

● 用不多的时间 ● 读浓缩的短语 ● 悟深邃的哲理

人生箴言悟语

吴亚芬 著

社

人生箴言悟语

吴亚芬 著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本写人生的书。它以短语形式对人生百态进行深入的探索、思考和辨析,凝炼了作者对人生的感言。全书内容深邃,富有哲理,文字简洁,可读性强。

图书在版编目(CIP)数据

人生箴言悟语/吴亚芬著. —北京:金盾出版社,2008.6
ISBN 978-7-5082-4988-9

I. 人… II. 吴… 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 002178 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:130 千字

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

如果能把生命分为阶段，则大致可有三段：即开始——过程——结局。其中，过程最长，也最重要。因为，过程实际上就是人生的生命实质和生命历程。

每一个来到这个世界上的人，都不可避免地要经历生命的过程。一个人从年幼到年长，从幼稚到成熟，从无知到有知的生命旅程很长，不可能一路顺风，处处通畅，因为生活本身从来就充满着艰辛，布满着荆棘，存在着各色诱惑。一旦不能正确对待，就会遭遇到各种挫折，甚至磨难。诸如学业上受挫、事业无成，家庭变故、情感受到伤害、病痛缠身等等。走好人生之路，主要应靠自己，靠自己对生命实质的认知和对前进的方向和目标的把握，靠自己的不懈努力。但是客观上的帮助也是不可缺少的。《人生箴言悟语》一书，就是为读者提供一些帮助。

《人生箴言悟语》共有四部分内容，即：生命旅途、修身养性、情感世界、社会观察。这四部分基本上涵盖了生命中最重要，最需要解决的课题，即事业、家庭、修养、感情等。作者的写作过程，实际上是在完成由热爱生命到洞彻生命的哲学思考过程。在这个基础上，力争对如何走好人生之路，作出明晰、准确，有说服力的结论，从而给读者，尤其是其中的青年人，在前进中提供有启发性的帮助。当你在处于困境和重压下，陷于迷茫、苦恼之中时；当你遭遇失败，心灰意冷，丧失信心时；当你在错综复杂的境遇中，犹豫不决，徘徊不前时；当你的情感生活波折变化，深感痛苦时，翻翻这本书，如果能从中得到一些启示、激励，从而摆脱消极情绪，一身轻快，阔步前行，这正是作者写这本书的初衷和期待。

本书采用短语的写作形式,因为这种形式阅读省时,切合快节奏生活的特点,再者,短语凝炼浓缩,言简意赅,耐人寻味。

作者 吴亚芬

目 录

生命旅途

- 解读生命 (3)
- 寻求于心无愧的活法 (14)
- 做人是本 (32)
- 路在脚下 (42)
- 良心有多重 (44)
- 美德如兰 (46)
- 快乐、幸福何处寻 (50)
- 把困难、痛苦变成财富 (57)
- 成功与失败 (62)
- 挺起你的胸膛 (69)
- 从年轻到年老——人生的必然经历 (73)
- 美的诠释 (78)
- 机遇在向你招手 (83)
- 健康无价 (85)

修身养性

- 修炼心智，完善自我 (91)
- 心宽如海，恬静似水 (108)
- 放逐烦恼 (113)
- 改变一下思路和视角 (120)

○ 给他人送去一束阳光	(125)
○ 彬彬有礼就像一封推荐信	(129)
○ 拒绝劣行与放任	(132)
○ 学会思考	(140)

情感世界

○ 心中盛满爱	(149)
○ 亲情——血浓于水	(156)
○ 破译爱情	(161)
○ 失恋并不可怕	(170)
○ 夫妻之间	(172)
○ 构建友谊之路	(177)

社会观察

○ 遨游商海	(185)
○ 钱啊,钱!	(189)
○ 做老百姓欢迎的好官	(195)
○ 做时代精英	(198)
○ 时尚与潮流	(200)
○ 对称谓的探究	(204)
○ 人情债的难题	(206)
○ 股市如潮	(207)
○ 让“主义”、“精神”回到医院	(209)
○ 科学创新改造了苍蝇	(210)
○ 社会百态一瞥	(211)

生命旅途



解读生命

✿一位哲学教授在课堂上给学生们做了一个特别的实验。

他拿起一个非常大的空橄榄油大口瓶，然后把一些直径约两英寸的石块装进去。他问学生：“装满了吗？”

学生答：“装满了。”

