

九歌人生之旅文丛

*Excavate Your Latent
Energy and Create Your Life*

挖掘潜能 创造人生

财富、工作与人生兼享的
——智慧——



台湾 徐意蓝/著

挖掘自身潜能
就能创造美好的
人生

台湾最佳
畅销书

中国三峡出版社

典藏人生之旅又添

*Unleash Your Latent
Energy and Create Your Life*

挖掘潜能 创造人生

财富、工作与人生兼享的
智慧

台湾 徐意蓝 著

挖掘自身潜能
就能创造美好的
人生

台湾最佳
畅销书

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

挖掘潜能·创造人生/徐慧蓝著. —北京:中国三峡出版社, 2003. 1

(九歌人生之旅文丛)

ISBN 7 - 80099 - 710 - 3

I . 挖… II . 徐… III . 成功心理学—通俗读物
IV . B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 098778 号
图字:01 - 2002 - 6125

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

(010)51933034(编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:ybs5193@163.com(编辑部)

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本:890×1240 毫米 1/32 印张:5 字数:81 千字

ISBN 7 - 80099 - 710 - 3/C·68 定价:12.00 元



目录

contents

第一篇 把握成功的脉络

03

让生命发光

生命的价值由自己决定,用行动追求快乐人生,给自己定下可以发挥的合理目标,挑战成功,让生命发光。

06

没有侥幸的成功

人都应该有更高远的理想,即使是一个已经成功的人,也要永不自满,才能更求进境,不是吗?

