

<<半杯水思维>>

图书基本信息

书名：<<半杯水思维>>

13位ISBN编号：9787802511286

10位ISBN编号：7802511283

出版时间：2009-1

出版时间：金城出版社

作者：高景轩

页数：246

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>

## <<半杯水思维>>

### 前言

在小说中，故事的结局往往是作者编写的。

而在激励性书籍中。

故事的结局是由读者自己编写的。

这就是说，读者看过励志书后一定要行动起来。

——比利·夏普 有人说，爱情是文学的永恒主题。

套用此言表达，成功则是人生的永恒主题。

说到成功人们都会理解为，一个人想做什么事情干成了，渴望拥有什么东西得到了，要奔向什么目标达到了，或者向往什么境界置身其间。

其实，成功蕴涵的内容，比人们的一般性理解要丰富得多。

除了做事成功之外，做人也要成功，才算取得了完整的成功。

如果说做事成功是一种外在成功的话，那么做人成功就属于内在的成功。

做人最重要的一点，就是要让自己活得开心。

人们生活于尘世，都不免会出现心理问题，诸如烦恼、忧虑、郁闷、痛苦和恐惧等等。

生活就是要同一切不良情绪作斗争，人生的过程就是摆脱种种心理困扰的过程。

人生于世，究竟有什么意义？

人来世上走一遭，就是要感受生活的乐趣。

通过自我修炼和琢磨，谁能最大限度地让自己快乐起来，尽可能多地感受生活的美好，谁就是成功的主人。

谁整天阴沉着心情，总把账本挂在脸上，谁就是生活中的失败者。

一个人事业有成，活得开心，可以说取得了成功，但这还不是成功的全部。

真正全面的成功，还包含一个重要因素，就是要具备好的人品。

有的人幸运地跨入富人权贵行列，日子过得特别快活滋润，只缘人品乏善可陈，非但不能赢得人们的尊重，反而遭到人们的唾弃。

## <<半杯水思维>>

### 内容概要

同样的半杯水，有的人看到的是缺少的那一半，有的人看到的是拥有的那一半。人生，只看到缺少的那一半，就是在扼杀快乐，就是在自己折磨自己。快乐之道在于，要看到拥有的那一半，总想着拥有的那一半。这部成功学专著由三部分组成，一部分是列于每篇文章之前的成功金言，凝聚着众多大师的真知灼见，可以视为这部分的精华和亮点。一部分是经过作者精心推敲的成功事例，可以给读者带来赏心悦目的知识和趣味。还有一部分是作者对人生思考获得的灵感，贯穿着驾驭人生和改写命运的智慧。能够同时提供三种价值的选择，正是此书的独特之处。

<<半杯水思维>>

作者简介

高就轩，国际关系学院研究馆员。

发表文章500余篇，参编著作10余部，出版图书20余种，部分图书上畅销书排行榜。

著有《人生成功的黄金法则》、《与智者对话》、《哲人和他的弟子》、《把帽子扔过墙去》、《名人的另一面》、《大师斗智搞笑》、《梦中情人》、《日长一智》，主译《海盗》、《呼啸山庄》，参与主编《北斗》丛书、《国家安全情报学基础》、《中国国民党全书》，编著《蒋介石与台湾》，编辑《台湾幽默选》、《寓言王国的故事》丛书。

