第一图书网, tushu007.com

# <<信心是一把梯子>>

## 图书基本信息

书名：<<信心是一把梯子>>

13位ISBN编号：9787210039181

10位ISBN编号：721003918X

出版时间：2008-12

出版时间：江西人民出版社

作者：施以诺

页数：203

字数：58000

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

# <<信心是一把梯子>>

## 前言

向上提升的祝福与盼望　　如果有一把“梯子”，它可以让人生一些无形的事物开始借着它而往上爬，那该有多好？

当我们觉得社会风气某些方面愈来愈差，觉得经济某些方面每况愈下，觉得在工作上求突破愈来愈难，觉得快乐指数直直下滑的时候，我相信我们每一个人，都需要“向上提升”的盼望与祝福。

信心，就是那把无形的梯子，它可以让一个人的心情、成就、生活、修养……愈爬愈高。

这本书所提的“信心”不光只局限于“自信”，而是泛指一种“正向思考”：相信事情即便看似不如意，但造物主仍有美好的旨意与恩典；相信自己存在的价值与潜力：相信人性中善的一面等。

本书共分四个部分来与大家分享“信心”的妙用与帮助：　　信心是一把梯子，它可以让你的快乐指数向上攀升　　信心是一把梯子，它可以让你的价值愈爬愈高　　信心是一把梯子，它可以让你的人气指数愈升愈高　　信心是一把梯子，它可以让你的生活质量愈来愈好　　本书收录了我在工作之余所写的七十多篇散文、小品文。

我的专职工作是在大学教书，兼职在医院执业，几乎只能抓零碎时间来写作，是以大部分作品都是短文。

而由于我生长在一个牧师家庭，所以许多文章均是以信仰为出发点所写出来的，但若您翻阅本书，将发现历史上许多伟人(如：许多历任美国总统、大文豪等)的言行均可呼应本书的观点，无论您有没有宗教信仰，相信这本书都可以给您许多意外的惊喜与感动。

衷心地祝福您的人生向高处行。

祝福您的心情、成就、生活、修养都能愈爬愈高。

施以诺

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

每一个人，都需要“向上提升”的盼望和祝福。
信心，就是一把可以让你的心情、成就、生活、修养愈爬愈高的隐形梯子。
作者指出，“信心”不仅仅是“自信”，而且还应包括“正向思考”：相信事情即便看似不如意，但世界本身仍有美好的使命召唤你；相信自己存在的价值和潜力；相信人性中善的一面。
本书收录作者关于工作与阅读的70多篇心得随笔，清新隽永，引人深省：关乎你的快乐指数、生命价值、人气指数和生活品质。

# <<信心是一把梯子>>

## 作者简介

施以诺是我国台湾地区一位兼具人文素养与专业知识的作家。
著有《因为单纯，所以杰出》、《气质，是最好的名牌》、《态度，决定了你的高度》等多本畅销书。
2007年新作《信心，是一把梯子》在台湾上市第一周即登上台湾金石堂非文学类周畅销排行榜，广受各界好评。

其

# <<信心是一把梯子>>

## 书籍目录

PART 1　信心，是一把梯子，它可以让你的快乐指数向上攀升　“ 情 ”能补拙　论家世背景　中风的鼠标　幸好上帝没答应　量“ 思 ”而为　哦！
上帝不是故意的　37℃的恩典　贫心竞气？
　杰出的邮票　印坏的邮票　　不要限定上帝赐福你的方　式　慢半拍的祝福　我心灵得安宁　怒火中“ 消 ”　大智若“ 娱 ”　简单生活，生活减担　清心·寡“ 郁 ”　劳者多能　没有名次的考试　你怎样对待你的梦？
　后天才子　许一个“ 双B ”的人生　用乌龟的精神作兔子　优质的大男人主义　不可叫人小看你年轻　善良成大器　让爱你的人以你为荣　下一盘人生的好棋　小提琴物语　品格，是一种魅力　上帝的马赛克　架子与价值　热情是金　　穷爸你，富遗产PART 3　信心，是一把梯子，它可以让你的人气指数越升越高　生气时智商只有五岁　一句话的重量　另一种“ 双声带 ”　百善“ 笑 ”为先　为批评系上蝴蝶结　英雄所见不同　情绪的“ 适 ”放　原来他也是人　斜视与偏见　　是谁该死？
　吵一场优质的架　“ 爱 ”人在甚　锦上不添碳，雪中不送花　“ 强人 ”所难　最难复健的动作　心，是方向盘　地瓜型人格　如果少了您　浪漫·让、慢　乐，透了吗？
　理了发的草坪　后补第一的救主　今日怒，今日毕　如果《圣经》是武林秘　籍　　一、二、三木头人　天国的外交官　恒行“ 爸 ”道　　当你以为没人看见的时候　　天堂里的委员会　日剧“ 白色巨塔 ”片尾曲的由来　心灵营养学　月领三份薪　十减一六于十　天父必看顾你　耶稣选总统　恶人有恶福？
　333生活处方结语

