

心灵瑜伽 励志馆
XINLINGYUJIA

- ☐ 一点就通的哲理智慧
- ☐ 一看就懂的人生感悟
- ☐ 一用就灵的幸福方法
- ☐ 一生受益的快乐圣经

人生 要走过^的路

林子贤◎主编



因为懂得人生要走过的路，所以成功；
因为知晓人生要走过的路，所以幸福。

早读懂人生要走过的路的人，一定是越早从一无所有到一无所缺的人！

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

人生 要走过的路

林子贤◎主编



因为懂得人生要走过的路，所以成功；
因为知晓人生要走过的路，所以幸福。

图书在版编目 (CIP) 数据

人生要走过的路 / 林子贤主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2012.6
(心灵瑜伽)
ISBN 978-7-5484-0800-0

I. ①人… II. ①林… 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238539号

书 名: 人生要走过的路

作 者: 林子贤 主编
责任编辑: 李金秋 任 环
特约编辑: 韩 晓 刘光红
责任审校: 李 战
封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京市文林印务有限公司
网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbchs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 11 字数: 150千字
版 次: 2012年6月第1版
印 次: 2012年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0800-0
定 价: 23.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



人生要走过的路

当我们褪去童年的天真、少年的青涩，作为一个成年人踏入社会的时候，这个世界的光怪陆离令我们情不自禁地兴奋惊奇而又懵懂困惑。年轻时，我们不懂“丛林法则”，不懂世态炎凉，不懂时光易逝，不懂得自己很多事情不懂。在纷乱的尘世中，我们需要学习一些切实的道理和方法，以把握住自己的心灵和人生的方向，确立自己的处世态度和原则，最终实现人生的目标。

人生是一个积累的过程，没有时间的积累和岁月的沉淀，人生便不可能发生质的飞跃。许多人是在历经十几年甚至几十年的艰苦奋斗后，才取得了人生的成功。而有的人摸爬滚打了一辈子，身心疲累、异常艰辛，却还是找不到自己人生的坐标。

人生的智慧和经验带着铭心刻骨的创痛，就这样经历一代又一代人的磨砺来实践和证明着。是的，前人也曾和我们一样，深一脚浅一脚地在人生之路上跋涉奔波。在前行的途中，他们错过，失败过，这些错误和失败，给他们的人生带来难以弥补的痛苦和遗憾，他们曾为此慨叹：如果人生还能重新来过，我在年轻

的时候就能获得成功！

我们总在宣称自己不惧怕失败，但其实没有人不渴望成功，在漫长的人生道路上，谁也不希望自己走得磕磕绊绊。所谓不怕失败，只是让我们在失败中吸取教训、积累经验，最终还是为了达到人生成功的目标。人们都想走上成功的人生之路，但更多的是，我们总是忽略了前人的经验，固执地重复着错误，结果往往碰得头破血流、身心俱焚。事实证明，任何对前人经验和智慧熟视无睹的人，都注定要在现实中碰壁，注定要湮没在复杂而险恶的人生丛林之中。

是的，我们从一出生就注定要走上人生都要走的路，不管一帆风顺，还是坎坎坷坷；不管是晴空万里，还是风霜雨雪，走路的人从没间断。世上本来没有路，走的人多了，便也成了路。经验就是前人走过的路，顺着这样的路走下去，就可以更加明确成功的目标，在人生前行的征途中就不会迷失方向。

这是一本讲授人生经验和智慧的书，同时，它又是一本注重哲理富含知识的书。对于有心人，书中每一条人生经验和法则都具备强大的生命力。你在生活中不断地奉行这些经验和法则，便能获取强大的精神力量，即便它不能马上改变你的处境和生活，但它必将改变你的思想和人生观，总有一天会使你的生活发生根本的改观，并使你获益终生！



足迹1 一切成就皆由信念开始

- 002 | 主宰你自己
- 003 | 相信自己能够成功
- 005 | 目标的力量
- 006 | 两个以上的目标等于没有目标
- 007 | 注意力不能分散
- 009 | 不断制定后续目标
- 010 | 目标为成功铺路
- 011 | 列出生命的清单
- 013 | 坚持下去，尽力而为
- 014 | 永不放弃，孜孜以求
- 016 | 锲而不舍方能成功
- 017 | 构造自信
- 019 | 如何增强自信心
- 020 | 自己拯救自己
- 022 | 相信自己一定能
- 023 | 青年不要怕，中年不要悔
- 024 | 信念是成功的保障
- 026 | 有梦就去追
- 027 | 勿让别人偷走梦想

