

经营好昨天：汲取过去的经验和教训
经营好今天：全心全意地过好每一天
经营好明天：斗志昂扬的去挑战未来



JingYingHaoZiJi
YiShengZhongDeSanTian

马银文◎编著

经营好自己 一生中的三天



NLIC2970817662

人生到底有多少天？不同的人有不同的答案

一部让你战胜自己、突破自我、管理好人生的超级工具书！

人生无一例外地只有三天：昨天、今天、明天
经营好这三天，就经营好了一生

台海出版社

马银文◎编著



经营好自己 一生中的三天



NLIC2970817662

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经营好自己一生中的三天 / 马银文编著. —北京:
台海出版社, 2012. 5
ISBN 978 - 7 - 80141 - 995 - 8

I. ①经… II. ①马… 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 (2012) 第 101390 号

经营好自己一生中的三天

编 著: 马银文

责任编辑: 姜 航

装帧设计: 昇昇封面创意设计室

版式设计: 姬刚成

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: <http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm>

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市灵山装订厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 19

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80141 - 995 - 8

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究





前言

人生只有三天：昨天，今天，明天。

昨天，今天，明天。日复一日，年复一年。无论是在什么季节、什么年代，这三天，总是有规律地轮回着，构成自然界的生存发展、人类社会的历史变迁；构成人的短暂的一生。

昨天，是历史的过程，是失败的经验，也是成功的记录；是时间的告别，也是空间的定格，也是永恒的象征……昨天是我们成长的阶段，但它不能再度来临，无法再为我们增添辉煌。生命是需要跋涉的，不管昨天你有多少功绩，不管昨天你花园里开满了多少花朵，不管昨天你有多少懊悔，那都是属于昨天的。我们不应该唠唠叨叨地诅咒或者怀念过去，后悔不该做的事，忏悔又忏悔。我们要以昨天为奠基石，记住昨天，为今天创造辉煌！

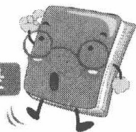
今天，是一个新的开始，需要我们前进，还要我们去孕育。今天，连着昨天和明天，它是“三天”中最实际、最主要的一天。因为昨天是逝去的今天，明天是未来的今天。人只活在今天，经历的总是今天。今天书写着人生的历史。一个个今天汇集成人生的全部。今天活的好与坏，决定了人生的优与劣。我们是今天的主人，今天由我们主宰。抓住今天，珍惜今天，就不会忽略今天，虚度今天。忽略和虚度今天，便是人生的最大失误。今天是实实在在的日子，是最好的日子，它是奋斗的起点，成功的开始，一切都从今天做起。驾驭今天，创造今天，就能补昨天之失，立明天之志。今天的付出和努力，都是为了明天的回忆更美好。

明天，是未来，是生命的希望。是令人向往憧憬的。明天的日子还有多



长？谁也说不清。明天是辉煌，还是落败？谁也道不明。明天既向我们显示机遇，又向我们发出挑战。明天的希望是美好的，但路途绝不平坦，到处布满荆棘。但不管怎样，有一点是可以肯定的，那就是花好月圆的明天只接纳奋斗不息者。

昨天匆匆而过，永不复返；今天正在进行中，但很快也会过去；明天到来，也将会消失。人生苦短，时间宝贵。抓紧时间吧，经营好我们一生中的三天！



目 录

经营好昨天：汲取过去的经验和教训

昨天的日子很长，说不清楚有多少天，但不管有多少天，也不管是受到挫折，还是取得辉煌，都只是代表过去，不能代表将来。比如昨天贫困潦倒的人将来可能变成富翁；昨天锦衣玉食的人将来可能沦为乞丐；昨天打工的人将来可能变成大老板。这就是三十年河东三十年河西。世上没有永远的胜利，也没有永远的失败，胜利和失败在合适的条件下是能够转化的。因此，我们不必为昨天的挫折而萎靡不振，也不要为昨天的辉煌而狂妄自大。只有把过去的挫折和辉煌都作为今天的垫脚石，才能攀登美好的明天。

第一章 调整心态，用积极乐观支配自己

英国作家福楼拜说：“一阵爽朗的笑，犹如满室黄金一样引人注目。”乐观是我们心中的太阳，请保持乐观，丢掉悲观。心胸豁达的人是真正的强者，乐观则是他们的情绪体验。乐观者能应付生活险境，用积极乐观支配自己，掌握自己的命运。

1. 保持乐观的心境 / 5
2. 乐观面对生活中的不幸 / 7
3. 养成乐观的习惯 / 10
4. 用微笑来面对生活 / 13



5. 播下积极的种子，收获成功的果实 / 17
6. 对厄运说“无所谓” / 22
7. 以乐观的心态看待周边的世界 / 24
8. 抬起你萎靡不振的头 / 27
9. 在心中造个不倒翁 / 30

第二章 学会放弃，你才能走得更远

人生就像一场戏，每个人都是自己生命唯一的导演。只有学会选择与放弃的人才能彻悟人生，才能获得充实、坦然和轻松。面向阳光，阴影就在你背后，学会放弃，也许你才能走得更远。

