

新起点丛书

励志精品典藏

镜子上 的话

邵帅 等 编

揽镜自照，给你每天一点启示！



远方出版社

新起点丛书

励志精品典藏

镜子上的话

邵帅 等/编著

远方出版社

责任编辑:王月霞

封面设计:月光工作室

新起点丛书

励志精品典藏

镜子上的话

编 著 者	邵 帅 等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京通州大中印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	3000 千
版 次	2004 年 10 月第 1 版
印 次	2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-988-9/G · 349
总 定 价	1320.00 元
本册定价	17.50 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

古人云：“天下事有难易乎，为之，则难者亦易矣。”

无论生活还是工作，积极的态度就是成功的保证。在生活中，如果不具备良好的心态，遇难则退，因为一点小挫折而气馁，就不可能获得幸福而成功的生活；工作也是相同的，也许您学历很高，资质拔群，但是，没有努力向前的进取心的话，最后依旧只能一事无成。

所有立志有所作为的人都在不断地追求卓越，每每看到别人取得成功，就会习惯性地为之欢呼，并仔细地寻找他人成功的方法和方式，以不断调整自己的策略。人们总是试图总结出一条成功的规律，但这需要很大的精力，而且往往收效不大。

在这里，我们为您精细编排了一套包括励志典故、励志寓言、励志名言以及经典励志故事、成功法则等内容的《励志精品典藏》丛书，让您像查找词典一样方便无误地找到您所需要的忠告、警诫、提醒和启示，让您快速地受到先哲、大师们的教诲，帮您找到探索的钥匙，为您点亮心灵的明灯，

让您一步一步的迈向成功之路！

励志精品典藏，启迪、激励、实用。

励志精品典藏，与您共担生存的困苦，与您共享生命的精彩。

因水平有限加之时间仓促，书中不足之处，敬请读者批评指正！

编 者

目 录

励

志

精

品

典

藏

镜子上的话	◆(1)
我要用全身心的爱来迎接今天	◆(1)
把握今生今世	◆(4)
摆脱自卑有良方	◆(9)
如何摆脱自卑呢	◆(10)
奋斗人生	◆(11)
坚持不懈,直到成功	◆(13)
我很重要	◆(15)
我要笑遍世界	◆(20)
自我激励二十法	◆(23)
久经磨难必然坚强	◆(28)
让一切都充满活力	◆(30)
要权威,不要权力	◆(31)
决断就是要不失时机	◆(32)
人越早担负重任,进步也就越大	◆(32)
工作的报酬是工作	◆(33)

镜子上的话

Jing Zi Shang De Hua

由纯种赛马变为田鼠	◆(34)
面壁一生	◆(35)
白手苦兴家	◆(35)
闯天下,几番辛酸几番苦	◆(38)
勤为本,患难困苦练人格	◆(40)
成功路上的四盏灯	◆(42)
普通人也能成功	◆(47)
加油站学到的工作作风	◆(49)
努力尝试才能成功	◆(51)
15 美分的教益	◆(52)
减轻压力的十种简易方法	◆(53)
另一种珍爱	◆(54)
重新开始生活,这是一场新的竞赛	◆(56)
生活的变化对你有好处	◆(59)
成大事只要一点勇气	◆(60)
人生的智慧	◆(62)
活在今天	◆(63)
成功物语	◆(64)
建立社交圈交换经验、心得,以求自我进步	◆(76)
愈无能的人,往往愈会替自己辨白	◆(77)
现在就去 做	◆(78)
梦想的勇气	◆(79)
想做就做	◆(84)
让我们更加爱自己	◆(87)
情绪乐观天地宽	◆(90)
你的心态	◆(92)

