

人生关键词

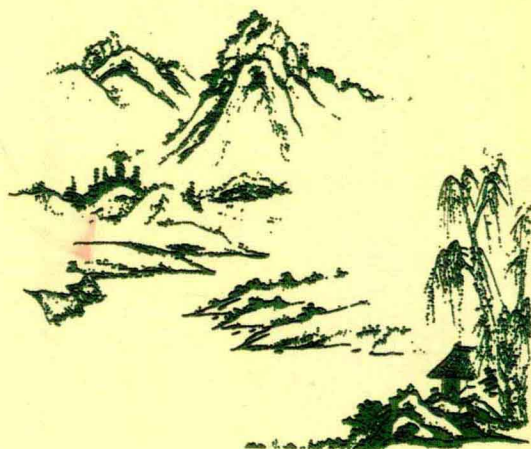
KEY WORDS FOR LIFE

一部《科学发展观的人生观》
一本用心写成的人生参考书
一位帮您少走弯路的好朋友

——肖宇志◎著

人生的科学发展观
与时俱进的人生观

做好人最根本
做好事真本事
善思维好方法
高境界大智慧



国防大学出版社
Defence University Press

人生关键词

KEY WORDS FOR LIFE

一部《科学发展的人生观》
一本用心写成的人生参考书
一位帮您少走弯路的好朋友

肖宇志◎著

做好人最根本 探寻人生真谛
做好事真本事 分享人生感悟
善思维好方法 点亮人生智慧
高境界大智慧 成就美好人生

国防大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生关键词 / 肖宇志著. —北京: 国防大学出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5626 - 1896 - 6

I. ①人… II. ①肖… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 108559 号

人生关键词

肖宇志 著

出版发行: 国防大学出版社

地 址: 北京市海淀区红山口甲 3 号

邮 编: 100091

电 话: (010) 66769235

责任编辑: 卜延军

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 22

字 数: 369 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 66.80 元

(版权所有 翻版必究)

谨以此书诚挚感恩

我们伟大的时代，伟大的党、祖国、人民和军队。

我的父母、亲人、领导、老师、同学和朋友。

尤其是我的各位读者朋友。

人生不容易

每个人都是世界上独一无二的个体
每个人都不容易 既渺小 又伟大
每个人都有独特的人生和不同阅历
每个人都可以成就事业 获得幸福

每个人很渺小 只是茫茫大海的沧海一粟
人生很短暂 只是历史长河中的短暂一瞬
只有把握好今天 活好当下最真实最重要
只有珍惜拥有的一切 才能获得真正幸福

只有充实过好今天的人 才能看到美好的明天
只有勤奋努力的人 才有可能获得成功的喜悦
只有助人利他的人 才有可能获得他人的尊重
只有无私奉献的人 才有可能获得人生的幸福

人生有许多要用心做、坚持做的事情。如，终身学习、感恩、修炼、做人、助人、利他，端正心态、树立信心、承担责任、关注健康、经营家庭、建立人脉，等等。千难万难做好人最难，但只要遵循规律，做好人并不难。幸福人生需要“四知”。即，知责、知恩、知短、知足。知责，就是要知家庭、岗位和角色之责，只有知责才会负责；知恩，就是要知父母、领导和亲朋之恩，只有知恩才会感恩；知短，就是要知能力、素质和性格之短，只有知短才会补短；知足，就是要知财富、荣誉和地位之足，只有知足才会满足；只有满足，才能幸福。人若不知足，很难获幸福。

