

普华
经营

正略钧策
ADFAITH



受益一生的 人生哲理课



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

受益一生的人生哲理课

唐华山 程春燕 编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的人生哲理课/唐华山, 程春燕编著. —

北京: 人民邮电出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-115-25102-2

I. ①受… II. ①唐… ②程… 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 (2011) 第 045380 号

内 容 提 要

本书是一本人生哲理集。这些人生哲理高度浓缩了不同时代、不同民族、不同国家、不同领域人们的智慧精华, 内容涉及心态情绪、创新思维、人生境界、机遇机会、潜能挖掘、逆境奋起、为人处世、品格修养、坚持原则等生活与工作的方方面面, 堪称一部囊括了人类数千年智慧的哲理宝典。不管你身处人生中的哪个阶段, 也无论你从事何种工作, 都能从中找到相应的人生哲理来指导自己的日常行为。

本书适合所有对人生哲理感兴趣的读者阅读。

受益一生的人生哲理课

◆ 编 著 唐华山 程春燕

责任编辑 乔永真

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 14

2011 年 4 月第 1 版

字数: 182 千字

2011 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-25102-2

定 价: 28.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

前言

成功之士，皆是明理之人。不明理，何以在激烈的竞争中笑到最后？理论上是这样，实践中也是如此。而明理，就是明白人生的哲理。

我们常说一句话：要做事，先做人。一个人若不明做人的道理，又如何能把人做好，进而走向成功呢？

那么，什么是哲理呢？有种解释是：能够使人的精神获得新生的原理或者概念。我们很赞同这一解释，因为它既深刻，又简明。“使人的精神获得新生”，这就是哲理的特质。我们学习哲理、明白哲理，就是为了使得我们的精神走出愚昧、混沌状态，以迎来新生。

这是一个浮躁的时代，诱惑太多、选择太多，就像我们吃饭：菜单越简单，点菜越容易；菜品多了，反而要左挑右选、费点脑筋。有时候菜都已经上了，却又发现邻桌的菜更具诱惑，于是多少有点心生后悔。总是不知道自己究竟要什么，这是浮躁心理的一个典型特征。很多人不是不想努力，而是不知道该在什么事情上努力，他们没有方向。所以人们常说选择比努力更重要。这话说起来简单，做起来却难多了。人要是明确了自己前行的方向，并坚定地迈步，这就是一种幸福。

因此，这是一个特别需要哲理的时代。哲理，已经成为现代人的人生必修课。不论您从事什么行业、人生目标如何，只要您想让自己活得好、活得明白，就不能不学习人生哲理。也许从前您认为“哲理”二字有点高深，有点神秘莫测，但是今天您应该改变这个观念了。今天我们不学哲理，心灵就会枯萎。或者，我们也可以这样理解：正是因为人心浮躁，才特别需要人生

哲理。如果说人生哲理就像人类智慧中的一杯佳酿，那么，若非置身于这个特殊的时代，或许我们还不会举杯品尝。所以，从这个意义上来说，感谢这个时代，感谢它帮助我们练就一双慧眼。

因此，我们把这本书，呈现在您面前。真诚地希望书中的文字，能够让您洞察前非，能够为您指点迷津，能够成为您的良师益友。

我们认为，明白道理的最好方法就是读故事。或者是读发生在自己身上、身边的故事，或者是读书上的故事。我们从浩如烟海的资料中，选取了最生动、最耐人寻味、最有说服力的故事。如果说，遍地开花的哲理故事就像百花园，那么，我们真诚希望，这里奉献给您的是最鲜、最美的一朵朵。愿故事中散发的哲理馨香，能让您芬芳满怀、如饮琼浆。

康德说：“世界上有两样东西能够深深地震撼人们的心灵，一样是我们心中崇高的道德准则，另一样是我们头顶上灿烂的星空。”亲爱的读者朋友，即使我们每日里步伐匆匆，也请不要忽视了滋润自己的心灵，不要忘记仰头观赏头顶上那片灿烂的星空——它们共有着万千气象。有一位成功学大师曾这样解释汉字中“忙”的含义：心亡为忙。“忙”字有“心”和“亡”组成，古人在造字时就领略并赋予了它的深刻含义。所以，我们一定要对自己的心灵经常补给，让我们的灵魂滋润，让我们的精神丰沛。

