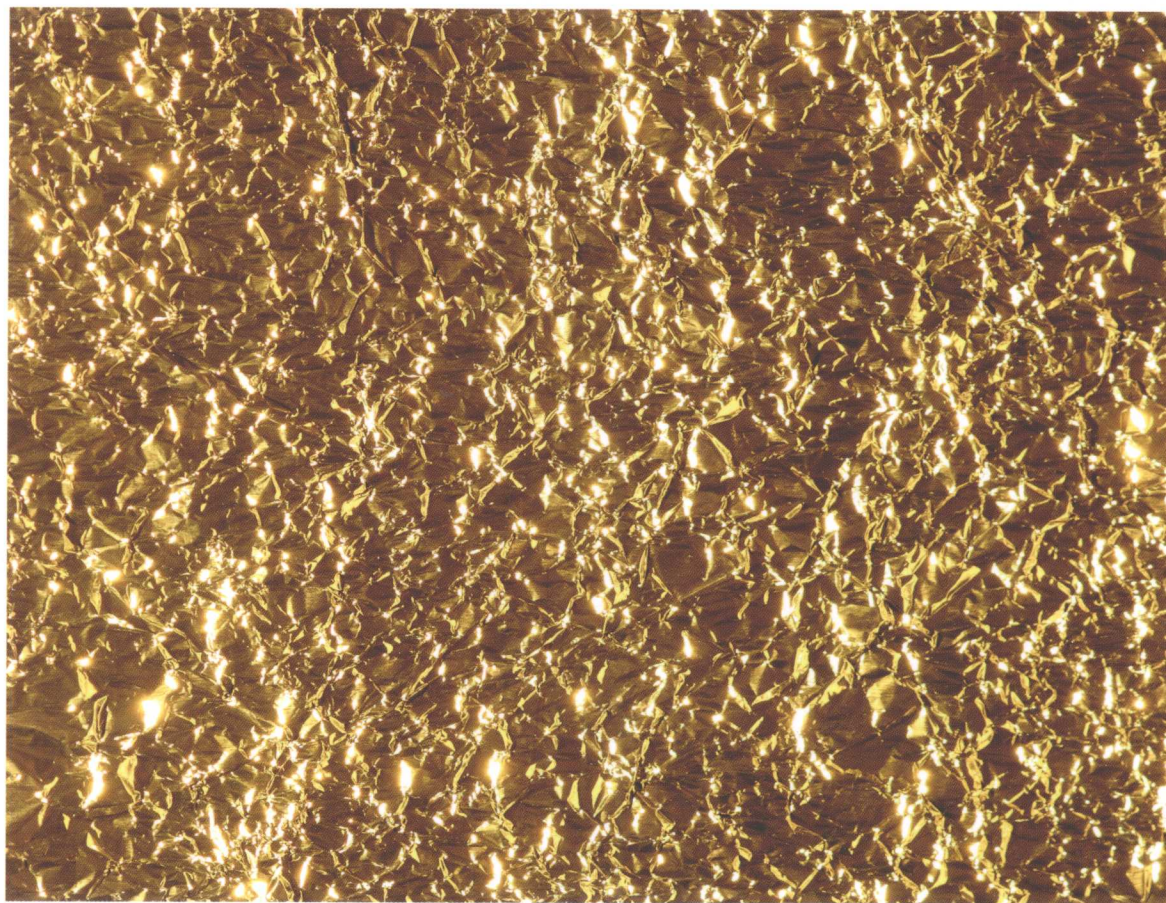


成功幸福 的智慧

钟双华◎编著

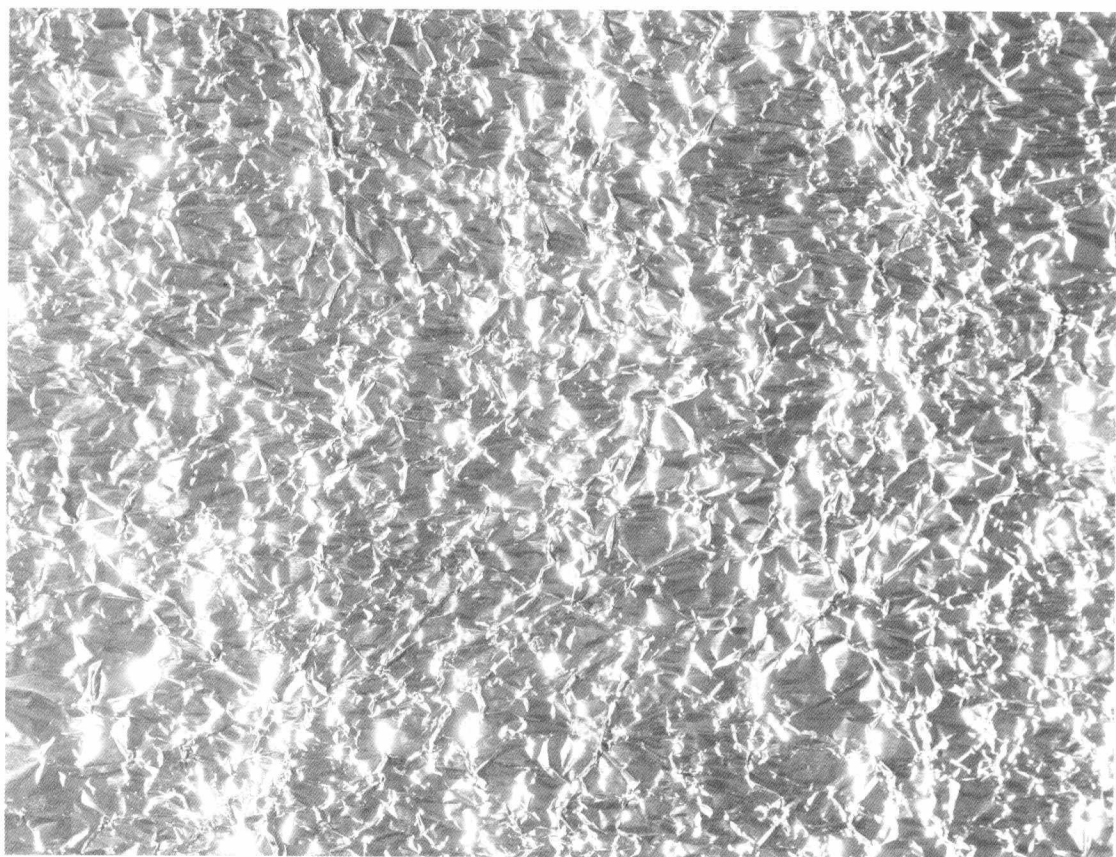


Chenggang Xingfu De Zhihui

中国物资出版社

成功幸福 的智慧

钟双华◎编著



Chenggong Xingfu De Zhihui

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功幸福的智慧/钟双华编著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5047-3278-1

I. 成… II. 钟… 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 212128 号

策划编辑 涂 晟 张利敏

责任编辑 张利敏

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 14.75 字数: 220 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3278-1/B·0201

印数: 0001—3000 册

定价: 26.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前 言

本书是《影响一生的哲理》一书的姐妹集，是认识人生、做人处世、成就事业、幸福人生的指南。

本书分十二章，一章一个主题。全书贯穿一条红线：如何做人处世；围绕一个大主题：成功与幸福。做人要有原则和信念，做事要有智慧。人们都渴望成功、追求幸福，希望有个光彩幸福的人生。为此，要认识人生，就需要有理想目标、优秀品德、知识才能和做事的智慧。另外，还要诚恳待人、珍惜时间、身心健康和家庭美满。这样才能做一个真正的成功者，幸福快乐地生活。

