



RenshengSan WeiYao 人生三味药

以发问来充实自我，用兴趣去探索世界，因自信而走向成功！

问题丹 乃补充大脑营养的不可或缺的灵丹妙药

兴趣散 是人们创新的催化剂

信心汤 是人们取得成功必不可少的一剂良药

冠 诚 编著 ■

天津科学技术出版社



RenshengSan WeiYao

人生三味药

以发问来充实自我，用兴趣去探索世界，因自信而走向成功！

冠 诚 编著 ■

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生三味药 / 冠诚编著. —天津:天津科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5308-4571-4

I. 人… II. 冠… III. 心理卫生-通俗读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 065527号

责任编辑:范朝辉 陈 雁

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 14 字数 140 000

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.00 元



煎一碗好药，享幸福人生

身体生病，可以打针吃药；如果生活“病了”，那该怎么办？

遭遇误解、发生争执、陷入低谷、丢失信念、感到迷茫……这些不良状态都是生活中的顽疾，每个人都可能会遇到，每个人所表现的症状也都各有不同。有些人为此痛苦不已，就此消沉；有些人却一笑了之，继续奋斗。为何会有这样的差异？因为后者善于为生活治病。他们往往能煎上一碗立竿见影的妙药，消除病痛，恢复健康。

这碗治疗生活病痛的妙药，由三味药材组成。而这三味药材，则是胡适先生早在数十年前便为我们开出的妙方上的——问题丹、兴趣散以及信心汤。

这三味药材从何而来呢？

“问题丹”自然源于善思好问。《论衡·实知篇》中有云：“不学不成，不问不知。”人生处处都有问题，若善于研究分析，就有办法将其克服，我们的思想、态度也会随着一个个问题的解决而日益成熟。有了面对问题的勇气和解决问题的决心，我们便不会惧怕任何困境，生活之路无论走到哪里，都如同坦荡大道一般——这便是“问题丹”的妙处。

“兴趣散”则是从爱好中寻找。人生走的不是非进则退的小巷，而是广袤无垠的草原。我们要做的，是在四通八达的路上，选择那个走起来最舒服的方向。倘若我们要走的路，恰好是自己最喜欢的兴趣所在，自然完美无比。即使兴趣不是我们赖以谋生的手段，也并不妨碍它成为我们眼中的美妙景致，成为给我们的生活增添绚丽色彩的一抹彩虹。

有了开胃丹药和温补散剂，自然还需一碗清凉滋润的灵汤将其融合以发挥最佳药效。这碗灵汤，便是生活中绝不可缺的信心。正如英国诗人马尔德所说：“信心，可以让你赢得一切你有信心得到的东西。”它能有这种效果并不奇怪。因为信心是一种无畏的精神、一种坦荡的态度。它让我们有了发现问题、克服困难的勇气，也让我们可以坦然面对自身的优劣，理智寻找最佳的兴趣之路。

了解了药材的来源，要找到它们就不难了。接下来，便可将这三味名贵药材细细研磨，放入罐中，文火久煎，耐心煮熬。炼成之药，口味可能因人而异，或甘、或苦、或辛、或酸，不过这都丝毫不妨于其效果。因为这味觉的变化，正是它起作用的征兆。

喝下此碗良药，人生还会有何痛苦吗？



目 录

一、开胃丹丸——问题丹

伴随人生的是一一个个问号。从人诞生的第一天开始，问题就不断出现在脑海中：我们从哪里来？要到哪里去？时间是什么？宇宙是什么？历史是否可逆……抛开这些深奥问题不谈，我们的社交、工作、学习、生活之中，大小问题也是一个接着一个、一堆伴着一堆地出现。人生甚至可以视为不断解决问题的过程，当有一天我们真的没有问题可以解决了，人生也就差不多走到了尽头。

1. 掩耳盗铃，不如正面视之 3
2. 没有克服不了的问题 8
3. 问题是来自生活的福音 14
4. 试着克服“问题恐惧症” 20
5. 你能找到问题的“靶心”吗？ 26
6. 学会提问，也是一种艺术 34
7. 选择问题，放弃问题 38
8. 来分享我的问题吧 44
9. 跳不过去，就绕过去 48
10. 转个身试试 52

