



人生感悟

刘志宏 孙 菡◎编著

生活的意义 不在于我们走了多少崎岖曲折的路
而在于我们从中感悟到了多少哲理和人生真谛

黄河出版社



人生感悟

刘志宏 孙 菡◎编著

黄河出版社

责任编辑 李景荣 封面设计 张宪峰
监 制 葛春亮

图书在版编目 (CIP) 数据

人生感悟 / 刘志宏, 孙菡编著. — 济南: 黄河出版社,
2008. 11
ISBN 978 - 7 - 5460 - 0000 - 8

I. 人… II. ①刘…②孙… 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 158000 号

书名 人生感悟
作者 刘志宏 孙 菡
出版 黄河出版社
发行 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路 21 号 250002)
印刷 济南申汇印务有限责任公司
规格 787 毫米×1092 毫米 16 开本
29.75 印张 533 千字
版次 2008 年 11 月第 1 版
印次 2008 年 11 月第 1 次印刷
印数 1—1000 册
书号 ISBN 978 - 7 - 5460 - 0000 - 8/B · 1
定价 56.00 元

卷首语

人生，是人的生命历程，也是人的生活历程。人生之路，漫长曲折，波澜起伏，坎坷不平。人在旅途，会有太多的诱惑与欲望，太多的迷惘与彷徨，太多的挫折与失败……尤其是在现代社会，生活节奏明显加快，新旧观念不断碰撞，各种竞争日趋激烈。有人在竞争中取胜，有人在拼搏中跌倒；有人在得志后踌躇，有人在失意后追悔。高考中的落榜，事业中的受挫，交往中的冲突，婚恋中的纷扰，生活中的困惑……所有这一切，都使人们经常对人生问题发出无限感叹：怎样把握人生真谛，使人生过得更美好、更充实、更有价值。

我们在学习研究心理学的过程中，接触到了古今中外许许多多展示人生精彩片断的故事、典故、实例，读后着实让人惊喜，发人自省，令人深思，使人启迪，给人以颇多智慧、无穷力量和积极心态。其实，生活的意义，不在于我们走了多少崎岖曲折的路，而在于我们从中感悟到了多少哲理和人生的真谛。基于此，本书在每篇故事、典故、实例之后，运用心理学原理，借助先哲们超越常人的见解，采撷现实生活中的一些资料和翔实的事例，叙述和阐明对人生问题的思考、理解、剖析、矫正、探索与领悟，旨在与读者朋友一道分享心灵的对话和感受，一起修养品性，自省自戒，洞察和警策人生。尽管每一篇的文字都很简洁，甚至只言片语，也无几多玄妙的哲理和高深的学问，然而皆为笔者有悟所得，有感而发，它蕴含着我们的一个心愿与一份心意。倘若，它能在你人生的征途中，伴你边走边悟、且歌且行；或深刻一种理解，增加一份明智；或给你一点帮助，明白一层事理；或为你澄清一些困惑，调节一下情绪，排除一点烦恼，那将是对我们莫大的欣慰！

刘志宏 孙 菡
二〇〇八年十月

目 录

第一部分 自己的价值靠自己来证实

自己要相信自己	(3)
自己发现自己	(4)
你是自己的上帝	(4)
适合自己的才是最好的	(5)
“宝贝放错了地方是废物”	(6)
自己才是一支“箭”	(8)
自知是人生的第一步	(9)
不可妄自尊大	(10)
做自己的人生主宰	(11)
“他人不是我”	(12)
人应该有自己的“特色”	(13)
自信以正确认识自己为后盾	(14)
人生不可缺少自信	(15)
“用不着跑在任何人后面”	(16)
信心是颗希望的种子	(16)
鸡永远飞不了鹰那么高	(17)
适应是人生的必选课题	(18)
一个人要有不可征服的信心	(19)
相信自己有无限的潜能	(20)
“我们完全靠的是自己”	(22)
无条件地接纳自己	(22)
不相信自己的人是个悲哀的人	(23)
从自己做起	(24)
一个人不能同时坐两把椅子	(25)
相信自己的力量	(25)
“我永远是鞋匠的儿子”	(26)
用自己的行动塑造自己的形象	(27)
去跳适合自己的“龙门”	(28)

