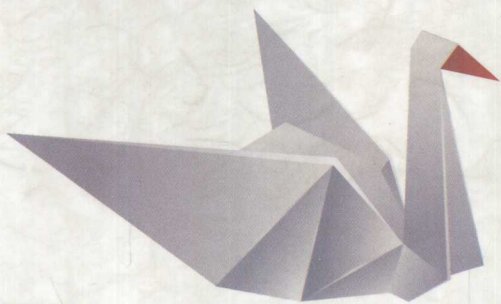


人生智慧课

人文大家的 人生智慧课



Rensheng Zhihui Ke

吴伟丽◎编著

**一盎司自己的智慧抵得上一吨别人的智慧，
但是没有人给我们智慧，我们必须自己找到它。**

本书力图为大家献上一堂精彩的人生智慧课，滴水藏海，小中见大。

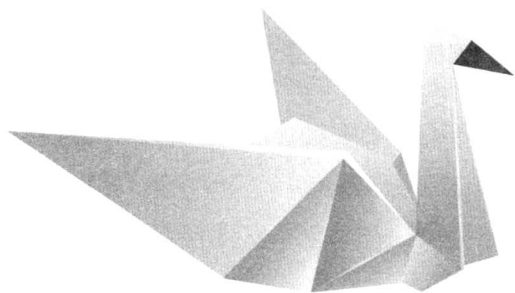
有许多人生智慧故事很精彩，可惜太长；

有许多人生智慧故事很精简，但已流传甚广。

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

人生智慧课

人文大家的 人生智慧课



吴伟丽◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

人文大家的人生智慧课 / 吴伟丽编著. — 西安:
太白文艺出版社, 2013. 8
(人生智慧课)
ISBN 978 - 7 - 5513 - 0556 - 3

I. ①人… II. ①吴… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176159号

人生智慧课

人文大家的人生智慧课

编 著 吴伟丽
责任编辑 王大伟 李 丹 张 鑫
封面设计 飞展书装
版式设计 法思特书装

出版发行 陕西出版传媒集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com
tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
字 数 196千字
印 张 15
版 次 2013年8月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0556 - 3
定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 101300

前 言

生活中到处充满了智慧。这些智慧是对人生的思考，生活的认识，幸福的鉴赏、优雅的理智……只有掌握了生活中各方面的智慧，我们的人生才会更加的绚丽多彩。人生是短暂的、是稍纵即逝的，生命的时钟总是在你的无意中悄悄的转动着，时间的转盘推动着你从稚嫩的小孩变成了一个朝气蓬勃的青年。虽然我们无法挽留匆匆的人生，但是我们可以好好的把握人生，让生命在有限的时间里创造出无限的精彩。好好珍惜生命给予我们的每一次挑战，生活给予我们的每一份惊喜。掌握生活中的每一点每一滴的智慧，用心经营人生，用心体会生活，不用什么言语，不用什么动作，生活会教会我们很多。

《人文大家的人生智慧课》是一本极具经典性、思想性、时代性、可读性、学习性于一体的精品读物。篇篇富含哲理的美文蕴涵了人生的智慧，凝结生活修身处世的智慧，满载为学与成功的方法，囊括了生活中多方面的智慧，为我们点起了一盏明灯，指引我们勇敢的前行。读哲理美文，掌握生活中的智慧，学会正确的交往与沟通，正确的看待人生，认清自我，培养健康向上、积极乐观的人生观和人生态度。

在阅读《人文大家的人生智慧课》一篇篇富含哲理、洗涤心灵的精彩华章时，犹如夏日里的清风拂面那样的惬意。让我们得到最丰富的滋养，轻松掌握生活中的智慧。

目 录

第一章 相信自己，一切皆有可能

有信念就有希望	2
信心有多大，人生就有多高	3
定位改变人生	4
虚掩的成功之门	5
梦想是一笔无价的财富	6
挖掘自己的潜力	8
信心是希望的源泉	10
鼓足勇气，向前冲！	12
相信自己	14
信心是成功的基石	16
坚信自己，永不言败	17
勇敢地迎接挑战	19
屡败屡战的人生	21
战胜挫折	22
人生没有“不可能”	24
命运掌控在自己手中	26
悬崖的力量	27
脚比路长	29
挣脱心灵的缰绳	30
人生不需要被保证	31

找寻自我，做自己的偶像	32
-------------------	----

第二章 抛开烦恼，享受快乐

生活，让自己做主	36
快乐是一种选择	37
快乐箴言	38
我要笑遍世界	40
做快乐的主人	41
晒掉你的忧郁	43
快乐	45
把吹口哨的心情找回来	46
生活处处有快乐	49
不要拒绝身边的“玫瑰”	50

