

别在吃苦的年纪 选择安逸

美绘典藏本

BIEZAI CHIKUDENIANJI
XUANZEANYI

文思源 编著



年轻人要懂得的人生哲理

解读人生的智慧书，成就卓越的必修课
人生哲理，早一天领悟，
早一天走向成功。



美绘典藏版

别在吃苦的年纪选择安逸： 年轻人要懂得的人生哲理

BIEZAI CHIKU DE NIANJI XUANZE ANYI
NIANQINGREN YAODONGDE DE RENSHENGZHELI

文思源

编著



江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目（C I P）数据

别在吃苦的年纪选择安逸：年轻人要懂得的人生哲理 / 文思源编著. -- 南昌：江西美术出版社，2017.7
ISBN 978-7-5480-5464-1

I. ①别… Ⅱ. ①文… Ⅲ. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第112544号

别在吃苦的年纪选择安逸： 年轻人要懂得的人生哲理

文思源 编著

出版：江西美术出版社

社址：南昌市子安路66号 邮编：330025

电话：0791-86566329

发行：010-88893001

印刷：三河市万龙印装有限公司

版次：2017年10月第1版

印次：2017年10月第1次印刷

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：10

ISBN：978-7-5480-5464-1

定价：38.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。
本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师
版权所有，侵权必究

前 言

哲理之于人生，就像照亮黑夜的明星、航海用的罗盘，没有其指引，人们将永远在盲目与混乱中摸索挣扎、举步维艰，找不到正确的方向。人生哲理，年轻时不明白，也不曾想要去明白；中年时想要明白，却经常想不明白；年老时都已明白，失去的东西却已太多。人生的太多遗憾和悔恨莫过于此。因此，早一天领悟人生哲理，就早一天少走弯路、少受挫折，在人生的道路上也就走得更平稳、更顺利，从而使我们加快走向成功的步伐，早日拥有属于自己的一片蓝天。

人生哲理，早一天领悟，早一天走向成功；早一天掌握，早一天拥有幸福。一位哲人说：“如果倒着活，即从80岁开始活到1岁，将有80%的人成为伟人。”很多人对此颇为认同，因为一个80岁的老者必然已经懂得和掌握了人生的种种智慧，如果可以倒着活，他就可以轻而易举地避开人生中的障碍和陷阱，明白什么是可以抓住幸福的机会、什么只是耗费光阴的诱惑，从而收获最大的幸福和成功。而假如我们在40岁、30岁，甚至在20岁的时候便已经拥有了如何使生命闪光的智慧，那么，我们就能够为自己的人生写就更为精彩的辉煌篇章。

在人生的道路上，很少有平坦的捷径，往往充满着坎坷和崎岖。然而，无论是在工作还是生活中，我们总会犯一些这样那样的错误，遭受一些这样那样的挫折。如何才能正确地把握人生？如何才能领会生活的真谛？如何做生活的智者？答案就是掌握并领悟人生哲理。因为哲理是无数前人成功经验和失败教训的总结，是生活智慧的结晶，是一盏盏指引我们绕开阻碍、顺利奔向理想的明灯。只有懂得并掌握了人生的智慧，我们的人生才能如鱼得水、游刃有余。它会给你安慰、给你力量，让你在人生的道路上永远立于不败之地。

每个人的生命从诞生的那一刻起，便被赋予了一个严肃的话题，那就是人生。生命从起点到终点，其间不论长短，都是一次人生的终结，但同样的“生与死”却有着不一样的个体价值。或许可以这么说，生使所有

人站在同一条水平线上，死却让卓越的人崭露头角。那么，究竟是什么样的力量导致我们的人生质量如此不同呢？人生的真谛究竟是什么？我们活着又是为了什么？这一切关于人生与生命的叩问，在每个夜深人静之时，在每次孤独寂寞之时，它们如同潮水般涌向每一颗思索的心。在一次又一次的无功而返后，随着岁月的年轮不断增长，我们终于向“人生”妥协，我们开始不去追寻人生的意义，渐渐地，在我们的心底留下了一个关于人生、关于生命的无解问题。也许这样说也不够准确，有时我们甚至又觉得它是多解的，就如同数学里的“X”这一符号，它具有无限的可能，似乎无论我们如何作答都行得通。