是珍珠就不怕不被发现	(29)
做适合自己的事	(30)
“让自己变得足够强大”	(31)
靠自己的智慧与本领	(32)
不怕“看低”	(33)
自尊者自立	(34)
“当我相信时它就会发生”	(35)
生命的价值取决于自己的态度	(36)
人生好似一颗“豆子”	(38)
不过多在乎别人怎么说	(39)
舍弃依赖之心	(41)
使自己倒下的是自己	(41)
自胜者强	(42)
弱者靠自身优势战胜强者	(43)
只做自己力所能及的事	(44)
生命是世界上最贵重的“礼物”	(44)
“自信罐”使她辉煌	(45)
要懂得看低自己	(47)
退一步比进一步更重要	(47)
“自我激励”会送你一个美丽的人生	(48)
“无能为力”是学来的	(50)
命运无轨道	(50)
自己的价值靠自己来证实	(52)
将自己置于劣势	(53)
人是自己命运的舵手	(54)
自己的事自己拿主意	(55)
每个人都有精彩的一面	(56)
“为你自己奔跑”	(57)

第二部分 人品成就人生

不降低理想的高度	(61)
信念的力量是惊人的	(62)
精神是生命的支柱	(63)
信念能创造“奇迹”	(64)

不为名利劳身	(65)
成大事应拘小节	(67)
“世上没有绝对的真理”	(68)
我“少了一枚钉子”吗?	(69)
人生的价值	(70)
人生似一出戏	(72)
简化生活	(73)
富而知俭	(74)
丢掉盲目比较的心灵包袱	(75)
认真负责地对待自己不喜欢做的	(76)
人的性格和情感是可以选择的	(77)
“最后的一锤才是定音的”	(78)
“认真对待每一件事情”	(79)
贪欲过盛贻害身心	(80)
“遇事三思而后行”	(81)
“缺陷”能给人以提醒	(82)
人生岔路口怎样走	(83)
管束欲望	(83)
简单使生活更完美	(85)
对自己不太在意	(86)
泰然处之	(87)
“短处”亦有益	(88)
被自己欲望的囚笼所关押	(89)
虚心才能获得新东西	(90)
没有什么比要“面子”更卑贱的	(91)
拥有金钱并非快乐	(92)
万物之发端必于“一”	(94)
当心被自己的“优点”打倒	(95)
“敌人”虽小但不可忽视	(96)
完美中有缺憾	(97)
缺点也有魅力	(98)
先检查一下自己这只“碗”	(99)
“给自己心灵上一把锁”	(99)
居安思危	(100)
最安全的地方也是最危险的地方	(101)

及时修复被打碎的“窗户玻璃”	(102)
弱点也有价值	(103)
尽力去发挥自己的优点	(104)
平淡才是“道”	(105)
不可因“小”失大	(106)
“一生享用不尽的财富”	(107)
节俭就是金桶的底	(108)
“不能留下让人指点的瑕疵”	(109)
精心打造你的“细节”	(110)
无“怯”才能赢	(112)
人要有尊严	(113)
放低自己	(114)
简简单单才是真	(116)
健康就是财富	(117)
每个人的生活都不是完美的	(118)
“善”在心中	(120)
行“善”可得快乐	(121)
缺点不全是消极因素	(122)
人品成就人生	(123)
贪欲葬送了“鼯鼠”	(124)
敛钱贪钱是一种悲哀	(125)
关键时刻要冷静和理智	(126)
对潜在的危险不可视而不见	(127)
坚守是一种人格力量	(129)
习惯能主宰人生	(130)
世上无法找到完美无缺的“美丽”	(133)
不要刻意掩饰“缺陷”	(134)
贪小利丧大计	(136)
把握好人生的每“半个小时”	(137)
不能永远守着荣誉	(138)
打败自己的往往是自己引以为傲的长处	(139)
最是美丽平常心	(140)