1. 学会放弃是一种解脱 / 37
2. 生活不需要无谓的执著 / 40
3. 放弃是一门选择的艺术 / 43
4. 只有携带越少才会越超脱 / 46
5. 该松手时就松手 / 49
6. 只有放弃才能专注 / 51
7. 拿得起，放得下 / 53
8. 舍得是一种生活的哲学 / 57
9. 不要留恋眼前的花朵 / 60
10. 放得下，才能走得远 / 63

第三章 忘掉失败，风雨过后就是彩虹

一位法国革命家曾说过：只有当你把一件事做到忘怀失败时，你才算真正做好了这件事。的确，真正的投入是一种发愤忘食时的忘我，真正的娴熟是一种忘记失败时的自然。忘记失败，自然而然，才是我们成熟的标志，是一种通向成功之路上的绝佳状态。

1. 不要沉湎于过去之中 / 69



2. 打败心理上的敌人 / 73
3. 勇敢地接纳自己 / 77
4. 每天给自己一个希望 / 81
5. 把心里的垃圾全部带走 / 84
6. 低谷的前方是黎明 / 86
7. 胜败乃兵家常事 / 89
8. 锲而不舍，持之以恒 / 92

经营好今天：全心全意地过好每一天

今天的日子很短，而且正在自己的脚下以秒计算地缩短。今天是昨天和明天的接力处，接力棒交得好，便会走向辉煌的明天；接力出问题，便会前功尽弃。因此，面对今天，我们不能总是怀念过去，过去的就让它过去了，只有从零开始，脚踏实地，全心全意地经营好今天，才会结出丰硕的果实。今天的事一定今天完成，决不能推到明天。如果总对着今天望明天，明日何其多，明日的明日便是人生的尽头了。结果不但今天没有经营好，明天也悄悄地溜走了。

第四章 珍惜时间，有效地利用每一分钟

时间是一条无始无终的河流，而人类不过是这时间河中的一朵浪花。在时间的河流中，个人的生命是短暂的，你必须智慧地利用好你的时间，智慧地管好你的时间，每天都要有一个合理的安排，不要让时间浪费掉。让你的人生过得更精彩。

1. 时间是最宝贵的 / 99
2. 不放弃一分一秒的时间 / 103
3. 珍惜时间就是珍惜生命 / 106



4. 掌握时间，掌握命运 / 109
5. 培养统筹时间的做事习惯 / 112
6. 抓住时间这个“贼” / 115
7. 时间就是金钱 / 117
8. 好好珍惜今日，善加利用 / 120
9. 更好的利用时间，获得更多的机会 / 125

第五章 刻苦勤奋，一分耕耘才有一分收获

勤奋是通向成功的最短路径，也是实现梦想的最好工具，无论是在富裕还是贫困的环境中，只要你肯勤快做事，付出你的努力，你就一定会有收获，因为天道酬勤。

1. 勤奋是通向成功的最短路径 / 131
2. 一分耕耘一分收获 / 135
3. 勤奋的汗水是不会白流的 / 138
4. 没有辛勤的汗水，就不会有成功的喜悦 / 141
5. “懒惰”是人生中最可怕的敌人 / 144
6. 知识的海洋是浩瀚无边的 / 148
7. 世上无难事，只怕工作狂 / 152
8. 守住“勤”字，忌掉“懒”字 / 155

第六章 绝不拖延，今天的事情今天做

我们每个人的骨子里都有个坏毛病，就是喜欢搁着今天的事不做，而想留着等待明天去做。拖延的事情多了，慢慢的你就会形成难以改变的惰性。因此，做事不要拖延。拖延是一种坏习惯，也是一种缺点。

1. 不要养成拖延的坏习惯 / 161
2. 现在就干，马上行动 / 164



3. 不寻找任何借口 / 168
4. 做完美执行的典范 / 172
5. 不要被拖延捆住手脚 / 176
6. 该出手时就出手 / 180
7. 果断些，请不要犹豫 / 184

经营好明天：斗志昂扬的去挑战未来

明天的日子还有多长？谁也说不清。明天是辉煌，还是落败？谁也道不明。明天既向我们显示机遇，又向我们发出挑战。明天的希望是美好的，但路途绝不平坦，到处布满荆棘。但不管怎样，有一点是可以肯定的，那就是花好月圆的明天只接纳奋斗不息者。

第七章 准确定位，找准自己的“跑道”

在人生的旅途上，人人都想获得成功，想要获得成功，你必须先找到一条属于自己的跑道，然后专心致志地跑在这条跑道上。所有的问题，阻碍与挑战也许并无不同，但却可能一次比一次更为严重，而你也将在挑战中不断地成长，你的能力也将获得提升。因此，你可以更从容地踏出下一步，让你的世界有一番全新的景象。

1. 认识自己是一种智慧 / 193
2. 找到自己的“富矿区” / 198
3. “跟对人”是成功的关键 / 203
4. 认识潜力，发挥潜力 / 208
5. 要高标准严格要求自己 / 212
6. 明确自我意识，做生活的智者 / 216
7. 了解自己的气质类型 / 220



