

改变人生命运的9大智慧

姚颖颖 ◎编著

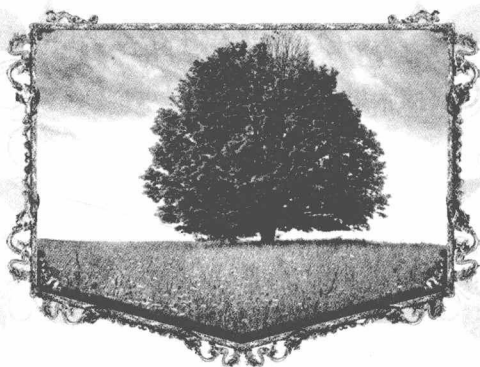
影响一生的①101个 生活法则



人的一生并不是简单而一帆风顺的，其间存在着一些生活法则。我们要归纳这些生活中的法则，将人生的经验累积成财富，让自己在人生的道路上少走弯路，保持顺畅的一生。

姚颖颖 ◎编著

影响一生的101个 生活法则



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

影响一生的 101 个生活法则/姚颖颖编著. —北京: 北京理工大学出版社,
2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2085 - 9

I. 影… II. 姚… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 193835 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京佳顺印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14.75

字 数 / 224 千字

版 次 / 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



前言

QianYan

生命对于人来说只有一次，也正是因为只有这一次，才使其更加的弥足珍贵。那么如何在这有限的人生里使自己活得更加充实有意义而又不留下任何遗憾呢？这是值得人们思索的问题。

试想一下，在日常生活中，你是否因为种种挫折而变得意志消沉？你是否因为找不到成功的路径而陷入迷惘的境地？你是否又因为找不到明确的人生目标而感到彷徨无助？如此种种的心灵困惑和迷途茫然应该如何解决呢？本书将从一个新的视角来为您诠释这些人生疑问，给您的心灵带去全新的震撼和突破。

本书通过一些通俗易懂又贴近生活的故事，来向读者阐释一些人生的哲理，给读者困惑的心灵提供一些合理化的建议及走向成功的捷径。

人生之路是漫长的，但最关键的只有那么几步。把握自己脚下的步伐，迈出一个勇敢而坚毅的自我。以快乐、坚强的心态去迎接生活，迎接那布满荆棘和鲜花的人生之路。以勇敢、进取的心去争取明天的成功和辉煌。

在生命的旅途中，总有许多意想不到的困难和诱惑在等着我们，使我们的人生变得任重道远，扑朔迷离。这个时候，我们就要清扫我们的心灵，转变我们的思想，改变我们的行为，进而改变我们的人生。

总之，人生苦短，尽早领悟人生之真谛，走好脚下的每一步，从心理、行为、思想等方面改变我们的一生！



目 录

Mu Lu

第1章

快乐生活——生活就是不停地创造快乐

快乐是一种心情，一种顿悟之后的豁然开朗，一种重负顿释后的轻松自如，一种云开雾散后的阳光灿烂，更是一种人生练达的哲理和智慧。它就在我们每一个平凡的生活故事里，我们只需要轻松地用心去发现。

告诉自己很快乐	/3
走自己的路，让别人去说吧	/5
放下也是种快乐	/7
快乐就像感冒，传染得很快	/9
别为小事生气	/11
快乐的相对论	/13
快乐靠自己创造	/16

第2章

克服欲望——壁立千仞，无欲则刚

贪婪是人性的一大弱点，古之有云“贪者，恶之大也”，说的也是人们的欲望是无休止的。

欲望太多，就会使自己不满足，继而就会失去快乐，造成心理上的贫穷。只有摆脱欲望的纠缠，做到豁达些、淡泊些，才能拥有平和、踏实的心境，就不会因生活在飘动的期望中而时时感到忐忑和疲乏。

别让欲望蒙蔽心灵	/21
----------	-----

人心不足蛇吞象	/24
“挥金如土”的妙用	/27
百万富翁的成长史	/29
金钱不是幸福的唯一	/31
葛朗台式的悲哀	/33
金钱并非万能	/35

第3章 **勤奋自强——天行健君子以自强不息**

勤奋自强，是一种包括自信、自尊、奋发、坚毅在内的进取向上的精神，这在很大程度上决定着一个人进与退、成与败、荣与辱。勤奋自强，是我们与时俱进的必然要求。我们的一切成绩、一切成功，都是在自强勤奋中取得的。

一分耕耘，一分收获	/39
工作是最伟大的法则	/41
成功者永不言弃	/44
发愤识遍天下字	/47
懂得失败才会明白成功	/49
成功亦非一蹴而就	/52
人格的核心是自信	/55
意志坚强，就会战胜厄运	/57

