

心随书动 * 阅读自如

每天 照7次 镜子

认识自己 扮演自己 调整自己 改变自己

韩冰*编著

人生没有彩排，每天都是现场直播。相对完美的舞台表现，取决于上台前我们曾否反反复复地照过镜子。透过本书送给你的7面镜子，照一照你的心灵。看看自己的变化与不变，看看自己生理的褪色，同时也“看看”自己心灵的成长。从而，让你生命的表演更加出色，更加精彩！

西苑出版社

心随书动 阅读自如

每天 照7次 镜子

认识自己 扮演自己 调整自己 改变自己

韩冰 编著

人生没有彩排，每天都是现场直播。相对完美的舞台表现，取决于上台前我们曾否反反复复地照过镜子。透过本书送给你的7面镜子，照一照你的心灵。看看自己的变化与不变，看看自己生理的褪色，同时也“看看”自己心灵的成长。从而，让你生命的表演更加出色，更加精彩！

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天照 7 次镜子 / 韩冰编著. —北京: 西苑出版社,
2006.1
ISBN 7-80108-929-4

I. 每... II. 韩... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 134827 号

每天照 7 次镜子

编 者 韩 冰

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 010-68214971 传 真 010-68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 三河国英印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 700mm × 1000mm 1/16

字 数 200 千字

印 张 13

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-929-4/B · 13

定 价 22.00 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

· 版权所有 盗版必究

※ 穿衣镜是一面真实的镜子，它让我们看到的不仅是容颜，还有饱满充实的心情。

※ 望远镜是一面闪光的镜子，它让我们看到的不仅是当下，还有翘首期盼的憧憬。

※ 反光镜是一面换位的镜子，它让我们看到的不仅是抱怨，还有理智的理解和同情。

※ 聚光镜是一面沉淀的镜子，它让我们看到的不仅是细节，还有致命之处的关键。

※ 放大镜是一面反省的镜子，它让我们看到的不仅是树木，还有人性的茂密森林。

※ 三棱镜是一面客观的镜子，它让我们看到的不仅是标准，还有包容、欣赏和互惠。

※ 哈哈镜是一面积极的镜子，它让我们看到的不仅是枯燥，还有自我调节的乐趣。

策 划：高 欣

责任编辑：刘兴厚

装帧设计：黑龙工作室 13701060195

前言：照一照你心灵的镜子

每天清晨起来，大凡爱美的人们总爱站在镜子前，悉心地理上一番，为的是让自己更加漂亮、帅气，更加招人喜欢。

有一天，我也像你一样站在了镜子前面。看着镜子里那个面色有点憔悴的自己，我愣了：

缺乏营养的头发被打了啫喱水后，不情愿地直直地立着；

由于工作常加班，眸子已经不再明亮，瞳孔周围还布满血丝，眼睛外围也多了几道鱼尾纹；

脸上还算干净，尽管底层斑斑点点，现在却已经被很多颜色的粉末掩饰住了；

再往下，是笔挺的西装，考究的领带，看得出，它们天天和我这样在一起也疲倦似的不再明亮；

最后沿着笔直的裤线，我看到了那双有点挤脚但擦得锃亮的皮鞋。

我有点惊诧，开始在想这个人到底是不是自己。记忆里我讨厌过这样的面容和行头，但如今自己却也加入到了这样的队伍中。

曾几何时，在镜子前面，我不情愿地挤着自力更生但满有生命力的青春痘。我还穿着时尚的牛仔裤和休闲的运动鞋在大学校园的东湖公园散步。后来毕业了，而我，也慢慢地习惯了忙碌，习惯了西装革履，习惯了香烟，也习惯了在生活中逢场作戏，眉宇间再也没有那些梦幻稚嫩的颜色……

我微微地抬起头，终于确定镜子里的这个人就是我自己。这时，我不免有点落寞。原来，那些年少时的美好、透明、青涩的光阴竟是不会再回来了。但落寞之余，我的内心却饱满起来——这何尝不是一面心灵的镜子——时光老人在慢慢地雕塑着我们每一个人，岁月可以改变，外表可以改变，穿着可以改变，但我们心灵的向往与追求却没有