## 章节摘录

“情”能补拙　　曾经有一个年轻人，从小功课就不好，常被同学嘲笑，长辈中几乎没有人看好他未来的成就。
但几年以后，他念了博士学位，还写了好几本书，过去认识他的人讶异地问他：　“为什么你能够有这么大的转变呢？
”　　他正经而感性地说：“因为，我母亲在我功课最差的时候没有放弃我，在没有人看好我的时候。
她总是鼓励我，给我自信与勇气，让我能够有动力从不断的跌倒中再爬起来。
”　　也曾有一个拙口笨舌的女孩子，自告奋勇地去向一个表现杰出、口若悬河的无神论学者传教，但每当她准备了厚厚的资料要去向那位学者传教时，却都紧张得不敢按门铃。
　　终于有一次，她鼓起勇气按下了门铃，那位知名学者来应了门，但这个女孩子见了他却紧张得不知所措，最后竟还着急地哭了起来，只好结巴地说道：“对……对不起，我实在想告诉您信耶稣的好处，但我……我知道我一定说不过您，一想到就心急，所以哭了起来……希望您不要见怪才好。
”　　没想到，这位素来雄辩滔滔的学者看了竟大受感动！
心想：“她能够有如此大的爱心与恒心，可见她所传的信仰必有独特的能力。
”于是，便一改过去的排斥心理。
开始认真接触信仰，没多久，就成了一位虔诚的基督徒。
　　我始终相信一件事——“情”能补拙！
　　一个再憨的学子，只要有人肯鼓励、肯定他，他一定有翻身的机会；一个口才再差的人，只要话说得诚恳，一样可以有说服力；一个五音不全的人，只要唱得有感情，一样可以打动听者的心；一个不太有文学底子的人，若真将发自内心的情感述诸文字。
旁人一样可以因他文字中所流露出的诚意与情感而受感动：一个办事能力有限的人，只要办事诚恳、尽心，即便效果、成就有限，身旁的人看在眼里一样会给予掌声，甚至给予帮助。
　　重点就在一个“情”字，“情”能补抽！
总之，即便人的能力有限，但只要用心、用情去对待一个人，去做每一件事，必然可化腐朽为神奇，在生命中增添许多惊喜与感动。
　　论家世背景　　在一个小区教会的主日学里，老师与一群少年在谈天。
　　这个小区很特别，里面的居民大多是高收入者，这群少年的家世背景也都颇有来头，只有一位少年例外，他是个穷寡妇的儿子。
　　谈天的过程好不热闹，少年们开始自豪地聊起自己的家世：　　“我的爸爸是董事长。
”　　“我的爸爸是医院院长。
”　　“我的爸爸在大学教书。
”　　“我的爸爸是上市公司的总裁。
”　　那名穷少年自卑地缩在一旁，不发一语，岂料，老师突然问他：“那你呢？
你的爸爸是谁？
现在在做什么？
”　　少年吓住了！
没有人不知道他的穷家世，但在这样的场合被这么一问，他不禁又急又羞。
老师刻意看了看他所带的《圣经》，那是一本他妈妈辛苦凑钱买给他的《圣经》，老师说：　“喔！我知道你的家世了！
”他愣愣地看着老师，老师慈祥地说：“你的爸爸是上帝！
你是上帝的宝贝孩子。
”　　那位穷少年开心地笑了，老师的话让他豁然开朗，从此以后，他找到了自信！
再也不感到自卑了。
　　许多人在成长过程中，都曾有因家世背景不好而感到自卑的经验，或因为家世背景被拿出来比较，觉得自己似乎出身不如人，感到沮丧。

