

<<与伤痕干杯>>

图书基本信息

书名：<<与伤痕干杯>>

13位ISBN编号：9787806009178

10位ISBN编号：7806009175

出版时间：2004-7-1

出版时间：京华出版社

作者：秦榆

页数：228

字数：240000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<与伤痕干杯>>

### 内容概要

人的一生是一条长长的项链，坠满了各式各样的珍珠。

有明这的，有灰暗的，有圆润的，有怪异的，有我们自己抬起的，也人命运赐予的，有乐意接受的，也有无法拒绝的。

每一颗都记满了喜怒哀乐，每一颗都有沉重的分量，同样，每一颗都附在生命的路上。

人生短暂，时光无情，谁不希望能够活得快快乐乐、轻轻松松，相信这也是每个人心中的梦想。

然而当我们面对现实时，才发现快乐是最不容易实现的情感。

尼采说：“人生就是一场苦难。

”诚然，人生需要经历困苦磨难，大起大伏，没有谁可以决定自己的命运，因为命运通常让我们措手不及，防不胜防。

太多的境遇是在没有准备好的时候空如其来，让我们一进找不到出去的路。

把不愉快的都忘记，把创作用宽容包起来，平凡的日子才会变得富有情趣，沉重的生活才会轻松活泼，苦难的经历才会弥足珍贵，而你人生的珠链才会让每一颗都完美无暇、光芒耀眼，就如同我们本书的主旨：与伤良干杯，去拥抱你的快乐。

## &lt;&lt;与伤痕干杯&gt;&gt;

## 书籍目录

- 序第一章 阴影里的光环 1.微笑的力量 2.责人先责己 3.猫的“尽职” 4.正视自己的缺点 5.“谦让”的收益 6.齐心协力 7.你改变了吗 8.不要紧张 9.失败没有借口 10.不可失志 11.甩掉“面子”的包袱 12.“糊涂”一把 13.为自己颁奖 14.释放心中的忧虑 15.消除病态的恐惧 16.弱点并不“弱” 17.羡慕自己 18.欣赏自我 19.不要自大 20.听的分量 21.学会大方 22.对自己微笑 23.以德报怨 24.缺点的好处 25.小事如杂草 26.理智 27.教师的道歉 28.给自己一个空间 29.别做“完美主义者” 30.吃亏是福 31.失意得“意” 32.相信自己 33.认识自己的优点 34.不欺心 35.入境随俗 36.改变自己 37.“大”与“小”的区别 38.迂回 39.争强不一定能胜 40.浮躁的漩涡 41.白日梦 42.对自己的信心 43.脸皮厚点又何妨 44.当断即断 45.心平气和 46.分寸 47.模棱两可
- 第二章 一条奔腾而过的河 1.心中的较量 2.为灵魂打开一把伞 3.工作与休息 4.削足适履 5.更多选择 6.切莫钻牛角尖 7.说一句“我配” 8.舒缓 9.控制自己 10.狮子的哲学 11.相互之间 12.心中的贼 13.学会珍惜 14.苹果里的星星 15.此路不通 16.一块布的代价 17.走不回来的人 18.酸葡萄 19.甩掉心里的包袱 20.左撇子商店 21.忍耐的价值 22.做事的目的 23.尊重自己 24.塞翁失马 25.智者的徒弟 26.社会的“学费” 27.金蝉脱壳 28.暗度陈仓 29.思想的枷锁 30.休闲的价值 31.“权威”的代价 32.心中的期盼 33.纯真的心 34.交友要慎重 35.提灯的盲人 36.成功的秘密 37.懊丧万事俱灰,不是吗? 38.嘴里的阳光 39.千里马主动找伯乐 40.学会面对 41.另辟蹊径 42.倾听的艺术 43.勇于说“不”
- 第三章 你的,我的 1.想像力的悲哀 2.像女人一样温柔 3.清洁之美 4.舍出四两换一斤 5.善取人之长 6.适可而止 7.用心去做 8.育子之道 9.孩子的选择 10.“积极”的波音公司 11.眼低手高 12.真正的男人 13.锐气 14.“偷饼贼” 15.用心撞钟 16.自信让你“年轻” 17.没有对手是可怕的 18.善待自己 19.“多多”不益善 20.多走几步 21.与众不同的奇迹 22.“礼”与“教” 23.爱是无条件的 24.与人为善 25.寒号鸟 26.五分钟的投资 27.人的耐性 28.低头也有一片天 29.自己的钥匙 30.无形的刀 31.不同的声音 32.别问太多 33.都是“坏人” 34.由表及里的快乐 35.非常创意 36.萨耶的布料 37.边缘的思维 38.调整自己 39.独立的精神 40.正常的心理
- 第四章 生活的瞬间 1.思想的包袱 2.平淡是真 3.放弃的智慧 4.忍耐的价值 5.无需跟着流行走 6.刘永好的“符号” 7.亲情熔筑的港湾 8.名利的火焰 9.要配得上名字 10.用人之道 11.诱饵 12.两块石头 13.自己的位置 14.多点信心 15.心灵的钉子 16.心中自有天地 17.失望即是失败 18.徒劳无功 19.放松一下你的心 20.自己 21.语言的艺术 22.杨修的代价 23.助人为乐,为人为善 24.尊重胜过给予 25.道歉也是美德 26.莫着急 27.真正的平等 28.驴身上的钻石 29.饮食中的大道理 30.说“对不起” 31.成功的基石 32.人生不等待弱者 33.自己的立场 34.化敌为友 35.走出死胡同 36.风趣的力量 37.保存自己的秘密 38.扔出去的“心愿石” 39.五块钱的山地车 40.由厄运开始 41.目标不要太高远 42.愚蠢的猎人 43.小事化了 44.潇洒人生 45.散步的收获 46.送一把刷子