第4章 **确定目标——山高有攀头，路远有奔头**

一个人看不到自己的远方是很可怕的，有了远方也就有了人生追求的高度，而人一旦有了追求，远方也就不再遥远。

每个人都应该有一个能够让自己信服且为之奋斗的目标，当你明确了你的人生目标，你便找到了人生的主流，也就是找到了奋斗的方向。

脚踏实地的短期目标	/63
-----------	-----

目标成就人生	/65
制定适合自己的目标	/69
为生命列张清单	/71
比照目标做事	/73
皮尔·卡丹的奋斗史	/74
把大目标分解成小目标	/77
给自己规定一个指标	/79
成功的号角需要信念吹响	/81
每天给自己一个希望	/82
答案就在一千根弦之后	/84
希望在，生命就不会枯竭	/86
大目标才能成就大成功	/89

第5章

把握机会——机会只青睐有准备的头脑

机会只给有准备的人，这句老掉牙却又是亘古不变的真理，一直被人们流传着。在你去做每一件事之前，先在心底问问自己：“你准备好了吗？”这也不失为一种好方法。让自己提前穿好盔甲，牢牢把握住每一次机会，成功将会一步步向你靠近。

磨刀不误砍柴工	/95
不能坐下来空想	/97
准备是一种积累	/99
准备好行动的每一步	/102
多一分准备，少一分风险	/106
准备造成的差距	/109
准备使你不可替代	/112
机会只垂青有准备的人	/116
盼望机会不如准备机会	/119

第6章

分秒必争——逝者如斯夫，不舍昼夜

时间就是青春，时间就是生命，时间就是一切，因此，每个人都应该学会珍惜时间，珍惜青春。

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，时间是用金钱买不来的，是靠自己争取来的，在几千个逃去如飞的日子里，我们所能做到的，只有四个字：珍惜时间！

一天之计在于晨	/123
不要被时间遗弃	/125
做时间的主人	/127
学会合理安排时间	/129
心动不如手动	/132
用行动来支持自己	/134
一寸光阴一寸金	/136
给自己定下一个期限	/138
在有限时间内做最重要的事	/141
充分利用好零碎的时间	/145

第7章

把握细节——一屋不扫，何以扫天下

老子曾说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”要想成就一番事业，必须从简单的事情做起，从细微之处入手。把事情做细，你得到的是一份成功，一份来自内心的满足。

专注最重要的事情	/149
千里之行，始于足下	/152
细节决定成败	/155
欲速则不达	/157
用习惯去克服习惯	/159

挖掘生活中的信息	/161
做事要明察秋毫	/164
时刻注意礼仪礼节	/167
要懂得利用情境	/171

第8章

超越自我——如果你想成功，就做自己的国王

何谓超越自我，人人皆知，恐怕谁都想达到，却总有可遇而不可求之感。也许当你抛开了尘嚣琐事，凝神面对自我，寻求极限、挑战极限时，极静与极动转换间，你会发现，超越自我变得那么自然。

人人要有一个梦想	/177
发挥你内在的潜能	/179
将优势发挥到极致	/181
超越自我，追求卓越	/182
勇于冒险才能所向无敌	/185
一切从实际出发	/187
寻找解决问题的捷径	/189
因势利导，事半功倍	/191
成功来自脚踏实地	/193
挣脱生命的束缚	/196

第9章

尊重他人——请牢记“它山之石，可以攻玉”

尊重是天，是芸芸众生幸福快乐之天。我们每一个人都应努力撑起并呵护这片神圣的天，让她永远赐予我们人生的春天和阳光。只有懂得尊重他人的人，才会有资格得到他人的尊重。尊重他人是一种礼貌，尊重他人是一种素质，尊重他人是一种度量，尊重他人是一种品格。

尊重自己是尊重他人的起点	/201
尊重身边的每一个人	/203

助人就是助己	/205
志不同道不合，不相为谋	/207
微笑是盛开在脸上的花朵	/209
善于倾听他人	/212
轻视忠告是愚蠢的	/215
因为懂得，所以慈悲	/217
以平等的态度待人	/219
掌握沟通的艺术	/221

快乐生活

——生活就是不停地创造快乐

快乐是一种心情，一种顿悟之后的豁然开朗，一种重负顿释后的轻松自如，一种云开雾散后的阳光灿烂，更是一种人生练达的哲理和智慧。它就在我们每一个平凡的生活故事里，我们只需要轻松地用心去发现。





