

大师说人生

生活的观念与原则

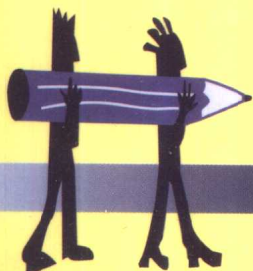
© 中国华侨出版社

借大师的智慧

读懂人生的真谛

大师说人生

罗佳 编著



© 中国华侨出版社

大师说人生

——生活的观念与原则

罗 佳 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大师说人生——生活的观念与原则/罗佳编著. —北京:
中国华侨出版社, 2002.8

ISBN 7-80120-645-2

I. 大… II. 罗… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 058079 号

● 大师说人生——生活的观念与原则

编 著/罗 佳

责任编辑/王 璐

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/15.5 字数/308 千字

印 刷/华北石油廊坊华星印刷厂

版 次/2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 7-80120-645-2/G·258

定 价/26.80 元

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 邮编: 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64443051

借大师的智慧

读懂人生的真谛



目 录

1. 成为生活的主人	(1)
2. 认识你自己	(4)
3. 从丑小鸭变为天鹅	(6)
4. 相信自己	(9)
5. 保留自我本色	(11)
6. 从学习中完善自我	(14)
7. 挖掘潜能	(16)
8. 欢迎失败	(18)
9. 失败未必是成功之母	(20)
10. 摆脱完美主义的束缚	(23)
11. 学会遗忘	(26)
12. 热情地生活	(29)
13. 寻找生活的目标	(32)
14. 对目标进行管理	(35)
15. 把握住现在	(39)
16. 心动不如行动	(42)
17. 珍惜我们所拥有的时间	(45)



生活的观念与原则

18. 善于利用闲暇时间 (49)
19. 享受此刻 (52)
20. 避免懒散 (55)
21. 野心是成功的原动力 (57)
22. 重视家庭教育 (60)
23. 你需要一点冒险精神 (63)
24. 从小做起，以小博大 (66)
25. 把握任何一次机会 (69)
26. 创造比等待更重要 (72)
27. 千万不要拖延 (75)
28. 有付出才有回报 (78)
29. 热爱你的工作 (81)
30. 做你真正想做的事 (84)
31. 信心是成功的奠基石 (87)
32. 比别人更爱自己 (90)
33. 吃得苦中苦，方为人上人 (93)
34. 性格决定命运 (97)
35. 自我暗示每一天 (101)
36. 贫穷不是理由 (104)
37. 培养敏锐的洞察力 (108)
38. 不要为自己留退路 (111)
39. 感受生活的美 (114)
40. 有梦想才能飞翔 (117)



41. 知识改变命运····· (122)
42. 加上最后一点努力····· (126)
43. 为明天的生活投资····· (129)
44. 机遇垂青有准备的人····· (132)
45. 寻找另一扇窗户····· (136)
46. 观察生活····· (139)
47. 在逆境中微笑····· (142)
48. 没有百分之百的满意····· (146)
49. 读万卷书，行万里路····· (149)
50. 兴趣的魔力····· (152)
51. 凡事往好处想····· (155)
52. 别让自己停下来····· (158)
53. 自己才是最可靠的····· (161)
54. 懂得扬长避短····· (164)
55. 做个永远的乐天派····· (167)
56. 不要让自己被烦闷所杀····· (170)
57. 停止所有无聊的担忧····· (173)
58. 不要轻易放弃····· (176)
59. 适时知难而退····· (180)
60. 世界上最怕“认真”二字····· (183)
61. 有竞争才会成功····· (186)
62. 不要把自己看得太重····· (189)
63. 多用头脑观察····· (192)



- 64. 学会欣赏别人..... (196)
- 65. 做一个诚实的人..... (199)
- 66. 敢于向规则挑战..... (204)
- 67. 最大的恐惧是恐惧本身..... (208)
- 68. 不要吝啬对别人的赞美..... (212)
- 69. 远离婚姻的坟墓..... (216)
- 70. 珍惜婚姻的缘分..... (221)
- 71. 真心爱人者，永不会一无所获..... (224)
- 72. 勇于接受现实..... (227)
- 73. 勇于承认错误..... (231)
- 74. 过于敏感只会累死自己..... (235)
- 75. 别被缺陷击倒..... (238)
- 76. 握住坚韧这把钥匙..... (242)
- 77. 懂得感恩..... (246)
- 78. 多为别人着想..... (249)
- 79. 有一颗宽容的心..... (252)
- 80. 与人为善..... (256)
- 81. 珍惜你所拥有的..... (260)
- 82. 成为一个有教养的人..... (263)
- 83. 净化我们的灵魂..... (266)
- 84. 学会微笑..... (269)
- 85. 从反面思考..... (273)
- 86. 世界需要沟通..... (277)



