

心灵鸡汤书系

# 采撷

金实 主编

世界上最广阔的是海洋，  
比海洋更广阔的是人的胸怀。

## 大海的蔚蓝

胸怀，便是兄弟一笑泯恩仇的坦然；

胸怀，便是面对伤害时

拥有一颗宽容的心；胸怀，便是海纳百川的博大；胸怀，

便是急流勇退时的豁达大度；

胸怀，便是放下琐事立即快乐的潇洒；

胸怀，便是让自己拥有一颗谦虚的心；胸怀，

便是退一步之后的海阔天空。

北京燕山出版社

心灵鸡汤书系

# 采撷



## 大海 的蔚蓝

金实 主编



北京燕山出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

采撷大海的蔚蓝/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2009.9  
(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5402-2123-2

I. 采... II. 金... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163367 号

责任编辑:李涛

---

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

电 话:010-65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

开 本:710×1000 毫米 1/16

字 数:1500 千字

印 张:170

版 次:2009 年 10 月第 1 版

印 次:2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价:238.00 元(全 10 册)

---

版权所有 翻印必究

# 前言

心灵鸡汤书系

在这个物欲横流的现代社会中，人们整天为生活而奔波着、忙碌着，一天天的努力换来了物质生活的大幅度提高。然而，在世俗繁华的背后却是精神的空虚与落寞，无数人在茫茫黑夜里找寻一份精神的家园，他们仰天长叹：“谁能明白我的心？”人们在呼吁着理解，人们在找寻着生命中那个心有灵犀的知音。

我们是一群精神文化的传播者，我们是人类心灵的守望者，我们本着最为真挚的心向广大读者推出美丽而多彩的“心灵鸡汤书系”，本套书共有十本，分别为：《爱情是根缠藤的缠绵》、《守护心灵深处的宁静》、《欣赏伟大与高尚的华彩》、《采撷大海的蔚蓝》、《感动是旭日照射花瓣上的雨露》、《倾听多瑙河之波的快乐》、《拨弄人生华丽的音符》、《幸福是与雨后彩虹的握手》、《聆听友谊的弦音》、《回忆往昔的骄傲》。其中，漂亮的版式会给你眼前一亮的感觉，优美的文字既会让你领略到中国汉字的神奇魅力，又能让你的心灵有深深的触动。

“问世间情为何物？直教人生死相许！”爱情是人类永恒的主题，它被无数人疯狂地追逐着。恋爱时，满心地欢喜，时时刻刻有着无尽的相思；失恋时，怨天怨地，痛哭流涕，黯然神伤。这便是爱，千百年来不曾褪色的动人情感。

我们的心灵总被外物所干扰着，不得片刻的宁静，尘世的浮华让我们对功名利禄有着热切的向往之情，其实，在大都市的喧嚣之中，我们应该为自己的心灵寻找一块宁静的土壤，让久已疲惫的内心有一处休息的港湾。

伟大的品格才会成就伟大的事业，当我们拥有一个美丽的梦想时，当我们向着一个目标前进时，当我们无法承受人生的不幸时，请让自己拥有一个伟大而高尚的人格吧！诚实、善良、勇敢、坚强等一系列有关高尚的词语都会成就你自己的伟大人格。

世界是一个复杂的多变体，永远都在不停地运转着，在这运转的过程当中有着这样或那样的矛盾，这就要我们用像大海一样博大无私的胸怀去包容世间的万事万物。面对仇敌，请伸出你和解的双手吧；面对不同的意见，请

# FOREWORD

xin ling ji tang shu xi

以一颗开明的心让不同的声音都存在着吧；面对伤害，请学会遗忘吧！

人类是感情动物，人类总会在不经意间感动着。当黑夜里有一束阳光照射在你身上时，你会由衷地感谢它的温暖；当落寞时，有人默默地陪伴着你行走在暗淡的人生大道上，你会发自内心的感动；当身处困境，有人为你送上一碗美味的饭菜时，你会永远都铭记这份雪中送炭的情谊。

有人曾说过，人来到世间是为了承载痛苦的，但人却是为了追求快乐而来的。当看到路边的小草满怀善意地向我们挥手致意时，我们的内心是快乐的；当我们获得向往已久的爱情时，我们的内心是快乐的；当我们拥有一份真诚的情谊时，我们的内心是快乐的。