第八章 勇于尝试，方法总比困难多

在英文里有句话，是说上帝每制造一个困难，就会同时制造3个解决它的方法来。所以，世上只要有困难，就会有解决的方法。只要你常“折腾”，一定能找到合适的方法，而且“方法总比困难多”。

1. 方法总比困难多 / 229
2. 永远不说不可能 / 233
3. 点燃心中的激情 / 236
4. 你不下手我下手 / 239
5. 从头再来是一种勇气 / 243
6. 不冒险是最大危险 / 248
7. 勇于尝试才可能成功 / 252
8. 勇于承担是一种美德 / 255

第九章 合理计划，成功是计划出来的

明确的方案和计划，并方法运用得当，是行动的前提，成大事的基础。凡事有思才能有“谋”，只有谋划正确了，才能成就其不凡的事业。

1. 计划好，目标更容易实现 / 261
2. 成功靠努力，也在于精心谋划 / 263
3. 勤于思考是一种美德 / 266
4. 让你的脑子“动”起来 / 269
5. 合理规划，有条理地工作 / 271
6. 积极思考会让你告别平庸 / 276
7. 逆向思考是成功的法宝 / 280
8. 有头脑，才有财富 / 284
9. 设计自己的职业生涯 / 288

经营好昨天：

汲取过去的经验和教训

昨天的日子很长，说不清楚有多少天，但不管有多少天，也不管是受到挫折，还是取得辉煌，都只是代表过去，不能代表将来。比如昨天贫困潦倒的人将来可能变成富翁，昨天锦衣玉食的人将来可能沦为乞丐；昨天打工的人将来可能变成大老板。这就是三十年河东三十年河西。世上没有永远的胜利，也没有永远的失败，胜利和失败在合适的条件下是能够转化的。因此，我们不必为昨天的挫折而萎靡不振，也不要为昨天的辉煌而狂妄自大。只有把过去的挫折和辉煌都作为今天的垫脚石，才能攀登美好的明天。



第一章

调整心态， 用积极乐观支配自己

英国作家福楼拜说：『一阵爽朗的笑，犹如满室黄金一样引人注目。』乐观是我们心中的太阳，请保持乐观，丢掉悲观。心胸豁达的人是真正的强者，乐观则是他们的情绪体验。乐观者能应付生活险境，用积极乐观支配自己，掌握自己的命运。



1. 保持乐观的心境

在人生路上，遇到了失败，我们不应该悲观泄气，应该把它作为人生的转折点，选择新的目标或探求新的方法，把失败作为成功的新起点。

生命中最大的危机常常就是最大的转机。

有一个年轻的电台播音员在崭露头角的时候，突然被电台解雇了。他当然懊恼万分，可是当他回到家时，却兴高采烈地对他的妻子宣布：“亲爱的，这下子我有机会开创自己的事业了。”年轻的电台播音员一开始就有正确的心态，而他确实开始了他个人的事业。他自己做了一个节目，后来证明是一个成功的举动，他就是五六十年代美国家喻户晓的电视红星——亚特·林克勒特。

其实，做人就应该这样，当无事时，应像有事时那样谨慎；当有事时，应像无事时那样镇静。因为在漫长的旅途中，实在是难以完全避免崎岖和坎坷。面对一个不幸的结局，只要保持精神的沉静和坚定，不因一时的挫折而丧失斗志，保持乐观的心境，那么一切都可以重新再来。

现实生活中，有很多事情不尽如人意，或遇到困难，或遭受失败，大多数人常自怨自艾，一蹶不振，而只有少部分人能展望未来，保持乐观的态度，把失败作为自己新的起点，他们往往能在自己所处的行业中脱颖而



出，成为佼佼者。

美国心理学家麦可·沙尔说：“你的才能当然重要，但相信自己一定能成功的想法常常成为决定你成败的一个关键性因素。原因是，乐观的人与悲观的人在遇到同样的挑战和失意时，各自采取的处理方式是截然不同的。”

著名的潜能训导师赵菊春先生曾让一批学员打电话给陌生人，让他们到就近的献血站无偿献血。要达成目的是一件不容易的事，当他们打了两三个电话而毫无结果时，乐观的学员说：“我要换个方法再试试。”悲观的学员则说：“这事我干不了。”后来，赵菊春先生为此做了一个精辟的总结：自我感觉的控制，是成功的试金石。悲观者，遇事放弃，他不可能掌握获得成功所必须的技能。只有那些乐观者，感觉自己是命运的主宰者，如果事情不妙，他便迅速采取行动，寻找新的措施，总结过去的经验，博采众家之长，来拟定一个新的行动计划，然后坚决执行，因此，乐观者往往就是这样成为最后的赢家的。我们每一个人都应该具有这样的精神，才会在以后的人生路上无论做什么事情都会攻无不克，战无不胜。

遇上不幸，他人放弃了，你还是勇敢地面对；他人后退了，你还是积极地向前，眼前没有光明、希望，你还是不懈努力，寻找新的起点，这就是你人生最大的成功。