

于保政 编著



把握人生

Grasp Life

我深信一个道理——以我
平凡的天分及不凡的毅力，可
完成所有的事情。

—— 巴顿

要么是你去驾驭生命，要
么是生命去驾驭你。你的心态
决定了谁是坐骑，谁是骑师。

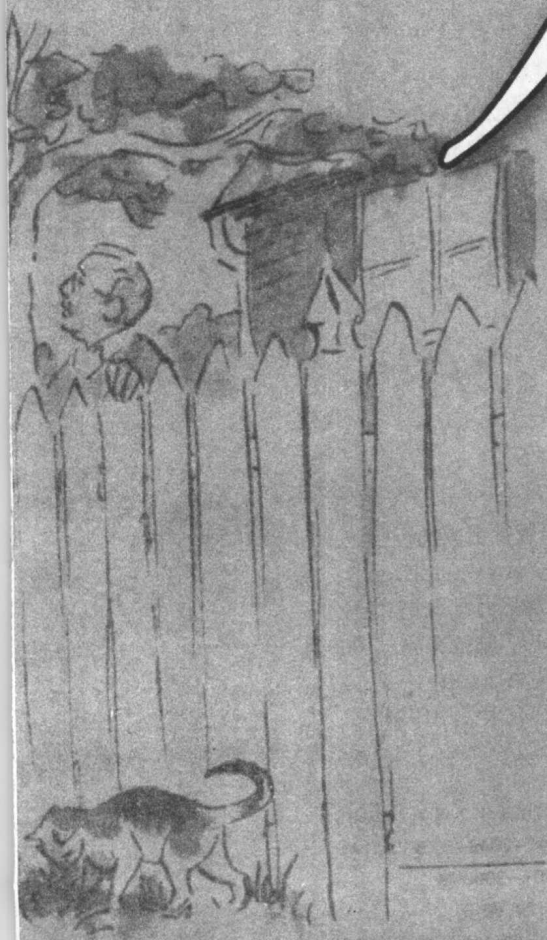
—— 拿破仑

中国物资出版社

把握人生

rasp Life

于保政 编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把握人生 / 于保政编著. — 北京: 中国物资出版社,
2004.2

ISBN 7-5047-2049-6

I. 把… II. 于… 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 110221 号

责任编辑 王秋萍

责任印制 方鹏远

责任校对 王 莉

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京兴达印刷有限公司印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 14 字数: 290 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2049-6/B · 0014

印数: 0001-3000 册

定 价: 24.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



写在前面的话

人生必须讲究方法，命运要靠自己把握。有位哲人说过：“一个人的幸运，不是因为手中拿到了一副好牌，而是因为知道用最好的方法把牌打出去。”只要掌握了好方法，无论牌好牌坏，你都会游刃有余，左右逢源，胜券在握，争得人生的赢局，把握一生的好运。

长期以来，很多人都陷入了一个思维的误区，那就是认为人生是否幸福、能否成功的关键，主要决定于环境、职业、家庭等等外界因素，却忽视了自身的原因。

但是，无数事实证明，人们要想使自己过得更潇洒、更轻松、更幸福、更成功，只能从自己身上找答案。如果一味地把眼光投向外界，就会误入歧途。

其实，尽管人们生活的时代相同，生活环境、职业、家庭等方面也极其相似，可是，仍然会有人失败，有人成功。为什么呢？归根结底，还是因为每个人能否把握好自己的一生。

正如哲学家萨特所说：“人的命运就操在自己的手里。”世界上从来就没有什么救世主，一切只能靠自己，也必须靠自己。只有懂得如

何自助的人，才会获得别人的帮助。所谓“自助者，天助之。”假如自己不行，那就一切免谈。所以，著名作家、思想家陀斯妥耶夫斯基提醒人们：“倘若你想征服全世界，你就得征服你自己。”

要想征服自己，就必须学会人生的方法，尤其要把握好人生中的关键几步。

尽管人的一生看起来很漫长，但紧要处其实只有几步。而正是这几步，决定了人生的成败荣辱、福祸得失、幸与不幸。

有的人之所以时时能够品尝成功的盛筵、成为幸运的宠儿，往往并不是因为他们比别人付出了更多努力、经受了更多辛苦，而是因为他们走好了一生中的关键几步，成功把握了人生的紧要之处。

