



换个想法 找个 活法

HUANGEXIANGFA
ZHAOGEHUOFA

高 邑 编著

想法对人生极其重要，
它决定着我们的活法，
如果现在的生活怎么也不能让你满意，
让自己找到合适的活法。也决定着我们的成败得失。
何不换换想法。

中国华侨出版社



换个想法
找个
活法

高
邑
◎
编著

HUANGEXTIANGFA
ZHAOGEHUOFA

中國華僑出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

换个想法找个活法/ 高邑编著. —北京: 中国华侨出版社,
2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5113 - 1056 - 9

I. ①换… II. ①高… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 121549 号

● 换个想法找个活法

编 著/高 邑

责任编辑/尹 影

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 211 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1056 - 9

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

在这个高速发展、日新月异的世界里，我们的物质生活变得越来越丰富，越来越自由。在物欲的驱使下，人与人之间的竞争也越来越激烈。我们每一个人，几乎从一出生就参与到了这场没有尽头的比赛中。我们用欲望激励自己去奋斗，用物质安慰空虚的心灵。得不到的，朝思暮想；得到了的，又惶惶不可终日，生怕会再失去。殊不知，用贪欲的满足来安慰心灵的空虚，就像往火里添油，只会让欲火更旺，而心灵更受煎熬；而过分害怕失去，只会让自己紧绷的神经没有空余去思考未来的问题，犯下很多不必要的错误。

中国的教育理念，讲究整齐划一，注重向孩子灌输“接受”、“坚持”的观念。我们的成长过程，就是一个大脑不断被塞进各种想法的过程。很多人从来没有想过“自己的想法”，他们按照各种主流的观点过着自己的生活，也按主流的观点评点自己的人生。这样的人生也许并不快乐，不过他们都会认为是自己还不够努力，或者运气太差，从来不会怀疑是不是这些观点本身就有问题。

你是否想过，你追求的可能并不是你想要的，你一直以来奋斗的方法，可能不是最适合你的。许多看来理所当然的想法，静下心来仔细想想，可能只会发现自己的盲从和无知；许多人人皆愿拥有的东西，并不





换个想法 找个活法

HuanGe XiangFa ZhaoGe HuoFa

是那些东西真的人人都喜欢，可能只是人们的盲从和想象，才让那些东西流行起来。

有位哲人说过：“生活就像鞋子，舒不舒服只有自己知道。”没有自己的想法的人，就像在用别人的脚来挑选自己的鞋子一样，他们是不可能找到幸福的生活的。只有敢于按自己内心真实想法生活的人，才可能体验真正的自由和幸福。

中国传统的文人，莫不以做官为人生追求，陶渊明却吟诵着：“少无适俗韵，性本爱丘山。”毅然弃官归农，过起了“采菊东篱下，悠然见南山”的田园生活。今天我们读到他的诗，依然可以感觉到他的闲适自在。

20 世纪前期的美国，人人都以发财为人生追求，然而当时美国，也是世界上第一个亿万富翁洛克菲勒，却在晚年把自己的大部分财产捐献给了慈善事业，开美国富豪赞助慈善事业的先河。他的慈善事业至今仍然造福人类。

洛克菲勒曾经说过：“要让金钱做你的奴隶，而不是让你成为金钱的奴隶。”今天，我们可以套用这句话来说：“要让你来主导生活，而不是让生活奴役你。”如果现在的生活怎么也不能让你满意，何不换换想法，想一想什么是自己真正想要的，另给自己找到合适的活法呢？



目 录

第一章 抑制苛求，为此刻的自己鼓掌

不开心，是不是标准定得太高	2
与其苛责自己，不如灵活变通	5
不必成为全才，发挥优势即可	8
不必苛求完美，完美只是个幻影	11
如果无法改变，那就坦然面对	14
张弛有度，适当轻松一下	18
为自己而活，拒绝别人对你的苛求	21
知足常乐，不做欲望的奴隶	24
风力掀天浪打头，只需一笑不需愁	27

第二章 扫除烦恼，幸福生活需要静心

平平淡淡才是真	32
豁达大度才幸福	35





换个想法 找个活法

HuanGe XiangFa ZhaoGe HuoFa

忘记不快乐的事情	39
有宽大的胸怀，才有幸福的生活	42
凡事随缘，懂得适可而止	46
学会忘记，拿得起放得下	49
接受改变，眼光要向前看	52
静水流深，宁静也是一种升华	56