然而，《圣经》上记载：“你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为上帝的儿女。”　想一想，难道做“上帝的儿女”不比做“董事长的儿女”、“院长的儿女”、“总经理的儿女”更光荣，更有力、更让人抬得起头来吗？
还有什么“家世背景”比这个更显赫的呢？
这么想，我们可以活得更有自信。
您曾因“家世背景”而感到自卑、沮丧吗？
其实，只要您愿意，论家世背景，您也可以是“上帝的儿女”。
这才是最美最美的光环。
中风的鼠标　哦！
我的鼠标生病了，它“中风”了！
一早起来，发现它的左键没了反应，只剩下右键有功能。
一只鼠标就这么瘫了半边，所以我说——它中风了。
虽然大学念的是复健医学系，但我从来没有学过该怎么帮鼠标“复健”；于是，我把它送去给了计算机工程师。
这一天，虽是假日，但却让我很不方便。
没有鼠标，我不能研究数据；没有鼠标，我也没法儿写些小品文；没有鼠标，我不能点选计算机中的任何档案。
原先预定该做的事都不能做，有些闷，也有些无奈。
朋友在电话中听到我的抱怨后，建议我干脆利用这机会出去走走。
第一时间我想着：“忙都忙不完，计算机配备又偏偏在这时候出问题，哪有心情出去走啊？”但后来，还是索性利用这空当到住家附近晃晃。
在住家附近晃了一圈后，我竟有了许多发现：　杂货店老板脸上什么时候多了这么多的皱纹？
原来公园里的鸟叫声静静听起来竟这么好听！
怎么小区里的早餐店生态有那么大的改变？
嘿！
原来对面大楼陈妈妈健康、开心的秘诀是每天早起运动。
不久，鼠标的问题解决了，不过我原本的工作计划也整整耽误了一整天。
但我却为着今天上帝让我的　鼠标突然坏了半边，而被迫必须暂时放下工作而感到感恩，这让我学会偶尔也该放下工作，停下来去关心、享受这个世界的人与物。
幸好上帝没答应　许多人觉得活着没有盼望，因为觉得自己的心愿似乎总是落空。
这让我想到一位妇女，有一次她在聚会中当着大家的面分享道：“幸好！当年上帝没有答应我的祷告。”　大家听了有些诧异与纳闷，她接着说：“否则……我可能已经嫁错了好几个老公了。”全场入听了不禁莞尔。
每个人在祷告中都会有不同的祈求，不论是婚姻上、事业上、学业上。
亲爱的朋友，您常为祷告祈求的落空而愤然、难过吗？
也许，当数年过后，你我也会感恩地说：“幸好！当年上帝没有答应我的祷告。否则，我可能已经入错好几次行了。”　“幸好！当年上帝没有答应我的祷告。否则，我就进了一家不适合自己的公司。”　“幸好！当年上帝没有答应我的祷告。否则，我就念了一个不适合自己的科系。”　可不是吗？
上帝对每一个人都有他的美意与带领，也许跟我们当下所求所想的有差异，但这世上有太多的事情与