另有《摆渡命运之舟》、《叩开希望之门》、《好事急不得，成功步步走》、《选择快乐，抛开烦恼》、《老狐狸的新哲学》、《老狐狸的不厚不黑学》等书在台湾出版。

## &lt;&lt;半杯水思维&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 思维模式 半杯水思维 天赋的大杯子 突破思维定势 常想拥有的 活在眼前这一刻 不要为明天忧虑 老鼠跳平台 一个人的僵局 苍蝇强于蜜蜂之处 “克莱蒙特号”轮船 头等重要 总裁的座右铭 撞击出灵感 思维如此活跃 只怕有心人 必定由想法驱动 患者都是国王第二章 灵机一动 把电梯装在楼外 黄金分割 出好手里的牌 反弹琵琶 找到那把钥匙 把事情简单化 妙在想得到 关键是要做对 记住正确的 只要一根绳子 适时而为 一生的转折点 声东击西 达到平衡的道路第三章 自我意象 自然驯马术 造好自己的码头 心灵上的意象 为自己奔跑 因为黑而稀罕 就做你自己 人最笨的地方 全新的强者哲学 三字箴言 一枚古金币 我很重要 砸碎一面镜子 扮演这个角色第四章 处世境界 杯子有多重 退一步海阔天空 智慧的艺术 张大千的胡子 那里老鼠背不驼 四两拨千斤 爱迪生的灯泡 都可以原谅 心灵是一间客厅 这样对付敌人 最高的精神境界 容人有度 最甜蜜的报复第五章 黄金法则 生活的灵魂和实质 播种收获定理 换一个角度 像根马尾巴 从拥抱中得到力量 最受喜爱的人 基普林家庭之争 一英尺地方第六章 祸福容器 生活是一只容器 心就是你的上帝 生命的流程 灵魂散发的香味 人生运行轨迹 有关幸福的实验 最大的满足 阴晴都是一天 快乐法则 用正确思想量度 悲喜由你决定 自寻开心 多推开一扇窗户 宁静的心境第七章 机会之窗 机会等不得 看风者无法播种 最佳人选 多一个心眼 珍惜后面的机会 能人所不能 大有作为的时代 当机立断 与好运同在 一张贺卡亮起来 月亮门事件 跳出条条框框 打动爱迪生 假如我会写字第八章 价值取向 斑马的斑纹 追赶一只兔子 蚌病成珠 另有一道风景 只要为我所用 获大奖之后 知道什么是美 放手搏一把 何以瞎折腾 最有价值的事 得失之间 马利丁战法 倒过来计算报酬 德雷福斯事件第九章 利害关系 绕一只轮子旋转 人生加减法 有效的动力来源 通向天堂大门 摔出希望来 浊酒这样变清 一个奇迹的诞生 感激发于意愿 一束鲜花 人生的一个主题 无须太敏感 上帝告诉驴子 恰如其分最好 微妙的载体第十章 人生逻辑 追求有两个目标 活出意义来 给人精神力量 与希望同在 就在不远处 如果改变不了事实 活的都是感情 以爱为中心 就怕算计不到 生命的褙褙 常态与动荡 两种蓝甲蟹 设立止损点 变负为正的机能 我待会就回来第十一章 成功要诀 第克太特 时间 一点钟造就辉煌 润物细无声 成在人格上 审慎是一门艺术 擅长于解决之道 小柴的强项 引人入胜之处 额外付出法则 雌雄虾的启示 还有另一半 以失败做铺垫 走上更高的开始 细节与成败 将沙泥化成珍珠第十二章 情商引力 非智力因素 情商就是自制力 人的中心特性 在人生的跑道上 习惯的力量 一句金玉良言 洒脱的放弃 到了关键时刻 任性非福 意志推动力 献给上帝的礼物 再坚持一下 钢被铁锤锻造第十三章 生命线索 像火石受到撞击 只能这么获得 改写命运的时刻 另一种力量 再出发的时候 最有用的忠告 对生命负责 变绝境为福地 生存条件 弹坑喷出泉水 知识改变命运 不能被打败 最美妙的一句话 恍然大悟第十四章 心态哲理 将如果改为下次 人生有两种态度 过度算计症 认真者事竟成 从抄手稿做起 唯一脱靴子的人 卖大米 起家 看人生的角度 成功者的边界 受看法影响 一扇小方窗 就等着开花吧 微笑着数完念珠第十五章 选择窍门 一个积极的信号 坐稳一把椅子 选择决定命运 擅长引路 用最好的那个 天使在行动 驾驭自己的情绪 改变不可免 虚实之间明眼看 怎样选择更好 女人最想要的 偷光了自己 化害为利的智慧第十六章 因果定律 颠倒被颠倒的 文如其人 收获播种的 退向理想生活 致命一击 一双红袜子 只有你被愚弄了 这样识破说谎 耍木偶的人 在因果的列车上 最先返回地球 有迹可寻 出卖艾菲尔铁塔 人心龌龊一身病第十七章 信念效应 从老鼠须子说起 要激活自己 点燃爱的明灯 凡事必争一流 用信念导航 状态决定成效 优点发掘者 有点英雄情结 带来春天气息 贴个好标签 附加效应 来自心灵的力量 相信而后行动