一个人要获得成功幸福，是要勇于探索追求、努力创造；对人的成功幸福的奥秘，是要认真探讨研究的，其中有一定的法则、秘诀、智慧和神奇。

究竟怎样做人处世？

怎样成为一个真正的成功者？

怎样做一个成功的领导者？

怎样才能幸福快乐地生活？

请你阅读这本《成功幸福的智慧》，定会得到十分有益的启示。祝愿你创造一个成功幸福的美好人生。

钟双华

2009年11月

目 录

第一章	认识人生，把握人生	/1
第二章	有崇高理想与切实的目标	/18
第三章	培养优秀品德，高尚的人格	/29
第四章	勤奋好学，成为有知识、才能、智慧的人	/56
第五章	珍惜时间，讲究效率	/81
第六章	诚恳待人，善交朋友，与人合作	/92
第七章	做事的智慧	/119
第八章	爱惜生命，维护身心健康	/151
第九章	创和谐幸福之家	/163
第十章	做一个真正的成功者	/170
第十一章	幸福快乐地生活	/194
第十二章	成功与幸福的要领	/220
	一、何谓真正的成功者	/220
	二、成功的要素	/220
	三、凡事要独立思考，有自己的主见	/222
	四、激情是成功的动力	/223
	五、当太阳升起的时候	/224
	六、细节往往决定成败	/225
	七、成功在于坚持	/226
	八、创造幸福与感悟幸福	/227
	九、幸福的十要素	/228
	十、不要过分追求完美无缺	/229

第一章 认识人生，把握人生

人生是由许许多多的选择组成的。学会选择，才能主宰命运，成就美好人生。很多时候，最好的，不一定是最适合你的；只有最适合你的，才是最好的。

选对方向，光彩一生；选对机遇，成就一生；选对爱好，充实一生；选对老师，受益一生；选对朋友，快乐一生；选对配偶，幸福一生。

你知道什么决定你的人生吗？那就是你得学会辨识出什么是该做的事，集中精力用心去做，而别把精力轻易耗掷在琐碎的事物上。

——作者的话

成功与美德，是衡量人生事业的两种尺度，同时具备这两者，是幸福的。

——[英] 培根

一个人活在地球上，他的价值在于一定要为人类社会做一点贡献，不论大小，总之要看你的工作能不能推动社会进步，而不是空等。

人生最有意义的事，是他创造的东西能永远为人民服务。

人生极为重要的三件事——用宽容的心对待世界，对待生活；用快乐的心改变世界，改变生活；用感恩的心感受世界，感受生活。

我们每个人都有自己的生活，都有选择精彩人生的机会，关键在于你的态度，态度决定人生。

太阳燃烧自己，不仅能照亮自己，还能照亮别人，照亮它周边的整个世界。一个人只有永远不懈地努力，永远不放弃发光，才能有一个真正像太阳一样辉煌的人生。

成功幸福的智慧

无论什么样的人生，都可以活出闪光点来。不管是锈铜烂铁，还是新型钛合金躯体，能让你闪光的，永远是内心的勇气和智慧。

一个人在内心深处时刻“以自己为荣”，就是对未来充满希望，就是对自己最大的肯定，就是一种至高无上的人生荣誉。

每个人的一生，前半生要攻，后半生要守。人生应当是得而复失。不要把“失去”当成人生无限大的沮丧，“旧的不去，新的不来”，世界永无尽头，人生自然要永远向前看。

人生总要面对逆境，如遇逆境要坦然面对、专心做自己的事情。逆境是宝贵的人生体验，能使人对社会和环境有更清醒的了解，对身处逆境的他人有更多的理解和善意。

——作者的话

人生是由无数小烦恼组成的念珠，达观者是微笑着数完这串念珠的。

——[德] 歌德

人，真是极其矛盾。想安定，又想变动；怕丢失，又想拥有；该决定的时候，担心结果不如预期；看明白了，又后悔当初没有下决心。

积极主动与消极被动有着天壤之别，再配合聪明才智，差距就更远了。想要追求圆满的人生，主动精神必不可少。

人生值得重视的投资就是磨炼自己，因为生活与服务他人都得靠自己，这是最珍贵的东西。

一生中，有些事情是我们可以掌握的，把握得好，我们会拥有更多的成功机会，即使失败，也不会怨天尤人。

勤于学习可以丰富人生，乐于思考可以感悟人生，善于总结可以提升人生，勇于创新可以完善人生。

如果你希望人生中能不断成长，那么就得心怀像孩童般的好奇心。如果你有好奇心，便会发现生活中处处都有美妙之处。

——作者的话

当你作出一个崭新认真且不移的决定时，你的人生在那一刻便会改变。人生就注定于你作出决定的那一刻。

——〔美〕安东尼·罗宾斯

再也没有哪件事能比全心全意提升人生更令人鼓舞的了。

——〔美〕梭罗

若希望有个成功快乐的人生，那就得时时不断地改进自己人生的品质，不断成长，不断拓展。

如果我们要改变自己的人生，那就必须改变自己的思考方式，也就是要改变提出问题的习惯，因为你提什么问题，意焦就会集中在什么问题，从而影响到你的思考和感受。问题提得好才能开创美好的人生。

