

这是一本最给力的成功励志书

这辈子 只能这样活吗

生命是一段旅程 它幸福而饶有趣味

NO



NLIC 2970687939

HOW TO SAVE THE LIFE

为什么我们像一艘无舵的船，找不到航行的方向？
为什么我们的生活如此枯燥、乏味，没有一点快乐？为什么我们
总是犹豫不决，不知道如何选择与放弃？
为什么我们找不到真实的自己，一直戴着面具生活？
亲爱的朋友，这是你想要的生活吗？我们这辈子只能这样活吗？

马银春◎编著

中国物资出版社

这辈子 只能这样活吗



NLIC 2970687939

HOW TO SAVE THE LIFE

马银春◎编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

这辈子只能这样活吗 / 马银春编著. —北京:中国物资出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5047-3709-0

I. ①这… II. ①马… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 234797 号

策划编辑 钱 瑛

责任编辑 刘天一

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 18.25 字数: 280 千字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3709-0/B·0271

印数: 0001—9000 册

定价: 33.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

为什么我们像一艘无舵的船，找不到航行的方向？

为什么我们的生活如此枯燥、乏味，没有一点快乐？

为什么我们总是犹豫不决，不知道如何选择与放弃？

为什么我们找不到真实的自己，一直戴着面具生活？

.....

亲爱的朋友，我们再也不能这样活！

我们要怀着积极和珍惜的心态善待自己的生命，应该用自己的热情去维护、浇灌我们的生命之花。你首先要告诫自己，不要因生活中小小的不如意而扭曲生命的光辉，更不能轻言放弃生命的脉搏。

我们不应该自暴自弃和悲观厌世——你我都不是世上最不幸的一个！只要我们活着，就是一种幸福！这世间的一切，本无所谓有、无所谓无，本无所谓真、无所谓假，只有呼吸着的每一天。生命对于我们来说，只有一次，要把握、要珍惜。

生命不是苦中酿蜜、烦中取乐，不能雾中看花、游戏人生；生命是由铁到钢的锻造过程，生命是走向人生辉煌的风帆；生命需要道路如高天，智者如流云。

生命犹如过眼云烟，是短暂的，也是美好的，就像一样东西走红一样，红极而白，不被看好，但过了一段时间，又被看好。在你留意生命、珍惜生命的旅程中，你会发现，当生命被生活推向极致时，往往会展现出一些从容之美，临乱世而不惊，处方舟而不躁，喜迎阴晴圆缺，笑傲风霜



这辈子

只能这样活 ZheBeiZiZhiNeng ZheYangHuoMa

雨雪；这时你就会明白，只有抱着一颗平常之心去看待生命、去珍惜生命，生命才会更有意义。

生命是美好的，当一个生命依恋另一个生命时，结伴而行，会感觉到世界真的很美好，天空是那么蓝，大地是那么纯洁。只有这时我们才会明白，在这个世界上自己曾经是多么孤独的漂流者，才会知道在这个世界上需要珍惜和感激，才会感到生命是那么珍贵。

生命需要用真心演绎，需要尽全力走好每一步，需要用心呵护，只有这样生命的道路才会美丽至极。

每朵花都有其独特的色彩，每颗星都有其璀璨的光芒，每缕清风都会送来凉爽，每滴甘露都会滋润原野，每个生命都会留下不朽的诗篇。

生命是一段旅程，如果能够乘兴而行，不管路途多么遥远，都是幸福而饶有趣味的。

人生苦短，生命易逝，今天能健康、自在、安乐地活着，我们就应该珍爱自己、热爱生活，过好生命中的每一天！

编者

2011年1月

目 录

第一章 目标明确，再也不能迷茫地活着

正如空气对于生命一样，发展目标对于我们也有绝对的必要。如果没有空气，就没有人能够生存；如果没有发展目标，就没有人能够成功。所以，我们的人生一定要有方向，要给自己树立一个明确的目标，绝不能迷茫地活着。

1. 找到自己的人生航向 /3
2. 目标带来希望和成功 /6
3. 适合的就是最好的 /8
4. 向榜样的方向进发 /12
5. 为了理想去冒险 /14
6. 锁定目标，锲而不舍 /17
7. 一步一个脚印地走近目标 /21
8. 每天进步一点点 /24
9. 心有多大，舞台就有多大 /26

