

# 一念之间 成功

林方建◎著

成功只会偶然地降临于做好日常积累的人  
遇到逆境时，转一下心念，心情就会快乐多了

释放你的心灵 让心灵透透气  
Changing for Success



中国商业出版社



一念之间  
成功

林方建◎著

Changing for Success

中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

一念之间成功/林方建著. —北京:中国商业出版社,2005. 12

ISBN 7-5044-5534-2

I. 一… II. 林… III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152443 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

中青印刷厂印制

\*

787×960 毫米 16 开 16.5 印张 160 千字

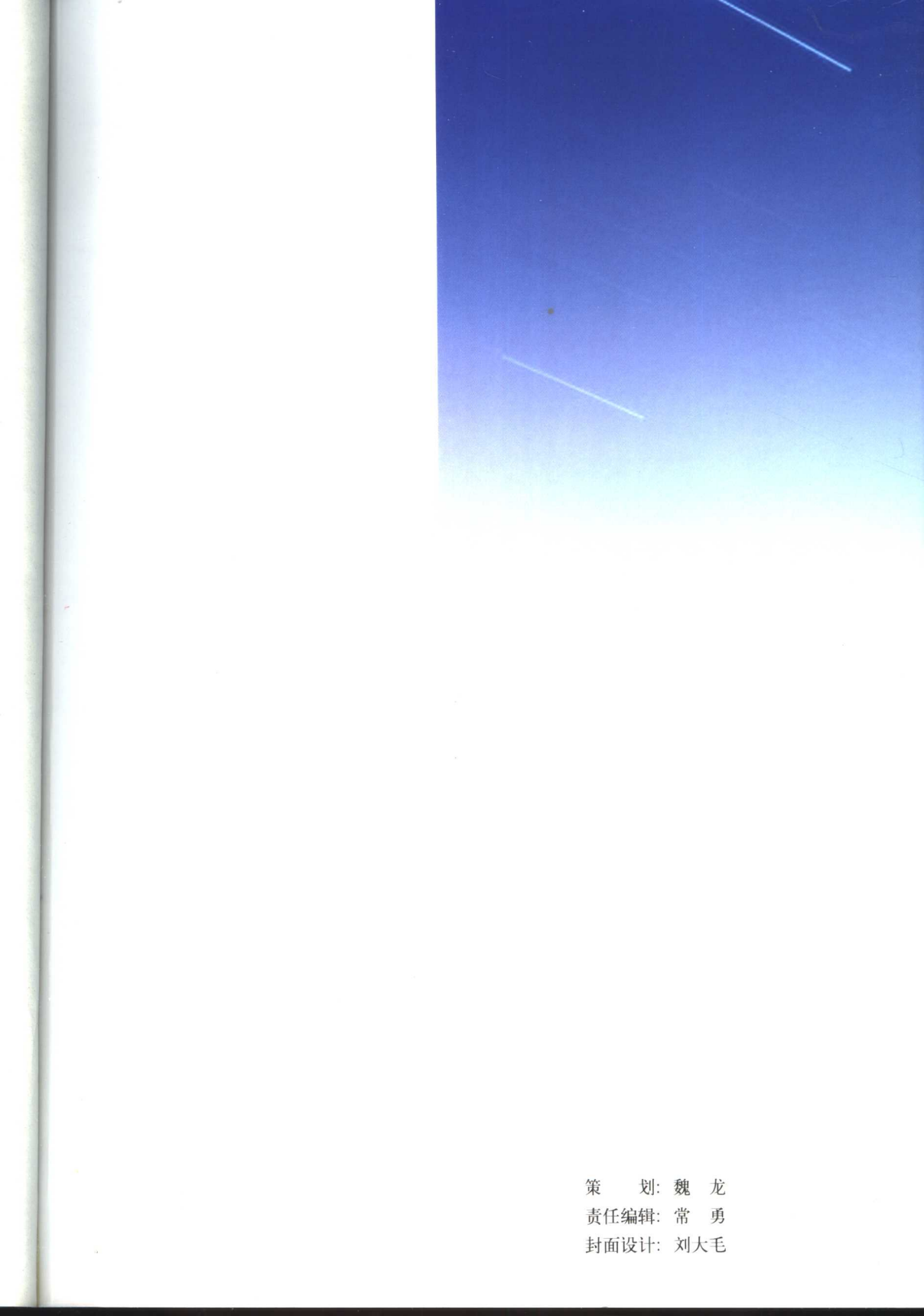
2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