人生是漫长的，每个人都渴望自己的人生华美而辉煌，每个人都渴望成功降临在自己的命运里，每个人都渴望……美好的人生是需要用智慧来经营的，华丽而动人的音符也是需要我们自己用双手来拨弄的，自己想要的就由自己去争取吧！人生的路总是这样经过的。

幸福是什么呢？不同的人有着不同的回答。其实，幸福有时候是件很简单的事情；其实，幸福就在我们生活的角落里。当你拥有了一个良好的心态时，你便拥有了幸福；当你为身处困境的人们送去一份温暖时，你便是幸福的；当你向对手伸出友好的双手时，你便是幸福的。

友情是无数人都渴望拥有的，在充满阳光的天气里，友情是无比美好的，就如同这艳阳高照的晴空；在风雨交加的日子里，友情就是一把遮风挡雨的伞，让你体味着人间真情的温暖。

每个人都会拥有一份与众不同的骄傲，抱着怀旧的心情回忆一下曾经的美好岁月吧，你会在不经意间发现生命的美好、苦难的珍贵，其中亦还有忠诚、责任、智慧等一系列字眼。

亲爱的朋友，打开你心灵的门扉，来这里透透气吧，相信这里便是你最为美好的精神家园；相信我们的真诚会为你带来一份温暖的；相信人心亦是彼此进行真诚地沟通的；相信每一个心灵都犹如黄金般灿烂与美好。

# 目 录

采撷大海的蔚蓝

## 第一章 比海洋更广阔的是心胸

|                      |      |
|----------------------|------|
| 目标决定人生 .....         | (2)  |
| 拥有目标，方能赢得人生的成功 ..... | (4)  |
| 选准方向，才会成功 .....      | (5)  |
| 人生没有过不去的坎 .....      | (6)  |
| 命运是公平的 .....         | (8)  |
| 想当元帅，才能当元帅 .....     | (9)  |
| 脚踏实地地走人生的每一步 .....   | (11) |
| 失败是人生的“定格” .....     | (14) |
| 锲而不舍，才能到达成功的彼岸 ..... | (15) |
| 命运掌握在自己手中 .....      | (17) |
| 勇于尝试，生活就会充满乐趣 .....  | (19) |
| 勇于突破自我，超越自我 .....    | (21) |
| 宰相肚里能撑船 .....        | (23) |
| 让自己有一个宽广的襟怀 .....    | (24) |
| 坦坦荡荡，方为真君子 .....     | (26) |
| 无可无不可的胸怀 .....       | (27) |
| 宽能容人，厚能载物 .....      | (30) |
| 原谅他人的伤害 .....        | (32) |
| 忍让是人际关系的润滑剂 .....    | (34) |
| 退一步，才会海阔天空 .....     | (36) |

|               |      |
|---------------|------|
| 感谢他人的宽容 ..... | (38) |
| 宽容你的对手 .....  | (39) |

## 第二章 善待他人，便是善待自己

|                   |      |
|-------------------|------|
| 与人方便，就是与己方便 ..... | (42) |
| 设身处地地为他人着想 .....  | (44) |
| 给对方留点面子 .....     | (45) |
| 急人之难，方能收获人心 ..... | (47) |
| 善待他人便是善待自己 .....  | (49) |
| 人生的大智慧 .....      | (52) |
| 人生要懂得善待他人 .....   | (53) |
| 做人要留有余地 .....     | (55) |
| 多为对方想一点 .....     | (56) |

## 第三章 以和为贵，方能赢得好人缘

|                   |      |
|-------------------|------|
| 学会欣赏别人 .....      | (60) |
| 遭遇不顺时，用点智慧 .....  | (63) |
| 妥协也是一种做人的策略 ..... | (66) |
| 给他人留些尊严 .....     | (68) |
| 豁达是一种宽容 .....     | (71) |
| 给他人一点宽恕 .....     | (74) |
| 乐于释怀，不念旧恶 .....   | (78) |
| 把对手当做自己的伙伴 .....  | (81) |
| 该糊涂时糊涂一下 .....    | (83) |
| 大肚能容天下难容之事 .....  | (86) |
| 容纳小人，方为真君子 .....  | (88) |
| 让人一步天地宽 .....     | (90) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 主动道歉，暖人心 .....    | (92)  |
| 嘲弄自己是美德 .....     | (93)  |
| 善意的谎言也美丽 .....    | (95)  |
| 此时无声胜有声 .....     | (97)  |
| 诚实是成功的保证 .....    | (99)  |
| 巧诈不如拙诚 .....      | (100) |
| 人敬我一尺，我敬人一丈 ..... | (102) |

