

心之书

XINZHI SHU
生活积淀的思考和人生的感悟

孟向东 李秀云◎著

宁夏人民出版社

心之書

孟向东 李秀云◎著

XINZHISHU
生活积淀的思考和人生的感悟

宁夏人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

心之书/孟向东, 李秀云著. —银川: 宁夏人民出版社,
2008. 5

ISBN 978-7-227-03793-4

I. 心… II. ①孟…②李… 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 060856 号

心之书

孟向东 李秀云 著

责任编辑 贾羽 王薇薇

封面设计 石磊

责任印制 吴宁虎

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 杨宏峰

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开本 880mm×1230mm 1/32

印张 6.5

字数 150 千

印数 500

版次 2008 年 5 月第 1 版

印次 2008 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-227-03793-4/B·125

定价 19.00 元

版权所有 翻印必究



自序

人类历史的宏伟画卷是由众多的人共同完成的。每个人都仿佛宏伟画卷中的一笔油彩,至于能不能留下印记,能不能闪光发亮,最终取决于思想转化行为和行为转化思想的结果。我们的这部作品就是用自己的油彩共同涂抹出来的,虽然色彩不一定鲜亮,画卷不一定恢宏,意境也不一定深刻,但是毕竟包含了对生活积淀的思考和人生的感悟。把这些思考与感悟汇集于此,全在于了结我们的一个心愿,其本意是与家人、朋友和能看到这本书的读者做一次心灵间的交流。

人生的变数之大,是常人无法预知的,更不是常人能掌控得了的。对于我俩将要步入花甲之年的人来说,人生本该经历的事情大都经历了,没有经历过的事情或许正等待着我们去经历,其间的酸甜苦辣,可以说尽在蹉跎岁月之中。

静下心来,对于往事朦胧的回忆,使人难以释怀;对于生活现状的回味,使人深感缺憾;对于未来有限的憧憬,使人无法平静。生活的历程中充满了艰辛和不确定性,人的一生,既能无忧、无愁,又能无苦、无难,的确是件可望而不可即的事情。面对人生的苦难和辛劳,能够在贫穷时不沮丧,在富有时不忘形;在彷徨时坚定信念,在追求中备感充实;在拥有时细细品味,在问鼎后学会舍弃,这一切更是常人难以做到的。

仔细想来,在人的一生中,经常遇到的是擦肩而过者和背道而驰者,真正的同路人是屈指可数的,能够终身相随相伴的更是寥寥无几。如果你能得到上天的眷顾,有几个与你惺惺惜惺惺的人,在相互



吸引和相互欣赏中追随,在相互同情和相互扶持中陪伴,那真是一件十分幸运、十分惬意的事情。

成年后,每个人的路都是要靠自己去走的。没有什么人会永远陪伴你,能陪伴你的人都是阶段性的。过去曾经拥有的呵护与搀扶,到达一定年龄后就会逐渐失去。每个人只管跌跌撞撞往前走,成也罢,败也罢,甜也好,苦也好,只能凭着自己去感受、领悟与品味。

然而,人生毕竟是一场醒着的梦,每个人都以不同的方式做着自己的梦。有的梦甜蜜,有的梦苦涩;有的梦清晰,有的梦浑浊;有的梦美好,有的梦恶俗;有的梦轻松,有的梦沉重。在梦境中,人们可以毫无顾虑地追求,一一得到又一一失去。得而复失,失而复得,循环往复。

一个人只能书写自己的人生,无法书写你个人以外的人生。应该说,书写好自己的人生是一件十分不容易的事情。关键在于每个人的生都扮演着探路者的角色,归根结底又是一个潮流中的独行者。

如今,我们把探索的点滴体会呈现给大家,倘若大家从阅读中能分享我们的“心之书”,则是我们最大的慰藉。但愿我们的思想、我们的感情能和大家有着一丝一缕的融通。在此,感谢友人的帮助,希望大家给予指正。

