

人生如同赛跑，你必须知道终点在哪里，还要沿着最短的跑道不断冲刺。

人生准则

THE RULES OF LIFE

[美] 奥格·韦洛姆

赵丁 编著

人生如同没有参考图的拼图游戏一般，你无法猜测出将拼出什么图形。但是，你可以充分利用时间，努力寻找，尽力去拼装。



人生如同玩扑克牌，在输赢之中，你获取许多教训。但无论如何，你必须持续不断地洗牌——这是冒险，也是进取。

人生如同甜甜圈，其中间的圈洞意味着生命中的缺憾。乐观的人看到的是组成圈圈的面；而悲观的人却紧盯着这神秘的圈洞。

地震出版社

人生如同赛跑，你必须知道终点在哪里，还要沿着最短的跑道不断冲刺。



人生准则



赵 丁 编著

人生如同玩扑克牌，在输赢之中，你获取许多教训。但无论如何，你必须持续不断地洗牌——这是冒险，也是进取。



地震出版社

*The
Rules
of
Life*

人生准则

赵 丁 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生准则/赵丁编著. —北京:地震出版社, 2003.8
ISBN 7-5028-2314-X

I. 人… II. 赵… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066171 号

人生准则

赵 丁 编著

责任编辑: 吴 冰

责任校对: 李 昭

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

版(印)次: 2003年8月第一版 2003年8月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 152千字

印张: 7

印数: 00001~15000

书号: ISBN 7-5028-2314-X/Z·225 (2894)

定价: 16.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

人生如同甜甜圈，其中间的圈洞意味着生命中的缺憾。乐观的人看到的是组成圈圈的面；而悲观的人却紧盯着这神秘的圈洞。



THE RULES OF LIFE



人生如同没有参考图的拼图游戏一般，你无法猜测出将拼出什么图形。但是，你可以充分利用时间，努力寻找，尽力去拼装。

The Rules of Life

前言

人生如同甜甜圈，其中间的圈洞意味着生命中的缺憾。乐观的人看到的是组成圈圈的面；而悲观的人却紧盯着这神秘的圈洞。

人生如同吃葡萄柚一般。首先，你必须剥开柚皮，然后试咬几口，以便适应柚子的味道；当你开始享受柚子时，柚子汁却可能喷得你睁不开眼睛。

人生如同香蕉一般。未熟时是生涩的，然后随着时间而变黄变软。有些人希望自己只是香蕉，另一些人则希望自己成为上等的香蕉。你必须谨慎小心，不要被香蕉皮滑倒；此外，你必须善于克制自己，耐心地剥去香蕉皮，才能享受香蕉的美味。

人生如同西瓜一般。你必须把握住食用的时机，太早或太晚都品尝不到甜美的滋味。

人生如同烹饪一般，一切味道全取决于你的作料与烹饪技巧。你可依照食谱烹饪技巧进行烹饪，也无妨自由创造。而且，可能你很快就会发现，好的思维能够创造理想的人生。

人生如同没有参考图的拼图游戏一般，你无法猜测出将拼出什么图形。有时，你甚至无法确知是否拥有所需的一切拼块。但是，你可以充分利用时间，努力去寻找，尽力去拼装。

人生如同搭乘电梯一般。许多人上上下下，虽平稳、快

The Rules of Life

前言

捷。但有时，你乘上了电梯，可令你心烦的是，电梯停停开开，这时你必须保持足够的耐性和宽容。

人生如同玩扑克牌。有时你坐庄，有时别人坐庄，这其中包含着许多牌技与运气。你下赌注，核对牌局，虚张声势，甚至提高筹码。在输赢之中，你获取许多教训，有时，你拿的牌不好却赢了，有时你拿副好牌却反而输了。但无论如何，你必须持续不断地洗牌——这是冒险，也是进取。

人生如同赛跑。你必须知道终点在哪里，还要沿着最短的跑道不断冲刺。

.....

不管怎么说，要想获得理想的人生，都必须抱持正确的准则！

The Rules of Life

目 录

1 心态：没有信心便无大成就

- 心态比环境更重要 / 3
- 真心相信自己必定能够达到目标 / 4
- 抬头走向成功 / 5
- 正确利用“否定思考” / 6
- 给自己带来平静 / 7
- 从内心保持平静 / 8
- 不要对尚未发生的事情凭空担心 / 10
- 掌握成功处理情绪的方法 / 13

2 目标：志当存高远

- 以恰当的目标为自己铺就成功的道路 / 17
- 用“确定的目的”培养成功意识 / 18
- 设定超越自我的目标 / 19
- 目标必须切合实际，行动必须积极有效 / 22
- 从逐步完成“次目标”开始 / 24
- 眼睛紧紧盯着目标 / 25

The Rules of Life

目 录

3 思维：力求思想不受束缚

- 给思考留有一定时间 / 29
- 灵感常常能转变为机会 / 30
- 在头脑中时时产生问号 / 31
- 学会思考,保持头脑灵活 / 32
- 重视灵活地进行思考 / 34
- 用与别人不同的方式来思考问题 / 36
- 不要使自己犯“想当然”的错误 / 38
- 要把自己所拥有的知识拿来运用 / 40
- 事业成功的最大秘诀就是创新 / 42
- 精心地思索,进行创造性构想 / 43
- 拥有一个开放的头脑 / 45

