

受益一生的心灵智慧书

GeiRenSheng
MeiRiDeXinLingGanWu

给人生每日的 心灵感悟

智慧能够提升人生的状态，正如高雅源于一个人的品位。

如果我们每一天的心灵都清澈透明，
那就会感到幸福，才能够体会超越、完善的人生。

裴玲 / 编著



 中国长安出版社

受益一生的心灵智慧书

GeiRenSheng
MeiRiDeXinLingGanWu

给人生每日的 心灵感悟

裴玲 / 编著

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

给人生每日的心灵感悟 / 裴玲编著. —北京: 中国长安

出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80175-825-5

I. 给... II. 裴... III. 人生哲学—通俗读物 IV.
B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 074538 号

建议上架: 社科类——励志

给人生每日的心灵感悟

裴玲 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 18.5

字数: 285 千

版次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数: 10000

书号: ISBN 978-7-80175-825-5

定价: 39.80 元



前言



人的一生就像一本书，一本充满诸多情感、诸多历程的书；人的一生像段旅程，一段充满艰辛和幸福的旅程；从懵懂的少年到成熟的青年、中年，我们一直都在学习，从生活中学习我们自己的人生智慧。

当我们每天面对诸多问题时，当我们的处世方法出现问题时，当我们的心态信念、工作态度发生改变时，如何幸福地、愉快地过我们的一生是我们要学习的人生智慧。我们需要冷静地思考；我们需要用我们的智慧诠释最动人的永恒之美。

智慧能够提升人生的状态，正如高雅源于一个人的品位。如果我们每一天的心灵都清澈透明，那就会感到幸福，才能够体会超越、完善的人生。

本书将人生的哲理、感悟与生动的故事集于一体，从小文章里体会大智慧，从中我们可以读到智者的睿智、学者的思考、长者的经验。短小精悍的文章教我们用一种简单的思维化解生活中的问题，用一种平和的心态面对复杂的人生，此时你的人生会豁然开朗，生命的追求、人生的感悟就升华到一个新的境界。



目 录

第一章 生活的智慧

人的智慧掌握着三把钥匙：一把开启教学，一把开启字母，一把开启音符。知识、思想、幻想就在其中。 ——雨果

生活大舞台演绎着丰富多彩的人生。我们决定不了生活的长度但是可以决定它的宽度。人的一生丰富多彩，有时候，电闪雷鸣，风雨交加；有时候，春风拂面，阳光普照；一生中，一些人大富大贵，一些人坎坎坷坷。到底是什么主宰着我们的命运，改变着我们的生活？我们常常这样追问自己，也许其中唯有智慧才会让我们的人生更有深度。

忘却的智慧	2
学会拐弯	4
保持一颗平常心	5
一条绳索的束缚	6
生活在鸭群里的天鹅	8
学会选择，懂得放弃	10
忠诚的告诫	12
感恩的心	14
宽恕的爱	15
贪婪的欲望	17
构建自己的房子	19
生活里的智慧	21
珍惜眼前的幸福	23



第二章 成功的智慧

面对成功道路上的艰难坎坷，我们手执着智慧的利刃，劈开艰难，穿越困境，抵达梦想中的天堂。日益发展的社会，市场竞争的是智慧，更是新理念、新思维方式的竞争。智慧是创业者的益友，它通过具体而生动的事实，激发普通人去发现自信与活动、发掘成功与快乐的内在潜质。它宛若一棵月桂树，激励人们以智慧的态度面对生活，发掘成功。

坚持信念	26
执著地追求目标	28
滴水穿石的精神	29
不经历风雨怎会见彩虹	31
困境中求发展	32
绵羊战略	33
三人行必有我师	34
一颗图钉的细节	36
有容乃大	38
知己知彼，百战不殆	40
小不忍则乱大谋	42
走错的路也是路	45
争取 1% 的成功机会	48

第三章 处世的智慧

一个人活在世界上，必须处理好三个关系：第一，人与大自然的关系；第二，人与人的关系；第三，人心中思想与感情矛盾平衡的关系。这三个关系，如果能处理得好，生活就能愉快；否则，生活就有苦恼。

处难处之事愈宜宽，处难处之人愈宜厚，处至急之事愈宜缓，处至大之事愈宜平，处疑难之际愈宜无意。智者的睿智体现出一种学问，



一种技巧，让我们从平凡的小事物中明白大道理。让我们在冲动的情
况下变得理智；让我们在困境中看到希望；让我们的生活睿智灵性。

诚信	52
知足常乐	54
舍·得	55
脚下的紫丁香	57
生活里的微笑	59
倾听的魅力	61
说话的艺术	63
远离诱惑	65
学会宽容	66
生活需要无为的态度	68
真假的辨别	70
聪明人的糊涂学	72
和不同的人交往	74

