

我说你品

——提升您人生品位的
500个常读常新观念

让您全新多角度地思考每一个概念的【珍藏本】

◎ 宣立峰 著



东北林业大学出版社
Northeast Forestry University Press

我说你品

——提升您人生品位的
9001个常读常新观念

让您全新多角度地思考每一个概念的【珍藏本】

◎ 宣立峰 著



东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我说你品：提升您人生品位的 500 个常读常新观念 /
宣立峰著. —2 版. —哈尔滨：东北林业大学出版社，
2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5674 - 0831 - 9

I. ①我… II. ①宣… III. ①文史哲—通俗读物
IV. ①C49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 151395 号

责任编辑：王翠燕

封面设计：刘长友

出版发行：东北林业大学出版社（哈尔滨市香坊区哈平六道街 6 号 邮编：150040）

印 装：三河市佳星印装有限公司

开 本：787mm × 960mm 1/16

印 张：17

字 数：100 千字

版 次：2016 年 8 月第 2 版

印 次：2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价：68.00 元

如发现印装质量问题，请与出版社联系调换。（电话：0451 - 82113296 82191620）

序

文如其人。当我仔细品读立峰先生的《我说你品》，仿佛是在和他进行一次发生在周末傍晚的亲切交谈和聆听。书中的条目、概念，并非百科全书式的经典的诠释，而是以作者独特的视角，对人生诸多问题进行一次全面的透析和梳理。它们有的简洁明了，一针见血；有的旁征博引，寓理透彻；有的引而不发，耐人寻味；有的高屋建瓴，抽象概括……

纵观全篇，不仅涵盖了人生认识的方方面面，还涉及政治、文化、哲学、道德、社会、经济等诸多领域的知识，读来令人眼前一亮，兴味盎然。

这些对社会、对人生的思考和总结，是时间的积累，是思想的沉淀，更是持久勤奋和博览群书的结果。初看似是随意的堆集，其实自成体系，浑为一体。其中许多观点新颖独到，朴实中见深刻，平淡中寓神奇。它们，是人生的宣言，是品格的定位，是思考的果实，是坚定地走向未来的信念和方式。从另一个角度说，它们是一种探索，是一种发现，是对生活的



一种崭新实践。更为可贵并可预期的是，思想者的思想可以引发、启迪别人的思考，从而开解疑惑，消解烦恼，增长人的智慧。我钦佩于作者思想的厚度和广度，震撼于他在著述中焕发的思想者的光彩。

生命如一柱火炬，虽然终归要走向沉寂，但就生活的过程而言，其本质的追求则是努力使生活变得更加美好。也就是说，一个人应该不断提升自己人生的质量和品位。这其中，无疑包含了物质和精神两个层面。我认为，立峰先生的著述便是对人生精神层面的积极追求和把握。它是智慧之树上开放的清新花朵，走近它，这芳香便会永远留驻你的心间。是为序。

东北林业大学出版社社长、总编辑 刘超

2016年3月

目 录

A

爱己 \ 爱心 \ 爱意 \ 爱真 \ 安宁 \ 安然 \ 安心 \ 暗示 \ 暗助 \
AA制 \

.....1-5

B

半拍 \ 包装 \ 本初 \ 比较 \ 比喻 \ 变化 \ 波澜 \ 搏斗 \ 不简单 \

.....6-10

C

层次 \ 差异 \ 长寿 \ 超脱 \ 超越 \ 称道 \ 成败 \ 承担 \ 成功 \
成就 \ 成熟 \ 城府 \ 城市 \ 充实 \ 崇高 \ 宠爱 \ 出路 \ 储蓄 \
传播 \ 创新 \ 创意 \ 春雨 \ 慈善 \ 从容 \ 错误 \ 挫折 \

.....11-24

D

大学 \ 担负 \ 当下 \ 道德 \ 道歉 \ 得失 \ 等级 \ 诋毁 \ 底限 \
底线 \ 点滴 \ 定位 \ 懂得 \ 动力 \ 动员 \ 独裁 \ 读书 \ 笃定 \
短长 \ 短语 \ 对比 \ 多面性 \ 多少 \ 多样性 \

.....25-36



F

发现\法律\方法\方向\放弃\放手\放下\飞翔\愤怒\
风度\风格\疯狂\奉献\浮华\浮躁\腐败\复兴\
.....37-45

G

感动\感恩\感激\感觉\感受\敢赢\刚柔\高帽\高下\
革命\更好\功夫\公私\公正\共处\孤独\故乡\观察\
关注\管理\惯性\光环\规则\过程\
.....46-60

H

好奇心\好人\和解\和平\怀旧\怀疑\环境\会所\
婚姻\活法\活着\伙伴\豁达\
.....61-67

J

积极\机警\激情\集录\极限\给予\计较\伎俩\寂寞\
加减\家诫\价值观\坚持\坚定\坚守\坚信\简单\
简繁\健康\交流\交往\教师\教育\节俭\捷径\戒急\
借鉴\介意\金钱\进攻\进退\经典\经历\经验\精英\
警示\竞技\境界\敬业\竞争\居留\局限\拒绝\距离\
决策\
.....68-91

