

人 民 悦 读 丛 书

总主编◎东 润 文 昊 夏 阳

人 生 智 慧

学会面对

主编◎金中

X U E H U I
M I A N D U I

新疆人民出版社



人民悦读丛书·人生智慧

学会面对

主编 ◎金中

图书在版编目(CIP)数据

学会面对 / 金中主编. ——乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2011.12

(人民悦读丛书·人生智慧)

ISBN 978-7-228-14537-9

I. ①学… II. ①金… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 183039 号

责任编辑:徐晓琳

封面设计:刘堪海 雅 涵

出 版	新疆人民出版社
发 行	新疆人民出版社
地 址	乌鲁木齐解放南路 348 号
邮 编	830001
制 作	乌鲁木齐标杆集书刊设计有限公司
印 刷	新疆新博文印刷有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	7
字 数	180 千字
版 次	2012 年 4 月第 1 版
印 次	2012 年 4 月第 1 次印刷
印 数	1—3000
定 价	15.00 元



一、面对自我:检视人生的灵魂	1
知彼难 知己更难	1
在自省中认识自我	3
自我的渺小	6
聆听中认识自我	7
做回你自己	9
贵有自知之明	11
从自身找原因	13
自省是一面镜子	14
直面自己的勇气	16
正确地评价自己	17
尊重自我	19
不怕犯错	20
通向成功的阶梯	22
顽石	23





三、面对不幸:要坚强,坚强,再坚强	74
永远不能放弃	74
上帝替我蒙住了左眼	76
哈得孙河畔的椅子	78
卖爆米花的总统	80
化蛹为蝶	82
在嘲笑中前进	84
终于赢了上帝	86
坚持下去	88
像水一样流淌	89
我心目中的英雄	91
 四、面对挫折:积极乐观去迎接挑战	 94
把挫折踩在脚下	94
勇敢地面对挫折	96
请挫折“上一堂课”	98
坏到最后 只有转好	100
美丽、快乐地活着	102
绝地开花	103
把失败写在成功的背面	105
天使的叩门声	107
把挫折写在沙滩上	109
没有眼睛照样可以飞翔	111
最后的底线	112
对自己说“不要紧”	113



20分钟	115
失败中的智慧	116

五、面对拒绝：被拒绝得越多，你就越成长

没人可以拒绝你	118
一次次拒绝 一次次希望	120
将嘲笑抛下	121
被拒绝 你怕了吗	123
即使你拒绝，我仍然要勇敢	125
“不怀好意”的“拒绝”	127
为了不再被捉弄	129
你是伟人的化身	130
除了拒绝，还有奇迹	131
坏牌不一定输	133
还有最后一个月	138
每次被拒绝的收入	140
精深的茶道	141
谁的眼神里带着拒绝	142
成为“千里马”之前总会碰壁	144
最好的一根玉米	145

六、面对伤痛：痛楚磨砺出生命的璀璨

寻找疼痛的感觉	146
教练的箴言	148
在逆境中脱胎换骨	149



我什么都能做到	150
用圆周率证明自己	152
灾难是生活的一部分	156
最好的热身	158
胜利的手势	160
走错的也是路	162
摔不碎的意志	163
绝境里的机会	165

七、面对痛苦:把自己打开,让阳光进来

把痛苦当做一种营养	167
吃苦要趁早	169
优雅的科学独行者	172
最痛苦的事情	174
你敢给我个机会吗	175
接受打击	177
灾难中缔造的传奇	178
受伤的苹果树	182
伤疤做勋章	184
值得恭贺的痛苦	185
痛并快乐着	187
那年确实很苦	188

八、面对爱:珍视生命的本真

真爱永恒	191
------------	-----



爱需要自由	192
给爱一个自由的空间	194
好好珍惜现在的爱情	195
爱情的选择机会并不多	196
爱情不能贪得无厌	197
爱情不是相互索取	199
宽容是爱的保鲜膜	200
眼睛要看到对方的优点	202
别对婚姻那么冷漠	203
婚姻需要浪漫 更需要面包	204
善意的谎言	205
子欲养而亲不在	207
永远敞开的心门	209
母爱无处不在	210
多关心他人就能够赢得爱戴	211
从朋友那里寻找力量	213