09

让自己反败为胜

失败后自我检讨,培养坚强毅力和再接再厉的决心,便是成功的动力,所以,天下没有绝对永恒的失败与成功。

12 在学习中成长

社会本身便是一所大学，睁大眼睛看人所长，张大耳朵听人意见，便会获益良多了。

15 最大的福分

没吃过苦，就会怕吃苦，日久不但难以养成积极进取的精神，反而会想逃避，最终变得好逸恶劳，难获成就。

18 转变逆境人生

他们曾为自身不幸的命运沮丧，但家人与社会关爱，和向逆境挑战的勇气，使他们为自己打开了心灵的窗。

22 有气质的容颜最美

外表的美不是真正的美，个性开朗，待人诚恳，举止温婉，仪态落落大方，这些优雅的特质，比美丽更“美”。

25 女人的魅力

女性具备了内外在的美，再加上爱心与耐心，便充分发挥了特有的魅力。

28 漫在书香中

无论科学多么发达，传播资讯多么简便，书仍是指引人们迈向知识大道的最佳工具。



32

创作的乐趣

尝试就是一种乐趣，即使做得不够好也可以得到满足感。

35

梦想成真

成功的前提无关机会与运气，心灵的坚韧才是强者的表现，圆人生之梦，就看是否有心去追求那自认永恒的美。

38

裁剪未来

生活的方式原是要靠自己去剪裁的。高高兴兴满满意意过日子，活着才有许多趣味。

3

41

让梦飞行

人生因筑梦而使生命充实，在逐梦的过程中获得成长。

43

把握今生 拥抱现在

又是一年春，我不禁自问：今年之中我的目标是什么？把握有生之年，更积极地活着，就是“拥抱现在”的意义。

第二篇 美好未来靠创造

49

岁月如流

水不停地往下流，就像我们生命里流走的时光，既然人生不能回头，何不好好把握有限的现在。

52

心灵小憩

将自己转换空间，暂时抛开工作，让心灵小憩，让精神放轻松，便可以解烦去忧，旷达心胸。

55

感受幸福

幸福也是真实的感受，幸福的根本就是满足和爱心，是一种精神圆满，在温馨和宁适中感受到物质以外的富足。

58

淡看有无

金钱买不到真情，爱心必须培养。面对财富的“有”和“无”，我们应该“钱来了免欢喜，钱去了免伤悲”。

61

满足

人的满足感完全在于自己，若能知足已经拥有的，便能感受到生命的丰盈。“满足”，可以



将人生的画布挥洒出美丽的画面。

63

荷锄下田快乐多

看蔬菜在辛勤的耕耘下日益茁壮，每个人心中都充盈着无穷的喜悦，回归自然的健康生活，今日得以重现。

66

高歌低吟

高歌一曲，婉转迂回，可以把烦躁解除，心情转为愉快，甚至有延年益寿的功效！

69

珍贵的收藏

生命在淬炼中成熟，快乐、幸福和美也都伸手可及，那是温馨和芬芳的收藏，每个人都可以拥有。

72

过自己的日子

若把每一天都当作人生的开始，无关年岁，心情必然海阔天空。

75

生命在于运动

运动，让我很健康，因为健康，所以心情也快乐。坚持运动，就从今天开始吧。

78

遇事不怒

愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。遇事不怒，是明智的处世之方，也是良好的养生之道。

81

多言赞美 少论是非

在背后赞美别人，会得到一个好朋友；在背后非

84

宛如阳光

一句睿智的话语，一番善意的爱心，即使旁观者也能感受到宛如阴霾中突然显现的阳光，让人由苦恼转为开朗。

87

养身和养心

长寿的修身方法就是这么简单，保持良好的生活方式，长存喜乐的心境，便能长久健康地活在人生的美好境界。

第三篇 好心情自己给

93

耕耘心中田

只要你的内心是安宁清淨的，所见到的外在世界也就是安宁清淨的，耕耘心中田，全靠自己的开悟。

96

用笑声打扫心房

笑是我们心情的清洁剂，可以扫除郁闷，帮助情绪开朗，感染周遭的人也轻松愉快。如果你觉得自己是一个快乐的人，你就是一个快乐的人。



99

寻找快乐

给自己几许悠闲也是快乐的源泉，在生活中，随时去发现让自己感兴趣的事，这才是快乐人生。

102

赶走忧虑

其实，解决不快乐的最好的特效药还是在自己。

105

至少还有好心情

不要自卑和悲观，常保持心情愉快，才会更善于处理情绪，人若笑口常开，自然容光焕发。

108

拾起欢喜之心

靠信心、毅力和勇气来激励自己，敞开心胸，面对无常的人生。那么，时时拣起一份欢喜心，定能身心轻安。

111

把心情熨平

想办法满足自己心理上的基本需要，小小欲望的满足，可以使心情得到宁静，生活自有趣味。

113

用心去微笑

微笑可以消除人与人之间疏淡的关系，让别人体会到一份善意，拉近距离，减少隔膜。

116

迷人的笑

笑，是人类最美的表情；迷人的笑容，是每个人的重要资产，所以，要寻找快乐，就经常将笑容释放吧。



第四篇 让阳光撒满人间

121 拿出你的爱

爱和恨都是相对的，如果你以爱去对待别人，别人也会同样爱你。

124 多奉献多受益

单纯的助人，最需要热情和坚持，经常帮助他人的人，生活有内容，内心无烦扰，享有真正的喜悦。

127 温暖生命的爱心

爱心是会传染的，帮助一个小生命的成长，是值得喝彩的爱心行动，也是对生命的看重。

130 掌声响起来

掌声，是他人认可的喝彩，令人不断超越自我，再求进境。有了掌声助兴，才有了热烈参与的意愿。

133 人间自有真情在

助人是一种无条件的付出，以金钱或时间表达爱意，会在内心感到充实的快乐，会处在温柔清净的愉悦里。



136 长存感恩心

长存感恩心，回眸拜谢时，如阳光和煦，温暖洋溢。

139 分 享

分享，也是一种付出，因为有人欣赏，而不免作高品质的追求，可以让人认真端详人与人之间的情分。

141 真的友情

真诚是人类最优秀的性格，在人生的旅途中，以真性情与人和谐相处，必能感受到友情带来的温润。

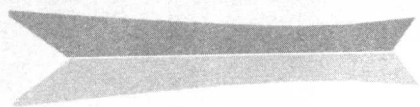
144 君子之交

跟好朋友在一起的感觉真好，能够彼此了解、体谅、关怀……说起来，一个人能交到一些好朋友，也不易呢。

147 善结人缘

为人处世，立足社会，要想得到别人的友善和欣赏，不妨先给自己赋予一些“可爱”的条件，以求得一个好人缘。

把握成功的脉络





让生命发光

生命的价值由自己决定,用行动追求快乐人生,给自己定下可以发挥的合理目标,挑战成功,让生命发光。

3

生命的价值由自己决定。

圆一个快乐的生涯梦,是要靠自己用心去经营。

人若设定努力的目标,作为进取的方向,奋进不懈,必然能达到理想。

前几天,一位画家朋友邀我去参观他新近完成的画作,他以两年时间,多次出入大陆,以水



彩写生古旧的房舍和朴实的乡野，不在意冬寒暑热，只为能理想地取材。他以极细腻的笔法将实景临摹，旧街老屋，刻划出岁月的沧桑，小河中的波光，石狮上的刻纹，都生动而传神。

有几幅雪景，他笑谈当时作画，几乎冻僵。忍不住问何不本地取材？他回答那未被破坏的景观，才是理想画题。

画家要画出他理想的作品，到远方去取材，不辞劳苦，全力以赴，哪在意夏阳晒晕了头，冬雪冻僵了手？

报载一位退休老校长，以七十一岁高龄获得哲学博士学位，在工作四十年后重拾课本，她到大学先旁听三年，再考进苦读三年，以不屈不挠的坚毅心志完成了追求高深学问的目的。她给当代年轻人的榜样是，有志者事竟成。她给俗世的启发是，学无止境，知识越深入越有所得，内心世界在学识中更开阔。

无独有偶，美国也有一位老太太八十五岁获得博士学位，完成她一生追求的梦想，坚持活到老也学到老的信念。

高龄就读，备尝艰辛，她们都能坚持到底，完成学业，为追求理想而展现过人毅力。

投入精力时间做自己喜欢的事，乐于接受挑战的性格会日趋强韧，“活得有内容”的自我期

许，鞭策自己坚持到底的决心。这一过程中的辛苦与所获的快乐皆非外人所能体会。

他们是以行动追求快乐人生。

平凡的生命因而不平凡了。

那么，给自己订下可以发挥个性及能力的合理目标，挑战成功，让生命发光。