第三章 聆听生活本质的呼唤

聆听生活本质的呼唤	54
生活处处都是美	56
享受生活	57
让生活之水涓涓不息	59
生活是美好的	60
人生就是追求幸福	61
不要为无法弥补的事而哭泣	62
撕掉过去的标签	64
放下过去，展望未来	66

第四章 知足常乐，抓住幸福

幸福取决于心态	72
满足于拥有	73

不必太苛求自己	75
人生的幸福不在于拥有的多，而在于计较的少	77
入世与知足	79
学会原谅生活	85
放慢忙碌的脚步	87
知足是幸福的前提	88
无论你的生活如何卑微	90

第五章 拒绝平庸，追求卓越

人生付出多少就得到多少	94
人生的箴言	95
跟自己说“我可以”	96
机会永远留给有准备的人	98
勇争首位	99
激发成功的兴趣	100
自强改变平庸	103
梦想创造奇迹	105
做最好的自己	106
可以平凡，但不能平庸	108
在平凡中追求卓越	111

第六章 宽容别人就是善待自己

不要让仇恨传播	116
百忍成金	117
宽容他人，善待自己	119
宽容是一首人生的歌	121
懂得生活，学会大度	122
宽容（节选）	124

用宽容赢得胜利	128
宽容净化心灵	130
容 忍	131
大度读人	133
爱你所憎恨的人	134
 第七章 学会选择，懂得放弃	
学会选择，懂得放弃	138
勇于退让也是一种智慧	141
不为一棵树放弃整片森林	144
生活要适可而止	147
贪婪是获得幸福的障碍	149
知足常乐，欣赏人生风景	150
保持一颗平常心	152
简单生活，知足常乐	154
珍惜拥有的便是收获	156
不要羡慕他人的生活	158
给自己的“利欲熏心”减肥	160
虽然很慢，但很美	161
不要错过花期的岁月	163
懂得放下，才会幸福	165
淡泊名利，宁静致远	166
 第八章 习惯决定成功	
一次做好一件事	170
学会每天进步一点点	171
多做一点，就离成功近一步	172
成功始于微小的积累	174

高效能人士的七个习惯	175
好习惯主宰人生	179
习惯不是造就你，就是毁掉你	180
追赶时间	183
成功需要健康	185
习惯左右人生	186
剔除不良习惯	187

第九章 心态决定命运

假如今天是我生命的最后一天（节选）	190
从小事做起	192
不要为自己找借口	193
接受折磨	194
感谢折磨你的人	196
反击别人不如提升自己	197
我能行	198
在沙漠里寻找星星	200
寻觅未来	201
钟点工	204
感谢身边的懒人	205
以积极的心态来工作	207
爱心传递	209
生命如此绽放	211
专注的结果	212
以打扫厨房的态度打扫厕所	214

第十章 注重细节，收获成功

从简单做起	218
-------------	-----

拒绝浮躁，欲速则不达	219
细微之中洞察时机	221
从细节入手	223
承认自己不完美	225
注重细节是成功的征兆	226
做好小事，成就大事	228

●相信自己，一切皆有可能

有信念就有希望

最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。

——罗曼·罗兰

不管遇到多大的困难，有信念就有希望。信念的力量是巨大的，它是支撑我们精神不倒的脊柱。信念让我们对生活抱有永不磨灭的热情与希望，在信念的召唤下，不管路上有多少荆棘坎坷，我们都会勇往直前，永不放弃。

很多时候打败我们的不是困难本身，而是缺乏坚定的信念。罗曼·罗兰曾说：“最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。”朝气蓬勃的青少年们，当不幸遭遇困境时，坚定必胜的信念，鼓起勇气，就一定能创造令人欣喜的奇迹。

多年前，一位穷苦的牧羊人领着两个年幼的儿子以替别人放羊来维持生计。一天，他们赶着羊来到一个山坡，这时，一群大雁鸣叫着从他们的头顶飞过，并很快消失在远处。牧羊人的小儿子问他的父亲：“大雁要往哪里飞？”“它们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。”牧羊人说。他的大儿子羡慕地说：“要是我们也能像大雁一样飞起来就好了，我就要飞得比大雁还要高，去天堂，看妈妈是不是在那里。”小儿子也对父亲说：“做个会飞的大雁多好啊！那样就不用放羊了，可以飞到自己想去的地方。”

牧羊人沉默了一下，然后对两个儿子说：“只要你们想，你们就可以飞起来。”两个儿子试了试，并没有飞起来。他们用怀疑的眼神瞅着父亲。

牧羊人说：“让我飞给你们看。”于是他飞了两下，也没飞起来。牧羊人肯定地说：“我是因为年纪大了才飞不起来，你们还小，只要不断努力，就一定能飞起来，去想去的地方。”儿子们记住了父亲的话，并一直不断地努力，长大以后果然飞起来了，他们发明了飞机，他们就是美国的莱特兄弟。