人生如书

人生如书 需要我们一生来用心阅读
人的一生只要肯学习 永远都不会晚
我们每个人只要肯读书 总会有收获
希望您抱着期望打开 带着满意合上

人生越学习越有收获 让我们相互学习
智慧越分享越有价值 让我们共同分享
人生如书越早读越好 让我们尽快读懂
千难万难做好人最难 让我们都做好人

人生，本身就是一本充满奥妙的书。谁越早读懂、领悟和践行它，谁就会少走弯路，尽早成长、成才、成熟与成功。在当今中国社会里，人生的科学发展观、科学发展的人生观的精髓，就是首长给我这本书的题词：**坚定理想信念，走好人生之路**。如果我们每个人的世界观、人生观和价值观能自觉与科学发展观有机结合，形成科学发展的世界观、人生观和价值观。那我们就能以科学的态度、平和的心态来正确地看待世界、看待社会、看待人生、看待成功。自觉做到：做人有理想、有道德、讲文明、守纪律；做事有信心、有恒心、能坚持；自觉弘扬中华民族的传统美德、坚持与时俱进、谋求科学发展，就能让我们心态平和淡定、做事尽心尽力、家庭尽职尽责、生活自信从容；社会安定有序、国家和谐稳定；中华民族就一定能汇集成推进中国社会又好又快发展的强大动力。希望这本书能为您平和心态、追求幸福、获得成功、成就人生提供一些帮助，能为促进社会和谐稳定，人民富足幸福尽微薄之力，这我就是我写这本书的初衷。

人◎家◎国

人离不开家 家离不开国
人是家要素 家是人聚合
人是国基础 国是人集合
家是国细胞 国是家依托

人人连着家 家家连着国
只有人自强 家才有希望
只有家和睦 万事才兴旺
只有国富强 家才有保障

人好 家好 国好 人和 家和 国和
人强 家强 国强 人兴 家兴 国兴
人安 家安 国安 人稳 家稳 国稳
人富 家富 国富 人顺 家顺 国顺

人在天地间，个个不容易；人人需要爱，个个依恋家；家国永相连，民富靠国家；只要你爱家，就会拥有家。《管子·权修》言：天下者，国之本也；国者，乡之本也；乡者，家之本也；家者，人之本也；人者，身之本也；身者，治之本也。《孟子》言：天下之本在国，国之本在家，家之本在身。家庭是社会的细胞，是每个人感情寄托的地方。中国人对家有一种特殊的依恋，把家经营好，事关全家幸福、社会和谐、国家安稳。美满家庭五标志：家人身心健康、心态平和淡定、关系和谐融洽、儿女勤奋上进、邻里和睦相处。