变化是我们的智慧所筹算不到的，也许有一天再回过头来，你我也会感恩地说：　　“幸好！
当年上帝没有答应我的祷告。
否则……”　　很多时候，上帝“拒绝”你，是因为他为你在未来预备了更好、更适合的人事物。
　　量“恩”而为　　美国总统布什有一句名言：“我们不求与我们的力量相等的任务，乃求与我们的任务相等的力量。
”这几年，我对这句话有着深深的共鸣与感触。
　　我的本性相当谨慎、保守，我善于先评估自己的内在资源，先评估自己的优势、精力，进而再决定自己该做哪些事、该舍哪些事。
　　从某个角度来看，这或许是个优点。
的确。
在我的成长过程中，懂得“量力而为”总是让我能够集中精力去把某些该做的事做好，也让我总不至于一败涂地。
　　然而，随着年龄的增长，渐渐地，有越来越多的事情开始进入我的生命中，我的身份越来越多元、越来越忙碌，时间也越来越不够用。
　　许多朋友觉得我之所以能兼顾写书、医学院教职、医院治疗师以及博士生的四重身份，必定是因为我非常擅长时间管理与规划，或是我在某方面实在是什么天赋异秉之类的。
但其实，这些揣测都错了！
论资历，我的年纪还轻，论能力，我的能力根本平凡至极。
　　平心而论。
以我个人的资质与条件，近年来我所做的许多事其实都是远远超过我能力范围的。
我之所以在旁人眼中看似能一次兼顾许多的身份，能同时做许多不同性质的事，是因为我改变了过去那种“量力而为”的态度。
我告诉我自己：如果我继续秉持“量力而为”的生活观，我不可能成为合乎上帝使用的器皿。
我开始学习、尝试一个新的功课一量“恩”而为！
　　可不是吗？
我们能做多少事，关键不在于我们本身有多少“实力”，乃在于上帝将要给我们多少“恩典”。
如果我们用自己有限的实力来衡量自己该做哪些事，那么我们能做的事必然极有限；然而，若是我们能用上帝无限可能的恩典来衡量自己该做哪些事，则我们的生命必会有许多惊喜与感动。
　　您期待自己能更被上帝所使用吗？
当心中有特定的感动时，千万不要“量力而为”，这会使人心怯，您应该“量恩而为”！
如果这些事真是上帝要您去做的，即便目标远超过您个人的实力，他也会赐下足够的恩典，让您去达到目标。
　　《主的恩典够我用》是我很喜欢的一首诗歌，歌词开头唱道：　“当我受特殊试炼和痛苦的时候，主耶稣就告诉我恩典够用；每当我灰心失望、完全无助的时候，主耶稣就告诉我恩典够用。
”　　您是否也常觉得自己没有能力去做某些事？
常觉得自己没有能力去面对某些挑战与压力？
如果那些事真是上帝要你我去做的，真是上帝要你我去面对的，那，不妨“量恩而为”吧！
与您共勉之。
　　哦！
上帝不是故意的　　我一直很喜欢底下这则小故事　　有艘货轮在一航海的途中沉没了，一位水手侥幸地活了下来，并漂流到一座小岛上。
为求生存，他砍了些树枝与棕榈叶来搭了一间简陋的树屋，就这么就地住了下来。
　　他每天祷告：“上帝啊！
求你保守我独自一人在这孤岛生活能平安，并帮助我能想办法离开这里吧！
”他每天这样祷告，一天过去了，两天过去了……直到过了一个月，他仍旧被困在那荒岛上。
　　这天傍晚，他无奈地到海滩上散心，忽然闻到有烟味！
赶忙回头一看，竟是那自己辛辛苦苦搭建、在这岛上唯一的屏障——小树屋着火了！

等他赶到那儿。
整棵树连同树屋早已化为灰烬！
他愤恨地大哭：“ 上帝啊！
你不但不救我，不听我的祷告，还把我仅有的都给夺去了！
”　　那天晚上，他就这么怀着怒气与不平躺在沙滩上睡着了。
想不到隔天一早，居然有人划着小船来沙滩上摇醒他，并要他跟着他们回到停泊在不远处的大油轮上去。
这落难的水手好高兴！
便问来载他的船员们：“ 你们怎么知道我在这儿的呢？
”　　那些船员回答：“ 喔！
因为我们看到你昨天晚上发的信号弹了啊！
”“ 信号弹？
”那落难的水手丈二金刚摸不着头地呢喃着，后来才恍然大悟！
原来是前一天夜里的“ 不幸 ”事件……而他，在几个小时前还为了这事对上帝破口大骂呢！
　　也许在生命中的某些时刻，我们会气到有一股欲咒骂“ 天理何在 ”的冲动。
然而，亲爱的读者，请相信我：　　上帝不是故意的，他真的不是故意的。
　　他不是故意让我们找工作不顺，　　不是故意让我们考试失利，　　不是故意让我们陷入困境，
　　其实，他都是“ 有意 ”的！
　　是有意送上一些挫折，　　是有意挡挡我们的锐气。
　　有意安排一些化了妆的祝福。
　　很多事情也许我们当下看来是种“ 诅咒 ”。
但实际上却是上帝的另一种“ 赐福 ”。
　　就像故事中那位水手的遭遇一样，我们的上帝就是这么幽默，喜欢用一些令人怎么也想不到的带领，来让世人在最后一刻来个喜出望外！
　　曾经有许多令我纳闷、不平的事情，现在回过头来看才觉得：上帝真的不是故意的！
他都是有意的，一切的一切都有他的美意。
　　37°C的恩典　　前一阵子，我面临极大的压力，并遭遇许多的挫折，整个人闷闷不乐、郁郁寡欢。
　　几天后我按例到医院里去执业。
自从到大学任教职后，我每周去医院的时间就相对减少了。
那天，在科内的展会里，一位护士正报告某床病人前天夜里发烧一事。
一开始我并没有特别的感触，忽然。
心弦却突然被激荡了一下。
我猛然想到：　　“ 37°C是每个正常人的体温。
　　但对许多病人而言却是一种奢望。
　　我这阵子虽然事情又多又烦，　　但想一想，我有多久没有为‘ 体温正常 ’而心怀感恩了呢？
”　　于是，我在心中默默地做了一个简短的祷告：　　“ 主啊，你知道我最近忙透了，不过真的很感谢你，让我今天的体温是正常的37。
C！
我为这个恩典向你献上我的感谢。
”　　很奇妙。
当我做完这个祷告后，原本郁闷、烦躁的情绪一扫而空，进而做起事来也较有条理。
　　写这篇文章主要是要分享两个心得：　　一、先处理“ 心情 ”，再处理“ 事情 ”，会让事情处理起来事半功倍。
　　二、如果您不知道该怎么处理郁闷的“ 心情 ”，不妨先回忆一下SARS期间那段举国风声鹤唳的日子，再想想自己现在的“ 温度 ”，我想您对当下的状况将会有不同角度的诠释。
　　37°C的恩典，是生活中最平凡的恩典！

