63370164 63370169

新 华 书 店 经 销

河北冀峰印刷股份有限公司印刷

880 × 1230 1/32 开本 8.875 印张 190 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 - 8000 册

定价: 17.00 元



序 言

生命是一座重门深锁的城堡，它犹如心灵的迷宫，使我们身处其中却无法找到出口。当我们不小心步入了心灵的误区，痛苦不堪时，命运会给你以七色的阳光，让你坦然地面对生活和社会，走出困境、走出迷茫……

人生的最美，就是一边行走，一边欣赏路边美丽的花朵；或是坐在咖啡馆的落地玻璃窗前享受惬意的阳光。让我们珍视生命、战胜苦难、休憩心灵、呵护真爱、调整心态、享受人生，同时学会从全新的视角去看待生活，对待生命。

把杂草从花园中移开，留下的即是美丽。你不需要再种什么了，只需要带走那些破坏美丽的东西，为心灵除除草，留下的即是快乐。你不需要改变现状，只需要剪掉那些抑郁和焦虑的牵绊。悲观者从来不会发现星星的奥秘，不会航行到地图上没有的小岛，不会为人类灵魂开启新的天堂。而生活，存在于此时此地，而非彼时彼地。幸福之于我们不是遭遇它、经历它，就是失去它。生命于人，无论富有还是贫穷，都只有一次。这一次可能是悠长的，也可能是短暂的，无论是怎样的一次生命，我们都要善待这一次，美丽这一次，灿烂这一次。

总有一种力量将我们支撑，总有一种情怀令我们感动。没有被感动过的心灵是苦涩的。也许你已拥有了许多心灵故事，但你一定会再次被感动。

这是一个充满不确定的时代，也是一个无比渴望成功的时代。正是如此，良莠不齐的成功励志书抓住了大众对成功



做自己的人生舵手

的渴望心理,不断制造出泛滥的励志故事。倘若这些成功秘诀真的神奇,那我们中的每个人岂不都成功了?

我们并不是反对总结成功规律。万事万物都存在着一定的规律,但是不能机械地理解。有位著名的企业家说:“市场永远不变的法则就是永远在变。”有位著名的哲学家说:“估量命运的秘诀就是不可估量。”因为,我们总在被迫地或者自愿地在不断地改变自己。如果真能准确地预测未来,未来还有什么价值呢?

每个人都有自己的成功方式,关键是“认识你自己”。希腊先哲苏格拉底在两千多年前就说出了这句箴言,我们却自以为是,没有放在心上。现在,越来越多的人走进了成功的误区,怀抱着所谓的成功法则,踩着成功人士的脚印,小心翼翼地向前迈进。结果不仅没有靠近自己的理想,反而越走越远。

成功是不可复制的,人的性格、环境、智商、情商、机遇、身份都不一样,你怎能拷贝他人的成功?如果说成功有规律可循,那么便是认识你自己、创造你自己、成为你自己。

让我们一同走进心灵的世界,领悟咖啡的香浓!咖啡代表一种心境,也代表一种灵性的人生感知。这样一部永恒的心灵圣经,将会明示人生的大智慧,并最终告诉你关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。

《心灵咖啡系列丛书》以其深入浅出,直指心灵的内容,梳理过去,指导现在,昭示未来。我们愿与大家共同分享这其中的甘苦,犹如在沙漠的烈日中共饮一捧清凉的泉水,漫漫征途中同乘一辆疾驰远方的马车。

一杯咖啡,一缕阳光,一本好书,一份闲情。淡淡清香,柔柔音乐,轻轻抚慰,心灵地带,放牧灵魂,耕耘智慧。幸福、安宁、快乐、愉悦,用心去慢慢品味……一种阅读生命的享受,在

序 言



书香里跳跃。智慧,从这里升起,犹如一盏航灯,帮助你了解心灵万象,引领你绕开重重暗礁,也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀!

华 君

E-mail: changhai12@sina.com

2005 年 4 月

于京北博雅堂

心灵咖啡
系列丛书



目 录

第一篇 做自己人生的信天翁 /1

快乐就是一生都从事自己喜欢的工作,快乐就是全力以赴,追求卓越;只问耕耘,不问收获;顺其自然,随遇而安……快乐需要智慧。悟得快乐真谛的人,才能真正懂得快乐是人生最重要的价值。快乐是一种生活态度,让我们做自己人生的信天翁吧!

