

—
年轻人
成长自助
书系
—

超实用的有效经验 / 课堂外的成长真知

年轻人要多懂点 国学修养

林森 / 著

汲取国学智慧，有效提高为人处世能力的终极指南



国学是中国人的安身立命之本，多懂点国学，你就多一分自信，多一分豁达

年轻人要少懂点 国学修养

林 森 / 著

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人要多懂点国学修养 / 林森著. —成都:

天地出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5455-1594-7

I. ①年… II. ①林… III. ①国学—青年读物

IV. ①Z126-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第215237号

年轻人要多懂点国学修养

著 者 林 森
责任编辑 刘 倩
封面图片 壹 图
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2016年2月第1版
印 次 2016年2月第1次印刷
成品尺寸 165mm×235mm 1/16
印 张 16
字 数 229千字
定 价 32.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-1594-7

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

懂国学修养，让前行的步履自信从容

在这个世界上，有多少事情是我们可以预料和控制的？我们无法预知未来，所以我们苦恼着；我们无法完全控制事情的发展，所以我们烦躁着；我们无法获得更多，所以我们抑郁着……有太多人，像哭着要糖的小孩，不在意自己手中握着的是什么，只是一味索取，然后失望了、不满了，心也失衡了……

人生有苦必有乐，有成必有败，有得必有失，要成功就必须承担这些苦乐、成败、得失。人生中任何一件非凡之事，都定有我们想象不到的险境，只有在磨难中获得充实自在的生活，才是人生最大的幸福。如果成功之后我们身心俱疲、落寞孤寂，那么，再多的掌声、再多的财富，也无意义。所以，我们可以追逐成功与财富，但永远不要迷失其中，以免错过人生中最美好的东西。

国学中蕴含着大量的“宝藏”，这些“宝藏”对我们良好道德品质的养成有着重要的意义。《论语》中说：“骥不称其力，称其德也。”国学不仅对我们日常生活中的为人处世方式有着积极影响，也为我们提供了立德处世、心存仁念、和谐中庸、诚信礼义等实用的生存法则，我们可以通过学习这些国学精华，涵养心性，为未来的成功和发展做好准备。

一个人的一生，将面对怎样的生活，我们无从选择，但是我们可以学习如何生活，就好像要学习各种生存技能一样。

去聆听那些智者的教诲，摘取智慧的果实。那些在各个领域里表现出色的智者，因为有着更为丰富的阅历和学识，所以比常人看问题更清晰、更透彻。他们睿智的双眼，更容易透过纷繁复杂的各种表象，还生活一个本来的面目。他们的观点，更容易将我们引入一个理性而又充满智慧的世界中去——胡适、冯友兰、梁漱溟、季羡林、南怀瑾、林语堂等等，都会给我们全新的人生启发，让我们在国学的滋养下，完善自己的内在生活：接受真实的自己，学习自我掌控，保持内心的安宁，懂得选择和宽恕，知道生活在“此处和当下”。

生活既是一门哲学，也是一门艺术，而国学大师有很多生活的智慧和艺术。在物欲横流的世界中，让我们停下脚步，静下心来，仔细聆听他们的见解，想想最初的最初，我们所向往的那份简单的快乐吧！人生除了做加法，其实也是可以做减法的。