## &lt;&lt;半杯水思维&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 思维模式半杯水思维赋予人力量、信心和责任感的思想，激励人向往豁达、自由不羁和无私忘我生活的思想，都是富有价值的砖块，这些砖块能够建成一座坚实牢固的精神大厦。

——詹姆斯·艾伦有人问亨利·福特：“对您成功帮助最大的是什么？”

福特回答说：“我的脑子整天都忙着思考我将会取得什么样的成绩，根本就没有时间想那些我不想要的东西。

”他还解释说，经营汽车王国最需要的是“更多不相信有什么事情做不成的人”。

人和动物最大的区别，就是有理智会思考。

人活一辈子，每日每时都要思想，大量时间都是在思考中度过的，也可以说人生以思想为主导。

既然做人总要思前想后，懂得如何正确思想就显得尤为重要。

在现实生活中，有的人喜欢撇开体验过的温馨美感，整天老想往日那点不愉快的事情，弄得自己很不开心。

有的人非但不能从过去的阴影中走出来，甚至总是为将来的事情忧愁，弄得自己烦恼“正未有穷期”。

有的人懂得将不愉快的事情抛于脑后，老想那些美滋滋的高兴事，每天都活得那么的滋润快活。

有的人不仅懂得从经历的事情中寻找开心的材料，而且善于从未来的好事中预支快乐，哄得自己整天笑逐颜开。

生活中有许许多多的亮点，也有林林总总的缺陷，有连绵不断的好事，也有层出不穷的坏事。

一个人眼睛总是盯着那些缺陷，心里总是琢磨那些坏事，就是在自己跟自己过不去，就会搞得自己一刻也不得安宁。

其实，生活中的亮点要远远多于缺陷，值得高兴的好事也往往超过让人扫兴的坏事。

聪明的人眼睛偏爱注视那些亮点，脑海中总萦绕慰藉自己的高兴事，还善于憧憬未来的高兴事，把自己打发得神清气爽，喜出望外。

同样多的亮点和缺陷，同样多的好事和坏事，只缘于各人的看法和想法不同，感受也就大不一样。

毫无疑问，总寻思那些亮点和好事，你的日子就会过得阳光明媚；总琢磨那些缺陷和坏事，你的日子就会过得黯然失色。

有道是，不如意事常八九。

若老想那些不如意的事情，岂不是在自寻烦恼，到什么时候是个头？

虽说不如意事确实不少，但如意事未必只有十之一二。

倒退一步说，就算如意事仅有一二，常想这一二也能慰藉自己，也可以使这有限的快乐最大化。

人生追求的核心利益和终极目标，可以用两个词概括，就是幸福和快乐。

让自己活得开心舒畅，才算活得够本。

要是能让自己活得有价值，那就是锦上添花了，要是能让所爱的人也活得舒坦惬意，那就是功德圆满了。

布鲁克斯感悟说：“当你发现仅仅掌握了你生活的一半时，只有不断地发掘自身的潜力，你才能得到另一半的生活。

”同样的半杯水，有的人看到的是缺少的那一半，有的人看到的是拥有的那一半。

人生，只看到缺少的那一半，就是在扼杀快乐，就是在自己折磨自己。

快乐之道在于，要看到拥有的那一半，总想着拥有的那一半。

既然想想不必破费，又能带来那么多的好处，何乐而不为呢？

天赋的大杯子如果环境给你一只大杯子，请不要只用它来装半杯水；如果你的天赋是只大杯子，请不要把它当小杯子来用。

