

成功人生

DIY

职场新人必读



找对方式爱

彭晔廷 / 编著

广东人民出版社

自己



活在当下

只要轻松不要愁

告别愁眉苦脸的日子

三分钟换一个全新的人生

让生命更美好 天天都是艳阳天

开启快乐生活的智慧门



找对方式爱自己

彭晔廷 / 编著

广东人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

找对方式爱自己/彭晔廷编著. —广州: 广东人民出版社, 2002.4

(成功人生 DIY 系列)

ISBN 7-218-03870-0

I. 找… II. 彭… III. 青年修养—通俗读物

IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 032843 号

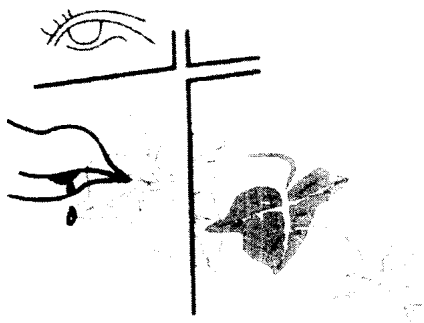
本书中文简体字版由台湾华文网股份有限公司
独家授权

版权所有 翻印必究

策划编辑	董 真
责任编辑	董 真 谢海宁
美术编辑	张竹媛
插图设计	黑玛亚工作室
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	广东邮电南方彩色印务有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 32 开本
印 张	4.75 印张
插 页	1 插页
字 数	100 千字
版 次	2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-03870-0/D·410
定 价	12.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系。

销售热线: 020-83791084, 83790667, 83796473



前言

佛问沙门：“人命在几间？”

对曰：“数日间。”

佛言：“子未知道。”

复问一沙门：“人命在几间？”

对曰：“饭食间。”

佛言：“子未知道。”

再问一沙门：“人命在几间？”

对曰：“呼吸间。”

佛言：“善哉！子知道矣！”



每每看到这则佛陀开示之语，我就再一次升起应该好好把握当下的想法，以认真的态度去看待每一秒钟，因为人的生命只有呼吸那么短暂，一口气呼出去，吸不进来，就注定下辈子再见了。这虽是人命的无奈，却也是真实的人生。

认清了人生的无常，我们还不看重自己，善待自己和他人，还不好好地生活？

生在世间的人，本来就很容易受环境中堕落因素的影响而失足，我们时时在爱别离苦(和所爱的人生离死别之苦)、怨憎会苦(与所恨的人偏偏相聚之苦)、求不得苦(想要的东西得不到之苦)、烦恼炽盛苦(被烦恼之火燃烧之苦)等人生苦海中挣扎，好像都挤不出一一点快乐的时间。正因为常常身陷烦恼与苦痛之中，却忘了人的生命仅在呼吸间这般短促，总是把贪婪、怀疑、嗔怪、痴恋等视为头等重要的事，无怪乎我们的心灵是如此的冷漠、黯淡，缺乏灵性。

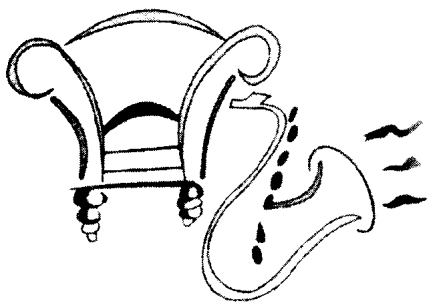
人命在呼吸间的至理，常常提醒我缩短被各种莫名烦恼干扰的时间，而尽量将心灵沉浸在安详和乐的状态，而“因缘合成”之说，让我不至掉进寻不着答案的深渊和苦苦思索却不得解的困惑中。

一位中年女子问佛陀：“生从何来？去至何所？

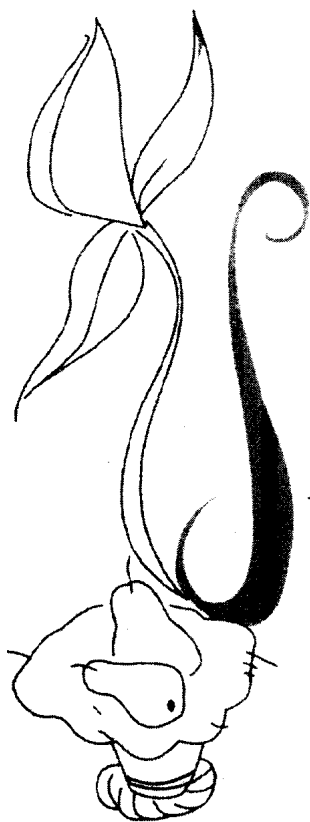
病从何来?去从何所?”佛陀比喻人生诸相就像钻木取火一样,并没有来的地方,也没有归往的地方,木头生出火来,就烧掉了木头,木头烧完后,火就自然灭去了。佛陀又向这位妇人问道:“从木头生出来的火,从哪里来?又往哪里去?”她回答说:“因缘合,便得火;因缘散,火便灭。”

了解“因缘合成”之理,我们才会创造善缘,扬弃恶缘,且心甘情愿尝尽目前之苦恼,享受当下之快乐,当因缘散尽时,快乐和苦恼都会自然失灭。

生在人世间,拥有透彻的心灵本就不易,若我们还能分分秒秒、时时刻刻记住,惟有心灵成熟,才有成功的人生,那么就不枉费这一生的经历了!



