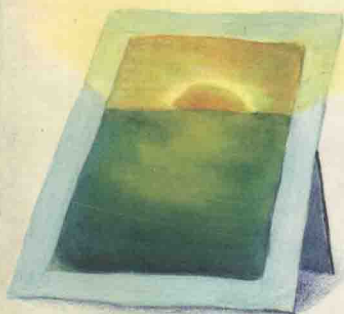




心灵点灯

Emblaze the soul

在人生中，

我们总该有那么一次为自己的梦想百分之百下注，
发挥自己，活出自己。

要能活出自己的智能，能让生命圆融；

活出自己的价值，能让智能变成永恒；

活出自己的尊严，能让心灵变成自在；

活出自己的光彩，能让人生变成辉煌灿烂。

汤凯婷 编著

新华出版社

江苏工业学院图书馆
Emblaze the soul
藏书章

在人生十，

我们总该有那么一次为自己的梦想百分之百下注，
发挥自己，活出自己。

要能活出自己的智能，能让生命圆融；

活出自己的价值，能让智能变成永恒；

活出自己的尊严，能让心灵变成自在；

活出自己的光彩，能让人生变成辉煌灿烂。

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵点灯 / 汤凯婷编著. — 北京: 新华出版社, 2004.1
ISBN 7-5001-6309-X

I. 心… II. 汤… 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 070389 号

心灵点灯

汤凯婷 编著

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://xhcbs.126.com>

中国新闻书店: (010)63072012

新华书店经销

北京机工印刷厂印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 1/32 8 印张 85 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月北京第一次印刷

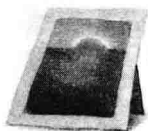
ISBN 7-5011-6309-X/I · 376

定价: 26.00 元



你是否真正想过要成功？如果答案是 YES 的话，那相信你在为成功而努力的过程中，早已读过或听过无数足以激励自我、震撼人心的小故事、现代寓言及成功者的经验。只是，当你尚未将这些撼动人心的故事，所含的真意，融入你的生命时，你或许还以和接受时一般的速度，忘了这些令人有笑有泪的精彩片段。等你想要用它来振奋自己或激励他人时，却又不知到何处去寻找它们！

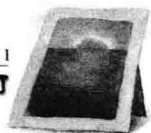
你是否真正想过要成功？是否想过一定要拥有那真正的财富、非凡的自由、完美的人际关系、和谐的家庭生活、心灵的纯净、安宁、智能的全面提升及能获得群众的喝彩！



如果你真的曾经用心地想过这些需要，而且告诉自己，我一定要，那么，你已具备了成功经营自我的雏形。

或许有些朋友要问，难道我一定非得要“成功”吗？非得要拥有财富、自由、人际关系、智能等等，那些仰之弥高的东西，才会得到快乐吗？我只想淡薄名利，乐天知命地过自己慵懒的日子，难道不可以吗？当然可以，“知足常乐”！只是你愿意吗？你真的心甘情愿过着命运所安排给你的日子吗？还是在你汹涌澎湃的壮阔心胸中，仍然有着许许多多等待你去实现的抱负？敦促着你去达成的理想？

试想，你又是否曾想让自己的心智常保持在积极的思想领域当中，然而，消极悲观的情绪又总是不肯放过，持续侵扰着你脆弱的意念？就如书中“战胜内在冲突根源”的故事情境一般，在心灵深处，似乎亦有两个壮硕的工人，一个要将箱子推出去，另外一个又亟欲把

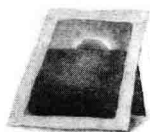


箱子搬进来！

如果你自认为已经努力并且尽力了，然而，尚未成功！那或许是因为有着种种无奈的借口牵绊着你，使得你难以一展所长。尽情说服自己去挥洒潜藏已久的真正实力吧！因为那一些莫须有的障碍，极可能埋没一位具有无比雄心潜力的你喔！

笔者在做教育课程时，深深体会到，我们每一个人，在内心深处都有一颗如小孩般的赤子之心，而小孩最喜欢听的就是一些引喻及故事，而且一则好的引喻或故事，必定有相当程度的留白，足以激起一个人心中的回响及领悟，进而从中获得更深切的自我觉醒。在本书中所呈现的小故事，都曾为笔者带来感动、省思及领悟。这一次借着SARS休假期间，我将这些小故事汇集成册加入批注，希望能与有缘人分享。

本书虽然不敢说是成功的宝典密笈，但希



望能从这些小故事中提供给你领悟出些许吐纳运气的方法和锻炼内力的窍门，帮助你打通任督二脉。但它可不是千年仙丹，吃一颗，就能凭空增加一甲子的修为，它必须每天服用，深入分解、消化吸收！

盼，本书中一则则小故事所蕴藏的意义，会成为你自身的营养素，修正你日常生活的习惯，而让好习惯成为你终身的仆人。

张其成



P

art1 创造自我的价值 Emblaze the soul



△学习的障碍.....2

学习最大的障碍是“你以为你都知道了。”

