

人生箴言

邵鹤生 编著



北京燕山出版社

江南大学图书馆



90902327

人生箴言

刘兆昌 百岁并五书



北京燕山出版社

责任编辑:马明仁

编 审:张永初

图书在版编目(CIP)数据

人生箴言/邵鹤生 编著—北京:北京燕山出版社,1999.2

ISBN7-5402-0580-6

I. 人... II. 邵... III. 地方作品综合丛书

IV. Z. 121 G. 40. 01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (99)第 00088 号

人生箴言

邵鹤生 编著

北京燕山出版社出版发行 新华书店经销
北京东城府学胡同 36 号 北京隆华印刷厂印刷
850×1168 毫米 32 开本 印张 7.62 18.8 千字
1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷
印数 1—6000 册

ISBN7-5402-0580-6/G. 63 定价:16.00 元

继承和发扬中华民族的

优良传统

李鴻鳴

一九九九年

三月十八日

人生價值

奉獻

己卯年

延陵老叟所撰

吳昌碩

一九四四年

净化心灵的甘泉

——序《人生箴言》

我们每个人都在经历着人生，都在享受着人生。人生犹如一本大书，这本大书中的每一页都由自己书写；人生犹如五味瓶，酸甜苦辣咸，各味都有；人生犹如攀岩过河，稍不留神，会摔下来，会掉进河；人生犹如走路摇船，要认清路标，要学会掌舵，盲目前行，非常危险。

怎样才能写好人生这本大书？怎样才能好好品味人生？怎样才能走好人生的每一步，渡过人生的每一关？这是古往今来的哲人学者都在苦苦思索的问题，这是每一个活着的人需要回答和解决的问题。面对着曲折的人生，复杂的人生，面对着充满偶然性和突发性的人生，面对着有希望有失望有期待有落空的人生，面对着或悲或喜或痛苦或欢乐的人生，我们往往会茫茫然而不知所措，希望得到指引，希望得到导向，希望得到排解，希望得到慰藉。因此，蕴含丰富的人生经验、正确的人生哲理的座右铭、格言，总是受到人

们广泛的欢迎，它们给人以思想的启示，道德的准则，理想的光华，它们是净化心灵的甘泉，是医治创伤的良药，是提升精神的阶梯。

邵鹤生医生编著的《人生箴言》就是这样的一部书。从行医到行文，从医治疾病到探索人生，邵鹤生都出于同样善良的愿望，为了同样高尚的目的。作为一个医生兼作家，他可以从死与生这两条人生边上观察、思考，获得更为深刻、透彻的人生感悟，从而编著出这部精彩、实在的《人生箴言》。他期待着人们一起来分享他的甘泉、他的良药，他期待着人们与他一起登上精神的阶梯，达到精神的升华。那么，我们还犹豫什么呢？赶快打开《人生箴言》，去阅读那些闪光的语言吧！去领略“暗中见明、困中有望、盼中来果”的最佳人生的提示吧！去品尝“修身、养性、和谐、育人、理财、情趣、益寿、火花”的精神大餐吧！

是为序！

徐子石

吴文化研究中心主任、研究员）

目 录

序	徐采石
修身篇	1
养性篇	39
和谐篇	74
育人篇	106
理财篇	135
情趣篇	146
益寿篇	164
火花篇	190
跋	张永初

井

修身篇

出

人以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。

——(唐)李世民

在公正无私中，你可以发现人生至高无比的乐趣。

——(古希腊)柏拉图

笑

笑一笑，十年少；笑一笑，无烦恼；笑一笑，皱纹消；笑一笑，疾病跑；笑一笑，好运来；笑一笑，幸福到；笑一笑，世界好；笑一笑，人生妙。

用

笑一笑，烦恼消；笑一笑，疾病跑；笑一笑，好运来；笑一笑，幸福到；笑一笑，世界好；笑一笑，人生妙。

书

一部出色的书往往反映了一位作者的智慧和人格力量。书是人生不可缺少的伴侣，书是人生精神的维他命。有的书可以影响历史的进程，但大多数书只是给你知识，熏陶你的思想和情感，以一种“润物细无声”的方式给你以启迪。

比

俗话说：“人比人得死，货比货得扔”。其实，人不与人比，就不知道存在差距，有比较才有鉴别。心强的人与能人相比，力图进入同一档次。心弱的人与不如他的人相比，越比越高兴，越比越满足，越比越矮，直至最后变成侏儒，自己也茫然无所知。

