

凝聚智慧 传播大爱 成就健康 收获快乐

艺术人生

——魅力人生新起点

张友殿 著

补充心智营养 共享幸福生活

艺术人生

——魅力人生新起点

张友殿 著



中国政法大学出版社

2012·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

艺术人生：魅力人生新起点/张友殿著. —北京：中国政法大学出版社，2012. 06
ISBN 978-7-5620-4325-6

I. 艺… II. 张… III. 随笔-作品集-中国-当代 IV. I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第104668号

书 名	艺术人生——魅力人生新起点	YISHU RENSHENG MEILI RENSHENG XINQIDIAN
作 者	张友殿	
总 顾 问	蒋大为 田晓耕	
顾 问	王敬川	
文学统筹	张有琳 朵延恩	
封面题字	左 翼	
责任编辑	刘海光 彭 江 孙娟娟	
统 筹	王宏星 张国鹏	
印刷协调	方利彬	
编辑整理	张有香	
平面设计	井旭芳	
监 制	中华爱文化友殿心智成功学研究会	
出 版	中国政法大学出版社 (北京市海淀区西土城路 25 号)	
统筹发行	北京和谐星空国际文化传媒有限公司 快乐周末 (北京) 文化传媒有限公司	
承 刷	北京通天印刷有限责任公司	
规 格	787mm×1092mm 16开本 26.5印张 500千字 5插页	
版 本	2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5620-4325-6/I·4285	
定 价	68.00元	

声 明 1. 版权所有，侵权必究。
2. 如有缺页、倒装问题，由中华爱文化友殿心智成功学研究会服务中心负责
退换，联系电话：010-51146982/3, 18210777957, 13681335908





有爱就有希望

诗天书
庚寅年



让爱循环起来

薄大為
壬辰年



藝術人生

新起点

词曲：友殿

告别昨天，迎接今天
我用全身心的爱传递温暖
为了今生不留下太多的遗憾
我用双肩挑起这人生的重担
站在新起点，有爱来陪伴
让生活中的真善美把命运改变
站在新起点，用爱来奉献
踏上我的新征程铺开美丽的画卷

珍惜今天，把握明天
我用最真诚的爱播种甘甜
为了今生不品尝太多的辛酸
我用微笑扬起这前进的风帆
站在新起点，有爱来陪伴
让生活中的真善美与幸福结缘
站在新起点，用爱来奉献
踏上我的新征程谱写辉煌的诗篇

谨以此书献给天下所有珍惜生命、追求健康、追求进步、追求卓越、追求快乐、追求幸福、热爱生活的人们。

自序

亲爱的朋友们，你们好！

很高兴您能阅读本书，让我们在心智的世界里，敞开心灵进行彼此真诚的交流。让我们获得更多爱的力量去为自己的人生播种光彩。笔者作为一位音乐人、一位“中华传统文化”和“中华先进文化”的传播者，把自己人生积淀多年的感悟，尽自己微薄的力量整理成文、汇集成册，为广大渴望进步、渴望健康、渴望向善、渴望成功的人士，在塑造完美人格的心智营养上，提供一点借鉴和参考。

其实我们身边的每一个人都渴望进步、渴望健康、渴望向善、渴望成功，在人生的道路上大家都在不断地寻求走向成功的方法，于是各种成功学就应运而生，各种成功学的培训机构也遍地开花。当人们花费了巨大的代价参加了一些“速成”班之后，冷静下来依然还会觉得进步、成功、健康、快乐、幸福等离自己还很遥远，这是为什么呢？当我们听了“成功大师”演讲之后，都会发现归根结底两个字：改变。那么到底是环境改变我们？还是我们改变环境呢？如果说成功学的核心是人，那么，我们该怎样对待这个“人”字？笔者认为就是要不断地“修正自己”，影响他人，这才是我们所要深思的。只有修正自己，才能让自己的心智成熟起来，为人处事才能拿捏有度、不卑不亢、游刃有余。一个哲人曾说过这样的话：一个人失败并不可怕，怕就怕他不知道自己是怎样失败的。一个人每当发现自己的一个缺点并能改之，就是一次进步、就是一次成功。一个强烈渴望进步、渴望健康、渴望向善、渴望成功的人，首先要善于总结，发现自己的缺点和不足，并不断地完善自我，这样才能一步一步地走向成功，获得你想追寻的东西。