我们虽然无法预知未来，但可以把握当下；虽然无法完全控制事情的发展，但可以尽力而为；虽然无法获得更多，但我们拥有的也不少。所以，开启你的智慧和心眼，努力去发现吧。



自立者自强，自信者自尊

乐观面对人生挫折 / 002

将自己的优势发挥到极致 / 005

心理高度决定人生高度 / 008

自信的人更有魅力 / 010

把自己当作人生的主角 / 012



在内心种一粒信仰的种子

用美好愿望指引生活 / 016

敢于发愿，奇迹就会发生 / 019

让期盼为你的人生加油 / 021

全力圆梦，就能创造奇迹 / 023



放大内心格局

心量大了，格局就大了 / 026

责任，让生命变得崇高 / 029

放弃对生活的过分挑剔 / 031

坦然面对问题，才能解决问题 / 033

任何抱怨都于事无补 / 036

欣赏你的对手 / 038

别被他人的话击倒 / 040

要有“不争”的胸怀 / 042



用信念之灯照亮人生的路

坚定信念，前路无碍 / 046

坚持理想不动摇 / 049

“渴望”是生命的罗盘 / 051

志存高远，成就辉煌 / 053

抬起头，成功需要不甘平凡 / 055

顽强的生命从不会屈从于命运 / 058



看淡得失，要有善于取舍的智慧

灵活应变，适时舍弃 / 062

正直诚实，才不会为暂时得失所迷 / 064

失之东隅，收之桑榆 / 066



浮生若茶香，苦乐都是缘

水温够了，茶自然香 / 070

不要把自己禁锢在眼前的痛苦中 / 073

经历磨难，才会有奇迹出现 / 075



给不完美一个平和的心态

世界本不完美，人生当有不足 / 080

因为残缺，生活才变得完美 / 082

微笑着走向不如意的生活 / 084

苛求生活，徒增烦恼 / 086



第八章

心灵的花园要时常打扫

以自省为帚，常扫心中尘埃 / 090

化繁为简，让简单与宁静相伴左右 / 092

摒弃浮躁，拥抱寂寞 / 094

任何外在问题，都是复杂内心的显现 / 097



第九章

广结善缘，做一个受欢迎的人

信任的力量是无穷的 / 100

被信任，始于信任他人 / 102

打破人为的隔阂，你会得到帮助 / 104

莫让猜疑乱了你的心智 / 106



第十章

观人即观己，有因必有果

临事须替别人想，论人先行自揣度 / 110

把自己得意的事放在心上，

把朋友得意的事放在嘴上 / 112

给人面子就是给自己面子 / 114

站在对方的立场上考虑问题 / 117





第十一章

分享，另一个生命历程的开端

谁都不可能独占任何东西 / 122

人人都有一份，才是真的拥有 / 124

分享美丽，才会收获美丽 / 126

远离吝啬，懂得分享 / 128

不要封闭自己，不要吝于分享 / 130

分享越多，拥有越多 / 132



第十二章

感恩是世上最美的智慧

常问候亲朋，常表达感恩 / 136

不要吝啬道一声“谢谢” / 138

回报父母的养育之恩 / 140

感恩苦难，是它让你清醒 / 142



第十三章

安贫乐道，知足的人生最富足

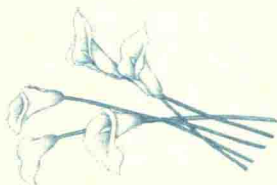
不求圆满，只须尽力 / 146

知足的人最富有 / 149

淡看功名，方能达观进取 / 152

踏实于现在，才能少一些叹息 / 155

别用过长的尺子衡量生活 / 157





第十四章

谦和、包容，方为人生智者

不纠结于对错 / 160

放低姿态，人生要懂得退步法 / 163

谁是谁非不重要 / 166



第十五章

内心清静，处处有净土

