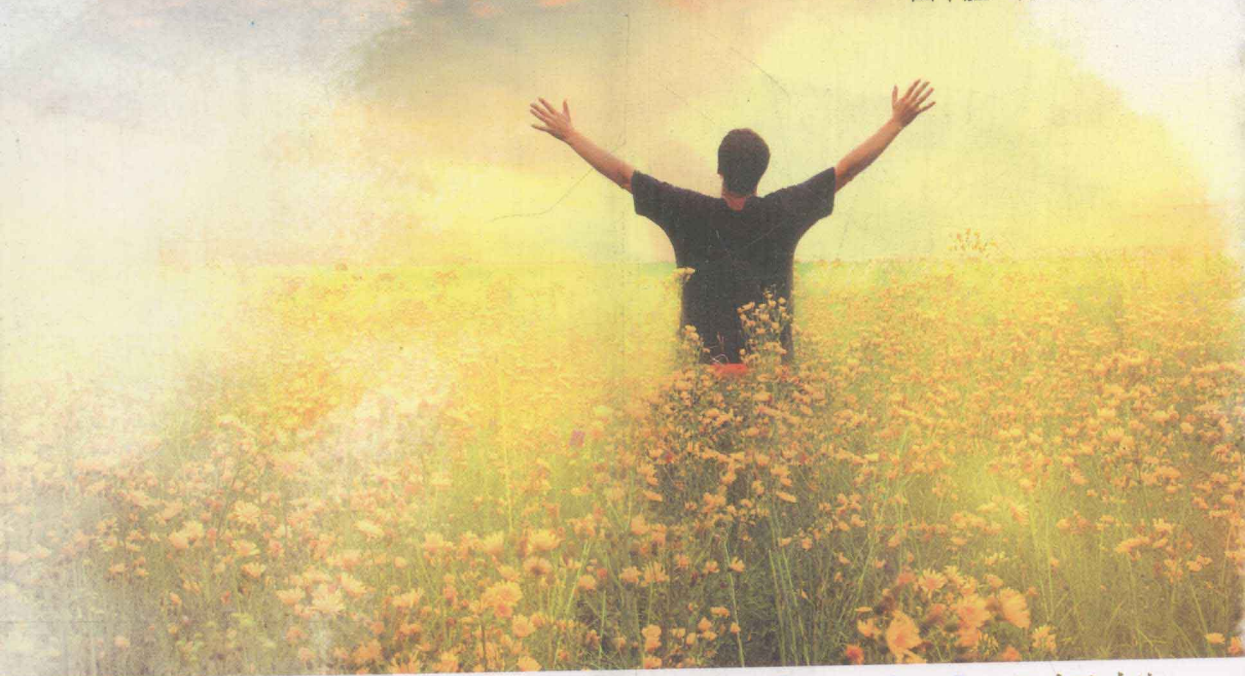


换个活法

Change a life-style

田中胜 陈 杰◎著



换个活法 生活将更加**阳光** 更加**自由** 更加**轻松**
生活就像一面**镜子** 你笑它也**笑** 你哭它也**哭**
能**宽容** 一个人的**缺点** 他就是**贤人**
能**包容** 一个人的**优点** 他就是**圣人**
如果能**重用** 一个比自己**强**的人做下属 他就是**伟人**



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

换个活法

Change a life-style

田中胜 陈 杰◎著



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

换个活法/田中胜, 陈杰著. —北京: 中国发展出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 80234 - 747 - 2

I. 换… II. ①田… ②陈… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 271857 号

书 名: 换个活法

著作责任者: 田中胜 陈 杰

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80234 - 747 - 2

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京广益印刷有限公司

开 本: 720 × 1000mm 1/16

印 张: 14

字 数: 221 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

联系电话: (010) 68990625 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮箱: drcpub@126.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

序 言

田中胜先生博学多才，勤勉向学，不仅是称职的金融学家、银行家，而且是国学爱好者，六经注心，精研经典。

他曾著有《资本的人文精神》一书，将儒家仁爱思想导入管理，用银行管理实践创建和诠释了“文化金融”的内涵和外延，挖掘银行资本管理的时代精神与人文价值，提出观点：“以科学与艺术释放管理潜能，是银行制胜的法宝”，实属不易。我作为田中胜先生的学友和文友，欣然应邀为此书作序。

近日，田中胜先生又将一恢弘雄论邇来，请我为其作序。我大致浏览了一下，在随后与他的交流中获悉本书的写作背景。

当今社会纷繁复杂，每个人都不同程度地承受着来自生存、竞争、荣辱、失败、病痛等压力，难免身心疲惫。选择认为“活着就是受罪”，还是欣然接受、从容面对，需要一种正确的思维，一种开放的心态。改变生活首先在于改变自己。