K

开阔 \ 看法 \ 科技 \ 科学 \ 渴望 \ 空间 \ 空虚 \ 恐惧 \ 控制 \
快乐 \ 口碑 \ 苦累 \ 夸张 \ 快意 \ 宽厚 \ 宽俭 \ 亏欠 \ 困守 \
.....92-102

L

懒惰 \ 劳动 \ 牢笼 \ 乐观 \ 乐活 \ 乐天 \ 理解 \ 理论 \ 礼物 \
历程 \ 利益 \ 连带 \ 廉德 \ 脸面 \ 良心 \ 两极 \ 亮点 \ 灵魂 \
领导 \ 流逝 \ 旅游 \
.....103-113

M

慢活 \ 冒险 \ 贸易 \ 美德 \ 美国梦 \ 美好 \ 美丽 \ 美梦 \
秘密 \ 免费 \ 面子 \ 妙语 \ 敏捷 \ 民生 \ 明智 \ 明天 \ 命运 \
磨难 \ 末日 \ 谋事 \ 墓地 \
.....114-125

N

耐性 \ 难易 \ 内容 \ 内外 \ 念头 \
.....126-128



P

排斥 \ 叛逆 \ 培养 \ 朋友 \ 捧局 \ 偏激 \ 平衡 \ 平静 \ 平均 \
.....129-134

Q

敲斗 \ 欺侮 \ 奇才 \ 起落 \ 启示 \ 气量 \ 气质 \ 潜规 \ 潜力 \
强者 \ 亲朋 \ 亲情 \ 情感 \ 情趣 \ 情绪 \ 求生 \ 趣闻 \ 权力 \
权威 \ 缺点 \ 群体 \
.....135-145

R

让步 \ 仁爱 \ 人情 \ 人生 \ 仁心 \ 认识 \ 认真 \ 认知 \ 荣辱 \
.....146-150

S

撒谎 \ 三乐 \ 善意 \ 少精 \ 奢侈 \ 社会 \ 身心 \ 神秘 \ 生存
价值 \ 生活 \ 生命 \ 生死 \ 声望 \ 失利 \ 失落 \ 时间 \ 适度 \
世界 \ 事业 \ 守业 \ 恕道 \ 双关 \ 水桶原理 \ 思维 \ 思想 \
死亡 \ 素心 \ 速度 \ 随俗 \ 岁月 \
.....151-169

T

态度 \ 贪污 \ 贪心 \ 特权 \ 特性 \ 提劲 \ 体恤 \ 体现 \ 体育 \
天平 \ 调整 \ 偷乐 \ 突变 \ 突破 \

.....170-177

W

完美 \ 顽童 \ 忘我 \ 握手 \ 威风 \ 唯我 \ 未来 \ 畏惧 \ 温暖 \
文化 \ 文明 \ 污言 \ 无私 \ 无奈 \ 无为 \

.....178-185

X

希望 \ 习惯 \ 喜悲 \ 喜好 \ 细节 \ 闲忙 \ 现象 \ 乡土 \ 相处 \
相对 \ 相投 \ 相助 \ 向上 \ 项目 \ 消费者 \ 消磨 \ 孝顺 \
邪气 \ 心境 \ 心静 \ 心路 \ 心气 \ 心态 \ 心胸 \ 心绪 \ 新知 \
信念 \ 信任 \ 信仰 \ 行动 \ 行事 \ 幸福 \ 性格 \ 胸怀 \ 修养 \
虚荣 \ 需求 \ 需要 \ 宣传 \ 选择 \ 学问 \ 学习 \ 训言 \

.....186-211



Y

眼光 \ 演讲 \ 厌倦 \ 阳光 \ 养生 \ 样本 \ 野心 \ 遗憾 \ 疑人 \
义工 \ 义举 \ 艺术 \ 议论 \ 意义 \ 音乐 \ 隐居 \ 隐退 \ 拥有 \
优秀 \ 幽默 \ 悠闲 \ 友谊 \ 有趣 \ 有为 \ 有用 \ 余地 \ 愉悦 \
预期 \ 欲望 \ 缘分 \ 约束 \ 阅读 \

.....212-227

Z

在意 \ 葬礼 \ 造世 \ 责任 \ 展望 \ 展现 \ 战胜 \ 战争 \ 站位 \
诏书 \ 折服 \ 哲理 \ 珍爱 \ 珍惜 \ 珍重 \ 真心 \ 争斗 \ 征服 \
整事 \ 正道 \ 正己 \ 正气 \ 正事 \ 正心 \ 证书 \ 政府 \ 政治 \
知行 \ 知足 \ 执着 \ 直面 \ 职务 \ 职业 \ 至美 \ 智慧 \ 智言 \
智愚 \ 中庸 \ 重要 \ 主动 \ 主事 \ 助人 \ 专家 \ 专注 \ 转化 \
赚钱 \ 装点 \ 追求 \ 追随 \ 准则 \ 姿态 \ 自保 \ 自立 \ 自然 \
自私 \ 自信 \ 自由 \ 自在 \ 自制 \ 总纲 \ 足球 \ 尊严 \ 尊重 \
作家 \ 做人 \ 做事 \