87. 不要任意去批评别人..... (280)
88. 尊重每一个人..... (284)
89. 愉快地接受劝告..... (287)
90. 正视批评..... (290)
91. 专心地做事..... (293)
92. 人人都可以快乐..... (296)
93. 追求自己的成功..... (299)
94. 从困境中看到希望..... (303)
95. 与优秀的人为伍..... (306)
96. 耕耘你的职业..... (310)
97. 凭智慧战胜对手..... (314)
98. 摆脱爱的束缚..... (317)
99. 有选择的人生..... (320)
100. 保有一颗平静的心..... (324)
101. 鼓励比批评更重要..... (327)
102. 理性地思考..... (331)
103. 自制是一种美德..... (335)
104. 相信直觉..... (338)
105. 开放思维空间..... (341)
106. 停止猜忌..... (345)
107. 卸下贪婪的包袱..... (348)
108. 一定要有自我意识..... (351)
109. 合作的力量..... (355)



- 110. 助人者，人助之 (358)
- 111. 选一个好的榜样 (361)
- 112. 寻找宁静的心理空间 (365)
- 113. 力求简洁明了 (368)
- 114. 做事要有秩序 (371)
- 115. 保持清醒的头脑 (375)
- 116. 脱离生活的贝壳 (378)
- 117. 倾听也是一种幸福 (381)
- 118. 关于爱的思考 (385)
- 119. 成功需要的智慧 (388)
- 120. 换个角度看世界 (391)
- 121. 推动人类进步的力量 (395)
- 122. 抓住灵感 (398)
- 123. 生活在艺术中 (401)
- 124. 展开想象的翅膀 (405)
- 125. 向权威挑战 (410)
- 126. 坚守我们的人格 (414)
- 127. 忍者无敌 (416)
- 128. 让别人更喜欢你 (419)
- 129. 保持好奇心 (423)
- 130. 学会知足 (426)
- 131. 时时反省自己 (429)
- 132. 注意打扮自己 (432)



133. 幽默是生活的调剂品	(436)
134. 具有风险意识	(440)
135. 养成良好的习惯	(444)
136. 每天让自己休息一下	(448)
137. 只有输得起，才能赢得起	(451)
138. 永葆青春	(454)
139. 勇于探索	(458)
140. 记住我们该记住的东西	(461)
141. 避免受到批评的伤害	(464)
142. 摆脱嫉妒的愚弄	(467)
143. 理想比金钱重要	(470)
144. 亲近大自然	(474)
145. 正视金钱与财富	(477)
146. 健康高于一切	(481)



1

成为生活的主人

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。

——卡耐基

从某种角度来说，我们都是射手，都想在生活中一射而中。然而，我们必须面对这样一个事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。

在生活中，失败平庸者多，主要是心态上的问题。当遇到困难时，这些平庸者总是挑选那些容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果只会陷入失败的深渊。而成功者遇到困难，仍然保持乐观积极的心态，用“我要！我能！”“一定有办法”等积极的意念支撑自己，于是便能想尽办法，不断前进，



直至成功。事实是，心态如何在很大程度上决定了我们人生的成败。

我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。我们在一项任务刚开始时的心态就决定了最后有多大的成就，这比任何其他因素都重要。

有些人总喜欢说，他们现在的情况是别人造成的，环境决定了他们的人生位置。这些人常说他们的想法无法改变。然而，我们的情况并不是由周围环境造成的。说到底，如何看待人生，是由我们自己决定的。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”因为在这个世界上，没有任何人能够改变你，只要你能改变自己，也没有任何人能够打败你，也只有你自己。

因此，无论你自身条件如何恶劣，只要你拥有积极的人生观和乐观的心态，你就可能达到成功的彼岸。反之，无论你自身条件如何优秀、机会如何千载难逢，你自身却没有乐观积极的心态，则你的失败是必然的。美国总统富兰克林·罗斯福就是依靠自身良好的心态，取得了成功的事业。

