

《中国剪报》丛书

人生解析

杭州出版社

人生

人生 解析

杭州出版社

参加丛书编辑工作的还有沈琴、刘见、林炜君、胡云、黄臻玉、丁瑾、王润、唐雨多、龙媛等。

本丛书所刊文章中部分作者地址不详，请与中国剪报社取得联系，以便寄送样书和支付稿酬，在此一并谨表歉意。

人生解析

出版发行：杭州出版社

杭州市体育场路 286 号 邮码 310003

印刷：余杭市人民印刷有限公司

开本：787×1092 1/32

印张：9.75

字数：190 千 印数：12001—15000

1997 年 8 月第 1 版

1999 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7-80633-053-4/G·28

定价：12.50 元



《中国剪报》丛书

本书荟萃了百余篇充满真知灼见的人生话题。通过优美的笔触、丰富的想象，通过对简单而复杂的人生不同角度、不同层面的透彻的剖析，启迪读者感悟人生的真谛，从而更加珍惜人生，热爱生活。文中肺腑之言随处可见，篇篇使人受益，篇篇使人回味无穷。

《中国剪报》丛书编辑出版委员会

主编：王荣泰 副主编：张建洲

编委(以姓氏笔画为序)：

王荣泰 方榴萍 沈霓青 张建洲 陈金伟
赵一明 钟高渊 曹布拉 蒋广允 魏德平

序

高新民

《中国剪报》是当今中国传媒市场上最畅销的报纸之一，是一张有实用价值、耐久意义的知识型报纸。近年来，连续获得“全国优秀文摘类报纸”，“全国百家优秀报刊”，“文摘报纸十佳”，“我们最喜爱的优秀文摘报”，“读者最喜爱的文摘报第一名”等荣誉称号。据保守估计，《中国剪报》在海内外拥有读者上百万之众。

我们正处在一个信息化的时代。人类的生产和生活将愈来愈多地取决于对信息的掌握和运用。现在，老百姓普遍把获取信息作为“吃、穿、住、行”之外的“第五需求”，但如何获取信息，重要来源仍是报纸。报纸是人类交流信息最广泛、最普遍的传递工具。而今，报刊林立，品种万千，一般人都不会去过多耗费时力，在浩如烟海的报刊中寻寻觅觅。应运而生的《中国剪报》实现了人们从千余种报刊中收集、分类、浓缩、综合信息的愿望。

展现在读者面前的《中国剪报》丛书，是从近年来读者最喜爱的《中国剪报》专版中优选、汇集而成。编者以其独到眼光选取的让人读来受益匪浅的短文，动人心弦、启人心智、助人心力。

《人生解析》讲的是心理健康，《名人养生》讲的是生理健康，这两个健康的完善统一是现代人所追求的理想境界，也是本丛书首辑出版的祈盼。相信它能以自身内涵的魅力，在海内外拥有如《中国剪报》一样广大的读者。

《中国剪报》社选编丛书的意愿，为杭州出版社所赞同，经过商洽，双方共同组成了《中国剪报》丛书编辑出版委员会，使本丛书的首辑（两册）得以迅速出版。这种为多出好书、快出好书而进行的真诚合作和大胆尝试，相信也会得到广大读者的赏识和肯定。

（序作者现任国家信息中心主任）

目 录

一、探索人生

人生有规律可循吗·····	(3)
人生意味着什么·····	(5)
人生断想·····	(8)
漫话人生·····	(10)

二、理解人生

突围人生·····	(15)
苦味人生·····	(18)
享受人生·····	(20)
幽默人生·····	(22)
看戏人生·····	(24)
笑傲人生·····	(26)
垂直人生·····	(28)
平凡人生·····	(29)
富贵人生·····	(30)

三、善待人生

珍惜人生·····	(35)
-----------	------

生命的价值	(36)
人生是个过程	(38)
生命是一个过程	(40)
四、品味人生	
人生三态	(45)
人生四比	(47)
人生四愿	(49)
人生“四耐”	(52)
人生四季	(53)
人生五字	(55)
五味人生	(58)
人生的九种境界	(60)
五、人生比喻	
人生的比喻	(65)
人生如棋	(67)
人生如茶	(68)
人生如尺	(70)
人生如船	(72)