4 机遇：有准备的人常常走运

- 认识时机是走向成功人生的基础 / 51
- 机会就在你身边 / 52
- 从日常生活中发现不奇之奇 / 54
- 竭尽全力把握时机 / 56

The Rules of Life

目 录

多努力一些就拥有更多的机会 / 57

努力创造一些条件 / 58

积极寻找、努力创造时机 / 60

5 克制：辛苦是获得一切的定律

成功者总是约束自己去做正确的事情 / 67

尽力约束自己以获得真正的自由 / 72

有效地控制自己的言行 / 73

努力培养自制力 / 75

学会等待 / 77

有耐心的人无往而不利 / 78

毅力和恒心是成功的基础 / 80

6 执着：不再尝试就是失败

成功需要埋头苦干、锲而不舍的精神 / 85

“坚忍不拔”是成功者必备的品质 / 86

坚持是成功的秘诀 / 88

惟有有恒才能取得显著成就 / 89

The Rules of Life

目 录

- 持续不断地努力实现目标 / 90
钢铁般的意志比智慧和博学更重要 / 91
顽强的意志可以改变一切 / 92
要有勇往直前的勇气 / 94
任何困难都不要动摇自己的决心 / 96
一步接一步地在崎岖的道路上前进 / 97
不断调整、校准自己的努力方向 / 99
将努力始终集中在主要目标上 / 100

7 时间：最平凡而又最珍贵的东西

- 善于利用时间要比善于利用财富更重要 / 105
成功的关键在于时间的合理安排 / 107
让时间为你工作 / 108
充分利用零散的时间 / 111
在高效时间里大显身手 / 113
重要的事情先做 / 114
利用挤出来的时间发展业余爱好 / 116

The Rules of Life

目 录

8 进取：不要在已成的事业中逗留

- 人生的价值在于不断进取 / 119
- 不断进取的人生是最美的 / 122
- 不要安于现状 / 125
- 尽力寻找不满足的地方 / 126
- 不要害怕去做那些“做不了的事情” / 127
- 敢于投身到一个全新观念的世界中去 / 129
- 欣然接受变化 / 131
- 让自己不断成长 / 132
- 做一个充分发展的人 / 136

9 冒险：机会越大风险越大

- 生活需要恰当的冒险 / 141
- 生活的趣味在于适度冒险 / 143
- “敢做”比“会做”更重要 / 144
- 不惧冒险就可能取得更大的成就 / 146
- 相信你的预感 / 147
- 在机遇面前要敢于冒险 / 148

The Rules of Life

目 录

- 依靠大胆获得好运气 / 150
- 怕犯错误实际上是最大的错误 / 151
- 将“尽力做好”改成“努力去做” / 152
- 冒险不能仅仅靠运气 / 154
- 始终对风险保持警惕 / 156

10 宽容: 弱这是强者的品质

- 宽容是与人交往的润滑剂 / 161
- 别对陌生人轻易下判断和做结论 / 162
- 避免偏见, 宽待每个人 / 163
- 了解别人的言外之意 / 164
- 设身处地地宽恕别人 / 165
- 尽量宽容和谅解别人的过失 / 167
- 培养宽容的性格 / 168
- 不该总是谴责撒谎者 / 171
- 试图证明自己正确时须三思 / 172
- 不要让嫉妒损害侵蚀你 / 174
- 真正有效的成功者必然有富足之心 / 176

The Rules of Life

目 录

11 品德：保持诚实做人的立场

- 必须注重在人格上的修炼和进步 / 181
- 把你的真面貌展示给别人 / 182
- 在没有人看见的时候遵守规则 / 185
- 坦率地承认和检讨错误 / 187
- 真诚地披露自己的心灵 / 188
- 生活即是不断地学习谦逊 / 189
- 只有自我尊敬才能赢得别人的尊敬 / 190
- 以伟人的风度处事待人 / 191
- 尽量避免争论 / 193
- 善于成人之美 / 195

12 快乐：幸福是一种感觉

- 不要为自己的快乐制定条件 / 201
- 快乐与否取决于个人的心态 / 203
- 追求真正的“快乐”而不是“欢乐” / 206
- 没有比现在更适于快乐的时间了 / 208
- 我们对周围环境的反应决定我们的感觉 / 209

1

心态：
没有信心便无大成就



坚强的信心，能使平凡的人做出惊人的事业。

——马尔顿

人生是海，希望是舵手的指南针，使我们在
暴风雨中不迷失方向。

——皮特门



心态比环境更重要

每天上午 11 时许，一辆耀眼的汽车穿过纽约市的中心公园，车里除了司机，还有一位主人——无人不晓的百万富翁。

百万富翁注意到：每天上午都有位衣着破烂的人坐在公园的凳子上死死地盯着他住的旅馆。一天，百万富翁对此发生了极大的兴趣，他要求司机停下车并径直走到那人的面前说：“请原谅，我真不明白你为什么每天上午都盯着我住的旅馆看。”

“先生，”这人答道，“我没钱，没家，没住宅，我只得睡在这长凳上。不过，每天晚上我都梦到住进了那所旅馆。”

百万富翁灵机一动，洋洋自得地说：“今晚你一定如梦以偿。我将为你在旅馆租一间最好的房间并付一个月房费。”

几天后，百万富翁路过这人的房间，想打听一下他是否对此感到满意。

然而，他出人意料地发现这人已搬出了旅馆，重新回到了公园的凳子上。

当百万富翁问这人为什么要这样做时，他答道：“一旦我睡在凳子上，我就梦见我睡在那所豪华的旅馆，真是妙不可