春天的早晨，夏日的夜晚，秋天的黄昏，冬天的暖阳下，当您能够暂停自己匆匆的脚步，远离琐事的纠结，静静读书，细细品味，从那一个个故事中获得了感悟，从那一行行文字中滋生了感动时，谁能说，那不是人生的美景？那不是向成功靠近？成功，不光是挑灯夜战的拼搏，不光是商海搏击的惊险，不光是严密的工作计划，不光是精彩的述职报告，不光是失意时的迷茫，不光是失败后的思量，不光是加薪晋职，不光是鲜花掌声，更是一种阅读里的无言微笑，更是一份放下书后的柳暗花明。

当你的心灵在困境中久久挣扎，也许只需一则故事，就能让你信心百倍。在面对复杂情况时，六神无主的你也许只需一句话，就能使你茅塞顿开。

在本书中，我们会告诉你：



当你迷茫时——镜子里的人可以帮你。

当你痛苦时——每一种创伤，其实都是一种力量。

当你愤怒时——控制不了情绪就控制不了局势。

当你尴尬时——与其被人指责，不如自我数落。

当你犹疑时——保持自我本色，才能靠近幸福的天堂。

当你选择时——最喜欢的东西才是最好的东西。

当你竞争时——没有人能胜过志在必得的人。

.....

几年后再回首，你或许会记得，自己的改变，就是从这一刻起步；自己的成功，就是从这一刻奠基；自己的辉煌，是从这一次安静的阅读开始；自己的幸福，是由这一个个故事托起……

人人都期待成功，但成功之神并不是对每一个人都轻易恩宠。当日子敲打贫瘠的胸膛，当雨水淋湿了所有的希望，我们该何去何从？积淀着深刻生活智慧的《受益一生的人生哲理课》或许可以帮助您。

在本书的策划与创作过程中，作者得到了郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、唐洪飞、崔侠、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、王晓蕾、郑海涛、闫龙、再现荣、郑茂章、单文元、邱素娟等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

由于水平所限，加之时间仓促，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

目 录

第一章 心态的力量是巨大的	1
两句话中所包含的人生哲理	3
远离恐惧，不要自己吓唬自己	4
用高标准来要求自己	5
暗示对评判结果的巨大影响	6
丢掉眼前的灾难和恐惧	7
永远都不要对自己绝望	8
心态的力量是巨大的	10
积极的心态可以改变人生	11
树立积极的人生观	12
用积极的心态看待厄运	13
没有人能胜过志在必得的人	15
镜子里的人可以帮你	16
自暴自弃是对灵魂的放逐	17
心态变，一切皆变	18
最喜欢的东西才是最好的东西	20
学会接受真实的自我	21
第二章 与众不同更易成功	23
善于打破一切常规	25

与众不同是成功者的思维模式	26
将“不利”变“有利”的妙招	27
有独特的想法，才会有独特的收获	27
创造性思维是获得成功的法宝	28
培养举一反三的联想能力	29
一时的灵感改变命运	30
反其道而行之	31
不妨倒过来试试	32
与众不同的思维是“变”的核心	33
不要给自己拴上无形的锁链	34
成功偏爱有心人	35
危急关头，要学会随机应变	37
不要把简单的问题复杂化	38
创意至上，不按常理出牌	39
把思考当成一种习惯	41
 第三章 超凡的人生境界	 43
做一个心灵高贵的人	45
冷漠是一堵墙，拆除后才能照进阳光	46
用火热的心感化冻结的良知	47
只有宽容，才能真正赢得人心	48
比天空更宽广的是胸怀	50
做人不能太算计	52
任凭风浪起，稳坐钓鱼台	53
竞争中的君子风范	54
失去，有时也是一种快乐	55
人生的意义在于过程而非结果	56