如果说人的一生是在浩瀚的海洋上航行，那么信念就是驱动“生命进取号”的马达，让人产生无穷的力量去乘风破浪。

信念能够产生巨大的力量。在生活中，想想事情积极的一面，有助于心态的改变。凡事若不从好的方面去想，往往可能还没有去做某件事，就已失去了信心，其结果十有八九会朝着不利的方向发展。所以，做什么事，都要有积极的信念，都要从好的方面去想。当你想象你会成功时，你就会增强信心，并在实践中想方设法去做。往好的方面想，才会有好的结果。

信心有多大，人生就有多高

自信是成功的第一秘诀。

——爱默生

美国著名成功学家大卫·史华兹说过：“你想成为什么样的人，就真的会成为什么样的人。你以为自己更有分量、更有价值时，就真的会更有分量、更有价值。”这说明了一个什么道理呢？这说明了人生所能达到成就的高度取决于你自身信心的高度。

纵观历史，不难发现，但凡有成就的先贤都对自己拥有超乎常人的信心。英国著名诗人华兹华斯毫不怀疑自己在历史上的地位，更不耻于谈论这一点，同时也预见到自己将来的名声。恺撒一次在船上遭遇暴风雨，艄公非常担心，恺撒却说：“担心什么？你是和恺撒在一起！”

很多人都知道是居里夫人发现了镭，但是很少有人知道在发现过程中还有着一段非常曲折的故事。

当时，由于居里夫人只是理论上推测出了镭元素的存在，短时间内却无法用事实证明，所以巴黎大学的董事会拒绝为她提供她所需要的实验室、实验设备和助

理员。居里夫人只能在学校内一个无人使用的破旧棚子里进行实验。在那样艰苦的条件下她付出了四年的宝贵时间，最初两年做的只是些粗笨的化工厂的活儿，不断地溶解分离。经过一千多个日夜的辛苦工作，最初用来实验用的8吨小山一样的矿渣只剩下小器皿中的一点液体。居里夫人非常兴奋，因为再经过一些简单的程序，液体将结晶成一小块晶体，一种崭新的元素——镭，将出现在世人面前。激动的时刻到了，当她满怀希望地朝那只小玻璃器皿中看时，她看到的只是一团污迹！

居里夫人当时失望透了，她疲倦地回到家，一路上都在寻找失败的原因：“为什么呢？为什么只是一团污迹，而不是一小块白色或无色晶体呢？”巴黎大学的那些专家不信任的眼光和语气又涌上了她的心头，“难道我的推断真的错了吗？”这种思绪困扰了她很久。“不，不会的，我相信自己是正确的，一定是实验中的哪个环节出了差错。”突然，她似有所悟：也许镭就是那个样子，不像预测的那样是一团晶体。她起身跑到实验室，还没等开门，就从门缝里看到了她伟大的“发现”：器皿里不起眼的那团污迹，此时正在黑夜中发出耀眼的光芒。这就是镭！

人生最大的缺失，莫过于失去自信。自信是自己拯救自己的一种原动力。自信是一束阳光，它会照亮人的奋斗之路，只有自信的人才能够实现自己的梦想。成功的宝塔并非遥不可及，反而是在自己的手里：一个人成就的大小，取决于其自信程度的高低，正如河流的高度永远不会超过它的源头一样，一个人所取得的成就往往不会超出他拥有自信的高度。所以，想取得更高层次的成功，就要具有更高层次的信心。信心有多高，人生就会有多高。

定位改变人生

顺境也好，逆境也好，人生就是一场对种种困难无尽无休的斗争，
一场以寡敌众的战斗。

——泰戈尔

一个人的发展在某种程度上取决于自己对自己的评价，这种评价就是定位。在心中你将自己定位为什么，你就是什么。

一个乞丐站在路旁卖橘子，一名商人路过，向乞丐面前的纸盒里投入几枚硬币后，就匆匆忙忙地赶路了。

过了一会儿，商人回来取橘子，说：“对不起，我忘了拿橘子，因为你我毕竟都是商人。”

几年后，这位商人参加一次高级酒会，一位衣冠楚楚的先生向他敬酒致谢，并说他就是当初卖橘子的乞丐。而他生活的改变，完全得益于商人的那句话——你我都是商人。

这个故事告诉我们：你定位于乞丐，你就是乞丐；当你定位于商人，你就是商人。

一个人怎样给自己定位，将决定其一生成就的大小。志在顶峰的人不会落在平地，甘心做奴隶的人永远也不会成为主人。

你可以长时间卖力工作，创意十足、聪明睿智、才华横溢、屡有洞见，甚至好运连连——可是，如果你无法在创造过程中给自己正确定位，不知道自己的方向是什么，一切都会徒劳无益。