第二章 独立生活，再也不能依赖地活着

或许，你还把自己当做一个大孩子，衣食起居、日常生活、学习玩乐等花销都来源于父母，觉得向父母要钱是理所当然的。但是，从现在开始，你就应当开始独立生活，再也不能依靠别人活着。独立不仅仅是物质上的，更包括精神上的，千万不要再做“啃老族”。



这辈子

只能这样活

ZheBeiZiZhiNeng
ZheYangHuoMa

1. 做精神上的“郝思嘉” /31
2. 卸下“啃老”的想法 /34
3. 成长，让你化蛹成蝶 /37
4. 随时随地追求进步 /39
5. 选对职业入对行 /41
6. 工作，独立的开始 /44
7. 不要把自己“交给”他人 /47
8. 创业，一定要趁早 /50
9. 挖掘智慧的深井 /53
10. 勤奋，让你永远百尺竿头 /56
11. 随时给自己充电 /60

第三章 选择快乐，再也不能痛苦地活着

烦恼不但使人的面容衰老，还会使人的心灵衰老。深陷在烦恼的泥潭里不能自拔，只会与快乐无缘。快乐是生活的“润滑剂”，让我们对生活充满留恋，让日子过得轻松，是我们生活下去的理由。快乐和痛苦是你自选的，生活需要你选择，选择是你的权利。因此，我们要选择快乐，再也不能痛苦地活着。

1. 快乐是生活的必需品 /65
2. 选择快乐，享受美好生活 /68
3. 快乐就在我们身边 /71
4. 以快乐的心态面对生活 /74
5. 知足者常乐 /76
6. 我工作，我快乐 /80
7. 快乐源于分享 /84
8. 生活中不是缺少快乐，而是缺少发现 /87
9. 停止无聊的抱怨 /91
10. 让快乐永驻心间 /93

第四章 保持本色，再也不能虚假地活着

有人说过，人生就是一场戏，我们都是戏中人，在一出出短暂的剧目中扮演着自己的角色，可能有时候会身不由己，但只要我们演的是最本我、最真实的那个角色，我们会找到真实的生活。

1. 给自己一个准确的定位 /99
2. 保持本色，你就是你自己 /102
3. 金无足赤，人无完人 /105
4. 运行在自己的轨道上 /108
5. 认清自己胜过崇拜他人 /111
6. 人要有自知之明 /115
7. 别让贪婪腐蚀心灵 /118

第五章 学会放弃，再也不能沉重地活着

不放下过去，就无法迎接未来；不埋葬旧的记忆，就无法面对新的开始。学会放弃，生活会更容易。

1. 该松手时就松手 /123
2. 欲望是一种累赘 /125
3. 只有放弃，才能专注 /128
4. 放弃也是一种美丽 /130
5. 舍得的智慧 /133
6. 只有放弃，才有收获 /136
7. 不要留恋眼前的花朵 /139
8. 一定要活得洒脱一些 /142
9. 舍弃不易，守护也难 /145
10. 卸下包袱，轻装上阵 /147
11. 索取与给予的智慧 /150



第六章 积极乐观，再也不能消极地活着

乐观的心态是使生命充满活力的最佳良药，乐观的心态是战胜一切挫折与磨难最有力的武器。人生不如意的事十之八九，无论生活带给我们怎样的挫折与磨难，我们都应该积极乐观地去面对，再也不能消极地活着。

1. 对厄运说“不要紧” /155
2. 苦难是一所大学 /157
3. 蜕变过后就是新生 /161
4. 阳光心态，阳光生活 /164
5. 坎坷是迈向成功的阶梯 /166
6. 挺住！你不会失败 /168
7. 失败为过程，胜利是终点 /171
8. 走出自卑的阴影 /173
9. 去没去过的地方，做没做过的事 /175
10. 退缩让你离成功越来越远 /178

第七章 宽容豁达，再也不能狭隘地活着

宽容并不是对他人的恩赐和无原则的宽恕，而是一种理解，一种将心比心。人要有度量，如果凡事看得淡一些，不那么斤斤计较，就会省去许多力不从心的烦恼。做人就要宽容豁达，再也不能狭隘地活着。