11. 小聪明不如大智慧	56
12. 从全局把握问题	62
13. 找寻最简单的生活	66
14. 永远选择第三条路	70
15. 问题就是机会	76

二、温补散剂——兴趣散

人生的道路既短暂，又漫长。说它短暂，是因为几十年弹指一挥间，恍然猛醒，或许已至半百。说它漫长，则因生活多是在不断地重复中度过。几年乃至十几年如一日的重复学习、工作，未免会让人产生倦意。而人性本是喜爱新奇事物的，若不能在重复的日子里寻找到吸引自己的乐趣，外人看来再完美的生活，终究也不过是一场外人想进、内人盼出的围城。其实，所谓生活的乐趣，并不难找。因为，它本身就存在于我们的生活之中。只是，或许你还没有发现而已。

1. 兴趣，人人都有的生活调味剂	81
2. 兴趣是灵感的开关	86
3. 耐力，源自兴趣	90
4. 兴趣，一把奇幻的双刃剑	96
5. 兴趣是天生的	100
6. 环境造就的兴趣	104
7. 自己的兴趣自己找	108
8. 空想出来的兴趣	112
9. 你应该拥有哪类兴趣	118
10. 多点兴趣也不错	122



11. 不妨把兴趣做成事业	126
12. 别让兴趣陷入恶性循环	132
13. 让兴趣成长起来	136
14. 有代价的兴趣	140
15. 兴趣, 在伤痛中带来快乐的精灵	144

三、大补药汤——信心汤

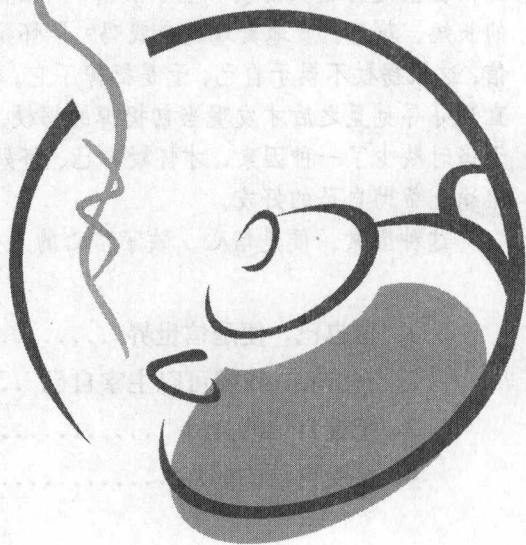
无论前方的道路有多么艰辛, 生活总得继续下去。这时, 仅有面对问题的决心还远远不够。要让生活多些快乐, 少些孤苦, 最好能在本职工作之外多找几个兴趣。有了兴趣的帮助, 再走人生的道路时就像拄上了拐杖, 走起来要轻松许多。

然而, 兴趣并不是打开成功之门的万能钥匙。它只是一个助行的拐杖, 一个我们可以随时抛弃掉的拐杖。当我们对前途丧失信心, 觉得自己根本无法到达成功顶峰, 准备驻足不前的时候, 拐杖自然失掉了它的作用。又或者, 哪怕仅仅是对这根拐杖产生了疑虑, 不断问自己: “这是我要的拐杖吗? 它的长短、花色、质地真地适合我吗?” 怀疑的问句不断重复, 终于让我们相信, 这根拐杖不属于自己, 于是扔掉了它。在再次独自踏上坎坷的人生旅程, 直到寻寻觅觅之后才发现当初扔掉的拐杖, 其实就是最合适自己的。只是由于当时缺少了一种因素, 才怀疑自己、怀疑周围的一切, 失掉了一个可以在旅途上帮助自己的好友。

这种因素, 便是信心。缺了信心的人生, 将永远沉沦于黑暗之中。

1. 信自己, 便是信世界	149
2. 有信心, 我就可以主宰自己	154
3. 把握自信的分寸	158
4. 接受自己的弱点	162

5. 你是独一无二的 166
6. 我的眼中没有障碍 170
7. 信心，不仅仅是信自己 174
8. 行动是信心的增强剂 180
9. 点燃成功的欲望 186
10. 我没有时间自责 190
11. 给自己一个暗示 194
12. 坦然面对自己 199
13. 散发出你的魅力吧 203
14. 让信心成为习惯 207
15. 信心，打造成功的奇迹 211



