

生活智慧丛书

1

文摘

摘英版
XIEYINGBAN

心灵的感悟
生活点击

DIANXINLING

夏焱◎主编

点击心灵

只有按道德行事，才能赋予生活以美和尊严。

——爱因斯坦《爱因斯坦谈人生》

内蒙古文化出版社

心灵的感悟
生活点击

点击心灵

夏焱◎主编



内蒙古文化出版社

生活智慧丛书
点击心灵
夏焱 主编

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路08号)
印刷装订 北京地质印刷厂
责任编辑 毛乐尔
装帧设计 尚农
开 本 850×1168 1/32
印 张 30 字数 48万
2001年4月第一版
2001年4月第一次印刷
印数 1-6000册

ISBN7-80506-856-9/Z·151

总定价: 59.40元 (分册定价: 19.80元)

只有按道德行事，才能赋予生活以美和尊严

——爱因斯坦《爱因斯坦谈人生》



目 录

生活应该富有弹性

多一些乐观	2
成功就在不远处	5
人生就像登山	7
读出一生的美好岁月	9
迎向灿烂的阳光	12
活着就有希望	14
善用零碎时间	16
生活应该富有弹性	18
珍惜生活	20
用心感受生活	22
命运是个聋子	24
学会面对现实	26
积极面对人生	28
享受一个无牵挂的人生	31
珍惜现在	33
青春有悔	35
做梦又何妨	37

别“酷”得过了头	39
----------------	----

悠然享受寂寞

理性与感性并重	42
保留一颗真挚的心	44
要有一颗不俗的心	46
走出心中的监牢	48
知足者常乐	51
不吃“后悔药”	53
凡事要懂得把持	55
别自讨烦恼	57
有失必有得	59
敢于面对错误	61
凡事想开点	63
活出一个简单的自我	65
堂堂正正做人	67
爱自己也爱别人	69
做你自己	72
学会善待自己	77
该低头时就低头	79
别跟自己过不去	80
学会宽容	82
对人多一点宽容	85
学会安抚他人	87
体会对方	89
别人其实也不赖	91





最好不要情绪化	93
雅量	95
互让一步	97
学会忍耐	99
不要拿他人的标准衡量自己	105
人比人，气死人	107
了解真相	114
不能只求万一	116
试着换个角度看问题	118
拿得起放得下	120
悠然享受寂寞	122
幽默是一种轻松的深刻	124
赶走你身边的悲哀	126
无形的束缚	129
拒绝的艺术	131
反赞美的软化作用	133
避免“暗示性”的伤害	135
骂人等于骂自己	137
化解愤怒	140
吵架也有学问	143
好了疮疤忘了疼	145

一捧沙里看世界

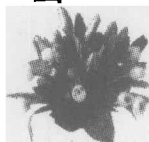
无悔的爱	152
明智的爱	154
深情的爱	156

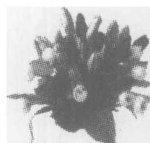
变幻莫测的爱	159
误解的爱	161
无缘的爱	163
“新潮”的爱	166
没有寄托的爱	168
金钱与爱情	170
情场与战场	172
单身女子面面观	173
求爱的突破口	178
求爱四招	181
不可以过分痴情	184
萝卜白菜各有所爱	186
小花与大树	188
一捧沙里看世界	190
开放式的忠诚	192
善意的谎言	195
体味真情	198

夫妇是“缘”也是“命”

家和万事兴	206
现代父母经	211
孝顺父母	213
婆媳战争	215
预防家庭危机	217
夫妻之道	221
丈夫有了“出轨”行为怎么办	223

心灵 的感悟





拿出你的温柔·····	227
疑心会赶跑你的丈夫·····	233
耐住平淡婚姻的寂寞·····	236
妥善处理婚外情·····	240
夫妇是“缘”也是“命”·····	243
婚姻不像买衣服·····	246
女人是婚姻的润滑剂·····	249
拴住丈夫的心·····	253
女人的温柔，是男人的贴身内衣·····	257
向别人要鱼吃，不如自己弄来钓竿·····	258
不妨做个“妙”老婆·····	260
善待妻子儿女·····	262
善待自己的亲人·····	264
多给家人好脸色·····	266
怎样面对丈夫的变心·····	267
善待老婆，否则老了没人要·····	269
关爱女人·····	271
给他一个灿烂的微笑·····	272
一个女人需要三种类型的丈夫·····	274
下一个男人不一定会更好·····	278