找一个不参加宴会的理由	57
像雪松一样弯曲就不会被压垮	58
不要贪图长久的安逸与享受	59
不要贪恋他人的钱财	60
学会经营亲情	61
第四章 随时留心身边的机会	63
不是缺少机会，而是缺乏眼光	65
机遇是人生最紧俏的商品	66
想有大出息，就赶紧拿出你的智慧	67
抓住机遇，叩开成功之门	68
在别人熟视无睹之处寻找机会	70
时刻睁大眼睛，留心身边的机会	71
机会来临时，就别再让它偷偷溜走	73
只要有一丝希望，就要尽全部努力	74
小事中隐藏着成功的机遇	76
争取一个展示自己的机会	77
成功的机会要靠自己主动去创造	78
一元钱敲开的成功机会	80
及时抢占第二落点	81
小事成就大事，细节成就完美	83
于细微处见品质	84
冷门就是机会	85
第五章 挖掘自己的潜能	87
每个人都是自己命运大厦的设计师	89
挖掘自身无限的潜能	90

每一个生命都是伟大的奇迹	91
挖掘你的积极因素	93
勇敢地走上前台	94
成功有时就是被“逼”出来的	95
激活自己沉睡的潜能	97
爱心激发出来的惊人潜能	98
知耻而后勇，从心灵深处激发自己	98
自满会让人停滞不前	100
永远不知满足才能持久前进	101
潜能可以创造奇迹	102
给自己找个假想敌	103
打破束缚，发挥潜能	104
 第六章 逆境更利有为	 105
每一种创伤，其实都是一种力量	107
穷是因为上帝偏爱你	108
抓稳你的舵轮，让船头迎向暴风圈前进	109
经得起逆境的考验，才是真正的强者	110
不要輕易被失败击垮	111
用创意摆脱困境	114
延迟成功或许成就更大	116
生气不如争气	118
永不言弃方能创造奇迹	119
上帝关闭一扇门，就会另开一扇窗	120
每种失败中都包含有等量利益的种子	121
优秀推销人员的必备素质	122
在艰难困苦时一定要沉着冷静	124