告诉自己很快乐

生活在这个世界上，任何人都有压力。在情绪低落的时候，你采取什么样的态度，就决定了你拥有什么样的心情。

处在工作环境中，乐观着的、忧愁着的人们，该知道如何让自己真正快乐了吧！真正的快乐，才是心的天堂。

有一个小尼姑去见师父：“师父！我看破红尘，遁入空门已经多年，每天在这青山白云之间，茹素礼佛，暮鼓晨钟，经念得愈多，心中的欲念非但不减，反而增加，怎么办？”

“点一盏灯，使它不仅能照亮你，而且不会留下你的身影，就可以通悟了！”

数十年过去，有一所尼姑庵远近驰名，大家都称之为万灯庵。因为其中点满了灯，成千上万的灯，使人走入其间，仿佛步入一片灯海，灿烂辉煌。

这所万灯庵的住持，就是当年的小尼姑，虽然如今年事已高，并拥有上百的徒弟，但是她仍然不快乐，因为尽管她做一桩功德，都点一盏灯，却无论把灯放在脚边，悬在顶上，乃至以一片灯海将自己团团围住，还是总会见到自己的影子，甚至可以说，灯愈亮，影子愈显；灯愈多，影子也愈多。她困惑了，却已经没有师父可以问，因为师父早已死去，自己也将不久于人世。她圆寂了，据说就在死前终于通悟。她没有在万灯之间找到一生寻求的东西，却在黑暗的禅房里悟道，她发觉身外的成就再高，灯再亮，却只能造成身后的影子。唯有一种方法，能使自己皎然澄澈，心无挂碍——在心中点上一盏灯。

一个人要想求得宁静就必须心中点上一盏灯，让自己的心皎然澄澈，不受到各种烦恼的干扰，不受到外界诱惑的污染。

有位女性朋友，爱跟自己较劲，遇上一点事，就胡思乱想，给自己制造烦恼。每月工资花不到月底，心里烦恼；儿子没有来信，心里烦恼；舞



Shing Wang Yu Sheng De Yu Bai Ling Yu Yu Sheng Wu Yu De

场上男同志没有邀她去跳舞心里烦恼；年终没评上先进心里烦恼；碰上某个领导没有向她打招呼，她也烦恼……她的烦恼一来，好几日精神不安。当她察觉到烦恼给自己带来高血压、心脏病时，后悔不已。她想克制自己，但烦恼一来，又无法克制。后来心理学家建议她每天写 20 分钟日记，把消极的情绪忠实地写在日记里。心理学家还告诉她，这个日记是写给自己的，既要写出正面，也要写出反面。这样就可以把消极情绪从心里驱走，留在日记里。

后来这位朋友坚持记日记，通过日记来克服自己的烦恼，遇上自己爱猜忌的事，便在日记里说服自己。

她曾在—篇日记里写道：“今天我在楼梯上向局长打招呼，可局长阴着脸，皱着眉头，理也没理我—声。我想他态度冷漠不是冲着我来的，八成是家里出了什么事，要不然就是挨了上级的批评。”她在日记里这么—写，心里的疑团—下子烟消云散了。她还在另—篇日记里提醒自己：“我翻阅上月的日记，发觉那时的烦恼，现在完全消失了，这说明时间可以解决许多问题，也包括烦恼在内。如果以后我遇上新的烦恼，就要不断地提醒自己，现在何须为它烦心？我何不采取—个月后的忘却状态来面对眼下的烦恼？”

她坚持写了8年日记，心理抗病功能增强了。后经医生检查证明，血压正常了，心脏病也好了。

做人固然离不开物质，但是对人来说，比物质更可贵的是精神。精神上富有才能体现一个人的最大价值。



走自己的路，让别人去说吧

“短的是人生，长的是磨难。”张爱玲这句话道出了生活之不易。

近些年，减肥已成为一种“时尚”。于是，肥胖的要减肥，身材苗条的也减肥，美其名曰“保持身材”，男男女女老老少少也就为了能让别人肯定自己的身材纷纷加入了减肥大军。减肥药、减肥茶、节食、针灸……各种千奇百怪的手段层出不穷，更有甚者“切胃减肥”。有新闻报道：有位四川姑娘看到马拉多纳通过这种手术实现了减肥的目的，于是她也在北京世纪坛医院希望通过“切胃”实现身体苗条，前前后后总共进行了五次手术，结果还是以失败告终，很难想象受术者前前后后承受的痛苦，为了美，差点把命搭进去，值吗？

人是为了自己活着而不是为了别人。只要健康，胖瘦真的那么重要吗？一天，一位妇人到服装专卖店，花了几百元买了一套名牌内衣，有人问她，买这么高档的内衣穿在里面，别人又看不到岂不可惜？她说，我穿衣服是为了自己舒服，自己高兴，又不是给别人看的。的确，只要自己穿着舒服，穿得舒心，完全没有必要获得别人的认可赞同与肯定，更没有必要活在别人的眼光里，活在别人的话语里。