放下名利就有快乐 /1

穷人的“富”智慧 /3

让劣势成为人生的优势 /4

只借一美元的富翁 /5

浪漫者的礼物 /7

不要挡住我的阳光 /8

十两纹银一句话 /9

缔造“独立”的自我 /12

花要半开酒半酣 /13

不白活一回 /14

做贫困中崛起的佼佼者 /16

你是自己的“伯乐” /18

实业家给青年的忠告 /20

从正确认识自己开始 /22

才能是打开成功之门的钥匙 /23



做自己的人生舵手

为自己热爱的事而奋斗 /24

驾驭自己的心灵 /26

第二篇 把梦想交给自己 /29

人人都有梦想,只要有梦想,只要有决心,只要肯付出,地位、金钱都不是问题,所有问题都不是问题,真正重要的是实现自己的梦想。

是“海岸”赢得了动力 /29

自信心比才能更重要 /30

确立目标要趁早 /32

有目标才知道成功的方向 /34

做自己认为对的事 /35

做勇敢的“自我实现者” /36

信心是一位好导游 /38

把“我会”深烙于心 /39

请在平时播撒机会的种子 /40

成功的代价是失败 /41

目标高,动力大 /43

目标是成功的基石 /44

把智慧拷贝到大脑中 /45

智慧是心灵的太阳 /46

相信自己就会产生奇迹 /48

坚决不向逆境低头 /49

激情和承诺能成就梦想 /51

创造并把握机会 /53

确立目标,奋斗不止 /55

一步一步地实现梦想 /58



妙语改变人生 /59

责怪他人不如控制自己 /62

第三篇 生活是一种心情 /65

生活就是这样,不知道明天会怎样,正是这样不知道,激励着人们生活下去。生活的美好就在于不知道,憧憬,失望或高兴的循环,有乐也有悲,有苦也有甜,酸甜苦辣都在其中,这才是生活的味道。

打心中的“高尔夫球” /65

背对太阳看到的只能是阴影 /67

年轻之泉 /68

吃亏是福 /69

有希望的生命绚烂多彩 /71

人要衣装我要亮妆 /72

让快乐的小苗长成参天大树 /73

快乐是一种美德 /74

快乐像一只美丽的蝴蝶 /76

工作心情娃娃脸 /77

嫁给生活 /78

超越死亡 /81

让眼睛闪烁愉快的光芒 /83

爱会使泪水化为甘泉 /84

专心地忙,专心地闲 /86

征服的快乐 /88

有目标才有希望 /90

做自己心灵之舟的舵手 /91

让想像自由地飞翔 /93

做自己感兴趣的事 /94



做自己的人生能手

- 保持一种积极的心态 /96
- 逆向思维,心灵会明澈 /98
- 训练对自己的信任 /99
- 幸福天堂一念间 /100
- 失败是成功的走廊 /102

第四篇 玻璃心容易碎 /105

人要有一颗坚强的心,而不是玻璃心,因为玻璃心经受不住痛苦、挫折的打击,一敲即碎,即使能重新拼起来,裂痕将永远留下。

- 良心拯救生命 /105
- 受侮辱嘲弄的少年拿破仑 /107
- 做一名蔑视困难的水手 /109
- 越哭只会越伤心 /110
- 我的心境我做主 /112
- 别让破碎的心吸干骨髓 /113
- 生活不是猜谜 /114
- 意志必须强如钢铁 /116
- 要善于肯定自己的价值 /118
- 战胜了自己就征服了痛苦 /120
- 正视有缺点的自我 /121
- 化愤怒为理解和幽默 /123
- 谦虚谨慎,拓展见识 /125
- 少说空话,多做实事 /126
- 面对失败,要坚忍不拔 /127
- 自信成就人生 /130
- 精心描绘“自我心像” /132