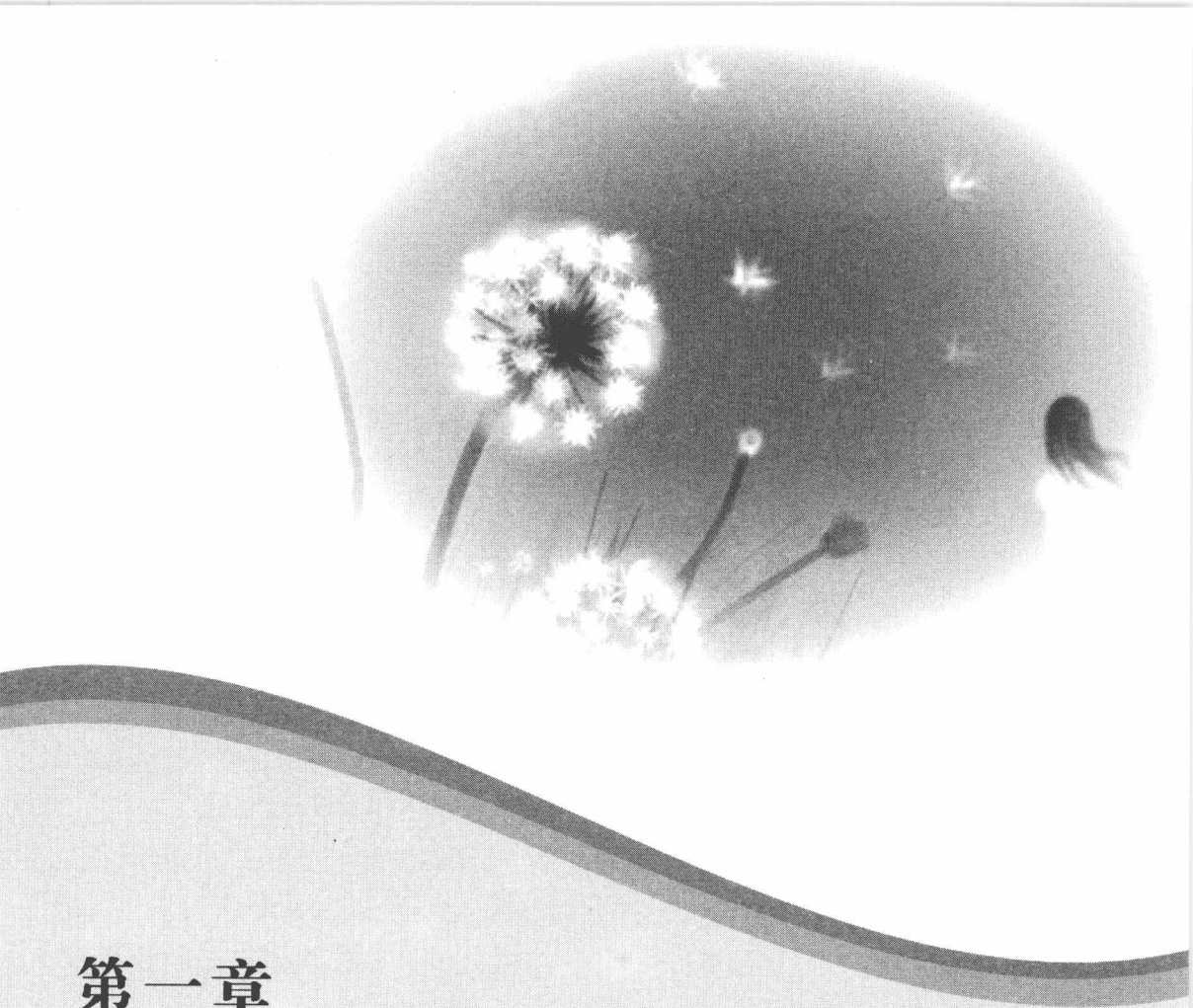


第七章 为人处世的艺术.....	127
给尴尬之人一个台阶下	129
能被别人嫉妒，证明你已足够优秀	130
习惯说谎的人，终会被谎言所骗	131
最大的伤害可能来自身边的人	132
宽恕比责骂更有益	133
每个人都喜欢被赞美	134
不要轻易相信他人	135
在朋友和金钱面前划清界限	136
有舍才有得	137
不要对别人以偏概全	139
当你在艳羡别人时，别人也许正在艳羡你	140
控制不了情绪就控制不了局势	141
不要轻信传言	142
批评上司时，要尽量委婉含蓄	143
与其被人指责，不妨自我数落	143
无声的沉默有时胜过有声的说服	145
第八章 诚信为本多行善.....	147
诚信无价，它能让人的心灵得到慰藉与升华	149
言而有信，人无信而不交	150
讲信用的人能获得更多的帮助	151
忠信之人会获得所有人的尊重	153
唯有诚信，才能获得他人的认可	154
老老实实最能打动人心	156
财富和爱心总是紧密地联系在一起	157

助人如助己	158
及时伸出援助之手	159
为别人着想，就是为自己的未来着想	160
做好事要讲究方式方法	161
不要把老人当皮球踢	162
有钱别忘感恩	163
 第九章 坚持原则，塑造真我本色	 167
绝不用手中的权力给亲人开绿灯	169
坚决不做墙头草	170
该坚持的东西一定要坚持	172
不要为了迎合别人而改变自己	173
不要让自己的脑子成为别人言行的跑马场	174
别人的建议可以采纳，但不要照单全收	175
保持自我本色，才能靠近幸福的天堂	176
率性而为又何妨	178
在自信中坚持自己的风格	180
盲从者愚蠢，自己才是自己的主人	180
自然的，往往就是最好的	182
可以没出息，但不能没原则	182
自信和真理只需要一根支柱	184
 第十章 时时校正自己的前进方向	 187
目标明确才不会做无用功	189
目标分解的智慧	191
实现大目标，需要长久的规划	192
发现此路不通时，就要及时掉头	193



