

高铁飞◎编著

一个人什么都可以开玩笑，但不可以和自己的未来开玩笑。谁把人生当游戏，人生就会戏虐谁。这不是劝诫，而是规则。



人生没有奇迹， 只有轨迹

每一个奇迹，都是人生轨迹的累积。

你今天的所作所为，决定你明天是否有所作为；你明天是哭是笑，取决于你今天选了哪条道路。

RENSHENG
MEIYOUQIJI
ZHIYOU GUIJI

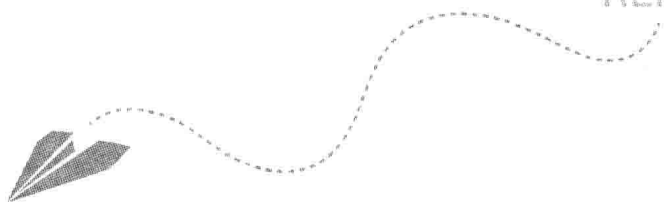
中国华侨出版社

人生没有奇迹， 只有轨迹

高铁飞◎编著

每一个奇迹，都是人生轨迹的累积。

RENSHENG
MEIYOUQIJI
ZHIYOU
GUIJI



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生没有奇迹，只有轨迹/高轶飞编著. —北京：中国华侨出版社，
2015.4

ISBN 978-7-5113-5357-3

I. ①人… II. ①高… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第072092号

●人生没有奇迹，只有轨迹

编 著/高轶飞

责任编辑/文 蕾

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张18 字数223千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-5357-3

定 价/32.80元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail：oveaschin@sina.com



人都是赤条条地来到这个世界上，一无所有，但是，每个人走的路不同，人生轨迹也就不同，于是生命千姿百态，各有千秋。

当我们还是小孩子的时候，这个世界对于我们来说是未知的，我们接受了父母的启蒙教育以及学校的教育，我们开始对世界有了自己的认知，随着我们学业的加深，我们知道了更多。然而，当我们步入社会参加工作以后，当我们面临更宽领域的更高要求时，我们似乎又变成了当初的那个小孩，一切新的事物又让我们回到了“不知状态”。我们需要重新去接受理论、实践以及挫折，我们需要在摸索中进一步去了解人生的道理。这种新的认知，将决定我们生命终结那一刻画圆画得是否圆满。

其实，每个人都曾有过这样的感受：在刚刚踏出校门的那一刻，心里是非常迷茫的，目标也可能会摇摆不定。只有在新的征程上留下一段人生轨迹以后，才会真正了解目标的重要，才会清楚怎样去规划人生的走向。当然，人生总是会出现一个又一个选



择，随着欲望、见识、环境的改变，目标也需要不断进行调整。但归根结底，你不能让自己的人生不切实际，超越人生的生活半径，偏离人生的运行轨迹，那无异于是以身犯险、玩火自焚，走出的也将是畸形的轨迹。

圆满的人生轨迹应该以智慧为圆心，以努力为半径。尊重自己，尊重别人，开拓自己的人生，放飞自由的心灵，做好自己想做的事、该做的事。当然，这个轨迹上可能有不寻常的坎坷，可能遭遇挫折，但我们要学会用智慧去阅历、解读人生，化解与圆满相割、相切、相交的线段，最终走出美丽的人生大圆儿。

做到这些，生活就明亮了。而我们现在要做的，就是在没有拥有的时候，为未来做一些计划。有些事情，积累到了，年龄资历到了，就水到渠成了。



第一章 塑造形象： 好形象是走向成功的潜在资本

第一印象，在心理学上叫首因效应。过去说它会在7~8秒内形成，并影响7年之久。现在，心理学界的探讨显示，它好像会在0.38秒内形成。无论学术结论如何，在这个快节奏的时代里，如果你不注意自己的形象，给人留下不好的印象，电光火石间你就有被人取代的命运。

良好的形象是走向更高阶梯的扶手·····	2
相貌影响形象，但并不决定形象·····	5
塑造干净健康的形象要从细节做起。·····	8
举止关乎修养，无礼让人厌恶·····	11
微笑是最美丽的音符·····	15
良好的修养可以作为财富·····	18
从心底里尊重别人·····	22