田中胜先生身为银行的一名高管人员，有义务提升员工的专业水平和管理能力。但如果方法不当，就可能导致枯燥无味。如果领导与员工之间的关系仅定位在管理和被管理上，领导的意图就很难传导下去，员工的执行力也很难提升上来。田中胜先生在审视、体察、贴心、倾听的过程中，以睿智的启示引导员工思考生命的意义与工作的价值，体味人生的尊严，同时形成本书的初稿，传道解惑，难能可贵。

本书通篇都在体现一个“悟”字。“开悟”是佛家的境界，生命与尊严又是佛家的本质和精髓。“换个活法”实是修身与养心的路径，在平凡、寂

寞、冷酷、沧桑中体验磨难、宽恕、梦想、期待、超越，最终让生命更有尊严。

本书的特点在于融知识性、趣味性、哲理性于一体。书中精选了 100 多个小故事，充满生动有趣的话题，散文般精练的语言深入浅出，点评开悟，指点迷津，令人豁然开朗，是当今难得的哲理通识读物。

田中胜先生知识广博，之前曾经出版过多本著作，涉及银行管理、市场营销、儒家文化、管理哲学等领域，其著作的学术性和实践性都很强，令人钦佩，我非常乐意为本书作序。

我相信，本书能帮更多的人消除烦恼，带来快乐；解除郁闷，开启心智；忘记成败，立足现实。使烦恼的人得到解脱，使智慧的人增长学问，使聪明的人得到智谋，使广大读者大受裨益。欲知鱼之乐，何妨共来徜徉！

阎雨

北京大学政府管理与产业发展研究院执行院长

2011 年 11 月 7 日

前 言

人生在世，不常一帆风顺，总是遭遇崎岖坎坷，总要承受困难挫折。

有时，感觉这个世界不公平，很浮躁，很黑暗，很残酷；有时，付出很多辛劳，孜孜不倦地追求，理想却遥遥无期，攻击、冤枉和伤害不期而至。现实并不完美。这个世界不是因为有你而产生，而是因为有了世界才产生你。世界无限大，包罗万象，万事万物都需要“上帝”的关照，他会选择以不同的方式来眷顾。所以要学会自己照顾自己，无论痛苦或快乐，风雨之后才是本色人生。

人生在世，要想清心也很容易，只需“三闭”即可——“闭目”能养神，“闭耳”能清心，“闭口”能免祸。佛家说这叫修行，这是一种境界。你怎么能天天闭目、闭耳又闭口呢？这是常人无法做到的，既然无法回避，不如选择用微笑来面对。

人要学会忍辱负重。荣辱或磨难本身都是一种财富。韩信受辱胯下而成就大业，勾践忍辱得以复国。不经风雨，怎能见彩虹。今天表扬你几句，你就高兴得飘忽起来；明天批评你几句，心中就感到委屈，愤愤不平；别人不公平地对待你，马上就怒发冲冠；听了一些道听途说的话，就夜不能寐，食不下咽，丁点的事都放不下。这么点心胸，这么点气量，这么点格局，如何才能“负大重”。大凡成功人士都有度量。一个人的心胸能包容一个家庭，才能成为一家之主；能包容一个城市，才能成为一市之长；能包容一个国家，才能成为一国领袖。小不忍，则乱大谋。

人还要耐得住寂寞。得势时淡然，失势时坦然，关键是顺其自然。得之

我幸，失之我命。要想成为虚极静笃的人，寂寞就是一剂修养调整的良方，是潜能的积累，是知识的储备。寂寞的目的是要在适当时崛起，寂寞不是消极，而是一种积极理智的处世心态。

忍也好，寂寞也好，说起来简单，做起来难；短时间做容易，长时间做艰难。我们不是圣人，也不是神仙，但凡夫俗子也可活出坦荡人生。

人生在世，你不惹别人，但不能保证别人不惹你；你对别人公平，但不能保证别人对你公平；你对别人真心，但不能保证别人对你真心。这种不公正、不公平，大家都可能遇到。假如没有良好的心态，没有辩证的思维，而是一味钻牛角尖，只会徒增烦恼。那么，你就会天天有烦恼，时时有烦恼，事事有烦恼。

你的能力、忠心一定要找人倾诉表现，让别人知道和理解吗？这也没有必要。孔子曰：“人不知而不愠，不亦君子乎？”大意是，别人不了解我，我也不怨恨，不也是君子吗？因此，人生在世，达则兼善天下，穷则独善其身，实现自我即无怨无悔。