美

山美不在高，水美不在深，人美不在貌。花美在外表，人美在心里。鸟美在翅膀，人美在思想。夸自己是美者，往往是丑者，人不一定因为美才可爱，而恰恰因为可爱才美。

笑

开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑。

大肚能容，容天容地，于己何所不容。

笑古笑今，笑东笑西，笑南笑北，笑来笑去，笑自己原来无知无识。

观事观物，观天观地，观日观月，观上观下，观他人总是有高有

低。

言 天

悟

悟，是智慧的诞生，是灵性的觉醒。悟不是凭空而降的，不是锁紧眉头苦思冥想就能获得的。“心”乃悟之“本源”，若要多悟必先使心灵丰积厚蓄。悟是无形的，难觅踪迹；悟又是有形的，可以捕获的。只有对事事有心留意，充满探索的好奇，思考的兴致，悟就会时常光顾你的脑袋。

心 路

许多时候，自己即便是不愿意，但也只能沿着别无选择的路往前走。只是，在这条路上还有许多岔路口，沮丧以至失去信心的人，看不见这些稍纵即逝的可以重新通向成功与欢乐的路；而顽强勇毅者则始终寻找新的路途。于是，他在别无选择之后终能有所选择。

升 华

世人常咏蝶，因它的美丽，因它的自由，然而，蝶的前身是相貌丑陋的虫。从丑陋的虫到赏心悦目的蝶，要经过痛苦的蜕变，而升华便孕育其中了。

我们都可能曾是丑陋的虫，在生活中历经磨难，可只要怀有一颗崇尚真善美的心，凭着一股执着向上的劲，勇敢地迎接生活的洗礼，到那风雨的尽头，就是一只只升腾的蝶。而那些不敢正视自己丑陋的人，那些被逆境、挫折吞没的伙伴，依然是虫。

无 言

活得恬淡、豁达的人往往无言，因为在他眼中许多事明白得根本无须再说什么；

活得认真、执著的人往往无言，因为他没时间、精力、心思去说什么；

活得严肃、陷入沉思状态的人往往无言，因为无言的时候才有可能深沉……

重 心

小时候，我们手拿盛满液体的杯子小心翼翼走动时，为保持平衡，父母们总会在一旁叫唤：别看杯子，把眼睛抬起看前面！

当一个人的眼睛局限于某一点一线时，他的“重心”，就很难达到平衡。而当一个人把眼光放远，达到更广泛的“平衡”时，他的举止，才会显现出成熟、稳重。

生 活

生活离不开回忆，它像一把钥匙，悄然打开尘封的心扉，引导你寻觅沧桑的履痕，品味悠远的歌谣。生活需要想象，它是沟通现实与理想的桥梁。在生活的大海中，只有踩踏着一条条隆起的浪峰前进，才有希望获得欢快的乐章。

反 思

反思是冷静剂；

它能使你冲破感情的长堤，回到静谧的理智中来；
惆怅者在反思中能苏醒，痛苦者在反思中能解脱；
身处逆境者在反思中能摆脱心理的失控而逐渐恢复平静；
失败者在反思中能重新鼓足勇气，继续开拓与进取。

平 淡

平淡是一潭净水，唯有在那儿我们才能真正沉淀自己。
如果说世上万物的存在只有动与静这两种状态，那么动是力量，静就是智慧。而平淡则是静中最深沉的时刻。

宁静使人思维深远，平淡令人意境开阔。宁静的生活易得，平淡的心境难求。

节 制

做人不可没有节制。有了节制，才有一个轻松愉快的心境。漠视节制，是人生诸多悲剧的根源。

欢乐时节制有度，不让欢乐使自己晕眩；悲伤时节制有度，不让悲痛窒息自己的心灵；迎接生活的鲜花美酒，安之若素；面对生活的刀风剑雨，处之泰然。所以著名哲学家培根曾说：人和动物的一大区别是，人懂得节制，动物则不懂。

自 律

自律是一种自我规范和自我约束。

自律源于一个人的良心，源于一个人对生命的自爱 and 自重。自律的人自己心中有规矩、有尺度、有准则。

自律的人知道自己应该做什么，不应该做什么，应该成为什

么,而不应该成为什么。自律的人有在别人看来对自己是过于认真、严格和苛刻,但只有这样才能保证他的行为不致发生偏差,从而使他的生命避免堕落和沉沦。

自信

自信是一种自然的流露,自信以勤奋、刻苦为后盾。自信是自强、自立,但如果对自己没有清醒的认识,自信实际上就等于自欺。所以自信还须自谦、自悟。自信不是绝对的,有了自信当珍重,如果稍一懈怠,自信便滑向了自负。