孟向东 李秀云

2008年2月

目 录

上篇 偶感篇

001.认识男人和女人是一切的开始	(001)
002.夫妻:男人和女人的重大邂逅	(005)
003.爱的诠释	(008)
004.生命用生活的列车承载	(017)
005.人生是自编、自导、自演的剧目	(024)
006.人生的韵律源自于大自然的造化和启迪	(025)
007.人的一生,是不断接受挑战,又不断战胜挑战的奋斗 历程	(027)
008.万事如意只是一种期待	(028)
009.减少亏欠是人生的一项重要任务	(029)
010.人生要学会给自己减压	(030)
011.人生由于懂得忍受才有起色	(031)
012.人生要不断地清点生活	(032)



013.人生是某种文本	(033)
014.人生不是一次期末考试	(034)
015.人生是在不间断的权衡中行进的	(035)
016.人生是没完没了的庆贺宴,又是没完没了的 告别宴	(036)
017.人生必须眼观六路耳听八方	(037)
018.人生中值得做的事是爱与被爱	(038)
019.人生是机缘的故事,更是聚散的故事	(039)
020.做自己的主人全靠自己	(039)
021.做自己的主人,首要的是自己认清自己	(040)
022.做自己的主人,就要自己成为自己	(041)
023.做自己的主人,就不要在乎别人的说辞	(043)
024.做自己的主人,要学会看重别人,关照别人	(044)
025.做自己的主人,千万不要.....	(046)
026.做人累,累就累在.....	(046)
027.走向老迈的人生是幸运和完满的	(047)
028.健康的最好储蓄是科学的养生	(049)
029.人的本性是喜欢新鲜和新奇的	(052)
030.人的本性又是利己的	(053)
031.人性中的善恶历来都不是对称的	(054)
032.人性中或多或少总有不安分的因素	(054)
033.每个人身上都有一把匕首,这就是“脾气”	(055)
034.人性是多层面、多角度的立体展示	(056)
035.每个人都是对号入座的	(058)
036.每个人都有尚待挖掘的能量	(059)
037.每个人心中都有“主义”	(060)
038.每个人都是按其选定的法则来生活的	(061)

039.人心像一本存折,不打开看不到底数	(062)
040.良心是人的唯一指南	(065)
041.少些许诺,多些责任	(066)
042.要“修口”	(067)
043.把要紧的事搁在心里	(071)
044.凡事多从不利的方面作准备	(072)
045.把微笑留在脸上	(072)
046.要把吃亏留给自己	(073)
047.与智者为伍	(073)
048.避免过了头的东西	(074)
049.保持距离感	(074)
050.宽容别人的冒犯	(075)
051.很多麻烦事都是自己找的	(075)
052.要学会适度的忍耐	(076)
053.要留有余地	(076)
054.人当时时阅己	(077)
055.总想做与过去同样的事情是幼稚可笑的	(077)
056.有骨气的人令人敬佩	(078)
057.冷静可以确保安全	(078)
058.看问题的角度决定事情的走向	(079)
059.忍受孤独是人生的重要一课	(079)
060.缺乏理智难以成事	(080)
061.真正的勇气是不被一切所压倒	(080)
062.为人处事的 36 个尽量不要	(081)
063.成功是智商、情商、健商、机遇、环境 诸因素的总和	(083)
064.高贵是一种情怀	(090)



065.有教养是人的最好商标	(093)
066.时间剪尺	(095)
067.如果	(096)
068.最	(097)
069.任何	(098)
070.再	(100)
071.世界上的万事万物都有包装	(100)
072.真假与谎言	(101)
073.选择与放弃是一门艺术	(103)
074.得失是人生的两种状态	(105)
075.走进职场恰似走向战场,有了职位就是 有了生活	(107)
076.职场毕竟不是家	(108)
077.在职场上跟对人比做什么都重要	(110)
078.在重复中见功夫	(112)
079.职场是炼狱,争强好胜、争风吃醋都在所难免	(113)
080.用动物的形象区分你的团队	(114)
081.职场的成功者是智商与情商美妙结合的典范	(115)
082.流言蜚语是职场上一群纠缠不休的黄蜂, 要加倍小心提防	(116)
083.职场的门越大,门槛越高,就越难进	(117)
084.要练习用最少的努力去控制职场的局面	(117)
085.人在职场上打拼,必须有远大的抱负	(118)
086.要避免过激的争论	(119)
087.虚名误人深	(120)
088.一个人最差的素质决定其发展	(121)
089.“冯唐易老,李广难封”的事在职场屡见不鲜	(121)

