

人生没有必要总是回首，
调整心态，淡然地看待过去的得失吧。

莫凡◎编著

感悟人生

GANWURENSHENG

人生如水，有激越，就有舒缓；有高亢，必有低沉；不论是绚丽，还是缤纷，是淡雅，还是清新，每个生命必定有其独特的风韵。



朝華出版社

感悟人生

莫凡◎编著



朝華出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

感悟人生/莫凡编著. —北京: 朝华出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5054-2554-5

I. ①感… II. ①莫… 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(2010)第 218059 号

感悟人生

作 者 莫 凡

选题策划 杨 彬

责任编辑 马 艳

责任印刷 张文东

封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1010mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 20

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2554-5

定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

人生中最重要的是什么？是富有。可以说，这两个字包涵了人生中所有重要的东西——成功、财富、健康、快乐、亲情、友情、爱情等。

那么，怎样才能变得富有呢？其实很简单。如果我们怀有一颗感恩的心，如果我们懂得知足常乐，如果我们珍爱当下的生活，我们就是最富有的人——这跟钱多钱少没多大关系。

有一段广为流传的文字，很好地阐释了这个问题。这段文字是这样的：

亲爱的朋友，如果你早上醒来发现自己还能自由呼吸，你就比在这个星期中离开人世的人更有福气。

如果你从来没有经历过战争的危险、被囚禁的孤寂、受折磨的痛苦和忍饥挨饿的难受……你已经好过世界上5亿人。

如果你的冰箱里有食物，身上有足够的衣服，有屋栖身，你已经比世界上70%的人更富足了。

如果你的银行账户有存款，钱包里有现金，你已经身居于世界上最富有的8%之列！如果你的双亲仍然在世，并且没有分居或离婚，你已属于稀少的一群。

如果你能抬起头，面容上带着笑容，并且内心充满感恩的心情，你是真的幸福了——因为世界上大部分的人都可以这样做，但是他们却没有。

如果你能握着一个人的手，拥抱他，或者只是在他的肩膀上拍一下……你的确有福气了——因为你所做的，已经等同于上帝才能做到的。

如果你能读到这段文字，那么你更是拥有了双份的福气，你比20亿不能阅读的人不是幸福很多吗？

看到这里，请你暂且放下书，然后非常认真地对自己说一句话：“哇！原来我是这么富有的人！”

有一位老人，每天总是高高兴兴的，脸上永远都保持着微笑。有人问老人是如何保持这种快乐心情的，是不是有什么神奇而特别的秘诀。老人说：“如果说有秘诀的话只有一个，每天早晨，我睁开眼便给自己两个选择：一个选择是快乐地过这一天，另一个选择是不快乐地过这一天。我每次都选择前者，所以我每天都过得很开心。”原来，快乐是可以选择的，选择权就在我们手中。

有人向一位著名企业家讨教他成功的秘诀。企业家毫不犹豫地说：“第一是坚持，第二是坚持，第三还是坚持，第四是放弃。”人们不解，作为一个成功的企业家怎么可以轻言放弃？企业家说：“该放弃的时候就要放弃。如果你确实努力再努力了，还不成功的话，那就不是你努力不够的原因，恐怕是努力方向以及你的才能是否匹配的事情了。这时候最明智的选择就是赶快放弃，及时调整，及时调头，寻找新的努力方向，千万不要在一棵树上吊死。”原来，一直坚持下去未必就是正确的，当努力的方向出现错误时，适时撤退或放弃，另寻他路，才是明智之举。

……

人生如棋，一步错往往导致步步错，而且没有反悔的机会。对于人生而言，我们需要经常感悟一下，有感悟的人生才是睿智的。一个睿智的人，才会走出一盘攻防兼备、进退有道的必胜棋局。



目 录

第一章 世界上没有失败，只有暂时的不成功

 没有人能够永远成功，也没有人永远失败。这世上没有失败，只有暂时的不成功。所以，当我们遭遇困难和挫折时，不要灰心和失望，要相信：失败只是暂时的，只要付出努力，成功是必然的。

对于成功而言，没有时间上的限制·····	2
把优点放大，就是在缩小与成功的距离·····	3
不要让灵感一闪而过，要让它成为成功之源·····	4
要赢得起，更要输得起·····	6
成败并不是由命运决定的，是由自己决定的·····	7
挫折是成功的入场券，不要让它作废·····	9
一个人有责任感，才能成就一番大业·····	10
成功不仅需要渊博的学识，更需要修养与气度·····	11
当觉得走到绝境时，离成功也许仅一步之遥了·····	12
走直线不一定就近，绕曲线不一定就远·····	14