在人生的旅途中，每个人都难免遇到一个个难题。如果把这些难题比作人生的“坎儿”，那么本书讲述的哲理就是人生智慧的锦囊；如果把难题比作一扇扇有待开启的大门，那么本书的哲理就是一把把开启它们的钥匙。此刻我们将它们双手奉上，希望能得到你的妥善保管、认真利用。衷心祝愿每一位获此人生“锦囊”的人都能实现自己心中的梦想，成就美满、幸福的人生。米兰·昆德拉说：“生活是一张永远无法完成的草图，是一次永远无法正式上演的彩排，人们在面对抉择时完全没有判断的依据。我们既不能把它们与我们以前的生活相比，也无法使其完美之后再来度过。”

本书汇集了古今中外对人生最具启发和指导意义的哲理，故事内容缤纷多彩，涉及成败、心态、机遇、幸福、宽容、品德、命运、处世、亲情、婚姻等人生的方方面面，让年轻人在轻松的阅读中得到全面的人生启迪，学会为人处世及立足社会的必备技能，更深刻地理解和把握人生，从容地面对生活中的各种问题。本书旨在帮助年轻人及早了解人生百态，尽快把握人生，在未来的人生旅程中，多一些得，少一些失；多一些成，少一些败。这些凝聚着前人智慧和经验的哲理是我们受益一生的法宝。只要你领悟其中的道理，娴熟地掌握、运用，相信你一定能够成就自我，你的人生就不会留下遗憾。

目录

CONTENTS 别在吃苦的年纪选择安逸：
年轻人要懂得的人生哲理

第一章 读懂人生，才能成就一生	001
对人生多一些反思，生活会少一点盲目	002
时间如白驹过隙，积少亦可成多	003
你一定还有遗漏，别把最重要的自己给丢弃	004
生命的恩赐，也许不是繁花似锦	005
给人生算账，绝不含糊过日子	007
善恶只在一念间	008
生命中最重要不是昨天和明天，而是今天	009
有些真相还是不知道为好，了解越多内心只会越烦乱	009
完美是种理想，允许修改多次也会有遗憾	011
生命是一场旅行，不要急于到达终点	012
在绝境中，我们才能感受到真正的自己	013
不能认识自我的人，肯定要迷失在人生的道路上	016
所有丰硕的果实，曾经都是美丽的鲜花	016
生命的真谛，在于不断重新开始	017
学会从生活中采撷情调	018
第二章 得意时泰然，失意时淡然	021
心态决定你的人生，不要试图和自己过不去	022
相信困难会过去，一切都会过去	023
希望，造就积极心态	024
生活如镜，给它以微笑，它必将报你以微笑	025
态度决定人生的高度	026
知足，人生才能富足	027
心中有乐者，人生字典里没有“倒霉”二字	028

	失意时要懂得心宽	030
	简单即幸福.....	031
	用一颗平常心对待生活	032
第三章	成功时看得起别人，失败时看得起自己	035
	相信自己，别人才能相信你	036
	将姿态放低，赢得他人的敬重	037
	为人处世要谦恭.....	038
	胸怀雅量.....	041
	当别人看扁我们的时候，只有成绩才是最好的证明.....	042
	不断地自我挑战，终究会看到上帝的微笑.....	044
	想获得他人的掌声，先要做个坚强的人.....	046
	苦难是所让人受益的学校	047
	怕苦，苦一世；不怕苦，苦一时	048
	打不垮的意志，跌不破的成就	049
	每个人都有两个简历，一个叫成功，另一个叫失败.....	051
	忍耐和坚持是痛苦的，但它们能给你带来好处.....	052
第四章	世界上没有失败，只有暂时的不成功	055
	要想使人生出现转机，就要做到出新出奇.....	056
	世界上没有失败，只有暂时的不成功.....	057
	想要取得成功，就要善于发现和抢占机会.....	058
	一个人若想成功，往往要经历很多惨痛的事.....	060
	只有充分了解自己，才能握住成功的手.....	062
	成功的第一秘诀.....	064
	认准并发挥自己的特长，就有机会成功.....	065
	把精力集中到一个目标上，迟早会有所成就.....	066
	始终怀有赢的激情，必然能创造辉煌的人生.....	068
	坚持错误的方向，只会离成功越来越远.....	069
	只要脚步不停歇，那么失败就只是暂时的.....	071