我们会拥有什么样的人生，就看我们的意焦放在何处。

人生是不断前进的过程，如果你希望能更上一层楼，那就不要忘记时时刻刻问问自己：此刻人生中有什么让自己觉得快乐，感到骄傲？今天我有什么样的付出？今天我学到了什么？今天我给自己的人生提高了什么样的品质？

——作者的话

如果我们想要改变自己的人生，就必须谨慎选用字眼，务期这些字眼能使你振奋、进取和乐观。

——〔美〕安东尼·罗宾斯

人们都有自己的苦乐观，你所认定的痛苦和快乐，决定了你的人生。

如果人生有什么秘诀的话，大概就是一个“想”字。多想才能出智慧，许多时候，人在关键时刻，如果多“想一想”，是可以改变人生的命运。

每个人都是耕耘自己人生的园丁，耕耘自己的一片天地需要善于把握好航向，兢兢业业，踏踏实实；需要有百折不回的意志，百炼成钢，琢玉成器。

人生的道路，有时宽，有时窄，在宽时品尝宽，窄时品尝窄。在

成功幸福的智慧

逆境时面对逆，顺境时享受顺，人生不可能从头到尾一样宽敞平凡。

人生酸甜苦辣都有，喜怒哀乐都有，我们应该把这个世界看得美好一些，作为一个人生活在这个世界上，我们有思想，就应该对我们的世界有点责任。

——作者的话

刻意追求辉煌的人生者，其一生中会有一万个不如意；而乐于过平常生活的人，其一生中则有一万个满足。

——王雨生

所谓人生中的苦，大都是因为精神上的需求不能得到满足而产生的。通常情况下，如果某种所谓的精神支柱，不能陪伴人走完一生，人就会因为缺乏这种支柱而产生各种各样精神上的不适，其中有70%的人会因此减少寿命或患上各种疾病。

英国心理学家威廉研究得出结论：成功、事业、名利、权势等精神方面的支柱，可以使人突飞猛进地发展，达到某些领域的巅峰，获得人生的幸福与快感，但同时也可以把人击垮，彻底地毁掉一个人。

人生有涯，生命必有大限。能让计算机每秒钟运算若干亿次的现代人，却无法估算出每个人大限到来的时刻。面对这个永恒困境，只有一个可行的办法，就是把那些我们认为最重要的事，抓紧做完。

人生在世，许多东西都是暂时的。懂得了这种暂时的真谛，才能活得清醒，活得明白，活出长久的价值和意义。

一生干好一件事。要找准自己的人生目标，目标确定之后，必须凝聚起自己全部心力、体力，心无旁骛，坚持不懈地干好自己该干也是能干的一件事。

普通的水因为高压而成了壮观的喷泉，柔软的泥因为高温而成了坚硬的砖头，平凡的铁因为千锤百炼而成了锋利的宝剑……正是磨难，成就了世间珍贵的物品。我们的人生，也是这样，磨难成就我们的事业。

别人的帮助可能会给我们带来很多改变，但一个人的命运不是别

人能改变的，总得靠自己奋斗。

——作者的话

人就这么一辈子，你可以积极地把握它，也可以淡然地面对它。想不开时想想它，以求释然吧；精神颓废时想想它，以求感恩吧！因为不管怎样，你总是很幸运地拥有这一辈子，不能白来这一趟啊！

——刘墉

每个人年轻时，相信这个世界仅仅是随他而开始，万事万物仅仅为他而存在。

——〔德〕歌德

人生是一种境界，食人间烟火，尝甜酸苦辣，品喜怒哀乐，历荣辱盛衰，这未必不是一种福，我们必须从从容容。

使人生有巨大变化的重要因素可以用这样一句话说明：动作会引起情绪，人身体四肢的运用往往会决定我们对于各种事物的不同感受，因而产生不同的想法和做法，最终便影响了我们的人生。