定价:24.80 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

版板所有 翻印必究



策 划: 魏 龙  
责任编辑: 常 勇  
封面设计: 刘大毛



## 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 卷一 梦想的梯子 .....  | 1  |
| 只向上看 .....      | 3  |
| 态度决定高度 .....    | 4  |
| 在结束的地方开始 .....  | 6  |
| 心灵的温度 .....     | 7  |
| 认清你的优势 .....    | 9  |
| 成败仅距一步之遥 .....  | 10 |
| 每天进步一点点 .....   | 12 |
| 一加一大于二 .....    | 13 |
| 0.01 秒的奇迹 ..... | 15 |
| 梦想的价值 .....     | 17 |
| 忠于自己 .....      | 19 |
| 成功需要胆识 .....    | 20 |
| 灵感指引下的行动 .....  | 21 |
| 敞开心之门 .....     | 23 |
| 与境遇无关 .....     | 24 |
| 弯曲的境界 .....     | 25 |
| “一念之间”的成功 ..... | 27 |
| 鞋与脚 .....       | 29 |
| 精神的支点 .....     | 31 |



|                  |    |
|------------------|----|
| 卷二 让生命化蛹成蝶 ..... | 33 |
| 翻过心坎 .....       | 35 |
| 感恩之心 .....       | 37 |
| 风险的馈赠 .....      | 39 |
| 冻鱼的启示 .....      | 41 |
| 自尊无价 .....       | 43 |
| 敬人者人恒敬之 .....    | 44 |
| 笑对人生残局 .....     | 46 |
| 暖人的细节 .....      | 48 |
| 隐藏的珍宝 .....      | 50 |
| 掌握你的另一半 .....    | 51 |
| 心想自然成 .....      | 52 |
| 最珍贵的赠品 .....     | 54 |
| 创新无价 .....       | 56 |
| 椅子的问候 .....      | 58 |
| 爱心使者 .....       | 60 |
| 赞美之后的责备 .....    | 62 |
| 让生命化蛹成蝶 .....    | 63 |
| 乔丹的眼泪 .....      | 65 |
| 你是最棒的 .....      | 66 |
| 福特计较 50 美分 ..... | 68 |
| 永远不晚 .....       | 70 |
| 宽容是一种力量 .....    | 71 |
| 播种温暖 .....       | 73 |
| 不变的坚持 .....      | 75 |
| 带爱回家 .....       | 76 |
| 卷三 让心灵透透气 .....  | 79 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 困境是赐予 .....          | 81  |
| 生病的狮子 .....          | 83  |
| 猴子与香蕉 .....          | 84  |
| 算计 .....             | 85  |
| 失败的鲨鱼 .....          | 87  |
| 助人助己 .....           | 89  |
| 美洲豹和鳄鱼 .....         | 91  |
| 沙鼠的焦虑 .....          | 92  |
| 黑鱼之爱 .....           | 94  |
| 一头牛和一只豹子 .....       | 96  |
| 老鼠与大象 .....          | 98  |
| 萤火虫与蜗牛 .....         | 100 |
| 燕子与小鸟 .....          | 102 |
| 不懈的奋斗 .....          | 104 |
| <b>卷四 打开心窗</b> ..... | 105 |
| 清风是知音 .....          | 107 |
| 先存感激之心 .....         | 108 |
| 人生的高度 .....          | 110 |
| 坚强的理由 .....          | 112 |
| 站起来 .....            | 114 |
| 那个人是谁 .....          | 115 |
| 让路 .....             | 117 |
| 人与佛的对话 .....         | 118 |
| 打开心窗 .....           | 120 |
| 路曲心直 .....           | 122 |
| 佛桌上开花 .....          | 124 |
| 天地因何而自然 .....        | 125 |



