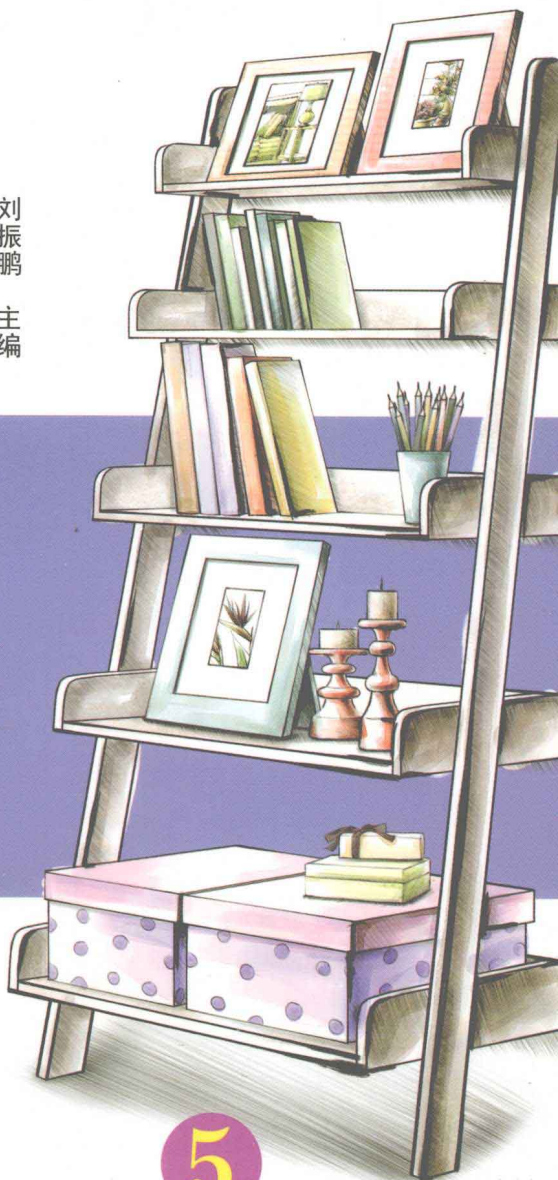


gaibianrenshengdezhizhishu

改变人生的 智慧书

刘振鹏 主编

>>> 改变人生，
从这里开始；



一本改变千万青少年命运的书；
从贫乏到丰富，从平庸到优秀，从贫穷到富有；
你到这个世界上来是为了造就自己，
是扮演一个别人替代不了的角色；

辽海出版社

5

gaibianrenshengdezhihuisu

改变人生 智慧书

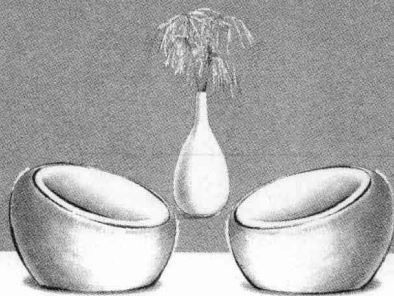
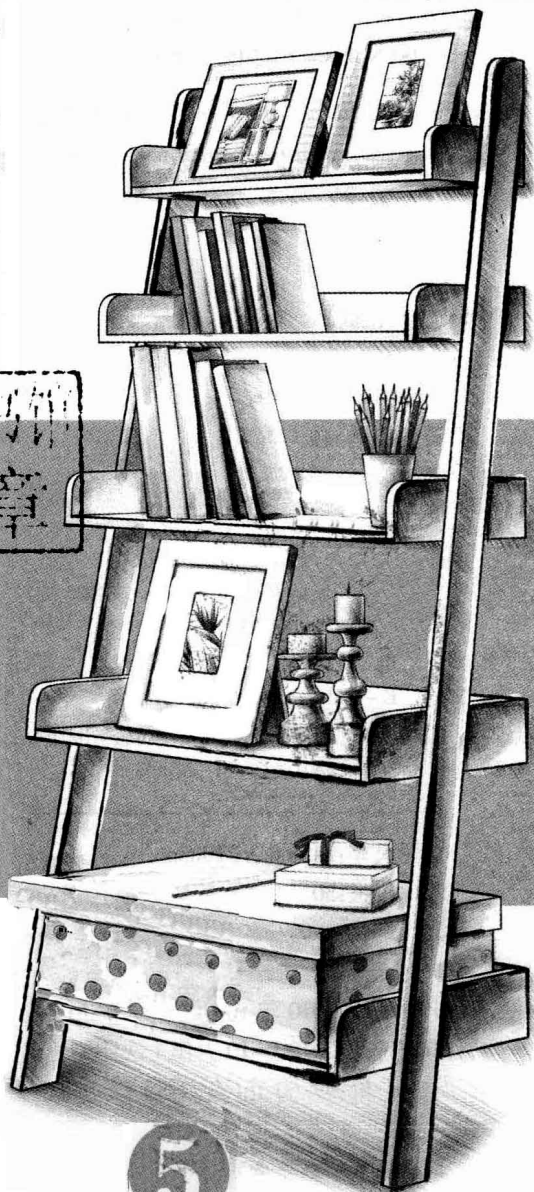
刘振鹏

