

受益一生的人生指南·值得你珍藏一生的宝典



让你受益一生的 人生哲理

枕边书

长句无三，枕边怎能无书

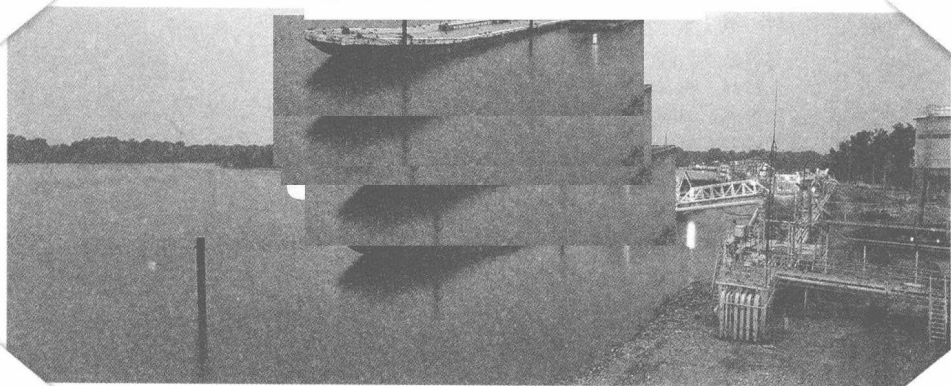
柯 君◎编著



地震出版社



让你受益一生的 人生哲理 枕边书



柯 君◎编著

 地 震 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

让你受益一生的人生哲理枕边书/柯君编著. —北京:地震出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-5028-3710-5

I. ①让… II. ①柯… III. ①成功心理学—青少年读物
IV. ①B828. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 042751 号

地震版 XT201000048

让你受益一生的人生哲理枕边书

柯 君 编著

责任编辑: 陈晏群

责任校对: 宋 玉

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68455221

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2010 年 5 月第一版 2010 年 5 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 340 千字

印张: 18

书号: ISBN 978-7-5028-3710-5 / B (4342)

定价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



一位西方学者曾经说过：“书潜移默化人们的内心，诗歌熏陶人们的气质品性。少小所习，老大不忘，恍如身历其事。书籍价廉物美，不啻我们呼吸的空气。”书是知识的宝库，也是我们的良师益友。一本好书就像是一个最好的朋友。它始终不渝，过去如此，现在仍然如此，将来也永远不变。它是最有耐心、最令人愉快的伴侣。在我们穷愁潦倒、临危遭难的时候，它也不会抛弃我们，对我们总是一往情深。在我们年轻时好书陶冶我们的性情，增长我们的知识；到我们年老时，它又给我们以安慰和勉励。

精彩的故事，能培养人们阅读的兴趣，帮助他们养成良好的阅读习惯，促进他们的审美能力、观察力、想象力、知识的转换能力和语言表达能力的发展；更重要的是，阅读的习惯和正确的人生理念能使孩子终身受益。阅读能让心灵飞翔，会让你有大不同的人生。阅读也是你成长过程中不可忽视的重要环节。阅读能有效培养儿童自主性格，这些影响将有可能伴随儿童一生。一位资深的教育界人士强调：孩子大量读书，扩大人生视野很有好处，成长需要很多营养成分，在课外阅读有价值的书会充实自己。

哲理故事是人们认知世界的一扇窗口，是开启理想人生之门的一把钥匙。充满智慧的故事，教会了我们，用心去拥抱生活，用爱去点燃希望；充满智慧的故事，能够使你学会做人，学会处世，学会思考，学会创造。

《让你受益一生的人生哲理枕边书》是一部倾注智慧的哲理圣经，一本成就完美的人生典藏。浓缩人生哲理，会聚智慧点滴。本书的内容轻松幽默，而故事的内涵却令人回味无穷。只有精品细读，方能有所收获。翻开这本书，它能引导你走出失落的误区，它能为你点亮人生路上的航灯，细细品味书中的小故事，犹如豁然开朗般看清方向、找准目标，又如醍醐灌顶般受益终身。轻松