相反地，有的人虽然付出很多，终其一生都很勤奋、辛苦，但却总是不走运，人生坎坷多难，最终沦为不幸的失败者，则是因为他们只知道盲目地拼命前行，在人生紧要处屡屡失策，陷入迷失。

古人说：“君欲善其事，必先利其器。”为了使人生过得更快乐、更成功，你必须静下来思考一下：怎样才能更好地活过这一生？怎样抓住改善命运的关键？“磨刀不误砍柴工”，抽出时间来看看《把握人生》这本书，就能让你找到这些问题的答案。

毕竟，人生只有一次，我们只能活一生。读完这本人生指南，你或许能获得指导自己改善命运的最佳方法，得到引领自己走好人生关键几步的有效策略，在启迪和思索中实现更加美好的人生！



目录

写在前面的话.....	1
-------------	---

第1章 谁是你命运的真正主人.....	1
---------------------	---

法国著名历史学家、评论家、小说家莫阿罗说：“凡是追逐不靠自身而依赖外界才能获得幸福的人，命运总是和他作对的。”人的命运是完全可以自己掌握的，因为生活的主体是自己，自己才是人生的主人。

很多人都把人生不如意、生活不称心的主要原因归结为外在的客观因素，却从来没有反省、检点自身。这是人类最容易犯的一个致命错误。实际上，要想改善命运，就必须首先让自己成为命运的真正主人。

◇思维的误区，人生的盲点.....	3
◇你的性格和态度决定你的命运.....	7
◇经常接受命运的挑战.....	11
◇信念有一种无比强大的魔力.....	14
◇消除自卑、建立自信的要诀.....	17

◇心动不如行动，说到不如做到·····	20
◇能力比知识重要，胆识比能力重要·····	23
◇寻找适合自己的独特竞争手段·····	26
◇敢走自己的新路，不必期待每一个人的赞许·····	29
◇靠天靠地靠爹靠娘都不如靠自己·····	32
◇吃得苦中苦，方为人上人·····	35
◇有事心不乱，无事心不空·····	38
◇学会放弃比学会获得更重要·····	41
◇下定决心，不要被别人的意见左右·····	44
◇信心的三个神奇“助手”·····	46
◇抱怨生活，生活就会抛弃你·····	49
◇走出“过去”的阴影，冲出“我是”的牢笼·····	52

第2章 正视自我，把握一生的运气·····55

英国思想家乔·赫伯特说：“命运对有些人是生母，而对另一些人却是继母。”而决定命运是“生母”还是“继母”的根源，不在命运，也不在别人，而在自己。有些人总是感叹自己命不如人、运气太坏，并认为这完全是外力作用的结果。所以他们在寻求好运时，常常瞪大眼睛向外搜索，当然只会一无所获。

正如西班牙作家、《堂吉珂德》的作者塞万提斯所警告的：“命运像水车的轮子一样旋转着，昨天还高高在上的人，今天却屈居人下。”也就是说，如果不能正视自我，那么原来属于自己的好运气就会毫不留情地飘然离去。



◇人贵有自知之明·····	57
◇千万不要自己欺骗自己·····	60
◇金无足赤,人无完人·····	63
◇人比人得死,货比货得扔·····	66
◇充分激发自己的内在潜能·····	69
◇做一个有心人·····	72
◇坚持把牌洗下去·····	74
◇得意不要忘形,失意不要失态·····	77
◇克制自己是成功的基本要素·····	80
◇命好不如习惯好·····	83
◇宽容自己,但不能纵容自己·····	87
◇平常和平庸大不一样·····	89
◇要有雄心,但不要有野心·····	92
◇吃亏是福也是祸,行好事更要问前程·····	95
◇运气偏爱哪样的人·····	97
◇坏运气都是自己招惹的·····	99
◇没有“金刚钻”,别揽“磁器活”·····	101
◇走出“自我”的怪圈·····	103
◇学会退让才能更好地前进·····	106
◇没有孤独就没有真正的幸福·····	109
◇给自己准备必要的人生格言·····	111