主编

的藏书

>>> 改变人生，
从这里开始；

第1卷 (915) 目錄編者註



一本改变千万青少年人命运的书，
从贫乏到丰富，从平庸到优秀，从贫穷到富有，
你到这个世界上来是为了造就自己，
是扮演一个别人替代不了的角色。

辽海出版社

5

图书在版编目(CIP)数据

改变人生的智慧书/刘振鹏主编 - 沈阳:辽海出版社,2010.4

ISBN 978 - 7 - 5451 - 0931 - 3

I. ①改… II. ①刘… III. ①格言 - 汇编 - 世界 IV. ①H033

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 065775 号

责任编辑:段扬华

责任校对:顾季

封面设计:马寄萍

出版者:辽海出版社

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码:110003

电 话:024 - 23284469

E - mail:dyh550912@163.com

印刷者:北京德福泰印务有限公司印刷

发行者:辽海出版社

幅面尺寸:145mm × 210mm

印 张:30

字 数:890 千字

出版时间:2010 年 10 月第 2 版

印刷时间:2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价:99.60 元(全六册)

版权所有 翻印必究



前 言

追本溯源、谈古论今，智慧就在我们身边。

如果有人问你，人一生要养成什么样的习惯、人一生要规避什么样的人、人一生要懂得哪些个商务礼仪、人一生要解决哪些关键问题、人一生要掌握哪些生活法则、人一生要注意的哪些细节、人一生要懂得的哪些人生哲理……这些问题你是否想过？这些都是说大不大，说小不小的问题，但很少有人去关注，因为这些知识都是零散的。但无论其影响大小，有趣的永远是其背后的历史和故事！为此，我们将那些读者可能感兴趣的、有意思的常识编辑成册，以管中窥豹。

本系列以丰富的知识，娓娓讲述各类事物的精彩历史，集知识性、趣味性、科学性于一体，内容包括中外古今，涵盖面广。本书即可以开拓视野，升华境界，丰富知识结构，又可以给人生活提示。既是一本知识储备辞典，又是生活之余的休闲。内容丰富、精彩、实用。是一套不可不读的智慧书系。

在选编的过程中，我们查阅了大量的相关资料。由于我们的水平有限，可能还有很多知识点，我们没有搜集到，而且内容来源借鉴不同报章、不同版本的书籍，其观点难免带有特定时期。因此，看本书时应抱着参考的态度来阅读其中一些内容，错误和不当之处仍在所难免，恳请读者批评指正。





目 录

贵在持之以恒	1
甩掉自卑的包袱	2
成功,从设定目标开始	3
磨难成就辉煌人生	4
不要让生命被别人设定	5
播种希望,收获奇迹	6
不要小瞧勇气	8
潜力无限	9
相信奇迹	10
勇敢说“不”	11
相信自己,别人才能相信你	13
让自己变得强大	15
要做就做到最好	16
恐惧阻碍成功	17
没有想像的那么难	18
把握抉择的时机	19
不同的理想,成就不同的人生	20
习惯影响成败	21
求人不如求己	23
积极应对挑战	24
追求梦想	25



改变人生的智慧书

学会学习·····	26
巧用劣势·····	27
不要跌倒在自己的优势上·····	29
为自己的过错承担责任·····	30
给自己一个悬崖·····	31
经验教训缺一不可·····	32
学无止境·····	33
合作才能生存·····	35
借力而行·····	36
丢掉多余的东西·····	37
用赞扬代替批评·····	38
沉默是金·····	39
改变自己,适应环境·····	40
推销自己·····	42
条件是可以努力创造的·····	43
说话有技巧·····	44
倾听让你受欢迎·····	46
创新让你与众不同·····	47
调整心态,走出困境·····	48
厚积薄发·····	49
听从自己的主见·····	50
将不利因素转化成有利因素·····	52
细节决定成败·····	53
接纳不完美的自己·····	54
克服焦虑·····	56
时间就是财富·····	57
不能丧失人格尊严·····	59
善良是一种胸怀·····	60