第三部分 左右你情绪的人正是你自己

笑对人生	(143)
------------	-------

太阳每天都是新的	(143)
“放大快乐的光芒”	(144)
换个心态又是一片天	(145)
以良好的心态面对人生	(147)
心理困境应自救	(148)
成功的“谈话试验”	(149)
为心灵开扇“窗”	(150)
多往光明处想	(151)
“心中有‘魔’难得正果”	(152)
幸福感来源于知足之心	(153)
找准幸福的参照物	(154)
以快乐的心境应对不幸	(155)
平衡心灵的砝码	(156)
乐观造就卓越	(157)
关上身后的“门”	(158)
“达观乐天心自宽”	(159)
内心的快乐才是永远的快乐	(160)
“我只看我所有的”	(161)
适当的压力有益于人的成长	(162)
“不要总是让自己处于不快乐之中”	(163)
心力放到恰当处	(164)
创造会弥补人的先天不足	(165)
多余的应“放下”	(165)
理智发泄有益身心	(167)
“这也会过去!”	(168)
打开另一扇命运之门	(169)
好心情可“装出来”	(170)
遇事多看好的一面	(171)
“尽管……但是……”	(172)
用理智的思维去直面人生	(173)
捡起人生的“碎片”	(174)
烦恼是自己找来的	(175)
忘掉不该记住的事是一种快乐	(177)
“我是自己的主人”	(178)
人生既有好机会也有坏机会	(179)

一把盐放在湖里没咸味	(180)
放下就是快乐	(181)
失败有时是败给了悲观的自己	(181)
快乐来自于劳作	(182)
微笑是一种力量	(183)
去掉“如果”，改说“下次”	(184)
境由心生	(185)
从不利的的事情中寻找美好	(186)
好心情由自己造	(187)
不让“烦恼”进家门	(188)
世上没有绝望的处境	(189)
人应有理智	(190)
人生受自己的态度所制约	(191)
不良情绪能“传染”	(192)
心态不同结果亦不同	(193)
“随”字蕴含着人生的学问	(194)
不把目光盯在无法改变的事物上	(195)
快乐的秘诀在于珍惜拥有	(196)
快乐源自内在的心境	(197)
左右你情绪的人正是你自己	(198)
心身健康常常取决人的精神状态	(199)
选择“好心情”利人利己	(200)
幸福就在我们身边	(201)
发泄不快情绪要适时适度	(202)
心态决定命运	(203)
从不快乐中寻找快乐	(204)
不良情绪是生命之大敌	(205)
“不要为打翻的牛奶哭泣”	(206)
超越痛苦是一种境界	(207)
别让烦恼在心里膨胀	(208)
别人的也许并不适合你	(209)
“再造一个更坚固耐用的家”	(210)
“放下担子休息一下”	(210)
失去不一定不再有	(212)
给心灵松绑	(213)

快乐是对辛劳的馈赠	(214)
忧伤永远不可能战胜不幸	(215)
别把痛苦放大	(216)
让不幸成为你走向成功的垫脚石	(217)
许多担心是没有必要的	(218)
将“泥沙”抖落掉	(219)
换个视角看问题	(220)
“变换一种思路看看”	(220)
始终保持冷静	(221)
“失”有时是一种“得”	(222)

第四部分 凡事有所成 都为执著之功

意志的能量	(227)
愈挫愈勇的人是强者	(228)
现在就做	(229)
有所放弃还要有所坚持	(230)
勇敢地接受苦难	(231)
垒高自己	(232)
错失的机遇	(233)
忙碌能给人带来幸福	(234)
失意别失志	(235)
一根手指可以建造一座大桥	(236)
该弃不弃会失去更多	(237)
放弃有时比无望的坚持更为重要	(238)
用汗水浇开机遇之花	(238)
人的潜能难以估量	(239)
适当时勇敢亮出自己	(241)
“钓竿”才是最重要的	(242)
今日事应今日毕	(242)
心想事成则成	(243)
不轻易为“拒绝”所打败	(244)
生命在于坚守自己	(245)
强者不会向厄运屈服	(246)
善于寻找和抢占良机	(246)