第二章 名誉建立： 无瑕的名誉是世上最纯粹的珍珠

每个人都要珍惜自己的名誉。这是一个人能够在社会中，体现自己价值的重要方面。拥有好的名誉，不仅可以提升自己的威信，而且还可以抬高自己的形象；不仅可以让自己受到尊敬和欢迎，而且还能得到别人的信任和重托。名誉是如此重要，所以我们必须精心呵护它，要像莎士比亚所说的那样，每一个人都重视自己的生命，但是勇者珍惜名誉甚于生命。

千丢万丢，信誉莫丢·····	26
成功的含义是优秀·····	28
用善意的心灵与世界对话·····	31
用诚信打造人生品牌·····	35
以真诚昭示天下·····	38
不义之财，分文莫取·····	41
真心悔改，可以洗刷名誉上的污点·····	45

第三章 性格优化： 别让性格的缺陷酿成人生的悲剧

好性格是幸福人生的基石，一个人拥有较多的良好性格特质，也就等于抓住了成功与幸福的入场券，因为良好的性格会潜移默化地改变人生中的各个层面，进而改变整个人生。当然，每个人的性

格都不可能是不完美的，总会有或多或少的毛病。因此，及时为自己的性格会诊是非常重要的。我们只有不断地优化自己的性格，才能拥有健康的身体、愉快的心情、幸福的人生。

良好的性格是成就事业的基石	50
什么样的性格才是健全的性格	52
自私性格：损人又不利己	55
虚荣性格：一种被扭曲的自尊	59
忌妒性格：所有美好的东西都将成为它的陪葬品	63
多疑性格：迫使别人远离你	66
冲动性格：头脑一热就犯了大错	70
独尊性格：即使才华满腹也不受人欢迎	72
懦弱性格：没有志气的可怜虫	75

第四章 习惯纠正： 坏习惯不注意，大麻烦来找你

成功的人通常都保有失败者不喜欢的习惯。因为他们乐意做自己并不十分乐意做的事情，以获得成功的果实。然而失败者却只是乐意做自己喜欢的事情，最后只能接受令人不甚满意的结果。成功与失败的最大区别来自不同的习惯，习惯好，它会帮助我们轻松地获得人生快乐与成功；习惯不好，它会使我们的一切努力都变得很费劲，甚至能毁掉我们的一生。

习惯好才是真的好	80
习惯依赖，你的双腿就会退化	83



习惯懒惰，是对生命的浪费·····	85
习惯推诿，你会被视作没有担当的懦夫·····	87
习惯犹豫，只能为人生增添遗憾·····	91
习惯炫耀，你会为自己的虚荣埋单·····	94
习惯妄言，你的诚信会碎一地·····	97
习惯指责，没有人会愿意接近你·····	100

第五章 时间运用： 懂得运用时间，可以丰富有限的生命

我们不知道时间从哪里开始，到哪里结束。时间是无限的，但对人来说是有限的，而偏偏它又是最最容易被人们忽视浪费的东西。时间运用好了，哪怕一秒钟也会产生不可估量的价值，但不去利用它，再多的时间也是一文不值。那些浪费时间的人，毫无疑问就是在缩短生命。虚度一寸光阴就是缩短一寸生命，而我们珍惜时间，就是在丰富有限的生命。

成功，从管理时间开始·····	104
你的时间被谁偷走·····	107
茫然四顾，时光荒度·····	110
竞争时代，快人一步两重天·····	112
巧妙运用，让时间更有价值·····	117
零碎时间也是一笔不小的财富·····	119
时间管理的“四象限”法则·····	122

第六章 生活判断：选择正确很重要

人生就是充满了选择题的题库，在这个题库中，选择题是最常见的题型，并且在这个题库中，不存在多选题，你没有选择多个答案的权限。因此，如果你想要做对这些选择题，就要学会一些基本的技巧，领悟一些关于做选择方面的手法，就如同雕刻一尊石像一样，你要学会基本的雕刻手法，才能够雕刻出栩栩如生的图案，人生的选择也是一样，只有学会了“单选题”的技巧和手法，你才能选择正确前进的道路。当然，每个人和每个人的“选择题”内容是不一样的，所以这就要每个人学着做好自己人生的每一道“选择题”。