勇于承担责任.....	61
取舍的智慧.....	63
常怀善念.....	64
三思而后言.....	65
纠正错误,内心坦然	66

人一生要学会的选择与放弃

一、学会选择放弃负重心态	68
二、放弃没有必要的“人生之坎”	111





贵在持之以恒

开学第一天，苏格拉底对学生们说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易的事儿。每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”说着，苏格拉底示范了一遍。“从今天开始，每天做300下。大家能做到吗？”

学生们都笑了。这么简单的事，有什么做不到的？过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩手300下，哪些同学在坚持着？”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下八成。

一年过后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

人生感悟

世间最容易的事常常也是最难做的事，最难的事也是最容易做的事。说它容易，是因为只要愿意做，人人都能做到；说它难，是因为真正能做到并持之以恒的，终究只是极少数人。

半途而废者经常会说“那已足够了”、“这不值”、“事情可能会变坏”、“这样做毫无意义”。而能够持之以恒者会说“做到最





好”、“尽全力”、“再坚持一下”。

龟兔赛跑的故事也告诉我们，竞赛的胜利者之所以是笨拙的乌龟而不是灵巧的兔子，这与兔子在竞争中缺乏坚持不懈的精神是分不开的。

巨大的成功靠的不是力量而是韧性，竞争常常是持久力的竞争。有恒心者往往是笑在最后、笑得最好的胜利者。

甩掉自卑的包袱

从前，在夏威夷有一对双胞胎王子，有一天国王想为大王子娶媳妇了，便问他喜欢怎样的女性。

大王子回答：“我喜欢瘦的女孩子。”

而知道了这消息的岛上年轻女性想：“如果顺利的话，或许能攀上枝头作凤凰。”于是大家争先恐后地开始减肥。

不知不觉，岛上几乎没有胖的女性了。不仅如此，因为女孩子一碰面就竞相比较谁更苗条，甚至出现了因为营养不良而得重病的情况。

但后来却出现了意外的情况。大王子因为生病一下子就过世了，因此仓促决定由弟弟来继承王位。

于是国王又想为小王子娶媳妇，便问他同样的问题。“现在女孩都太瘦弱了，而我比较喜欢丰满的女性。”小王子说。

知道消息的岛上年轻女性，开始竞相大吃特吃，于是，岛上几乎没有瘦的女性了，但岛上的食物也被吃得匮乏，甚至连为预防饥荒的粮食也几乎被吃光了。

最后王子所选的新娘，却是一位不胖不瘦的女性。

王子的理由是：“不胖不瘦的女性，更显青春而健康。”

人生感悟

为缺点和自卑感到烦恼的人请注意：审美观是因人而异的。假设有位女性，也许 A 先生会认为她是非常美的，而 B 先生却不这么认为。也就是



说，每个人的审美观并不相同，太看重别人的评价或因为自己一点的缺陷就自卑，不但没有必要，而且会影响自己正常的生活。

一个人自卑的特点是：认为别人都比自己强，自己处处不如别人，轻视、怀疑自己的力量和能力。

自卑感在每个人身上都或多或少地存在，但我们不应被自卑吓倒，而应超越自卑，让它升华为一种良好品格：谦虚谨慎，不骄不躁，并转化成进取的动力。只有这样，你才会活得开心，活得顺利，你的人生才会充满希望。

成功，从设定目标开始

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭而落后的地方。这儿没有一个人走出过大漠，据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还是转回出发的地方。

比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇一个比塞尔人，让他带路，看看到底是为什么。他们带了半个月的水，牵了两峰骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。

10天过去了，他们走了大约八百英里的路程，第11天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果只凭着感觉往前走，他会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，就是上次和





他合作的人。他告诉这位汉子，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了大漠的边缘。阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

人生感悟

一个人无论他现在多大年龄，他真正的人生之旅，是从设定目标的那一天开始的，以前的日子，只不过是绕圈子而已。

为了求生存，求成功，我们必须由杂乱中建立秩序，找出一个正常的步调，确定一个目标。如果没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了目的地。正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。