笔者在多年的学习、工作中，不断地探索成功的条件，寻找解决制约成功的症结。在多年不断与成功人士的密切接触中，参悟他们的成功之道，在中国传统的“儒”、“道”等思想体系中寻求打开瓶颈的方法。历经十多年的历练，终成此书——《艺术人生——魅力人生新起点》。全书共分72个章节，每一个章节都是一个修身点。笔者把它比喻成心智营养素，72章就是72种营养素，这样朋友们就有了参照的依据，盈则持之、亏则补之。当您能认真通读本书，并能主动修正自己心智的不足，那么，恭喜您，您就一定会具备成功人士的必备条件，虽然未必会拥有很多财富，但是您肯定是一位不

魅力人生新起点——自序

断进取分享快乐的人、一位心中有爱让人尊重的人、一位充满激情并富有人格魅力的人。这是内因，也是人生修炼与追求最主要的部分。

现代社会中，人们把“金钱”奉为至尊至圣。票子、位子、房子、车子等在人们心中占有“崇高”的地位。当然追求财富那是没有错的，拥有财富也是衡量一个人成功的标准之一，但最重要的是拥有财富的方法是否正确，是否符合大自然的规律，您所拥有的财富有没有以破坏生存环境及伤害他人为代价来换取。今天的环境，由于人们对“心智”营养素的缺乏，难免有部分人会偏执对“金钱、名誉、地位”掠夺式的追求，而丢失了“人格和健康”，违背了“良心和道德”，背叛了“祖国、家庭、亲人和朋友”，更违反了自然法则。说到底，就是人生心智营养的缺失而导致的必然结果。当一个人，心智残缺到了这种程度却不能自知、自省、自修，还幻想着通过速成成功法则就能达到成功，那是绝不可能的事情。

虽然时尚如是，但作为有理智、有身智的人，应该重视自己的“爱”的力量，更应该及时补充“心智”营养素，让您的躯体和心灵一样健康，不断挖掘自己的潜能去无怨无悔地为自己奉献、为家庭奉献、为他人奉献、为祖国奉献。

人，构成家庭，家庭组成社会，当个人修正了，家庭就一定会是幸福的，当每一个个体家庭幸福了，那么我们的社会就和谐了。当一个人，能从此修正自己，达到在他所处的环境中人人都能尊重他，那么他就一定会一步顺、步步顺，最终会成为大家所渴望的成功人士。

愿每一位朋友通过本书，心智营养能够得到补充，人生的缺点能够得到修正，在寻求“健康、幸福、快乐”的道路上孝敬好自己的父母，照顾好自己的爱人，教育好自己的子女，天道酬勤、厚德载物，成就您魅力的人生，享受您快乐的一生。

笔者写的《艺术人生——魅力人生新起点》一书，是我多年来所学、所看、所听、所读、所写、所感悟、所总结的结果，是恩师、长辈、亲人、朋友智慧的结晶，笔者的能力有限，只是总结、整理、阐述一下而已，在内容的逻辑和语言语法上会有很多缺陷和不足，在观点论述上会出现分歧或错误，也是难免的，敬请广大敬爱的老师们和亲爱的朋友们给予批评和指正，并多多包涵，友殿诚挚地感谢大家。本书的出版发行，得到了许多慈善家、企业家、教育家、演讲家、演艺界明星们的大力支持和帮助，友殿诚挚地感谢他们，并为他们深深地鞠上一躬。

让我们携起手，用爱的力量弘扬爱、传播爱、奉献爱、延续爱，让我们共同提高自身“爱己、爱家、爱国、爱民”的道德素养，积极促进家庭、社会和祖国更加和谐稳定，真正实现“让生命充满爱，让爱循环起来”，实现中华民族的伟大复兴。

最后祝愿天下所有爱国爱家、勤劳善良的人们，身体健康、阖家幸福、平安快乐、走向成功！

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the director Zhang Yimou, positioned above a horizontal line.

2012年3月29日

艺术人生

——人生就像一首歌

人生就像一首歌

词曲：友殿

茫茫人海里有你也有我
风雨人生路有苦也有乐
你追求幸福，我寻求寄托
不管贫穷富贵都在匆忙中度过
人生就像一首歌，一首动听的歌
站在新起点闪烁智慧的光泽
人生就像一首歌，一首美丽的歌
生命赶着太阳走留下一路辙

茫茫人海里有你也有我
风雨人生路有对也有错
你播种诚信，我坚守承诺
不管贫穷富贵都在阳光下闪烁
人生就像一首歌，一首动听的歌
站在新起点要做生活的强者
人生就像一首歌，一首美丽的歌
生命赶着太阳走总要去拼搏