.....228-260

后记

.....262

◇ 爱自己

“爱自己”这种“自私”是真正的无私。只有自己照顾好自己，才可能有余力去照顾别人。要好好地爱自己，而不去麻烦社会或别人。

◇ 爱心

记住，施舍者要懂得对人要有平等意识并尊重对方，因为对方知道付出劳动后才会有回报和所得，这样的接受才会心安理得。献爱心也要注意方法，炫耀的爱心是一柄砍平人理想的利刃，它不但会拧干弱者奋发的信念，还让他们在阳光下赤裸裸地展示血迹斑斑的伤口，这种帮助是残忍的，是有损人的尊严的，且破坏人的自尊和操守。

◇ 爱意

人生最温暖的心思是爱意，它可以化解一切坚冰。爱是人内心最柔软的品质，再大的风波，再糟

Washuonipin

糕的处境，再乱的摊子，也能被爱化解。从爱的角度出发，可以化解唠叨、指责、埋怨、冷眼相向。彼此相爱，是人间最重要的感情，母子、夫妻、亲人之爱是人生最后的归宿，它胜过一切物质的要求，什么都可抛出，但这种爱却遗失不得，因为它始终在温暖我们的心。这种爱是一种信念，能让你为之献身，可见其无私；这种爱可让人放弃物质，可见其精神力量。爱与时间并存，有时光必有爱，可以没有财富、权力、地位……但爱永不止息。

◇ 爱真

爱是不能稀释的，真诚是不能掺假的，人生是戏与否，终究是本真为好。爱对方，就是情愿吞下所有的苦，而给对方所有的甜，这是真爱。

◇ 安宁

即使身处喧闹之境，内心依然静如止水，这才是安宁之真谛！

◇ 安然

别让人生相携之际意外失去某个生命，若那样，将是一件十分痛苦的事。但面对人生的不测，还应坦然面对。因为相携时，我们都很安然，都对得起身边的亲人、朋友，不会留下遗憾，所以，面对意外时要少些失落、孤独、悲伤，这是达观、淡泊的心态。

◇ 安心

它是一个人做人做事的出发点，也是归宿。当我们良心不安时，所有高水平的做人处事的技巧都只能算是作秀，也只有寻求安心，才会让我们的人生更从容和超脱。

◇ 暗示

“外界鼓励”和“自我激励”是心理被暗示而得到自我肯定的两种方法。外界的赞扬、肯定，不

断的认可，便加速了自我肯定；而内心的镇定、赞赏加上自我肯定，也是一种自我暗示方法，这也是一个人成长的基石和底座支柱之一。

◇暗助

其实，在人的一生中，或明或暗都得到了许多人的相助。亲人、朋友……更重要的是不被你所知所觉的人在暗处助你，帮你美言，替你消灾，这些明或暗实现了天助之目的，所以，明的可知，暗的当谢。你助人时，也千万别抱怨人们未感觉、未答谢，其实，你的帮助人们永远记着，内心自有公正的记忆和评价。这种暗助的力量可能帮助你我成就一项伟业，我们要感激那些默默无闻地帮助你我的人 and 事。

◇AA制

这是时代、社会发展到一定程度后，大家自觉认同的文明产物。朋友合伙做事、合伙请客、合

伙聚餐等，采取AA制既减轻了大家的负担，又心安理得而未觉欠谁人情，否则，条件不好又自掏腰包，单独请客的人压力特别大，所以，这种AA制方式特别讲理，贫不愧，富不炫，公平、公正。



◇半拍

在日常生活中，有的人处事雷厉风行、果断迅速；有的人推诿迟慢，认为反正时间有的是，误事也没什么大不了的，还能落个“严肃认真”的好名声。所以，就造成了现在的慢半拍的势头，这成为全社会管理部门行事的一种风气。因此，你若是急性子，就需耐下心来，转移注意力，慢慢等待，顺其自然，静观其变，因为和平年代，已把人磨得圆滑了，只争朝夕的劲头似乎退至第二位了，这就是一些事情的现状。年轻人走向社会必须适应，适应慢半拍的这种生活和节奏。当然，当年的深圳蛇口速度，“时间就是金钱，效率就是生命”，若重被提及，对目前的保守、僵化无疑是最好的推动。

◇包装

场面、威严等均是为制造出来的，自孔子起即重视礼仪。物本无心，壮则威仪；若无场面，空空如也。读万卷书，行万里路，加之阅事无数，即