一、面对自我：检视人生的灵魂



知彼难 知己更难

自知之明是最难得的知识。

——西班牙谚语

知彼难，知己更难。这两个问题中，后者又显得更加突出。因此适时调整对目标的定位，是每一个有志之士应注意的问题。

胡适家道中落，16岁考取中国公学，20岁考取清华庚子赔款美国官费生。为了节省学费，接济家里，胡适迈进康奈尔大学，选学农科。康奈尔大学农学院设有洗马、套车、驾车、下田农耕等实习课程。本来胡适生于乡野，不畏农事，对洗马、套车等都有兴趣，也可以应付自如，可是到了实习苹果分类的时候，胡适却洋相百出。校方要求学生在规定的时间内完成对30种苹果的分类，许多学生只用了二三十分钟就分得一清二楚，可胡适将苹果翻来覆去地观察，花了两个半小时也只能勉强分辨出二十来个品

一、面对自我：检视人生的灵魂





种。胡适经过冷静的反思,及时放弃学农,转学自己感兴趣的历史、文学,终至功成名就。如果当初不及时发现自己的所短所长,胡适又怎会以文学、哲学闻名于世呢?

爱因斯坦也很有考察自我的能力。他在回顾自己学生时代为什么不专门研究数学时说,他感到自己在数学领域能力不够强,不能选择一个领域深入下去。

爱因斯坦还有更令人敬佩的地方。20世纪50年代,爱因斯坦曾收到以色列当局的一封信,恳请他担任以色列总统。爱因斯坦是犹太人,若能当上以色列总统,在一般人看来,自是荣幸之至。然而出乎人们预料的是,爱因斯坦却明确表示拒绝。他说:“我整个一生都在同客观物质打交道,既缺乏天才的智慧,也缺乏经验来处理行政事务以及公正地对待别人,所以本人不适合如此高官重任。”

伟大的文学家歌德,寻找真正的自我的过程更让人唏嘘不已。歌德年轻时立下的志向,是要成为一个世界闻名的画家,为此他一直沉溺于那变幻无穷的色彩世界中不能自拔。他付出了10年的艰辛努力提高自己的画技,但是收效甚微。在40岁那年,他游历了意大利,目睹了那些绘画大师的杰出作品之后。终于大彻大悟:即使自己穷尽毕生精力,恐怕也难以在绘画领域有突破性的建树。在痛苦和彷徨中度过了一段时间后,他毅然作出了新的决定:放弃绘画,主攻文学。

晚年的歌德在回顾自己的成长过程时,忠告那些既朝气蓬勃又容易头脑发热的青年朋友,万万不可过分相信自己一时的兴趣。歌德深有感触地说:“要认识自己是多么不容易呀。我差不多花了半生的光阴。”





欢迎,无法与人建立良好的人际关系。

许多年过去了,这些人的缺点仍丝毫未改。细究一下,他们的心地并不坏,他们的缺点未必都与道德品质有关,只是他们缺乏自省意识,对自身的缺点太麻木了。

本来,别人的疏远、事业的失利,都可作为对自身缺点的一种提醒,但都被他们粗心地忽略了,因而也就妨碍了自身的成长。

用诚实坦白的目光审视自己,通常是很痛苦的,但也因此是难能可贵的。人有时会在脑子里闪现一些不光彩的想法,但这并不要紧,人不可能各方面都很完美、毫无缺点,最要紧的是能自省然后改正。

凡是对自身的审视都需要有大勇气,因为在触及自己的某些弱点、某些卑微的意识时,往往会令人非常难堪、痛苦。不论是对自己、对自己的偏爱物、对自己的历史,都是这样。

但是,无论是痛苦还是难堪,你都必须去正视它。不要害怕对自己进行深入思考,不要害怕发掘自己内心不那么光明甚至很阴暗的一面。

勇士的称号不仅属于手执长矛、面对困难所向无敌的人,而且属于敢于用锋利的解剖刀解剖自己、改造自己,使自己得到升华和超越的人。当然,自我省察不仅仅是对自己的缺点勇于正视,它还包括对自己的优点和潜能的重新发现。

每个人都有巨大的潜能,每个人都有自己独特的个性和长处,每个人都可以通过自省发挥自己的优点,通过不懈的努力去争取成功。认识自我,是每个人自信的基础与依据。即使你处境不利,遇事不顺,只要你的潜能和独特个性依然存在,你就可以坚信:我能行,我能成功。一个人在自己的生活经历中,在自己所