第3章 端正目标，把握好人生的起点.....113

英国思想家托·富勒说：“神射手之所以神，并不是因为他的箭好，而是因为他瞄得准。”目标是人生前进的起点，也是人生成功的支点。一个人活着必须有目标，而且必须选择最适合自己的目标。人生的目标贵“精”不贵“多”，如果目标太多，就等于没有目标。

有了目标，才会有放的矢，不盲动或白费力气。而且，伟大的目标能让人产生无穷的精力，给人提供巨大的动力。选定目标后，你才会感到什么艰难困苦都能忍受，什么恶劣环境都能适应；当你老之将至、回首往事时，才能体味到生命的真义，不会遗憾年华虚度。

- ◇一流的目标决定一流的生活.....115
- ◇没有指南针就走不出荒漠.....119
- ◇务必消除对“成功”的误解.....122
- ◇妨碍你成功的往往是内心的疑惑.....126
- ◇无法实现的目标不如没有目标.....129
- ◇踢好人生的“头三脚”，竭力避免“一开始的错”.....132
- ◇不要迷失主要目标，也要不断制定后续目标.....135
- ◇饭要一口一口吃，事要一步一步做.....138
- ◇爱哪行才干哪行，而不是干哪行就爱哪行.....141
- ◇不要怕被埋没，勇于从最低层做起.....144
- ◇先把力所能及的事情做好.....146
- ◇敢想敢做是成功的唯一捷径.....149
- ◇永不放弃才会有好运气.....153
- ◇珍惜并善于利用时间的要诀.....156
- ◇远离无意义的生活，选择自我实现的生活方式.....160



◇策划一生，成功一生·····	163
-----------------	-----

第4章 广结善缘，把握人生的每个机遇·····167

人生的成功，离不开踏踏实实的自我奋斗。没有自我奋斗，成功就是镜中花、水中月，就会变为无源之水、无本之木。但是，如果相信仅仅依靠自我奋斗就一定能成功，那也是不切实际的天真想法。成功必须借助机遇，机遇是促使人走向成功的催化剂和助推器。

长期以来，人们对机遇都存在着误解和偏见。一谈起“机遇”，很多人就认为那是可遇而不可求的神秘之物，感到机遇令人难以捉摸，个人也无法控制。正因如此，所以人们不是抱怨机遇对不住自己甚至咒骂机遇，就是消极被动地坐等机遇上门，结果只会更加失望。拿破仑说：“什么机遇？机遇是人创造出来的。”其实，机遇就在每个人自己手中。

◇机遇无处不在，而且永远存在·····	169
◇“好人缘”会带来“好机缘”·····	172
◇自私的人未必自利，变“零和游戏”为“双赢游戏”·····	175
◇交际本领比专业本领更重要·····	179
◇讲究交友之道，多和比自己强的人交往·····	182
◇善于成人之美，以心比心以情换情·····	186
◇帮助别人就是强大自己，做个快乐的善良人·····	189
◇紧要关头，语言主宰成败·····	192
◇会说让人笑，不会说让人跳·····	194
◇一样话两样说，学会高超的交际语言技巧·····	197
◇克服好辩的坏毛病，巧妙地给别人一个台阶·····	200

◇拒绝和批评时也不要得罪对方·····	202
◇一味赞美别人反而不美·····	204
◇不要在别人面前轻易摆架子·····	207
◇树怕伤皮,人怕伤心·····	210
◇恳请陌生人帮忙的诀窍·····	212

第5章 摆正心态,把握爱情与婚姻的幸福·····217

爱情与婚姻,是人类的一个永恒话题,也是人生中的一个最重要课题。它们不仅决定了你是否能获得生活的幸福,而且关系到事业的成败。作为人世間最高尚的精神追求和人生中最脆弱的神秘环节,爱情和婚姻在当今社会正经历着空前的巨大考验。越来越多的人正在变得越来越困惑,感到爱情与婚姻的幸福最难捉摸,也最难把握。