是生活极大的恩典！
却也是最容易被你我遗忘的恩典。
　　想一想，您多久没有为这份平凡但宝贵的恩典而献上感恩了呢？
　　贫心竞气？
　　现代人喜欢“比较”，总是活在比较的压力中，极重视外在的穿着、头衔，甚至彼此比较到伤了和气的地步。
　　现代人也爱“批评”，因着对自己处境的不满所生出的自卑，或是过度的自恃，变得越来越偏激、不平衡。
　　现代人亦爱“发怒”，很容易因为别人的三言两语而过不去，甚至极易记仇，大动肝火，搞得彼此情绪极为对立。
　　为什么会这样？
为什么许多人总是爱彼此惹气，甚至仿佛对这样的生活方式乐此不疲？
　　理由可能有很多，但，我觉得最关键的一个原因，是因为人心贫穷。
一个真正心灵富足的人。
不爱比较那些外在的穿着、头衔；一个真正心灵富足的人，不会生出偏激来；一个真正心灵富足的人，不会动不动就脸红脖子粗，不会（也没有空处）去记仇。
总之，一个心灵富足的人，往往能心平气和地面对冲突。
　　可不是吗？
人们往往都是因为“贫心”，所以才会“竞气”！
　　很多时候，“贫心竞气”地过日子与“平心静气”地过日子只在一念之间，全看一个人的内涵、教养、生命。
您是一个心灵富足的人吗？
　　我曾经认识一位朋友，他以前总是喜欢与人竞争，心眼很小。
很容易被刺伤，甚至因而怀恨在心。
几年以后。
我却发现他的生命有了彻底的改变！
他变得成熟、诙谐，不再爱与人竞争，反而还会常夸赞别人！
心眼不再小，反而常会自嘲地幽自己一默。
　　我问他为什么，他只说：　“上帝改变了我的生命。
”真是一个最简单，却也最有力的回答。
我不得不承认，信仰确实改变了他的性格。
这让我想起了《圣经》上耶稣所说过的一句话：　“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。
”　　亲爱的朋友，想一想，你我的心灵够富足吗？
你我是否在不知不觉间，已渐渐地变成了一个“贫心竞气”的人了呢？
你我是否在不知不觉间，已渐渐地变成了一个爱比较、爱批评、爱与人惹气的人而不自觉呢？
　　学习丰富自己的内在生命，填补心中的贫乏、自卑、空虚、无助，会让你我活得更健康、更优质、更惬意。

# <<信心是一把梯子>>

## 编辑推荐

《信心是一把梯子》是心理学和流行散文的结合本，既包含能引导读者获取正向思考和积极心理的信息又以深入浅出的文字风格给读者阅读上的享受。
书中文字恬淡从容，叙述的故事温暖感人，能带给读者即时的安慰和鼓励，建立高质量的生活。
令人开卷有悟。
《信心是一把梯子》适合散文和文学爱好者，研究心理学和情绪治疗的读者，渴望摆脱“抑郁”“焦虑”“分裂”等消极情绪并获得正向思考与积极心理的读者阅读，也可作灵修小品阅读，适合赠送朋友和家人。

第一图书网, tushu007.com



## 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