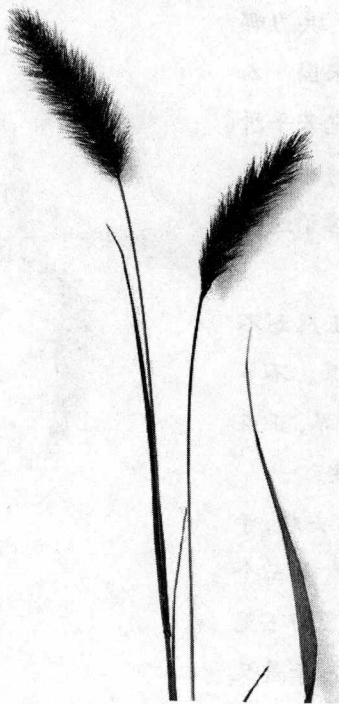
一、开胃丹丸——问题丹

伴随人生的是一一个个问号。从人诞生的第一天开始，问题就不断出现在脑海中：我们从哪里来？要到哪里去？时间是什么？宇宙是什么？历史是否可逆……抛开这些深奥问题不谈，我们的社交、工作、学习、生活之中，大小问题也是一个接着一个、一堆伴着一堆地出现。人生甚至可以视为不断解决问题的过程，当有一天我们真的没有问题可以解决了，人生也就差不多走到了尽头。



1. 掩耳盗铃，不如正面视之

众人大都偏好皆大欢喜的故事，因为我们希望自己的人生也能如同故事中所说的那般完美无瑕。完美无瑕的标准究竟是什么？恐怕没人能给出一个标准答案。但无论差别有多大，至少会有一个共通之处——生活随心所欲，不会出现任何问题。



倘若将人生比做行路，问题便是人生路上的碎石，无论大小，都会让我们觉得踩起来很不舒服，都是心头的一堵障碍。一旦出现问题，至少从心理上来说，这生活就已经不完美了。只是看着就已经心里别扭，若要解决，更得耗费大量的脑力、体力、财力、物力、精力……这对不少人来说都是一番让人头疼的浩大工程。于是，我们渴望的生活状态与种种问题便成为了水火不相容的冤家。

在这场完美与现实之间的斗争中，前者往往居于下风。因为，生活的一帆风顺只能出现在幻想之中。现实就是

现实，它始终充满着大大小小的各式各样的问题。真正的“完美”如海市蜃楼一般遥不可及。即使偶然出现，也不过是昙花一现，转瞬即逝。

既然得不到完美，不少人便退而求其次：反正问题总是客观存在，那么不妨考虑从主观上去消灭它，寻求心理上的慰藉。毕竟生活是通过眼睛、耳朵反映在心中的世界，如果闭上眼睛、捂住耳朵，不就看不到问题了吗？于是，整个世界便清静了、完美了！

然而，这样的完美果真很美吗？

《吕氏春秋·贵直论》中曾记载这样一则故事：

春秋时期的某一天，在家养精蓄锐，享受完美生活的宋康王突然接到前线使者来报，说齐国已经发兵攻打自己，大军压境百姓惊慌，情况十分紧急。

宋康王觉得很不可思议，自己的人口、兵力哪一点都不比齐国弱，他们怎么可能来攻打宋国？本来好好的心情，就被这使者的话搅乱了，宛若平滑如镜的湖面被一颗石子搅起了刺眼的波纹。宋康王十分不满，于是便在众大臣的怂恿下，砍掉了这个使者的脑袋。

不过问题的突然出现，始终让宋康王感到不安。于是他又派出第二个使者去前线打探。不多日，使者匆忙回报，说齐国已经越过了边界，正在向宋国国都逼近，百姓已经开始向西迁徙。