目 录

把自己炼成善于竞争的高手 /134

修炼潜意识的自我 /136

第五篇 因为懂得,所以珍惜 /139

人得不到的,总想得到,但是天违人愿,没法实现,苦闷至极。轻易就得的,不过如此。人就是这样,得不到的总想要得到,轻易得到,想要什么就有什么,没意思。千辛万苦得到却不珍惜,只有懂得,才会懂得珍惜。

不再哭泣的秒针 /139

学一下“蜗牛哲学” /140

用四个手指代替五个手指 /142

美丽端正的鼻子 /144

和“百炼成钢”者亲密接触 /145

大难不死方知阳光灿烂 /147

错过了太阳,不要错过星星 /148

读懂珍惜的深义 /150

不必苦苦痴想完美 /151

让思想与时俱进 /153

唤醒巨人打开潜能宝藏 /155

得到想得到的东西 /157

想想霍金 /158

放弃是一种更好的选择 /160

做一个自知的人 /162

放弃旧的,才能获得新的 /164

天下没有不败的拳手 /165

厚德才能载物 /166



做自己的人生舵手

生命不止,学习不息 /167

提升自我价值 /168

第六篇 心中的毒瘤 /171

心里不平衡,心存怨恨,瞧谁都不顺眼,这种情绪每个人都会有,只是时间不同而已。这些都是心里的毒瘤,它会腐蚀人的心性,将人性中善良、博爱覆盖住。只以自己为中心,失去朋友,成就不了大事业。

正义的思想是健康的守护神 /171

驯服愤怒这头“雄狮” /173

苛刻不是完美 /175

窗上的雾气是擦不掉的 /176

是谁打开地狱之门 /178

草子议员的胸怀 /179

把满腔愤怒淋漓尽致地宣泄 /180

不要做吹破肚皮的青蛙 /182

以人为镜知得失 /183

精神标语是柄倚天剑 /184

谨防心灵“叛乱分子” /185

静下来反省一番 /188

挣断心灵的“铁链” /189

找出失败的心理“元凶” /191

切莫在自卑中徘徊 /193

富兰克林提出的13种修养 /194

切忌自轻自贱 /197

心中不背人情债 /198

第七篇 做生活的配角 /201

人生就像一场戏,有主角,必然有配角,有时不如



目 录

做生活的配角。不仅不会太累,而且会活得更轻松。
为什么要做配角,因为当你已无法去改变生活的时候,只有好好享受生活,做生活的配角,这不仅会使你的演技得到提高,更会为你作为主角打下坚实的基础,体验不同角色,经验才会更丰富。

椅背的启迪 /201

乌鸦学习喜鹊之后 /202

不要做生命的看客 /203

赞美癖是飞鸟翅膀上的黄金 /205

角色哈哈镜,让人笑哈哈 /206

沉默寡言不是错 /209

从一点一滴开始改变自己 /210

过属于自己的日子 /212

不妨彻底地休憩 /214

你有选择的自由 /215

真诚正直是立身之本 /216

选择一把椅子坐 /218

演属于自己的角色 /219

学习攀登者的语言 /220

深刻地了解分析自己 /223

大脑是“工厂”,而不是“仓库” /225

该弯腰时就弯腰 /228

放松身心去关爱他人 /229

第八篇 敲开幸福之门 /233

幸福之门总是虚掩着的,只要你轻轻一推,就会为你打开,如果你不主动去推,甚至是连敲都不敲一下,幸福之门怎么会为你打开呢?



做自己的人生舵手

- 做“磁石”不当“冰块” /233
行动胜于知晓 /236
热爱是力量的清泉 /237
心临美景才会乐逍遥 /238
独钓寒江雪 /240
喝杯心灵鸡汤 /242
童年的气球 /244
超脱不公平的厄运 /246
拓展心灵的疆域 /248
让心湖平静 /250
让灵魂充满光明 /253
放松身心,去度假 /254
有目的地走路 /256
点一盏心灯给自己 /257
良好的习惯是成功的钥匙 /258
心灵跷跷板 /260
命运因自己的改变而改变 /262
呵护信心甜美微笑 /264
超越自我,让梦飞翔 /266
为自己喝彩 /267
拥抱生命,热爱生活 /269



第一篇 做自己人生的信天翁

快乐就是一生都从事自己喜欢的工作,快乐就是全力以赴,追求卓越;只问耕耘,不问收获;顺其自然,随遇而安……快乐需要智慧。悟得快乐真谛的人,才能真正懂得快乐是人生最重要的价值。快乐是一种生活态度,让我们做自己人生的信天翁吧!