影响人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持有什么样的信念。

——作者的话

人的一生中，最光辉的一天，并非功成名就那天，而是从悲哀与绝望中产生的人生挑战，从勇敢迈向意志那天。

——〔法〕福楼拜

人生即哲学，凡事都有一个度和量，过分追求本不该属于自己的东西，往往会适得其反，失去自己原本拥有的东西。该得则得，该放就放，一张一弛乃人生一大智慧。

世界并不完美，人生当有不足。留些遗憾，反倒可使人清醒，催人奋进，这是好事。

火石不经摩擦，不会发出火花；同样，人不遇挫折，生命的火焰

成功幸福的智慧

不会燃烧。

——作者的话

吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。

——孔子

孔夫子将他的一生概括为六个阶段，他的这种人生轨迹对于现代人来说，仍有许多启迪意义。关键是看我们如何汲取这种智慧来使自己的人生更富有效率和价值。

其实人有生理年龄，有心理年龄，还有社会年龄。如果我们在二十岁、三十岁能够感悟到四十岁、五十岁的境界，提升效率，缩短历程，这样的生命，才是更有效率的生命。

人生在世，要懂得放弃，要善于放弃，因为有时候放弃才能获得。只有放弃一切芜杂累赘，才能专注所为之事。

生活中充满了选择，每个人在行使选择权的时候都慎之又慎，作决定需要在理智与情感这两大看似对立的力量之间权衡。此外，还要正确地感知现在，预见未来。

在人生的征程上勇于挑战自我、超越自我，对于把握人生、驾驭命运至关重要。超越自我是一种境界，是人生的一种升华和选择。

人的一生都是由一连串的大事小事组成的，一般说来，能够在记忆里留下清晰印象的应当是影响人生的大事，但有些时候，对人一生影响很大的却是一些看似平常的精彩小事。

人生中一定会出现各种考验，以测试你对自己价值观是否坚持。

如果你认为人生有多么不如意，总要想到有些人还更不如你；当你春风得意时，也有人会比你更得意。

——作者的话

行善和充实自我乃是人生最好的投资。

——[美] 惠特曼

唯有以诚挚与无私的襟怀去奉献，才能体验到生命中最大的快

乐，真正的成就感。

—— [美] 安东尼·罗宾斯

人生没有任何事能比贡献更能让我们得到满足感。

人生要过得有激情，就必须从心底觉醒，以积极期望的态度生活，以永不止息的成长和学习作为人生的目标，恒久不变地付出爱心。

人生中真正的赢家通常目标明确，眼光远大，追寻的是生命的真谛而不是一时的得失，能从全局来审视自己所为，将生命的各个层面融合为一个整体。

庄子的人生哲学是淡泊为大。只有超越了所有的功名利禄之心，才能感悟到人生的最高境界。

人生想要成功，你必须作一个重要的决定，即善用人生给予你的一切：生命、才智、决心、不屈的意志。

人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。

人生就是这样，你若能把握住仅有的一次机会，实际上也就拥有了源源不断的机会。

人生需要明理：易舍者，能舍；不易舍者，亦能舍。真正的智者总能够舍去本不属于自己的东西。要学会选择，善于选择，只要认准方向，就要勇于前行。

有的时候，一个偶然因素，在不经意间影响了一个人，甚至改变了他的一生。

奋斗是人生攀登的梯、书写人生的笔，奋斗才能探索成功的奥秘，创造奇迹，也只有奋斗，才能实现自我价值和辉煌人生。

——作者的话

因为妥协，人生才能更加圆满。

—— [西班牙] 蒂尔索·莫利纳

有一种人的妥协是无耻的，这种人以谋取个人利益最大化为做人准则，不惜付出任何代价——昧着良心，出卖人格。然而，五彩缤纷的生活决定许多妥协有时候是一种智慧，一种艺术，事物就是在妥协