设定目标要重视四个因素：一是了解你想做什么；二是了解你能做什么；三是要将愿望和能力、现实相统一；四是要学会放弃，要抑制想知道一切、达到一切、拥有一切的贪婪欲望。

磨难成就辉煌人生

深山里有两块石头，第一块石头对第二块石头说：

“去经一经路途的艰险坎坷和世事的磕磕碰碰吧，能够搏一搏，不枉来此世一遭。”

“不，何苦呢，”第二块石头嗤之以鼻，“安坐高处一览众山小，周围花团锦簇，谁会那么愚蠢地在享乐和磨难之间选择后者，再说，那路途的艰险会让我粉身碎骨的！”

于是，第一块石头随山溪滚涌而下，历尽了风雨和大自然的磨难，它依然执著地在自己的路途上奔波。第二块石头讥讽地笑了，它在高山上享受着安逸和幸福，享受着周围花草簇拥的畅意舒怀。

许多年以后，饱经风霜、历尽尘世之千锤百炼的第一块石头和它的家族已经成了世间的珍品、石艺的奇葩，被千万人赞美称颂。第二块石头知





道后，有些后悔当初，现在它想投入到世间风尘的洗礼中，然后得到像第一块石头那样的成功和高贵，可是一想到要经历那么多的坎坷和磨难，甚至疮痍满目、伤痕累累，还有粉身碎骨的危险，便又退缩了。

一天，人们为了更好地珍存那石艺的奇葩，准备修建一座精美别致、气势雄伟的博物馆，建造材料全部用石头。于是，他们来到高山上，把第二块石头粉了身，碎了骨，给第一块石头盖起了房子。

人生感悟

孟子云：生于忧患，死于安乐。忧患和安逸同样是一种生活方式，但一个可以培育信念，一个只能播种平庸。

动物学家的实验表明，狼群的存在使羚羊变得强健，而没有狼群的威胁，羚羊在舒适的环境下变得弱不禁风，一旦遭遇狼群，只有被吃掉。这一现象同样适用于人类。真正的人生需要磨难。遇到逆境就一味消沉的人，是肤浅的；一有不顺心的事就惶惶不可终日的人，是脆弱的。一个人不懂得人生的艰辛，就容易傲慢和骄纵。未尝过人生苦难的人，也往往难当重任。

不要让生命被别人设定

一位成功人士回忆他的经历时说：“小学六年级的时候，我考试得了第一名，老师送我一本世界地图，我好高兴，跑回家就开始看这本世界地图。很不幸，那天轮到我为家人烧洗澡水。我就一边烧水，一边在灶边看地图，看到一张埃及地图，想到埃及很好，埃及有金字塔，有埃及艳后，有尼罗河，有法老王，有很多神秘的东西，心想长大以后如果有机会我一定要去埃及。

“看得入神的时候，突然有一个大人从浴室冲出来，胖胖的围一条浴巾，用很大的声音跟我说：‘你在干什么？’我抬头一看，原来是我爸爸，我说：‘我在看地图。’爸爸很生气，说：‘火都熄了，看什么地图！’我



说：‘我在看埃及的地图。’我父亲跑过来‘啪、啪’给我两个耳光，然后说：‘赶快生火，看什么埃及地图！’打完后，踢我屁股一脚，把我踢到火炉旁边去，用很严肃的表情跟我讲：‘我给你保证！你这辈子不可能到那么遥远的地方！赶快生火！’

“我当时看着我爸爸，呆住了，心想：我爸爸怎么给我这么奇怪的保证，真的吗？这一生真的不可能去埃及吗？20年后，我第一次出国就去埃及，我的朋友都问我：‘到埃及干什么？’那时候还没开放观光，出国是很难的。我说：‘因为我的生命不能被别人设定。’自己就跑到埃及旅行。”

“有一天，我坐在金字塔前面的台阶上，买了张明信片寄给我爸爸。我写道：‘亲爱的爸爸：我现在在埃及的金字塔前面给你写信，记得小时候，你打我两个耳光，踢我一脚，保证我不能到这么远的地方来，现在我就坐在这里给你写信。’写的时候感触很深。我爸爸收到明信片时跟我妈妈说：‘哦！这是哪一次打的，怎么那么有效？一脚踢到埃及去了。’”

人生感悟

你是自己的设计师，成龙成虫全在自己。

如果将自己的发展依赖于别人的定位，而没有自己的人生目的，没有自我实现的欲求，就不可能做出一番事业。你的生命，要自己去雕琢。你要选择自己的生活道路，确定人生的目标，也就是为自己“人生道路怎么走”、“朝着什么方向走”、“最终要达到什么目的”进行设计。