第三章 卸去伪装，实现感情中的真正融合

诚信是人际交往第一课	60
交友务求志同道合	63
保持自尊，交往才能见真心	67
真诚宽容，这个世界会更美	69
放下身份，路会越走越宽	74
虚言无用，凭实际行动打动人	76
珍惜别人的信任	80
坦诚认错，挽回形象	82

第四章 剖析自我，赶走内心深处的杂念

杂念扰人心，心有杂念则不得安宁	86
世间万事任自然，自然万事无烦恼	88
天下无不可容之事	91
泰然面对尘世中的苦与乐	94



得失荣辱，一笑置之	97
放下包袱，心灵才能轻松	101
摆脱心灵伤痕的困扰	104

第五章 确立目标，目标越具体越好

居安思危，人生不可无远虑	108
人生需要明确的目标	111
有信念才能有成功的方向	114
勤奋努力，干对方向才有意义	118
善谋者才能成事	121
了解自己，才能确立人生目标	124
目标要具体才有意义	128
不妨把目标分解	131

第六章 正视挫折，你一定可以打败困难

不怕失败，用热情去挑战竞争	136
人生的光荣在于屡败屡战	138
不要被厄运打倒	141
能挺住就是胜利	145
逆境可能是成长的阶梯	149
破甑尽可以弃之不顾	151
心不死就有希望	154





换个想法 找个活法

HuanGe XiangFa ZhaoGe HuoFa

面对挫折，逃避就是认输	158
走投无路时，坚持助你柳暗花明	160
永不畏惧，永不放弃	163
抓住最后一线希望	167

第七章 勇于创新，突破固定的思维模式

唯有创新才能适应多变的世界	172
学会运用逆向思维	175
出奇制胜，创新才能成功	178
主动改变不合时宜的观念	181
摆脱思维定势的影响	184
联想是重要的创新方式	188
没有成功的希望，不如另辟蹊径	191
放弃错误也是一种勇气	194

第八章 相信自己，你一定能强大起来

相信每个人都有自己的亮点	198
有坚定的信念，才能有奇迹的出现	201
每个人都能成为冠军	204
别忘记给自己加油鼓劲	207
勇于追求，抓住命运的掌控权	210
只要行动，“不可能”也会可能	214



战胜自卑，你才能强大起来	217
--------------------	-----

第九章 善于倾听，摆脱焦躁不安的情绪

告诉自己不是宇宙的中心	222
不要害怕说出“不知道”	226
学会倾听别人的教诲	229
请先清空心里的砂石	232
理智地对待别人的建议	235
学会过滤掉谄媚之言	239
闻过则喜，听取他人对自己的批评	242
逆耳忠言要听取	245

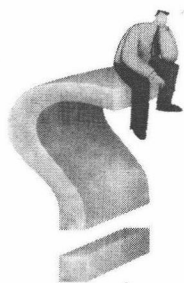
第十章 享受生活，为人生找个快乐的活法

有健康的身体，才有快乐的生活	250
让亲情的阳光温暖人生	253
用忘记清理生活中的不快	257
分享是一种更大的幸福	260
凡事多从好处想	263
向别人借一份快乐	266
用宽恕消除怨恨的阴影	269
糊涂也是一种学问	273
小人物未必不快乐	275



第一章

抑制苛求,为此刻的自己鼓掌



不开心,是不是标准定得太高
与其苛责自己,不如灵活变通
不必成为全才,发挥优势即可
不必苛求完美,完美只是个幻影
如果无法改变,那就坦然面对
张弛有度,适当轻松一下
为自己而活,拒绝别人对你的苛求
知足常乐,不做欲望的奴隶
风力掀天浪打头,只需一笑不需愁



不开心，是不是标准定得太高

现代社会是个人与人竞争激烈的社会，现代社会也是个压力巨大的社会。人们为了在竞争中不被淘汰，不断提高对自身的要求，相信“有压力才有动力”。事实上，压力既是推动人前进的“推进器”，也会变成破坏人生的“定时炸弹”。我们不但要学会给自己加压，防止松懈，也要学会给自己减压，让生活中多一点轻松自在。