教授再把一些小的鹅卵石倒进瓶子里，接着轻轻晃了晃瓶子，鹅卵石滑进了石块间的空隙。他问学生：“装满了吗？”

学生答道：“装满了。”

教授又拿起一盒沙子，把它倒进了瓶子。他轻轻晃了晃。沙子填满了石块和鹅卵石之间的空隙。然后问学生：“瓶子装满了吗？”

学生答道：“装满了。”

接着，教授从桌子下面拿出两瓶啤酒，打开瓶盖，把酒倒进瓶里。啤酒就填满了沙子之间的空隙，他又问：“瓶子满了吗？”

学生点头大笑。

此时，教授意味深长地说：“这个瓶子可以代表你们的生命。里面的石块可以代表你们生命中最重要东西——事业、爱情、家庭、健康，如果其他东西都丢失了，

只剩下这些，你们的生命将仍是丰满的。鹅卵石可以代表你们的其他东西——你们的房子，车子，存款。沙子则代表你们其他的小东西。”

他接着说：“如果首先把沙子放进去，就没有石块和鹅卵石的地方，那么，生命就失去了意义。”

一个学生举手问：“啤酒代表什么？”

教授微笑着说“无论你们的生命多么饱满，总还是有放两瓶啤酒的地方”

✿人的生命用一句很明了的话概括，就是从生到死的过程。

人的生命的开始和结局都一样，但过程却不一样，或者大不一样。其缘由在于对生命的存在有没有质的认识，在于会不会充分使用生命，在于是爱还是私欲在推动着生命的进程。

在生命的过程中，如果你选择了创造，那就能使有限的生命过程无限延长；如果你闲置了自己的心智和双手，那就会使有限的生命过程转瞬即逝。平实而富于创造的过程，超越艰难险阻的过程，就是多彩的生命，就是辉煌的生命。

✿人是大自然的一部分，并且迟早都要一一回归自然。而大自然又归属于宇宙——宇宙是永恒、博大、无垠的。如果把人和自然、宇宙联结起来去看人生，会不会另有一番意境？

✿人生虽然短促，但积极生活的人，创造了久存于世界之中的物质和精神之美。从这个意义上看，生命是不是也有永恒性？

✿自为的生命，实际上是完成由热爱生命到洞彻生命的哲学思考过程。

✿所谓生命，就是一个逐步支出短短的几十年的时光的过程。支出的时光，换回来的是充实、收获，则有意义；支出的时光，换回来的是虚妄和失落，则无意义。

✿一个人如果能在漫漫人生旅途中，逐渐找到一种坦坦荡荡、从心所欲、宁静致远的感觉，就无愧一生了。

✿“既来之，则安之”是一种求实，自信，超脱的心态。

✿真正的富有并非拥有的多，而是奢求的少。

✿历史如同一条长河，它日夜奔流。它映照着旭日的异彩，它奔涌着豪情，也荡涤着污秽。它永远浩浩荡荡。

要相信历史，相信明天。

✿不去妄求，不存奢望，也就没有失去的痛苦。世界上有许多东西，是不值得我们煞费苦心拼命去求取的。

古人的话：“富贵于我如浮云”，道出了一种境界的高洁；而“人为财死，鸟为食亡”则又道出了一种巨大的可悲。可是人们往往就看不透！

✱用认真诚实勤劳的态度直面人生，既能悟得真义，又能获得真趣。

✱具有深刻的思维和火样的激情，人就有了高质量的人生。

✱当你无所事事、百无聊赖时，你就想想人来到世上，就这么一回，就这么几十年，失去了就不复再来。这样，你就不忍心辜负它了，你就会振奋起来了。当你陷于恩恩怨怨，苦恼不堪时，你就想想，人就这么几十年，过去了，一切都烟消云散了，还有什么不能排解的？

