

# 捷径

## JIEJING

### 带上地图开始人生旅程

谢心华 著

本书为您描绘了一幅人生的地图  
带上它，少走弯路，便是成功的捷径。

金城出版社

# 捷径

## JIEJING

带上地图开始人生旅程

陈永年 著

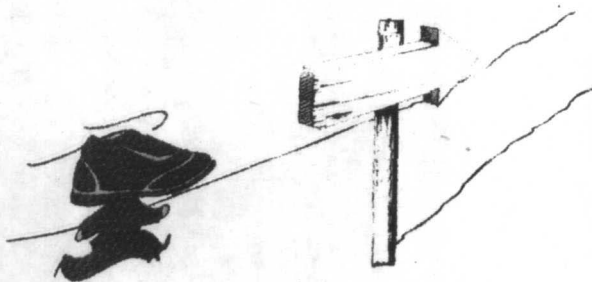
陈永年先生绘制了一幅人生旅程的地图  
带上一笔，出发吧，便是成功的旅程。

陈永年先生

# 捷 径

——带上地图开始人生旅程

谢心华/著



金城出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

捷径:带上地图开始人生旅程/谢心华著. —北京:金城出版社,  
2003.9

ISBN 7 - 80084 - 529 - X

I . 捷… II . 谢… III . 人生观—通俗读物  
IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 081839 号

**金城出版社出版发行**

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部) 8425 4364 (总编室) 6421 0080

**北京华正印刷厂印刷**

880 × 1230 毫米 1/32 9.875 印张 300 千字

2003 年 9 月第 1 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

印数:5001—7000 册

ISBN 7 - 80084 - 529 - X/B·54

定价:19.80 元

## 写在前面的话

有个人乘坐热气球在空中飘，渐渐迷失了方向。他焦急地向下看，想找个人指点迷津。过了好长一段时间，他终于看见了一个牧羊人，便大声问道：“老兄，我这是在哪儿呀？”那位牧羊人抬头看了看他，觉得他的问题很可笑，但他还是很认真地做了回答。“依我看，你现在所处的位置是在热气球上。”

在人生的路上，我们谁都不免会迷失方向，但我们并不总能得到有益的指引。这时候，如果能有一张地图，那该有多好。

几乎在每个城市的火车站，都会有很多卖地图的；几乎每个初到某地的人，都会需要一张地图。地图能使我们避开许多危险，少走许多弯路，多看许多美丽的风景。

然而，当我们开始人生旅途的时候，当我们在人生的旅途上迷茫徘徊的时候，我们却不曾拥有一张地图，为我们指引方向和道路。这实在是一件很遗憾的事。人生是一段不可重复的旅程，一张好的地图一定会让我们受益良多。

在过去的三年多时间里，我试图寻找这样一张人生的地图。非常值得庆幸的是，在这个领域里，留下了很多开拓者的足迹。沿着他们的足迹，一张地图的轮廓在我的脑海里日渐清晰。在此，我试着将它描绘出来，有了它的指引，您就会少走许多弯路，这便是成功的捷径。