1. 谁都有过错，该忘就忘 /183
2. 善待他人，就是善待自己 /185
3. 宽恕是一剂治愈伤害的良药 /188
4. 君子不计小人过 /191
5. 享受宽容的幸福 /194
6. 豁达的心境，坦荡的生活 /197

- 7. 谦让是一种美德 /199
- 8. 严以律己，宽以待人 /202
- 9. 若要好，大让小 /206
- 10. 让宽容成为一种习惯 /209

第八章 有情有义，再也不能冷漠地活着

情义是一种温暖，会给我们的的心灵带来真诚的抚慰，给我们的人生增加更多的亮色，让我们赢得美丽的人生。如果没有人情、没有关爱，那人类就会像野兽一样变得野蛮凶残；如果没有人性、拒绝关爱，人类就会陷入恶意的泥潭而难以自拔。所以，我们要做一个有情有义的人，再也不能冷漠地活着。

- 1. 父母是可以依靠的港湾 /213
- 2. 朋友，我们的无价之宝 /216
- 3. 爱自己的老师 /219
- 4. 陌生人，我为你祝福 /221
- 5. 送给别人一个人情 /223
- 6. 爱情，我们用生命去追寻它 /226
- 7. 诚信让情义更美丽 /229
- 8. 储存人脉胜过储存黄金 /232
- 9. 合作才能成功 /235
- 10. 多为别人着想，你会得到更多 /238
- 11. 怀抱感恩之心 /242

第九章 经营婚姻，再也不能平淡地活着

鲁迅先生说过：“爱情必须时时更新、生长、创造。”的确，婚姻像花木，只有常常浇水、施肥，才能开出绚丽的花朵，否则，只会枯萎死亡。因此，我们应该用心经营自己的婚姻，再也不能平淡地活着。



1. 家庭不和，在于忍不忍 /247
2. 婚姻中，不做强者做弱者 /250
3. 家庭和睦，只需宽容心 /252
4. 距离产生美，婚姻保险需距离 /255
5. 把烦恼留在门外 /258
6. 求大同，存小异 /262
7. 疑来爱则去 /266
8. 斗嘴要遵守一定的原则 /270
9. 男人的面子，女人的脸 /274
10. “唠叨”是带刺的爱 /277

第一章 Chapter 1

目标明确， 再也不能迷茫地活着

正如空气对于生命一样，发展目标对于我们也有绝对的必要。如果没有空气，就没有人能够生存；如果没有发展目标，就没有人能够成功。所以，我们的人生一定要有方向，要给自己树立一个明确的目标，绝不能迷茫地活着。

1. 找到自己的人生航向

被誉为“浪漫骑士”的中国当代著名作家王小波曾在他的散文《工作与人生》中诚恳地对年轻人提过忠告：“年轻的时候，对一个人最重要的就是确定自己的一生要干什么。”王小波在20多岁时就确定了自己的人生追求——写作。他践行着自己的追求与梦想，他是“沉默的大多数”之一，又是中国当代最“特立独行”的人，他的文学作品闪耀着智慧的光芒，他明确自己就是为写作而生的，他找到了人生的航向。

我们要进行抉择，思考适合自己的人生航向在哪里，明白什么是适合自己的。法国作家贝尔纳曾参加过一次报纸的有奖竞猜，报纸上的问题是这样的：“如果一个画廊失火了，你只有一个机会选择一幅画，你会选择哪一幅？”在那个报社收到的成千上万的答案中，贝尔纳的回答被认为是最佳答案，他赢得了该题的奖金。他的回答是：“我选择离出口最近的那幅画。”是的，成功的目标不是最大、最远的那个，而是最有可能成功的那个。人生的航船要驶向何方？我们能找到自己的最佳成功点吗？

我们如果试图确立自己的人生目标，就要先明白自己的专长。

台湾著名漫画家朱德庸曾被老师喻为“一个四季豆”，永远不会发芽。这是因为从上小学开始，朱德庸的语言学习就非常吃力，别的孩子花一小时就能学会的东西，朱德庸要花比别人多三四倍的时间才能学会。为此，朱德庸的父母经常被叫到学校里挨训，并带着朱德庸求校长老师，使他得以升入中学。然而，就是这个“四季豆”却被父母发现有绘画的天赋。父