目录



天行健,君子以自强不息

- 3/ 尊贵的生存价值
- 5/ 正确认识自己
- 8/ 学会战胜自己
- 10/ 知己知彼的智慧
- 12/ 自我中心的陷阱
- 15/ 不要逃避问题
- 18/ 改变自己才能适应环境
- 22/ 坦然面对环境遽变
- 25/ 快乐人生靠自己
- 28/ 快乐源于发自内心的喜悦



舞在生命跃动中

- 33/ 转个念头，生活会更好
- 35/ 追求安稳，也莫忘自我挑战
- 38/ 永不放弃，生命泉源生生不息
- 41/ 不安与迷惑也是动力
- 43/ 磨炼身心，做个成功的人
- 46/ 积极进取，化解难关
- 48/ 学习幽默，一笑解千愁
- 51/ 做自己最擅长的工作
- 56/ 惟有实力才是最可靠的
- 61/ 知识使你更有魅力
- 64/ 开启智慧，创造优质生活
- 67/ 终生学习，让人生充满乐趣

静默的洗礼

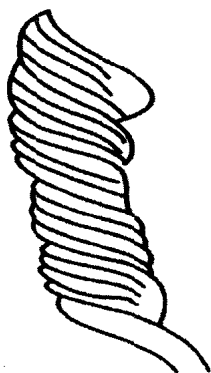
- 73/ 写下来，写清楚
- 76/ 坐而言，不如起而行
- 78/ 学会暂停及独处
- 82/ 追求无愧于心的财富和快乐

- 84/寻找人生新出路
- 87/活在当下，接受现实
- 91/眼光放远，遇事想开
- 93/人生有失必有得
- 98/一切都可以重来

心灵飨宴

- 107/散散步，纾解生存压力
- 109/融入自然，爱护自然
- 111/心灵阵痛
- 114/切勿自寻烦恼伤害自己
- 116/懂得爱人与被爱
- 119/学会掌控情绪
- 123/要有感恩之心
- 126/敢于舍得
- 128/追求真善美
- 131/时间医治心灵，空间改变情绪
- 135/检视压力，爱护自己

天行健，君子以自强不息



带着至高无上的尊贵价值降临世间
 每一个人都非常特别弥足珍贵
 不应该妄自菲薄
 更不容许自我放弃
 秉持着坚强开朗的心去过每一天
 人生将永远充满希望

原书空白页

尊贵的生存价值

“世事一场大梦，人生几度凄凉。”这是五年前朋友相赠的一首慰问打油诗，嘱我凡事要看得透，勿钻牛角尖，每个人的际遇不同，何必相争，又何必强求？

但当时的我哪里看得透！世上有些人不用努力，无须奋斗，却能够获得崇高地位或显赫身份——有些人是靠家世的庇荫，嘴里含着金钥匙呱呱坠地；有些人是凭借吹捧拍马，专走后门的本事；有人则是凭着比别人多了几分的运气。

世上大多数的人哪有这般幸运？不都是平平凡凡，终日劳苦卖力工作，而职位及薪资也从未因为孜孜矻矻而有所提升；整日为三餐温饱奔走，庸庸碌碌终其一生，人的尊贵价值早已荡然无存，人生目标似乎也显得晦暗无光。

这首诗非常符合我当时郁郁不得志的心境。然而时至今日，我早已历经世事磨炼，练就一眨眼什么事都化为乌有的幻化工夫。



人如果经常生活在愁云惨雾、一丝光明都没有的日子里，岂不辜负上天赋予每个人的聪明才智及特有的能力？人都是带着至高无上的尊贵价值降临到世间，每一个人都是非同一般的，不应该妄自菲薄，更不容许自我放弃。

人生流转，起起落落本是如此，不足为奇，重要的是自己是否有度过关卡的耐力及动力。事实上，人在障碍横前时，往往找不到方向，除了颓丧，就是怨天尤人，满肚子的委屈，而忘了要将全副精神放在如何超越难关的思索上。其实我们大可不必如此悲观，只要再加把劲，人生就会改观。