人活着不是为了结果，而是过程。老子说：“世上万事万物方生方死。”世界的一切事物生的那一天，也将是开始走向死亡的一天。人的结果也很明显，生下来就在逐渐走向死亡，那么就更应该掌握生命的过程。比如在工作中，有时需加班加点，有时需早出晚归，工作时间长，任务重，身心疲惫。如果你把这个辛苦的过程当做一个学习的过程、锻炼的过程、提高的过程，心态就会由阴影走向阳光，梦想也不再遥远。

假如生活欺骗了你，不要心急，不要忧伤，不要迷惘，坚信苦尽甘来的哲理，诵读“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量”的佳句。生活有时也会因为一些失去，反而变得更完美。失去了，我们争取找回来。如果找不回，还可以去发现新的美好。舍得虚伪，就能获得真实；舍得无聊，就能获得充实；舍得浮躁，就能获得踏实。

同一件事物，不同的心态去看待，结果大不一样。当你背对太阳，看到的永远是自己的阴影；当你面对太阳，得到的将是一片灿烂阳光。

因此，我们遇到困难，遇到挫折，遇到不公平时，不要气馁，不要发牢骚，要自爱、自强、自信、自立，要换个活法：活出精彩，活出幸福，活出尊严。

本书的每一篇故事，都可以给我们带来最深的心灵冲击，让我们懂得生活的哲理；每一篇故事的感悟，都可以成为一盏明灯，为我们照亮人生路上

每一个黑暗角落，使我们的的心灵得以慰藉。

非常感谢周伟钊先生，他的画作与我们的每一篇故事交相辉映，相得益彰，既增强了对文章的理解，同时在欣赏画作的过程中又激发了我们的想象，让我们获得了更加生动形象的感性认识。

田中胜

2011 年 11 月 5 日

第一部分 面对生活，选择微笑

“生活就像一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”

知足是富人，平常是高人，无事是仙人，无心是圣人。想开了自然微笑，看破了必定放下。

快乐总与宽厚的人相伴，财富总与诚信的人相伴，智慧总与高尚的人相伴，魅力总与幽默的人相伴，成功总与淡定的人相伴，幸福总与微笑的您相伴。

生命回归自然	2
做人最幸福	7
人生不由己，享受随遇而安	10
活出生命的尊严	14
换位思考，你会变得很快乐	19
家庭需要经营	25

第二部分 面对交友，选择坦荡

交友不在数量，贵在质量；交友功利性不要太强，要自然坦荡。君子之交淡如水。君子之间的交情是无功利性的，完全是出于彼此的真诚和欣赏，对待利益和人性都看得很淡。

你得势时，朋友多，真的少；你失势时，朋友少，真的多；你得势时靠

你最近的人，或许就是你失势时离你最远的人。

千金易得，知己难求。真正的朋友是一壶清茶，一杯淡酒，一盏明灯，一句好诗，一首好歌，朋友间纯朴的友谊会使我们一生享用不尽。

看透不说透，永远是朋友	32
朋友需要付出	34
君子之交淡如水	38
帮人等于帮己	41
结交新朋友，不忘老朋友	44

第三部分 面对失败，选择理性

漫漫人生路，谁不错几步。人生99%都是失败，只有懂得利用失败的人，才能获得成功。有失败，才有反思；有失败，才有审视；有失败，才有历练；有失败，才有成长。

在通往成功的道路上，难免会有落魄的时候，会有失意的时候，这些并不重要，重要的是以什么心态去面对。能够在没有鞋子的时候，意识到自己还有双完整脚的人是懂得幸福生活的人。这就是理性。

