

经典人生系列



改变人生的 10堂课

GAIBIANRENSHENGDE
SHITANGKE

领悟成功真谛，改变千万人生的10堂课

一堂成功课，会鞭策千万人养成良好的习惯和形成优秀的道德品质；
一堂成功课，会勉励千万人勇于面对困难和培养战胜各种困难的能力；一
堂成功课，会帮助千万人认识人际关系的重要性和学会如何去交往。

杨 炘◎主编

JINGDIANRENSHENGXILIE

线装书局

经典人生系列



改变人生的 10堂课

GAIBIANRENSHENGDE
SHITANGKE

领悟成功真谛，改变千万人生的10堂课

一堂成功课，会鞭策千万人养成良好的习惯和形成优秀的道德品质；
一堂成功课，会勉励千万人勇于面对困难和培养战胜各种困难的能力；一
堂成功课，会帮助千万人认识人际关系的重要性和学会如何去交往。

杨 旻◎主编

JINGDIANRENSHENGXILIE

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

改变人生的10堂课 / 杨炘主编. —北京: 线装书局,
2009.3

(经典人生系列)

ISBN 978-7-80106-935-1

I. 改… 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 024763 号

改变人生的10堂课

主 编: 杨 炘

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1堂课 从自我完善开始

当今社会变化万千，在错综复杂的大群体中你若想有自己的一席之地，你就必须不断完善自我，加强自身修养，从而使自己立于不败之地。

人应保持本色·····	1
反思自己，避免盲目·····	3
用心生活，活在现在·····	4
避免自我贬值·····	5
完善、肯定自己·····	6
人要有自知之明·····	8
你就是百万富翁·····	9
找方法不找借口·····	11
欣赏自己，干好事业·····	12
树立名声：诚实·····	14
虚心接纳意见·····	15
踏实的脚与幻想的翅膀·····	17
肯定过去才能走的更好·····	18
自由，最大限度地释放自己·····	19
充分认识自己的潜能，挖掘潜能·····	21

从自己身上找问题	22
真正的魅力，内心美	23
诚实，最大的利益和财富	25

第2堂课 执著于目标

目标，是我们人生道路上的一盏明灯，在你迷茫时为你照亮前方的行程；目标，是一把罗盘，在你失去方向时为你引导人生的方向；目标，是红绿灯，在你不知所措时为你指引人生的停留；目标又似一把充满激情的火把，在你失去信心时给你无穷的力量。罗曼·罗兰说：“人生最可怕的敌人，就是没有明确的目标。”的确，目标是我们前进的动力，目标亦是我們成功的希望。

目标与自信	27
不要超越自己的“底线”	29
成功在于理想与方向	31
自己的梦要自己圆，自己的命运要自己掌握	33
不要把信心打碎	34
创造奇迹的方法：正确的选择、不懈的努力	35
发现自我、了解自我	38
镜子，帮你消除荆棘	39
人生要有目标	40
认准方向、积极行动	42
上帝，不会辜负信念	44
执著，是成功者必备的品质	45
自己给自己判了死刑：缺少自信心	47
禁忌幻想	48



第3堂课 勇敢抓住机遇

一个明智的人总是抓住机遇，把它变成美好的未来。

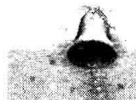
——托·富勒

化不利为有利，把绊脚石变成垫脚石	50
用勇气铺路	52
肯定自己	54
迎接挑战，跨越“栏杆”	55
永不绝望	56
路是不断铺出来的，机会是不断创造出来的	58
勇敢地与风雨搏击，相信风雨后的阳光会更灿烂	59
为接近美好的目标创造条件	61
韧劲，是成功所必需的	62
在关键时刻，展现自我的才能	64
什么也不能停止我们前进的脚步	66
拥有力量，不断超越极限	67
勇往直前，挑战命运	69
历尽千辛万苦，仍要挑战挫折	72
机遇往往在充满挑战的地方	73