△学习要在每一天下工夫.....5

找时间不断地投资自己，
才不会在不知不觉中落人一大截。

△明镜识己容.....8

“谁是我”？你是否可以非常沉着而冷静地回答：
“我是我”。

△透过别人的眼睛看自己..... 11

在现实生活中，能向你直谏的人有几位？

△学会享受苦难..... 14

“苦难”是激发潜能的最好“催化剂”。

△做事重视细节..... 17

切记！第一印象永远只有一次机会。

△登高必自卑..... 20

俗谚：“登高必自卑，行远必自迩”；
“不积小流，无以成江海”。

P

Part1 创造自我的价值 Emblaze the soul



△识时务者为俊杰····· 22

真正识时务，是一种顺应时代的潮流和趋势。

△登泰山而小天下····· 26

如果坐井观天，必然，只能看到井口那般大的天空。

△忍者无敌····· 28

忍一时，风平浪静；退一步，海阔天空。

△认清自我、马力全开····· 33

改变自己的观念，加入一个成功的环境，
为自己营造无限成功机会的新契机。

△用谦虚定位····· 38

“人上有人，天外有天”，“尊重他人，服务群众”。

△不受干扰的定位····· 41

你是否真能确切地演好自己所扮演的角色。

△跨出成功的第一步····· 43

审慎地斟酌，
你愿意成为一位旁观者或是积极的行动者呢？

P

Part1 创造自我的价值 Emblaze the soul



△穿越人生的幽径…………… 46

人生中的许多关卡，有时可以求助于人，
有些则必须靠自己去跨越。

△你有无限的潜能…………… 51

正面的自我暗示，能够真正地相信，
只要时间足够你也可以拥有卓越的成就。

△不怕失败…………… 54

“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。”

△生命的忏悔…………… 56

命好不如习惯好啊！



P

art2经营成功、活出自己 Emblaze the soul



△E世代的活力人生…………… 62

我相信运气，但我更相信要培养自己的生命活力。

△希望的契机…………… 64

任何情况下都隐藏着新契机。

△盲者的毅力…………… 67

希望是自己给的，并非外求可得。

△竞争的正面意义…………… 74

有竞争者，会让我们保持进步，永不懈怠。

△垃圾桶哲学…………… 76

有人不太和别人计较，却得到了所有。

△创新想像力…………… 78

爱因斯坦说：想像力比知识更为重要。

△圣凡由心…………… 81

“佛在我心”。凡事一念之间，方寸之中而已。

△截长补短…………… 83

“十个手指头长短不一，但都各有各的用途。”



△最大的敌人是自己..... 85

想出人头地却怕“高处不胜寒”，
如此也只能做个原地踏步的人。

△命运掌握在自己手里..... 89

他们并不是不能挣脱命运的束缚，
而是不敢也不愿意去争，最终只能流于平庸。

△机会靠制造..... 92

要选择最佳的路线，需要仰赖缜密的规划。

△敞开心扉..... 94

退缩的结果，是让孤独、寂寞、冷清、永远相随。

△成功交际“三板斧”..... 98

人际“三板斧”：善意、诚信、度量大。

△勇于创新.....101

在俗规陋习下，勇于创新。瑟瑟发抖的人，不敢抬起头，只知把自己隐藏在规范下，久而久之便麻木不仁，变成真正没有声音的乌合之辈了。

△挑战不可能.....103

只有要不要，没有能不能。



△战胜内在冲突根源.....105

我们必须拥有自主的心灵，
才足以克服内在冲突令人困扰的矛盾。

△寻回被窃美质.....108

虚荣、贪婪、怨恨若塞自己原本美好的心灵，
心中将永不复得宁静。

△挣脱心灵的桎梏.....110

找出生命中缆绳的那个绳结，好好解开它。

△投入才能深入.....113

成功，要有持续探索真理的耐性，
且要懂得请教成功者。

△最好的时机随时存在.....116

果敢地挥出漂亮的一拳，
你将发现人生的确有其不同之处！

△坐而言不如起而行.....119

想要学跑步的窍门就在于要勤跑，
只研究怎么跑是怎么也跑不快的。



△爱的传递.....123

这个故事读完后，你可有感动？

△赞美与自信的奇迹.....126

适当地赞美，就如同撒香水，
别人芳香宜人，自己也会沾上几滴。

△如何抉择.....130

一个想法、一个决定，
可能会改变自己或周遭人们的一生。

△心灵力量昭然可见.....134

“至言去言，至为无为。”

△两性互动的正力.....137

有“问题”时，就表示我们当下，
在这一方面尚有“不足”。

△常怀感恩心.....140

人受恩容易知恩难！知恩容易报恩难啊！

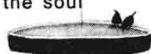
△爱需要即时的表达.....143

爱是人类的天性，爱不学而能，不学而知。

P

Part4 沟通魅力、圆融人生 Emblaze the soul

目录



△三人行必有我师·····148

虚心地请教，学习他人的长处，让自己更精进。

△人际沟通本无术·····151

随机应变才能不断地进步。

△迈向成功需要寻求合作·····153

勇敢地提供让人帮助你的机会，
也是一种使他人得到快乐的方法。





△赞美他人要真诚.....157

真诚而有技巧地赞美，
比直言进谏、恶意嘲讽有效得多。

△说话的艺术.....160

说话艺术是想成功者一项必备的利器。

△聪明的外交官.....163

幽默风趣，随时随地可以舒解压力，
祥和情绪，同时畅通人际。

△单纯的力量.....165

单纯的处事原则，没有繁琐的理论，简单易懂。

△老天知道.....168

在你的心灵深处是否还存有一颗赤子之心？

△幽默与无知.....171

单纯是幽默的激活阀。

△路漫漫其修远兮.....173

只有经历过干渴、饥饿的沙漠旅人，
才懂得清泉的甘冽美好。



△邀功者无功.....178

刻意要让人知而行善，不是真善。

△扬长避短.....180

扬长避短，让自己圆满完成任务。

△惟我独尊.....182

拿破仑说：“不想当上元帅的士兵，就不是好士兵。”

△解脱.....184

我们为什么会团团转？

就因为“绳”未断，那个绳就是障碍！

△相信自己是最棒的.....186

只有充满自信的人，才能在逆境中微笑。

△大度能容.....190

“宰相肚里能撑船，容一事长一智。”

△乘风破浪终有时.....192

惟有真正经历过风险的人，
才能体会到击败挫折后的欣喜。