我们不能选择环境，但选择自己的做法·····	126
什么样的选择决定什么样的生活·····	130
选择“成功”还是选择“保障”·····	132
“不想有钱”意味着选择贫穷·····	136
拣选机遇，顺势而为·····	140
有时放弃才是正确的选择·····	142
做好工作中的选择题·····	146
为自己选择最好的合作伙伴·····	149



第七章 友情培养： 勿让自己搁浅在无人问津的孤岛

没有人可以独自面对人生，更没有人可以独自取得成功。人与人之间的交往是一种情感需要，更是一种生存需要。每个人的一生中，都需要很多朋友，更需要几个志同道合的挚友，他们是我们的人生寄托，更会对我们的事业产生极大的帮助。一个人，如果不懂得与他人建立良性的人脉互动，那么他最终的结局往往是失败。很多人之所以一辈子碌碌无为，就是因为他们活了一辈子也没弄明白如何去与别人打交道，如何获取优质的人脉资源，为自己的事业和生活赢得最大的支持。

想要结交朋友，要先学会关爱朋友·····	154
做一个快乐的糊涂虫·····	156
随时随地表现出你的随和·····	160
豁达待人，敌人也能成为朋友·····	163
好处要能与人分享·····	166

第八章 思维拓展： 想别人所未想，才能胜人一筹

随着时代的转变，我们的思想也应该有所转变，你一定看过穿越题材的电视剧或者是小说，如果你要一个唐朝的人活在现代，那么许多事对于他们真是难以想象，在他们的眼里，或许我们经常看

到的汽车就是怪物，或者我们吃的菜肴就是毒药，或许我们的穿着就是不伦不类。这就是说，在不同的时代人们的思想是不同的，因此，想要实现自己的成功，就要让自己学会转变思想对待成功。

你的思想转变得越快，你的成功就越快·····	170
正确的做事方法会令你事半功倍·····	173
肯动脑，“不可能”也能成为“可能”·····	176
培养你的创造力·····	178
敏于生疑，敢于质疑·····	181
换个角度看问题，你或许就会看到成功·····	184
灵机一动，腐朽也能成为神奇·····	187

第九章 机遇拦截：抓住先机，才能超人一步

一个“先”字会使一切变得主动。当一个机会出现，5%的人知道赶紧做，这就是先机！当有50%人都知道时，这个机会就不值钱了；当超过50%的人都去做时，这就不能称之为机会了。慢人一步，机会你将不再拥有！收益和财富已然属于他人。人生路上，抢得先机，才能超人一步。我们做任何事都要早谋划、早布置。要有“快人一拍”的时机意识和早做准备的精神。

机会处处都有，就看你够不够聪明·····	192
没有做好准备，很难得到机遇的青睐·····	195
该出手时就出手，风风火火闯九州·····	198
过度谨慎，最容易失去成功的机会·····	201
我们需要冒险，但也不要盲目冒险·····	206



关注信息，会为我们开启一扇机会之门·····	210
不要错过每一个转变的机会·····	213
做对了，危机就是转机·····	217

第十章 职业修炼： 提升竞争优势，才能更进一步

“职场”是个人价值实现、成就展现的一个重要平台。由于其特殊的人生影响意义，在竞争激烈的这个时代，成为尤为引人关注的竞技场。每个职场人都向往成为行业的佼佼者，每个人都希望自己能够成为职场上的赢家，那么要达到这个目标，最重要的显然就是提升自己的核心竞争力，使自己成为公司需要的人才，能够做到这一点，你事业的延伸轨迹自然清晰可见。

选择好自己的职业·····	224
你要看到比薪水更高的目标·····	227
把工作看成是一种乐趣·····	230
培养自己对工作尽职尽责的态度·····	233
学着将自己的优势转化成价值·····	235
打造你的不可替代性·····	238
增强你的重要性·····	241
做好小事，才能成就大业·····	243