090.窃道是方法里的精品	(122)
091.确定性与不确定性交织在一起,构成了 大千世界	(123)
092.世界上的事情分为两大类	(124)
093.大自然是有脾气的,同样要尊重它	(125)
094.点评个别动物	(127)

下篇 杂谈篇

095.路的遐想	(129)
096.思想	(132)
097.漫话资本	(133)
098.谈谈负责	(135)
099.话说积累	(137)
100.从“没有任何借口”想到的	(139)
101.学会注重细节	(142)
102.苦难是人生的一所特殊学校	(144)
103.快乐是一种价值观	(147)
104.幸福无界,需要比较和创造	(150)
105.朋友的氛围在于营造,朋友的圈子 在于筛选	(153)
106.最深的友谊是在心灵中的位置	(157)
107.休闲是衡量现代社会文明程度的重要尺度	(159)
108.读书是个人的事,却体现了民族的魂	(160)
109.现代人的些许悲哀	(163)
110.贪欲是超出极限范围的欲望	(165)



- 111.钱不是生活的唯一 (167)
- 112.酒的功能 (169)
- 113.不能被错误打倒 (171)
- 114.科学给时代定调 (174)
- 115.文学和艺术永远是人类的良心 (176)
- 116.孩子的梦想要让他自己去实现 (178)
- 117.完美只是想象中的事情,而缺憾
却是永恒的 (182)
- 118.机会在生活的每一天 (184)
- 119.信念无敌 (188)
- 120.信用是立身之本 (190)
- 121.希望是清醒着的人的梦 (191)
- 122.聪明与愚笨 (194)
- 123.富有与贫穷 (197)

上篇 偶感篇

001. 认识男人和女人是一切的开始

上帝创造了亚当，又从亚当的身上取下了一根肋骨，变成了夏娃。然而上帝万万没想到，这对儿孤男和寡女会成为人类社会的永恒主题。有资料是这样说的：1993 年底，日本的 18 位科学家从各自研究的领域里，共同提出 7 个挑战性课题，称为 21 世纪科学七谜。它们是花与蝶、生与死、心和身、左与右、阴与阳、虚与实、男与女。迄今为止，作为生物学的男女，一直是现代医学和生物学所探索和揭示的对象。作为社会学的男女，是每个活着的人都可以认知和涉猎的范围。因而，把男人和女人列为科学之谜是有一定道理的。

不无夸张地说，几乎所有的人一来到这个世界上，在认识其他事物之前，最先感知和认识的是身边的男人和女人。或许是父亲、母亲，或许是爷爷、奶奶、姥姥、姥爷，或许是叔叔、姑姑、舅舅、姨姨，还或许是保姆、老师。这些人尽管有不同的称谓，但都是跳不出男人和女人的圈子。

在我（孟向东）童年的记忆里，印象最深的就是姥姥。她是最伟大的人，是我的保护神，是我的一切，因为是她把我带大的。每当我饥肠咕噜，总是她给我弄饭吃；每当我有病，又是她守护在我的床边；每当我闯祸了，还是她老人家给我挡驾



化解。是姥姥让我逐步认识了更多的人和事，感知了周围的世界。可以说认识周围的男人和女人是认识世界的开端。

但是，男人和女人是永远都说不清、道不明的两种人。它们所组成的几何体，充满了奥妙的神秘，是永远都解不完的题集。

——男人和女人作为社会的核心元素之一，自始至终是社会的主角。它们彼此互为前提、互为存在的理由。假设没有了男人和女人，世界将不知为何物，社会也不成其为社会了。毫无疑问，男人和女人的结合是世界上最完美的结合。它们的结合不仅创造了家庭，更重要的是创造了社会，因而也创造了历史。

——男人和女人之间的差异形成了不同的社会角色。男人是社会进步的火车头，而女人是司机。男人以世界为己任，以家为根据地；女人以家为王国，以世界为跷跷板。征服欲，是男人活力最生机勃勃的体现；支配欲，是女人情欲最有力的证明。男人的角色不论如何变换，从一开始就是围绕着女人展开的。正像罗曼·罗兰说过的那样：“有才华的女人可以吸引男人，善良的女人可以鼓励男人，美丽的女人可以迷惑男人，有心机的女人可以累死男人。”