智慧胜过美艳

丑女人立足之道·····	282
智慧胜过美艳·····	285
四十大惑·····	287
中年、壮年、更年·····	294

人老并不可怕	296
--------------	-----

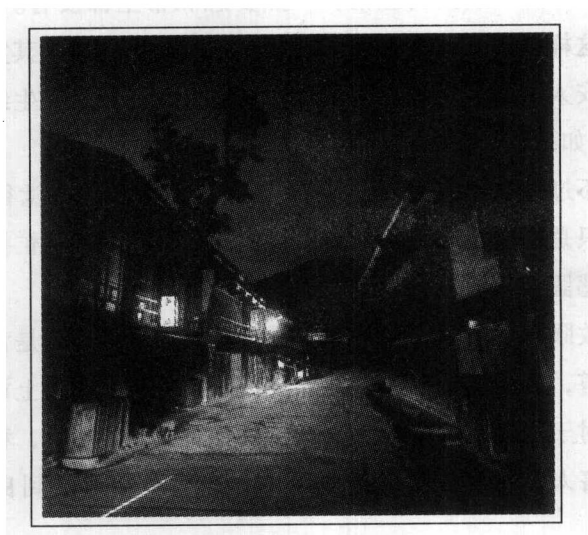
别为钱活着

别为钱活着	300
金钱的诱惑	302
人可穷，志不可穷	307
切勿堕入奢侈的泥潭	310





生活应该富有弹性



用心品味 生活本就有滋有味

多一些乐观

悲观的人总比乐观的人要小心眼，为什么呢？因为悲观的人很容易发现令人难过的事，但乐观的人却很容易忘记不愉快的事。

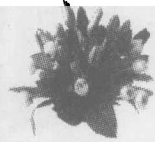
“我看破了一切。朋友、父母兄弟都瞧不起我，工作又不顺利，不知以后如何生活，一点梦想和希望都没有。”有位年轻人这样诉说。他看来郁郁寡欢，令人心生同情。其实，类似的不安人人都经历过，通常此时我们也会诉苦“人生绝望”或“生不如死”。

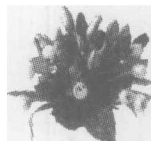
不过仔细体察这时人们的心态，大体上并非觉得如此无望，只是期望能有旁人陪伴、肯定其存在价值、帮忙摆脱他的自卑感罢了。

放眼看看周围，尽是庸庸碌碌的人。许多人确是背地里恶逆无道，表面上却装得慈心善目，他们对于强者或上司笑恭屈节，对于弱者或后辈却颐指气使。表面上言语动听，私下却欲设陷害人，遇有危险时拔腿就跑，完全不会感觉到良心的指责。

我们不但在精神上丑陋不堪，其实在肉体上也没什么美感存在。想想看，我们天天都少不了排泄作用，死后即腐败发

心灵的感悟





臭，何美之用？

越是自负，越是自以为了不起的人，就越是伪善者，他们就越想装饰自己的表面。但我们顶多是受其欺骗而已，并不致因其所呈现的“美”而受感动。反而是不怕丑、凝视丑、超越丑之后，才会体验到真正的美。

伟人和凡人的不同之处，在于他们不但能够正视包括自己在内的人间的丑陋，而且不会为这种丑陋所吓倒。

至难以自拔的深渊，借此掌握真实的平静。他们绝不宠溺自己，也不泣诉对人生绝望，更不会起意依赖别人或拒作彻底的自我反省。惟有彻底地挖掘出自己丑陋的部分，并加以忏悔，才能获得真正的平静。

可是凡人不但不肯呈现自己的丑陋，反而想加以掩饰，结果愈会受自卑感所困扰，不得不以悲观的态度在人生的暗街上踽踽独行。当受到自我嫌恶感、自卑感侵扰时，应当认识到，人们原本就有些缺点，而且人本身就是丑陋的，借此安慰自己、鼓励自己，重新思考人生和生活的方式。古诗云：“抬头看是满天繁星，低头看一颗星星都没有。”别忘了不仅自己会自我嫌恶或陷于自卑感，比我们有更强烈的此等感受的，还大有人在呢！

