

经典人生系列



品味人生

PINWEIRENSHENG

走向成功和幸福的人生境界，做最好的自己

品味人生是一种成熟的淡定，是洞察世事后的超然达观。不张扬、不喧嚣，不再有不切实际的幻想。这种境界是一种脚踏实地的平实，从而调整自己，完善自己，做最好的自己。

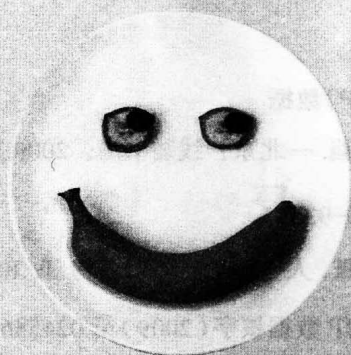
杨 炘◎主编

JINGDIANRENSHENGXILIE

线装书局

经典人生系列

B848.4
525



品味人生

PINWEIRENSHENG

走向成功和幸福的人生境界，做最好的自己

品味人生是一种成熟的淡定，是洞察世事后的超然达观。不张扬、不喧嚣，不再有不切实际的幻想。这种境界是一种脚踏实地的平实，从而调整自己，完善自己，做最好的自己。

杨 炘◎主编

JINGDIANRENSHENGXILIE

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

品味人生 / 杨旸主编. —北京: 线装书局, 2009.3
(经典人生系列)

ISBN 978-7-80106-935-1

I. 品… II. 杨… 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 024586 号

品味人生

主 编: 杨 旸

责任编辑: 杜 语 孙嘉镇

排 版: 杨静贤

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 287 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 298.00 元 (全 10 册)



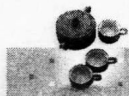
目 录

第一章 生活中有很多奇迹

人各有长，不要因为自己一方面的技不如人就妄自菲薄	1
自信本身就是一种美	4
人必须要有自信，才有可能成功	6
保持良好、积极的心态	8
相信自己	10
消除自己对亲人、朋友的依赖感	12
有时，不妨以其人之道还治其人之身	14
任何情况下都要自尊自重	15
不管事情怎么样，总要保持本色	17

第二章 每个人多爱一些，世界就充满爱

生活中我们要多笑一些	19
伸出你真诚的手，对方还你以热情的回报	20
学会倾听他人的经历	22
喜鹊之所以讨人喜欢是因为它报喜不报忧	23
有争议的话题或是表达自己的建议要注意方式	24
有时候实话也说不得	26
在别人需要的时候不妨给他一次痛哭的机会	28
有时候并不是平等的	29



眼前的不一定是真相，先别冲动	31
尊严是不可挑战的	32
热情待人要有个度	33
要孝敬母亲更不能侮辱他人的母爱	35
很多的事情只要你变化一种方式，就可以笼络人心了	38
有时候就要以退为进	40
加些必要条件也许能更好地实现共赢	41
维护别人的面子就是在维护自己的面子	43

第三章 让我们在梦想的奋斗中生命不息

大海无疆，要学会包容	44
我们去争取的过程中要保持理智	45
自己和他人的生命都是最重要的	47
与朋友、亲人的交往中要包容	49
要乐于助人并授人以渔	50
主要精力要放在学习、工作上	52
要学会检讨自己宽容他人	54
和他人发生矛盾时要主动化解	56
我们要控制自己的理性	58
我们要做到谦虚谨慎	60
不要说谎，谎言总是要被揭穿的	61
诚信是金凡事要按约定好的做	64

第四章 希望是我们奋斗过程中的原动力

时常的提醒自己不可忘乎所以	66
面对困难我们要锲而不舍才有希望成功	67
愉悦的心灵对我们有很大益处	69
超越我们的缺陷迎接挑战	71



我们有能力改变自己的生活	73
要有坚强的意志力	75
身体可以残缺但心志不能磨灭	77

第五章 安逸的生活会磨灭我们的人生

明确自己的目标才能知道自己要做什么	80
先踏踏实实的做好自己的本职	81
每个人都应该有底线但不能给自己设高度	83
卓越的成就来源于一个明确的目标	85
目标应该切合实际	87
稳妥专注的向目标前进	88
千锤百炼磨炼出自己的坚强意志	91
人生目标要有远见	93
该选哪一把钥匙	94
计划总存在变数要把握整体	95
有梦想才有动力	97
不因外界的影响而忘记自己的目标	98
在有生之年专注于自己的兴趣与才能做下去	101
不沉醉于过去的荣耀	103
做事情不可优柔寡断	104
幻想需要行动来实现	106
采取正确的行动才能成功	109
要大胆地迈出你的第一步	110
成功的捷径就是脚踏实地反复实践	112
少壮不努力，老大徒伤悲	114
每天都应该是有意义的	115
做什么事情都要有分寸	117
素质、人品有时比经验、资历还重要	118