8岁的富兰克林·罗斯福是一个脆弱而胆小的男孩，脸上总显露着一种惊惧的表情。他呼吸就像喘气一样，如果被喊起来背诵，他立即会双腿发抖、嘴唇颤动不已，回答得含糊且不连贯，然后颓废地坐下。如果他有好看的面孔，也许就会好一点，但他却是暴牙。



像他这样的小孩，自我感觉一定很敏锐，回避任何活动，不喜欢交朋友，成为一个只知自怜的人！

但罗斯福却不是这样，他虽然有些缺陷，但他始终保持着一一种积极、奋发、乐观、进取的心态，正是这种心态，激发了他的奋发精神。

他的缺陷促使他更努力地去奋斗，他并未因为同伴对他的嘲笑便降低了勇气，他喘气的习惯变成一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服他的惧怕。他不因自己的缺陷而气馁，甚至加以利用，变其为资本，最终爬到了成功的巅峰。在他的晚年，已经很少有人知道他曾有严重的缺陷。美国人民都爱他，他成为美国第一个最得人心的总统，这种情况是以前未曾有过的。

他的成功是何等神奇、伟大，然而其先天所加在他身上的缺陷又是何等的严重，但他却能毫不灰心地干下去，直到成功的日子到来。

我们不能预知生活的各种情况，但我们要能够适应它。正确的心理态度和良好的习惯能够帮助我们成为生活中一名出色的射手。



2

认识你自己

认识你自己。

——苏格拉底

痛苦常常属于没有自知之明的人。因此，人贵在有自知之明，也就是要真正地认清自己。事实上，没有哪个人可以在人生的每一方面都表现得很出色。如果我们高估或低估我们自己的力量，那么我们因决策失误所遭受伤害的程度就会增加。

认识自己的最好方法就是站在一旁，像陌生人一样来评估你自己。接着，要尽可能客观地进行自我检查、评估自己的能力并认清自己的缺点。

可能有人认为这是一种毫无意义的行为，但我们都有自欺欺人的弱点，我们都会为自己的弱点寻找理由，为自己的失败找借口。我们中很多人都相信自己比实际情况要好得多。我们都认为自己在事业上没有做得更好的主要原因是我们没有运气。我们竭力回避这样的事实：缺乏行动或故意拖延、或不够注意、



或逃避义务等。

很多人总有怀才不遇的感慨，老觉得自己应有一副好本领，却无缘得人赏识，不是自怨自艾机遇不足，就是到处求神问卜，企求时来运转。再不然，就是走起路来无精打采，说起话来畏畏缩缩。在别人的眼里，他只不过是个毫无自信的庸才而已。

然而，我们中的另一些人却认为我们比实际情况还要糟，我们缺乏自信，我们感到不适，我们逃避对手的挑战，因为我们不想失败。

结果，我们注定一生平平庸庸。

要对付这种自欺欺人的行为，就让我们停下来严格地看待自己。当我们自己也无法看清自己时，就通过我们的敌人来了解自己。有些方面，敌人比我们的朋友更忠诚于你，因为他们不会奉承你而对你的弱点避而不谈，他们往往是真正了解你弱点的人。

没有任何事情是牢靠的，即使是关系最亲密的朋友，而你的敌人总是牢靠的，他们总是让我们全神贯注，时时警戒。只要你能时时警觉着，便能发现并改正你的缺点，从而更好地认识你自己。



3

从丑小鸭变为天鹅

一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。

——卡耐基

如果我们的生命中只剩下一个柠檬了，自卑的人会说，我垮了，我连一点机会都没有了，然后他就开始诅咒这个世界，让自己沉浸在可怜之中。而自信的人则说，从这个不幸的事件中，我可以学到什么呢？我怎样才能改善我的情况，怎样才能把这个柠檬做成柠檬水呢？

不管你承认与否，自卑者面对生活缺乏勇气，不能与强大的外力相抗衡，致使自己在痛苦的陷阱中挣扎。所有在实际生活中说自己为某事而自卑的朋友，都认为自卑不是好东西。他们渴望着把自卑像一棵腐烂的枯草一样从内心深处拔出来，扔得远远的，从此挺胸抬头，脸上闪烁着自信的微笑。