人生就像一首歌。

生命如歌、岁月如画、人生如戏。每一个人都在用爱的旋律去谱写自己人生最美好的乐章。所以，生活中不能缺少音乐，就像不能缺少“爱”一样，更不能缺少音乐给我们生活所带来的愉悦、平和、激情和感动。笔者从歌曲的创作中感悟出人生的哲理，呼吁人们聆听健康的音乐来改变自己的人生。用音乐感悟人生，站在人生的新起点，结束过去，展望未来。太阳每天都是新的，她无私地给我们阳光，给我们温暖，给我们生存的能量，所以，我们要珍惜每一天，充实每一天，快乐每一天。

音乐是一门学科，更是一门科学，是一门融入了情感的科学，它能够表现出人们对美好事物、对人生、对爱的寄托，通过音乐，情感、艺术和精神文化才能被大家广泛传播和交流，所以说“音乐是人们的精神食粮”。

音乐是世界上最奇妙的东西，它无影无踪，无解无存，无体积无重量无定形，却又入耳牵心、移神动情，说不可言，达意外之意，无为而无不为。音乐是有魔力的，它的巨大魔力就在于滋润心灵，令人感动，给人希望和力量。音乐有无穷的魅力，假如你真正能够进入声音的世界，你的身心会如鱼得水，你的心灵会充满欢乐与激情。

人的一生无论是平平淡淡还是精彩纷呈，人生每一个不同的时期都能用音乐来生动表现。音乐能够强烈、明确地表达人们的内心世界，音乐能够激励人们在精神与灵魂的阶梯上不断努力攀登。伟大的音乐家冼星海说过：“音乐是人生最大的快乐；是生活中的一股清泉；音乐是陶冶性情的熔炉。”

音乐最重要的功能就是教育功能。音乐的教育功能是通过音乐所表现的情感和情绪感染听者而实现的。听者可以从中体验对生活或肯定或否定、或积极或消极、或紧张或松弛、或平静或激动、或愉快或抑郁的态度，即扩展到体验某种概括性的人生哲学。人们在欣赏音乐的过程中会潜移默化地得到“真、善、美”方面的教化，增强人们对美好生活的向往，坚定人们不断为美好生活奋斗的决心。

比如歌曲，歌曲是由旋律和歌词组合而成的，因为有文字的帮助，作品所显示的内容更为确定，与思想意识的联系更加密切。政治、道德、伦理方面的教育功能往往更加明显，教育的目的也更加明确。

音乐艺术中包含的诗情画意和对人生的深刻理解，丰富人们对世界的认识和生活认识，人们能够运用音乐艺术的深邃内涵，去丰富自己的艺术修养和精神生活。

音乐的功能不仅仅只体现在对社会的认识、对社会的教育、对生活的审美，音乐还可以开发人的智力，音乐能培养人的形象思维和创新思维，音乐能提高学习和工作效率，音乐还能增进人与人之间的感情和友谊等。爱因斯坦曾经说过：“我的科学成就许多是受音乐的启发而来的。”人的创造性思维的形成，是建立在逻辑思维和形象思维相统一的基础之上的。由于音乐的自由性和不确定性的特征，给人们理解和演绎音乐提供了想象的空间，在发展人的创造性思维方面显示出较大的优势，为创新能力的培养提供了良好的心理基础。

中国伟大的科学家钱学森十分爱好音乐，尤其是在妻子蒋英的艺术熏陶下，他对音乐艺术有了更深刻的感悟，也给他的科学事业增添了无比斑斓的色彩。他曾说过：“在

魅力人生新起点——艺术人生

我对一件工作遇到困难而百思不得其解的时候，往往是蒋英的歌声使我豁然开朗，得到启示……我钱学森要强调的一点，就是文艺与科技的相互作用。”

人们在欣赏音乐的活动中，由于音乐的感染性使这个欣赏群体有共同的感受，也就是大家所说的“共鸣”。这样会启发他们有共同的信念和行为去做同一件有意义的事，因为有共同的感受，才有共同的认识，有共同的认识才会有共同的语言，这样才能使他们之间互相帮助、互相合作，建立起一个和谐的群体，积极地为国家、为社会、为人民服务。比如，中央电视台举办的大型公益性活动，像资助残疾儿童、资助贫困地区失学儿童等，用音乐陶冶人的情操，能增进人与人之间的感情，用爱心帮助弱势群体，也增进人与人之间的沟通，从而更增进人与人之间的友谊。