|                        |            |
|------------------------|------------|
| 茶杯与茶壶 .....            | 126        |
| 为自己挖一口井 .....          | 127        |
| 青莲之泪 .....             | 129        |
| 学会承担 .....             | 131        |
| 天地之间是禅院 .....          | 133        |
| 攀崖选方丈 .....            | 135        |
| 珍惜当下 .....             | 136        |
| 心中有佛 .....             | 139        |
| 小和尚扫树叶 .....           | 140        |
| 顺其自然 .....             | 141        |
| 心无所羁 .....             | 142        |
| <b>卷五 莫让智慧寂寞 .....</b> | <b>143</b> |
| 莫让智慧生锈 .....           | 145        |
| 阿西莫夫的故事 .....          | 147        |
| 财富,成功和爱 .....          | 148        |
| 机会的种子 .....            | 150        |
| 时间赋予的财富 .....          | 152        |
| 真理也需要装饰 .....          | 153        |
| 把握当下 .....             | 155        |
| 跑出自己的速度 .....          | 157        |
| 贪心的乞丐 .....            | 158        |
| 心平气和 .....             | 159        |
| 水手的勇敢 .....            | 160        |
| 掌控心灵 .....             | 161        |
| 漏斗和玉米 .....            | 162        |
| 行善 .....               | 163        |
| 低姿态 .....              | 165        |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 永争第一 .....           | 167 |
| 被人相信是种幸福 .....       | 169 |
| 我们只是实在 .....         | 171 |
| 上帝就在你身边 .....        | 173 |
| 想像天使 .....           | 175 |
| 置身悬崖 .....           | 176 |
| 把伤害留给自己 .....        | 178 |
| 宽大 .....             | 180 |
| 失误的上帝 .....          | 181 |
| 诚实得王位 .....          | 183 |
| <b>卷六 聆听心音</b> ..... | 185 |
| 无伪的温情 .....          | 187 |
| 心中的毒虺 .....          | 188 |
| 老妇人的鲜花 .....         | 190 |
| 绊倒千里马的青草 .....       | 192 |
| 留守寸土 .....           | 194 |
| 适可而止 .....           | 196 |
| 乞丐的资本 .....          | 198 |
| 用开放的心态去守护 .....      | 199 |
| 懂得快乐 .....           | 201 |
| 刻骨铭心的一课 .....        | 203 |
| 可以依靠的人 .....         | 205 |
| 窗外的风景 .....          | 207 |
| 迎接潮水 .....           | 209 |
| 小节很关键 .....          | 211 |
| 真正的勇者 .....          | 213 |
| 细节的威力 .....          | 215 |



|                      |            |
|----------------------|------------|
| 防守哲学 .....           | 216        |
| <b>卷七 爱暖心扉 .....</b> | <b>219</b> |
| 超越极限 .....           | 221        |
| 爱的奇迹 .....           | 223        |
| 细心地传递爱 .....         | 224        |
| 打个电话给家人 .....        | 225        |
| 高明的药方 .....          | 227        |
| 父爱馨香 .....           | 228        |
| 上帝的答复 .....          | 231        |
| 因爱而生长 .....          | 233        |
| 最好的回报 .....          | 235        |
| 没有等很久 .....          | 236        |
| 平分生命 .....           | 238        |
| 企盼 .....             | 239        |
| 传向天堂的声音 .....        | 241        |
| 家的感觉 .....           | 243        |
| 纯洁如雪 .....           | 245        |
| 爱的传承 .....           | 247        |
| 背负的重量 .....          | 249        |
| 幸福的感动 .....          | 251        |

# 卷一 梦想的梯子







处于什么地点不重要,重要的是正在向成功的方向前进。

## 只向上看

在一个灰尘弥漫的工地上,一个老建筑工人曾给我上了这样一课,让我获益匪浅。

“年轻人,你就住在这工地附近吧,晚上是不是被搅得不踏实?”老工人问。当时我正处在低迷、困顿的人生谷底,夜不能寐时有人伴我也是一件好事。老工人接着说:“工地晚上一般不施工,可有一样必须晚上干才合适。”