培根说:“人不能绝灭爱情,也不可迷恋爱情。”人怎样才能获得爱情的幸福,拥有美满的婚姻?当我们拨开迷雾,拂去纷纭复杂的表象和形形色色的杂质后,才发现“心态”是决定婚恋是否幸福的最关键因素。正如哲人所说:“相爱并不是双目对视——应该是朝同一个方向投视。”

◇看看每一个成功者的背后·····	219
◇重新审视爱情观,择偶莫要挑花眼·····	222
◇走好人生情路的第一步·····	225
◇偏执是扼杀爱情幸福的“隐形杀手”·····	228
◇别让挑剔耽误了爱情·····	231
◇百年修得同船渡,千年修得共枕眠·····	233
◇做好从恋爱到婚姻的必要转换·····	236



◇让婚姻时时保持新鲜感.....	240
◇破解“围城”效应,婚姻不是爱情的坟墓.....	243
◇感情细腻的人更容易获得爱的幸福.....	246
◇学会帮助配偶变得更美好.....	249
◇避免冷言恶语的不良伤害.....	254
◇夫妻吵嘴难以避免,但别让争吵变成习惯.....	257
◇把握好夫妻吵架的准则.....	260
◇不要把依赖和依恋混为一谈.....	263
◇忍让是家庭和谐的重要法宝.....	266
◇婚姻需要经营,爱情必须呵护.....	268
◇走出性与爱的困惑.....	270
◇减少外遇发生的机会.....	273
◇避免失恋和离婚的痛苦.....	276
◇给年轻夫妻的“幸福箴言”.....	279
◇维持美满婚姻的秘诀.....	283

第6章 认清自我,把握工作和事业的成功.....287

工作,是深深影响人的一生的一项重要。它可能造就一个人,也可能毁灭一个人。造成这种差异的关键,并非人的素质是否优秀,学历是否足够。实际上,虽然成功者都很优秀,但是优秀者却未必成功。

查尔斯·史兹韦伯说:“每个从事他所无限热爱的工作的人,都可以成功。”著名经理人艾德娜说:“世界上最大的悲剧就是,有那么多的年轻人从来没有发现他们真正想做什么。我想,一个人若只从他的工作中获得薪水,而其他一无所得,那真是最可怜了。”其实,没有

一种工作适合所有人去做，也没有一个人适合做所有工作。如果不知道自己能够做什么，也不知道希望做什么，那么，尽管你一开始雄心勃勃，但在数年以后，却仍然是一事无成，痛苦沮丧，甚至精神崩溃。

◇什么材料做什么事·····	289
◇分清“能不能做”和“该不该做”·····	292
◇成功永远与懦弱者无缘·····	294
◇敢于打破常规，别让怀疑和犹豫耽误自己·····	297
◇杰出的人才会被嫉妒·····	299
◇向同事展现你的友好和善意·····	302
◇对批评、指责你的人表示感谢·····	305
◇出奇制胜，出类拔萃·····	307
◇使自己与众不同才能争取更多的机会·····	309
◇创造性工作才能获得升迁机遇·····	311
◇努力增强自己的交际才能·····	313
◇帮助上级能使自己得益·····	316
◇主动承担份外工作更容易脱颖而出·····	318
◇乐于接受新任务·····	321
◇骑马找马，谨慎跳槽·····	324

第7章 轻松理财，把握一生的财富·····327

戴尔·卡耐基说：“人类百分之七十的烦恼都与金钱有关，而人们在处理金钱时，却往往意外地盲目。”金钱给许多人带来了福气，但也



给许多人造成了祸害。一个人能否从金钱中获得幸福，并非取决于他究竟有多少钱，而是取决于息息相关的三大因素：一是正确的金钱观，二是卓越的赚钱能力，三是高超的理财技巧。

只有软弱无能或是别有用心、不负责任的人，才会一味空谈“金钱与人生幸福无关”的大道理。金钱绝对与幸福有关，而且紧密相关，当然，金钱并不是越多就越幸福。幸福与否，决定于你的金钱观、赚钱能力和理财技巧。