改变啊。

以后，我更喜欢照镜子了。我愿意看着镜子里的自己，看着自己的变化与不变，看着自己生理的褪色，同时也“看着”自己心灵的成长。

照一照你心灵的镜子。也许，在快节奏的今天，我们有时真的忽略了心灵的真实存在。

如果把心灵比作一方田地的话，我愿意把下面的这些镜子比作阳光和雨水。没有它们，心灵田地里的庄稼断不能茁壮成长。

穿衣镜是一面真实的镜子，它让我们看到的不仅是容颜，还有饱满充实的心情；

望远镜是一面闪光的镜子，它让我们看到的不仅是当下，还有翘首期盼的憧憬；

反光镜是一面换位的镜子，它让我们看到的不仅是抱怨，还有理智的理解和同情；

聚光镜是一面沉淀的镜子，它让我们看到的不仅是细节，还有致命之处的关键；

放大镜是一面反省的镜子，它让我们看到的不仅是树木，还有人性的茂密森林；

三棱镜是一面客观的镜子，它让我们看到的不仅是标准，还有包容、欣赏和互惠；

哈哈镜是一面积极的镜子，它让我们看到的不仅是枯燥，还有自我调节的乐趣。

如果这本书能使你的生活质量得到提升，那将是我的福分；如果不能，我也并不失望，但愿我的聒噪声能给你幸福的生活带来福音：

每天用这七面镜子照照我们自己！

因为，我们所要的生活还远不止现在，我们都需要加倍努力！

目录

前言：照一照你心灵的镜子

第一辑 穿衣镜

- 1.[职业] 做一件适合自己的衣裳 /002
- 2.[交往] 用光明填满寂寞的心灵 /006
- 3.[财富] 找到那把九芒星的钥匙 /010
- 4.[人生] 给生命注满希望 /015
- 5.[情感] 给爱一个自由选择的空间 /020
- 6.[生活] 孩童般玩转每一天 /025

第二辑 望远镜

- 1.[职业] 锁定重心，寻找那遥远的地方 /030
- 2.[交往] 给信任一个限度 /035
- 3.[财富] 拥有一颗不被击碎的心 /040
- 4.[人生] 躺在目标上荡秋千 /045
- 5.[情感] 天堂里的人懂得保持距离 /049
- 6.[生活] 在节制中与上帝和好 /052

第三辑 反光镜

- 1.[职业] 不能让心失业 /058
- 2.[交往] 用别人的眼睛看自己 /062
- 3.[财富] 拨开被恶欲笼罩的光环 /066
- 4.[人生] 真正的快乐是让别人快乐 /072
- 5.[情感] 莫让沉香在羡慕中被抛弃 /076
- 6.[生活] 让生命的天堂焕发光彩 /081

第四辑 聚光镜

- 1.[职业] 热爱并投入自己的选择 /086
- 2.[交往] 别拿自己太当个人物 /092
- 3.[财富] 往下3尺有黄金 /098
- 4.[人生] 敲响良知的钟声 /105
- 5.[情感] 适合的最美的才是最好的 /111
- 6.[生活] 机遇就在生命拐角处 /114

第五辑 放大镜

- 1.[职业] : 展示与众不同的你自己 /120
- 2.[交往] : 带上一本心的存折 /123
- 3.[财富] : 心有多大舞台就有多大 /129
- 4.[人生] : 反省是自我治疗的最好方式 /134

5.[情感] 给予别人自由选择的权利 /139

6.[生活] 经历痛苦内心可以更幸福 /144

第六辑 三棱镜

1.[职业] 读懂上帝的意思 /150

2.[交往] 聆听内心“刺”的声音 /154

3.[财富] 坚守心中那方天地 /159

4.[人生] 用心体会失去的快乐 /164

5.[情感] 把美的标准放大再扩大 /167

6.[生活] 别被我们的眼睛所欺骗 /171

第七辑 哈哈镜

1.[职业] 很多事其实与你无关 /178

2.[交往] 收回银子，放下架子 /181

3.[财富] 寻找藏在你身边的钻石 /184

4.[人生] 让心情永远 18 岁 /187

5.[情感] 暴露自己真实的一面 /191

6.[生活] 摘掉令自己头痛的面具 /195

第一辑

穿衣镜

镜中人：

如果你家附近有一个餐馆，东西又贵又难吃，有时还会看到苍蝇在飞舞，你会因为它很近很方便，就一而再、再而三地光顾吗？

镜中语：

你一定会说，谁会那么傻地去花这种冤枉钱呢？可同样的情况换个场合，说不定你就会做出类似的蠢事：

不少人都曾经抱怨过他们的配偶品性不端，不负责任。他们明明知道在一起没什么好结果，却还是在一起，不想分手。

穿衣镜前，我们经常为自己的肥肉而苦恼不已，我们明明知道吃热量高的食物会发胖，到时候还是忍不住就溜进了麦当劳。

难道它们不是一样的道理吗？

1. 职业：做一件适合自己的衣裳

也许你分辨音律的能力不强，但你却有一双极其灵巧的手，也许你连一张桌子也画不像，但是你有一副动人的歌喉。那么就去做吧。在认识到自己长处的前提下，如果你能扬长避短，认准目标，努力把一门学问刻苦地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的成果。