钓鱼与人生	(74)
-------------	------

六、人生悟语

人生在世	(79)
人生风铃	(80)
直面人生是大境界	(83)
动态人生	(84)
人生的路	(86)
人生非浮沤	(89)
人生的加减法	(92)
人生在世麻烦始	(95)
漫谈人生忧乐	(97)
看透与顿悟	(99)
散淡的人生	(101)
人生何妨平淡	(103)
人生的“附件”	(104)
话说“人”字	(106)

七、热爱生活

“生命”二字最美丽	(111)
-----------------	-------

起点之美	(112)
活着真好	(115)
生活着是美好的	(117)
享受生活	(118)
享受生命	(120)
败兴	(121)
活着	(123)
活着	(124)
笑着面对生活	(127)

八、活的意义

活的哲学	(131)
“求真”悟语	(133)
生命的辉煌	(136)
活得要有质量	(138)
不朽	(140)
生命的破译	(142)
生活随想	(144)

九、生活艺术

生活的艺术·····	(149)
活着的滋味·····	(152)
生活的滋味·····	(154)
生活是一杯水·····	(156)
活法儿·····	(158)
“活法”辨正·····	(160)
情绪，生命的一种感觉·····	(162)
放弃·····	(164)
生活无罪·····	(165)

十、做人之道

做人·····	(169)
做人难·····	(171)
做人很难·····	(174)
做人的偏差·····	(176)
为人“六然训”·····	(178)
做人的三重境界·····	(180)
关于做人的断想·····	(183)

做人与凿井	(184)
人品如棋	(186)
第一等学问	(188)
多为别人去想的好处	(190)

十一、做个好人

好人	(195)
做个好人	(197)
好人如何做	(199)
好人成群	(201)
好人效应	(202)
好人一生平安	(205)
明代《好人歌》	(207)
做个明智的人	(209)
做傻人的好处	(211)
做个潇洒入世的人	(213)
乐为凡人	(217)

十二、奉献爱心

劝善说	(221)
常存善念	(223)

善良	(225)
善良	(228)
为善，做人第一原则	(229)
美德与善良	(232)
所谓善良	(234)
聪明行善	(237)
恻隐之心	(239)
关于仁慈	(242)
爱心	(245)
人性本善	(246)

十三、追求幸福

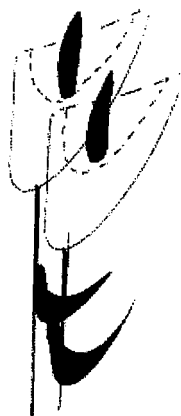
幸福是什么	(251)
幸福是什么	(253)
人生何为福	(255)
提醒幸福	(257)
抓住幸福	(258)
福不可易享	(260)
幸福在家中	(261)

厚德以积福	(263)
“寡欲”知福	(265)
“吃亏是福”，“福”从何来？	(267)
幸福与人生“四关”	(270)
快乐与幸福无关	(272)

十四、智者常乐

快乐十句话	(277)
天天快乐	(279)
快乐辩证	(281)
寻乐	(283)
追寻快乐	(285)
智者常乐	(287)
心宽常乐	(289)
自寻快乐	(290)
人生佳境在乐观	(293)
兴致勃勃	(295)
知足不知足	(297)
容膝即安	(298)

探 索 人 生



人生有规律可循吗

人生，是一个十分古老又非常现实的问题。古今中外的思想家们从未停止过对人生的探究，尤其在世纪之交的当今，人和人生的问题成了人们关注的重要课题。正是在这样的背景下，一门新兴的人生科学问世了。

每个人的一生，从童年、少年、青年到中年、老年，其具体状况和经历是千差万别的；但其中又存在着一系列共同的和基本的矛盾及其运动变化规律。我们把握了这种规律，也就把握了人生主动权，把人生命运掌握在自己手上。比如，每个人活在世上，都必定会在人生实践的基础上形成自己的人生需要，并为实现这种需要而产生各自的人生追求。如果从人生追求的过程和结果看，则充满着成功与失败、喜剧与悲剧、幸福与不幸等等人生万象。其中的偶然性和曲折性似乎令人难以琢磨。有人因此而归结为由某种神秘的“命运”所主宰。其实不然，人生追求本身还是有其矛盾运动的规律可循的，其中包括：人生追求中的愿望与现实、物质追求与精神追求、目的与手段、义与利等种种矛盾运动规律。任何成功的、真正有价值的人生追求，都需要把自己的**人生愿望和理想牢牢地建立在现实的根基上，并在理想