

Yijiaomenli
Yijiaomenwai

一脚 门里

——成功跨越人生关口的心灵处方

曹浩◎编著

一脚 门外

每个人的面前，都有一扇
属于自己的门，跨过了就是幸
福，错过了就是痛苦。



中国纺织出版社

一脚门里

一脚门外

——成功跨越人生关口的心灵处方

曹浩 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人的一生中,在不同阶段会面临不同的选择和困惑,需要跨过各种各样的门槛,这其中包括:生活之门、困难之门、幸福之门和机遇之门等等,面对这一道道人生关口,我们该怎样去解读、破译和诠释呢?

本书将帮你破译心灵的苦恼,助你解读幸福的含义,领你跨过人生的道道关口,走向成功的巅峰。

图书在版编目(CIP)数据

一脚门里一脚门外:成功跨越人生关口的心灵处方/曹浩编著. —北京:中国纺织出版社,2004.1

ISBN 7-5064-2829-6/B·0061

I. 一… II. 曹… 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(2003)第 108938 号

策划编辑:曲小月 郭慧娟 责任编辑:徐屹然
责任校对:楼旭红 责任设计:何建 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:6.75

字数:233千字 印数:1—8000 定价:16.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

序 言

谁不想成就辉煌的人生？当然，谁都想！——然而，在成就、完善自己的漫漫旅途中，我们该如何去把握一个又一个至关重要的人生关口？

——题记

关于人生这个话题，自古以来就有无数仁人志士曾以不倦的热情抒写过。在不同角色的人的眼中，人生的境况自然是“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。细细说来，这世间许多事情都有他自身的定义，惟有的人生不好下结论。它非方非圆，既非平面，也非直线。也许人生更像一种流体，你、我、他都只是一种量度的容器，如何展现“人”字这一撇一捺的站立姿势和艺术效果，主动权完全在你手里。

奥斯特洛夫斯基说：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当你年轻的时候。”现实生活中，我们常常会听见这样的感叹：“唉，我要是不怎样怎样就好了！”或者：“早知道如此，我会如何如何……”假如你听见了，会有怎样的感受呢？

年轻就是资本，但常常被幼稚和傲慢放了高利贷；年轻是天使，也是魔鬼，一不小心就会善恶不分，误入歧途。所以，年轻时，我们更需要全力以赴，慎重对待。“一脚门里，一脚门外”是许多人都会遇到的一种人生状态。生活中门的概念无处不在，有物质之门、精神之门。门里和门外中间虽然只隔了一道门槛，但却是两个世界，两种人生。因此，如何跨好这一步，将决定你境界的最终高度。

在生命这条漫长的跑道上，上帝不小心从衣袋里漏掉了几枚石子，恰巧落在我们必经的路旁，化为高大威猛的巨石，也成为人类前进途中

必须逾越和征服的障碍,谁也逃不掉!当学习的困惑,工作的烦恼,自我的狭隘,爱情的迷茫,名利的纷扰,灾祸的无情,社交的无奈,世俗的重压等等接踵而来时,我们仿佛进入了一个群魔乱舞的恐怖世界……

面对这一道道门槛,你害怕了吗?其实,大可不必!所有的这一切,都是必然的,而非偶然。就像天空会下雨,季节可以轮回更替。所以不必躲闪,有时候直面生活中的真实与残酷,等于为自己节省了许多浪费在绕弯子上的精力,我们又何苦去做这种自欺欺人的游戏?鲁迅先生说得好:人的最大病痛,不在于肉体,而在于精神。因此,思想上的问题一旦疏通、解决了,走起路来,步伐就会格外轻松。只要我们抱着积极的心态,再配以科学的方法和坚定的信念,就没有闯不过去的关口。路总会在脚下,就看你愿不愿意去开拓、去探索。当你披荆斩棘之后,领略顶峰的无限风光时,你就会为自己的付出而感到欣慰!

在寻找辉煌人生的跋涉中,如何才能踢开你前进途中的这些拦路虎呢?当你翻开本书,你不仅会得到一根降妖除魔的金箍棒,更会成为一名打造顶尖人生的魔法师。

毛志成 著名杂文作家
中国作家协会会员
北京作协理事
首都师范大学中文系教授

前言

生活在这个世界上,每个人的面前都摆着一道门,这些五彩缤纷又形态各异的门,会在你的学习、工作和生活中,甩出五花八门的姿态为难你。

凡是生活在这个世界上的人,谁都逃脱不了门的困惑,面对这道人生之门,你该如何跨越和破译呢?