自省让人格更完美 / 170

幸福只是一种内心的感觉 / 172

生活中的烦恼，一笑了之 / 175

放慢你的脚步，来一场心灵瑜伽 / 177



第十六章

快乐蕴藏在每一天的生活里

总会有快乐的理由，只要你愿意 / 180

静心是轻盈快乐的生活之道 / 183

快乐活在此刻 / 185

享受快乐“慢生活” / 188

放下、看开，人生自会快乐 / 191



第十七章

清心少怨，不做情绪的顺风草

心中宽和，则世界和乐 / 194

换个角度看问题 / 196

学会争气而不是生气 / 198

过多的抱怨只会让事情更糟糕 / 200



第十八章

留一份宝贵的纯真趣味

让灵魂像婴儿的眼眸一样清澈 / 204

诗意的生活，就是领会眼前的风景 / 206

保持本色，方显高贵 / 208



第十九章

心中要有一间恬静的房子

见素抱朴，人生至境 / 212

活得简单，才能让心灵自由 / 215

与世无争，故天下不能与之争 / 218

要有一颗闲逸的心 / 221

人淡如菊自飘香 / 223



第二十章

感悟当下，生死同参一首诗

享受当下的平安与喜乐 / 226

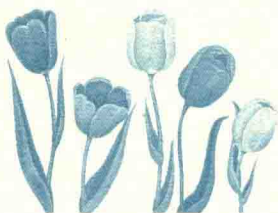
看看脚下的路，一步一步前行 / 229

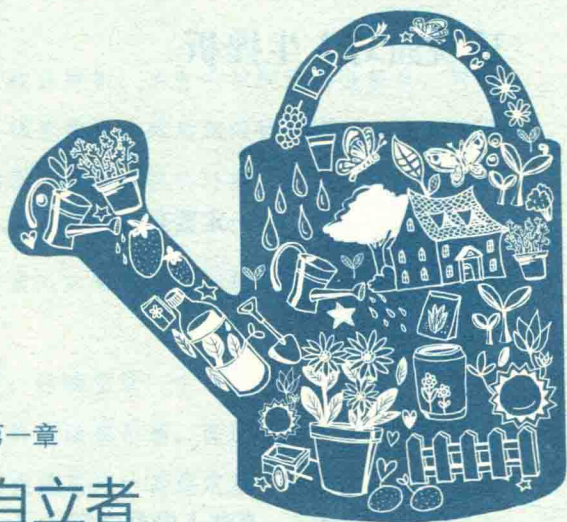
生无法左右，不如顺其自然 / 231

珍惜生，也不畏死 / 233

在有限的生命里，认真地活着 / 236

易朽的是生命，永存的是生的激情 / 238





第一章

自立者

自强，自信者

自尊

每个人都会有各种各样的缺点和不足，如果我们一味地沉浸在自己的缺点中无法自拔，那么生活还有什么意义呢？每个人都是独一无二的，不要总是拿自己的短处去对比人家的长处，却忽视了自己也有别人所不及的地方。只要敢于相信自己，每个人都可以成为人生的主角。

乐观面对人生挫折



一定要有自信的勇气，才会有工作的勇气。

——文学家、思想家鲁迅

在我们的身边，有些人经常否定自己：“什么事我都做不好”，“人生毫无意义可言，整个世界只是黑暗”，“过去屡屡失败，这次也必然失败”，“没有人肯和我结婚”，“我是个不善交际的人”……持这种想法的人，生活往往不快乐。当我们问及此种想法由何产生，得到的回答多半是：“这是认清事实的结果。”尤其是忧郁者，他们会异口同声地说：“我想那是出于不安与忧虑吧，我也拿自己没办法。”然而，换一个角度去想，现实并不如你所想象的那么糟，例如有些人会想：“我虽然缺点很多，但也有优点，不是吗？”

肯定自我，有了乐观而积极的想法，你才会找到新的人生方向和意义。诸如失恋、失业等挫折，有时会不可避免地发生，但千万不要因此而绝望地否定自己，从此一蹶不振。

当人遭遇惨痛的失败时，更应积极正面地去思考和面对，要时刻告诉自己：“与其呼天唤地，不如以积极的态度去面对。”

两兄弟相伴去遥远的地方寻找人生的幸福和快乐。他们一路上风餐露宿，在即将到达目的地的时候，遇到了一条波涛汹涌的大河，而河的彼岸就是幸福和快乐的天堂。关于如何渡过这条河，两个人产生了不同的意见：哥哥建议采伐附近的树木，造一条木船渡过河去；弟弟则认为，无论哪种办法都不可能渡得了这条河，与其自寻麻烦和死路，不如等这条河流干了，再轻轻松松地走过去。

于是，建议造船的哥哥每天砍伐树木，辛苦而积极地制造船只，同时学会了游泳；而弟弟则每天躺下休息睡觉，然后到河边观察河水流干了没有。直到有一天，已经造好船的哥哥准备扬帆的时候，弟弟还在讥笑他的愚蠢。

不过，哥哥并不生气，临走前只对弟弟说了一句话：“你没有去做这件事，怎么知道它不会成功呢？”