换个角度你就是赢家	◆(95)
前进途中的门卫	◆(95)
阶段性的重点	◆(97)
成功的概念	◆(98)
一个人的处境是苦是乐常是主观的	◆(100)
通向成功的观念转变	◆(101)
消除烦恼的万灵公式	◆(103)
脑力激荡法	◆(106)
开通你的成功之路	◆(110)
朋友,愿能主宰自我	◆(117)
怎样辞别烦恼	◆(119)
时时要有危机意识	◆(121)
性格不等于命运	◆(123)
拥有孤独的美	◆(128)
放下身段,路会越走越宽	◆(131)
对成功怀有恐惧吗	◆(133)
人生何不低低头	◆(135)
不要有怀才不遇的想法	◆(137)
成功取决于那些对你有信心的人	◆(139)
战胜迷惘的方法	◆(140)
控制你的思路	◆(143)
控制愤怒	◆(145)
改变坏心情	◆(147)
对付挫折压力的自我调节法	◆(148)
微笑——对付愤怒的良药	◆(163)
心理养生的四大要素	◆(165)
学会给自己减压	◆(166)

镜 子 上 的 话

Jing Zi Shang De Hua

后悔是心理健康的大敌.....	◆(168)
快速入梦七法.....	◆(170)
减轻压力,建立自信	◆(171)
如何创造好心情.....	◆(172)
请远离压抑,这里有办法	◆(175)
应用“创造性自欺”去改变过去.....	◆(177)
淡化你身边的妒嫉.....	◆(179)
保持愉快的心态.....	◆(185)
教习打破自卑.....	◆(188)
怎样克服羞怯.....	◆(190)
克制自己.....	◆(192)
稳定情绪个方法.....	◆(194)
心理保健十法.....	◆(195)
心理困境自救法.....	◆(197)
心理治疗的原则.....	◆(199)
怎样建立自信.....	◆(201)
学会自我心理调节.....	◆(202)
给自己一点奖赏.....	◆(205)
心情不快时的对策.....	◆(208)
做情绪的主人.....	◆(210)
摒弃恐惧心理.....	◆(212)
走出灰暗的心境.....	◆(213)
走出封闭心理.....	◆(214)

励

志

精

品

典

藏

镜子上的话

我要用全身心的爱来迎接今天

我要用全身心的爱来迎接今天。

因为,这是一切成功的最大秘密。强力能够劈开一块盾牌,甚至毁灭生命,但是只有爱才具有无与伦比的力量,使人们敞开心扉。在掌握爱的艺术之前,我只算商场上的无名小卒。我要让爱成为我最大的武器,没有人能抵挡它的威力。

我的理论,他们也许反对;我的言谈,他们也许怀疑;我的穿着,他们也许不赞成;我的长相,他们也许不喜欢;甚至我廉价出售的商品都可能使他们将信将疑,然而我的爱心一定能温暖他们,就像太阳的光芒能融化冰冷的冻土。

励

志

精

品

典

藏

镜 子 上 的 话

Jing Zi Shang De Hua

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样做呢？从今往后，我对一切都要满怀爱心，这样才能获得新生。我爱太阳，它温暖我的身体；我爱雨水，它洗净我的灵魂；我爱光明，它为我指引道路；我也爱黑夜，它让我看到星辰。我迎接快乐，它使我心胸开阔；我忍受悲伤，它升华我的灵魂；我接受报酬，因为我为此付出汗水；我不怕困难，因为它们给我挑战。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样说呢？我赞美敌人，敌人于是成为朋友；我鼓励朋友，朋友于是成为手足。我要常想理由赞美别人，绝不搬弄是非，道人长短。想要批评人时，咬住舌头，想要赞美人时，高声表达。

飞鸟，清风，海浪，自然界的万物不都在用美妙动听的歌声赞美造物主吗？我也要用同样的歌声赞美她的儿女。从今往后，我要记住这个秘密。它将改变我的生活。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样行动呢？我要爱每个人的言谈举止，因为人人都有值得钦佩的性格，虽然有时不易察觉。我要用爱摧毁困住人们心灵的高墙，那充满怀疑与仇恨的围墙。我要架一座通向人们心灵的桥梁。