人就这么几十年，想到这，就懂惜时，就知奋进，就会施爱，就能大度，就会淡泊名利，宠辱不惊，就拿得起，放得下，就吃得香，睡得着，就活得轻松、自在，就没白来世上一趟。

✱一个人如果不去背负物欲的枷锁，不做物欲的奴隶，他就一定能爱护好自己的生命。

✱每一个活的生灵体内，都蕴含着一种朦胧而强大的生命冲力，在不停地运动——如埋着的种子，不断地顶

着泥土的压力，顽强地昂头钻出来。人更是如此。人的生命全过程都应该处于积极奋进状态——短期的休息可以，但不能懈怠。

✿把宇宙、人生看透，就会以欣赏和宽容的态度去对待世界上的一切。遗憾的是，能真正看透的人不多，所以，扰攘纷争、恩恩怨怨随处可见，剪不断，理还乱。

✿每天都过着相同刻板的生活，年复一年，最长的生命也会变得短促。

✿历史是一位公正的裁判，你在生活中扮演着什么角色，你给社会留下了什么，你有多重的分量，都记载得清清楚楚，准确无误。但主宰历史裁判的人，却又恰恰是你自己。

✿扬长避短，你的人生就会增值；扬短避长，你的人生就会贬值。

✿我们每天都在享受生命的长度，而又每天在减损它。解决这个问题的唯一方法，就是增加生命的宽度和高度。

✿你不能事事顺心，但你能处处尽心。你不能左右天气，但你能调整心情。你没有利用好今天，但你可以把

握好明天。

✱时间是组成生命的一种材料，充分利用时间，就等于延长生命；浪费时间，就等于缩短生命。

✱时间是一种资源。它可以积累智慧，它可以创造财富。

✱任何是非曲直，都可以用时间去过滤、鉴别、澄清。

✱生命的意义是用价值来计算的。生命的长短是用时间来计算的。生命可以超越时间而永恒。

✱谁能够以深刻的内容有效地利用时光的每一瞬间，谁就在延长自己的生命。

✱如果以 70 岁为平均寿命，人的一生最多不过只占 604800 小时。能以这么具体的数字去意识自己生命的短促，他就决不会无故地浪费每一分钟了。

✱简单的生活可以放大生命的空间和弹性，更有助于创造精彩的人生。

✱一个人的生命，只有在为其他生命服务时，方能显出其能量和意义来。

✱人的一生，不可能时时总是有人叮咛，有人关爱，有人扶持，有人鼓励。在困难重重，孤立无助，必须自己忍受痛楚，支撑苦难，必须独自穿行黑洞洞的雨夜山道，必须独自涉过急流险滩的时候，最要紧的是自己珍爱自己，自己鼓励自己，自己给自己送一束花，送一抹早霞，送一片蓝天，送一条通衢。

崇尚和珍重生命的人，必能自己救自己。

✱如果去走访一位经历丰富且较多坎坷的年长者，请他谈谈人生，他或许如是说：一个人要在生活中学会能接受鲜花，也能吞下苦果；能在热闹场合下被众人所簇拥，也能耐得住无人问津的寂寞；能吃苦，也能享福；能博得青睐，也能经住冷落；大喜时则开怀大笑，大悲时则放声大哭。如此，人才能适应生活，主宰生活，因为，人生原本就是一个迂回起伏的运动曲线啊！

✱由于科学的发达和生活的提高，现在人们的平均寿命越来越长，连有些六七十岁的人都不敢言老了，这自然是好事。但是，生与死又往往只隔一步之遥——如心脏病猝发，或车祸什么的。所以，细想想，生命真像一个谜，有时难以捉摸。

如此说来，绝无生发虚无之意，而是想提倡最大限度地提高生命的效率和质量。应办的事，抓紧办。该尽的责任，一一尽到。用这种积极的态度对待生命，即使死神倏忽而至，我们也不至于留下弥补不了的惭愧和遗憾。

这不也是一种境界吗？

✿一个人的过去，可以靠保存的一些物品引起缅怀，但是，他所经历的生活波澜，事业的成败，情感的跌宕，将永存于生命之中，封存在心里。封存得越久，就越醇厚。这是一笔很丰富而宝贵的财富。

对于年长者封存在生命之中的丰富阅历和切肤感觉，后来者是不是应该从中采取一、二？

✿许多重大的成就和卓著的功勋，都是在顽强不懈地求“知”中获得的。所以，人的一生实际上是在实践由“不知”到“知”的全过程，或者说，人的一生是不断学习的一生。正由于此，人才要活到老，学到老。

✿傍晚时分，你到海边去走走。伴随着浪涛拍岸声，放眼望去，那浩渺无垠的海，那苍茫辽阔的天，你顿时会感到宇宙在无限地大，自己在无限地小。此时，什么荣辱沉浮，什么恩恩怨怨，什么烦闷苦恼，还有容身之地么？

大自然会淘洗、净化人的心灵。

✿看海会使人心胸开阔，自不必言。在看不到海的地方，就仰头看天。苍天同样辽阔无垠，尤其是天气晴朗、万里无云（蓝天上有几抹白云也好）的时候。

苍天也许比大海更具魅力。