上帝掌握一半，自己掌握一半·····	16
没有雄心壮志，就不能改变现状·····	18
先确立好目标，再把目标倒算回来·····	19
一个人能否成功，与贫富毫无关系·····	21
一个人自身的劣势，并不能影响成功·····	23
想成就大业，就要有做大事的胸怀·····	24
不管做什么事，都要拿出150%的努力·····	26
拥有自己的关系网，更容易获得成功·····	27

第二章 不是我们得到的太少，而是我们所求的太多

 很多人对某些东西求之而不能得时，内心感觉很痛苦。其实，在生活中，减少欲望，我们就会活得轻松一些。很多时候，不是我们得到的东西太少，而是我们所求的太多——过多的欲望才是我们自身最大的敌人。

贪欲能使一个人的灵魂，由轻松变得沉重·····	30
在危险面前，该舍弃的就舍弃·····	31
别因一时的得到，而失去了更宝贵的东西·····	33
不要看看不到的，要看看得到的·····	35
无论以前发生过什么，过去的就让它成为历史·····	36
为了小事而大发雷霆，是不值得的·····	37
嫉妒别人，实际上是在折磨自己·····	39
与其嫉妒他人，不如让自己变得优秀·····	40
心事太多太重，就会压倒自己·····	41

适当降低目标，有时会带来许多机会·····	43
对自己不要过于苛责，今天比昨天强就好·····	45
盲目跟风和投机，会成为“最大的笨蛋”·····	46

第三章 抓住机遇，立刻行动起来



一般说来，机遇是可遇而不可求的。不过，从某种意义上来说，其实我们每天都有机遇。善于抓住每一天，让每一天都过得有意义，就是抓住了机遇。抓住机遇后重在行动。立刻行动起来，是通往成功的唯一路径。

强迫自己立刻去做，别让自己有时间去害怕·····	50
只要迈出第一步，离机会就不远了·····	51
在机遇面前，眼力比知识重要·····	53
敢于坚持挑战“不可能”，就会获得成功的机遇·····	54
采取行动是重要的，采取正确的行动更重要·····	56
只要坚定信念，什么都是有可能的·····	57
尊重自己的职业和名字，才能赢得尊重和机会·····	59
把喜欢做的事坚持做下去，想不成功都难·····	61
在作决定时，问问自己可不可以不这样·····	62
只有敢于去尝试，才有可能摆脱困境·····	64
太安于现状的人，注定会被淘汰的·····	65
敢于走自己的路，才能出人头地·····	66
没有比脚更长的路，没有比人更高的山·····	67
如果想当将军，就要去和将军一起战斗·····	68





在被人忽视的事物中，常常蕴藏着难得的机会·····	70
生活中的小事上，也蕴含着人生的转机·····	72
有时太过于坚定，往往会错过一些机会·····	74

第四章 找对方法做对事，才会事半功倍

 我们在做事时，要端正态度，更要讲究方法。做事如果方法不对，不但效率不高，甚至还可能会事倍功半。找对方法做对事，才会事半功倍。

把时间用在无谓的事情上，就会缩短生命的长度·····	78
无论从事什么样的工作，都要有敬业精神·····	80
注重工作价值，才能实现自身价值·····	81
当对手强大时，可以借对手强大自己·····	83
重要的不是自己的身份，而是自己的位置·····	84
衡量自己的实力，给自己合理的定位·····	85
找到自己的优点，确定属于自己的位置·····	86
一个人太倔强的话，迟早是要栽大跟头的·····	88
要做手边清楚的事，不要去看远方模糊的·····	90
以前的成绩只代表以前，应该予以丢掉·····	91
注重细节并精益求精，才能成就品牌·····	93
懂得删繁就简，就会提高效率·····	94
只有做到奖惩分明，才能树立自己的威信·····	95
对自己所做的事负责任，也是对自己负责任·····	96
天才就在于把全部精力，专注于某一特定的目标·····	98

推销的要点并非是推销产品，而是推销自己·····	100
突破常规思维，在“奇”字上下功夫·····	102
无论做什么工作，都不要忽视安全隐患·····	103

第五章 拥有并善用智慧，才能成为智者强者



一个人拥有智慧，就会拥有一切，智慧才是一个人最大的资本。很多事情，动用智慧就能轻易办成；很多难题，动用智慧就能迎刃而解。一个人拥有智慧，并懂得运用智慧，才能成为智者强者。