要敢于品尝第一口螃蟹·····	119
-----------------	-----

第六章 机会需要把握住，机会也需要自己去创造

没有免费的午餐，我们要行动起来·····	121
有时候谨小慎微会失去很好的机会·····	123
抓住机遇利用自己的特长叩开成功之门·····	124
充分利用好时间·····	127
不要磨灭了自己的进取心·····	129
珍惜时间，不要白了少年头空悲切·····	131
时间的价值就像金钱的价值一样·····	132
是时间让生活变得有意义·····	134

第七章 让生命燃起一簇灿烂

正视失败才会有可能成功·····	137
要敢于去面对、征服困难·····	139
一时的输赢并没有什么·····	141
最后的结果有时候就是那一团“不起眼的污迹”·····	142
成功源于执著·····	144
一步步迈向自己所定的目标·····	145
绊脚石也可以变成垫脚石·····	147
命运是可以改变的，只要自己敢于挑战·····	150
不要放弃哪怕一丝的希望，放弃就意味着失败·····	154
踏上前途的脚步要踏实·····	156
有时候坚持就是一种成功·····	157
绝望了就代表你的失败·····	159
面对困境要学会放松自己·····	160
人生还要继续下去，所以我们没有最棘手的问题·····	161
逆境是可以转化的·····	165



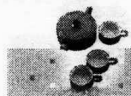
对于必须接受的现实就不要抱怨，而是去积极地面对·····	166
必须正确面对失败并从中吸取教训·····	169

第八章 要正确看待他人

墨守成规有时候是不明智的·····	171
要有自己独到的见解·····	172
要抓住事物的本质·····	175
对待问题要多思考·····	176
有时候人应该多胡思乱想·····	179
当感觉坚持不下去的时候，不妨转变一种思路·····	180
审时度势，看重长远，趋大利·····	181
要多提问题才能有创造的空间·····	182
营销高手善于开发出新的市场·····	185
任何事物都有多种用途·····	186
我们应该尽量开发自己的潜能·····	188
别让别人的意识左右我们的思想·····	190
长处加上特别才是特长·····	192
思维模式不是固定的要灵活运用·····	193
独特的眼光也是一种财富·····	194

第九章 是金子总会发光的

调整心态克服工作厌倦·····	196
做事情要认真要细心·····	197
要学会忍耐·····	198
把工作当成一种娱乐·····	199
人要有所担当，完成以后将是一件自豪的事情·····	201
金子总是要发光的·····	203
多替他人着想点·····	205



赚取利润要适度	206
喜欢上你的工作	208
怎样的态度去面对现实生活取决自己	211
面对生活，我们要热忱	213
我们要懂得坚持	215

第十章 我们自身的改变

家庭生活要和睦	217
使人生更有意义	218
一切都是可以改变的	220
生活并不是无味的，在于我们怎么去体会	222
要懂得享受生活的美好	223
别把生活搞的太过复杂	225
没有困难能拦得住你	227
自然美才是最美的	228
经营人生	230
感谢我们的父母	231
快乐和地位、金钱等无关	233
为梦想而活	234
永远的快乐难以实现	236
吸取有经验的人的经验	237
转变心态	238
眼光要看得长远	240
珍惜青年时期	242
刷漆有感	243
我们应该多做尝试	243
只要想做就有可能做到	245
肌肉最健美的人	246



人有栏才会跳得远·····	248
人无完人金无足赤·····	250
挑战自己·····	251
给自己精神疗伤·····	253
想清自己能做什么，不能做什么·····	255
怀有一颗感恩的心·····	257
把眼下能做的事先做好·····	258
信念支撑着我们一步一步向前走·····	259
敢于放手一搏·····	261