## &lt;&lt;与伤痕干杯&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 阴影里的光环1.微笑的力量最美丽的一种笑就是微笑。

有一名犹太籍的心理学博士叫约翰·内森堡。

在二战期间，由于纳粹的疏忽，使他幸免于难，然而他却没能逃脱纳粹集中营里惨无人道的生活折磨。

他曾经绝望过，那里只有屠杀和血腥，没有人性、没有尊严。

那些持枪人像野兽一样疯狂地屠戮着，无论是怀孕的母亲，刚刚会跑的儿童，还是年迈的老人。

他时刻生活在恐惧中，这种对死亡的恐惧让他感到一种巨大的精神压力。

集中营里，每天都有因此而发疯的。

内森堡知道，如果自己不控制好精神，他也难逃精神失常的厄运。

有一次，内森堡随着长长的队伍到集中营的工地上去劳动。

一路上，他产生一种幻觉，晚上能不能活着回来？

是否能吃上晚餐？

他的鞋带断了，能不能找到一根新的？

这些幻觉让他感到厌倦和不安。

于是，他强迫自己不想那些倒霉的事，而是刻意幻想自己是在前去演讲的路上。

他来到了一间宽敞明亮的教室中，他精神饱满地在发表演讲。

他的脸上慢慢浮现出了笑容。

内森堡知道，这是久违的笑容。

当他知道自己也会笑的时候，他也就知道了，他不会死在集中营里，他会活着走出来。

当从集中营里被释放出来时，内森堡显得精神很好。

他的朋友不相信，一个人可以在魔窟里保持年轻。

百货店里，有个穷苦的妇人，带着一个四岁左右的男孩走到一架快照摄影机旁，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧”妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太旧了。”

孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是妈妈，我仍会面带微笑的。”