近几年我深刻体会到，人活着最重要的意义在于享有快意人生。享用美食是为了让味觉细胞得到喜悦，创意是要让脑细胞获得满足，积极正面的思考是为了让身心得到安宁，应该随时随地将自己的尊贵价值体现在日常生活之中。

纵然我的人生境遇时而狂啸不已，时而风平浪静，情绪也随着际遇的流转起起伏伏，但这些都不会动摇我生而为人的尊贵价值，我依然活得潇洒自在、安然自得，因为我参透了人的尊贵价值，不由环境所操控。

正确认识自己

你认识自己吗？

有什么不认识的，有名有姓，又有一身的本事与又酷又炫的外表，认识自己有这么困难吗？

对我来说，困难倒不至于，但也不是这么容易简单的事。自从懂得向内在探索自己是谁的时候，我就不断地问自己，我认识自己吗？

难道镜中的那个人就是我吗？因为怕受迷惑，我就不太喜欢照镜子，生怕太迷恋外在的自我，忘却了自省真正的我。

每一个人都有其生存的价值观，却因为家庭背景、文化素养、理想抱负、性格特征及环境变迁等因素的不同而有很大的差异。有人的价值观是牺牲奉献；有人则是追求卓越；有人将享受人生作为安身立命的所在；而有的人则是混沌一片，模糊不清，人云亦云，不知所谓。

不过价值观可不是一成不变的，会随着人生际遇的不同而产生今非昔比的大逆转。



譬如说，你是一个正义感十足，是非观念非常强烈的正直之人，但是在工作岗位上，你会不会明知不是好事，有违自己的价值观，却碍于主管或老板的命令，以及社会习俗的压力，也只好随波逐流，委屈迁就？

又假如你是一个认真努力，洁身自好的专业人士，但办公室文化却是吹牛拍马，谄媚打诨当道，那么你会同流合污，改变自己的追求和理想吗？

如果每一日都风平浪静，阳光灿烂，那么认识自己一点也不困难。难就难在生活总是充满着各式各样的不确定性，所以千万不要把认识自己看得太简单。如果太容易就把自己看透，岂会有精彩纷呈，变幻莫测的人生？

生活观念虽然可以随时改变，但生命价值观却是安身立命的重要指标，大意不得！

为了要探寻生命价值究竟为何的问题根源，避免自己长期处于混沌的迷雾之中，一定要经常审视自己，认清内在的我是何等的模样，是人云亦云？是刚愎自用？是见风转舵？还是不明是非？并清楚描绘出自己的特质所在。如果我们不能认真看清楚自己真正的本质及面目，在关键时刻往往会因为无法自持而卷入难以自拔的心灵黑洞中。

认识自己的课题似乎过于严肃，但总比老是原地打转，转不出个所以然的失落感来得好些。认识自己不过是要找出自己真正的个性、特质与需求，让自己喜欢自己，活出真正的自我。

人一旦找到适合自己的职业，就会发掘出独特的生存价值，不但义无反顾地全心投入，而且会忘记过去在工作、生活，以及人际关系方面的烦恼与挫折。

就算一时无法找到适合自己的职业，也要借着认识自己的机会重新审视与自己工作相关的人、事、物。当你想到自己的工作竟与这么多的东西息息相关之后，就会因为考虑到他人的立场而不敢轻忽大意了。

若是没有任何人、事、物需要自己，那就请你去找寻一些可以替代的事情来做。许多人参加义工慈善活动是因为自己愿意去做，也有些人觉得帮助他人，能够让自己享受生存价值的喜悦，因此他们乐此不疲。

参加义工活动时，轻而易举就能感受到自己被他人所需要，以及自己生存的意义。哪怕这种感觉只是一点点。只要有人能够和自己一起分享，即是最美、最好的经验。



每天我们都在为生存和理想奋斗，为处理人际关系的错综复杂而焦头烂额。你可曾想过，与其每天愁眉不展，忧心忡忡，还不如多吃一些有助于社会和人群的事，不仅可以给别人带来欢乐，自己也会体验到幸福的感受。

正确认识自己是体会生存价值的第一步，不防试着从现在开始好好地认识一下你自己吧！

学会战胜自己

许多行销部门的主管无时无刻不在动脑筋想办法提高工作绩效，为了达成营业目标，不时举办各种竞赛活动，以激发旗下销售人员的荣誉感，誓为达成目标而努力。

竞赛的用意非常好，不过在竞赛过程中，难免造成虽然每一个人都很拼命努力，但是赢家始终只有一个，输者不免懊恼不已的遗憾。

这几年我观察到，无论在工作，或是在发挥所长上，总会碰到存在着一条无法跨越的界线，即使是世界知名的大企业，也会因为某些因素的限制，