能赞扬就不要批评，因为赞扬更能解决问题·····	106
打动人心最佳方式，是让对方谈论他引以自豪的事·····	108
想要化敌为友，就要率先释出善意·····	109
真正的说服术是打动人的话语·····	111
无知导致愚昧，愚昧导致败亡·····	112
在生气的时候，转移注意力是最好的办法·····	115
利用消费者的好奇心，可以让产品畅销起来·····	116
学习知识固然重要，但也要考虑付出代价的大小·····	117
在某些关键时刻，小本领更能派上大用场·····	119
有些东西虽然小，但可以起到大作用·····	120
要勤奋读书，但更要会读书·····	122
巧用攻心术，使对方愿意为你效劳·····	123
有时正话反说，能起到更好的劝谏作用·····	125
在情急之中，人往往最能急中生智·····	127
虽然人心最难捉摸，但攻心最易成功·····	128



寻找到合适的话题，是交谈的关键所在·····	129
在关键时刻，智慧比财富重要·····	131
知识是无价之宝，是最伟大的力量·····	132
发现身边的资源，把这些资源充分地利用起来·····	134

第六章 做自己喜欢做的事，财富其实就在身边

 攒钱固然重要，但赚钱更为重要——钱是靠赚出来的。做自己喜欢做的事，并能从中赚到钱，是人生最快乐的事。一个人若能从事自己喜欢的工作，只要善思肯干，其实财富就在身边。

不必去远方找寻，钻石其实就在我们身边·····	138
从小事做起，一点点积累财富·····	140
放弃眼前的小利，才能获得长远的大利·····	141
用眼睛发现问题，用心解决问题·····	142
看着财富慢慢增多，是一件很有意思的事·····	143
只有诚实正直的人，才会拥有真正的财富·····	145
只有诚实守信，才能取得别人的信任·····	147
合理地使用金钱，金钱才会有价值·····	148
没有没用的东西，只有不会利用东西的人·····	149
借用别人的银子，做自己的生意·····	150
从喜欢做的事中赚到金钱，是最不后悔的活法·····	152
利用某些潜在的资源，能把不可能变成可能·····	154
保持激情和自信，最终一定会实现梦想·····	155
不要放过闲暇的时光，它同样有黄金般的价值·····	157

第七章 一个人心态好，一切就都好



心态决定着一个人的生活状态和生存状态，决定着一个人的生命质量。一个人心态不好，不但心情沉闷、烦躁，而且好事也容易变成坏事。一个人有好心态，必然心情舒畅，即使是遇到困难与挫折，也能轻松化解。

改变自己的态度，就可以改变人生……………	162
热忱的态度，是成功的最重要因素……………	163
乐观的心态和坚强的信念，是弥足珍贵的两件宝贝……………	165
在成人之美的同时，也是成就了自己……………	166
面对他人的嘲笑，生气不如争气……………	167
不要因为别人的议论，而乱了自己的阵脚……………	169
在危急时刻，保持冷静才能想出办法……………	170
心情的好坏，不在于环境而取决于心境……………	172
从对方的心理需求出发，能收到立竿见影之效……………	174
面对压力要坚强，并把压力化为动力……………	175
身处困境只要内心坚强，什么事都能应付过去……………	176
他人的态度并不重要，重要的是自己的态度……………	177
乐观者与悲观者的区别，在于对事物的看法……………	179
跌倒了就再站起来，最终一定可以双脚稳稳站住……………	180
志当存高远，但姿态要低矮……………	181
一个人自满的时候，技艺就不会再有进步……………	183
只要还能笑，一切苦难都会过去……………	185



无论自己多么优秀，都别太把自己当回事…………… 187

第八章 一个人命运的好坏，掌握在自己手中

 相由心生，命由己造。一个人的命运不是上天注定的，而是由自己的行为构成的。我们不应屈服于命运的安排。我们是可以做命运的主人的，因为一个人命运的好坏，就掌握在我们自己手中。

每天仅用半个小时，就能掌握时间和命运的主动权……………	190
保持自己的本色，发挥本色的优势……………	192
只要充满自信，一切都会好起来的……………	193
有对手和危机，人才会保持活力……………	195
迈出了第一步，接下去的路就好走多了……………	197
灾难并不是人生的末日，而是人生的转机……………	198
犯错并不可怕，可怕的是不能从中吸取教训……………	199
只有明确目标，才能以最快的速度实现目标……………	201
一个人的心有多大，舞台就有多大……………	202
如果有什么阻碍前进，就设法清除掉……………	203
不要盲从于权威，要坚定自己的选择……………	205
即使是天才，也不能脱离勤奋而存在……………	207
只要一直勤奋下去，就没有什么是做不到的……………	208
只有吃得苦中苦，才能成为人上人……………	210
只有经历坎坷和磨难，才会成就辉煌的人生……………	213