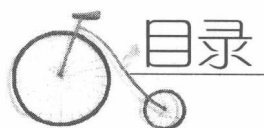




让你受益一生的人生哲理枕边书

地阅读，受益一生的启迪与智慧；幽默的故事，让你学会更深刻地理解和把握人生；点滴哲理，能使你的意志更加坚强，使你的人格越发健全。在你迷失方向的时候，它是指引你航程的灯塔；当你春风得意之时，它是你保持平和心态的镇定剂。这是一部可以反复阅读，并从中汲取人生智慧和道理的佳作！





第一章 一个人最重要的是他的内心

- ▶ 消除自卑感，充满信心地迎接挑战 / 3
- ▶ 不受任何束缚，走自己的路 / 6
- ▶ 头上的绿色缎带 / 8
- ▶ 有了积极的心态就容易成功 / 10
- ▶ 一个人最重要的是他的内心 / 12
- ▶ 相信不相信 / 14
- ▶ 要摆脱对朋友的依赖 / 16
- ▶ 酒毕竟不同于水 / 18
- ▶ 在任何情况下都要维护人格的尊严 / 19
- ▶ 你鄙视我，我更鄙视你 / 20
- ▶ 保持自己的本色 / 21

第二章 不要忘记自己的身份

- ▶ 微笑能改变你的生活 / 25
- ▶ 长途车上也能发展友谊 / 26
- ▶ 想在交往时受人欢迎就要学会倾听 / 27
- ▶ 婉转曲折地表达自己的意见和建议 / 28
- ▶ 真诚不等于“实话实说” / 29
- ▶ 给对方一个痛哭的机会 / 31
- ▶ 不要忘记自己的身份 / 32
- ▶ 在了解真相之前莫冲动 / 34
- ▶ 用孔雀翎维护尊严 / 35



- ▶ 多余的提醒 / 37
- ▶ 母爱最伟大 / 39
- ▶ 咖啡馆的一个伙计 / 41
- ▶ 减少奖金也感人 / 42
- ▶ 以退为进的战略 / 44
- ▶ 优惠中附加一些限制条件 / 45
- ▶ 巧妙撤换下属的工作 / 46

第三章 宽宏大量会使你达到一个新的境界

- ▶ 宽容别人对自己的恶意伤害 / 49
- ▶ 不带着怒气做任何事 / 50
- ▶ 超越成败得失是一种更大意义上的成功 / 51
- ▶ 最好的消息 / 52
- ▶ 应有的品质和高尚的品质 / 53
- ▶ 宽宏大量会使你达到一个新的境界 / 54
- ▶ 善于从自己身上找原因 / 56
- ▶ 钓鱼的诀窍 / 57
- ▶ 面对心怀敌意的人不一定要针锋相对 / 58
- ▶ 帮助别人解脱 / 60
- ▶ 一包巧克力饼干 / 61
- ▶ 率先迈出化敌为友的一步 / 63
- ▶ 一枚硬币 / 65
- ▶ 理性地克制自己的言行 / 66
- ▶ 谦虚谨慎是人生的第一美德 / 67
- ▶ 谎言或迟或早总是要被揭穿的 / 69
- ▶ 坚持原则，严格按合同办事 / 72



第四章 你有对生命的主宰权

- ▶三个旅行者 / 75
- ▶锲而不舍地去克服一切困难 / 76
- ▶不失去希望就有作为 / 77
- ▶心病比生理上的疾病危害更大 / 78
- ▶你有对生命的主宰权 / 79
- ▶把缺点转化成发展自己的机会 / 80
- ▶在缺陷面前不退缩不消沉 / 81
- ▶努力克服自己的缺憾 / 83
- ▶意志力是一个性格特征中的核心力量 / 85
- ▶残疾人也能做出一个健康人的成就 / 87
- ▶“笨”孩子也能走向成功 / 89

第五章 让生命的激流荡涤灵魂的浊物

- ▶了解自己到底想要干什么 / 93
- ▶老钟表匠的启示 / 95
- ▶不要在心里为自己能够跳跃的高度设限 / 97
- ▶画好自己的底线 / 98
- ▶有明确的奋斗目标才能取得卓越的成就 / 100
- ▶不要为了出风头而行动 / 102
- ▶用小步稳妥地向成功靠近更容易 / 104
- ▶秉持专著于一的精神 / 105
- ▶让生命的激流荡涤灵魂的浊物 / 107
- ▶对自己的目标充满信心 / 109
- ▶该选哪一把钥匙 / 110
- ▶不能制定过分细致、周密的计划 / 111
- ▶把自己的梦想作为动力 / 113
- ▶避免“羚羊的思维” / 114
- ▶25年前的梦想 / 116