得民心者得天下	52
没有永远失败，只有暂时不成功	55
彩虹总在风雨后	58
成败由你做主	64

第四部分 面对成功，选择低调

“胜不骄，败不馁”。就是说成绩面前不骄傲，困难面前不低头。大多在失败面前做到低调很容易，而在成绩面前做到谦虚却很难。

谦逊是福，谦逊是智，谦逊是德。谦逊让人敬仰，自大让人痛恶。

人生在世，要懂得人情世故，大智若愚是最高的智，难得糊涂是最大的聪，心知肚明是最好的明。

不能当领导，就做个尽职的员工；不能当先进，也不要甘于落后；不能



做大人物，也要做一个诚信的小人物；吃不到山珍海味，吃粗茶淡饭一样养生。得之我幸，失之我命。因此，在成败面前得之坦然，失之淡然，争之必然，顺其自然。

别以为自己最聪明，虚心一点	72
大智若愚	75
不要总争第一	78
能屈能伸，甘当配角	82
生活要耐得住寂寞	85

第五部分 面对孤独，选择读书

古人说，人可一日不食肉，不可一日不读书。

学问要靠积累，人，才能变得更加睿智。读书可以净化心灵，修身养性；可以充实自我，拓宽视野；可以丰富内心，提升文明。

读书可以让野蛮的人可以变得文明，让浅薄的人变得有涵养，让骄傲的人变得谦虚，让自卑的人变得自信。

读书不仅仅是读，更重要的是通过读书来做学问。读中学，学中问，问中思，思中悟，悟中用。那么，你就再也不会孤独了。

活到老，学到老	90
读书的最高境界是做人做事	93
千百次地问	97
最靠得住的是智慧	100
处处留心皆学问	102

第六部分 面对欺骗，选择反省

曾子曰：“吾日三省吾身。”我哪怕一日两省或者一省也行。“知人者智，自知者明。”看别人的缺点容易，反省自己就难了。有人说，坏人之心不可有，防人之心不可无。事实上没必要防人，防人不如防己。

当你受到欺骗的时候，经常反省人生，反省幸福，反省美色，反省家人，反省权力，反省责任，反省领导，反省欲望等，可以减少烦恼，削弱痛苦。

人生是平淡的，别争；幸福是有限的，别贪；美色是身外的，别恋；夫妻是自己的，别厌；儿女是要债的，别拒；权力是暂时的，别占；责任是相伴的，别躲；领导是聪明的，别骗；群众是眼亮的，别哄；欲望是无穷的，别过；身体是自己的，别糟；工作是大家的，别抢；困难是客观的，别怕；钞票是有限的，别攒；生活是丰富的，别烦；假期是休闲的，别忙；人格是高贵的，别贱；感情是纯洁的，别污；朋友是永远的，别误。

求人不如求己	108
吾日三省吾身	114
君子爱财，取之有道	119
水至清则无鱼	123
命好不如习惯好	127

第七部分 面对相助，选择感恩

有一首歌唱到：“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己。”叶落归根，那是大树对滋养它的大地的感恩；孝顺老人，那是儿女对养育他们父母的回馈；尊师重教，那是莘莘学子对辛勤园丁的敬仰。

请记住：对曾经相助于你的人一定要感恩，感恩幼儿园的阿姨、小学的班主任、同桌的他或她、大学的辅导员、引你走向工作岗位的人、让你发财的人、让你提拔的人，等等。当然，还有生你、养你和育你的父母。感恩让你提升，让你安慰，让你释负。感恩能带来一切。

知恩图报	132
感恩身边的“活佛”	134
知足常乐	137
感恩让人间充满爱	140

第八部分 面对怨恨，选择宽容

一个人的心胸能包容一个家庭，就能成为一家之主；能包容一个城市，就能成为一市之长；能包容一个国家，就能成为一国领袖。

能宽容一个人的缺点，他就是贤人；能包容一个人的优点，他就是圣人；

如果能重用一個比自己強的人作下屬，他就是偉人。

寬恕是人性的光輝，是一種胸懷和境界，是對自己和他人人格的尊重。人生最難做到的，恰恰是最有價值的，譬如寬恕。寬恕別人，寬恕自己，寬恕現狀，甚至寬恕未來。什麼讓你充滿了仇恨？不是某個人，某件事，而是我們的內心。