第4堂课 让诚信与宽容陪伴我们

东吴宽厚老成的鲁子敬感叹说：“公瑾量窄、自取死耳”，可见，诚信与宽容对我们成就事业有着至关重要的作用。那么，就让诚信与宽容陪伴我们，打拼出美好的生活！

宽恕他人，让自己也快乐	75
-------------------	----



我们的生命中不能没有宽容	76
宽容、诚信是心与心的交流	78
宽容，一种无声的教育	80
自己留一份发展的空间	81
要想得到善意的回报，就要有真诚和爱心	83
要懂得宽容方能容纳	84
勇敢者宽容的方法	86
多一个朋友多条路	87
化敌为友，要在他人之前	88
永远不能放弃诚实	90
解除痛苦的阻碍	92
宽容待人	93
不要计较眼前的得失，做个“好人”	95
学做一个诚实的人	97
轻信与多疑，终将一事无成	99

第5堂课 不管做什么，都要尽职尽责

尽职尽责是一个崇高的境界，是我们自己为自己做的重要事情。

用内心的激情从事工作	101
工作中贯彻良好的品质	103
世上永远没有不劳而获的东西	104
生活需要休息，办事要有效率	106
避免使你的“热情”成为别人的负担	107
身在其位，人谋其职	109
名人不是遥不可及的，我们照样可以接近	111
人要学会忍耐，享受挑战	113



人要弥补不足	115
发掘覆土下的金矿	116
人面对拒绝要多动脑筋	118
人要控制情绪	120
对待别人不要在心中形成定势	122
整洁的形象：从外表认真开始	124

第6堂课 在欲求与真我之间抉择

一个人想在欲求与真我之间做出选择是一件很困难的事情，因此要谨慎。

尊严是心中一条神圣的底线	126
人生第一桶金子使我终生受用	128
金钱有时没有价值	130
放下沉重的包袱，不为贪婪所诱惑	132
不以贫贱论朋友，只以真情交知己	133
拒绝贪婪，警惕糖衣炮弹下的陷阱	135
不要等待机遇，而要主动创造机会	136
毫无意义的争论，对你的人生没有任何助益	138
生活不是拿来给别人看的，真正的生活我们也看不到	140
贪婪往往会毁掉原本美好的东西	141
才气和经历的结合，是成功的法则	142
放弃财富与权势，得到的是金钱买不到的	144
快乐悠闲的生活是用金钱买不到的	145
付出的收获才是天经地义的	147



第7堂课 生活并不痛苦

生活并不痛苦，当我们在生活中遇到困难和挫折的时候，只要我们换个角度来看，我们就能获得一份意外的收获，所以，我们要经常换角度看人生，那样我们才能走出灰暗的世界，心胸才能豁然开朗起来。

白纸上开出花朵·····	149
字贴和家篮·····	151
生活并不痛苦·····	152
心灵的琴弦·····	154
变换一下自己的位置·····	156
只需换一种方式·····	157
换一种角度·····	159
卖给和尚的木梳·····	161
那一只眼睛·····	163
巧用失误·····	164
让种子发芽·····	166
看透苦难·····	168
比别人多一点点·····	170
人生中的苦楚·····	172
要学会不要放弃·····	174
正确对待失败·····	176
要有自己的信念·····	177
苦尽自会甘来·····	179
不要放弃自己的梦想·····	181
要学会摆脱危机·····	182
总会有一扇门要你去打开·····	184



没有不可能的事情·····	186
走自己的路让别人说去吧·····	188
从跌倒的地方爬起来·····	189
化耻辱为光荣·····	191
走过弯路才能懂得正确的路·····	192

第8堂课 上帝是公平的

上帝在为你关闭一扇门的同时，总会为你打开另一扇窗子。

多付出，便多收获·····	194
最好不要求人·····	195
失败了就要吸取教训·····	197
要有自己独特的眼光·····	199
上帝是公平的·····	200
人生的信念·····	202
给他人最好的礼物就是自强·····	203
成功的秘密·····	205
生命是柔韧的·····	206
取之有道·····	208
什么时候也不要丧失品格·····	210
相信自己·····	212
正确的生活态度·····	214
懂得舍弃·····	216
战胜自己·····	217
自己的观点决定了自己的命运·····	219
自己拯救自己·····	220
凡事要有度·····	222