我懵懵的,不知所以,老工人憨厚地一笑,吐出两个字:“烟囱”。听说刚建的这片厂房的烟囱高达四十多米,设想在一片灰暗的灯光中建一个如此高的烟囱,一定危险至极。我不明白建筑公司为什么如此苛刻?毕竟晚上施工光线不好,人的眼神也不好。

“年轻人,其实你真的大错特错了,晚上施工,正是为了让工人摆脱恐惧。”老工人指指烟囱,接着说:“这烟囱有四十多米高,白天工人站在脚手架上,脚下的虚空让人感到恐怖,偶尔会有麻雀从脚下飞过,发出一两声让人毛骨悚然的惊叫扰乱人心,让人发慌发怵,拿砖头、抹灰也不稳当,工作进度自然慢;夜间施工,灯光只照着脚手架以上,砌烟囱的人看不到他与地面的距离,也看不到脚下的一切,眼睛能看到的只是烟囱,于是他们心里就踏实,精神就专注,工作效率也就大大地提高了。”

听老工人这么一说,我顿时如醍醐灌顶般的恍然大悟。

在我们人生的旅途中,常常背负着太多的干扰与担忧,走得千辛万苦,结果却不尽如人意,因为我们太渴望成功,就恰恰忘记了有时成功的秘密其实很简单,那就是——只向上看。只向上看,我们眼中的一切都是淡漠的,心中的目标才是明确的。



遇到逆境时，转一下心念，心情就会快乐多了。

## 态度决定高度

在美国，有一位女士的内心愁云密布，生活对她已是一种煎熬。因为她随丈夫从军，没想到部队驻扎在沙漠地带，住的是铁皮房，与周围的印第安人、墨西哥人语言不通，当地气温很高，在仙人掌的阴影下都高达华氏 125 度；更糟的是，后来她丈夫奉命运征，只留下她孤身一人。因此，她整天愁眉不展，度日如年。我们能想像她内心的痛苦，就像我们自己也会经常碰到的那样。

无奈中，她只得写信给父母，希望回家。

久盼的回信终于到了，但拆开一看，使她大失所望。父母既没有安慰她几句，也没有说叫她赶快回去。那封信里只是一张薄薄的信纸，上面也只有短短的几行字。

这几行字写的是：“两个人从监狱的铁窗往外看，一个看到的是地上的泥土，另一个却看到满天的繁星。”

她开始非常失望，还有几分生气，怎么父母回的是这样的一封信？！但尽管如此，这几行字还是引起了她的兴趣，因为那毕竟是远在故乡的父母对女儿的一份关切。她反复看，反复琢磨，终于有一天，一道闪光从她的脑海里掠过。这闪光仿佛把眼前的黑暗完全照亮了，她惊喜异常，每天紧皱的眉头一下子舒展开来。

原来从这短短的几行字里，她终于发现了自己的问题所在：按照她过去消极的思维总是低头看，结果只看到了泥土。但自己为什么不改变态度抬头看？抬头看，就能看到天上的星星！而我们生活中一定不只是泥土，一定会有星星！自己为什么不积极一些，抬头去寻找星星，去欣赏星星，去享受星光灿烂的美好世界呢？



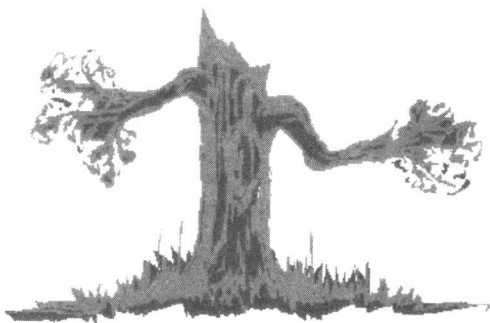
她这么想，也开始这么做了。

她开始主动和印第安人、墨西哥人交朋友，结果使她十分惊喜，因为她发现他们都十分好客、热情，慢慢就成了朋友，还送给她许多珍贵的陶器和纺织品作礼物；她研究沙漠中的仙人掌，一边研究，一边做笔记，没想到那仙人掌是那样的千姿百态，那样地使人沉醉着迷；她欣赏水藻的日落日出，她感受水藻的海市蜃楼，她享受着新生活给她带来的一切。没想到慢慢地她找到了星星，真的感受到星空的灿烂。她发现生活一切都变了，变得使她每天都仿佛沐浴在春光之中，每天都仿佛置身于欢笑之间。