该书部分积极人生理念摘编

万事德为首，百善孝为先。

天道酬勤，一勤天下无难事。

小赢小胜靠个人，大赢大胜靠团队。

用心易成天下事，坚持必成天下事。

世界上唯一能永久传承的财富是思想。

凡智者借力而为之，学习是最好的借力。

立大志，做小事；志存高远，脚踏实地。

勤奋的汗水越多，失败的泪水就会越少。

学习，是人生成功的必由之路和唯一捷径。

放弃是真正的失败，成功源于简单地坚持。

人生慢进则退，学习是人生进步的原动力。

人生任何时候都要知责、知恩、知短、知足。

终身学习、终身感恩、终身反省、终身运动。

失败与成功犹如硬币的双面，正反都是财富。

只有输得起，又不服输的人才是真正的强者。

帮助别人，帮助自己；成全别人，成全自己。

人生越学习越有收获，智慧越分享越有价值。

对人常怀感恩之心，要低而高之，弱而助之。

对己常怀谦卑之心，要高而低之，强而弱之。

只要心中有目标，没有人能阻挡你前进的脚步。

一个人把敬业变成一种习惯，会让你终身受益。

做人，退一步海阔天空；做事，进一步海阔天空。

人生梦在心中，路在脚下；凡事始于梦想，成于执着。

凡事有付出，才会有得到；含泪播种的人，一定会含笑收获。

人的心胸是委屈撑大的；要受得起委屈，经得起折腾，担得起责任。

忍耐是解决问题的最好方法。

辉煌的事业，只是一时的成就；

美满的家庭，才是一生的幸福。

感情投资是回报率最高的投资。

小舍小得，大舍大得，不舍不得。

一个人只有集大成才可能成大器。

以责人之心责己，以爱己之心爱人。

批评是真正的爱，放纵是真正的害。

嫉妒是无能的表现，愤怒是无知的表现。

物以类聚，人以群分；远小人，近君子。

狂妄是毁己的利器，谦和是进步的阶梯。

忘记你帮助过的人，记住帮助过你的人。

健康、家庭、事业、朋友一个都不能少。

己所不欲，勿施于人；己所欲，施于人。

吃苦、吃亏都是福；不怕吃苦，少吃苦；

不怕吃亏，少吃亏；晚吃苦，不如早吃苦。

一个人的幸福不是拥有的多而是计较的少。

健康是人生的最大财富；快乐是真正财富；

人品、知识、技能和智慧是人生的永久财富。

一个人想别人如何对待你，你就如何对待别人。

不良情绪是最大的敌人，脾气一定要延时发泄。

没有不好的孩子，只有不会管理教育孩子的父母。

婚姻要精于选择、求同存异、同甘共苦、长期持有。

天堂和地狱一念之差。想开了是天堂，想不开就是地狱。

心态决定状态，状态决定结果；积极心态，产生积极的结果。

赞扬是激励下属的最佳方式；鼓励是打造优秀团队的最好方法。

理性的低调让人高贵，盲目的高调让人粗俗。地低为海，人低为王。

目
录

自序：一本用心写成的人生参考书	/ 1
前言：一位帮您少走弯路的好朋友	/ 23
后记：终身感恩 感恩终身	/ 340

第一篇 做好人最根本

1. 珍爱生命	/ 33	13. 明确目标	/ 101
2. 快乐生活	/ 39	14. 培养自信	/ 107
3. 以德为先	/ 47	15. 克服自卑	/ 111
4. 诚信做人	/ 51	16. 珍惜善缘	/ 117
5. 珍惜时间	/ 55	17. 扩建人脉	/ 119
6. 懂得规则	/ 59	18. 掌控情绪	/ 127
7. 健康人生	/ 67	19. 整塑习惯	/ 131
8. 孝敬父母	/ 75	20. 克服弱点	/ 137
9. 经营婚姻	/ 79	21. 克服浮躁	/ 143
10. 养育子女	/ 85	22. 摒弃嫉妒	/ 149
11. 学会理财	/ 93	23. 以礼待人	/ 151
12. 树立理想	/ 97		

第二篇 做好事真本事

- | | |
|----------------|----------------|
| 24. 用心做事 / 157 | 31. 当好上级 / 187 |
| 25. 勤奋敬业 / 161 | 32. 智慧创业 / 197 |
| 26. 坚守忠诚 / 165 | 33. 注重细节 / 201 |
| 27. 迎接挑战 / 173 | 34. 珍惜机遇 / 205 |
| 28. 满腔热情 / 177 | 35. 看重机会 / 209 |
| 29. 真诚服务 / 179 | 36. 依靠团队 / 213 |
| 30. 做好下级 / 183 | 37. 顺其自然 / 217 |

第三篇 善思维好方法

- | | |
|----------------|----------------|
| 38. 科学思维 / 223 | 45. 糊涂思维 / 245 |
| 39. 前瞻思维 / 229 | 46. 创新思维 / 247 |
| 40. 简单思维 / 231 | 47. 变通思维 / 251 |
| 41. 换位思维 / 233 | 48. 疯狂思维 / 255 |
| 42. 联想思维 / 235 | 49. 超脱思维 / 259 |
| 43. 反向思维 / 239 | 50. 宏观思维 / 263 |
| 44. 灵活思维 / 241 | 51. 越障思维 / 267 |

第四篇 高境界大智慧

- | | |
|----------------|----------------|
| 52. 放大境界 / 273 | 60. 放弃保守 / 319 |
| 53. 终身学习 / 277 | 61. 持续创新 / 323 |
| 54. 终身感恩 / 287 | 62. 学会忍耐 / 325 |
| 55. 低调做人 / 291 | 63. 大度宽容 / 329 |
| 56. 淡泊名利 / 295 | 64. 平和心态 / 331 |
| 57. 坚忍不拔 / 301 | 65. 坦然面对 / 335 |
| 58. 笑对挫折 / 305 | 66. 平静豁达 / 337 |
| 59. 以舍求得 / 315 | |