寬恕不是忍讓，寬恕不是懦弱。寬恕是一種智慧，是一種幸福，是一種氣質，也是一種包羅萬物的力量。學會寬恕，舍棄計較。

人生沒有永遠的朋友，也沒有永遠的敵人，無論以什麼心態，用什麼手段參與競爭，競爭過後都存有合作的可能。

得理也要饒人	146
與敵人交朋友	150
說話要有分寸	154
冤仇宜結不宜解	156
小不忍則亂大謀	159

第九部分 面對煩惱，選擇放下

佛家將“貪、嗔、癡”稱為人生“三毒”。

人生有很多煩惱，有人為了學業愁，有人為了生活憂，有人為了工作苦，有人為了別人累。人人有煩惱，處處有憂愁，時時有傷感。

煩惱、憂愁、傷感，都與幸福伴生。人生的幸福就是放下煩惱，放下憂愁，放下傷感，珍惜你所擁有的，為現在的擁有感到滿足和欣慰，這才是人生最大的幸福。

生活有苦有樂，時常笑呵呵；事業有坎有坷，淡定從容過；愛情有甜有酸，心胸要放寬。

放下了，你便擁有了	164
布施方能根除煩惱	169
無欲則剛	172
適可而止	177

第十部分 面对死亡，选择从容

失去了太阳，你会得到星光的照耀；失去了金钱，你会得到友情的滋润；当生命离开你的时候，你会得到大地的亲吻。

纵观古今，有多少人敢说不怕病苦的？没有。就连英雄无比的张飞都害怕病苦，何况是普通的凡人。生老病死是人的自然现象，有人想到死就会心惊胆颤，但又没有人能躲过。因此，生、长、老、死是自然规律，不可抗拒，学会从容面对他，让我们走好人生的每一步。

让生命质量更高些	182
寻找生命中的快乐	188
名利如浮云	193
生命只有一天	196
从容面对死亡	200
参考文献	205



第一部分

面对生活，选择微笑

快乐总与宽厚的人相伴，财富总与诚信的人相伴，智慧总与高尚的人相伴，魅力总与幽默的人相伴，成功总与淡定的人相伴，幸福总与微笑的您相伴。



生命回归自然

一切有情，因缘生成；人身难得，佛法难闻；人生无常，不必执著；生生死死，死死生生；珍惜眼前，活在当下；父母是佛，提早尽孝；生命是宝，务必珍惜；众生平等，慈悲为怀；把握自己，把握人生；临终关怀，直面死亡；涅槃境界，得大自在。

——《缘生观》

生活的理想，就是为了理想的生活。

——张闻天

十年前和十年后

在东南亚沿海一带，有一位商人发现刚出海归来的渔民正驾船靠岸。船上有好多又肥又大的虾蟹。商人赞叹地问：“你出海多久抓到了这么多虾蟹？”

渔民说：“一会儿工夫！”

商人又问：“那你怎么不多抓些虾蟹？”

渔民不以为然：“这些已足够我一家人生活了！”

商人再问：“那你不出海的时间都在干什么？”

渔民笑着说：“我每天睡到自然醒，捕些鱼虾蟹，回来后陪陪家人，午休，傍晚的时候喝点小酒，晚上跟哥们玩玩吉他，跳跳舞，日子快乐而充实……”

商人听了摇摇头，说：“我给你出个主意，你每次多捕些鱼蟹，每天多捕几次，你就可以挣更多的钱。然后你就可以买更大的船，捕更多的鱼蟹，到



时你可以自己开加工厂，专门加工海产品。随着规模的扩大，你就可以离开这个小渔村，将生意做到大城市去，积累到一定阶段，将公司上市，营业范围将更广泛，企业将更加壮大。当然，得到这一切的前提是，你要执著于你的事业。”

渔民问：“这要花多少时间？”

商人想了想，说：“顺利的话，10年吧。”

渔民问：“要那么久……”

商人说：“这还久吗？到那时你的资产可能就要过亿了！”

渔民问：“赚那么多钱干什么呢？”

商人说：“到那时你就可以享受了！你可以搬到海边的小渔村，每天睡到自然醒，同家人玩耍，美美地睡个午觉，想出海就出海，傍晚可以喝点小酒，晚上跟哥们玩玩吉他，跳跳舞……多么美好的生活啊！”

渔民说：“可我现在过的不就是这样的生活吗？”

这个故事具有很强的人生哲理。

渔民生活得很快乐，很逍遥，很知足，也很幸福。他并不为商人的话所动，因为他懂得什么叫幸福，什么叫放弃，什么叫选择。他选择了现实，放弃了幻想；选择了知足，放弃了欲望；选择了快乐，放弃了烦恼。

渔民的选择并不是消极，而是量力而行，不去盲目追求那些不可能实现的虚无缥缈的事情。

在如今物欲横流的社会中，能够真正懂得选择的人不多。我们执著追求于虚无缥缈的浮华，等到身心疲惫、伤痕累累时，或许才猛然发现，自己已背离生活的本质太久太久。因此，我们说，生活的手段是选择放弃，生活的态度是豁达开朗，生活的方式是返璞归真，生活的境界是追求幸福，生活的归宿是落叶归根。生命需要回归自然。

【悟道】

生活的手段是选择放弃。

人活着，要懂得选择和放弃。选择的同时就做出了放弃，放弃不属于你的，放弃你不愿意追求的事情。

生活在世上的我们，受到的诱惑太多。有时，只因世俗的观念，我们去执著于某一目标，到头来，身心疲惫，伤痕累累，什么都未曾得到。过于执