问题似乎变得更大了，宋康王不愿意去想，于是杀掉了此人，同时又派出了第三个使者。第三个使者带回来的信息也如此，自然也就成为了刀下冤魂。宋康王始终不相信齐国会来攻打自己，于是又



派出了第四个人。这个人出去没多久就回来了，乐滋滋地告诉康王，外面一片平安景象，根本看不到齐军的影子。前三个人都是在撒谎而已。康王大喜，看来真的没有问题！于是他便重赏了那个使者。

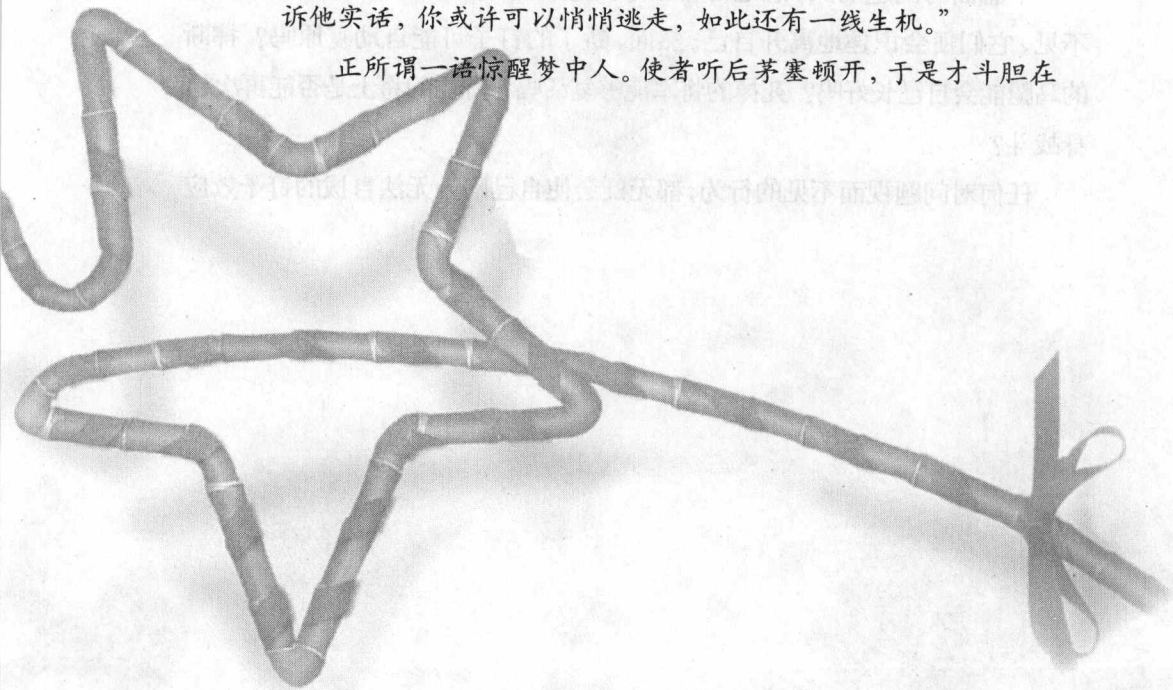
使者见自己居然还能得赏金，欣喜之余，急忙回家收拾细软连夜逃出了宋国。

原来，这位使者在出城后不久，便看到远处漫山遍野都是齐国的军营。他们正在磨刀霍霍，准备对宋国国都进行围攻。时间紧迫，于是他立即飞奔回城，准备通知宋王。可就在进城的那一刹那，使者犹豫了。

如实汇报？还是故意隐瞒？这是个问题。

倘若如实汇报，自己的下场估计比前面几位使者好不到哪里去。然而隐瞒军情同样也是死路一条。正在进退两难之际，他恰好遇到了自己的兄长，于是将自己的顾虑告诉了兄长。其兄说道：“老弟，你脑子没坏吧？如果告诉康王实情，你死定了。倘若不告诉他实话，你或许可以悄悄逃走，如此还有一线生机。”

正所谓一语惊醒梦中人。使者听后茅塞顿开，于是才斗胆在



殿上隐瞒了实情。他当然没想到，自己不仅没有被砍头，反而得了许多银两。不过宋都肯定是待不下去了，如果齐军攻进城，即使他们不杀自己，康王也会要了自己的小命。当务之急自然是连夜跑路。