自序：一本用心写成的人生参考书

序

当今社会，大力提倡德才兼备、以德为先。什么是德？善，就是德。什么是善？孝、舍、尊、勤、爱、忍、容就是善，能将心比心，换位思考就是善，遵纪守法，做个好人就是善。人有善意，天佑之。每个人都有向“善”的一面，都懂得感恩报德。只要每个父母去发现孩子的善，老师去赞扬学生的善，领导去激励下属的善，社会去弘扬公民的善。一个国家、社会、单位、家庭都能大力赞扬善、鼓励善、弘扬善，就会和谐、稳定、繁荣、昌盛。公民的善和德，是一种理智成熟的表现，是一个国家和社会的软实力，是一种优秀高尚的文化，能获得他人的敬佩和尊重。只有每个人自强不息、刻苦学习、勤奋敬业、奋力拼搏，才是社会和谐、民族兴旺、国家富强的真正基石。

梦想是成功开始的地方，每个人都有自己的梦想。有梦想才会有活力、有动力，梦想创造奇迹，梦想成就未来。人生快乐，往往不在实现梦想的瞬间，而在坚持梦想和为实现梦想而不懈奋斗的过程中。每个人从懂事的那天起，就在不断地勾画自己的理想，描绘自己的未来，向着自己的理想奋斗着、跋涉着。每个人都想走好自己的路，都想成功，都想过上富足而有尊严的生活。其实，只要勤奋努力每个人都能获得幸福与成功。人生短暂而又漫长，究竟如何才能走好自己的路，谋求幸福，实现理想，肯定有一定的规律和法则，大家都在探索研究，都在不断实践，我也一样用自己有限的精力参与探索研究这个看似简单，

实为复杂，既古老而又现代的课题——人生。人生，是人类社会的永恒主题。健康顺利、幸福快乐地度过人生是我们每个人追寻的理想和目标。研究人生课题，探索人生真谛，需要大家共同努力。

从纷繁复杂的人类历史长河中，提取人生关键词很多，但最核心的关键词是什么？我认为应该是：幸福。

幸福，是每个人的永生追求。每个人的人生历程各不同，但目的基本是一样，都在追求自己的幸福。近几十年来，中国社会从相对封闭的半农业半工业的计划经济时代向全球化、市场化、信息化的知识经济时代快速转型的过程中，社会经济等各方面都取得了巨大成就。一些人获得在增多，但幸福指数在下降。道德失范，心理失衡的现象也在增多。为何？也许是因为浮躁的心态，对幸福的理解出现了偏差？忘记了在追求幸福的过程中，需要理性和清醒，需要付出和牺牲。有的人以为获得了财富，就获得了幸福；有的人为片面追求个人“幸福”，不惜丧失良知，践踏道德底线，甚至触犯国家法律，结果断送人生，完全背离了追求幸福的初衷。

什么是幸福？仁者见仁，智者见智。我认为：知足就是幸福，幸福=所得/欲望。提高幸福指数，就是在增加“所得”的同时，要学会降低自己的“欲望”，尤其是贪欲。通常，一个人的幸福不是拥有的多，而是计较的少；痛苦不是拥有的少，而是计较的多。财富只是幸福的基础，但绝非幸福的全部。一个人拥有一定的财富后，精神的富有才是真正的富有。一个肯为他人创造幸福的人，一定会得到更多的幸福。当浮躁的心平静下来，幸福就是一种知足常乐的良好心态和理解包容的心灵默契，简简单单、实实在在。

什么才是真正的幸福？我认为：是一种心安理得，有尊严、高层次的满足！只有拥有这样的满足，我们才能平和安然、心满意足、问心无愧。怎样才算问心无愧？康德说：“头顶有璀璨星空，心中有道德法庭”。衡量问心无愧、心满意足的尺度是道德。也就是曾子所说：内省不疚。人生应该立德，明德、养德、行德，最终要用道德观

来评价我们的幸福。真正的幸福，不仅在于小我、小家的富足，还必须与国家、民族的命运相连。特别是我们这个曾经历过百年战乱的国家，经受过落后挨打的煎熬，饱尝了列强蹂躏的屈辱。在那耻辱的岁月里，国家失去了独立，民众丧失了尊严，哪有小家和个人的幸福。小我的幸福，个人的命运只有融入到国家和民族的命运中，才能获得有尊严、高境界的真正幸福。我们从小就要树立修身、齐家、治国和报国之志，并通过不懈的努力为祖国的利益去奉献、拼搏，甚至是牺牲，为祖国赢得荣誉和尊严。只有国家强大、民族强盛，才有小家富足，小我心安理得和问心无愧的幸福。