被别人设定，并且照着别人的设定去做的人，他的生命注定只能平淡无奇，碌碌无为。只有对自己的生命充满激情和幻想的人，才会不断地超越自己，达到一个又一个高峰，人生也因此而绚丽多彩，跌宕多姿。

播种希望，收获奇迹

多年以前，美国曾有一家报纸刊登了一则园艺所重金征求纯白金盏花的启事，在当地轰动一时。高额的奖金让许多人趋之若鹜，但在千姿百态





的自然界中，金盏花除了金色的就是棕色的，能培植出白色的，不是一件易事。所以许多人一阵热血沸腾之后，就把那则启事抛到九霄云外去了。

一晃就是20年，一天，那家园艺所意外地收到了一封热情的应征信和一粒纯白金盏花的种子。当天，这件事就不胫而走，引起轩然大波。

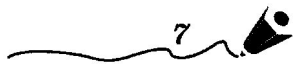
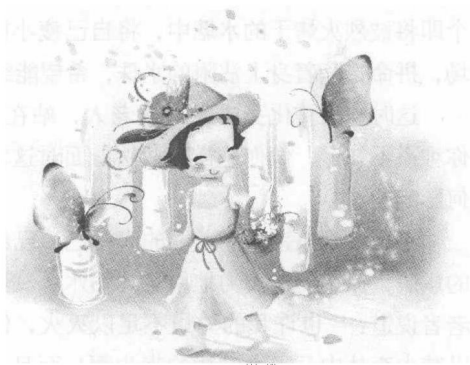
寄种子的原来是一个年已古稀的老人。老人是一个地地道道的爱花人。20年前当她偶然看到那则启事后，便怦然心动。她不顾8个儿女的一致反对，义无反顾地干了下去。她撒下了一些最普通的种子，精心侍弄。一年之后，金盏花开了，她从那些金色的、棕色的花中挑选了一朵颜色最淡的，任其自然枯萎，以取得最好的种子。次年，她又把它种下去。然后，再从这些花中挑选出颜色最淡的花种栽种……日复一日，年复一年。终于，20年后的一天，她在那片花园中看到一朵金盏花，它不是近乎白色，也并非类似白色，而是如银如雪的白。一个连专家都解决不了的问题，在这位不懂遗传学的老人手中迎刃而解，这是奇迹吗？

人生感悟

当年曾经那么普通的一粒种子，也许谁的手都曾捧过，只是少了一份对希望之花的坚持与执着，少了一份以心为圃、以血为泉的培植与浇灌，才使你的生命错过了一次最美丽的花期。种在心里，即使一粒最普通的种子，也能长出奇迹！

这个故事告诉我们，只要我们心中存有希望，只要我们心中有一颗希望的种子，那么就一定会创造出奇迹。

希望带来美好，美好的希望更是让人激动，让人无限憧憬。社会能进步几乎是希望的功劳，是它让会思考的生命去奋斗、拼搏，让社会天天在进步。同时，我们要时刻提醒自己：希望只是





希望，只有用勤奋去浇灌，才能盛开希望之花，得到希望之果。

不要小瞧勇气

在古老的印度，一直流传着一个美丽的故事，那是个有关一只小松鼠的深刻寓言。

森林中所有的小动物，一直都快乐地生活着。这片雄壮的森林，从来没有发生过什么大的变故，即使间或有几只猛兽经过，小动物们也懂得将自己妥善地藏匿起来，不至于成为猛兽口中的食物，所以这些小动物们，大都能够能够在森林中怡然自得地直到终老。

一日，天神心血来潮，想要测试森林中动物对于危机的应变能力，便从空中挥下了一道闪电，刺眼的电光击中森林中最大的一株树木，立即便燃起熊熊的大火。这阵森林大火一发不可收拾，火舌立刻四处飞窜，席卷了森林中的无数树木，同时也威胁到所有小动物的生命安全。

惊慌的动物们拼命向森林的外缘奔逃，希望能逃出这场大火造成的劫难。但它们却不知道，当闪电击中那棵大树，大火燃起的同时，在森林四周，早已被大火引来了无数贪婪的肉食猛兽，它们也正张开大口、流着涎涎，等候这些小动物们自己送上门来。

