

祈祷不能改变老天， 只能改变自己

这世上唯一能被你改变的，只有你自己

人的一生，很多的境遇与因缘，就是这样，你很难去改变什么事，影响什么人，你唯一能做的，你最终要面对的，还是自己的心；因为，能够改变什么的那扇门并不在外面，而是在你自己的身上。



心灵励志畅销书作家

(台湾) 黄桐 著



深圳出版发行集团
海天出版社

祈祷不能改变老天，只能改变自己

GOD CAN HEAR YOUR PRAYERS, BUT IT IS YOU WHO ANSWER THEM

这世上唯一能被你改变的，只有你自己

心灵励志畅销书作家

(台湾) 黄桐 著



海天出版社
深圳出版发行集团

图书在版编目(CIP)数据

祈祷不能改变老天, 只能改变自己 / 黄桐著. — 深圳: 海天出版社, 2012.6
(心灵小语)
ISBN 978-7-5507-0425-1

I. ①祈… II. ①黄… 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(2012)第089386号
著作权合同登记号: 图字19-2012-033号

本著作物经外图(厦门)文化传播有限公司代理, 由松果体智慧整合行销有限公司授权, 在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

祈祷不能改变老天, 只能改变自己

QIDAO BUNENG GAIBIAN LAOTIAN, ZHINENG GAIBIAN ZIJI

出品人 尹昌龙
责任编辑 李向群 王颖
责任技编 梁立新
装帧设计 

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460293(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/32
印 张 7.125
字 数 165千字
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次
印 数 1-5000册
定 价 29.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

目 录

Contents

作者序

老天不会直接给我们勇气，却会给我们学习勇气的机会	2
--------------------------	---

篇 1

人生顺逆往往只是一时，不抗拒才能坦然面对	5
01 “很多问题”，其实都“没有问题”	6
02 只有你可以改变世界	9
03 教养的艺术	13
04 成功，往往是被“逼出来”的	16
05 对别人好，就是对自己好	20
06 “自我感觉良好”误大事	24
07 想考零分的小男孩	27
08 得不到的东西，真的比较好？	31
09 不喝水的牛	34
10 看似没有意义的事情中，往往蕴藏着学习机会	37
11 坚持比努力更难做到	41
12 为了梦想，你愿意牺牲多少？	45



13 老天不是要关上你的窗，而是要打开你的门	49
14 只有先下水，才能知道河水有多深	53
15 固执的人，才能圆梦	57
16 想得到丰收，得先愿意休耕	60
17 让自己满意，也让别人满意	64
18 无用之用	67
19 如果长路漫漫，那就找点事情做吧！	70
20 最有效的傻办法	74

■ 篇 2

懂得接纳生命的任何插曲，那么阴晴圆缺各有美好	79
21 我想要的，只是“现在”	80
22 铅笔哲学	83
23 资源不足，才是最大的资源	87
24 成功的关键，是绝不重来的决心	90
25 千百次失败没有关系，因为成功只要有一次就够了	93
26 为什么忍耐未必是美德？	96
27 眼界开了，心也就宽了	100
28 努力方向错误，就是白白浪费时间	104
29 人无近忧，必有远虑	108
30 真正的价值	112
31 兴趣使你更有趣	116
32 不中听的话，又何必放在心上？	120



33 不满足症候群	124
34 忧虑让你有事可做，却无法使你前进一步	128
35 情绪的黑洞效应	132
36 爱，也要爱对方法	136
37 想要到达岸边，就要先确定方向	140
38 不能装水的陶罐	144
39 花生哲学	147
40 修剪烦恼的杂草	150

篇 3

人生不必到处找锁匠，开锁密码就在自己心中	155
41 让气球上升的不是颜色，而是它里面的东西	156
42 只要还有一口气，奇迹就可能出现	159
43 有话就要早点说	162
44 快乐的人生，从来不是“加法人生”	166
45 只有你肯说谢谢	169
46 为什么不能把人当成大西瓜？	173
47 不需要的东西，原来这么多	177
48 最后的细节，是决定成败的关键	181
49 茶壶里的米糠	185
50 小屋里的人在做什么？	189
51 选择太多，烦恼就来	193
52 我敬佩大树，也敬佩小草	196



53 一支筷子的功用是零	200
54 认错的勇气	204
55 是谁得了心脏病?	208
56 烧纸钱不如烧钞票	212
57 说很多话, 不如说对一句话	216
58 不想掉下悬崖, 那就不要靠近悬崖	219