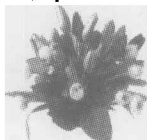
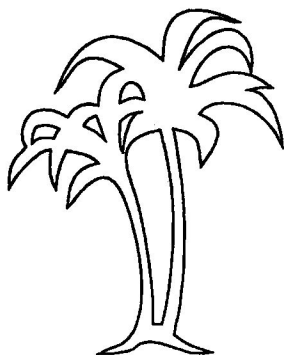
生活小品味

想到自己的苦难别人也曾熬受过，虽不能治愈痛楚，却使它稍稍缓和。

——（英）莎士比亚

4

.....
生活的
点击



心灵 的感悟



成功就不远处

在现今这个知识爆炸、信息化速度日益加快的时代，事物时时更迭，人才的竞争空前激烈，人人皆想脱颖而出，成为个中翘楚，却又不知如何着手。

因此，有不少人宛如迷失在纽约第五街的小猫，在那里跌跌撞撞。重要的是，你必须顿悟：虽然无法处处成功，却可以事事尽力。不要放弃在失败中学习的机会，时时自我省思，才能迅速远离挫折。

事实上，在你迈向成功之路的过程中，最大的竞争对手并非别人，而是自己。人往往遭受挫折就一蹶不振，从此看轻自己，自我否定，认为自己事事不如人，灰心丧志，怨天尤人。你可曾想过，成功之路并不是高速公路，欲速则不达，惟有先肯定自己，超越自己，苦干实干，稳健地跨出每一步，才有获得成功的一天。

婴幼儿摇摇晃晃刚开始学习步行时，多可爱多神勇，即使跌个四脚朝天、鼻青脸肿、嚎啕大哭，他（她）们依然毫不畏惧退缩，每一次的跌倒，都促使他（她）们噙着眼泪，忍耐疼痛，更快地站起来，勇敢地再次迈开步伐，最后终于学会步行，稳健地踏出每一步；接着开始尝试奔驰，甚至在比赛中夺得第一，我们不都是这样一路走过来的吗？

生活处事的哲理也是一样，有时只要咬紧牙关，再尝试一次，就可迸出成功的火花。然而，遗憾的是，我们身边的许多人对此却往往浑然不知。

如果你心中有梦，盼望美梦成真，那么就要肯定自己，从跌倒的地方重新站起来，那么成功可能只是一步之遥而已，切勿无奈地向现实低头，导致梦想烟消云散。记住，成功就在不远处，不要让它飞掉了。快快实现你的美梦，展开双翅，飞向遥远的灿烂星空！

生活小品味

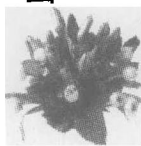
6

如果你问一个善于溜冰的人怎样获得成功时，他会告诉你：“跌倒了，爬起来。”这就是成功。

——（英）牛顿

失败给懦夫带来的只是悲伤，而给强者送来的却是“清醒剂”，使偏离航向的航船作紧急的“方位”调整。

——陈彪





人生就像登山

几年前张艾嘉小姐演唱过一首《忙与盲》，前阵子周华健先生推出一首《最近比较烦》。两首歌都唱出了生活在现代大都市中的人们生活情况。

忙碌烦躁，是多数人生活的写照。每天总是忙忙忙，每天总是茫茫茫。越忙碌，就越觉得生活茫然。不知为何要这么忙，却又是忙忙忙。于是，忙碌、盲目、茫然，成天在里头兜转游晃，累了烦了，还摆脱不了。

一名红极一时的节目主持人曾很得意地说：“我经常同时录制十几个节目！此外还要剪彩、参加公益活动……”到头呢，家庭、财务、健康都出现问题，过往的忙碌化为一场空，真正茫然了一场。

商界一名大亨也曾在受访中说道：“我每天工作超过十八个小时！常常连吃饭、睡觉的时间都还在工作！”得到的呢，竟是几次官司、一度牢狱，最终于四十七岁英年早逝。虽然累积了几亿财富，但他在世时得到的，仅是忙碌和烦恼。

忙碌已非一种现象，而成为了一种病态。没人乐意忙碌，但不忙碌又感觉恐慌，就怕自己会赶不上别人什么，会被这个社会淘汰。

英国哲学家兼诗人泰瑞登说得好：忙碌，是无所事事的人