	一个人只要是快乐的，那么他就是成功的.....	072
第五章	因为痛，所以叫青春.....	075
	给自我加重，是一个人不被打倒的唯一的方法.....	076
	想做就立刻去做，不要有半点迟疑.....	077
	不停地奋斗，才能成为生活的强者.....	078
	贫穷是一所学校，只有通过劳动才能毕业.....	079
	勇敢地面对别人轻视嘲笑的目光，做生活中真正的强者.....	081
	勇敢地迎接挑战，才能无愧于人生.....	083
第六章	保持积极的心态.....	085
	改变了心态，生活也会随之改变.....	086
	保持积极的心态，积极地行动起来.....	087
	无论发生了什么，都没有什么大不了的.....	088
	当弱点受到挑战时，用强项去迎接挑战.....	090
	一切都会过去.....	091
	即使在最绝望的时候，也要再努力一次.....	092
	在困境中，要相信一切都能应付过去.....	093
	调整心态，走出困境.....	095
	你是第一，因为每个人都是独一无二的.....	096
	不放弃最后一次希望，往往会出现转机.....	097
	把受到的打击，变成上进的原动力.....	099
	走出自卑的阴影，每个人都会超越自己.....	099
	不要轻易相信权威，要相信自己.....	101
	在顽强的意志面前，死神也会退步.....	102
第七章	想改变命运，先改变自己.....	105
	如果想改变命运，最重要的是要改变自己.....	106
	改变命运，先要改变内心.....	107
	有什么样的看法，往往就会有怎样的命运.....	108

	用正确的方式审视自己，一切都会改变的.....	109
	习惯都是自己养成的，我们有能力改变它.....	111
	要想变得富有，最好的方法是向富人学习.....	112
	要想收获果实，就必须先播种.....	113
	克服焦虑.....	114
第八章	活着是一场修行.....	117
	只有去行动了，才会知道有什么样的结果.....	118
	如果你认为自己的主意很好，就去试一试.....	120
	每个年龄都是最好的.....	121
	贵在持之以恒.....	123
	很多时候，好运气也是靠自己的努力得来的.....	124
	生活是最好的老师，它会教给我们所需的知识.....	125
	三思而后言.....	126
	贪心猛于虎.....	127
第九章	说话有分寸，办事有尺度.....	129
	同一语句或动作，可以作不同的解释.....	130
	用含蓄的语言，把意思委婉地表达出来.....	131
	倾听让你受欢迎.....	132
	如果不能直接说服，就换种方式委婉地说服.....	134
	同一意思换种说法，就会有不同的结果.....	134
	先就事论事，再进一步引申出主题.....	135
	善意的谎言，有时也很美丽.....	136
	把本来不幸的事，用含蓄的方式表达出来.....	138
	人人都有度量，盛赞之下无怒气.....	139
	沉默是金.....	140
	无论面对什么人，都应该礼貌先行.....	141

第十章 注重细节，抓住每次机遇	143
一些看似极微小的事情，却有可能引发重大事件	144
借力而行	145
哪怕只是举手之劳，也可能会挽救一个人	146
看似简单的几句话，常常会挽救或毁灭一个灵魂	147
一个微不足道的动作，或许就会改变人的一生	149
即使是最简单的事情，也要做到最好	150
即使只做了一点小事，也会换来别人的感激之情	151
不放弃任何一次机会，哪怕只有万分之一的可能性	153
目标必须是具体的，是可以看得见的	154
只要敢于尝试，就会赢得更多的成功机会	155
这世上的确有好运，但好运愿意光顾有品格的人	156
第十一章 不要在不经意间，错过一些最重要的东西	159
拒绝诱惑	160
生命中有很多事，需要慢慢去等	161
只有好好地把握住今天，才能创造美好的明天	163
再坚持一小会儿，往往就是另一个结局	164
财富是一点一滴积累起来的，所以要珍惜每一分钱	164
经历的坎坷和磨难，是人生的一笔财富	166
不要跌倒在自己的优势上	167
有些看起来微不足道的人，往往才是最重要的人	168
有目标的人生，才是充盈的人生	169
要想飞起来，先要有飞翔的信念	172
细心观察身边发生的事情，就会有很多惊奇的发现	173
抓住灵感的火花，把灵感进行到底	174
为了将来不后悔，要好好把握生命中的一切	177
第十二章 低调处世，做人拒绝张扬	179
你可以不聪慧，但不能没原则	180