所以说，你给自己定位什么，你就是什么，定位能改变人生。

虚掩的成功之门

本来无望的事，大胆尝试，往往能成功。

——莎士比亚

1968年，在墨西哥奥运会百米赛道上，美国选手吉·海因斯撞线后，转过身看运动场上的记分牌，当看到9.95秒的字样后，海因斯摊开双手自言自语地说

了一句话。这一情景后来通过电视转播，全世界至少有几亿人看到，但当时他身边没有话筒，海因斯到底说了什么话，谁都不知道。

直到1984年洛杉矶奥运会前夕，一名叫戴维·帕尔的记者在办公室回放奥运会资料时注意到这个镜头，于是他找到海因斯询问此事，此时这句话才被破译出来。原来，自欧文斯（美国天才运动员，1936年在柏林奥运会上创下10.3秒的百米赛世界纪录）创造了10.3秒的成绩后，医学界断言，人类肌肉纤维承载的运动极限就是10秒。所以当海因斯看到自己9.95秒的记录之后，自己都有些惊呆了，原来10秒这个门不是紧锁的，它虚掩着，就像终点上那根横着的绳子。于是兴奋的海因斯情不自禁地说：“上帝啊！那扇门原来是虚掩着的。”

成功就好比一扇虚掩着的门，只要我们鼓起勇气，打破思维定式，勇敢地去推，也许会有让你意想不到的收获。

思维的框架容易使人产生怯懦的心理，让人无法鼓起一丝勇气去迎接挑战，最终流于平庸。其实，成功者与失败者之间的分水岭，有时并不在于他们之间有多大的差距，而在于一点小小的勇气。

生活中当我们超越被禁锢得有些麻木的思想，勇敢地迈出那一步时，我们就会惊喜地发现，在这个世界上，除了牢门是紧锁的，其他的门都是虚掩的，尤其是成功之门。

梦想是一笔无价的财富

为着追求光和热，人宁愿舍弃自己的生命，生命是可爱的。但寒冷、寂寞的生，却不如轰轰烈烈的死。

——巴金

芝加哥市一位名叫赛尼·史密斯的中年男子，向当地法院递交了一份诉状，

要求赎回自己去埃及旅行的权利。因为它涉及的内容非同寻常，立即引起了人们极大的关注。

事情发生在40年前，当时赛尼·史密斯只有6岁，在威灵顿小学读一年级。有一天，品德课老师玛丽·安小姐给学生们布置作业，让大家说出自己未来的梦想。全班24名同学都非常积极和踊跃，尤其是赛尼，他一口气就说出两个：一个是拥有一头属于自己的小母牛，另一个是去埃及旅行。

当玛丽·安小姐问到一个名叫杰米的男孩时，不知怎么搞的他一下子没想出自己未来的梦想，因为他所想到的，别人都说了。为了让杰米也拥有一个自己的梦想，玛丽·安小姐建议杰米向同学购买一个。于是，在老师的见证下，杰米就用3美分向拥有两个梦想的赛尼买了一个。由于赛尼当时太想拥有一头自己的小母牛了，于是就把第二个梦想——“去埃及旅行”卖给了杰米。

40年过去了，赛尼·史密斯已人到中年，并且在商界小有成就。40年来，他去过很多地方，如瑞典、丹麦、希腊、沙特、中国、日本，然而他从来没有去过埃及。难道他没想过去埃及吗？不，他想过。他说，自从卖掉去埃及的梦想之后，他就从来没忘记过这个梦想。但是，作为一个虔诚的基督徒，他不能去埃及，因为他已经把这个梦想卖掉了。

现在，他和妻子打算到非洲去旅行，在设计旅行线路时，妻子提议埃及的金字塔是重点观光项目。赛尼·史密斯忍无可忍了，他决定赎回那个梦想，因为他觉得只有这样，他才能心安理得地踏上那片土地。

令人遗憾的是，赛尼·史密斯没能如愿以偿。经联邦法院判决，那个梦想已经价值3000万美元，赛尼·史密斯要想赎回必然倾家荡产。其中的缘由，从杰米的答辩状中可以略知一二。

杰米是这样说的——“在我接到史密斯先生的律师送达的副本时，我正在打点行装，准备全家一起去埃及，这好像是我一口回绝史密斯先生要求赎回那个梦想的理由。其实，真正的理由不是我们正准备去埃及，而是这个梦想本身的价值。

“小时候我是个穷孩子，穷到不敢拥有自己的梦想。然而，自从我在玛丽·安小姐的鼓励下，用3美分从史密斯先生那里购买了这个梦想之后，我彻底