029	苦难是福
030	逆境中的自我拯救
032	重新站起来
033	感恩逆境
034	在逆境中成长
036	意志决定成败
037	庭院中的石头
039	跳蚤的启示
040	千靠万靠不如自靠
042	贫穷不堕青云之志
043	坚持自己的一定之规

足迹2 看透人生道路上的迷雾

046	点燃希望的灯
047	学会弯曲
048	消除忧虑，操之在我
050	愤怒后会留下伤口
051	学会制怒
053	面对挫折，冷静安详
054	珍珠和沙粒
056	不要感叹生不逢时
057	别让小事情困住自己
058	忧虑大多不会发生
060	台上台下都自在
062	缺陷也是一种美

- 063 | 抖掉身上的泥土
- 064 | 有对手并非是坏事
- 066 | 苏格拉底的快乐
- 067 | 多想想拥有的欢乐
- 069 | 理性地看待生活
- 070 | 不要为打翻的牛奶而哭泣
- 072 | 平衡现实和梦想
- 073 | 不要盲目攀比
- 075 | 适当放慢脚步
- 076 | 与真实的自己相处
- 078 | 健康比金钱更重要
- 079 | 丢掉生活的包袱
- 080 | 成熟之美
- 081 | 不同的思想，不一样的人生
- 083 | 别错过人生途中的风景
- 084 | 贪婪者将失去更多
- 085 | 重视自身的价值
- 086 | 常怀一颗感恩之心

足迹3 爱让前进的脚步更坚定

- 090 | 爱情的魔力
- 091 | 最爱就是最好
- 093 | 爱的精髓
- 094 | 爱以情动人
- 096 | 用爱心平等地对待爱人

097	婚姻的几何级数
100	给爱一定的自由
101	挽回滑向冰点的感情
102	爱在细节中
104	爱是相互的接纳
105	悠悠寸草心
107	母亲的眼光
108	博物馆珍藏的“惩罚”
110	爱也会伤害人

足迹4 用处世技巧拓宽脚下的路

114	吃剩牛排之后
115	让情绪收放自如
116	要懂得适时补救
118	幽默，最有效的沟通智慧
119	幽默的力量
120	荣誉的价值
122	你的形象价值百万
124	从衣着上提升你的价值
125	换个角度看问题
127	忍耐，做人的深度修炼课
128	善于忍耐才能成功
129	至察者无朋
131	学会鼓励
133	多些信任，少些猜疑

- 134 | 记住别人的名字
- 136 | 交人先交心
- 137 | 对别人感兴趣
- 139 | 兴趣打开沟通的大门
- 140 | 平易近人得人心
- 142 | 帮人就是帮自己
- 143 | 别吝惜你的赞美
- 144 | 不为别人的批评而烦恼
- 145 | 付出你的关怀
- 147 | 好东西与人分享
- 149 | 慎交友，善择人
- 150 | 警惕伪装的诚实
- 152 | 远离喜新厌旧之人
- 153 | 学会韬光养晦
- 154 | 主动道歉
- 156 | 不要掩饰自我

足迹5 优良品质是潜在的巨大财富

- 160 | 心态的力量
- 161 | 丢掉自卑感
- 163 | 谦逊待人的学问
- 164 | 信誉是无价之宝
- 165 | 要做到言出必行
- 167 | 信守承诺是做人之本
- 168 | 谦虚是一种美德

170	敢于承认错误
171	用习惯去克服习惯
173	改掉坏习惯
174	固执并非执著
176	正视自己的缺点
177	宽容，给你一个广阔的天地
178	拥有一颗宽恕的心
180	给予+给予的方式=真正的给予
182	安之若素的豁达
184	海纳百川的大度
185	教养是人生的一笔财富
187	看到积极的一面
188	常怀一颗感恩之心
189	根除心灵上的“杂草”
190	生活其实可以很简单
192	秉持人性中善的一面
193	养成节约的习惯
195	生命本无高低贵贱
196	自尊自敬自成才
198	做人不可炫耀吹夸