## 第四章 吃亏也是一种福气

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 吃亏也是一种福气 .....      | (104) |
| 吃亏是一种人生的投资 .....    | (105) |
| 吃小亏，赢大利 .....       | (107) |
| 主动吃亏并不亏 .....       | (109) |
| 只有吃亏一时，才能受益一生 ..... | (111) |

## 第五章 忍一忍，生活会更快乐

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 忍是一种处世的艺术 .....   | (114) |
| 别让你的怒气伤害别人 .....  | (115) |
| 容忍，是为了最终的抬头 ..... | (116) |
| 忍过了，好事就跟着来了 ..... | (118) |
| 在忍耐中感受人生 .....    | (120) |
| 不倒翁不倒的秘密 .....    | (122) |
| 再坚持一次就好 .....     | (124) |
| 为了成功，请守住寂寞 .....  | (126) |
| 隐忍是一种做人的良策 .....  | (128) |
| 巧妙化解别人的指责 .....   | (130) |
| 做人不能太过炫耀 .....    | (132) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 人际关系是需要感情投资的 ..... | (134) |
| 处世圆滑，方能左右逢源 .....  | (135) |
| 柔忍处世是艺术 .....      | (137) |
| 解决问题要有策略 .....     | (140) |
| 忍之越深发之越远 .....     | (142) |
| 让自己拥有坚忍的意志力 .....  | (144) |

## 第六章 有进有退，方能快意人生

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 适时进退，才能游刃有余 .....  | (148) |
| 在进退中抓住机会 .....     | (150) |
| 退却是进攻的第一步 .....    | (152) |
| 等待属于自己的机会 .....    | (154) |
| 人生不要太盲目 .....      | (157) |
| 壮士断腕是必须做出的选择 ..... | (159) |
| 做人别只认死理 .....      | (161) |
| 还有另一条路可以走 .....    | (163) |
| 让自己成为生活的强者 .....   | (165) |
| 相信自己，拥抱梦想 .....    | (167) |
| 入乎其内，出乎其外 .....    | (170) |
| 大智若愚是种生存方式 .....   | (172) |
| 做个深藏不露的高人 .....    | (174) |
| 学会低头，拥有谦逊 .....    | (175) |
| 以弱示人，才会有大收获 .....  | (177) |
| 做人做事要圆通 .....      | (178) |

## 第七章 谦虚会让你受益一生

|              |       |
|--------------|-------|
| 谦虚是种品德 ..... | (182) |
|--------------|-------|

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 谦虚才能善始善终 .....     | (184) |
| 放下狂妄，赢得尊重 .....    | (188) |
| 帮助别人便是帮助自己 .....   | (191) |
| 摆正自己的位置 .....      | (193) |
| 骄傲源于无知 .....       | (194) |
| 做一个谦逊隐忍的人 .....    | (198) |
| 谦逊，才能赢得知己 .....    | (200) |
| 让自己的人格更完美 .....    | (203) |
| 心底无私天地宽 .....      | (205) |
| 诚实是事业发展的基石 .....   | (207) |
| 富兰克林的启示 .....      | (210) |
| 让自己变得更谦虚点 .....    | (211) |
| 别与人做无谓的争辩 .....    | (213) |
| 礼貌比什么都重要 .....     | (215) |
| 做一个具有高尚人格的人 .....  | (216) |
| 正直的品格给人清新的头脑 ..... | (218) |
| 洁身自好，不随意放纵自己 ..... | (221) |

## 第八章 做人修身也要讲气量

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 让自己成为一个有气量的君子 ..... | (224) |
| 气度决定你的人生高度 .....    | (225) |
| 适时自嘲，让生活更愉快 .....   | (226) |
| 得体淡泊，学会宽容 .....     | (228) |
| 让自己有一个宽容的心胸 .....   | (231) |
| 气量是一种“宰相胸襟” .....   | (233) |
| 如何养量 .....          | (234) |
| 怎样使自己的心更豁达 .....    | (236) |

超越局限的自身 ..... (238)

宽容是一种博大 ..... (240)

第九章 用真诚之心，感谢你的“对手”

将对手当成朋友 ..... (244)

以积极的心态面对屈辱 ..... (246)

忍一时风平浪静，退一步海阔天空 ..... (248)

一时的低头，是为了将来的出头 ..... (251)

己所不欲，勿施于人 ..... (254)

善于发现别人的优点和长处 ..... (257)