聪明人懂得百分之百地利用自己拥有的一切。

——迈克·彼得早在1931年，亨利·福特率先采用流水线作业，创造了10秒钟组装一辆汽车的奇迹。

几年后汽车价格下降一半，小轿车也开始向平民阶层普及。

有一次，福特主持召开高层会议，建议改进装配线以提高生产效率。

## &lt;&lt;半杯水思维&gt;&gt;

有一些人表示反对意见，认为公司的生产能力很强，效益也非常好，没必要花力气去提高效率。还有一些人心存疑虑，认为改进装配线，就得购买新机器，还要培训工人，势必会带来一定的风险。福特听完大家的意见，举起桌上的玻璃杯问道：“你们看到了什么？”

”有人回答道：“半杯水被喝了，杯子空了一半。”

”有人话里有话地说：“别担心，杯子里还有一半水，渴了还有半杯水可以饮用。”

”福特别有见地说：“和你们不同，我看到杯子容积是水的两倍。”

这么多的水，用小一半的杯子就能盛下。

用大杯子做小杯子就可以做到的事，那是低效率，是浪费资源。

现在生产线上的员工就像这个大杯子，有一半的潜力没有发挥出来。

我要做的是换个小杯子，然后我们就可以用大杯子来盛更多更好的东西！

”一个人阶段性和最终取得的成绩，或达到的目标，往往与其对自己的估价密切相连，甚至很有可能是成正比的。

一个人总是低估自己的能力，看不到自己的发展潜力，所定的目标就不可能远大，对成功的期待值就会大幅缩水，落实在努力奋斗上也会大打折扣，从而导致能力不能充分地发挥出来，当然也不可能取得与之匹配的成绩。

一个人过高地估价自己的能力，则会让人不自量力，容易导致冒进蛮干，也不值得提倡。

然而常见而又可悲的，还是低估自己的能力，自己束缚自己的手脚，自己限制自己的发展，不仅会埋没自己的一部分才能，而且会丧失伸手可及的更丰硕的成果。

有一句箴言说得好：“不要低估你自己，因为你周围的许多人已经替你那么做了，你所要做的就是证明他们都错了。”

”如果能像福特那样思考，如果你还有那么一点英雄情结，还有那么一点雄心壮志，何不抖起精神一试，铆足了劲干它一把？

突破思维定势敢于自我挑战的人不应找出不去思考的理由，就像你不应为自己找出不去锻炼的理由一样。

高额的奖赏是为那些敢于思考、勤于思考，并且能进行创造性思维的人所准备的。

——威廉·丹福斯在美国的一所中学，老师上课时出了一道题：“8减6等于2，8加6也等于2，有这种可能吗？”

请举例说明。

”一位思维敏捷的男生站起来，有条不紊地回答说：“在数学上，8减6等于2是对的，8加6也等于2则是不可能的。”

一个不可能的问题作为可能被提出来，肯定有其合理的成分，所以8加6等于2是可能的。

数学上既然没有这种可能，生活和自然中肯定有这种可能。

比如说，上午8点减去6个小时是凌晨2点，加上6个小时就是下午2点。

”人的一生会发生许多事情，有如愿以偿的喜悦，也有取得成功的经验；有遭受挫折的苦恼，也有经历失败的教训。

在遭遇失败和挫折的时候，人们出于本能和习惯，也是保护自己的需要，都会顺其自然地开动脑筋，进行反思自省，觉得一定是有什么不对劲，有什么不可行，有什么亟待加以改进和调整。