在这片森林的所有动物当中，只有一只小松鼠和其它的动物不同。它非但不选择逃难，反倒奋不顾身地向着大火冲了过去。小松鼠在森林中一个即将被烈火烤干的水塘中，将自己瘦小的身子完全沾湿，然后再冲进火场，拼命抖洒着身上沾附的水珠，希望能缓解正在毁灭森林的火势。

这时，天神化身成为一位老人，站在小松鼠的身前，问道：“孩子，你难道不知道，像你这样的做法，面对这场大火而言，是根本无法造成任何影响的。”

小松鼠那条蓬松而美丽的大尾巴，已经被炙热的树枝烙印出三条黑色的焦痕，但它仍是卖力地用身体沾水、试图灭火；百忙中还对天神化身的老者说道：“也许我的力量不足以灭火，但我相信凭着我的努力，至少可以减少森林中几只小动物的丧生啊！而且，或许因为我的执著，还有可能



感动天神，让它降下甘霖，灭了这场要命的大火也说不定。”

只听得老者一声大笑，小松鼠的周围突然变得清凉无比，大火在一瞬间消失无踪；天神接着伸出手来，在小松鼠烧伤的尾巴上轻抚了一下，顿时焦痕变成了三道奇幻瑰丽的花纹，这就是印度最美的三纹松鼠神奇而美丽的由来。

人生感悟

温斯顿·丘吉尔说：“一个人绝对不可在遇到危险的威胁时，背过身去试图逃避。若这样做，只会使危险加倍。但是如果面对它毫不退缩，危险便会减半。绝不要逃避任何事物，绝不！”

记住：具有成熟心灵的人，不会陷于自己的困难当中，而是勇敢地去面对它、接受它，然后想办法加以克服、解决。他们不会去乞求，不会绝望，也不会去找借口逃避。

潜力无限

一位音乐系的学生走进练习室。在钢琴上，摆着一份全新的乐谱。

“超高难度……”他翻着乐谱，喃喃自语，感觉自己弹奏钢琴的信心似乎跌到谷底，消磨殆尽。

指导教授是个极其有名的音乐大师。授课的第一天，他给自己的新学生一份乐谱。“试试看吧！”他说。乐谱的难度颇高，学生弹得生涩僵滞、错误百出。“还不成熟，回去好好练习！”教授在下课时，如此叮嘱学生。

学生练习了一个星期，第二周上课时正准备让教授验收，没想到教授又给他一份难度更高的乐谱：“试试看吧！”上星期的课教授也没提。学生再次挣扎于更高难度的技巧挑战。第三周，更难的乐谱又出现了。

这样的情形持续着，学生每次在课堂上都被一份新的乐谱所困扰，然后把它带回去练习，接着再回到课堂上，重新面临两倍难度的乐谱，却怎么样都追不上进度，一点也没有因为上周练习而有驾轻就熟的感觉，学生





感到越来越不安、沮丧和气馁。

教授走进练习室。学生再也忍不住了，他必须向钢琴大师提出这三个月来何以不断折磨自己的质疑。教授没开口，他抽出最早的那份乐谱，交给了学生。“弹奏吧！”他以坚定的目光望着学生。不可思议的事情发生了，连学生自己都惊讶万分，他居然可以将这首曲子弹奏得如此美妙，如此精湛！教授又让学生试了第二堂课的乐谱，学生依然呈现出超高水准的表现……演奏结束后，学生怔怔地望着老师，说不出话来。

“如果，我任由你表现最擅长的部分，可能你还在练习最早的那份乐谱，就不会有现在这样的程度……”钢琴大师缓缓地说。

人生感悟

人，往往习惯于表现自己所熟悉、所擅长的领域。但如果我们愿意回首，细细检视，将会恍然大悟：看似繁难的工作挑战，永无歇止、难度渐升的环境压力，不也就在不知不觉间培养了今日的诸般能力吗？因为，人确实有无限的潜力！

遗憾的是，许多情况下，我们认识不到自己具有的潜力，面对困难和挑战时，首先想到的是畏惧和退缩，因而失去了许多超越自己的机会，只在原地踏步。

卡耐基常说：“在一生中，无论何种情形下，你都要不惜一切代价，走入一种可能激发你的潜能的气氛中，可能激发你走上自我发达之路的环境里。”因为这样，我们的潜能被激发，常能做出自己意料之外的事情来。

相信奇迹

美国的一家报纸上登了这么一则广告：“一美元购买一辆豪华轿车。”

哈利看到这则广告半信半疑：“今天不是愚人节啊！”但是，他还是揣着一美元，按着报纸上提供的地址找了去。