怎样才能获得真正的幸福？在这个社会里安身立命、有所作为、获得真正的幸福，需要我们在浮躁中冷静，冷静中学习，在学习中逐步成长、成熟、成功，并从中获得真正的幸福。获得幸福，需要“四知”。也就是：知责、知恩、知短、知足。知责，就是要知岗位之责、角色之责、家庭之责，只有知责才会负责；知恩，就是要知父母之恩、党之恩、领导之恩、亲朋好友之恩，只有知恩才会感恩；知短，就是要知能力之短、素质之短、性格之短，只有知短才会补短；知足，就是要知地位之足、荣誉之足、财富之足，只有知足才会满足，只有满足才能幸福。获得幸福，需要付出和舍得。任何人都难以随随便便获得幸福和成功，没有艰苦的付出，就不会有丰收的喜悦。通常，一个人付出的越多，获得也就会越多。获得幸福，需要不断地学习和历练。学习，让我们获得知识、开阔眼界、解放思想、平和心态、纯洁灵魂、变得高尚，这些正是我们获得真正幸福的必要手段和根本途径。因此，我们党为增强执政能力，高瞻远瞩地向全党发出了建设学习型党组织的伟大号召。同时，还提出了建设学习型社会，要求全民共同学习，终身学习。让当年周总理提出的“为中华之崛起而读书”变为当代民众“为中华民族伟大复兴而读书”的自觉行动。只有通过学习获得知识、增长才干、创造价值，才能获得这种发自内心的、问心无愧、心满意足，有尊严、高层次的真正幸福。

为给大家在打拼事业、追求幸福、成就美好人生的过程中提供一些帮助，我从2000年开始决心用自己的余暇来撰写《人生关键词》这本书，尝试做这件有意义的事情。

一、我为什么想写这本书？

从《论语》等巨著诞生后算起，历史长河已流经2000多年。正当人们大力宣扬古人做人、做事的思维和境界时，我就在思考能否与时俱进地把古今中外积极向上的人生哲理，结合自身学习、实践和感悟，写成《人生关键词》，并把科学发展观与我们的人生观有机结合，形成人生的科学发展观和科学发展的人生观，与大家共同分享现代社会做人做事的理念、方法与智慧。据资料，信息社会10年的发展变化，超过工业社会的100年，超过农业社会的1000年。我出生于20世纪60年代中期，很幸运亲历了世界从农业或工业经济时代向全球经济、市场经济、信息经济、知识经济时代的快速转型。社会转型会带来许多新情况、新机遇与新挑战。改革开放30多年来，我们的党更加成熟、自信而稳健，沉着应对世界的巨变，驾驶着中国巨轮劈波斩浪坚定前行。国人思想解放、观念创新。中国社会经济等各方面快速发展，国家更加富强、人们更加富足、社会更加包容。每个人可选择的人生道路越来越多，成功的机遇也在增多。我们一定要珍惜这个伟大的时代，奋发有为、努力成才。但社会也变得越来越复杂，各种机遇、挑战、诱惑交织在一起，让人目不暇接，甚至感到迷茫。怎样才能获得真正的成功，得到真正的幸福，每个人时刻都在渴望着、思考着、奋斗着。一个人要懂得：做事先做人，做人在人品，有了人品才会有人脉，有人脉才会有运脉、财脉和官脉。每个人都要清醒我是谁？想得到什么？有什么理想和目标？有什么本事和能耐？有什么缺陷与不足？怎样才能通过正当的途径实现自己的理想和目标。我们要用科学发展观来看世界、看人生，用平和的心态来看家庭、看社会、

看成功。成功的要诀是：先做好人，才能做好事；要会科学思维，要有高尚境界；要始终筑牢思想、道德和法律的防线。如果不择手段，只顾个人利益，片面追求“幸福”和“成功”，小则危害个人家庭，大则危害社会。