博采众长为己所用 ..... (259)

置之死地而后生 ..... (261)

采撷大海的蔚蓝

*Cai* 采撷大海的蔚蓝  
*xie da hai de wei lan*

# 第一章

比海洋更广阔的是心胸

## 目标决定人生

生活中，没有哪一个人或企业是因为短视而成功的。你如果想要成功，就必须把眼光放远些。

可以这样说：如果你确实明白自己努力的目标、如果你真愿意奋力去做、如果你知道什么方法有效、如果你能适时调整做法并很好地运用上天给你的天赋，那么你的人生就没有任何做不到的事。本田宗一郎创办本田汽车公司的经历，证明了这一点。

1938年本田还是一名学生时就变卖了所有家当，全心投入研究装造心目中所认为理想的汽车活塞环。他夜以继日地工作，与油污为伍。累了，倒头就睡在工厂里。一心一意期望早日把产品装造出来，好卖给丰田汽车公司。为了继续这项工作，他甚至变卖了妻子的首饰。最后，产品终于研发出来了，并送到丰田去，但是被认为品质不合格而打了回来。为了获得更多的知识，他重回学校苦修两年，这期间，经常为了自己的设计而被老师或同学嘲笑，被认为不切实际。

他无视于这一切痛苦，仍然咬紧牙关朝目标前进，终于在两年之后取得了丰田公司的购买合约，完成他长久以来的心愿。但此后一切并不是一帆风顺，他又碰上了新问题。当时因为日本政府发起第二次世界大战，一切物资吃紧，所以禁止卖水泥给私人。

他是否就此放手了呢？他是否怨天尤人了呢？他是否认为美梦破碎了呢？一点都没有！相反的，他决定另谋他路，而和工作伙伴研究出新的水泥制造方法，建好了他们的工厂。战争期间，这座工厂遭到美国空军两次轰炸，毁掉了大部分的制造设备。本田先生是怎么做的呢？他立即召集了一些工人，去捡拾美军飞机所丢弃的汽油桶，作为本田工厂制造用的材料。

在此之后，他们又碰上了地震，毁坏了整个工厂。这时，本田先生不得不把制造活塞环的技术卖给丰田公司。

本田先生实在是个了不起的人，他清楚地知道迈向成功该怎么走，除了要有好的制造技术，还得对所做的事深具信心与毅力，不断尝试并多次调整方向，虽然目标还不见踪影，但他始终不屈不挠。

第二次世界大战结束后，日本遭逢严重的汽油短缺，本田先生根本无法开着车子出门，买家里所需的食物。在极度沮丧下，他不得不试着把马达装在脚踏车上。他知道如果成功，邻居们一定会央求他给他们装部摩托脚踏车。果不其然，他装了一部又一部，直到手中的马达都用光了。他想到，何不开一家工厂，专门生产所发明的摩托车？可惜的是他缺少资金。

一如既往地，他决定无论如何要想出个办法来，最后决定求助于日本全国 18000 家脚踏车店。他给每一家脚踏车店用心写了封言词恳切的信，告诉他们如何借着他发明的产品，在振兴日本经济上扮演一个角色。结果说服了其中的 5000 家，凑齐了所需的资金。然而当时他所生产的摩托车既大且笨重，只能卖给少数硬派的摩托车迷。为了扩大市场，本田先生动手把摩托车改得更轻巧，一经推出便赢得满堂彩，而获得“天皇赏”。后来他的摩托车又外销到欧美，赶上了二战后的婴儿潮消费热，于 70 年代本田公司便开始生产汽车并获得佳评。

今天，本田汽车公司在日本及美国共雇有员工超过 10 万人，是日本最大的汽车制造公司之一，其在美国的销售量仅次于丰田。

本田汽车之所以能够有今天的辉煌，是因为本田先生深知，自己所做的决定或所采取的行动有时候只够应付眼前的状况，然而要想成功，就必须把眼光放远。

成功和失败都不是一蹴而就的，而是一步一步积累的结果。决定给自己制订更高的追求目标、决定掌握自我而不受控于环境、决定把眼光放远、决定采取何种行动、决定继续坚持下去，这种决定做得好你便能成功，做得不好你便会失败。