第四章 心态中的智慧

影响我们人生的不仅仅是环境，心态控制着一个人的行动和思想。
同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。人们常说：“要有美
好的未来，首先要拥有一个美好的心灵。”心灵，就是指内心、精神以
及思想。一个人究竟能取得多大的成就，他的人际关系如何，他的人
生是否幸福，全要依靠他的心灵状态，也许你的身体健康，但这并不
能代表你的心灵也很健康。在这个发展迅速的社会里，每一分钟都在
接受不同有形或无形的压力挑战。如何勇敢、乐观、积极地向前看，
则来源于心灵的转化。我们改变不了外在的环境，但是可以营造自己
内心的小环境，接受现实，突破障碍。唯有如此，才能找到自己真正
的定位。

好高骛远	78
------------	----



付出才有收获	80
心态成就人生	82
快乐的生活	84
感恩的心	86
自强自立	88
是金子总会发光	90
决定人生的是心态	92
天生我材必有用	94
团队精神	96
偶尔的自嘲	98
宁静安详，始知花香	100
保持谦虚的心态	102

第五章 情感的智慧

爱，世间最温暖最幸福的字眼，它是鲜活、生动、深厚的感情。它能给予人快乐，让收获的人幸福。爱让我们的心宛如宝石，即使灾难，困苦，乃至岁月的变迁，都无法改变它在人们心中的地位，而只能越发的熠熠生辉。爱并不是原因，而是结果。它像一颗行星，得到来自太阳的光芒。这种动力就是本能，是生命的创造性力量。

爱	106
表达你的爱	108
用爱倾听	110
束缚的爱	112
寻找迷失方向的爱	113
爱的力量	115
平凡的浪漫	117
理解	119
爱心	120
守候的爱	122



爱的另一种方式	124
爱的忘我之美	126
点燃爱情的黑暗	128

第六章 财富的智慧

金钱，是人们赖以生活之根本。为了追求更多的财富，人们会加倍努力得到更多的报酬，加快成功的步伐，激发了人们的想象力和创造力。然而物质上的满足是暂时的，人的欲望也是无止境的，得失之间的道理，财富之中的智慧才是我们应该追求和学习的，它使我们受用一生。学习一些成功人士的生财之道，守财之道，更应该学习他们对财富的正确态度。一旦富有，我们应该以各种正确的方式对待财富，财富智慧是人生智慧和人格修养的体现。做生意就是做人，有大智慧就有大财富。

监狱里的财富	132
自信的价值	133
成为最富有的人	135
时间里的财富	137
眼光大智慧	139
修养里的财富	141
聪明人的智慧	143
追求精确	145
享受生活中的乐趣	147
量力而行	149
穷人的思维	151
机遇造就财富	153
贫穷的原因	155
失败也是一种财富	157
必须学习的财务知识	160



第七章 职场的智慧

自古以来，中国人的职场生涯就玄机颇多，古人用“世事洞明皆学问，人情练达即文章”来概括行走官场的智慧。到今天，如何与上司同事相处，如何处理顺境与危机，如何在明争暗斗的职场左右逢源，仍然是让无数人头疼的问题。人生在世，皆为生活拼搏劳累，初者为求三餐一宿；再者便求稳稳安定，积谷防饥；甚者，便求名成利就，光宗耀祖。然而大多数人都是碌碌无为，而成为佼佼者需要的是才智还是谋略？

知识与经验	164
团队合作	167
跳槽者智谋	169
热爱自己的工作	171
特殊的求职	173
坦诚待人	175
鸽子的困惑	177
生活中的鹅卵石	179
感谢对手	181
忍耐改变一生	184
把握时机，适时发光	187
为他人着想	189
守时	191
善观者智	193

第八章 人生的哲理

当我们遇到了不可能改变的现实时，我们需要有勇气面对，需要用微笑战胜痛苦，需要用智慧给我们希望的启示。人生其实就是一个竞技场，必须面对无数的内在和外在的挑战，当一个人无法改变外部环境的时候，能改变的也就只有你自己了。没有人不向往成功，但是