为帮助人们回归理性，保持良好心态，正确认识人生，谋求幸福与成功，找到适合自己的成长、成才、成功之路，在人生道路上少走弯路。我平时爱好学习与写作，并将其当成一种兴趣。1995年以来，我已在《解放军报》等报刊杂志上发表过一些比较有影响力的文章。1997年8月在全国“国防与科技”征文活动中荣获一等奖，在人民大会堂受到军委原副主席迟浩田上将的亲切接见并颁奖。首长慈祥的笑容和温暖的勉励，让我倍感亲切和震撼，使我深受鼓舞和鞭策，于是萌发了想写书的念头。经过10多年的刻苦学习，总结积累，加上反思和感悟，把这些学习心得体会汇编到一起，就形成了这本书，也算是10年磨一剑吧。如果能让读者朋友从中受益，也就是对我10多年艰辛付出的奖赏，我也就心满意足了。

二、这本书是怎么写出来的？

写这本书之前，我所做的主要工作是认真规划、刻苦读书、不断感悟和长期积累。业余时间我最喜欢去的地方就是书店和图书馆，最喜欢看的就是传记类、励志类、成功类的图书。从读书中吸取营养，分享智慧，从一些优秀作品中受到了许多启发和影响，一一例举很困难，但以下作者与作品一定要提到：如，从蔡践的《思维影响人生》（中国长安出版社）感受到思维的力量和思维对人生的影响；从关力的《人生必须跨越的15道坎》（中国华侨出版社）、星云大师的《宽心》（江苏文艺出版社）、舒闻铭的《成功九诫》（青岛出版社）、胡礼明的《有一种智慧叫包容》、赵月华的《曾国藩做人胡雪岩做事》、唐晓龙的《简单法则》和《成功不难》、刘力嘉的《自驱

力》、王继勇的《精彩来自作为》、金错刀的《马云管理日志》，以及于丹老师的《论语心得》，聆听李践同志所作的富有强烈感染力的演讲《做自己想做人》，等等。从这些著作和大家、大师们的成功人生和智慧经验中，我吸收了丰富的营养和智慧的精华，为我撰写此书提供了许多帮助和启示，在此一并表示真诚的谢意。因此，这本书是众人智慧的结晶，是我站在无数大师和朋友的肩膀上，通过不断梳理、总结加上自己的反思与感悟得来的。整合、综合也是创新。该书共总结出积极向上的红色小段子300多首（3万多字）。同时，做一个有心人，不断总结积累。有一次，我在朋友的办公室发现一幅字“境由心造”，我立即联想到“乐由心生、怨由心起、心生万象、心由我定”，并马上记在随身携带的小本本上，充实到自己的书中。许多东西就是这么积累、感悟和演绎出来的。有时半夜突发灵感，从床上爬起来赶快记录下来，就这样无数个不眠之夜，无数个点点滴滴的积累。这样就汇成了一条溪、一条河、一条江……。

有位伟人说过：人与人之间的不同，是利用余暇的不同，余暇可以成就一个人，也可以毁掉一个人。世上最累人的事，莫过于虚伪、无聊地过日子。人到中年，更觉时光的珍贵，我就是充分利用“5+2”和“黑加白”中的“2”与“黑”，用好余暇，让我赢得了更多的学习时间，做成了一件别人感到比较难做的事情。我在业余时间喜欢读古今中外成功者、思想家们如何做人、做事、思维、境界和现代管理方面的书籍。在读书的过程中，我养成了做读书笔记、写读后感的习惯。10多年来，我一直保持着这个习惯，就是让自己每月利用余暇精读一两本书，一共精读了几百本书，每读一本书留下几千字的东西。我通过把这些读书笔记、心得体会和人生感悟，进行系统地梳理、整合，提炼出了人生66个关键词，综合起来就形成了这本书中的66篇小文章，汇编起来就是这么一本书。这本书是我10多年不断学习和坚持积累的结果，是数千个余暇的心血与汗水。因此，我很看重它、珍惜它、爱护它。这本书，有点与众不同，没有太多的论