——男人和女人既是爱的制造者，又是爱的终结者。一般来说，成年男女对异性都有一种潜意识的评价。如果彼此都在选择，这种评价最终会转变为相互间的追求和爱慕。男人与女人相恋等于投身于另一个世界的冒险。女人与男人相恋等于把自己当筹码参加一场赌博。由于男人和女人都喜欢一个既和自己一样，又和自己不一样的人，因而这个世界变得更加风云莫测和无所适从。我们常常看到，侵犯女人的是男人，保护女人的也是男人；防备男人的是女人，依赖男人的也是女人。可见男人和女人之间天生就是“理也乱，斩不断”的情网。通常，

男人追女人隔一座山，女人追男人隔一层纸。男人对女人殷勤时，是爱的温床在升温；女人对男人热情时，是情的锅炉在添煤。男人一动情，就变得愚蠢；女人一动情，就变得聪明。男人的情来得快，走得也快；女人的情来得慢，走得也慢。男人最无情，也最有情；女人最有情，也最无情。男人通常用友情来换取爱情，女人通常用友情来拒绝爱情。

——男人确定自己是谁，是通过女人的眼睛来展现的；女人确定自己是谁，是通过男人的行动来说明的。当男人的眼睛被汗水遮住时，他看不清的是女人；当女人的美眸被泪水蒙住时，她看不清的是男人。想看清一个男人的真面目，要在和他分手后；想看清一个女人的真面目，要在她卸妆之后。想要知道男人和女人的感情状况，要看他们付账时的态度。

——男人大都喜欢争强好胜，更喜欢彼此间的角斗。男人是争强好胜的参与者，更是角斗的一级演员。女人大都喜爱服装，更喜爱修饰；女人是服装的追随者，更是修饰的忠实奴仆。男人用强硬包裹自己时，不一定就强硬；女人用柔弱武装自己时，不一定就柔弱。男人用坚强铸造自己时最强大，女人用柔弱武装自己时最可人。男人如果柔弱，而又惰性十足，八成要变成废物；女人如果柔弱，且有灵性，那一定是个尤物。男人儿时很脆弱，长大才坚强，老爷们气是男人的秉性；女人似水很柔弱，成为母亲后却十分坚强，母性是女人最深刻的天性。

——男人失意时，总想拥着一个女人倾诉，而得意时，却容易产生非分之想；女人失意时，总想得到一个男人的爱抚，而得意时，却容易趾高气扬。男人如果会给伤感时的女人带来破涕的笑容，说明他已经深入了女人的内心世界；女人如果会给惆怅时的男人带来顿悟的喜悦，说明她已经成为男人的知己。



用深刻和幽默给女人消除心理疙瘩的男人和用细腻和聪慧给男人破解认知上盲点的女人，都是男人和女人的楷模。

——许多男人在年轻时，从女人身上寻求人生的启蒙，得到成熟；年老时在女人的身上寻求青春，焕发生命。女人在年轻时，从男人身上寻找生活的目标，找到归宿；年老时在男人的身上寻找魅力，找到慰藉。男人管理着女人的母性与灵性、坚强与宽厚，女人操纵着男人的神性与魔性、温柔与狂野。男人是女人永远的保障，女人是男人永恒的迷宫。

——男人需要的比女人更多，可他碍于情面不肯直说；女人需要的比男人要少，可她就想让他听她说。男人不幻想完美无缺的女人，心里想着能早点有个家；女人却幻想完美无缺的男人，心里揣摩着何时成家。一个不能使女人感到愉悦的男人，即使他很能干，至少他内心如荒漠。一个不能使男人感到轻松的女人，即使她是聪明的，至少她此时很愚蠢。忍受煎熬是男人的必修课，柔美贤淑是女人的看家本领。男人是共富贵难，女人是共贫贱难。在这个世界上女人最珍重的，是男人的承诺、男人的感情和男人的纯洁；而男人最珍重的是女人的柔情、女人的聪慧和女人的贞洁。有人说男人在世间的一切表演最终都是为了一个或几个女人，有人说女人在世间的一切表演都是为了她所深爱的那一个男人。