明确的目标是成就事业的基础	194
无法执行的计划不是好计划	196
适时降低目标，不要等到比原来更少	197
奔向目标时，不要三心二意	198
目标是本，任何工作都必须以目标为中心	199
避免走进“羚羊思维”的陷阱	199
没有任何借口	201
为自己设立一个高目标	202
正确地认识自己	203
不要跑错了方向	204
诺贝尔的恒心	206
把精力集中到一个点上	208
记住，你只能坐一把椅子	209



第一章

心态的力量是巨大的



两句话中所包含的人生哲理

一位心理医生曾取得过不凡的成就，在将要退休时，他写了一本医治各种心理疾病的专著。此书有 1 000 多页，记录了各种心理疾病的治疗方法。

这本书出版后引发了很大的轰动，很多团体与大学邀请他去为学生们讲学。一天，这位心理医生应邀到一所大学讲学。

在课堂上，他拿出了这本厚厚的著作，对学生们说：“这本书有 1 000 多页，书中记录的治疗各种心理疾病的方法 3 000 种，药物 10 000 类。但这所有的内容，概括起来却只不过几个字。”

听了心理医生的话，学生们感到非常吃惊，都用惊异的目光看着他。只见他转身在黑板上写下了“如果”、“下一次。”

心理医生继续讲道：“其实，很多人备受精神折磨的原因都是‘如果’这两个字，例如‘如果我没干那件事’、‘如果当年我没娶她’、‘如果当年我及时换一份工作’……

“该书中医治的方法有几千种，但是最终的方法却只有一种，那就是将‘如果’改为‘下一次’，例如‘下一次我有机会一定会那样做’、‘下一次我一定不会错过我爱的人’……总而言之，导致自己心理疾病的、影响自己幸福观念的，有时并非由于物质上的贫乏或丰裕，而取决于一个人的心境的改变。如果一个人总是活在后悔与遗憾中，那么他的整个心灵就必然会被痛苦牢牢占据。

“在人的一生中，懊悔如同一剂慢性毒药，在无休无止地消磨你的意志，它无声无息地消耗你的快乐，降低你取得成功的概率。它又如同一些隐藏在我们生命长堤上看似微小的蚁穴，总有一天我们会被它引来的巨浪给吞噬掉。

“去掉‘如果’，改说‘下一次’，你就能找回真实的自己，它就是你生命

中的阳光、空气与水。这一切十分重要，只因为它构成了让你生存下去的重要因素。”

人生不需要“如果”，因为任何人的生命，都只有一次。我们需要做的，就是时刻把握好自己的人生航向，这样才能顺利驶向梦想的港湾。

远离恐惧，不要自己吓唬自己

在这个世界上，只有一个人可以帮助你实现自己的梦想，这个人是谁呢？他就是你自己。

麦克·英泰尔原本只是一个平凡的上班族，他在自己 37 岁时做出了一个大胆的决定，放弃了收入不菲的记者工作，并把身上仅有的 3 美元捐给街边的流浪者后，带上干净的内衣裤，从阳光明媚的加州出发，采用搭便车和陌生人帮助的方法，穿越美国。

麦克·英泰尔的这个决定，是在他精神快崩溃时仓促做出的，他的目的地是美国东海岸北卡罗莱纳州的恐怖角。

这个决定源于一个午后。那天下午，他莫名其妙地哭了，因为他问了自己一个问题：若是有人告诉我，今天是我的死期，我是否会后悔？他的答案是：会。答案竟是如此的肯定。他虽然有很好的工作，有漂亮的女友，有至亲好友，但是他发现自己这 30 多年来好像白活了，平淡无味的人生中从未出现过高峰或谷底。

英泰尔是在为自己懦弱的前半生而哭泣。

当英泰尔对自己的存在价值强烈质疑时，他忽然勇气大增，片刻间他下定决心，把北卡罗莱纳州的恐怖角当成目的地，以此证明自己征服生命中所有恐惧的决心。

英泰尔检讨自己，非常诚实地给自己的恐惧开出一张清单：自己从小就怕蛇、怕猫、怕鸟、怕蝙蝠、怕黑暗、怕大海、怕城市、怕荒野、怕孤独、怕失