本书将告诉你一个破译心灵关口的密码,帮你跨越名利的误区、爱情的迷惘以及生活中所遇到的种种困惑,倘若这些问题你都能迎刃而解,那么,你的生活无论在何时何地都会变得很精彩。

人的一生中,会遇到无数扇门,这其中包括:生活之门、困难之门、幸福之门和机遇之门,面对这些数不清的门,我们该怎样去解读、破译和诠释呢?

读罢本书,也许你会从中得到启迪、悟出一些生活的真谛,还有“门”的思想及价值。果真如此,那么,我们编写本书的目的也就实现了。

愿你在学习、工作、生活之时先要认清这门的方位,以及门的意义所在。

本书旨在帮你破译心灵的苦恼,助你解读幸福的含义。抓住了这一切,你的生活想不精彩都不行,想不快乐、不幸福都不可以。

每个人的面前,都有一扇属于自己的门,跨过了就是幸福,错过了就是痛苦。

门槛在成功和失败之间,仅有一步之隔,只有善于正确地把握和运用,你的生活才会越过越宽敞、越活越潇洒。



2003年11月13日

目 录

第一章 让教育提升你的价值..... 1

第一节 跨越自我提升的门槛 / 2

怎样学习最有效 / 2

用创新思维汲取知识营养 / 5

学会“由草到奶”的知识转化 / 8

注意培养社会急需的技能 / 11

“在线学习”离你有多远 / 13

第二节 文凭到底能值多少钱 / 16

一定要考研、考博吗 / 16

走出过级、拿证的误区 / 18

将外语学习进行到底 / 19

坚持终身教育,你准备好了吗 / 21

第二章 摆正自我的心态..... 27

第一节 当你对自己说:“我很重要” / 28

亮出你的自画像 / 28

找准自我成就的坐标 / 32

做“最好”还是“更好” / 34

让“本色”使你与众不同 / 36

第二节 整合自我资源 / 38

给自己一些深入虎穴的勇气 / 38

用特长打造事业的利刃 / 39

踢开容貌这只拦路虎 / 41

第三节 我们可以选择什么 / 43

莫做拖延耗时的“寒号鸟” / 43

抓住现在,成就未来 / 44

保持清醒的头脑 / 46

要求卓越还是要求完美 / 47

做团队中一个和谐的音符 / 48

用成功为自己添加自尊的砝码 / 50

第四节 书写属于你的致富圣经 / 52

问问自己是淘金还是卖水 / 52

让小钱成为致富的源泉 / 53

学会掌握得到财富的机会 / 55

切莫做贪心的乞丐 / 56

第三章 寻觅工作中的阳光 59

第一节 演好你最拿手的戏 / 60

给你的角色定个位 / 60

在工作中收获快乐 / 62

退一步海阔天空 / 64

先做跟随者攒足你的底气 / 65

忠心投入才能掘取工作真经 / 66

敢于跨越雷池禁区 / 68

尽快学会深挖潜力这口井 / 69

第二节 如何成就人生的金字塔 / 71

从欣赏自己的工作成果开始 / 71

用好热忱这剂调味料 / 73

愉快的心情是极为难得的财富 / 74

陶醉其中辛苦也快乐 / 76

轻松上阵事半功倍 / 77

第三节 三分酬劳与七分奉献 / 80

坐稳升、降、易职的滑梯 / 80

切忌独享成果 / 81

领悟工作的最高境界 / 84

第四章 走出爱情的迷茫 87

第一节 爱何必百分百 / 88

认识你的爱情和另一半 / 88

让你的爱情“登堂入室” / 90

婚姻中的“金科玉律” / 92

寻觅天作之合的最佳拍档 / 93

第二节 男人,你应该关注什么 / 96

与魅力女人对号入座 / 96

男人如何才能受欢迎 / 99

男人豁达大于天 / 100

每天浪漫多一点 / 103

第三节 海水与火焰的缠绵 / 105

完美的他在哪里 / 105

绕过沙砾寻找他身上的金 / 107

女人,你该向何处看 / 108

女人的梦想与牺牲 / 109

施爱的女人与被爱的女人 / 111

第五章 跨越名利的雷区 113

第一节 用好“名声”这张信用卡 / 114

名与利的诚实较量 / 114

名和利的优势策略 / 115

名可扬不可争 / 117

强烈的成功欲 / 118

热血创造奇迹 / 119

突发奇想的灵感 / 120

只为钱活着很累 / 122

第二节 得与失的黄金定律 / 124