我爱雄心勃勃的人，他们给我灵感；我爱失败的人，他们给

励

志

精

品

典

藏

我教训；我爱王侯将相，因为他们也是凡人；我爱谦恭之人，因为他们非凡；我爱富人，因为他们孤独；我爱穷人，因为穷人太多了；我爱少年，因为他们真诚；我爱长者，因为他们有智能；我爱美丽的人，因为他们眼中流露着凄迷；我爱丑陋的人，因为他们有颗宁静的心。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样回应他人的行为呢？用爱心。爱是我打开人们心扉的钥匙，也是我抵挡仇恨之箭与愤怒之矛的盾牌。爱使挫折变得如春雨般温和，它是我商场上的护身符；孤独时，给我支持；绝望时，使我振作；狂喜时，让我平静。这种爱心会一天天加强，越发具有保护力，直到有一天，我可以自然地面对芸芸众生，处之泰然。

我要用全身心的爱来迎接今天。

我该怎样面对遇到的每一个人呢？只有一种办法，我要在心里默默地为他祝福。这无言的爱会闪现在我的眼神里，流露在我的眉宇间，让我嘴角挂上微笑，在我的声音里响起共鸣。在这无声的爱意里，他的心扉向我敞开了。他不再拒绝我推销的货物。

我要用全身心的爱来迎接今天。

最主要的，我要爱自己。只有这样，我才会认真检查进入我的身体、思想、精神、头脑、灵魂、心怀的一切东西。我绝不放纵

镜 子 上 的 话

Jing Zi Shang De Hua

肉体的需求,我要用清洁与节制来珍惜我的身体;我绝不让头脑受到邪恶与绝望的引诱,我要用智能和知识使之升华;我绝不让灵魂陷入自满的状态,我要用沉思和祈祷来滋润它;我绝不让心怀狭窄,我要与人分享,使它成长,温暖整个世界。

我要用全身心的爱来迎接今天。

从今往后,我要爱所有的人,仇恨将从我的血管中流走。我没有时间去恨,只有时间去爱。现在,我迈出成为一个优秀的人的第一步。有了爱,我将成为伟大的推销员,即使才疏智短,也能以爱心获得成功;相反,如果没有爱,即使博学多识,也终将失败。

我要用全身心的爱来迎接今天。

把握今生今世

小时候最爱听父亲讲狐狸精的故事。

狐狸精有男也有女,有好也有坏。他们总穿着长长的袍子,对人笑容满面地拱手作揖。他们比人还像人,只是,常常一转身,不小心就露出个红毛的大尾巴。

“狐狸修炼五百年,可以成人的样子,可是必须要修上几千

年,才能把尾巴修不见。”父亲一脸神秘地说,“要知道,我们人也都是修炼来的,我们修得更久,修了几万年,才把尾巴修掉。不信,你摸摸屁股后面,到现在,还有一小截尾巴骨呢!”

我摸摸屁股,果然有个小骨头。却一边点头,一面心里想:“狐狸干吗那么费劲?修成人有什么好?人又干吗那么费劲?修几万年,才修掉一条尾巴!”

夏天,端了一盆昙花到大树下。为的是让它晒一点太阳,又能够因为有些树阴,不至于晒得过火。

没想到,才几天的时间,一株昙花上,居然爬了五六只蝉蜕。蝉都飞走了,只有张牙舞爪的壳,虽然已经空了,还紧抓着昙花不放。

妙的是,就在大树四周,也躺了许多死掉的蝉。每只都很完整,大大的头,薄薄的翼,泛着蓝绿光芒的身体,好象正值壮年,就骤然而逝的一群。与旁边的蝉蜕对比,就更有意思了。仿佛婴儿房与殡仪馆开在一起。不禁令人猜想:这些死掉的,搞不好,正是不久前,由这些壳子里出来的?

查百科全书,果然有些可能!