命运总是取决于个人所感觉的、所想要的，
和所要做的是什么。

——爱因斯坦（现代物理学之父）

作者序

老天不会直接给我们勇气，
却会给我们学习勇气的机会

有一个男子向上帝祷告，希望能获得勇气。可是，他祷告了一辈子，他的愿望却迟迟没有实现。最后，男子老了，死了。一直等到死亡降临的那天，他始终都是一个懦弱的人。

到了天堂，男子见到上帝，他很生气地说：“我一辈子都在向你祈求勇气，你为什么不肯达成我的愿望？”

上帝说：“孩子，我听到了你的愿望，所以我在你三十岁的时候，让你事业不顺利，可是你没有努力，反而转身逃开了；

孩子，我听到了你的愿望，所以我在你四十岁的时候，让你与妻子的感情生变，可是你没有努力，反而转身逃开了；

孩子，我听到了你的愿望，所以我在你五十岁的时候，让你濒临破产，可是你没有努力，反而转身逃开了……”

男子沉默了。

上帝问：“孩子，你还要我继续说下去吗？”男子摇摇头。

上帝叹了一口气，说：“我帮你一次次计划好学习勇气的机会，但你却一次次地拒绝，一次次地放弃。那么，你又怎么能怪我

不应允你的愿望呢？”

是的，天下没有白吃的午餐。我们极想拥有的那些人格特质，无论是勇气、毅力、信心、乐观……都是如此。它们不会凭空而来，而是需要经过学习，很少人“天生就会”。

老天爷所能做的，就是替我们打造成长的学堂。教室已经准备好了，愿不愿意走进去？能不能虚心学习？做决定的从来不是上天，而是我们自己。

因此，祈祷从来不可能改变老天，只可能改变自己。

有一句话也许有些残酷，却也很有道理：将自己推入痛苦深渊的恶魔往往是自己，不是上天，更不是别人。

我认识的一个女孩，从学校毕业后，她的工作总是一换再换，而且每项工作都做得不长久。只要工作上遇到一点点不如意，不管是上班太辛苦，还是主管太严格，她就二话不说马上辞掉工作。她振振有词地说：“日子过得快乐最重要，我何必委屈自己？”

可是，我却觉得她根本倒因为果了——就是因为她迟迟无法学会“委屈自己”，所以日子才会不快乐，工作才会不顺利。“委屈自己”的功夫没有学会，无论她到哪个职场，都还是会面临一样的问题，导致一样的结果。

我想，所谓的“性格决定命运”，大概就是如此。如果我们迟迟无法克服性格中的某个缺陷，那么我们会不断地重蹈覆辙。到了最后，一件件事情，就会累积，成为我们的“命运”。

赤裸裸地检视自己、承认自己的缺点并不容易，却好像清理伤口一样——我们得先咬着牙，清掉伤口上的碎石泥沙，然后忍痛消毒上药，伤口才有可能痊愈。否则，伤口不是留下难看的伤疤，就



是迟迟无法康复，最后甚至感染了其他健康的组织，难以收拾。

别忘了，愈是艰辛的生命课题，总是愈容易让我们成长。当生命中的考验降临，我们只有两个选择，第一个是跨越它，第二个是逃避它。而唯有那些尝试突破的人，才可能再继续向前迈进，最后超越巅峰。就像登山一样，我们不可能奢望不要爬过第一座山头，就直接到达第二座、第三座山头。人生的路上摔了跤，很痛，很气，也很难过。可是，如果我们不想老是在同一个地方摔跤，就必须勇于面对那个让我们跌倒的坑，然后想办法填平它。

写书之后有更多机会听到读者的生命故事，有些让人扼腕，有些让人心碎，有些让人落泪。可是，真的很希望大家永远不要忘记——人生的路上，你绝对不寂寞。生命中，总是会有爱你、关心你的人默默守在一旁，只是汹涌的负面情绪，让你忘了他们的存在。

我也感谢老天给我写作的机会，更感谢读者给我写作的机会，这也是我的试炼、我的成长。

衷心祝福大家，都能找到属于自己的幸福！

黃桐

于台北



篇 ①

人生顺逆往往只是一时，
不抗拒才能坦然面对



01

“很多问题”，其实都“没有问题”

有谦和、愉快、诚恳的态度，而同时又加上包容精神的人，
是非常幸运的。

——塞涅卡（古罗马政治家）

某天，市长开着名贵的轿车，载着妻子外出。两人转入一间加油站，加油员马上迎上前来招呼。

巧合的是，妻子竟然认识那名加油员，两人趁着加油的时间寒暄了几句，但聊天的气氛，却明显弥漫着尴尬。

离开加油站，市长好奇地问妻子究竟是怎么回事？妻子回答：“那名加油员，其实是我以前的男朋友。”