心动不如行动	(248)
机会往往只有一次	(249)
心存不满方能不断进取	(250)
勇气是“站起来”	(251)
战胜了苦难才是财富	(252)
只要努力去做就没有做不到的事	(253)
凡事有所成，都为执著之功	(254)
“10 秒的门不是紧锁着的”	(255)
有价值的东西一个就足够了	(256)
希望就是力量	(257)
凡事都要脚踏实地去做	(259)
超越一切困境的永恒动力	(260)
一生做好一件事	(261)
疑问是打开知识大门的钥匙	(262)
机会总是偏袒那些勇敢者	(263)
任其挣扎方为蝶	(264)
爱我所有	(265)
绝望时再等待一下	(266)
赢在专心	(267)
永不放弃努力	(269)
放好自己的“大石块”	(270)
砸碎心中的“玻璃”	(271)
机遇之神不青睐犹豫者	(272)
苦难能促人奋进	(273)
舍得舍弃	(274)
该舍则舍	(275)
争人生朝夕	(276)
将“不可能”踩在脚下	(277)
打开心中那把束缚自己的“锁”	(278)
价值不贬	(279)
凡事要悉力以赴	(280)
不为没完成任务找借口	(281)
捕捉机遇	(283)
机会要靠自己争取	(285)
不绝望就有希望	(286)

理智的“转弯”	(287)
摘下强加给自己的“望远镜”	(288)
把握现在至关重要	(289)
努力打好手中的牌	(290)
有希望就有路可走	(291)
0.5 毫米之差	(292)
事事都要有准备	(293)
总有办法来对付	(294)
干好今天的事	(295)
珍惜生命的每“一分钟”	(296)
付出与收获总是成正比的	(297)
有弃方有得	(298)

第五部分 成功并不像你想象的那么难

信心和毅力是成功的双桨	(301)
“多加一盎司”	(302)
在平凡中实现非凡	(303)
每一次失败都是距离成功近了一步	(304)
成功始于自信	(306)
用自己的优势	(307)
危险的“可能失败”的意念	(308)
拥有 1/4 世纪的经验	(309)
态度决定人生位置	(309)
智慧是成功的引路牌	(310)
一蹴而就的事是没有的	(311)
错误是登上正确结果高峰的台阶	(312)
借助外势以提高自己	(313)
成功的力量来自于自己的心态	(314)
成功是由“敌人”成就的	(315)
不为周围的声势所惧怕	(316)
人生需要加法	(316)
让自己“多想一步”	(317)
选准方向是成功的前提	(318)
成功是由挫折的脚印连缀起来的	(319)

有什么样的目标就有什么样的人生	(320)
“虚假安全”不安全	(321)
没有不受伤的船	(321)
消极的自我暗示是无形的敌人	(322)
没有人生目标是最可怕的	(323)
“成功”是失败之母	(325)
“永远坐在前排”	(326)
“步速”的成败	(327)
思考时不妨多想几步	(327)
生命的意义在于不断提升人生目标	(329)
始终把目光盯在目标上	(330)
拔掉生活中的“小木桩”	(331)
把目标分解，予以各个击破	(332)
反过来想一下就可能成功	(334)
“我也会有成就的”	(335)
给失败一个心理准备	(336)
成功像似小锤敲铁球	(337)
梦想也是一种目标	(338)
有耕耘就有收获	(340)
只要想做就能做到	(341)
败在常规思维上	(341)
教训是无形财富	(343)
给人带来“伤痕”的东西并不可怕	(344)
不放过“渺小”的机会	(345)
成功者不会等到万事俱备	(346)
不可忽略小事	(347)
眼前的才最容易把握	(348)
直面挫折	(349)
成功没有时间的限制	(351)
成功须弃绝“斯万高利”心理效应	(352)
挫折面前当自强	(353)
将泪水和汗水化作美好的一切	(353)
失败与成功都会过去	(354)
“成功并不像你想象的那么难”	(355)
失败和成功一样有价值	(356)

