

Q
Quality Life

感悟人生

幸福篇

Felicity

管仁健/编

生活是什么？

幸福是什么？

追逐与淡泊，

贪婪与感恩；

占有与割舍，

成功与失败，

用一颗包容的心，

找寻属于你的天空。




Quality Life

感悟人生

幸福篇

Felicity

管仁健/编

精品生活系列 001

感悟人生

—幸福篇—

管仁健 编著

兰州大学出版社

本社获台湾腾跃出版事业股份有限公司
独家授权,翻印必究

感悟人生
—幸福篇

兰州大学出版社出版发行
兰州市天水路 216 号 邮编:730000

兰州大学出版社激光照排中心排版
七二二七工厂印刷

开本:787 × 1092 毫米 1/32 印张 9.5

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷
字数:220 千字 印数:1 - 8000 册

ISBN 7-311-00995-2/G·149 定价:15.00 元

编者序

何谓生活智慧？生活究竟是什么？为什么还需要智慧？缺乏这些智慧的人，过的是怎样的生活？有了这些智慧后，生活又会有什么改变？如果你也有这一连串相同的疑惑，就不妨仔细阅读本书，并细细体会。

生活在这紧张繁忙的现代社会里，无论你是学生、上班族、老板，甚至家庭主妇，每天的生活大概都只能用忙来形容。为了适应这样的生活步调，人人都像上紧了发条的机器人分秒必争，因此阅读习惯也产生了重大的革命。如果你一向抱着速食的态度，只想站在书店里用浏览的方式，一目十行地吞下这套丛书，恐怕你会失望了。

尽管这套丛书立意鲜明，结构完整，叙述也力求浅白生动，充分适应了现代人的胃口。但和其他励志书籍不同的是，我们并不想用说教的方式来传达，更不想用广告的术语来促销。在阅读本书前，千万别抱着一步登天的想法，认为只要看了这套书，生活就会有立竿见影的改变。人生是你自己的，有再多的财富，再大的权势，也无法叫别人代替你一尝生活中的诸般滋味。因此，要用智慧来调适生活，其关键正应了中国人那句古谚：“解铃仍需系铃人。”

究竟我们该如何阅读这套书呢？首先，当你拥有这套丛书中任何一本时，只要一有闲暇，就翻开慢慢细品，相信你一定能有不同的体会。一般励志书籍就像口香糖一样，刚开始吃起来很香很甜，没多久就味如嚼蜡，非吐之不能为快。但这套丛书背后所隐含的无限深意，就如同橄榄一样；你若能静下心来，反覆含吮咀嚼，必能感受其甘饴芬芳。

最后，我们还是要强调，即使你读完全套，还是需要配合你自己的独立思考与反省。孟子说：“尽信书不如无书”，孔子

亦曾说：“学而不思则罔，思而不学则殆”，思其实就是学的一部分。你不仅要回顾刚读过的这一篇，更要与其他篇章相互印证。也许你觉得主题重复，误认为我们太草率。认为我们太罗索；也是你觉得互相矛盾，但事实上，这套丛书内容的取舍与编排，我们斟酌再三，求其头尾相合，前后呼应。

为什么介绍这套书时，我们直言对读者并非一定有用？坦白说，这套丛书只是一盏路灯，它可以照亮人生的方向，但是有些人不愿意睁开眼来看；有些人看了却不会判断那条路该走；有些人明知路在那里却不愿动身；有些人走没多久又停了下来。这套丛书和读者的关系，就像路灯与行人一样。

每天翻开报纸，打开电视，我们所面对的环境，只能用一部日本名导演黑泽明的电影来形容——“乱”。置身于弊病丛生的乱世里，丝路出版社却执意要做那盏指引世人的路灯。路灯伫立在孤寂的黑夜中，尽管不时经过的行人、狗仔，总爱在路灯下徘徊，但我们坚信这些臭与脏，永远无法阻挡路灯照亮世人的决心。希望你

读完本书后，也能拥有生活智慧，进而做一盏更新的路灯，在不同的地方照亮周遭的人，这也是我们衷心的期盼。

目 录

第一章 爱的生活

- 第1课 友谊与爱 (3)
- 第2课 脱掉面具 (6)
- 第3课 化不幸为助力 (10)
- 第4课 坦然接受事实 (13)
- 第5课 勇于表白 (16)
- 第6课 爱的行为 (20)
- 第7课 热爱自己 (22)
- 第8课 勇于面对批评 (24)
- 第9课 创造爱的空间 (26)
- 第10课 尖酸苛薄 (29)
- 第11课 不以现状为满足 (31)
- 第12课 克服缺憾 (34)
- 第13课 接触表深情 (37)