成功幸福的智慧

与坚持的夹缝中一点一点发展。

人生在世，苦累常相伴。选择优秀，就意味着包容苦果。最苦的人往往不愿叫苦，苦是甜的跨越；最累的人往往不愿叫累，累是乐的阶梯。积极地对待人生的人，把生活的一切看成乐趣，苦亦不苦累亦不累。

你得到多少就会失去多少，你失去多少就会得到多少，这就是人生的天平。“得与失”关键看你如何认识世间的事物，有什么样的人生价值理念。

平平淡淡才是真，清清白白乃是金。要想一生平安，只有平平淡淡、清清白白才能达到理想的境界。

——作者的话

一个人的真正价值首先决定于在什么程度上和什么意义上从自我解放出来。

—— [美] 爱因斯坦

历史无法改变，人生却需要反思；尤其是腾飞的年代，应调整人生的轨迹。

树木结疤的地方，是树体最坚硬的地方。生命，总是要不断地受伤，不断地复原的。人生总会遭遇各种不同的创痛，挫折使人更坚强。

人生是一个容器，可这个容器的容量实在有限。愁苦和畏惧多了，欢乐与勇气就少了；局促和紧张多了，潇洒与轻松就少了；傲慢和骄矜多了，恭谨与谦虚就少了；一些不必要的话语存放得太多，那些忠言箴语就会无处落脚。

人生总要经历风风雨雨，当你陷入困苦无法自拔时，不妨握握自己的手，说一声“朋友，你要坚强些”。你就会感到一种力量在心头泛生。

淡一点的天空很高，淡一点的微笑很醇，淡一点的友情很真。用淡一点的笔画，绘出清淡高雅的人生，这是一种境界。

艺术家在创作中为更充分地表现主题，有意识地留出“空白”。

人的一生不能安排得太满，生命不能没有空白，给人生留点空白，是为了让生命有自由伸张，飞翔拓展的空间，让自己真正感悟生命的价值，享受生活的美好。

——作者的话

如果你视工作作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作作为一种义务，人生就是地狱！

——〔美〕洛克菲勒

金钱是人生的手段，人生在世不能没有金钱。但是，过分追求超过人生需求之外的钱财，就会牺牲一些更有价值的东西。

人生要有追求，生命不息，奋斗不止；同时，人生要能舍得，你曾得到的，也必然会失去。取舍进退，就是生活的艺术。不讲进取，人生没有动力，也不会有所建树。不讲舍退，人生最终就会失去方向，也难以享受生活的多种境界。