- ▶ 土拨鼠哪儿去了 / 118
- ▶ 不该忙的就不要忙 / 119

第六章 只会幻想的人没有真正的机会

- ▶ 不停地练习 / 123
- ▶ 真正的荣耀只能依靠个人奋斗去争取 / 124
- ▶ 迅速地做出决定 / 126
- ▶ 把行动和空想结合起来 / 128
- ▶ 百发百中的秘密 / 131
- ▶ 条件是可以努力创造的 / 133
- ▶ 容易掌握的炼金术 / 135
- ▶ 少壮须努力 / 136
- ▶ 每天做好一件事 / 138
- ▶ 一笔大额悬赏金 / 139
- ▶ 面对拒绝要多动脑筋 / 140
- ▶ 要敢于一跃而下 / 142
- ▶ 只会幻想的人没有真正的机会 / 143
- ▶ 不要因多疑而丧失机会 / 145
- ▶ 找到自己的方向就能够迎来机会 / 147
- ▶ 抓住一切机遇叩响机会的大门 / 148
- ▶ 闲暇时光也是发展自我的机会 / 150
- ▶ 一个没有进取心的人永远不会得到成功的机会 / 151
- ▶ 努力地发掘时间 / 152
- ▶ 把自己重新放回人生的入口 / 154
- ▶ 时间的价值就像金钱的价值一样 / 156
- ▶ 时间就是永恒 / 158
- ▶ 更好地利用现有的时间 / 159



第七章 哪怕只有针尖般大的希望也不要放弃

- ▶ 命运的门铃 / 163
- ▶ 狗的心理实验 / 164
- ▶ 不要被风雪吓倒 / 165
- ▶ 小沟并没有我们想象得可怕 / 167
- ▶ 赢得起，也输得起 / 168
- ▶ 只要有一柄斧头 / 169
- ▶ 最后的结果可能只是一团污迹 / 170
- ▶ 一只名贵的金表 / 172
- ▶ 把 60 条横马路口当成 5 个 / 173
- ▶ 绊脚石和垫脚石 / 175
- ▶ 从咖啡馆跑堂到奥运会冠军 / 176
- ▶ 全力以赴地挑战命运 / 178
- ▶ 哪怕只有针尖般大的希望也不要放弃 / 181
- ▶ 不管路途多么崎岖都要努力向前迈进 / 183
- ▶ 历尽磨难，仍要坚持挑战挫折 / 184
- ▶ 在时运不济时也永不绝望 / 186
- ▶ 黑色波浪中的歌声 / 187
- ▶ 这是不是我所遇到的最棘手的问题 / 188
- ▶ 把逆境转化为自己能够忍受的东西 / 191
- ▶ 一切都是最好的安排 / 192
- ▶ 从失败中学到教训 / 195

第八章 提出一个问题往往比解决一个问题更重要

- ▶ 门 / 199
- ▶ 空的彩蛋 / 200
- ▶ 万花筒里的世界 / 202
- ▶ 认真思考别人提出的问题 / 203
- ▶ 创造力是让人去“胡思乱想” / 205



- ▶多问几个为什么 / 207
- ▶把大石头搬出去 / 208
- ▶要善于审时度势 / 209
- ▶提出一个问题往往比解决一个问题更重要 / 210
- ▶从一个全新的角度解决问题 / 212
- ▶把梳子卖给和尚 / 213
- ▶一部最高级的凯迪拉克大轿车 / 215
- ▶一支铅笔有无数种用途 / 217
- ▶没人愿当落伍的人 / 219
- ▶特长不在于“长”，而在于“特” / 221
- ▶如果你的汽车只能容得下一位乘客 / 222
- ▶灵活思路，为顾客提供更多的服务 / 223
- ▶独特的眼光比知识更重要 / 224