1.1 做些什么并不重要

今天你都做了些什么呢？在你看来它们都很重要吗？其实，你做了些什么并不重要，重要的是你思考了什么，正在思考什么。

一天晚上，爱因斯坦走进他的实验室，看见一个研究生仍辛勤地在实验台前工作。

爱因斯坦关切地问：“这么晚了，你在做什么？”

学生回答：“我在工作。”

“那你白天做什么了？”

“我也在工作。”

“那么你整天都在工作吗？”

“是的，教授。”学生带着谦恭的表情承认了，并期待着爱因斯坦的赞许。

爱因斯坦稍稍迟疑了一下，然后问道：“可是，我很好奇，你用什么时间来思考呢？”

一个人如果不去工作，就无法赢得更好的生活。因为，人本来就是一个劳动者和创造者，其天职就是要好好的工作。但只顾闷头工作，而不去思考如何做好工作，就像砍柴的人从不磨刀一样，只会使工作效率越来越低，最终失去这份工作。

1.2 善于设计你自己

职业中，最重要的一件事是：发现自己，设计自己，然后好好地去做你自己。

人的兴趣、才能、素质是不尽相同的。如果你不了解这一点，没有把自己的长处利用起来，那么，你将会自我埋没。反之，如果你有自知之明，善于设计自己，从事着最擅长的工作，那么你就会很容易获得成功。

达尔文从小对数学、医学呆头呆脑，一摸到动植物却灵光焕发。

阿西莫夫既是一位科普作家，也是一位自然科学家。一天上午，他正打字的时候，突然意识到：“我不仅仅能成为一个第一流的科学家，还能够成为一个第一流的科普作家。”于是，他几乎把所有精力放在了科普创作上，他果然成了当代世界最著名的科普作家。

伦琴原来学的是工程科学。他在老师孔特的影响下做过了一些物理实验，后来逐渐体会到，这就是最适合自己干的行业，后来他真的成为一名有成就的物理学家。

作为一个想做一番事业的人，对自己先要有个正确的认识。比如，你可能解不出那么多的数学难题，或记不住那么多的外文单词，但也许你在处理事务方面却有着特殊的本领，能知人善任、排难解纷，有高超的组织能力；你在物理和化学方面的能力也许差一些，但写作是强项；也许你分辨音律的能力不强，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但有一副动人的歌喉。那么你就去做吧。

决定我们是谁的，不是我们的能力，而是我们的选择。

在认识到自己长处的前提下，如果能扬长避短，认准目标，努力把一门学问刻苦地做下去，久而久之，终会结出丰硕的成果。

1.3 因为用心，所以加薪

在公司里，当他人获得加薪或晋升机会的时候，你羡慕过他们吗？可是，你想过你与他们之间的不同吗？

有两个要好的朋友同时受雇于一家超级市场。开始时大家都一样，从最底层干起。可不久其中的一个受到总经理的青睐，一再被提升，从领班一直到部门经理。另外一个却像被遗忘了一般，还在最底层“混”。终于有一天这个被遗忘的人忍无可忍，向总经理提出辞呈，并痛斥总经理狗眼看人——辛勤工作的人不提拔，倒提拔那些吹牛拍马的人。

总经理耐心地听着，他了解这个小伙子，工作肯吃苦，但似乎缺了点儿什么。缺什么呢？三言两语说不清楚，说清楚了他也不服，看来……他忽然有了个主意。

总经理说：“小伙子，你马上到集市上去，看看今天有什么卖的。”

这个人很快从集市上回来说：“刚才集市上只有一个农民拉了车土豆在卖。”

“一车大约有多少袋，多少斤？”总经理问。

他又跑去，回来后说有40袋。

“价格是多少？”他再次跑到集上。

总经理望着跑得气喘吁吁的他说：“请休息一会儿吧，看看你的朋友是怎么做的。”说完总经理叫来他的朋友，并对他说：“你马上到集市上去，看看今天有什么卖的。”

他的朋友很快从集市上回来了，汇报说到现在为止只有一个农民在卖土豆，有40袋，质量很好，价格适中。他带回几个土豆让总经理看，还提了一些建议——这个农民一会还要带几箱西红柿上市，价格还公道，在他看来超市可以购进一批货——也许想到这种价格的西红柿总经理大约会购进一些，所以他不仅带回来几个西红柿作样品，而且还把那个农民也带来了，农民正在外面等回话呢。

总经理看了一眼在一旁红了脸的小伙子，说：“这就是你朋友得到晋升的原因。”

因为用心，所以加薪。像这样认真工作的小伙子，哪个单位不愿意雇佣呢？所以，要想加薪，那就比别的工作伙伴多用点心思吧。

1.4 别贱卖自己

不要贱卖自己，在求职的路上要多比较几次，要拿到不同的场合让别人给你“估估价”。只有通过很多人的估价，你才会正确客观地认识自己的价值。

有时候，人的价值取决于他人的认同程度。如果遇到目光短浅视珍珠如泥土的人，你的价值自然不能真实体现。此时，如果你妥协地屈就，那就是贱卖了自己。这样一来，给你造成的负面效应就是：你也会以为自己仅是一块泥巴而已。