人生其实有两种状态，一是无；二是有。无，是人生常态之一，因为无，所以才有“追求”。有，也是人生的常态之一，因为有，所以才要懂得“舍得”。

——作者的话

最美好的财富人生始于个人敢于行动的气魄。

——〔美〕比尔·盖茨

人生并不全然是由所发生的事情所建构，而是由思想的风暴不断激荡着他，并创造了他的人生。

——〔美〕马克·吐温

人生自有其沉浮，每个人都应该学会忍受生活中属于自己的一份悲伤，只有这样，你才能体会到什么叫做成功，什么叫做真正的幸福。

——李嘉诚

能为你自己认定的目标投注心力；在被淘汰之前，发扬自己的潜力；运用良知的力量去对抗自私的缺点或对世界的抱怨，这些都

成功幸福的智慧

是人生真正的喜乐。

—— [英] 萧伯纳

事实上，人生是甜美的，可怕的，迷人的，恐怖的，酸甜苦辣的，因为，人生包含一切。

—— [法] 阿纳托尔·福兰斯

拥有远大的目标、才能以及坚持的毅力，是人生极重要的事。

—— [德] 歌德

真实的人生是什么样貌？想想看桌上的砂漏，上下之间的细孔一次仅能容许一粒砂通过。

这就是人生的真相，即使再忙，时间仍是一分一秒地度过，也许这一天中许多工作、许多问题、许多压力，但它们终究是一件一件来的。

—— [美] 詹姆斯·吉尔凯

一个对什么事都感兴趣的人，常常注意人生旅程中的各种时机，很少错过什么，即使在短暂的人生中，也能掌握丰富的探索成果。

—— [英] 劳伦斯·斯特恩

人生的目的是幸福，其实这份幸福并不假外求，它原就深植于人们心中，在生存需求的满足中。

—— [俄] 托尔斯泰

一个希望什么都得到、什么都成功的人，很可能最后什么都得不到，什么都不成功。人生一定要善于“重点突破”，切忌求全尽美，这是一种人生智慧。

自信、执著、富有远见、勤于实践，会让你握有一张人生之旅中永远的坐票。

老子说过：“知足不辱。”知足者必知己。知己者才不会去盲目追求不切实际的东西。人生成功在于知己，而失败则在于不知己。

人生有两大幸运，一是做自己喜欢做的事；二是和自己喜欢的人在一起。

人们常把人生比做一次旅行。懂得旅行乐趣的人，往往对平坦好

走、容易到达的地方没有兴趣，而偏偏喜欢找那些险峻的山，未开发的林或没有人烟的岛。他们认为旅行的乐趣在于克服那些途中的困难，在于到达别人所不易到达的地方，在于发现新的佳境。

一滴水，在一些人看来，也许是微不足道的，然而，一滴水能反射出太阳的光芒，一滴水能映射出世上一切生命的灰暗与璀璨。只要不干涸自己的思想与意志，我们的人生就不难有辉煌的一天。

人，过于舒适往往会流于平淡，几遭磨难可能会生出不凡。没有磨难，没有痛苦，就不是真正的人生。

人生如花开花谢，潮起潮落，有得有失，有苦也有乐；但有一颗充满爱的心，就意味着无限的幸福与富有。

人生就像一面镜子，你对它笑它就笑，你对它哭它就会对你哭。人生不会没有困难，只要笑对人生，就会有一个美好的人生。

人生不能没有等待。正是等待赋予了人生别样的魅力，博大了人生的底蕴，丰富了人生的内涵。也正是经过了漫长的等待，我们更加珍惜因等待得来的结果，从而更加热爱生活，珍视生命。

一个人如果只想到自己，是不可能活出真正的人生来的；只有忘记自身、服务他人的人，才得以享受人生的喜悦。

灾难是所大学校，是考验人勇气与智慧的试金石。生命的潜在在灾难中得到完全激发，生命在那一刻如此美丽、动人。实难的经历将显得弥足珍贵，它将成为人们永世难忘的人生财富。

——作者的话

认识到每个人必有一死，这是人生观的起点。因为他学会了主动地摆脱人生的被动状态，早日去开创人生。

——吴甘霖

人生本来就是一个在不断自我否定中前进的过程，不断地否定自己，意味着不断地战胜自己、超越自己。否定是一种大智慧，是一种大胸襟，没有否定，就没有真正的成长、真正的精彩。

人的生命只有一次，所以，任何能贡献出来的好与善，我们都应

成功幸福的智慧

现在就去做。不要迟缓，不要怠慢，因为你就活这么一次。

——作者的话

每个人都争取一个完满的人生。然而，自古至今，海内外，一个百分之百完满的人生是没有的。所以我说，不完满才是人生。

——季羡林

人生是一种自我经营的过程，要经营就要运算。所以，人生是离不开加减乘除的。一个人生活是否快乐幸福，关键取决于其人生数学水平的高低。

人生如车，其载重量有限，超负荷运行促使人生走向其反面。人的生命有限，而欲望无限。我们要学会辩证地看待人生，看待得失，用减法减去人生过重的负担。

人生的道路尽管漫长，但要紧处就那么几步。对于人生而言，奋斗固然重要，但能否抓住机遇也是十分关键的。

——作者的话

人生每一时刻都应该有它高尚的目的。

——〔苏联〕高尔基

人生最有趣味的事情，就是送旧迎新，因为人类最高的欲求是时时创造新生活。

——李大钊

人的一生可能燃烧也可能腐朽，我不能腐朽，我愿意燃烧起来！

——〔苏联〕尼·奥斯特洛夫斯基

人生只有一生一死，要生得有意义，死得有价值。

——邓中夏

人生读来几乎像一首诗。它有自己的韵律和节奏，也有生长和腐坏的内在周期。

——林语堂

衡量人生的标准是看其是否有意义，而不是看其有多长。

——〔古罗马〕普鲁塔克