数日之后，齐军攻入宋都，毫无防备的宋军被杀得丢盔弃甲。康王趁乱驾车逃走，宋国就此灭亡。

美国作者阿·哈伯德曾写道：“人可以把自己关闭在密室，以否认光明的存在。然而，光明却不会因此放弃照耀大地。”

同样，我们闭上眼睛、捂住耳朵，于是便看不到、听不到问题了。可是问题却依然不会消失，而且会导致更多的问题以几何级数发生。

大家都听说过“蝴蝶效应”：南美洲的一只蝴蝶扇一扇翅膀，可能会在数月后形成一股席卷北美的飓风。在哲学界，还有这样一个与“蝴蝶效应”齐名的“钉子效应”：打仗时，一枚钉子的断裂可能导致马蹄铁的掉落，马蹄铁的掉落可能导致战马摔倒，战马的摔倒可能导致背上的将军被摔死，将军摔死可能导致战争的失败，战争的失败可能导致国家的灭亡……

不愿面对问题的人，总是寄希望于问题自行消失。认为只要看不见、听不见，它们便会识趣地离开自己。然而，断了的钉子可能自动复原吗？摔断的马腿能会自己长好吗？死掉的将军能够复活吗？阵亡的将士是否能再次起身战斗？

任何对问题视而不见的行为，都无疑会使自己陷入无法自拔的钉子效应



之中。如果为了一时清静不愿面对初期的小问题,就必须作好付出更大代价的准备。恐怕没有人会像宋康王那样,因为对问题的视而不见,而去品尝灾难性的苦果吧!

人非圣贤,孰能无过?从某种角度来说,康王是无辜的。他只想过属于自己的“完美生活”,这本无可厚非。不过现实就是如此,问题始终会出现。倘若最初的他能放弃掩耳盗铃的思想,大胆地去面对现实,想办法克服而不是逃避问题,或许宋国的结局又将是另一番天地。

问题的出现的确会让我们觉得头疼、觉得身心俱疲,但这就宛若登山,每个问题都是一级通往更高山峰的阶梯。克服一个问题,再踏上去一步,视野便会越发开阔几分,心情也会越发舒畅。

当然,生活中的问题是源源不断的。努力完成一个问题之后,或许只能轻松一小段时间,便会有新的问题出现。但这一小段哪怕是几分钟的小憩,却也是一种坦然。总比闭着眼睛却还紧张不已,而且还要担心面对更多更麻烦的问题的矛盾心态要好得多吧!

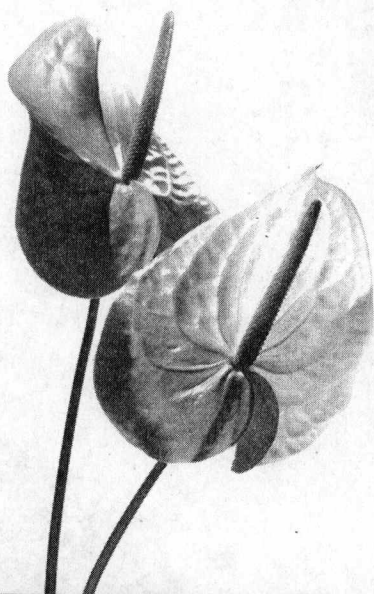
所以,与其做一个掩耳盗铃的人,倒还不如大大方方地面对困难。这才能真正使我们早日过上趋于完美的生活。

2. 没有克服不了的问题

“完了！一点辙也没有了！”

“没有办法！完全没有办法！”

面对问题，不少人会这样感叹。



其实，在我们告诉自己，事情已经变得毫无办法的时候，失败离自己也就不远了。因为信念的缺失使我们失去了克服问题的机会。有时，即使我们自己没说“没办法”这样消极的话，如果周围的人给你这种暗示，也会在我们的内心埋下“不可能解决”的种子，最终效果同前者别无二致。

是问题当真没法解决，还是我们没有真正去思考解决的方法？相信大多数人都会作出正确的判断。即使是在严谨无比的科研领域，过