处的社会境遇中,能否真正认识自我、肯定自我,如何塑造自我形象,如何把握自我发展,如何抉择积极的自我意识,将在很大程度上影响或决定一个人的前程与命运。

你可能渺小而平凡,也可能美好而杰出,这在很大程度上取决于你是否能够反省,以充分地认识自己。

● 自我的渺小

天上的繁星数得清,自己脸上的煤烟却看不见。

——马来西亚谚语

一位作家的寓所附近有一个卖油面的小摊子。一次,这位作家带孩子散步路过,看到生意极好,所有的椅子都坐满了人。

作家和孩子驻足围观,只见卖面的小贩把油面放进烫面用的竹捞子里,一把塞一个,仅在刹那之间就塞了十几把,然后他把叠成长串的竹捞子放进锅里烫。

接着他又以迅雷不及掩耳的速度,将十几个碗一字排开,放佐料、盐、味精等,随后捞面、加汤,做好十几碗面前后竟没有用到5分钟,而且还边煮边与顾客聊着天。

作家和孩子都看呆了。

在他们从面摊离开的时候,孩子突然抬起头来说:“爸爸,我猜如果你和卖面的比赛卖面,你一定输!”

对于孩子突如其来的谈话,作家莞尔一笑,并且立即坦然承认,自己一定输给卖面的人。作家说:“不只会输,而且会输得很惨。我在这世界上是会输给很多人的。”





像。聆听自己的感觉可以随时让你知道你是否走错了方向，是否走向不快乐或者某种冲突，你内心的感觉就像是晴雨表，可以让你知道内心的情绪如何。

许多人会有这样的感受，“有时在内省、倾听自我的时候，总是没有任何动静，我真的不知道自己的感觉。”有的会说：“那么混乱，我说不清楚，该怎么办？”怎么办？首先别担心，因为没有人确实知道每一件事。情绪的一项重要特征是流动与易变，再说，许多情绪混杂在一起，确实难以分辨开来。爱与喜欢有什么区别呢？为什么有时对某个人爱恨交织呢？为什么伤感之后心里总是空荡荡，提不起精神做任何事情呢？而这些问题的解决办法都包括高度的智慧。

要想明察内心的信息，写日记是个不错的选择，一日至少写一篇，坚持一个星期。在日记中记下什么事让你觉得快乐、兴奋，什么事令你生气、伤心、孤独，对自己的感觉做个简短的描述，把别人眼中的你做个简短描述，并考虑一下是否描述有不妥之处，然后进行修改。

每天对着镜子问自己：“今天做了什么事令我自己满意？为什么满意？什么事令我愤怒？”同时观察镜中的“我”的表情。

从日常的情绪体验来看，人时而会忧虑甚至是忧伤，时而会不安甚至是惊慌，时而会狼狈甚至是害怕，时而会焦虑甚至是惊骇，而这些经过分析都是恐惧——一种对意识到的危险的警觉，无论这种危险是确定的、直接的、清楚的，抑或是模糊的、间接的、没有特定起源的、轻微的或重大的。

人人都有烦乱、疲惫、无聊、抑郁、嫉妒的感觉，而这些都会使我们感到精力消耗或缺少力气。认清这些外部情绪所传达的





真正的意义与信息,更深一步地分析产生的原因,正是自我聆听取得的成就。

通过自我聆听,你就会对自我以及自我经历的一些事情作一个客观或者更有力的评价:心理暗示也可作为聆听内心感受的一个很好的办法,也就是一个人用语言或其他方式对自己的知觉、思维、想象、情感、意志等方面的心理状态产生某种刺激的过程。它是人的心理活动中的意识思想的发生部分与潜意识的行动部分之间的沟通媒介。它是一种启示、提醒和指令,它会通知你注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动,因而它能影响和支配你的行为,这是每个人都拥有的一个看不见的法宝。

做回你自己

见善,修然必以自存也;见不善,愀然必以自省也。

——《荀子·修身》

生命的可贵之处就在于做你自己。为自己而做,为自己的梦想而活,为自己的快乐而活,好好为自己。

在人生的前进过程中,你往往会面临各种各样的选择。可以说,不同的选择就会产生不同的命运。当你在进行这些选择的时候,千万要慎重,因为这关系到你将来的命运。然而,许多你面临选择的时候,却与父母所期望的相冲突,不能做自己真正想做的事,因此疑惑不知该如何是好。