# 目 录

---

## 1 / 读以致用

读书未曾应用,则所读的书无异于废纸。

## 4 / 人生的蓝图

人类的义务是要把世界变成乐园。

## 6 / 人生的目的

当一个人向前瞻望的时候,如果看不到一点快乐的远景,他在世界上就不能活下去。

## 10 / 快乐的特点

快乐的程度常常取决于为了得到它而忍受的痛苦(或者付出的努力)的大小,你能忍受多大的痛苦(或者付出多大的努力)决定了你能得到多大程度的快乐。

## 13 / 快乐的原则

不以规矩,难成方圆。

## 16 / 磨练坚强的意志

对一个人来说,钢铁般的意志比智慧和博学更重要。

伟大人物最明显的标志,就是坚强的意志。

## 20 / 人性的本质

一个被人称为自私自利的人,并非只因为他寻求自己的利益,而在于他经常忽视别人的利益。

### 23/塑造人的行为

一个人之所以成为现在的样子,完全是环境因素和遗传因素共同作用的结果。

### 26/学会理解与宽容

任何事情都是有原因的,当我们知道了原因以后,结果也就自然容易理解和接受了。

### 30/正视现实并设法改善

生命中最重要因素不在于发生在我们身上的事情,而是在于我们对于这些事情的态度。

### 34/学会体验整个过程

孔子说:知之者不如好之者,好之者不如乐之者。凡是我们要做的事情,都值得我们快乐地去做。

### 37/让世界充满爱

营造一个充满友爱与互助的世界,将是人类社会向前发展的必由之路。

### 40/如何提高我们的认识水平

就个人来说,多数知识还是来自间接经验。这就告诉我们,要想获得知识,既要重视直接经验,更要重视学习间接经验。

### 45/命运掌握在自己手中

命运不会使我们幸福或不幸,它只提供材料和种子而已。

对于凌驾于命运之上的人来说,信心是命运的主宰。

### 48/过简单朴素的生活

高消费的生活并不能给我们带来真正的快乐幸福。

### 51/天生我材必有用

消极的自我评价会导致恶性循环,积极的自我评价能产生良性循环。

#### 54/学会排解孤独

不要让孤独吞噬了我们的热情和快乐,多给自己找一些事情来做,生活会因为充实而变得更加有滋有味。

#### 56/让生活多一些笑声

笑,实在是仁爱的表现,快乐的源泉,亲近别人的桥梁。有了笑,人类的感情就沟通了。

#### 58/培养宽宏大度的胸怀

海纳百川,有容乃大。

#### 60/摆脱忧虑的纠缠

让我们以平静的心去接受那些不可改变的事,鼓起勇气去改变那些可以改变的事,并且学会如何将这两类事情分辨清楚。

#### 63/保持自己的本色

骏马能历险,犁田不如牛。

驱车能载重,渡河不如舟。

舍长以求短,智者难为谋。

生才贵适用,慎勿多苛求。

#### 66/让别人保住面子

让别人保住面子,一件并不好处理的事情很可能轻易得到解决。

#### 69/如何提高记忆力

哪里没有兴趣,哪里就没有记忆。

#### 72/常怀感激之心

一个女孩因为她没有鞋穿而哭泣,直到她看见了一



个没有脚的人。

75/微笑面对人生

学会真诚地微笑,我们不仅会改善别人的心情,更能使自己变得快乐起来。

77/在黑暗中寻找光明

我们活着不是为了屈服于痛苦,而是为了创造出快乐。

80/好好地把握现在

世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’,而是现在能把握的幸福。

83/有话好好说

争吵是一种两人玩的游戏。然而它是一种奇怪的游戏,没有任何一方曾经赢过。

86/言而有信

我们应该尽量做到言而有信,只有这样我们才能赢得别人的尊重和信任。

89/持之以恒

贵有恒,何必三更起,五更睡;最无益,只怕一日曝,十日寒。

92/不要让同一块石头绊倒两次

毛泽东说:“我是靠总结经验吃饭的。”

94/批评也要讲究技巧

每一个批评别人的人,自己都有应该受到批评的地方。

99/学会赞扬和鼓励

能力会在批评下枯萎,而在鼓励下绽放花朵。

102/恰当运用说服的技巧

正确的说服别人的方法,要以强调双方都同意的事

情作为开始。

105/己所不欲，勿施于人

当我们不再以自我为中心，不再囿于自己的狭小天地，我们将进入更广阔的生活空间，我们的世界也将因此变得更加美好。

108/自尊自爱自立自强

一个人要学会依靠自己的真本领生活，只有这样的生活才是最可靠的。

110/诚实是一种美德

说谎的人需要有特别好的记性记住他说过的每一句谎言，以免露出马脚。

113/绳锯木断，水滴石穿

任何一个人，只要认准目标，积之十年，总可以成为一个专家。

最弱的人，集中精力于单一目标，也能有所成就；反之，最强的人，分心于太多事务，也可能一事无成。

115/天道酬勤

曾有心理学家给家长提出这样的忠告：不要夸奖孩子聪明，而要赞扬孩子勤奋。因为对于人生的成功来说，勤奋远比聪明更有价值。

117/天高也不能任鸟飞

自由从某种意义上讲是要靠我们自己去创造的。

120/君子之交淡如水

友谊需要用忠诚去播种，用热情去灌溉，用原则去培养，用谅解去护理。

123/强忍伤害未必可取

有句歌词这样写道：“你何必在人前人后掩饰伤悲？”