别最后败于自己	223
---------------	-----

第9堂课 让心灵得到滋润

现实中人们都为了欲念而忙碌，被动地生活着，感到生活是枯燥乏味的。所以不要忽视生活中的点点滴滴，用心去感受生活，心灵得到滋润，就像小草一样茁壮成长，生活才会变得更精彩。

用心去生活才有丰富多彩的生活	226
人与人之间是共存的关系	228
少一些冷漠多一些鼓励	230
平等对待弱者	231
美的含义不单包括外表还包括心灵	232
过分谦让就是一种虚伪	234
自己喜欢的未必就是别人所喜欢的	235
我们要珍惜运用时间	236
朋友的友情是珍贵的，所以不在于多	238
其实，很多时候我们应该去爱不是怀疑	240

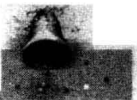
第10堂课 让梦想在我们的世界里飞扬

不论什么时候，自己必须相信自己，别让别人的一句话左右你。每个人都应该拥有自己的梦想，没有梦想的人生是可悲的人生。拥有了梦想就要为此奋斗不止，在痛苦的打击中，在艰难的环境里激起完成美好理想的信念，自己追随自己的梦想在人生中尽情飞扬。

我们都应该有自己的梦想，并为此奋斗不止	242
---------------------------	-----



积极的心态源于梦想的追逐·····	244
正视自己的错误，要勇于道歉·····	245
拥有的时候就更应该珍惜，别等失去的时候遗憾·····	247
不要被环境所困，要学会利用环境·····	249
心情的好坏并不是天气所造成的，要调整好自己的心情·····	251
正确看待夫妻间的感情要风雨同舟·····	252
感情强求不得，要懂得珍惜懂得放手·····	254
选择婚姻或爱情时要改变我们的一些东西·····	255
夫妻是应该互相疼爱的，主动一点又何妨·····	257
不要因为工作而忽视生活问题，避免得不偿失·····	258



第1堂课 从自我完善开始

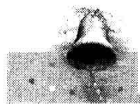
当今社会变化万千，在错综复杂的大群体中你若想有自己的一席之地，你就必须不断完善自我，加强自身修养，从而使自己立于不败之地。

人应保持本色

有一段小故事，相信大家很多人都看到过：

伊笛丝从小就特别敏感和腼腆，她的身材太胖，而她的脸使她看起来比实际还胖得多。更糟糕的是，伊笛丝有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件非常愚蠢的事情。她总是对伊笛丝说：“宽衣好穿，窄衣易破。”而母亲总照这句话来帮伊笛丝穿衣服。所以，伊笛丝从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。她非常害羞，觉得自己和其他的人都不一样，完全不讨人喜欢。

长大之后，伊笛丝嫁给一个比她大好几岁的男人，可是她并没有改变。丈夫一家人都很好，也充满了自信。伊笛丝尽最大的努力要像他们一样，可是她做不到。他们为了使伊笛丝开朗而做的每一件事情，都只是令她更退缩到她的壳里去。伊笛丝变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到她甚至怕听到门铃响。伊笛丝知道自己是一个失败者，又怕她的丈夫会发现这一点，所以每次他们出现在公共场合的时候，她假装很开心，结果常常做得太过分。事后，伊笛丝会为此难过好几天，最后不开心到使她觉得再活下去也没有什么意思了，伊笛丝开始想自



杀。但是，后来这个不快乐且不自信的人就因为一句话而改变了她以后的生活，使她变成了与先前大不相同的人。

一天，她的婆婆正在谈自己是如何教养几个孩子的，她说：“不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。”

“保持本色！”一刹那，伊笛丝恍然大悟，她终于发现就是因为她一直在试着让自己适应于一个并不适合自己的模式而使自己那么苦恼。

伊笛丝后来回忆道：“在一夜之间我整个改变了。我开始保持本色。我试着研究我自己的个性、自己的优点，尽我所能去学色彩和服饰知识，尽量以适合我的方式去穿衣服。主动地去交朋友，我参加了一个社团组织——起先是一个很小的社团——他们让我参加活动，把我吓坏了。可是我每一次发言，就增加了一点勇气。今天我所拥有的快乐，是我从来没有想到可能得到的。”