微笑会缓解你的压力，让你保持愉快的心情，尤其是面对困境时，要有勇气微笑，因为微笑会带来生活的勇气和力量。

2.责人先责己提醒别人，更要提醒自己。

有个老太太坐在马路边望着不远处的一堵高墙，总觉得它马上就会倒塌，见有人向那里走过去，她就善意地提醒道：“那堵墙要倒了，远着点走吧。”

被提醒的人不解地看着她，大模大样地顺着墙根走过去了——那堵墙没有倒。

老太太很生气：“怎么不听我的话呢？”

又有人走来，老太太又予以劝告。

三天过去了，许多人在墙边走过去，并没有遇上危险。

第四天，老太太感到有些奇怪，又有些失望，不由自主便走到墙根下仔细看，然而就在此时，墙终于倒了，老太太被掩埋在灰尘砖石中，气绝身亡。

提醒别人时往往很容易，很清醒，但能做到时刻清醒地提醒自己却很难。

所以说，许多危险来源于自身，老太太的悲哀便因此而生。

再来看下面这个故事。

有四个和尚为了修行，参加禅宗的“不说话修炼”。

四个和尚当中，有三个道行较高，只有一个道行较浅。

由于该修炼必须点灯，所以点灯的工作就由道行最浅的和尚负责。

“不说话修炼”开始后，四个和尚就盘腿打坐，围绕着那盏灯，进行修炼。

经过好几个小时，四个人都默不作声。

因为这是“不说话修炼”，无人出声说话，这是很正常的现象。

## &lt;&lt;与伤痕干杯&gt;&gt;

油灯中的油愈燃愈少，眼看就要枯竭了，负责管灯的那个和尚，见状大为着急。

此时，突然吹来一阵风，灯火被风吹得左摇右晃，几乎就快熄灭了。

管灯和尚实在忍不住了，他大叫说：“糟糕！

灯快熄灭了。

”其他三个和尚，原来都闭目打坐，始终没说话。

听到管灯和尚的喊叫声，道行在他上面的第二个和尚立刻斥责他说：“你叫什么！

我们在做“不说话修炼”怎么开口说话。

”第三个和尚闻声大怒，他骂第二个和尚说：“你不也说话了吗？

太不像样了。

”第四个道行最高的和尚，始终沉默静坐。

可是过了一会儿，他就睁眼傲视另外三个和尚说：“只有我没说话。

”四个参加“不说话修炼”的和尚，为了一盏灯，先后都开口说话了；最好笑的是，有三个“得道”的和尚在指责别人“说话”之时，都不知道自己也犯下“说话”的错误了。

心灵语思古人说：“当局者迷，旁观者清”，要做到两者都清，实在是很难的事，我们往往容易看到别人的错误而忽略自身，最好的莫过于什么时候都不要忘了“自我批评”。

3. 猫“尽职”主人养了一条狗和一只猫。

狗是勤快的。

每天，当主人家中无人时，狗便竖起两只耳朵在主人家的周围，哪怕有一丁点的动静，狗也要狂吠着疾奔过去，兢兢业业地为主人家做着看家护院的工作。

每当主人家有人时，他的精神便稍稍放松了，有时还会稍睡一会儿。

所以在每一个人的眼里，这只狗都是懒惰的、极不称职的，便也不再奖赏它好吃的了。

猫是懒惰的。

每当中无人时，便伏地大睡，哪怕三五成群的耗子肆虐。

睡好了，就到处散散步，活动活动身子骨，这儿瞅瞅那儿望望，像一名恪尽职守的警察。

主人在时，它时不时还对主人舔舔脚、逗逗趣。

在主人的眼中，这无疑是一只极勤快、极可爱的猫，好吃的自然给了它。

由于猫的“恪尽职守”，主人家的耗子越来越多。

终于有一天值钱的家当咬坏了，主人震怒了。

他召集家人说：“你们看看，耗子都猖狂到了这种地步，我认为一个重要的原因就是那只狗也不帮猫捉几只耗子。

我重宣布，将狗赶出家门，再养一只猫如何？