成功就是一连串的奋斗	(358)
不可“功败垂成”	(359)
成功需要积累	(360)
修建自己的“码头”	(361)
勇气和毅力是无可替代的	(362)
成功蕴藏于耐心之中	(363)
要成功，方向最重要	(365)
暗示的魔力	(366)
仅有执著是不够的	(367)
要想得到就要有付出	(368)
敢为天下先	(369)
要有发现财富的眼光	(370)
从底层做起也会成功	(371)
目标从“精于一”开始	(372)
失败中酝酿着成功的生机	(373)
人生要有目标	(374)
成功有时是一种坚持	(376)
艰难孕育成功	(377)
成功是对自己的一次次超越	(378)
成功往往是从一个小小的信念开始	(379)
成功在于是否敢做	(380)
在生命低谷中铸就人生辉煌	(381)

第六部分 人生的美好是人际关系的美好

赞美别人有时是肯定自己	(385)
以诚待人者，人亦以诚而应	(386)
忍辱而不怒	(387)
信任连着战斗力	(388)
“让沙滩替我忘了唯恐忘不了的事情”	(388)
宽容为“药”	(389)
帮助别人也是帮助自己	(390)
冷静面对批评远比敌对更有价值	(392)
让一事和万事	(393)
宽容别人也是善待自己	(394)

赞赏的效力	(395)
不能凭“印象”取人	(396)
给别人留路也是给自己留路	(397)
遇事肯替别人着想	(399)
记恨别人受累的将是你自己	(399)
不会选择对手的人生是不幸的人生	(401)
人没有对手会甘于平庸	(401)
给别人一次机会	(403)
“南风效应”的启示	(404)
诚信比生命更重要	(405)
“你先上吧”	(407)
“不知道的，你不要猜”	(407)
好运气喜欢诚实的人	(409)
不要期望所有人都称赞	(410)
发脾气伤人如围栏上的“疤痕”	(411)
强者“示弱”是一种智慧	(412)
诚实的回报	(414)
听不得批评的灾害	(415)
是你自己决定别人看你的“眼光”	(416)
人人都渴望欣赏	(417)
为别人喝彩	(418)
要宽厚待人	(419)
扶起小树也扶起自己	(420)
对人尊重、信任和欣赏的效应	(421)
把“礼物”还回去	(422)
盲目从众酿败事	(423)
给别人玫瑰会留下芬芳	(424)
尊重别人会赢得别人的尊重	(425)
欣赏能帮助人点燃自信的火炬	(426)
善容人之过	(428)
对人应存感谢之心	(429)
信任就是力量	(430)
要有一颗感恩的心	(431)
不必去羡慕别人	(432)
宽容既能恩惠他人也能润泽自己	(434)

不良语言对人有害	(435)
道歉需要真诚和勇气	(436)
给人一个“台阶”	(437)
对别人应付出你的真实	(438)
对人之过要有一种气度	(439)
幽默的分量	(440)
心怀一份宽容	(441)
多一些“换位思考”	(442)
看到“黑点”，更要看到“白纸”	(443)
“我应该实现自己的诺言”	(444)
做人是为自己的失败买“保险”	(445)
化不悦为欢乐	(446)
要尊重人的差异性	(447)
自己的窗子擦亮了吗？	(448)
别开生面的“赞美仪式”	(449)
目光不同结果也不同	(450)
交往应有度	(451)
释下重负方能挺立	(452)
“失去了一个不爱你的人”	(453)
爱情无需刻意去把握	(453)
自我解除尴尬	(454)
拒绝的幽默	(455)
只要面带微笑	(456)