人的潜力是无穷的，但潜力是需要激发的·····	215
遭受羞辱之后，更要立志图强·····	217
吸取他人成功的经验，能使我们少走弯路·····	218
即使才华再出众，也需要一个展示的平台·····	221

第九章 换个角度看问题，很多事都可以坦然面对



遇到不顺心的事情时，换一个角度去看问题，很多事都可以坦然面对。其实，生活中本就没有什么事情，是值得我们伤感的。随时丢掉负面情绪，从积极乐观的角度看问题，坏事也会变为好事。

不管发生什么事，都是最好的安排·····	224
不要担心别人的看法，因为也许没有人注意你·····	227
矫正别人的缺点，可以从赞美入手·····	229
可以接受赞美，但不要接受恭维·····	230
一件事能为我们带来什么，全在于我们的看法·····	231
正确地看待自己的处境，处境才会越来越好·····	232
真正的聪明，往往是掩盖在愚拙里的·····	233
一个人只要心中有想法，就一定会在外表上有所表露·····	235
只要肯动脑筋去想，办法总是会有的·····	237
许多看似很复杂的事情，其实都非常简单·····	238
学会给自我加重，才能经得起风吹雨打·····	240
只要坚持经历过黑夜，就一定会迎来光明·····	241



第十章 与其为了生活而烦恼，不如积极乐观地面对生活

 有的人为了生存而生活，有的人为了生活而进取。前者的生活充满烦恼和劳累，后者的生活则充满激情与活力。为了生活而进取，不仅能保证生活无忧，还能享受生活所带来的乐趣。与其为了生活而烦恼，不如积极乐观地面对生活。

面对别人的指责时，要容忍不要冲动·····	244
在拒绝别人时，幽默是最好的方式·····	246
要有自己的主见，不要过分依赖朋友·····	247
选择了一位良师，往往也是选择了一位益友·····	249
不要拿一点小事的对错，来衡量一个人的功过对错·····	251
把别人赶到绝路上，就等于让自己也无路可走·····	253
习惯一旦养成，便会很难改变·····	254
对于一些坏习惯，疏导比压制更为有效·····	255
失去了本色，也会失去了美·····	256
不要以貌取人，因为能力和相貌无关·····	257
取笑别人的人，其实是在取笑自己·····	259
多结交优秀的人，也会让自己变得更优秀·····	260
礼物不在于是否贵重，而在于是否适合·····	262

第十一章 快乐和幸福，是由自己决定的



虽然一个人快乐和幸福的指数会因环境及别人的影响而上下波动，但中心轴却是自己。也就是说，一个人快不快乐幸不幸福，是由自己决定的。快乐和幸福是一种心境，由心决定，和其余的关系不大。

快乐和不快乐，是可以选择的·····	266
心中有快乐，才会真正快乐起来·····	268
一个人只要是快乐的，那么他就是成功的·····	270
一个人幸不幸福，与金钱没有多大的关系·····	271
不知足是快乐的天敌，贪欲是要命的毒药·····	272
拥有瞬间的美好的回忆，也是一种快乐和幸福·····	274
在婚姻生活中，幸福只需要一个台阶·····	276

第十二章 心中有爱，人活着才有意义



想要得到别人的爱，首先要付出自己的爱。重视亲情、友情、爱情的人，善良、有同情心、乐于助人的人，都是心中有爱的人。这样的人生活必然是多姿多彩的。心中有爱，人活着才有意义。

冷漠离爱心只在一念间，地狱离天堂也只在一念间·····	280
帮助别人的同时，也是在帮助自己·····	282
乐于帮助别人，有益于心理健康·····	284

保持同情心和平常心，是人生的一大财富·····	286
逃避责任伤及无辜，终会受到良心的谴责·····	288
友谊足够深厚时，喝水与喝酒同样让人心醉·····	290
带着爱引导你的人，才是真正的朋友·····	292
有一扇门只需要再敲一下，就能打开·····	294
爱人的某些缺点，其实也是另一种温暖·····	295
每个人都有一位天使，她的名字叫“妈妈”·····	298
即使是一种善意，丢弃亲情也是可悲的·····	300
我们不是圣人，父母也不是圣人·····	301