第九章 充沛的活力取决于你的思想

- ▶调整心态应是克服厌倦的首选之策 / 229
- ▶在工作中要保持认真细心的态度 / 230
- ▶把卖鱼当成一种艺术 / 231
- ▶要为自己的行为感到自豪 / 232
- ▶是金子总会发光的 / 234
- ▶寻宝 / 236
- ▶尽量从工作中寻找乐趣 / 237
- ▶做生意的目的是赚取利润 / 238
- ▶工作就是娱乐 / 240
- ▶充沛的活力取决于你的思想 / 242
- ▶把工作当作自己最喜欢的事情 / 243
- ▶工作时可尽量让自己放松些 / 245
- ▶热忱的态度是做任何事的必需条件 / 247
- ▶强迫自己坚持下去 / 249



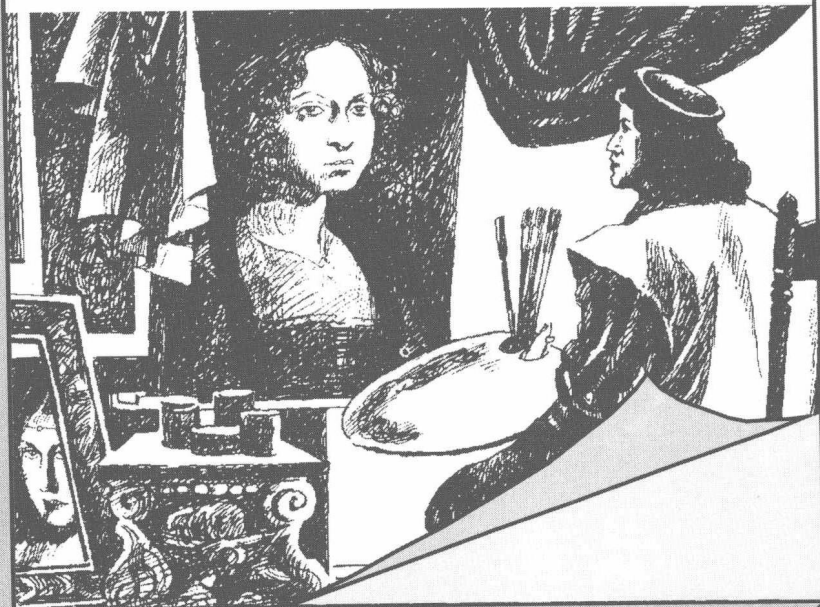
第十章 生活其实很简单

- ▶ 家的感觉更多的来自于家人所给予的爱的温暖 / 253
- ▶ 人生的意义就在于获得幸福 / 254
- ▶ 助听器改变人生 / 256
- ▶ 人生如吃饭 / 258
- ▶ 生活其实很简单 / 260
- ▶ 化妆的最高境界就是“自然” / 262
- ▶ 人生离不开加减乘除 / 264
- ▶ 永远感谢父亲 / 266
- ▶ 没有一个国王的妻子是快乐的 / 267
- ▶ 人几时才会做人 / 269
- ▶ 永远的快乐难以实现 / 270
- ▶ 尊重有经验的人 / 271
- ▶ 心态比环境更重要 / 272
- ▶ 生活其实并不悲惨 / 273



第一章

一个人最重要的是他的内心





消除自卑感，充满信心地迎接挑战

丽莎是来自美国阿肯色州的学生，也是她所在镇上唯一来哈佛读书的人。在她准备启程到哈佛大学前，当地的人都为她能到哈佛上学而感到自豪，她自己也庆幸能有这样好的机遇。

但是，丽莎的兴奋劲还没过，就忽然对自己的感觉越来越糟糕了。她在哈佛过得很辛苦，上课听不懂，说话带家乡音，许多大家都知道的事自己却一无所知，而许多她知道的事大家却又觉得好笑。她开始后悔自己到哈佛来。她不明白自己为什么要到哈佛来受这份羞辱，同时更加怀念在家乡的日子，在那里，可没有人瞧不起她。