126/谦虚使人进步，骄傲使人落后

弗拉维尔告诫我们，骄傲之心碰上奉承之嘴，那是非常危险的。

129/自卑是无底的陷阱

自卑会吞食我们的快乐。如果我们陷入自卑的情结中不能自拔，我们就免不了会感到消极和沮丧。

131/人到怒时忍三分

愤怒是吹灭理智之灯的一阵风。

134/争论没有胜利者

从争论中获胜的唯一秘诀就是避免争论。

137/知足者常乐

艾迪·雷根伯克曾经毫无希望地迷失在太平洋里，和他的同伴在救生筏上漂流了二十一天之久。

他说：“我从那次经验所学到的最重要的一课是，如果你有足够的淡水可以喝，有足够的食物可以吃，就绝不要再抱怨任何事情。”

140/忌妒之心不可有

什么都想比别人高强的人最易忌妒。

142/冤仇宜解不宜结

我们也许不能像圣人那样去爱我们的仇人，可是为了我们自己的健康和快乐，我们至少要原谅他们，忘记他们，这样做实在是极聪明的事。

144/轻信是人生的暗礁

自满、自高自大和轻信是人生的三大暗礁。

146/不要孤立地看问题

一只蝴蝶扇动一下翅膀,经过各种因素的共同作用,  
都可能引起气候的变化。

148/用发展的眼光看问题

唯一办事聪明的是裁缝,他每次总要把我的尺寸量  
上一番,而其他的人,总是老抱着旧的尺码不放。

150/理论与实践不可偏废

我们既要重视理论学习,又要重视实践经验,二者不  
可偏废。只有理论没有实践,就是纸上谈兵;只有实践没  
有理论,则会流于狭隘。

152/做一个好的倾听者

向别人述说自己,这是一种天性;认真地对待别人的  
述说,则是一种教养。

155/有效激励很重要

当我们奖励某人时,要让他知道,到底是他的什么行  
为应该得到奖励。

158/学会接受

我们都知道人生要学会奉献,学会给予,实际上,我  
们也需要学会接受,如果没有人接受,奉献和给予也同样  
无法实现。

161/休息是事业的加油站

不会休息,就不会工作。

163/积极的自我暗示

不管你认为自己能做到,还是认为自己不能做到,结  
果都将证明你是正确的。

166/温和比强硬更有力量

温和和友善总是要比愤怒和暴力更有力量。

169/学会正确归因

学会正确归因,学会以积极的态度解决问题,我们的生活才能够真正地一天天好起来。

172/学会缓解压力

以轻松的、愉快的态度去做事,生活才更有价值。

174/学会接纳自己

学会接纳自己,即使周围的人都把我忘记,我也要微笑着面对生活。

176/人非圣贤,孰能无过

法国大文豪雨果说:尽可能少犯错误,这是人的准则。不犯错误,那是天使的梦想。尘世上的一切,都是免不了错误的。

179/正确对待变化

当情况已经发生变化时,要学会正视现实,不要执着于过去的日子。

181/正确对待痛苦

人类绝大多数痛苦,都根源于不能正视现实,不能看到事物的光明面。

183/挫折是生活的调味剂

除非你放弃,否则你不会被打垮。

186/生死本来寻常事

每个人都会离开尘世,因此,我们不应该让悲伤、悔恨、忧虑和恐惧来占据我们的生命。

188/助人如助己

助人为乐是获得快乐的最佳途径,它能够最大限度地减少我们大家的痛苦,增进我们大家的幸福。

191/品德与技巧

品德是基础,技巧是上面的建筑;品德是冰山,技巧只是冰山露出水面的一角。

194/勿以善小而不为,勿以恶小而为之

刘备说:勿以善小而不为,勿以恶小而为之,惟贤惟德,能服于人。

196/正确运用回报法则

在我们期望别人做到什么之前,先要尽量满足别人对我们的期望。

198/养成良好的习惯

播种思想,收获行为;播种行为,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运。

201/工作是生活的一部分

工作本身就是快乐的源泉。

203/先紧后松,快乐一生

先为人生打下牢固的基础,我们就会有更长的时间受益。

205/自信是成功的第一秘诀

爱默生说:“自信是成功的第一秘诀。”