母给他创造机会，让他独立创作，于是有了后来的《双响炮》等优秀的漫画作品。回忆过往，朱德庸不无感慨地说，如果当时拼命地去学习语言，那可能人们只能在贫民窟里找到他。朱德庸是幸运的，因为他找到了自己的人生航向，并勇敢起航，直至走到了成功的彼岸。

年轻的你了解自己吗？要知道，兴趣是最好的老师。现在的你如果对什么事情感兴趣，那就很可能是你的专长。快去发现自己的专长，然后专攻这个领域吧，相信你会得到令自己满意的收获。

确定了自己的人生目标后，要做的就是专注。

2009年，电影《阿凡达》在中国引起了轰动，为影片中的女主角配音的中国女孩乔季霖也因此一炮而红。乔季霖在中学的时候，就曾为众多的广告片配过音。之后，一个偶然的机会，她进入配音行业，成为一名专业配音演员。刚开始做配音演员时，她觉得工作枯燥乏味，经常要了解演员角色的心理和嘴形，压力非常大。一次，她向做京剧演员的父亲抱怨配音工作的枯燥，父亲当时什么也没有说，但不久后，乔季霖收到了父亲寄来的一张碟片，里面都是京剧演员平时练习的场景，并且在碟片的背后写着“专注了就好”。看到京剧演员们为一句台词练习几遍、几十遍，乔季霖被深深地震撼了。从此，她专注于自己的配音工作，最后获得为《阿凡达》配音的机会。乔季霖说自己的成功秘诀就是——专注了就好。专注地盯着前方的梦想，然后奋力前行，不左顾右盼、不随意抱怨，那彼岸的花香会让我们沉醉。

我们拥有的时间不是无限的，我们能做的事情也不是无限的，所以在不断探索世界的过程中让自己专注起来，一心一意读几本书、一心一意学一个专业、一心一意做一个事业，未尝不是件幸福的事情。

曾有一个哲理故事：

有一位年轻人问一位老者：“我怎样才能成功地攀登到梦想的巅峰？”老者微微一笑，从地上捡起了一张纸，叠成小船放在身边的小河里。小船不喧哗、不急躁，借着水流，一声不吭地驶向远方。途中，蝴蝶、鲜花向它搔首弄姿，它不为所动，默默前行……

老者说：“人的一生，金钱、美色、地位、名誉等诱惑太多。选定了奋斗目标，途中却往往因思谋金钱而驻足，因贪恋美色而沉沦，因渴求名誉而浮躁，因攫取地位而难眠，故难以像小船一样，不为诱惑所动，向着既定的目标默默前行。这就是有些人做事半途而废，不能成功的原因。”青年人听了恍然大悟。

你愿意做故事中的那只小船吗？专注于自己的梦想，勇敢前行，那样，成功之帆就会为你展开。



2. 目标带来希望和成功

有明确目标的人生活更有激情，行动起来更有力量，成功的希望也更大。鼠目寸光是不行的，不能看见树叶就忽略了整片森林。辛勤的工作和一颗善良的心，尚不足以使一个人获得成功；因为，如果一个人并未在他心中确定他所希望实现的明确目标，那么，他是不可能获得成功的。

一个人在确立好工作上一项目标之前，他会把他的精力和思想浪费在很多项目上，这不但使他无法获得任何能力，反而会使他变得优柔寡断。当他把所有能力组合起来，向着一项明确目标前进时，他就充分利用了凝聚的作用，从而产生巨大的力量。

正如空气对于生命一样，目标对于成大事者也有绝对的必要。如果没有空气，人就不能生存；如果没有目标，人就不会成功。

罗马纳·巴纽埃洛斯是一位年轻的墨西哥姑娘，16岁就结婚了。在两年当中她生了两个儿子，丈夫不久后离家出走，罗马纳只好独自支撑家庭，她决心谋求一种令她自己及两个儿子感到体面和自豪的生活。

她带着用一块普通披巾包起的全部财产，跨过里奥兰德河，在得克萨斯州的埃尔帕索安顿下来，并在一家洗衣店工作，一天仅赚一美元。但她从没忘记自己的梦想，即要在贫困的阴影中创建一种受人尊敬的生活。于是，在积攒了7美元后，她带着两个儿子乘公共汽车来到洛杉矶寻求更好的发展。