不要让小事激起失望的浪花 / 124

接纳生命中的不可避免 / 126

如何防止烦闷的心理 / 127

淡然恬静乐自生 / 129

别忘了偶尔停下来 / 130

远离欲海再划船 / 131

在金钱与现实之间 / 133

第六章 坦然面对福祸的降临 135

第一节 懂一点生活的哲学 / 136

相对论的哲学与转化之道 / 136

达观权变应悲欢 / 138

吃亏是福,知足常乐 / 139

塞翁失马的悲与喜 / 141

为人处世让一步为高 / 142

被上帝咬过的苹果 / 143

第二节 在天堂之外寻找幸福 / 144

幸福的答案 / 144
悬崖边上的峰回路转 / 146
等待太阳再次升起 / 147
买张迈向成功的门票 / 149
快乐来自于思想 / 151
穿越欢乐拥抱快乐 / 152
永远不要放弃与美同在 / 154

第七章 搭乘社交的滑梯 157

第一节 你有多少人情存款 / 158

不妨让自己“债台高筑” / 158
丈量人际交往中的“情感尺度” / 160
借船过河有诀窍 / 162
为自己筹措信任的资本 / 164

第二节 如何使自己游刃有余 / 167

活用语言征服对方 / 167
把握办事的进退之机 / 168

第三节 拉把椅子给对方 / 171

真心朋友才是最大财富 / 171
忍小节才能成大谋 / 173
恭维也要讲方略 / 174
学会赞美的角度 / 176

第四节 心灵到底是什么颜色 / 178

谁是你最好的朋友 / 178
友情需要常修整 / 179
近“朱”与近“墨” / 181

第八章 抛弃世俗的包袱 183

第一节 你为什么这样累 / 184

生命的真谛在于“忘我” / 184

做人不要太酸 / 185

人情味,你丢失了吗 / 187

第二节 苦难也可变芬芳 / 189

让苦难化作幸福的源泉 / 189

懂得放弃之美 / 190

当你放手的那一刻 / 192

第三节 花看半开 酒饮微醉 / 194

透视荣辱的真义 / 194

适时适度最美丽 / 195

守好人格这片灵魂的芳草地 / 197

结束语 / 199

突破人生的道道门槛 / 199

参考文献 / 201

后记 / 202

第一章

让教育提升你的价值



在竞争日益激烈的现代社会，教育是人生链条中至关重要的一环，如何打造你的教育链，将影响你的一生。从学校教育到社会教育，从义务普及到附加延伸，各种形式不一而足。还有最新的远程教育也以网络为载体粉墨登场。面对种类繁多的教育大餐，怎样合理地摄取自身所需营养呢？当然不能乱吃，要考虑胃口和营养调节；不能盲目跟风，要照顾到自身特质和现有经济条件。需要提醒的是：文凭不是铁饭碗，难免会生锈；本事才是金饭碗，才能给你的人生增值。

第一节 跨越自我提升的门槛

谈话可以训练一个人的敏捷,读书可以培养一个人的素质和情操,对于聪明的人和有素养的人来说,只有求知学习才是提升自我价值的重心。

培根说:“我活着是为了学习,而学习并不是为了活着。”因此,我们在追求人生更高境界的时候,首先想到的必须是学习再学习。

怎样学习最有效

在浩如烟海的知识海洋中,快速而有效地获取知识并不是一件容易的事。许多人感觉找不到学习的门道,学习效率不高,难道真的无计可施了吗?

下面就来介绍一些有效学习的金点子。



每个人都希望自己越博越好,恨不能将所有的知识都一网打尽,不过撒网之前,最好先学会捕鱼的技巧。

金点子之一:锥形学习法

诺贝尔经济学奖金获得者,美国的西蒙教授曾提出了这样一个见解:“对于一个有一定基础的人来说,他只要真正肯下功夫,在6个月内就可以掌握任何一门学科。”西蒙理论所依据的实验心理的研究成果表明:一个人1~1.5分钟

可以记忆一个信息,心理学把这样一个信息称为“块”,估计每一门学问所包含的信息量大约是5万块,如果1分钟能记忆1块,那么5万块大约需要1000小时,以每星期学习40小时计算,要掌握一门学问大约需要用6个月。这就是“锥形”学习理论的依据。

为了形象地说明,我们把这种学习方法比做一把锥子。知识的专一性像锥尖,精力的集中好比是锥子的作用力,时间的连续性好比是不停顿地使锥子往前钻进。这种学习方法所支配的学习活动,呈现出一种尖锐猛烈、持续不断的态势。