放下名利就有快乐

快乐的人非常明白如何安排生活,但郁闷的人,每天睁开眼睛总是怀疑地问道:“我究竟要干什么?”

太多的人一生热衷于追求财富、权势、名誉,很少听人说:“我一生都在追求快乐。”因为,人们总是相信,当他们得到财、权、名、利之后,快乐就随之而来了。不过,等到他们耗费毕生力气追到手之后才恍然大悟,快乐非但没有来,反而是更



多的痛苦。

悟得快乐真谛的人知道,快乐是人生最重要的价值,也是一种生活的态度。而那些经常抱怨生活,或者活在痛苦边缘的人,他们羡慕别人的快乐,也希望自己活出快乐,但他们总是跨不进那扇快乐之门。

追求快乐的生活,看似容易,却需要相当的人生智慧。那么什么是快乐呢?“快乐就是一生做自己喜欢做的事。快乐是全力以赴,追求卓越。快乐就是充满希望。快乐的人只问耕耘,不问收获。每天生活紧张的人,是不会快乐的。凡事顺其自然,不必强求,就能快乐。人一旦只为金钱而做事,那就注定与快乐无缘。快乐不是一种兴奋剂,而是一种心灵的安定剂。快乐的人懂得珍惜,他们从不埋怨自己缺少什么,而会珍惜自己的拥有。快乐的人勇于尝试,敢于冒险。以工作为游戏时,生命就充满了快乐;以工作为义务时,生命就变成了无奈。快乐无所不在,无处不有!”

快乐需要智慧。快乐的人活得都很有味道,很潇洒,也很豁达。他们体悟到生命的无常,不知何时灾难突然就来,惟有保持豁达才能从容应付。

有很多人,当他们工作之余,就像个泄了气的皮球,整个人瘫坐在电视前面,要不就是酗酒、豪赌,生活得很无奈。这种人一定是摆错了位置,他可能想赚更多的钱,想爬得更高,或者有更多的欲望,由于不知道割舍,想要的太多,结果反而掉入痛苦的深渊。

所以说,要找快乐,就是懂得做出选择,看你究竟把自己摆在哪一位?权力、名誉、财富,还是快乐?心理学家认为,快乐的来源包括“新的刺激”与“不断超越”。这就说明了那些酷爱登山的人,为什么总是喜欢不断向更高的山峰挑战。



快乐是一种生活的态度。假使一个人一辈子有钱、有权、有名,却没有快乐,仍旧只能算是虚度此生。

随兴、随心、随缘就是快乐。哲学家说:“快乐与哀伤就像两条并行的铁轨。”佛家认为:“所有的快乐都是短暂的,人生其实是痛苦的。”人的一生,忧苦的时候比快乐的时候多。话虽如此,但并不是说就得哀哀戚戚地过日子。仔细想想,在我们的周围,每天都会听到一些糟糕的消息,这些消息已经让我们无所逃遁,那为何不去找一些令人振奋的好消息来替自己打气呢?

人生的终极目标就是成功和快乐。一个失败的人生等于枉度一生,一个没有快乐的人生也等于虚度此生。从现在开始,追求你一生的成功与快乐吧!

穷人的“富”智慧

作为一个人,不论想追求的是浪漫还是成功,都需要调整好自己现在的心态。

某地有位珠宝商,他的店铺橱窗陈列许多昂贵的钻石、金戒指,以及各种珍珠宝玉石。有个穷人站在橱窗前欣赏,过了一会,穷人走进珠宝店感谢道:“谢谢你让我看了这么多钻石与珠宝。”店主人惊讶地说:

“你为什么为这种事感谢呢?我什么也没有送给你。”

穷人回答:

“我光看就足够了。再有钱的人也只能拥有钻石,不是吗?既然如此,我不是和拥有钻石的富翁一样吗?不过,不同