在我国古代就很重视“音乐”的教育功能，因为音乐能为上层建筑服务，是统治者统治民众的一项重要手段，具有强大的教化作用，因此“乐”在中国古代文化的发展中始终占据着举足轻重的地位。“乐”常常与“礼”在一起，被称为“礼乐”。

史书记载，相传早在尧舜禹时期，舜认为音乐是天地的精华，是治乱兴衰的重要工具。西周时期，周公推崇“制礼作乐”，奠定了中国古代的文治传统。春秋时期，大教育家孔圣人指出了六艺，即“礼、乐、射、御、书、数”，并把“乐”排在了第二位。

众所周知，《论语》是中国最重要的经典文献之一，共521章，其中有26章谈到了音乐，占总篇幅的5%。在我国春秋时期，大教育家孔子开创了儒家思想，把《诗》、《书》、《礼》、《易》、《乐》、《春秋》归为当时教育的教材，其中的《乐》就是一部专门论述音乐的著作，也叫“乐经”，后人把这六种教材称之为“六经”，“大经”也成了古今优秀文化的经典。音乐形成于一个时代，并为这个时代服务。

今天在中华民族伟大复兴的初期，中国的音乐文化百花齐放，专业的音乐院校和专业的文艺团体也遍地开花，培养了一批又一批又红又专的音乐人才为中国特色的社会主义政治服务，为人民服务。

音乐与世界、艺术与人生，让我们感受着音乐、艺术世界的魅力和震撼，同时也让我们感受着时代赋予我们这一代人的使命和责任。我们都要成为一个“德智体美劳”全面发展、健康成长的人，成为一个能够担当时代赋予我们的使命和责任，为中华民族的复兴，为社会的文明和进步去不懈追求的人。

我们的人生从初中到高中，从高中到大学，从大学到研究生，行色匆匆的生活中总觉得缺了些什么，时时忙于思考多掌握些技术，多留意工作的薪金水平，专业外的

知识很少涉猎，又从不留意生活，享受人生更无从谈起。闲时则沉溺于网络，读书不过武侠，听乐不过流行，常感莫名的空虚。今天的我们应该重新审视自己的生活，丰富知识、提高修养，我们也需要补充自己的心智营养素来开拓自己的艺术人生。

不管你学什么、做什么，音乐都有助于提高人的全面素质和修养，培养高尚情操，激发灵感，增强创新思维能力，对做好本职工作都有很大的帮助。在心情浮躁时，可以一个人静下来戴上耳麦聆听一些轻音乐或舒缓的抒情歌曲，当那舒缓、优美、空灵的音乐震动耳膜，便觉得如脱离凡尘，使其身心放松坦荡，一切烦心事皆抛到九霄云外，精神随之清新，为之振奋。

“艺术和科学是相通的。”人生的艺术，艺术的人生，又有谁曾认真思考？我们这一代人，要深深警醒。

人生如梦，更如戏。一切充满希望，一切都那么的精彩，笔者突然觉得，人生更如歌。一首歌开始总有一个前奏，前奏是一个没有歌词的阶段，让一种特有的旋律将我们引入这首歌的意境。进入正曲时就像在阐述着一种心情或是一个故事，再来就是到达一首歌的高潮，往往这是让人记住这首歌的关键。接着才是尾声，尾声往往会给人留有一点回味的空间。最后就只有回味与陶醉。我们身边的每一个人，都会成为你生活中的一首歌。生活的每一个细节都可以用一首歌来表达，或是来鼓励你的信心，也许到达了人生巅峰时，我们激情高唱，那是充满自信与坚强的歌声。回想曾经唱过的歌，为何一些歌曲我们会怀旧，因为这些歌曲记录了我们曾经的生活，这歌曲的旋律已永久录下了我们曾经的心声。它已成为我们曾经的生活日记。而如今，我们正用自己的双手，自己的理想，谱写一首属于自己的生命之歌。

我们每一个人都拥有不同的人生，而每一个人的人生当中都会有不同的人出现，他们就像跳动的音符，丰富和影响着自己的乐曲，而主旋律却始终由自己把握，关键看你如何去选择。

生命的逝去，总是带给我们无尽的遗憾。既已成为过往，又何必裹足不前、停在原地？有一种希望，就是让我们更好的活着，那我们就珍藏起这份情感，当做人生中最宝贵的财富，我们要好好地活着，为我们的亲人、朋友，也为自己。

人生总是要面对不同的困难，也要面临不同的选择。我们站在新起点，一定要懂得珍爱身边的人，把握自己的人生方向，爱就爱得激情澎湃，爱就爱得刻骨铭心，这样才不辜负我们美丽的生命，才是一个丰富多彩的只属于自己的艺术人生。