这种理论可用一个极其简单的例子来说明,比如烧一壶开水,如果断断续续地烧,100斤柴也烧不开;如果连续烧,10斤柴可能就够用了。

锥形学习的知识增长是一种优势累积,不仅在知识的数量上,而且在知识质量上也是和传统的学习方法不同的。比如按常规的学习方法,上一堂化学课后,又上其他课,其间由于化学课的停顿和其他课对化学知识记忆的影响,上第二堂化学课时还必须拿出一定的时间复习,以此类推……学得越多,复习量就越大。而持续不断的学习的本身就包含着对学过的知识的不断使用,这一过程同时也是不断加强记忆、巩固已有“信息块”的最便捷途径,这样一来,那些浪费在复习上的时间就可以节省下来了。

金点子之二:螺旋上升

用什么样的方法,才能在最短时间内、最大限度地获得知识呢?是步步为营的金字塔式,还是孤军深入的电线杆式?一种螺旋上升式的学习方法已经在此时撞击着人们的神经,它在悄悄告诉我们:现代学习的一种诀窍,就是在螺旋上升中前进。

这种“螺旋上升”式学习与“金字塔”式的学习方法相比,它能够更迅

速地理解和获得知识;与“电线杆”式的学习方法相比,它能更广泛地了解所学内容的全貌。

通俗地说,“螺旋上升”式学习法是使整体学习效果大于各部分零散学习总和的一种循环。后一循环需要前一循环为基础,而又比前一循环更深、更高。而且后一循环的学习,又使前一循环得到丰富和补充。

“螺旋上升”式学习法,以学习者所感兴趣或想研究的内容为目标。比如:起点可以是某个基本概念、某个公式、某个实验现象、某个疑难问题,甚至可以是自己的某种设想。从这个起点出发,围绕着中心内容,学习掌握与中心内容有直接关联的基本知识,同时了解那些与中心内容有联系,但并不产生直接影响的有关知识。经过一个阶段的学习,使基本概念得到掌握,公式得到理解和运用,实验现象得到分析,疑难问题得到解释,设想得到丰富和完善。甚至在不知不觉中你已了解了与所学内容有关的知识领域,领略了所学知识的概貌,这是一种潜移默化、润物无声的效果。在这一循环学习中,又会遇到新的概念、新的问题,再以此为新的起点,进一步循环,进一步学习,进一步开阔视野。

“金字塔”式的学习,对于具有系统学习条件和充裕学习时间的人来说,无疑是有利的;“电线杆”式的学习,对于那些聪明、理解力强的人,也是可行的。那么,对于那些既无大学学习条件,又不具备超群智力的学习者,用勤奋和毅力,借助图书馆的书籍、资料,以“螺旋上升”式方法学习,则可以扬长避短,使其在较短的时间内获得较多的知识。

因此,科学的东西虽说来不得半点虚假,但掌握正确的方法却可以事半功倍。凡事一定有方法,学习也不例外。如果你现在正处于求知的困惑中,那么首先就应该找准自己问题的症结所在,再对症下药。对于上述方法,你不妨试试看。

用创新思维汲取知识营养

对于搞研究、创作的人来说,具有与众不同的极富有灵性的思维很重要,那么,怎样才能更快地抵达科学的殿堂?是否真的有“捷径”可走?

这里介绍几种创造性的学习方法供大家借鉴。

打破成规的框框

每个人都知道钢铁的相对密度比水大,因此推测钢铁在水中必然下沉就是顺理成章的了,甚至我们可以很容易地用实验来验证这一点。然而,如果这个常识占据我们的头脑,并阻碍我们的思维的话,恐怕到今天我们也只能划几只木船来做些短程的航行。

对于绝大多数人来说,在没有什么利害相关的事情相通时,很容易陷入一种惰性思维模式之中。常识和前人的经验是这种惰性思维模式遵循的金科玉律,是它得以维持的原因。我们容易犯的一个错误是:躲在前人的绿阴底下,不敢越雷池半步。在知识快速更新的今天,这种学习方式显然要被淘汰。

创造性地学习,就是在学习和解决问题的过程中,不能拘泥于前人的经验和常识,必须开辟新的道路、寻找新的突破点,必须打破常规、抛弃



在知识的王国里,一味地循规蹈矩,不敢越雷池一步,永远无法抵达新的境界。

曾被奉为金科玉律的一切,换一个角度来思考。正如歇洛克·福尔摩斯所说:“排除了一切不可能的,不管多么荒诞,剩下的就是可能的。”解决问题或达到目标的途径不止一种。爱迪生在发明电灯时经历了一万次失败,但对此他只