- 第 14 课 懂得肯定他人的艺术
..... (40)
- 第 15 课 送礼的方法 (42)
- 第 16 课 保持充足的睡眠 (44)
- 第 17 课 真心的聆听 (48)
- 第 18 课 发抒自己的情绪 (50)
- 第 19 课 充份利用经验 (52)
- 第 20 课 欲望是前进的原动力
..... (54)
- 第 21 课 释放负面的情绪 (56)
- 第 22 课 勇于澄清 (60)
- 第 23 课 言简意赅地与人沟通
..... (63)
- 第 24 课 注重自己外表 (65)
- 第 25 课 抛开怨恨 (67)

第二章 积极进取

- 第 26 课 面对面交谈 (71)
- 第 27 课 诚实为上 (74)
- 第 28 课 鸡首与牛后同样重要
..... (76)
- 第 29 课 把握机会 (78)
- 第 30 课 好奇心 (82)
- 第 31 课 坚持到底 (85)

- 第 32 课 意志坚定 (87)
- 第 33 课 专心一致 (91)
- 第 34 课 懂得变通 (92)
- 第 35 课 勇敢积极地跨出第一步
..... (94)
- 第 36 课 净化心灵 (96)
- 第 37 课 摆开烦恼 (98)
- 第 38 课 哀莫大于心死 (100)
- 第 39 课 运用头脑 (102)
- 第 40 课 集中注意力 (106)
- 第 41 课 行动派 (108)
- 第 42 课 积极进取 (111)
- 第 43 课 善加观察 (114)
- 第 44 课 不贰过 (116)
- 第 45 课 把握机会 (118)
- 第 46 课 永不放弃 (120)
- 第 47 课 平凡、平实 (122)
- 第 48 课 尽量松弛自己 (125)
- 第 49 课 化阻力为助力 (129)
- 第 50 课 永不绝望 (131)

第三章 赢取友谊

- 第 51 课 幽默、风趣 (135)

- 第 52 课 保持平常心 (138)
- 第 53 课 赞美他人 (141)
- 第 54 课 不断追求、突破 ... (143)
- 第 55 课 随时把握机会 (145)
- 第 56 课 接受指导 (147)
- 第 57 课 脚踏实地 (149)
- 第 58 课 成功者的心态 (151)
- 第 59 课 尽忠职守 (153)
- 第 60 课 从容不迫 (155)
- 第 61 课 拥有希望 (157)
- 第 62 课 乐观 (159)
- 第 63 课 不服老 (161)
- 第 64 课 勇敢跨出第一步 ... (163)
- 第 65 课 敬业精神 (165)
- 第 66 课 勤奋不懈 (167)
- 第 67 课 率情至性 (168)
- 第 68 课 善用“冲冠一怒”
..... (170)
- 第 69 课 勇于承认错误 (173)
- 第 70 课 心存感谢 (175)
- 第 71 课 礼物表情意 (177)
- 第 72 课 不过分执着 (182)
- 第 73 课 重新认识自己 (186)
- 第 74 课 克服自身缺陷 (190)

- 第 75 课 向学有专精的人请益
..... (193)

第四章 追求永恒

- 第 76 课 去除烦恼的重要 ... (197)
- 第 77 课 幽默待人 (203)
- 第 78 课 一点儿勇气 (205)
- 第 79 课 去除心魔 (209)
- 第 80 课 勿自以为聪明 (211)
- 第 81 课 生于忧患 (216)
- 第 82 课 善用智慧 (220)
- 第 83 课 培养自信心 (222)
- 第 84 课 走出自我 (225)
- 第 85 课 自欺欺人 (228)
- 第 86 课 莫被错误的偏偏所左右
..... (231)
- 第 87 课 凡事往好处想 (234)
- 第 88 课 别让自己受到蒙蔽
..... (237)
- 第 89 课 诚实的艺术 (239)
- 第 90 课 放松自己 (241)
- 第 91 课 养成快乐的习惯 ... (247)
- 第 92 课 掌握人生的方向 ... (250)
- 第 93 课 追求永恒的美好 ... (253)

第 94 课	客观面对真理	(255)
第 95 课	仁慈	(257)
第 96 课	做个完整的自己 ...	(259)
第 97 课	接受真实的自我 ...	(263)
第 98 课	保持忙碌的生活 ...	(266)
第 99 课	追求有的人生	(272)
第 100 课	宽恕	(276)
第 101 课	把握现在	(281)
附记		(284)

感悟人生

生活禅
爱的生活

第一章

爱的生活

感谢上帝赐给我亲
属，更感谢上帝赐给
我力量，让我能自己
选择朋友。

——门福

第 1 课

友谊与爱

耶稣赋予友谊极高的评价，他大部分的时间都用来加强他和那些有意义的少数人之间的关系，而不是去对大众演说；而且他随时随地都在教人如何爱他人及如何维系友谊。耶稣在【约翰福音】第十三章中说：“我给你们一条新诫命，那就是叫你们彼此相爱，我怎么爱你们，你们也要怎么互相去爱。你们若有彼此相爱的心，旁人就会认出你们是我的门徒了。”