成功从来都不会轻而易举地获得，都需要经历无数的失败，在这失败的间隙，能不能顽强地活下来，就变成一种人生的智慧。

无欲则刚	198
奉献	200
透过事物看本质	202
认清自我	204
欣赏他人	206
给我三天光明	208
把快乐带回家	210
快乐需要分享	212
平凡的生活不平凡的我	214
顺其自然	216
坚持	218
心动不如行动	220
希望就在明天	223
人生的目标	225
人类的语言	227

第九章 学习中的智慧

“开卷有益，读书好处多。”这是自古以来人们的共识。每一个人要想在知识的山峰上有一番成就，登得越高，眼前展现的景色越壮阔，就要拥有渊博的知识。知识是人类通向进步、文明和发展的唯一途径。学习是劳动与智慧的结晶，它是我们获取知识的源泉。我们要让自己变得睿智起来，必须通过学习。学习是智慧的源泉，学习不只是在书本上，它还在我们的生活中，细节里。每一次感悟都是成功，都是我们学习的机会，在学习的同时，更是在学习做人、学会怎样面对人生。

学会学习	230
锲而不舍，金石可镂	232

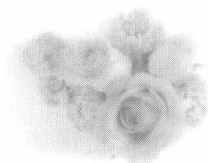


吐故纳新	235
激发内在潜力	237
学习要靠自己	239
梦想是成功的动力	241
学无止境	244
规划人生	246
培养热忱	248
向孩子学习	251
知不足而求之	254

第十章细节的智慧

生活其实是由一些小事情构成的，其中也充满了一些微乎其微的小细节。可是我们总是倾心于远大的理想和宏伟的目标，总觉得那些微不足道的小事不过是秋天飘落的一片树叶，毫无声息；我们总是忽略了不该忽略的小事情、小细节，从而在接踵而至的小事面前穷于准备，忙于应付。细节也是我们成功与失败之间的关键，同时也是小事情与大事业的辩证法。从小事做起，向小事看齐，也许就会发现意想不到的收获。

工作要有条理性	258
社会需要公德心	261
细节里的机遇	264
苹果里的秘密	266
爱的细节	268
感动的细节	270
细节见证服务	272
生命的瞬息	275
细节之道	277
不要跌倒在优势上	279



第一章 生活的智慧

人的智慧掌握着三把钥匙：一把开启教学，一把开启字母，一把开启音符。知识、思想、幻想就在其中。——雨果

生活大舞台演绎着丰富多彩的人生。我们决定不了生活的长度但是可以决定它的宽度。人的一生丰富多彩，有时候，电闪雷鸣，风雨交加；有时候，春风拂面，阳光普照；一生中，一些人大富大贵，一些人坎坎坷坷。到底是什么主宰着我们的命运，改变着我们的生活？我们常常这样追问自己，也许其中唯有智慧才会让我们的人生更有深度。





忘却的智慧

有这样一段故事：舍多那尊者正要进罗多房间，罗多把门关起来，舍多那在门外敲门，罗多道：“屋里没人。”舍多那问：“说没人的是谁？”

大多数人认为这是一个笑话，其实，这个短小的故事恰恰说明了一个深刻的道理：忘却是一种境界，不是一般人就能做到的，忘却更是人生的一种智慧。只有这样，才能够不被自己的情绪所困扰，才能够让愉悦的心情时时陪伴着你，才可能会有旺盛的精力与体力迎接学习、工作、生活。

心理学家柏格森说：“脑子的作用不仅仅是帮助我们记忆，而且帮助我们忘却。”这句话也在提醒我们，要善于不停地对自己不健康的影响自己的情绪进行清理和调整，不然的话，人可能因为沉浸在一件件痛苦的往事中不能自拔，背负着沉重的包袱，脚步当然会蹒跚艰难。一个人如果把所有的事情统统记住，也许他会被累死或者发疯。

道理其实很简单，简单到每个人一下子就能理解，可是在实际生活中，要想达到这样的境界却并非一件简单的事，尤其是当人们面对一些经历，回首走过的足迹，并不是说忘就能忘的。有些事情真的是难以忘却的，像是用一把刀已经深深地刻进了记忆深处，在晴朗的日子，它们可能沉睡，可一旦遇到阴天，就会隐隐作痛。我们努力忘却的，也许仅仅是当时的快乐和痛苦，有些人，有些事，是永远也无法真正忘却的。即使没有了消息，即使没有了足迹，依然会在心灵的角落里留下那一方珍贵的土地。