人各有长，不要因为自己一方面的技不如人就妄自菲薄

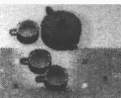
丽莎是来自美国阿肯色州的学生，也是国际象棋队里一名出色的国际象棋大师。在结束暑假课程到哈佛大学前，她随队赴美参加国际象棋比赛。临行前她决定参加有关国际象棋的课程。

但是，丽莎的兴奋劲还没过，她意识到自己所学到的知识太少了，她必须经过很艰苦的训练才能赶上。国际象棋大师，许多大家熟知的棋手她都一无所知，而许多她知道的事人家却又觉得好笑。她开始后悔自己的所作所为，她不明白自己为什么要到哈佛来受这份苦，同时更加怀疑自己是否适合在这里，在那里，可没有人会不佩服。

国际象棋大师的教练，觉得自己是哈佛最自卑的人。无奈之下，她求助于心理老师。

心理老师对她是这样诊断的：“你已进入了一个‘新世纪’，可你对已经过去的‘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，惶恐地躲着它们，哀叹自己的无能与不幸。



第一章 生活中有很多奇迹

人各有长，不要因为自己一方面的技不如人就妄自菲薄

丽莎是来自美国阿肯色州的学生，也是她所在镇里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，说话带土音，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”，可她对已经过去了的“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。

她因为自己来自小地方，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，多年来唯一的精神安慰就是学习成绩出色。可眼下，面临来自世界各地的“学林高手”，她已再无优势可言。

她长相平庸，学习又平庸，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，并非她是一个。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也只不过是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。

接下来，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。



智慧箴言

自卑会抹杀掉一个人的自信心，消磨一个人的意志，使本来能够做到的事情也在怀疑自己的能力中失败。所以，我们必须战胜自卑感，要充满信心地攒足了劲向着梦想前进。

自信本身就是一种美

同伴们都有了自己的恋人，但是，没有人会邀请害羞的姑娘玛莉。

玛莉沿着走廊走着，耷拉着头，从她的样子来看，心情很沉重。一块标着“吸引异性物”的招牌挡住了她，牌后放着一些丝带，周围摆着各式各样的蝴蝶结，牌上写着：各种颜色应有尽有，挑选适合你个性的颜色。

玛莉在那儿站了一会，尽管她有勇气戴，但还为她母亲是否允许她戴上那又大又显眼的蝴蝶结而犹豫不决。是的，这些缎带正是伙伴们经常戴的那种。

“亲爱的，这个对你再合适不过了。”女售货员说。

“噢，不，我不能戴那样的东西。”玛莉回答道，但同时她却渴望地靠近一条绿色缎带。

女售货员显得惊奇地说：“哟，你有这么一头可爱的金发，又有一双漂亮的眼睛，孩子，我看你戴什么都好！”

也许正是售货员这几句话，玛莉把那个蝴蝶结戴在了头上。

“不，向前一点。”女售货员提醒道，“亲爱的，你要记住一件事，如果你戴上任何特殊的東西，就应该像没有人比你更有权戴它一样。在



这个世界上，你应抬起头来。”她用评价的眼光看了看那缎带的位置，赞同地点点头，“很好，哎呀，你看上去无比地令人兴奋。”

“这个我买了。”玛莉说。她为自己做出决定时的音调而感到惊奇。

“如果你想要其他在集会，舞会、正规场合穿着的……”售货员继续说着。玛莉摇摇头，付款后向店门口冲去。速度是那么快，以至与一位拿着许多包裹的妇女撞了个满怀，几乎把她撞倒。

过了一会儿，她吓得打了个寒战，因为她感到有人在后边追她，不会是为那缎带吧？真是吓死人了。她向四周看看，听到那个人在喊她，她吓得飞跑，一直跑到一条街区才停下来。

出人意料，玛莉眼前正是卡森咖啡馆，她意识到她开始就一直想到这儿来的。

这儿是镇上每个姑娘都知道的地方，因为伯特——大家都喜欢的一个好小伙每个星期六下午都在这儿。

他果然在这儿，坐在卖饮料的柜台旁，倒了一杯咖啡，并不喝掉。“莉妮把他甩了，”玛莉暗想，“她将与其他人去跳舞了。”