哲学家纪伯伦给了最好的忠告。他说:“父母就像一张弓,而子女却是箭。带我来到人世的是父母,但最终要对我们负责的还

一、面对自我:检视人生的灵魂





就,家人往往会引以为傲。他们会说:“哦,我孩子是做什么的。”而忘了当初你表示要去做时,他们曾经大发雷霆的情景。

要忠于自己,不必老是顾虑别人的想法,或总是想要取悦他人。记住,生命的可贵之处就在于做你自己。为自己而做,为自己的梦想而活,为自己的快乐而活,好好为自己。

不论做任何事,都要想到是“为自己而做”——顺着你心中所想的去做。试想,如果一辈子都不能为自己而做,岂不白活!对于别人而言,你的路他们没有走过,他们就是再高明,也不过是在替你摸索,别人不是先知先觉,而你得为他们的决定承担后果。面临决定时,别人的意见是要听的,但不应照单全收,也不该屈从,不要被别人左右,而需要经过自己慎重的理解,然后再由自己作出判断和选择,这才是对自己的命运负责。

贵有自知之明

一个认识自己的人,就没法不谦虚。谦虚使人的心缩小,像一个小石卵,虽然小,而极结实。结实才能诚实。

——老舍

如果一个人能充分了解自己,知道自己的长处与缺点,做事知道发挥自己的长处,量力而行,知道名气远没实力重要,那么他极有可能成功。否则,只能一事无成。

2003年,在社会上爆出了一个新闻:一北大毕业生卖猪肉为生!这个消息一下子掀起了轩然大波,引起了人们有关人才浪费等等的热烈讨论。而这个故事的主角就是陆步轩。





十几年前,陆步轩从北京大学本科毕业之后,曾经尝试过多种职业,可是最终阴差阳错,竟然只能操着割肉刀在西安一个小铺子卖肉。这样的生活一直持续到2003年7月。这一年,一个记者发现了这件事情,并通过媒体让这个消息传遍了全国。陆步轩曾是高考文科状元,是北大的高才生,怎么能够卖猪肉呢?这一下子成为全国轰动性新闻。

随着新闻的传播,陆步轩一下子也成了全国闻名的人物。各种访谈、邀请接踵而至,100多家企业纷纷发出邀请函,甚至还有大学邀请他去任教。

陆步轩认真考虑了一番,发现100多家单位中有许多是外地的,其中不少是规模很小的民营企业。其实,许多单位并没有真正要他的意思,只是想借机炒作一番,捧红自己而已。真正想要他的不过区区三五家。而西安一所大学的人事处长曾专门前来邀请他到这所大学任教,后来才知道这不过是处长自己的初步想法,还没有向学校汇报呢!

怎么办?新闻轰动效应很快就要结束,到时候自己将会和很多新闻人物一样,成为明日黄花,可能再也不会引起人们的注意。如果不抓住这个千载难逢的机会,或许自己一辈子都只能是一个卖肉的小贩了。

在这个时候,聪明的他巧妙地利用媒体这个“媒婆”,谋得了在西安市长安区档案局的工作。就这样,他上班后有了更多的时间来看书,和自己心爱的文字打交道。工作之余,依然在经营自己那两家红红火火的“眼镜肉店”。并且他还出了自己的新书:《屠夫看世界》,因为“自然天成,不造作”,自出版以后,多次再版。他终于过上了自己想要的生活。





自省是一面镜子

见人恶，即内省；有则改之，无加警。

——《弟子规》

自省，贵在自觉。一个人只有通过自律、反思、剖析、克制等等，才会静下心来，客观公正地评价自己，并能清楚地认识到自身的缺陷。一个人如果不懂得自省，或者缺乏主动的自省精神，这样的后果就是盲目自大，以至遭遇损失时还一味抱怨他人，从不想想问题的根源就在自己身上。

苏轼写过一篇《河豚鱼说》的故事，说的是河里的一条豚鱼，有一天游到一座桥下，却不料一头撞到了桥柱上。它不检讨自己不小心，也不打算绕过桥柱游过去，反而生起气来，恼怒桥柱撞到它。河豚气得张开两鳃，鼓起肚子，漂浮在水面，很长时间一动也不动。后来，一只老鹰发现了它，一把抓起了它，转眼间，这条河豚就成了老鹰的肚中之物。

故事中的这条河豚，自己不小心撞上了桥柱，却不知道反省自己、责备自己，不去改正自己的错误，反而恼怒别人，结果白白丢掉了自己的性命。

在现实生活中，有很多类似于河豚这样的人，他们从来就没有反省、检查过自我，反而在遭受失败或遇到其他不幸时就抱怨不已，美玲就是其中的一个。

美玲人生得漂亮，而且还接受过良好的教育，但不幸的是她有过一次失败的婚姻。不过，由于她的美貌，虽然离过一次婚，身