事过境迁，人们再涉及类似的事情，都会出现条件反射，都会变得更加谨慎，或者下意识地约束自己，或者提醒自己有所不为，从而形成一种思维定势。

殊不知人生在世，一路风尘仆仆，都处在动态之中。

有道是，天有不测风云，人有旦夕祸福。

没有什么是一成不变的，也没有什么是牢不可破的，就连那顽固不化的石头，也在随着岁月的流逝风化。

现在的我，不是过去的我，总会有所长进，总会有所感悟，总会有新的阅历和见识。

此时的环境，已非彼时的环境，总要发生一些变化，总会增加点什么减少点什么，或者有什么东西与过去不同。

正所谓，此一时，彼一时也。

## &lt;&lt;半杯水思维&gt;&gt;

比如说，你曾经被石头绊了一跤，吸取经验绕着走是对的。

后来那块石头被人搬走，你摆脱不了思维定势还绕着走，那就是多此一举了。

你过去做不了的事情，不见得现在也做不了，你过去碰钉子的地方，不见得现在还碰钉子，毕竟你和所处的现实都在发生变化。

也许你过去做不了的事情现在就能做了，甚至可以做得很好。

或许你过去碰钉子的地方现在门户洞开，也就是人们通常所说的那种峰回路转。

当你根据以往的经验，觉得什么东西是不能碰的，什么事情是不能做的，什么路是走不通的，最好先看看自己有什么改变，再看看客观条件有什么变化。

这个时候，你很可能发现，原来觉得行不通的事情，现在已经行得通了，原来认为不可为的事情，现在则正是可以趁热打铁的好时机。

青木仁志指出“只要有意，愿望世界是随时都可以重新改变的。

自己的人生可以用自己的双手改变得相当美好。

你才是自己人生的主宰、自己人生的设计师。

”如果你能突破思维定势，而非让思维定势束缚你，你就会发现脚下的路更宽，可以把握的机会更多，生活随之变得更加绚丽多彩。

常想拥有的有些人忍受着三种痛苦——他们曾经拥有的，他们现在拥有的，他们将来想要拥有的。

——爱德华·黑尔美国牧师诺曼·皮耶尔智慧过人，60多年慰藉人们的心灵，积累了丰富的人生经验。

一天，一个中年男子向他求教说：“牧师先生，我这半辈子日以继夜地辛勤工作，可惜做成的事业接二连三地全部倒闭了。

现在我失去了人生的一切，你说该怎么办呢？”

”皮耶尔牧师取出一张纸，语气平和地问道：“你说失去了人生的一切？”

那么请你告诉我，你还有剩下的东西吧。

你有夫人吗？”

”中年男人回答说：“是的，我有一个任劳任怨默默支持我的妻子，她很出色。

”皮耶尔牧师在纸上写下“出色的妻子”，接着又问：“你有子女吗？”

”中年男人回答说：“是的，我有3个孩子，他们都很善良可爱。

”皮耶尔牧师把这一点记在纸上，随即又问：“你有朋友吗？”

”中年男人回答说：“我有让别人羡慕的朋友，他们对我都非常慷慨。

”皮耶尔牧师在纸上写下“有慷慨的朋友”，然后又问：“你的身体健康吗？”

”中年男人回答说：“还算不错，现在我只对自己的健康有信心。

”谈到这里，中年男人仔细审视皮耶尔牧师的那张纸，突然大声说：“牧师先生，真是谢谢你！”

我明白了，我以为自己失去了一切，原来还有这么多珍贵的东西！”

我一定能够重新站起来。

”科学家霍金身患重疾，全身能动弹的地方不多。

一次，他借助专用电脑做完学术报告，有位女记者获得提问的机会，出人意料地问道：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”

”霍金听到这样一个悲哀的问题，表情还是那样的安详。

几乎与他操作键盘的动作同步，扬声器和投影屏传递出他要表达的意思：“我的手指还能活动，我的大脑还能思维；我有终生追求的理想，有我爱和爱我的人和亲人朋友……”一个丧失了太多太多的人，还想着自己所拥有的，这种豁达的胸襟和心态，给听众的心灵造成强烈的震颤，不由得对这位科学巨匠肃然起敬，随之便响起雷鸣般的掌声。