可我们的生活却依然要继续，我们也不可能改变什么，能够改变的只有我们的心情和记忆。躲进甜蜜痛苦的回忆不是一种明智之举，能够做的，是依然要学会忘却，记住所有美好的，忘却该忘却的痛苦，



心灵的空间会更清爽，潮涨潮落，月圆月缺，花开花谢，一切都随其自然吧，如庄子所言：“至德人，忘去自己，无心用世；神明的人，忘去立功，无心作为；圣哲人，忘去求名，无心胜人。”一个人行走人生的路途，也许就是一个不断探求、不断醒悟、不断发展的过程。忘却是一种幸福，忘却是一种境界，忘却是一种人生的智慧，学会忘却，你就是一个勇敢、幸福、快乐的人！

人生哲理：忘却痛苦，是一种人生的智慧，也是一种境界。让我们继续走我们的路，让我们成为一个开心快乐的人！





学会拐弯

著名的演员克里斯朵夫·李维因出演《超人》风靡全球，然而在1995年5月，在一场激烈的马术比赛中，他意外坠马，成为一位高位截瘫的患者。当他从昏迷中醒来时跟大家说的第一句话就是：让我早日解脱吧。出院后，为了让他散散心，舒缓肉体和精神上的伤痛，家人推着轮椅上的他外出旅游。

有一次，汽车正行驶在蜿蜒盘旋的山路上，克里斯朵夫·李维静静地望着窗外。他发现，每当车子即将行驶到无路关头时，路边都会出现一块交通指示牌：“前方拐弯”或“注意！急拐弯。”而拐弯之后，前方又是豁然开朗。山路弯弯，“前方拐弯”几个大字一次次冲击着他的眼睛，他恍然大悟，原来不是路到尽头，而是该拐弯了。他冲着妻子大喊：“我要回去，我还有路要走。”

从此他以轮椅代步，当起了导演。他首次执行的影片就获得了全球奖。他还用牙咬着笔，开始他艰难的写作。他的第一部书《依然是我》一问世，就进入畅销书的排行榜。同时，他还创立了一所瘫痪病人的教育中心，还四处奔走为残疾人的福利事业筹集善款。

最近，美国《时代周刊》报道了克里斯朵夫·李维。在文章中，李维回顾他的心路历程时说：原来，不幸降临时，并不是路已到尽头，而是告诉我们该拐弯了。

路在脚下，更在心中。学会转弯其实也是人生的智慧，挫折往往是转折，危机往往也是转机。

人生哲理：失败、艰难、困苦，是我们成长的课堂。学会如何转弯，学会如何站起来，就如上述所说，挫折往往是转折，危机往往是转机。



保持一颗平常心

“快乐不是因为我们拥有的多，而是我们在意的少。”在这个充满物质欲望的年代，你是否已经迷失了自己？为了没有好看的外表而苦恼；为了没有收入丰厚的工作而失落；为了没有浪漫的爱情而伤神；为了没有拥有太多的物质而气馁。

在生活中，很多人却对“平常”不屑一顾，尽管他们一生中几乎都是在平凡之中度过：嫁给一个普通人，守着一份不弃不离的感情，拥有一个双休日可以一家人到郊区散步，或者去商场购物，或到书店浏览书籍，或到电影院看一场电影；在单位里，尽职尽责地完成自己的工作，与同事之间不攀比、不生气……所有这些平常的日子，如果我们以一种极为珍惜的感情，以一颗平平常常的心去面对，你会发现，这些平淡无奇的日子中却蛰伏着惊人的美丽。

她，一位腼腆勤奋的女孩，拥有一份稳定的工作，虽不能说业绩骄人，但也无可挑剔。

她嫁给了与自己志趣相投的普通人，日子过得平平淡淡。但是生活在自由开放的社会，诱惑很多，拥有的却太少。她没有别人美丽的晚礼服，也没有贵重的珠宝。她的周围似乎都是些生活的琐碎，她开始抱怨和不满，她的情绪让她很容易在各种诱惑面前失去做人的本色，从而让她失去了婚姻，失去了自己最美好的东西。

拥有一颗平常心，绝不意味着安于现状，不思进取。也许你会说，“人的生命在于不断地追求和创新”，但是如果一味地追求物质和金钱只会失去更多。拥有一颗平常心才能获得内心的平静，生活中的快乐也不会在乎我们拥有多少金钱，而在于我们的心灵达到的精神境界。

人生哲理：我们拥有的多少不等于我们用的幸福，计较的少了，珍惜的多了，那才是我们最值得把握的幸福人生。