给别人留一点面子，为自己留一条退路.....	181
人生总有不如意，落井下石要不得.....	182
弯曲是生存的哲学，大丈夫要能屈能伸.....	183
小聪明可得一时之快，大智慧方可一世欢畅.....	184
不要为了讨好别人而改变自己.....	185
做事可以失败，做人一定要成功.....	186
遇事多思考，切莫被眼前的景象打乱阵脚.....	187
帮助他人，也要讲究方法策略.....	188
友谊要经得起磨难.....	189
自我管理，人生成功的催化剂.....	190
合作才能生存.....	192
不论你做什么，都要保持一颗高贵的心.....	193
第十三章 拒绝平庸，做最好的自己.....	195
产生畏难情绪时，要强迫自己坚持下去.....	196
接受不幸不如接受挑战，相信命运不如相信自己.....	197
没有思想和主见，一切学识和经验都毫无价值.....	199
做事最怕没创意，有创意的东西才能引起关注.....	200
认识并相信自己，才能更好地发挥潜能.....	202
甩掉自卑的包袱.....	203
勇于出新出奇，才会有更多成功的机会.....	204
第十四章 幸福掌握在自己手中.....	207
信念是幸福人生的航道.....	208
专注、执着，幸福之本.....	209
情感需要分享.....	210
再尝试一次，幸福就在门后.....	212
人生的冷遇也是一种幸运.....	212
扼住命运的咽喉，才是命运的主人.....	214
置自己于悬崖，拓展生命的宽度.....	215

微笑的力量.....	217
压力之下，强者的脊梁将更加坚硬.....	218
把握住了现在，我们就把握住了幸福.....	219
生于忧患，死于安乐.....	220
第十五章 拆掉思维里的墙.....	223
善于运用大脑的人，无论在何时何地都会有成功相伴.....	224
只要动动脑筋，就可以变不利为有利.....	225
只有变通思维，才能变不可能为可能.....	226
在危急状况下，要保持冷静并正确思考.....	227
只有打开固定思维这把锁，才能打开心中的锁.....	228
只有抓住了问题的关键，才能从根本上解决问题.....	229
跳出自己的思维定式，才会走出死胡同.....	230
巧用劣势.....	231
山穷水尽时，应该另辟蹊径.....	232
第十六章 心有多大，舞台就有多大.....	235
一个人的心有多大，舞台就有多大.....	236
信念像一面旗帜，能给人以无穷的精神力量.....	237
展示真实的自己.....	238
对于自己不熟悉的领域，不要轻易去涉足.....	240
无论是谁，都有比其他人做得更好的地方.....	241
不断挑战自我的极限，就没有什么事是做不到的.....	242
保持积极的心态，发挥出自身的潜能.....	243
只有明确目标，才能以最快的速度实现目标.....	244
第十七章 感谢折磨你的人和事.....	247
对人生多一些反思，生活会少一点盲目.....	248
宽容并非奢侈品.....	249
用爱去宽恕，用真诚去回报.....	250

别把自己囚禁在仇恨里	252
为怨恨的心灵寻找解脱	253
宽容别人是在升华自己	254
你可以改变心情	255
宽容铺建了一条五彩路	255
原谅自己仇人的人最高尚	257
没有你的同意，任何人都不能羞辱你	258
遭遇“不公”时，要从自己身上找原因	259
人品因宽容而更完美	261
第十八章 学会爱，超越爱	263
爱的力量是伟大的，因为爱可以创造奇迹	264
付出自己的爱心，可以创造生命的奇迹	265
花点时间去行善，心灵会得到慰藉	266
爱，就是为对方着想	267
爱能创造出力量，这力量能使人变得杰出	268



爱不需要回报，它需要的是心心相传	269
奉献一点爱心，就可以收获美好的人生	270
恶念需要摒除，善念需要觉悟	271
有清白的良心，我们才能安然入睡	272
在这个世界上，真正的上帝是人们的爱心	273
爱，需要自由的空间	275
在最危急的时刻，表达出的爱才最真挚	277
孩子的心愿不但简单，而且朴素真挚	278
爱是一种责任，用金钱是无法衡量的	280
幸福就是送人玫瑰，手有余香	281
爱，超越死亡	282
常怀感恩之心	283
第十九章 世事本不完美，人生当有不足	285
太能算计者，快乐与他绝缘	286
放慢脚步，才能欣赏到沿途的风景	287
把工作当作一件快乐的事情，就不会再有紧张	288
过分紧张会影响发挥，做事情不能患得患失	290
发现生活的美	290
别开生面的一堂课，让我们受益良多	292
太在意你的外表，有时反而会成为你的负担	293
不过一碗饭，不过一念间	294
播下什么样的种子，就会结出什么样的果实	295
放下，幸福的妙方	296
脱下“习惯”的帽子，就会发现一片艳阳天	298
错过花，你将收获雨	299
接纳不完美的自己	300
不要太在意你的着装，尝试过一种随性的生活	301
抱怨压力过大的人，也许可以学习南瓜的哲学	302