书上说,这种蝉在地底下要潜伏 17 年之后,才能钻出泥土,从蝉蜕里挣脱。公蝉的腹下有一对“膜”,可以振动出尖锐的声音,吸引母蝉。

然后,它们交尾,交尾完,公蝉就死了,剩下的母蝉,就用它

镜 子 上 的 话

Jing Zi Shang De Hua

尖尖的尾巴,插到树皮里产卵,产完卵,也掉在树下死掉。

再然后,卵孵化,成小虫,落在地上,钻进土里,靠树根的营养过活,开始漫长的 17 年的等待。

天哪! 它们等上 17 年,真正能飞、能鸣的日子,居然只不过 1 个月! 用人类大约 80 岁的寿命推算,如果我们也像蝉一样有这“等待的时期”,那一等将是:

16320 年啊!

去看一位残障的学生。

天生的异常,使她的脊椎弯曲,肋骨压到了内脏。从小到大,已经动了 7 次手术。坐在轮椅上,她身体外面支着钢架,据说身体里面,也支了粗粗的钢条。

“老师,我已经不知道不痛是什么感觉了!”她神态怡然地对我说,“但是想想,父母在一起,有上亿个精虫。凭什么会是我,早早游到母亲的卵子,进去受孕。又多么有幸地,让我这受精卵,能在子宫‘着床’。再多么幸运地,十月怀胎,被平安地生下!”她一笑,满是安详,“跟那些未受孕的比起来,我能来到这世界,已经够走运了。我要好好活着,活个够本,才不辜负这一生啊!”

记得二十几岁时,有个专门研究轮回的朋友,到家里做客。

“我们夫妻,下一辈子还会不会是夫妻?”我太太问他。

“很难,机会不大!”他想都没想似的答。

励

志

精

品

典

藏

“可是……可是难道这一生夫妻的爱，死了，就完了吗？”

“好象电插头，拔掉一极，不亮了！”他又冷冷地说。

“那不是太可惜了吗？”我不平地说。

“有什么可惜？你几时能记得前生？你记得你上一辈子，也是跟你太太吗？你当然不记得！”他一笑，“同样的，你下一辈子又能记得这一辈子吗？既然不记得，是不是同一个人，又有什么关系？夫妻缘，只是缘的一种，没有绝对不变的，否则轮回就没意思了。最重要的，是你们今生是夫妻，看得到、摸得到、最实在！”

将近 20 年了，他的话常在我脑海浮现。一方面觉得他太无情，一方面又觉得很有道理。这世上，什么比今生更实在呢？

很喜欢一个禅宗的故事。

有一天老禅师带着两个徒弟，提着灯笼在黑夜行走。一阵风，灯灭了。

“怎么办？”徒弟问。

“看脚下！”师父答。

当一切变成黑暗，后面的来路，与前面的去路，都看不见，如同前世与来生，都摸不着。我们要做的是什

当然是：“看脚下，看今生！”

许多人都相信来生与前世。因为那让我们能对今生的不幸，用前世做借口，说那是前世欠下的。也又对今生的不满，用

镜 子 上 的 话

Jing Zi Shang De Hua

来生做憧憬，说可以等待来生去实现。

问题是，哪个“今生”不是“前世”的“来生”？哪个“来生”不是“来生”的“今生”？

来生的缘，可以是今生结下的；来生的果，可以是今生种下的。前世的债，今生正在还。还不清，来生还得继续。前世的缘，今生正在实现，好不容易盼到了，还不好好把握？

看脚下！看脚下！

有什么比脚下踩的地更实在？有什么比今生更直接？

今生都不积极地把握，凭什么瞻望来生？今生都不耕耘，凭什么盼望来生丰收？

难道我们还要像不负责任的父母，欠下债，死了，等儿女还？打算今生欠债，来生还吗？

还是勇敢地面对今生。今生债，今生了！连前世未还的债，也在今生了断。

何况，这有限的今生，是我们的灵魂漂泊了多么久之后，才盼到的。今生之后，又可能有多么漫漫的长夜！

如同蝉！17年，只换来30天。

我们当然要像它们一样，高高地飞到枝头，欢唱着、呐喊着。敢爱、敢恨，能取能舍。倾我们最大的力量，以我们最真实的心灵——把握我们有限的今生！

励

志

精

品

典

藏