2000年悉尼奥运会气手枪射击决赛第八发射击的时候，赛场气氛似乎到了窒息的程度。中国队选手陶璐娜的手在颤抖，枪口在晃动。果然，陶璐娜只打了9.4环。

据教练孙盛伟介绍，在一般的世界大赛决赛上，射击运动员的脉搏约为每分钟130次，而这场比赛中，运动员的脉搏则达到了160次左右！

陶璐娜的气手枪重量为1100多克，扣扳机的力量在500克以上。靶心的那个黑点直径为10毫米，0.1环的差距仅仅是0.5毫米。胜负成败就在细微差别之中。所以，射击比赛对运动员的心理要求非常高，任何细小的情绪波动都将反应到手腕上、枪口上，并在黑色的靶心上留下不能磨去的印记。所以，运动员最好不要苛求自己。以平常心应战，这才是比赛胜利的不二法门。



过高地要求自己,是吞噬生命的无底洞,它需要拼尽全部的心力才能满足,这样,奋斗的过程只剩下压抑感和紧张感,乐趣全失。时间一久,内心便会产生无法排解的疲劳感,整个人就像被蠹空的大树,虽然外面看起来粗壮,稍遇大风雨就会拦腰折断。

人,其实是一种很简单的生物,事情做成了就高兴,失败了就生气。既然如此,何必把要求定那么高呢?辛弃疾在《沁园春·戒酒》词中有两句话:“物无美恶,过则为灾。”对自己的要求也是这样。严格要求自己,永不满足,不断上进,本是人生的进步动力,然而,给自己设下过高的目标,太过严厉地要求自己,能否达成目标不说,最起码会失去很多人生的乐趣。

股神巴菲特提到自己的行动指南说:“我们专挑那种1尺的低栏,而避免碰到7尺的跳高。”在成为人上人的拼杀中,有几人能最终胜出?又有多少人夭折在了半路上?量力而行,不强求,不强取,过平常人的安稳日子,或许也是一种不错的选择。

有一位同学,他在高中时立下志愿,一定要考上名牌大学。他功课的底子并不好,为了能实现自己的愿望,他每天在别人还没起床的时候就去读外语;晚上别人都睡了,他还在做习题。课外活动一概不参与,同学一块玩更没他的影子。过重的学习负担不但给他造成了巨大的身心压力,还让他的性格变得沉闷、封闭。他就在紧张、疲惫中度过了高中生活。日后同学聚会,别人都聚在一块兴致勃勃地回忆当年的快乐时光,只有他一个人默默无语,因为他的高中生活除了紧张的学习,实在没剩下什么。

北宋开国皇帝赵匡胤称帝后,他母亲杜太后不但不高兴,反而





换个想法 找个活法

HuanGe XiangFa ZhaoGe HuoFa

显出忧虑的神色。旁人不解，问她为什么，杜太后说了一番话：我儿能做上皇帝，我当然很高兴。可是皇帝这个位子，天下人人想坐，弄不好就要被人抢去，如今天下又不太平，我儿能荡平天下当然好，如果不能，恐怕到时候连个普通老百姓都做不了。想到这些，你说我能不忧虑吗？

俗话说：“吃多少饭端多大碗。”过分地对自己高要求，希望以此鞭策自己不断前进，只会适得其反。马儿是要鞭打跑得才快，但是再健壮的骏马也要休息，倘若骑手不顾马命，一味鞭策，坐骑就有累死的危险。马儿如此，人又何尝不是呢？所以，把标杆降低点，对自己要求低一些，也许你会活得更轻松。

降低对自己的要求不是放纵堕落，而是基于对自己的能力，对自己奋斗能得到成果，对放松能得到生活乐趣三者权衡利弊作出来的决定。漠视个人能力的局限，只会劳而无功；不比较奋斗成果和放松乐趣，你永远都不知道自己的奋斗值不值得。

降低对自己的要求就是要相信自己不是芝麻，不会越榨越出油，相信没有人是无所不能的，相信再坚强的人也会有疲惫的时候。努力拼搏，就像在人生路上猛跑，降低要求就是放慢脚步，去看看路边的风景。终点撞线的荣光固然可羡，路边的风景也是同样的美丽，甚至比终点的光荣还有价值。说到底，人生毕竟是旅途，不是谁设定好的竞赛。



与其苛责自己，不如灵活变通

做事需要严格要求自己，但同样需要有适当的放松。其实，奋斗不辍，持之以恒，只是一个人成才的条件之一，而其他条件，譬如机遇、天赋、爱好、悟性、体质诸项也是缺一不可的。如果你研究某一学问、学习某一技术，或从事某一事业确实条件太差，而经过相当的努力仍不见效，那就不妨学会“放弃”，以求另辟蹊径。