朋友，请把你的目光放远大些，没有哪个人或企业是因为短视而成功的。

## 拥有目标，方能赢得人生的成功

一次，某走钢丝跨越峡谷的杂技演员在谈到他走钢丝的体会时说：“当一个人走钢丝时，他并不是非常刻板的僵硬不动。虽然他基本上保持可能直立的姿势，但为了保持运动中的整体平衡，他的身体总是轻轻地摆动和弯曲。但是有一点是不变的，他的脚只朝着一个方向移动，向着眼睛紧盯着的目标——钢丝的另一头前进。”

其实，人生有时候就像是走钢丝，不管你有怎样高超的技艺，你都要有自己的目标，并坚持自己的目标。无论遇到多大的困难和干扰，始终把目光盯在目标上，你才不会错过成功。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛边，34岁的费罗伦丝·查德威克涉水下到太平洋中。开始向加州海岸游过去。如果成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。

海水冻得她身体发麻。雾很大，连护送他的船都几乎看不到了，时间一个小时一个小时地过去，千千万万人在电视前等待着，有几次鲨鱼靠近了她，都被人开枪吓跑，她仍然在游。

在以往这类渡海游泳中，她的最大问题不是疲劳，而是刺骨的海水。

15个小时过去了，她既累，又冻得发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。

她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾，什么也看不到。

过了一会儿，在她的坚持下，人们把她拉上了船。

到了岸上，她渐渐觉得暖和多了。这时她才发现，人们拉她上船的地点，离加州海岸只有几英里。

一时间，她感到了失败的打击。

后来，她不无懊悔地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。”

其实，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标，查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。

两个月后，她终于成功地游过了同一个海峡。她不但是第一位游过卡特林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个小时。

目标就是这么重要，一旦丧失，你的力量便会随之消失殆尽。一旦失去目标，你就变成了一艘不知道码头的船，只能迷失在茫茫的大海上。

如果你渴望成功，那请先给自己定一个明确的目标吧。要知道，拥有目标，不断向目标努力，这是成功的必经之路。

## 选准方向，才会成功

人的才能是不一样的，别人适合做的事，你不一定适合。你必须选准能充分发挥你的才华，而且有光明前途的事业，你才能有所成就。否则，可能一事无成。

人追求远大的理想是对的，有时冒点风险也是必然的。但若是选错了目标，那最后的结局必然也是悲剧。因此，无论是做人还是做事，都必须有科学的态度。不要盲从，要选择适合自己的事。否则，尽管你付出了很多，最后可能仍一事无成。

一条勇敢的鱼生活在渤海口，它发誓要游到高原去实现生命的价值。

它逆流而上，顽强地拼搏；它的游泳技术很好，头脑也机敏，它穿过了渔民们布下的一道道渔网，也逃过了大鱼吞食的嘴巴，一会儿冲过浅滩，一会儿穿过激流。它游过了一个又一个危险地带，它过了山涧，挤过了石缝，终于游上了高原。

群鱼们为它欢呼起来。大家都把它视为勇于拼搏奋斗的英雄。

可是，这位受人尊敬的英雄，刚想朝欢呼的同类摆摆尾巴，却已经不行了，它被冻成了冰。

多少年过去了，它一直保持着游动的姿势，凝固在唐古拉山的冰屋中。

有人说它是一条勇敢的鱼，它逆行了那么远那么长那么久，它应该是一位英雄。

然而却还有人说它虽然称得上勇敢，但只有伟大的精神却没有伟大的方向，它没有遵从自然规律和历史的选择，历尽了艰辛，得到的只能是死亡。

成功必然需要勇敢的精神，但还要有科学的态度，时机不成熟就不要盲目地行动。伺机而动，乘势而起，古今中外很多成功者都是如此。否则，就会付出惨痛的代价。

## 人生没有过不去的坎

挫折是命运对我们的考验，不解、抱怨、愤怒都于事无补，把能力完全表现出来，才能争取到成功的机会。

狄更斯说：“境遇不造人，是人造境遇。”一个心境好的人，眼里就有无限美景；一个心境不佳的人，多好的美景也感受不到。

在遭遇挫折时如何行事，正是境由心造的重要体现。

一个人如果总是处在糟糕的心境中，那他将永远沉入痛苦的深渊。若他以宽容、乐观、坚毅的心境待之，那自会是另一幅风景。

举世闻名的好莱坞巨星席维斯·史泰龙，在尚未成名之前，曾是一个穷困潦倒的小子。当时他身上的现金只剩 100 美元，唯一的财产是一部老旧的金龟车，而他就睡在车里。史泰龙穷得经常连停车的钱也不舍得付，所以他老是将车子停在 24 小时营业的超市门口，因为那个车位是不用付钱的。