◇巧妇难为无米炊，贫贱夫妻百事哀·····	329
◇善对金钱才能得到幸福·····	333
◇金钱不是人生一切，别让金钱支配生活·····	336
◇懂得如何花钱是一门大学问·····	340
◇由穷到富易，由富到穷难·····	342
◇吃不穷，穿不穷，不会算计一世穷·····	345
◇成功者的赚钱素质和致富捷径·····	348
◇成功理财的8大秘诀·····	351
◇亲戚不共财，共财合不来·····	354
◇不断增加你内在的另一种“财富”·····	356

第8章 走出逆境，把握人生的转机·····358

美国思想家惠蒂尔说：“从不获胜的人很少失败，从不攀登的人很少摔跤。”没有谁会在一生中都一帆风顺，没有谁能逃脱“天有不测风云，人有旦夕福祸”这一自然规律的支配。越是积极奋斗的人，越容易碰到各种磨难与挫折。

人生世事其实就是两个字：福祸。而决定人生成败的因素，不在

于是是否身陷逆境，而在于面对逆境的态度。态度对于战胜逆境至关重要。正如哥尔斯密所说：“人生最大的光荣，不在于永不言败，而在于能屡仆屡起。”

- ◇不为失败找借口，只为成功找理由.....361
- ◇擦拭心灵的尘埃，扫除扰乱心神的噪音.....364
- ◇建设性地看待一切事情，改变心态才能改变命运.....366
- ◇没有痛苦的人是不完整的.....368
- ◇不经挫折就无法走向成熟.....370
- ◇没有失败就不会有转机.....372
- ◇在困难中学会坚持，不让失败仅仅成为经历.....375
- ◇努力在忧患中看到机会，把不幸当作幸运的起点.....378
- ◇怨天尤人只能使自己更糟.....380
- ◇比失败更可怕也更不幸的是重复失败.....382
- ◇要让坏事变好事，莫让好事变坏事.....384
- ◇人不可能总是走运，也绝不会总是倒运.....386

第9章 善待自我，把握人生的真谛.....388

世界是永恒的，人生是短暂的。人生不过百年时间，满打满算也只有三万六千多个日子。怎样才能让自己在短暂的一生中过得更幸福、更轻松呢？唯一的办法只有一个：善待你自己吧！

中国先哲说过：“我思故我在。”假如一个人离世而去、再也无法思考的话，虽然花花世界仍然存在，依旧运转，但对死者来说已经失去了实际意义。所以，当你还活着的时候，就要善待自己，学会加倍珍惜自己，不要留下太多空白和遗憾。



◇想得开才会过得好·····	391
◇愉快地接纳自己：“我也是无价之宝”·····	394
◇凡事不可不求，但也不可强求·····	397
◇宽容别人就是宽容自己·····	399
◇平平淡淡、从从容容才是真·····	401
◇不做“苦行僧”，永远都吃最好的那颗葡萄·····	403
◇把弱点转化为优势·····	405
◇把嫉妒转化为动力·····	407
◇你随时都可以选择快乐·····	409
◇让自己永远活在春天里·····	411

第10章 超越自我，享受真正属于自己的生活···412

英国讽刺作家巴特勒说：“除了人以外，所有的动物都晓得，生活的要务就是享受它。”人类之所以常常无法享受生活，根源在于对现实的执着以及过分迷惑于纷繁变化的社会万象。

人们常常对他人产生错觉，而《牛津格言》中说：“如果我们仅仅想获得幸福，那很容易实现。但是，如果我们希望比别人更幸福，就会感到很难实现，因为我们对于别人幸福的想象总是超过实际情形。”不仅如此，人也容易对自己产生幻觉，却不明白老子所说的一句话：“吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？”没能超越自我，正是人生一切苦恼和不幸的总根源。

◇不攀不比，享受自己·····	415
◇培养富足心，知足者常乐·····	417
◇超越浮躁，走向沉稳·····	419

◇超越苦难,平安是福.....	421
◇超越孤独,走向辉煌.....	423
◇超越精明,傻人傻福.....	425
◇超越功利,笑对人生.....	427
◇超越年龄,青春永驻.....	429