动物园里新来了一只袋鼠，管理员将它关在一片有着1米高的围栏的草地上。

可是第二天一早，管理员发现袋鼠在围栏外的树丛里蹦蹦跳跳，他立刻将围栏的高度加到两米，又把袋鼠关了进去。

到了第三天早上，管理员还是看到袋鼠在栏外，于是他又将围栏的高度加到3米，把袋鼠关了进去。

隔壁兽栏里的长颈鹿问袋鼠：“依你看，这围栏到底要加到多高才能把你关住？”

袋鼠想了一想回答道：“很难说，也许现在就行，也许4米，也可能是5米。但是，如果那个管理员老是忘了把围栏的门锁上的话，那他永远关不住我。”

人生苦短，韶华难留。选准目标，就要锲而不舍，以求“金石可镂”。但若目标不适，或主客观条件不允许，与其蹉跎岁月，就不





换个想法 找个活法

HuanGe XiangFa ZhaoGe HuoFa

如学会放弃，“见异思迁”。如此，才有可能柳暗花明，再展宏图。班超投笔从戎，鲁迅弃医从文，都是“改换门庭”后而大放异彩的楷模。可见，如果能审时度势，扬长避短，把握时机，放弃，既是一种理性的表现，也不失为一种豁达之举。

据统计，北京与上海这两座城市学习钢琴的儿童各有 10 万，粗略估计，全国学钢琴的儿童大概不会少于 100 万。要是光弹着玩玩倒也罢了，可是许多家庭都是认认真真把孩子当做钢琴家来培养的。很多夫妇自认为“这一辈子就这样了”，但无论如何也要让孩子成就一番事业。于是父母省吃俭用，给孩子置办了一架进口钢琴，立志要培养出一个中国的“肖邦”、“李斯特”。

再如高考，一年一度高考风起云涌，一番拼搏，分出高下，几家欢喜几家愁。受教育资源限制，不论你如何“锲而不舍”，使尽浑身解数，录取率就决定了必然有近一半的考生要自愿或不自愿地“放弃”上大学的愿望。如果差距不大，偶尔失手，自然不妨厉兵秣马，来年再战；倘若成绩实在差距太大，再考几次也难有多大提高，那就应当机立断，学会“放弃”。有道是“成才自有千条道，何必都挤独木桥”。世界首富比尔·盖茨就没上完大学，大发明家爱迪生不过才小学毕业，照样不耽误他们成名成家，你又何必一条道走到黑呢，或许，你只退这么一步，便会海阔天空。

有一头小象非常顽皮，不管主人把它拴在哪里，它都会想尽办法挣脱，主人实在拿它没办法，最后只好将一根坚硬的木桩钉入地下，将它拴在木桩上，不论它如何用力都挣不开。从此，它就乖乖地被绑在那里，每天只能在绳子的长度范围内转圈圈。



小象渐渐地长大，成为一头力大无穷的巨象，可以拖拉很多的重物。大象仍然想到处走，但是只要把它绑在木桩上，它就静静地立在那里。主人甚至只是象征性地随便将木桩插在地上，大象只要稍稍用一点劲，木桩就会被拔起，但是这头象却顺从地站在那里，丝毫不敢越雷池半步。

我们很多时候都和这头大象一样，特别是在遭受挫折的时候，往往将罪责一股脑儿地归结到自己是不是足够努力上，却并没有看看自己有没有给自己的思路设置一根木桩。

命运就是你自己的思维方式与习惯，你的创造能力和你的分析能力及决断力，还有你的意志、胆识和处世方式等。力大无比的大象可以拔起一棵树，而它却屈服于一根小小的木桩，这不是因为它没有能力改变，而是从骨子里就不存在想改变的意识。因为它小的时候曾经试过多次，它认为自己绝对不可能做到拉动木桩，所以，它认定了一根牢牢钉在地上的无法拉动的木桩就是它一生的命运，它再也没有想过要去抗争。在长大以后的多少年来，它试都没有试过一次！

每一个人现在所处的境况，正是由自己以往所抱的态度造成的。所以，要想改变未来的生活，使之更加顺利，必得先改变此时的态度。坚持错误的观念，固执而不愿改变，恐怕再多的努力也可能成为枉然。所以，改变比选择更重要。

过往的岁月里，你也一定不知倦怠地追求过财富、爱情、地位、名誉、金钱……如果这些东西你一直都没有追求到，为何不变一个方向？只为拥有另一片属于你的天空。