爱默生曾经说过：当我们真正感到困惑、受伤，甚至痛苦时，我们会从柔弱中产生力量，唤起不可预知的威力的愤慨之情。人立命于世，首先要自尊自重，遭到歧视，决不低头，在强大的势力面前不卑不亢，这样就会赢得别人的敬重。

感悟人生

“保持本色”让我们的生活充满快乐，让我们的生活充满自信，让我们的生活变得洒脱。你会发现，原来花是这样的红，水是这样的清。用一种属于自己的生活方式生活，做真正的自己。



反思自己，避免盲目

人人都需要时刻反思自己，让那些琐碎的事情离我们远去。要时刻反思自己，不让自己变得盲从。时刻反思，你会发现我们的生活可以大不相同。

我在梦中见到了上帝。

上帝问我：“你想采访我吗？”

我说：“我很想采访你，但不知你是否有时间。”

上帝笑道：“我的时间是永恒的。你有什么问题吗？”

“你感到人类最奇怪的是什么？”

上帝答道：“他们厌倦童年生活，急于长大，而后又渴望返老还童；他们牺牲自己的健康来换取金钱，而后又牺牲金钱来恢复健康；他们对未来充满忧虑，但却忘记了现在；于是，他们既不生活于现在之中，也不生活于未来之中；他们活着的时候好像从不会死去，但是死去以后又好像从未活过……”

上帝握住我的手，我们沉默了片刻。

我问道：“作为长辈，你有什么生活经验要告诉子女的？”

上帝笑着答道：“他们应该知道，不可能取悦所有人，他们所能做的只是让自己被人所爱；他们应该知道，一生中最有价值的不是拥有什么东西，而是拥有什么人；他们应该知道，与他人攀比是不好的；他们应该知道，富有的人并不拥有最多，而是需要最少；他们应该知道，要在所爱的人身上造成深度的创伤只要几秒钟，但是治疗创伤却要花几年的时间；他们应该知道，有些人深深地爱着他们，但却不知道如何表达自己的感情；他们应该知道，金钱可以买到任何东西，但却买不到幸福；他们应该知道，两个人看同一个事物，会看出不同的东西；他们应该知道，得到别人的宽恕是不够的，他们也应当宽恕自己；他们应该知



道，我始终存在。”

感悟人生

“上帝”的话语句句如金，这些是我们生活中再简单不过的真理，可是我们总感觉她遥不可及。其实不然，只要我们能自己的身上多花些时间来反思自己，反思我们生活的种种，别让自己变得盲目，别让自己盲从于人，生活会豁然开朗。

用心生活，活在现在

有个小和尚，每天早上负责清扫寺院里的落叶。

清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来有个和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用扫落叶了。”小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇树，这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。

第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了——院子里如往日一样满地落叶。

老和尚走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来。”小和尚终于明白了，世间有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

库里希波斯曾说：“过去与未来并不是‘存在’的东西，而是‘存在过’和‘可能存在’的东西。唯一‘存在’的是现在。”

一天早餐后，有人请佛陀指点。佛陀邀他进入内室，耐心聆听此人滔滔不绝地谈论自己存疑的各种问题达数分钟之久，最后，佛陀举手，



此人立即住口，想知道佛陀要指点他什么。

“你吃了早餐吗？”佛陀问道。

这人点点头。

“你洗了早餐的碗吗？”佛陀再问。

这人又点点头，接着张口欲言。

佛陀在这人说话之前说道：“你有没有把碗晾干？”

“有的，有的，”此人不耐烦地回答，“现在你可以为我解惑了吗？”

“你已经有了答案。”佛陀回答，接着把他请出了门。

几天之后，这人终于明白了佛陀点拨的道理。佛陀是提醒他要把重点放在眼前——必须全神贯注于当下，因为这才是真正的要点。

感悟人生

全身心地投入到生活，活在当下。这时你的全部能量会集中在一起，你强烈的能量会使你的生活变得很充实。但是这种充实和物质财富是大不相同的。而所有这些东西是我们静心才可能感受到的。

避免自我贬值

在一次讨论会上，著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。演说家接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。

演说家又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。随后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起手来。