冲刺

决胜的冲刺最灿烂,也最动人。当其时,只有全身心地投入,只有舍命拼搏,争创辉煌。即使最后一个冲过终点的,也像流星般璀璨,同样发出耀眼的光芒,动人心弦。

后悔

后悔,是自我批评,自我检讨。一个人能后悔,说明对自己说的错话,做的错事有了一个认识。但是,后悔只是改正错误的初级阶段,是否真心改正,还要看行动,看实践。只后悔不改正,老后悔不改正,那么总会有一天,任你如何后悔也没用,都来不及,最终酿成无法弥补的苦果。

自爱

一个人首先要学会爱护自己,爱护自己的身体和心灵。

懂得爱护自己就不会轻易被腐蚀，被那些浮光掠影的东西所牵制以致堕落。爱护自己是对他人最高的尊重。假使连自己都不懂得爱护，那又拿什么去爱护别人呢？拿什么去让别人受益呢？

伤 痛

伤痛是对生活的一种刺激，有人通过这刺激，使生命得以升华；伤痛也是一种不幸，有人被它压垮，生命从此萎缩平庸；伤痛又是一种资本，对于忍受和经历住伤痛的人来说，每每走过了一段弯路，爬过了一座险峰，或者险遭不测又大难不死后，就有一种“一览众山小”的自豪。

成 熟

成熟永远是别人在近乎吹毛求疵的考查之后给你打的一个吝啬的评语。成熟的人往往认为自己很不成熟，就像博学的苏格拉底反倒认为他唯一知道的就是自己的无知一样。只有幼稚浅薄的人，才会天真地认为自己已经成熟。

实 力

人生可以缺少机遇，但不可缺少实力。有实力者创造机遇，无实力者追逐机遇。

实力不是权力，权力只不过是受众人之托。而实力归根到底是人的创造力，它不会与生俱来，而必须日积月累，百炼成钢。所以，世上吃祖辈老本者随处可见，而能白手起家、独创财富的实力者却寥寥无几。

快乐

快乐潜伏于身边的每个角落，你缺少的是发现。

快乐与否完全取决于你自己的选择，如果你选择了快乐，没有谁可以动摇你的信念。

天空的小鸟是快乐的，它有飞翔的方向；野地的小花是快乐的，它有盛放的期待；人要想快乐，必须具有明确的生命意识。

拥有

东西得到之前不能狂言属于自己，得到了但未能被我所用也不可妄言属于自己，被我所用但未能产生效益还不算属于自己。

譬如一本知识含量很高的书，得到了，还不能说已属于你自己。而只有将其中的知识认真掌握，掌握后付诸实践并产生相应的效益，才算是真正拥有此书。否则仅是拥有一件装饰你案头的摆设而已。

忘记

忘记瞬间的光环，你才会拨开迷雾，重新开辟一条更崎岖、更难攀的成功之路。

忘记一时的骄傲，你才会看到山外有山，天外有天，从而清醒地意识到，自己本是那样渺小，只是沧海一粟而已。

忘记头顶的桂冠，昔日的辉煌，你才能轻装上阵，翻开未来的崭新的一页，开始一番更为艰苦的历程。

完 满

有欠缺，则不完满；若不含欠缺，也算不上完满。完满是永不可及的境界，如同上帝的万能，只存在于善良的愿望中一样。还是立足现实吧，欠缺有时也是一种美好，只看你知不知足。

沉 默

沉默，是大汗淋漓的暑天里枝繁叶茂覆盖下的一片阴凉；沉默，是人们心田上一口悄无声息容纳涓涓细流的深潭。

沉默，是成功后的一种思索，是站在山巅极目巍巍群峰的打量；沉默，是失败后的一种回顾，是跌倒后擦着伤口回首未来的凝眸。打量和凝眸都要一种宁静的心神，懂得沉默，便体味了一个从容的人生。沉默，是踏着纷纷的落叶独步林间的运筹；沉默，是撒满清辉的月夜，垂钓河边的等待。

同是鄙视，沉默比嘲讽更显力度；同是愤怒，沉默比呵斥更加严厉；同是期待一种美好，默默地蓄积力量比自我标榜的张扬更能实现愿望。

沉默是金。

冷 静

对于人生来说，冷静是十分重要和必不可少的。

人生几乎所有的错事、憾事都是在冲动和头脑发热的状态下做出的。冷静，就是为发热的大脑降温，就是让失控的冲动受到抑制。

冷静，可以让过激的情绪得到缓解，同时，让偏执的大脑恢复