有一个厨师烧的菜，色、香、味俱佳，最后成为远近闻名的厨师。

一天，三个徒弟问他是怎样成为名厨师的？名厨师反问道：“你们各自说说看，怎样才能成为名厨师？”

大徒弟说：“要成为一个名厨师，首先要热爱厨师这个工作。”二徒弟说：“要成为一个名厨师，就要刻苦学习烹调技术，有过硬的本领。”三徒弟说：“要成为一个名厨师，就要认真研究不同食客的特点，烧出适合他们各自口味的菜。”

名厨师笑着说：“你们讲的这些都很重要，缺一不可，但还有一点更是不可忘记：就是作为一名好厨师，要头脑清醒，正确对待别人的意见。当别人把你烧出来的菜说得一无是处时，你不要失去信心；当别人说你烧的菜好得不得了时，你也不要骄傲。你要对自己的手艺有一个正确的估价，不要别人说不好就不好，别人说好就好，更不能别人怎么说你就怎么做！”

名厨师的话耐人寻味。年轻人在开创自己的人生前，最好的办法就是大力提升自己对自己的信心，正确地评价自己。

2. 交往：用光明填满寂寞的心灵

紧闭的心灵，即使用尽心机、竭力奔波，找来再多的繁琐东西，也无法将它装满。今天的世界，人们忙着用物质生活来令自己生活满足，却不能满足过度的物欲追求，这正是造成自己老有挫败感的主要原因。能填满自己寂寞心灵的其实只有你自己，不是吗？

2.1 用光明填满心灵

阳光，是温暖和煦的，万物生长离不开它。那人的心灵呢？人的心灵也需要一份光明。只有光明来照亮内心深处的每一个角落，我们漫长的成长之路才会好走。

一位父亲为了要考验三个儿子的聪明才智，苦心设计，想出了一道考题。父亲交给三个儿子每人100块钱，要他们用这100块钱去买他们所能想到的任何东西，再将买的东西，设法装满一个占地超过100坪的巨大仓库。

大儿子想了很久，决定将那100块钱全部去买最便宜的稻草。结果，稻草运回来之后，连仓库的一半都装不满。二儿子稍微聪明一些，他将那100块钱买了卫生纸，再把卫生纸的包装拆开来，将一张张的卫生纸揉得松松散散的，希望能装满仓库。但即使他再怎么努力的把那些卫生纸揉散，仍装不满整座巨大仓库的2/3。

小儿子看着两个哥哥的举动。等他们失败之后，小儿子轻松地走进仓库，将所有的窗户牢牢关上，请父亲也走进仓库中。小儿子把大门关好，整个仓库霎时变得黑暗无比。这时，小儿子从口袋中拿他花了一块钱买来的火柴，点燃了他用一块钱买的小蜡烛。

顿时，漆黑的仓库中充满了蜡烛所发出的光芒，虽然微弱，却是温暖无比。

紧闭的心灵，即使用尽心机、竭力奔波，找来再多的繁琐东西，也无法将它装满。今天的世界，人们忙着用物质生活来令自己生活满足，却不能满足过度的物欲追求，这恐怕正是造成很多人有挫败感的主要原因吧。

能填满自己寂寞心灵的，其实只有你自己。

2.2 “照”出你自己

你了解了自己是在什么时候？

也许是亲人的一句评价，也许是朋友的一句赞许——他们口中的你，就是你最初认识的自己？

我们常常听到这样的话：你不了解我。人们总以为别人不了解自己，这其实是一个错觉。真正不了解自己的人正是自己。

事实上，人往往过高地估计自己。古语说，人贵有自知之明，而真正做到有自知之明却是很难的。这不仅仅源于人自己的目光短浅和自以为是，更是因为接受了外界的虚假信息，以至上当受骗。

我们每个人或多或少地都受到过别人的奉承，这种奉承大多是对方的虚情假意或者是善意的欺骗，有的是出于礼貌或人云亦云，而我们却往往信以为真，于是自我感觉良好，飘飘然了。

有人说，人都是从别人的口中了解自己的，那就是说，别人是自己的镜子。可别人如果是哈哈镜呢？

一个人有几个敢于直言、不虚情假意的知心朋友是很重要的。你可以从你的朋友中“照”出真正的自己，破译自己，超越自己。

2.3 错误算我的

人，要有一种勇气，一种责任感。尤其在与人合作时，更需要你来说一句：“出了错，算我的！”

有两个男士在大学时是同学，毕业后一起进入演艺圈。他们都很有才