人生就像一首歌。有开始也有结束，有高潮也有尾声，时而跌宕起伏，时而缠绵宁静，只要用心去谱写，用爱去创造，终会演奏出一首属于自己的辉煌乐章。

爱

爱：爱很大，也很小，大得无边，小得没有核心；爱很复杂，也很简单，复杂得人类所有的语言也说不清楚，简单得却触手可及。

我们人类延续发展到今天就是为了一个“爱”字，是大爱让我们的世界更精彩，是大爱让我们的生命更美丽。笔者通过对世界观、人生观和价值观的认识，谱写了歌曲《因为爱》。

请欣赏歌曲：

因为爱

词曲：友 殿

演唱：毛阿敏

因为爱春天花才盛开
因为爱冬天温暖常在
因为爱跌倒有人搀扶
因为爱人间充满关怀
因为爱彼此相互信赖
因为爱心中充满期待
因为爱信念永不更改
因为爱生命才会精彩

我们生活的周围爱无处不在，我们每一个人，每一种生物都需要爱，正因为爱，笔者呼吁人们要了解爱、懂得爱、接受爱、珍惜爱、奉献爱、延续爱。

爱是什么？爱的定义很多，每一个人的心中都会有一个定义。

爱是给予、是包容、是鼓励、是谦让、是理解、是体贴、是奉献，爱更是人与人之间无微不至的关怀。

爱是出于主观的，为了目标事物向好的、正确的、健康的方面发展而付出的情感

或行为。

词典中爱的定义：

狭义指男女之间爱恋的感情，是至高至纯至美的美感和情感体验。

广义指人与人之间的感情。多指爱情以外的，如亲情、友情、慈善之情等。

爱可以后天培养，通过教育，培养人们爱的情操，教育自我与他人爱自然、爱世界、爱祖国，爱人民、爱家庭、爱自己。

“爱”这个字是我们的祖先创造的，爱的定义在我们的祖先造这个字的时候已经解释的很清楚了。繁体的“爱”是由“爪”、“秃宝盖”、“心”和“友”四部分组成。要想明白“爱”的本意就要从“友”说起。我们通常所说的“朋友”中的“朋”和“友”是两个意思：“朋”是指经常在一起的人，而“友”是志同道合的人，合起来就是志同道合的经常在一起的人，这就是所谓的朋友。“爱”字的上部有一个“爪”，中间加一个秃宝盖和一个“心”字，合起来的意思就是抓住一个人的心。抓住谁的心？这时“友”字就说明了这个人。因此整个“爱”的意思就是：抓住经常在一起志同道合的那位朋友（男性或女性）的心。

爱是精神文化过程中“真、善、美”表现出来的高尚情感。爱不是索取，爱的承诺是让人纯净。比如说，我们点滴的思念和牵挂，满含着全部的爱意。人们常说爱是心灵的港湾，爱在一个人生命中的分量是无法衡量的；爱是回忆，爱是经久不息的挂牵，爱会把人变得凝重，爱会让人懂得思考与惦念。爱的坚强不仅表现在爱的距离上，而且坚强的爱永远伴着脆弱的心，爱是心中的力量，是心中的祝福！

爱是与生俱来的，所以可以被认为是人性的特质，换言之，爱是作为人必须具备的本质之一，也来自于天性。虽然世界各民族间的文化差异对爱的定义难以说得清楚，但并非不可能都成立。爱可以包括对灵魂或心灵上的爱、对祖国的爱、对社会的爱、对自己的爱、对金钱和物质的爱、对工作的爱、对学习的爱、对权力的爱、对名誉的爱、对他人的爱等，数之不尽。不同人对其所接受的爱有着不同的感受和理解及重视程度。

爱本质上为一个抽象概念，可以体验但却难以言表。

爱作为人类的一个永恒主题，既是世界上最简单也是最复杂的社会现象。人类的繁衍就是爱的延续。

爱，贯穿于古今；爱，驰骋于天地。爱的核心一样，爱的内涵相同。可是爱的表现却可谓形态各异，仪态万千。春风和煦是爱，暴风骤雨也是爱；热情是爱，冷峻也是爱；微笑是爱，横眉也是爱；严格是爱，宽容也是爱；关心是爱，拒绝有时也是爱的一种。

不同的人，对爱的理解不尽相同，践行爱的方式也千差万别。阅历坎坷饱经沧桑