足迹6 没有哪种工作是毫无价值的

202	职业是人的使命所在
203	诚实及敬业是人生的财富
204	全心全意，尽职尽责

- 206 | 精通于本职工作
- 207 | 工作中无小事
- 209 | 不要忽略小事
- 211 | 让勤奋成为习惯
- 212 | 没有不吃苦的工作
- 214 | 不要看不起自己的工作
- 215 | 工作没有贵贱之分
- 217 | 不为薪水而工作
- 219 | 比薪水更重要的
- 220 | 不仅仅做别人安排的事
- 222 | 自动自发地做事
- 224 | 心中常存责任感
- 225 | 培养自己的责任感
- 227 | 不找任何借口
- 228 | 每一件事都值得我们去做
- 230 | 要事第一
- 232 | 分清事情的紧迫性和重要性
- 233 | 比别人多做一点
- 236 | 热忱是成功的因素
- 238 | 忠诚胜于黄金
- 240 | 频繁跳槽是一种病
- 241 | 超越平庸，选择完美
- 243 | 尽善尽美
- 245 | 使自己变得不可替代
- 246 | 一丝不苟地工作
- 248 | 现在就动手做吧

足迹7 掌握通向成功的钥匙

- 252 | 钻石就在你家后院
- 253 | 勇敢地承担风险
- 255 | 敢于冒险才能成功
- 257 | 敢为天下先
- 259 | 别摔倒在熟悉的路上
- 260 | 遇事先求己
- 262 | 广结人缘易成事
- 263 | 做人就要厚道
- 265 | 做事不要虎头蛇尾
- 266 | 你用不着跑在别人后面
- 268 | 野心是一剂治贫良药
- 270 | 保持冷静的头脑
- 271 | 保持你的进取心
- 273 | 切不可妄自尊大
- 274 | 不要安于现状
- 275 | 优柔寡断难成大器
- 277 | 跟上时代的步伐
- 278 | 不要停下学习的脚步
- 280 | 时刻准备着
- 281 | 机会靠自己创造
- 283 | 重新找回自己的价值
- 285 | 随机应变者善于成功
- 287 | 每天进步一点点

- 288 | 大目标从小事开始
- 290 | 公平自有公论
- 291 | 多与人沟通

足迹8 | 智慧是开创未来的基石

- 294 | 务实者因梦想而高飞
- 295 | 改变思想，就能改变生活
- 297 | 积极的心态促进成功
- 298 | 走出失败的阴影
- 300 | 创造来自于想象力
- 301 | 思考先于行动
- 302 | 善用你的头脑
- 304 | 未雨绸缪
- 306 | 思想的瓶颈
- 307 | 生命中的大石块
- 309 | 把握时间的价值
- 310 | 怀有忧患意识
- 312 | 善于发现商机
- 313 | 有为和有所不为
- 314 | 能省的都省
- 316 | 让财富增值
- 318 | 将钱用于投资
- 320 | 理财有秘密
- 321 | 创业者的智慧
- 323 | 换一种自我认定的模式

325	发现新的自己
327	确立良好的自我心像
328	自信是一种矢量
330	给心灵松绑
331	洗涤心灵
333	让心情愉快地成长
334	点亮自己的心灯
336	乐观，让生活更顺畅



足迹1

Step 1

一切成就 ▶ 皆由信念开始

很多时候，击败我们的不是别人，而是失去了坚定信念的自己。许多人因为缺乏坚定的信念，在遭受一点挫折时，就把怀疑的目光投向自己，不相信自己有足够的能力去克服困难，从而遏止了他们拼搏向上的进取精神，使他们本来可以发挥的才能被轻易否定和抹杀了，断送了本可以创造出来的光明前途。

信念是我们的避难所，是我们力量的源泉，是我们在患难中随时可以得到的帮助。坚定的信念可以移山！

主宰你自己

不要因为命运的怪诞而俯首听命于它，任凭它的摆布。命运有一半在我们手里，另一半才在上帝的手里。我们一生的全部就在于：运用我们手里所拥有的去获取上帝所掌握的。

有一传说，亚瑟王被邻国的伏兵抓获，邻国的君主被亚瑟的年轻和乐观所打动，没有杀他。但是，亚瑟要能够回答一个非常难的问题，才可以获得自由。这个问题是：女人真正想要的是什么？

亚瑟回到自己的国家，问了许多人，但没有人可以给他一个正确的回答。最后，有人告诉他，一个又老又丑女巫可能知道答案。亚瑟别无选择，只好去找女巫。

女巫答应回答他的问题，但他必须先接受她的条件：她要比亚瑟王最高贵的圆桌骑士之一——他最亲近的朋友加温结婚。亚瑟拒绝了，他不忍心强迫朋友娶这样的女人，他不想让自己背上沉重的精神包袱。

但加温对亚瑟说：“我同意和女巫结婚，没有比拯救亚瑟的生命和捍卫圆桌更重要的事了。”他立即和女巫定了婚。女巫回答了亚瑟的问题：女人真正想要的是主宰自己的命运。

新婚的夜晚来临了，一个从没见过的美丽少女半躺在婚床