玛莉在另一端坐下来，要了一杯咖啡。很快她感觉到，伯特转过身来在望着她。玛莉笔挺地坐着，昂着头，意识得到，非常意识得到头上的那绿色缎带。

“嗨，玛莉！”

“哟，是伯特呀！”玛莉装出惊讶的样子说，“你在这儿多久了？”

“一生。”他说，“等待的正是你。”

“奉承！”玛莉说。她为头上的绿色缎带而感到自负。

不一会儿，伯特在她身边坐下，看起来似乎他刚刚注意到她的存在，问道：“你的发型改了还是怎么的？”

“你通常都是这样注意吗？”

“不，我想正是你昂着头的样子。似乎你认为我应该注意到什么似的。”

玛莉感到脸红起来：“这是有意挖苦吧？”



“也许。”他笑着说，“但是，也许我有点喜欢看到你那昂着头的样子。”

大约过了10分钟，真令人难以相信，伯特邀她去跳舞。当他们离开卡森咖啡馆时，伯特主动要陪她回家。

回到家里，玛莉想在镜子跟前欣赏一下自己戴着绿色缎带的样子，令她惊奇的是，头上什么都没有——后来她才知道，当时撞到那人时，绿色缎带被撞掉了……

智慧箴言

在这个世界上，你应抬起头来，人生最大的动力莫过于自信，也只有自信的人才能生活得更好。

人必须要有自信，才有可能成功

5年前，斯蒂芬·阿尔法经营的是小本农具买卖。他过着平凡而又体面的生活，但并不理想。他一家的房子太小，也没有钱买他们想要的东西。阿尔法的妻子并没有抱怨，很显然，她只是安于天命而并不幸福。

但阿尔法的内心深处变得越来越不满。当他意识到爱妻和他的两个孩子并没有过上好日子的时候，内心被深深刺痛。

但是今天，一切都有了极大的变化。现在，阿尔法有了一所占地2英亩的漂亮新家。他和妻子再也不用担心能否送他们的孩子上一所好的大学了，他的妻子在花钱买衣服的时候也不再会有那种犯罪的感觉了。下一年夏天，他们全家都将去欧洲度假。阿尔法过上了真正的生活。

阿尔法说：“这一切的发生，是因为我利用了信念的力量。5年前，我听说在底特律有一个经营农具的工作。那时，我们还住在克利夫兰。我决定试试，希望能多挣一点钱。我到达底特律的时间是星期天的早晨，但公司与我面谈还得等到星期一。晚饭后，我坐在旅馆里静思默想，突然觉得自己是多么的可憎。‘这到底是为什么！’我问自己‘失败为什么总属于我呢？’”

阿尔法不知道那天是什么促使他做了这样一件事：他取了一张旅馆的信笺，写下几个他非常熟悉的、在近几年内远远超过他的人的名字。他们取得了更多的权力和工作职责。其中两个原是邻近的农场主，现已搬到更好的边远地区去了；其他两位阿尔法曾经为他们工作过；最后一位则是他的妹夫。

阿尔法问自己：什么是这5位朋友拥有的优势呢？他把自己的智力与他们作了一个比较，阿尔法觉得他们并不比自己更聪明；而他们所受的教育，他们的正直，个人习性等，也并不拥有任何优势。终于，阿尔法想到了另一个成功的因素，即主动性。阿尔法不得不承认，他的朋友们在这点上胜他一筹。

当时已快深夜3点钟了，但阿尔法的脑子却还十分清醒。他第一次发现了自己的弱点。他深深地挖掘自己，发现缺少主动性是因为在内心深处，他并不看重自己。

阿尔法坐着度过了残夜，回忆着过去的一切。从他记事起，阿尔法便缺乏自信心，他发现过去的自己总是在自寻烦恼，自己总对自己说不行，不行，不行！他总在表现自己的短处，几乎他所做的一切都表现出了这种自我贬值。

终于阿尔法明白了：如果自己都不信任自己的话，那么将没有人信任你！

于是，阿尔法做出了决定：“我一直都是把自己当成一个二等公民，从今后，我再也不这样想了。”

第二天上午，阿尔法仍保持着那种自信心。他暗暗以这次与公司的