市长从鼻子里“哼”了一声：“还好你是嫁给我，否则你现在就只是加油员的老婆了。”

“才怪！”妻子马上说：“如果我嫁给他，他现在就是市长了！”





这则故事听起来让人莞尔，却传达出一个必然的道理——同样的一件事情，不同的人来看，就会产生不一样的结论；同样一句话，不同的人来听，就会听到不一样的重点。而人与人之间的许多争执，不正起因于“你不同意我，我也不同意你”吗？有一对夫妻平常感情融洽，但有一天，丈夫突然跟妻子抱怨：“我下班已经很累了，可是还要帮你做家务。”妻子一听火冒三丈，认为丈夫帮一点小忙，天经地义，又有什么好抱怨的？两人因此大吵一架，冷战好几天。

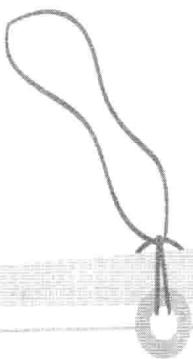
后来，妻子跟母亲诉苦，母亲笑了：“与其怪老公不体贴，不如怪你自己没听出他的‘弦外之音’。”

“什么弦外之音？”

“他平时下班回家累归累，不也都帮你洗衣服、倒垃圾吗？他其实不是真的要抱怨，只是希望听到几声赞美罢了！”

妻子听了半信半疑，回家收起平时“碎碎念”的习惯，在丈夫做家务的时候，乘机赞美了几句，果然老公心情大好，从此之后再也不抱怨了。

遇到纷争时，试着换个角度，设身处地为对方设想，其实你我都能成为一个懂得“读心术”的人——能解读出对方心里所想，却说不出口的话。多了这份体贴之后，往往会惊讶地发现，生活中的“许多问题”，其实都“没有问题”了！



心灵小语

相同的一件事情，
一百个人来看，
就会产生一百种不同的想法，
因为每个人都是独立的个体，
意见不一致也再正常不过。
当争执发生时，
如果能试着站在对方的角度来想，
我们就会发现问题在不知不觉中就烟消云散了！



02

只有你可以改变世界

吝惜付出一己之力的人，
宛如不会溶化的肥皂，没有任何用处。

——华纳·梅格（美国企业家）

为了能更清楚全世界儿童的想法，某个跨国慈善组织，发出问卷给世界各地的小朋友。

问卷的题目只有一个：对于其他国家的粮食短缺，你有什么想法？

问卷回收后，负责统计的承办人却摇摇头，告诉主管说：“这份问卷没有用。因为小朋友们都看不懂题目。”

“怎么会呢？”主管很惊讶：“题目明明已经翻译成各国语言了，应该不会有阅读上的问题啊！”

“喔，问题不在语言。”承办人说：“最大的问题在于：非洲的小朋友不知道什么是‘粮食’；欧洲的小朋友不知道什么是‘短缺’；亚洲的小朋友不知道什么是‘想法’；美国的小朋友不知道

什么是‘其他国家’！”

这是一则网络上流传的笑话，但我觉得相当发人深省。我们常把“全球化”挂在嘴边，可是实际上，我们不但愈来愈不全球化，反而愈来愈自私自利。

我有一个朋友非常节俭，甚至节俭到让人觉得他太吝啬了——他的手机是好几年以前的旧款，按键上的数字都磨到看不清楚了，他却仍然在使用；他的衣服穿来穿去，永远都是那几件，领口都磨破了，他还舍不得换。还有，他随身都带着一瓶开水，绝不买饮料、矿泉水。

天啊，这年头，竟然还有人在带水壶？

有一次在聚会上，有人调侃他：“又不是没赚钱，何必对自己这么小气？”

只见他正经八百地说：“我不换手机，是因为制造一支手机，要消耗很多珍贵的资源，而且手机的内部结构太复杂，贵金属几乎无法回收；我不买衣服，是因为很多衣服都是在廉价工厂制造的，被压榨的劳工必须夜以继日地工作，才能得到微薄的薪资；我不喝饮料、矿泉水，是因为饮料瓶即使回收，也难免会造成污染。”

当下我忍不住“哇”了一声，感到吃惊又敬佩，没想到他的“小气”，背后居然有这么深层的意义啊！

不料，在场的众人，却异口同声地哈哈大笑起来，还有人拍拍他的肩膀，说：“你想太多了啦！”

这怎么会是“想太多”呢？我们居住的世界还有太多太多有待解决的问题，像是环境的破坏、气候的异常，还有普遍存在于世界各地的饥荒与贫穷……所有问题之所以发生，而且还愈演愈烈，不