208/不要与人攀比

我们要在比较中发现快乐,取得进步,而不要因为一味的攀比而增加我们的烦恼,毁掉了我们平静的生活。

210/沟通是消除误解的良方

相同的行为可能是由于不同的原因,有的人努力学习是因为热爱,有的人努力学习则是出于无奈。因此,我们不能仅仅依据自己的推测做出结论,还必须倾听当事

人自己的解释。

#### 215/重视渴望的力量

渴望具有神奇的力量,只要我们善加利用,不仅能够更快更好地实现我们的目标,还能让我们忘记疲劳和痛苦。

#### 217/成功离不开信念

坚定的信念,是我们战胜一切艰难险阻的必需品,是一把可以用来劈荆斩棘的锋利无比的宝剑。

#### 219/照镜子的启示

以铜为鉴,可以正衣冠。以史为鉴,可以知兴替。以人为鉴,可以明得失。

#### 221/机遇只垂青有准备的头脑

萧伯纳说:在这个世界上取得成功的人,是那些努力寻找他们所想要的机会的人,如果找不到,他们就自己去创造。

#### 223/一切都将成为过去

一切都将成为过去,我们应该换一种态度对待我们的生活。

#### 225/关于尝试

如果你不尝试的话,你就永远不知道自己可行。

#### 227/勇敢地抛弃虚伪

人若能摒弃虚伪,则会获得极大的心灵平静。

#### 229/先别说不可能

障碍不会让你停滞不前,如果你撞在墙上,不要掉转,也不要放弃你想前进的方向。想想怎样爬上去、穿过去,或者避开它。

#### 232/聚沙成塔,积腋成裘

学如春起之苗，不见其增，日有所长。

234/希望与我们同在

人类最宝贵的财富是希望。如果只着眼于当前，人们就不会去播种。

没有希望的地方，就没有奋斗。

237/君子爱财，取之有道

我们不要辛辛苦苦地赚钱，然后再辛辛苦苦地花钱。

240/从对方的角度考虑问题

汽车大王亨利·福特说到人际关系的微妙之处：“如果有所谓成功的秘诀的话，那就是了解他人的立场，同时顾及双方的立场来看事情的能力。”

243/相信自己的潜力

世上每个人都是不同的个体，而在每个人的身上也都蕴藏着一份特殊才能，那份特殊才能有如一位熟睡的巨人，等着我们去唤醒他，而这个巨人就是潜能。

246/形式主义害人不少

内容决定形式，形式是为内容服务的。

248/境由心造

斯勃敦说：快乐的心境，是百年不散的筵席。

251/永不放弃

诺贝尔奖获得者巴斯德曾豪迈地宣称：“告诉你达到目标的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。”

256/不要夸大自己的困难和不幸

当你认为自己做不到的时候，告诉自己，已经有人在更差的条件下，面对更多的困难，做到了。

259/珍惜时间就是珍惜生命



如果我们热爱生命的话,那就不要浪费时间,因为时间是组成生命的材料。

261/学会学习

我们要学会学习,而不是仅仅学会某些专业知识。

265/大学只是一个新起点

大学不是象牙塔,也不是人间的圣殿,从某种意义上讲,她更象一本书。不同的读法会有不同的收获。

267/如何让爱更长久

你能用金钱买来的爱情,别人也能用金钱把它买去。

275/选择一个理想的职业

我们得先冒一点点险参加某些活动或行业,才能衡量有没有兴趣。

280/保持身体健康

留得青山在,不怕没材烧。健康的身体就是我们的青山。

284/设立目标

设立并实现目标,是我们建立自信、提高能力、获得积极的自我评价、感受快乐幸福的源泉。

291/制定计划

凡事预则立,不预则废。

295/开始行动

一步实际行动比一打纲领更重要。

299/后记