能想到等河水流干了再过河，这确实是一个“伟大”的创意，可惜这是个注定失败的创意。这条大河终究没有干涸，而造船的哥哥经历过一番风浪，最终到达彼岸，两人后来在这条河的两岸定居了下来，也都有了自己的子孙后代。河的一边叫幸福和快乐的沃土，生活着一群我们称之为积极思考的人；河的另一边叫失败和失落的荒地，生活着一群我们称之为消极空虚的人。

积极和消极这两种截然相反的心态会带给人们巨大的差距。如果以消极的态度来对待一件事，就决定了你不能出色地完成任务；只有以积极的态度来对待，你才能出色地、超乎寻常地完成这件事。当然，持有消极心态的人完全可以转变成一个具有积极心态的人。

当遭遇挫折时，如果一味悲哀，

【人生智语】

有了乐观积极的想法，你才会找到新的人生方向和意义。生活中的挫折会不可避免地发生，但千万不要因此而绝望地否定自己，一蹶不振，而应该乐观面对现实，重整旗鼓，迎接挑战。

一味消沉，不但无法改变现状，也很难实现人生理想。所以，即使身处绝境，也应保持积极乐观的态度，如此才能帮助你集中所有精力去渡过难关。

将自己的优势发挥到极致



国学大师
如是说

一个人如果是强者，他就会珍视自己的价值，并以此去担当责任，更努力地造福别人。

——人文大师、作家柏杨

人们常说：世界上最难认清的就是自己。“知人者，智；自知者，明。”这是中国古代思想家老子给我们的忠告。

做人贵有自知之明，然而很多人却习惯揣摩别人的心理，对别人了如指掌，却无法客观地看清自己，因而才会有“知人易，知己难”的说法，正如古诗中所说“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。如果对自己能多一分了解，也会对生命多一分正确的认识。

一个学音乐的大学毕业生，分配到某企业的工会做宣传工作。

刚开始，他很苦恼，认为自己的专业、才能与工作不对口，在这里长干下去，不但自己的前途会被耽误，而且日久生疏，自己的专业可能会荒废。

于是，他四处活动，想调到一个适合自己发展的环境中去，可是，几经折腾，终未成功。之后，他便死心塌地地安守在这个工作岗位上，他发

誓要改变“英雄无用武之地”的状况。

他找到单位工会主席，提出了要为企业筹建乐队的计划。正好这个企业刚从低谷中走出来，扭亏为盈，开始进入高速发展时期，自然也想大张旗鼓地宣传企业形象，提高产品的知名度，就欣然同意了他的计划。

他来了精神，跑基层、寻人才、买器具、设舞台、做培训，不出半年，就使乐队初具规模。两年以后，这个企业乐队的演奏水平，已成了全市一流，而且堪与专业乐队相媲美，而他自己也成了全市知名度较高的乐队经理。

通过努力，他改变了自己所处的环境，把自己的优势发挥到了极致，不但开辟出了施展自己才能的用武之地，而且还培养了自己的领导管理能力，为他以后寻求更大发展奠定了坚实的基础。正如一位成功学家所说：

“生活的真正悲剧并不在于我们每个人都没有足够的优势，而在于我们未能使用我们的优势。”每种知识都有可能转变为财富，在我们周围，拥有高学历的人并不少，但成功的人却不多，就是因为没有将自己的优势发挥到极致。

【人生智语】

一位诗人说过：不可能每个人都当船长，必须有人来当水手，问题不在于你干什么，重要的是能够做一个最好的你。只要认识到自己的长处，把身边的事情做好，将自身的优势发挥到极致，就能谱写出属于自己的华美乐章。

有这样一个青年，从小家境富有，接受了良好的教育，在很多方面都有潜能，成绩也不错，几乎可以称得上是一个全面发展的人。可是，他却不知道如何选择适合自己的成功之路。他喜欢运动，却没有吃苦锻炼的勇气和毅力，因此当不了运动员。他发表过不少作品，可他根本静不下心写出一部有分量的著作，成为一名真正的作家。他的兴趣不断变化，似乎很多领域都有涉猎，却没有专长，他