第一章

才能读懂人生， 成就一生

人生的真谛究竟是什么？我们活着又是为了什么？这一切关于人生与生命的叩问，在每个夜深人静之时，在每次孤独寂寞之时，它们如同潮水般涌向每一个思索的心房。

在一次又一次的无功而返后，在岁月的年轮不断增长时，我们终于向“人生”妥协，我们开始不去追寻人生的意义，渐渐地，在我们的心底留下了一个关于人生、关于生命的无解问题。

对人生多一些反思，生活会少一点盲目

一个名叫“我”的人做了个梦。

“我”在梦中见到了上帝。

上帝问“我”：“你想采访我吗？”

“我”说：“我很想采访你，但不知你是否有时间。”

上帝笑道：“我的时间是永恒的。你有什么问题吗？”

“你感到人类最奇怪的是什么？”

上帝答道：“他们厌倦童年生活，急于长大，而后又渴望返老还童；他们牺牲自己的健康来换取金钱，而后又牺牲金钱来恢复健康；他们对未来充满忧虑，却忘记了现在；于是，他们既不生活于现在之中，也不生活于未来之中；他们活着的时候好像从不会死去，但是死去以后又好像从未活过……”

上帝握住“我”的手，“我”沉默了片刻。

“我”问道：“作为长辈，你有什么生活经验要告诉子女？”

上帝笑着答道：“他们应该知道，不可能取悦所有人，他们所能做的只是让自己被人所爱；他们应该知道，一生中最有价值的不是拥有什么东西，而是拥有什么人；他们应该知道，与他人攀比是不好的；他们应该知道，富有的人并不拥有最多，而是需要最少；他们应该知道，要在所爱的人身上造成深度的创伤只要几秒钟，但是治疗创伤却要花几年的时间；他们应该知道，有些人深深地爱着他们，却不知道如何表达自己的感情；他们应该知道，金钱可以买到任何东西，却买不到幸福；他们应该知



道，两个人看同一个事物，会看出不同的东西；他们应该知道，得到别人的宽恕是不够的，他们也应当宽恕自己；他们应该知道，我始终存在。”

人生感悟

应该知道，得到别人的宽恕是不够的，他们也应当宽恕自己；他们应该知道：“我始终存在。”

时间如白驹过隙，积少亦可成多

卡尔·华尔德曾经是爱尔斯金的钢琴教师。有一天，他给爱尔斯金上课的时候，忽然问他：“你每天要花多少时间练习弹琴？”

爱尔斯金说：“大约每天3个小时。”

“不，不要这样！”卡尔说，“你将来长大以后，每天不会有长时间的空闲的。你可以养成习惯，一有空闲就几分钟几分钟地练习。比如在你上学以前，或在午饭以后，花上5分钟去练习，这样，弹钢琴就成了你日常生活中的一部分了。”

14岁的爱尔斯金对卡尔的忠告未加注意，但后来回想起来觉得真是至理名言。

爱尔斯金在哥伦比亚大学教书的时候，他想兼职从事创作。可是上课、看卷子、开会等事情把他白天和晚上的时间完全占满了。差不多有两个年头，他不曾动笔，他的借口是“没有时间”。后来，他突然想起了卡尔告诉他的话。到了下一个星期，他就把卡尔的话实践起来。只要有5分钟左右的空闲时间，他就坐下来写作100字或短短的几行。

出乎意料，在那个星期快结束的时候，爱尔斯金竟写出了相当多的稿子。后来，他用同样积少成多的方法创作长篇小说。爱尔斯金的授课工作虽一天比一天繁重，但是每天仍有许多可以利用的短短余闲。他同时还练习钢琴，发现每天小小的间歇时间，足够他从事创作与弹琴两项工作。

利用短时间，其中有一个诀窍：你要把工作进行得迅速，如果只有5分钟的时间给你写作，你切不可把4分钟消磨在咬你的铅笔尾巴上。事前要有所准备，工作的时候，立刻把心神集中在工作上。迅速集中脑力，做起来并不像你