因此，我们对待生活的态度非常重要。我们每个人都渴望快乐，而不希望痛苦，都渴望成功，而不希望失败，而这一切都与我们的态度密切相关。

一个人能否成功，就看他的态度。成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者却刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导和支配的。

所以，我们说，你所持的思维尝试决定你的成功程度，而你的思维态度决定你的人生高度。





只要你永不气馁，结束其实就意味着新的开始。

## 在结束的地方开始

他已经是第九次面试失败了。

挤在回家的公交车上，人很多，这让他本来就懊丧的心情变得更加糟糕，他觉得自己仿佛已经走到了人生的终点，生活的信念动摇了。在他旁边坐着一个胖胖的小男孩，一直静静地望着窗外，大概五六岁的样子，亮亮的眼睛，浑身上下散发着孩子的乳香，一个中年男人坐在男孩身后，看样子的爸爸。

公交车在一站停下来，再次启动时便报出下一站的名字，当他听见说前方停车是在终点站‘水上公园’时，思绪才从遥远的地方回来，意识到自己该下车了。这时，一直在沉默不语的小男孩突然用稚嫩的声音问了一句：“爸爸，终点站是不是也是起点站啊？”

他吃了一惊，终点站是不是也是起点站？孩子的爸爸显然也被问住了，只见他愣了一下，想了想，才说：“是啊，在结束的地方其实也是一个开始。”然后若有所思地把头扭向窗外。

孩子或许不会明白爸爸的回答是什么意思，但是他明白了。原来自己一直都在以一种拘泥的认识观来判断这个世界，认为终点就是终点，起点就是起点，不懂得如何以一种变通灵活的思维来了解事物，所以处处碰壁，遇到挫折就悲观沮丧，也因此错过了生命里许多美好的东西。每一次面试的失败都觉得是一种结束，从不去思考自己失败的原因，只是一味地悲观厌世，其实转过来想：细心总结每次失败的经验教训不就是一个新的起点的要素吗？他的心突然变得明亮起来，因为他找到了自己的方向。

感谢那个小男孩，感谢他用上帝的声音问了一句：“终点站是不是也是起点站啊？”



对生活保持炽热的心,积极地  
面对每一个清晨。

## 心灵的温度

教授的一群学生要毕业,最后一堂课,教授把他们带到了实验室。教授取出了一个玻璃容器,又往容器里注入了半容器清水,教授说:“这是常态下的水,如果把它倒进小溪里,它将能流入大河,然后和许多水一道奔流着涌进大海。”教授把盛水的容器放进一旁的冰柜说:“现在我们将它制冷。”过了一会儿,容器端出来了,容器里的水凝结成了一块晶莹剔透的冰块,教授说:“零度以下,这些水就成了冰,冰是水的另一种状态,但水成了冰,它就不能流动了,诸如南极极地的一些冰,它们在那里待了几千年甚至几万年,几公里外的地方它们都不能去,它们的全部世界就是它们立足之地的那一丁点地方。”

“现在,我们来看水的第三种状态。”教授边说边把盛冰的玻璃容器放到了酒精炉上,并点起熊熊的火焰。过了一会儿,冰渐渐融化了,后来被烧沸了,咕咕嘟嘟地翻腾出一缕缕乳白色的水蒸气。

过了没多久,容器里的水蒸发干了。教授关掉酒精炉,让同学们一个个验看玻璃容器,说:“谁能说出那些水到哪儿去了?”

学生们盯着教授,他们不明白这最后一堂课,学识渊博的教授为什么给他们做这个最简单的实验。

教授问学生们:“水哪里去了?它们蒸发到空气里,飘到辽阔无边的天空中。”教授微微顿了一顿说:“这并不是一个简单实验!”

教授接着告诉大家,水有三种状态,人生也有三种状态,人的状态是由自己心灵的温度决定的。教授说:“假若一个人对生活 and 人生的温度是零度以下,那么这个人的生活状态就是冰,他的整个人生世界也就不过是他的双脚站的地方那么大;假若一个人对生活和人