古人云，“人生不如意事十常八九”，不是要人们陷入悲观境地，而是要提醒人们想开一点。

在文化名人于右任的起居室贴有一组字画，中间是一幅写意的莲花，右边写有“不思八九”，左边写有“常想一二”，横批为“如意”。

常想生活中如意的事情，与常想生活中所拥有的东西，确实有异曲同工之妙。

一个人所具有的，足以使人感到生活幸福的要素很多，比如说健康的身体，亲人的关爱和呵护，可以



## &lt;&lt;半杯水思维&gt;&gt;

肝胆相照的友谊，受教育的机会和工作的权力，还有充裕的时间和精力。

一个人可能不具有的，让人感到是一种缺憾的东西也很多，比如说名望、金钱和地位。

尽管这些东西很重要，也未必人人具有，不过与人们所具有的那些东西相比，这些东西只能排列到次要的位置。

就大多数人而言，人们所具有的往往不会比未必具有的少，而且重要性要大得多。

有些人具有的足以让他的日子溢满幸福，之所以日子过得很不开心，其症结就在于整天总是想着他所不具有的。

活在眼前这一刻重视今日的生活，不对将来的生活抱大的幻想，才不会伤害自己生命中的乐趣。

不要因为下月下年的打算，便轻视本月本年的生活，不要践踏今日脚下的玫瑰花，不要因为幻想而把本来可以享受的一切幸福都虚度过去。

——奥里森·马登有一种人总是为未来奋斗，一切都寄希望于未来，恨不得所有的事都快点儿到来，以为实现了愿望就能享受快乐。

那模样好似意大利笨驴，看到前边悬着一束干草，便使劲加快步伐。

殊不知干草悬在面前，永远看得见吃不着。

笨驴式的人物一辈子活在幻觉中，为未来而活的情结至死不变。

奥斯勒考进多伦多医学院，过早地为前程命运忧虑，弄得惶惶不可终日。

这个时候，他从书中看到一句话“我们的首要之务，并非遥望模糊的远方，而是处理眼前的事务。”

从这一金玉良言中，他领悟到一个受益终生的道理，就是要心无旁骛地“活在今天”。

奥斯勒乘轮船横渡大西洋，看到船长按下一个电钮，船上的舱门全部封闭，形成彼此隔绝的防水舱。

在耶鲁大学发表演讲时，他表白说：“大家都认为像我这样的名人一定天资聪颖，其实并非如此。

亲朋好友都知道，我就是个平凡的人。

谈到驾驭人生的要诀，奥斯勒归功于“活在今天的密封舱中”。

他提示说：“在座的每个人都拥有比轮船精密得多的机体，并且还有更遥远的航程。

你们要确保航行安全，就必须紧紧地关闭所有的舱门。

站在甲板上，看看密封舱是否完好。

请注意，按一下电钮封闭生活中的每一道门，与一去不复返的过去隔绝。

再按一下电钮关上金属门，屏蔽不可知的未来。

只活在今天，你就安全了！

关于如何滋润地过好每一天，奥斯勒还说过一段名言：“过去的就让它过去吧。

曾经发生的既已发生，又何必再为它徒生烦恼。

除非有必要从中总结经验，我们应该把消逝的昨天彻底掩埋。

人生也不该为明天牵肠挂肚，虽说不能没有计划，然而不必为尚未发生的事情忧虑。

今天，只有今天，才是真真切切的生活。

绝不能让昨天的烦恼和明天的忧虑，来破坏我们今天的宁静。

奥斯勒每天早上都会对自己说：“今天是今年最好的一天。

每次都能从中获得心灵上的宁静和快乐。

遵循这一人生逻辑，他相继创立了约翰霍普金斯医学院，成为牛津大学钦定教授和英国皇家学会会员。

在事业上春风得意的同时，他潇洒地活了98载才含笑离去。

正所谓，只要牢记今天最好，就能活得有滋有味。

拉尔夫·爱默生提示人们：“将这句话写在心上：每天都是一年中最好的一天。

拥有每一天的人是最富有的人。

而允许恐惧和焦虑骚扰每一天的人，则不能真正拥有每一天。

也有人形象地比喻说：“昨天是一张已注销的支票，明天是一张期票，今天才是手上的现金。

”

<<半杯水思维>>

媒体关注与评论

当你发现仅仅掌握了你生活的一半时，只有不断地发掘自身的潜力，你才能得到另一半的生活。  
——布鲁克斯

<<半杯水思维>>

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>