”家人纷纷附和说，这只狗是够懒的，每天只知道睡觉，看猫多勤快，抓耗子吃得多胖，都有些走不动了。

是该将狗赶走，再养一只猫了。

于是，狗一步三回头地被赶出了家门。

自始至终，它也不愿离开家门，它只看到，那只肥猫在它身后窃窃地、轻蔑地笑着。

最终结局是：两只猫越来越肥，耗子越来越多，家中被盗几次，主人开始怀念起了被赶走的狗。

仔细留意一下，这样的故事不只一个。

心灵语思勤奋工作、尽职尽责却不被人欣赏，相反懒惰而善于拍马屁的人却得到了提拔，太容易相信表面现象的人总是要后悔的，所以，你也不用着急，只要做好分内的事就行了。

4. 正视自己的缺点每个人都会有缺点，这个世界上，十全十美的人是不存在的。

有些人面对自己的缺点，总是想办法遮掩，害怕别人笑话。

例如，有一个人牙齿长得不好，所以，他说话时总想掩饰自己，其实，这样做反在而会使人感到虚心，不真实，也就没有人愿意与你交往。

正确的思维是坦然面对自己的缺点，不有意掩饰，敢于挑战自我，承认缺点，这样就会赢得大家的尊敬。

南于一些不良的习惯或弱点，使成功在我们面前化为泡影。

## <<与伤痕干杯>>

不甘碌碌无为的我们应向自己的这些弱点发出挑战。

首先，影响一个人成功的主要缺点就是不敢与人交往。

不敢与人交往可能是存在自卑心理，这在现代社会就成为阻碍一个人发展的关键。

作为一个现代人一定要树立自信，要敢于与陌生人谈话。

其次，不敢在熟人面前露丑是一种不良习惯。

人的许多毛病或不良习惯可能是从小形成的，也许正是这些不良习惯，让我们多次与成功绝缘。

害怕露丑，你就永远没有机会。

小王是一个在校大学生，他最大的弱点就是从不敢上台表现自己。

有一次被逼着去参加卡拉OK大赛，要不是出了点意外，差点拿了奖。

这一次在众目睽睽中失败了，自己露了一次丑，但是正是这一大胆的一步露丑，让他以后敢于迈出第二步。

其实，没有什么大不了的，丑媳妇总得见公婆，走出这一步，你就自信了。

富兰克林有一天突然警觉地发现他在经常地失去朋友。

他此时才开始注意到事情的原因是由于他太爱争强好胜，处处都要占优，所以他始终都跟别人处不好。

有一天，当他把工作大致做好了之后，他坐下来列了一个清单，把自己在个性上所表现出来的缺点全部都列在了上面，并且是从最致命的大缺点开始，一直到不足挂齿的小毛病为止重新依次排列了一次。

富兰克林下了极大的决心要一一改掉自己的这些毛病。

每当他真的彻底改掉一个毛病时，他就在单子上把那一条毛病划掉，直到他最后全部划完为止。

结果，富兰克林成为了美国最得人心的人物之一，他受到了大家的敬和爱戴。

当殖民地十三州需要法国的援助时，他们派了富兰克林去。

法国人对富兰克林的印象奇佳，他果然也不负使命。

时下我们所看到的有关“个性塑造”的著作中，几乎都会引述富兰克林的例子，并且，他被公认为是个性自我改造最成功的例子之一。

反过来说，假如富兰克林的选择是我行我素、依然故我，不对自己的个性加以检讨；假如他也像其他许许多多的人一样，放任自己的天生个性；假如他依然不改争强好胜、处处占优的毛病……那么，他就绝对不可能成功地争取到法国的援助，如果是那样的话，整个美国的历史就将要改写了。

<<与伤痕干杯>>

编辑推荐

《与伤痕干杯:失小节,伤大雅》由京华出版社出版。

<<与伤痕干杯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>