第十一章 个性保留： 你的人生不必追随别人的轨迹

有多少人曾想过改变自己，以追逐想要的一切，到头来才发现，自己做了一个邯郸学步的寿陵少年，不仅没有得到自己想要的，还丢了自己最初拥有的。那么，当初为什么就不能尊重自己的本性，做那个最真的自己？要知道，你的人生不必追随别人的轨迹。

活在真实的世界里·····	248
不做别人意见的傀儡·····	250
别活在别人的价值观里·····	254
何必一味讨好别人·····	257
勿让别人的话，打乱你的心·····	261
不要盲目地随波逐流·····	267
不忘做人根本，坚守做人原则·····	270



第一章 塑造形象： 好形象是走向成功的潜在资本

第一印象，在心理学上叫首因效应。过去说它会在7~8秒内形成，并影响7年之久。现在，心理学界的探讨显示，它好像会在0.38秒内形成。无论学术结论如何，在这个快节奏的时代里，如果你不注意自己的形象，给人留下不好的印象，电光火石间你就有被人取代的命运。



良好的形象是走向更高阶梯的扶手

我们的形象决定了别人对我们的第一印象，早在 20 世纪 70 年代美国洛杉矶大学心理学教授马瑞比恩博士就得出结论，两个人相互之间给对方留下的印象：55% 取决于外表，38% 取决于声音，只有 7% 取决于当时说话的内容和背景。形象就是人的一张名片，形象不好，我们或许就会一次次与机遇擦肩而过。事实上，所有魅力无限的大企业家、行业领袖及政治家等，其言行举止都是经过专门塑造的。

一个对形象注意的人，往往会在人群中得到信任，更能在逆境中获得帮助，也必定能够在人生中不断找到成功的机会。因为，他们在用自己的形象、魅力影响着别人，最终成就了真正精彩的人生。

良好的形象是走向人生更高阶梯的扶手，是进入成功神圣殿堂的敲门砖，保持良好的自我形象既是尊重自己，更是尊重别人。良好的形象是成功人生的潜在资本。好形象对自己而言，可以增强自信，并通过美丽的外表及美丽的行为来塑造自己美丽的内心。对他人而言，能够较容易地赢得他人的信任和好感，同时吸引他人的帮助和支持，从而会促进自己事业的成功，使自己的人生顺达。所以，在西方一直流传这样一句名言——“你可以先

将自己打扮成那个样子，直到自己成为那个样子”。使自己的形象看起来更合时宜，这有助于我们打开事业的大门，让我们在人群中脱颖而出。例如，在选举时，若是你“像个领导”，人们因此会更愿意投你一票；晋升时，若是你“像个主管”，你更容易得到老板及同事的认可；当然，在推销活动中，若是你更“像个成功的推销员”，客户就会更愿意相信你的公司，也愿意与你洽谈生意。

法国一位形象设计专家对法国财富排行榜前 200 位中的 100 人进行过调查，调查的结果是，95% 的人认为，如果一个人具有非常有魅力的外表，那么他在公司里会有很多升迁的机会；90% 的人认为，他们不会挑选不懂得穿着的人做自己的秘书；97% 的人认为，他们会因为求职者在面试时的穿着不得体而不予录用。

现实中我们也有很多这样的例子，比如同是去参加某一酒会，有的人因为得体的穿着和良好的气质，会得到很好的招待，而有的人则会因为衣着邋遢、不修边幅、举止粗鲁，令人唯恐避之不及。所以你要成功，你就要从你的形象开始。

艾斯蒂·劳达现在被称为“化妆品王后”，身价高达数十亿美元。此外，她耀眼的形象、无可阻挡的魅力、高贵典雅的气质、不俗的谈吐，更是令人倾慕不已。不过，她年轻时也曾因为形象问题而遭人白眼。

艾斯蒂·劳达的教育程度不高，起点也很低，主要是为叔叔研制的化妆品做推销工作。为此，她必须顶风冒雨走街串巷，其中艰辛自不必说，但劳达从未抱怨过。在经过一段时间的历练以