人应该活给自己，身体是自己的，生命是自己的，灵魂是自己的，人生也是自己的，既然都是自己的，为什么要活给别人看呢？我们不需要虚伪，就没有必要披上虚假的外衣，不必在乎别人的眼光，无须背着沉重的包袱踏上人生之路，给自己一个骄傲的借口，给自己一个幸福的理由，给自己一份别人不能给予的温暖，敢于唱出心灵深处最真诚的呼唤，为自己谱写一篇优美的乐章！

鲁迅先生说过“走自己的路，让别人去说吧”，是深含哲理的，太在意别人就失去了自我，失去自我的人生必然重负累累，很难快乐。

有个人一心一意想升官发财，可是从年轻熬到斑斑白发，却还只是个小公务员。这个人为此极不快乐，每次想起来就掉泪，有一天竟然号啕大



哭起来。

一位新同事刚来办公室工作，觉得很奇怪，便问他到底因为什么难过。他说：“我怎么不难过？年轻的时候，我的上司爱好文学，我便学着作诗、写文章，想不到刚觉得有点小成绩了，却又换了一位爱好科学的上司。我赶紧又改学数学、研究物理，不料上司嫌我学历太浅，不够老成，还是不重用我。后来换了现在这位上司，我自认文武兼备，人也老成了，谁知上司喜欢青年才俊，我……我眼看年龄渐高，就要被迫退休了，一事无成，怎么不难过？”

可见，没有自我的生活是苦不堪言的，没有自我的人生是索然无味的，丧失自我是悲哀的。要想拥有美好的生活，自己必须自强自立，拥有良好的生存能力。没有生存能力又缺乏自信的人，肯定没有自我。一个人若失去自我，就没有做人的尊严，就不能获得别人的尊重。

活着，从形式上讲可分为两种：一种是给别人看，一种是给自己看。如果活着是为了给别人看，那就更累，可悲的是大部分人都是活给别人看的。比如有朋友失恋了，他说，我一定要好好干，出人头地，找一个比她更漂亮的，证明给她看！还有一个朋友失恋了，她说，我一定要嫁一个百万富翁，找一个比他更帅、更爱我的人，让他为自己的决定后悔。

与别人比房比车比钞票，总感觉自己不如别人，车子不如别人好，妻子不如别人靓，儿子的成绩不如别人的好……常言道，人比人得死，货比货得扔，越比越烦。在别人数钞票时，我们却赏月，那多好啊！这样活给别人看，那是死要面子活受罪。

活给自己，笑给自己，相信自己的能力，给自己阳光，给自己信心，给自己灿烂的明天，把快乐的钥匙掌握在自己的手里、心里和灵魂深处。



放下也是种快乐

一个人的快乐，不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少。

寺庙里的佛像之所以会让人觉得安静、祥和，是因为他们心无牵挂。“大肚能容，容天下难容之事；笑口常开，笑天下可笑之人”。能够放下，就能够得到心灵上和精神上的享受，也就能够感到清闲自在。与其在衰老时悲哀地死去，还不如在年轻的时候就明白这一点，顺着生活的自然脚步，及时放下心中的重负，品尝生活中快乐的滋味。

有一个流传很久的故事讲述了这样一个道理：

从前，有一个富翁背着许多金银财宝，到远处去寻找快乐。可是走过了千山万水，也未能寻找到快乐，于是他沮丧地坐在山道旁。一农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁说：“我是个令人羡慕的富翁。请问，为何没有快乐呢？”

农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水：“快乐也很简单，放下就是快乐呀！”富翁顿时开悟：自己背负那么重的珠宝，老怕别人抢，总怕别人暗害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？于是富翁将珠宝、钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀，这样既滋润了他的心灵，也使他尝到了快乐的味道。

近几年，媒体经常报道，我国每年有许多高学历者选择自杀。中国的最高学府——北京大学 2008 年又有几位博士生从高耸的教学楼上一跃而下，残忍地了结自己的生命。他们寒窗苦读十余载，他们身处于高高的象牙塔尖，周围是旁人羡慕的眼光；他们身上承载着父母、师友、社会的殷切希望。蝼蚁尚且偷生，他们的选择令人遗憾。云南大学生命科学院学生马加爵杀人案震惊中国，许多血淋淋的事情让人心痛，更引发了人们广泛的思考。他们都是中国最有知识的一群人，社会在教给他们知识的同时，却忽略他们心灵的健康成长。他们对生命的认识是浅薄的，他们对生命的态度是轻浮的，他们的内心世界是狭窄的，他们放不下心中的积怨，沉重