——越是优秀出色的男人，可供他进行婚姻选择的范围越大，配得上他的女人越多。而越是优秀出色的女人，可供她进行婚姻选择的范围往往越小，配得上她的男人也越少。年龄大，是女人婚姻的致命伤，却是男人寻觅时的筹码。文化程度的高低，决定着男人对待女人的方式；文化程度的高低，也决定着女人给予男人的情趣。男人如果成了工作狂、偏执狂和色情狂，

女人的世界就躁动不安；女人如果成了事业狂、霸道狂和怀疑狂，在男人的世界里很难有立锥之地。

——男人不喝酒，是男人的遗憾。从一定意义上说，是酒锤炼了男人，使男人成为好汉。男人唯一不变的是情种，只要有了爱意，一个男人能使若干个女人着迷；但是男人无论多强大，也都需要女人来爱抚。女人不吃醋，就不是真正的女人。从一定意义上说，是醋滋养了女人，是醋使女人成为精灵。女人唯一不变的是善变，只要有了仇恨，一个女人就能扳倒若干个男人。然而女人无论有多么强胜，都需要男人来呵护。好男人是一处港湾，好女人是一所学校。

——用未来的钱财打理现在的生活，用今天的劳顿赢得未来的休闲，用简洁的方式经营人生，是现代男性的情商所在。用理性的方式打理钱财，用性感的方式展示魅力，用情感的方式经营生活，是现代女性的情商所在。

总之，“男女就像冬天相互依偎取暖的刺猬，太近则相互刺伤，太远又寒冷”（叔本华）。正像影星潘虹说过的那样：对男人要近看，对女人要远看。在爱情上，男人远比女人浪漫；在婚姻上，女人又远比男人现实。

002. 夫妻：男人和女人的重大邂逅

男女邂逅的结果，可能造就了一对朋友，也可能造就了一对冤家，最大的喜悦是造就了一对夫妻。夫妻的邂逅，是人生中最具有重大意义的邂逅。对于男人而言，娶了一个女人，实际上就是得到了一种生活。苏格拉底说：“娶到一个好妻子，你可以得到幸福；娶到一个坏妻子，你会成为一个哲学家。”对于女人而言，嫁给一个男人，也是嫁给了一种生活。嫁给一个





好丈夫，等于在天堂里旅行；嫁给一个坏丈夫，等于在牢狱里过堂。“妻贤夫祸少，夫贵妻容光”。婚姻之道正像台湾诗人余光中所说，是一种妥协的艺术，是一对一的民主和一加一的自由。男人在婚姻中赌下自由，女人在婚姻中赌下幸福。世俗的婚姻观：娶妻娶妻，贤惠第一，嫁汉嫁汉，穿衣吃饭。寻求的是最根本的幸福底线。已婚与未婚的女人往往有着不同的参照物，那就是不同的男人。已婚与未婚的男人也都有不同的参照物，那就是不同的女人。通常，幸福的女人无故事，幸福的男人多付出。

婚姻给男女间的自由设了一道门槛，出入要小心。婚姻也给男女间的幸福提供了保障，经营要得当。在婚姻中，妻子把丈夫当成仆人，她就是侍女；妻子把丈夫当成国王，她就是王后；丈夫把妻子当成管家，他就是东家；丈夫把妻子当成店员，他就是经理。角色的定位准确与否，决定了婚姻质量的高低。

婚姻是男人和女人的法律归宿，是唯一无法组织的团体，是非常自私的王国，它是将友情、恋情、爱情发展为感情、亲情和骨肉情的漫长过程。责任是婚姻的护身符，它无边无际，无法丈量和计算，缺乏责任和责任心的婚姻注定不会长久。

一个好男人和一个好女人并不一定就能组成一个好的家庭。这是因为，好的家庭标准不是由好人的标准来衡量的。一个好的家庭，是两个贴心人的乐园；一个不好的家庭，是两个离心人的旅馆。好的家庭能使两个人都欢快；不好的家庭能使两人很烦闷。家庭既可以成为男人和女人的“诺亚方舟”，也可以成为男人和女人的“滑铁卢”。家庭是男人的堡垒，是男人受伤时能为他疗伤的地方，男人一旦失去了家庭，就失去了阵地。家庭是女人的王国，是女人诉说时能给她带来知音的地方，女人