感到孤独无比的丽莎，觉得自己是全哈佛最自卑的人。无奈之下，她求助于心理咨询。

心理医生对她是这样诊断的：

她已跨入了个人成长的“新世纪”，可对已经过去了的“旧世纪”仍恋恋不舍。

她对于生活的种种挑战，不是想方设法加以适应，而是缩在一角，惊恐地望着它们，哀叹自己的无能与不幸。

她对于能来哈佛上学这一辉煌成就已感到麻木不仁。她的眼睛只盯着当前的困难与挫折，没有信心去再造就一次人生的辉煌。

她习惯了做羊群中的骆驼，不甘心做骆驼群中的小羊。

她以高中生的学习方法去应付大学生的学习要求，自然是格格不入，可她抱残守缺，不知如何改变。

她因为来自小地方，说话土里土气，做事傻里傻气，就认定周围的人在鄙视她，嫌弃她。可她没有意识到，正是因为她的自卑，才使周围的人无法接近她，帮助她。

她生长在中南部地区，来东海岸的波士顿求学，面临的是一种乡镇文化与都市文化的冲突，她没有想到，哈佛对她来说，不仅是知识探索的殿堂，也是文化融合的熔炉。

她身材瘦小，长相平常，多年来唯一的精神补偿就是学习出色。可眼下，面





临来自各地的“学林高手”，她已再无优势可言。

她长相平庸，学习又平平，这就彻底打破了她多年的心理平衡点，使她陷入了空前的困惑中。

她悲叹自己来哈佛是个错误。可她忘了，多年来，正是这个哈佛梦在支撑着她的精神。她虽然战胜了许多竞争对手进入哈佛大学求学，却在困难面前输给了自己的妄自菲薄。

她怨的全是别人，叹的全是自己。难怪她会在哈佛有自卑的感觉。她只有跳出往日光辉的“怪圈”，全身心投入“新世纪”，才能重新振作起来。

总而言之，丽莎的问题核心就在于：她往日的心理平衡点彻底打破了，她需要在哈佛大学建立新的心理平衡点。

为此，心理医生对她采取了三个咨询步骤。

第一个步骤是帮助她宣泄不良情绪，调整她的心态，使她能够积极地面对新生活。

丽莎陷入自卑的沼泽中，认定自己是全哈佛最自卑的人，这说明她过于扩大了自己精神痛苦的程度，看不到自己在新环境中生存的价值。所以心理医生一方面承认她当前面临的困难是她人生中前所未有的，所以她反映出来的情绪也是很自然的。同时，心理医生告诉她，对哈佛的不适应，产生种种焦虑与自卑反应，这在哈佛很普遍，并非是她一个人。这使丽莎产生了“原来很多人也和我一样啊”的平常感。

第二个步骤是竭力引导丽莎把比较的视野从别人身上转向自己。

丽莎的自卑是在与同学的比较中形成的，她感到自己处处不如别人，事事都不顺心，因而觉得自己好像是天鹅群中的丑小鸭。她在来哈佛大学前，学习成绩一直很好，但到哈佛后最好的成绩只不过是4分。

以前，从来都是别人向她请教，但现在，却是她要经常向别人请教。因此，丽莎当初那份引以为自豪的自信已荡然无存。原先，丽莎一直是教师心目中的得意门生，校园里的风云人物，众人羡慕的对象。可如今，她已成为校园里最不起眼的人物。

这一系列的心理反差，使丽莎产生了自己是哈佛大学多余的人的悲叹。她没有意识到，自己之所以会有这样的心理反差，是因为以往与同学的比较中，她获得的尽是自尊与自信；但现在与同学的比较中，她获得的尽是自卑与自怜。

所以，心理医生竭力让丽莎懂得在新的环境里，学会多与自己比，而不与别人比。如果一定与别人比的话，还要透视到别人在学习成绩、意志等方面不如自己的一面。



第三个步骤是，心理医生开始帮助丽莎采取具体行动，理清学习中的具体困难，并制定相应的学习计划加以克服和改进。同时，让丽莎参加了一个哈佛本科生组成的学生电话热线，让丽莎在帮助别的同学的同时，也结交了不少新的知心朋友，更重要的是，丽莎在帮助他人的过程中，重新感到自信心在增长，感到哈佛大学需要她，她不再是哈佛大学多余的人了。

人生哲理001

记住：只要消除了自卑感，充满信心地不断努力，你就能克服一切障碍，适应任何环境！

