

游刃有余的强者之道

活好

苏畅斌◎著

· 豪华别墅隐者畅谈风雨人生的快乐真谛
· 物欲横流时代的都市生活最高质量标本
· 人生的全部意义不在于活着而在于活好



游刃有余的强者之道

苏畅斌◎著

活好

 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活好：游刃有余的强者之道 / 苏畅斌著. — 北京：中国时代经济出版社，2006.9

ISBN 7-80221-176-X

I. 活... II. ①苏 III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 118801 号

**活
好**

游刃有余的强者之道

苏畅斌
著

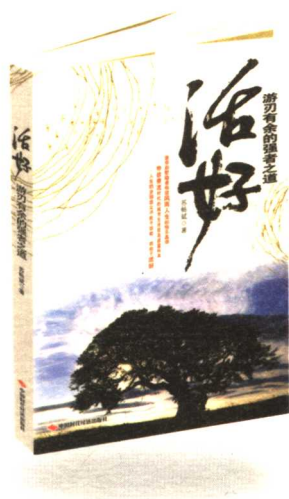
出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区四十条 24 号 青蓝大厦 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010) 68320825 68320496
传 真	(010) 68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京昌平百善印刷厂印刷
开 本	787×1092 1/16
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
印 张	21
字 数	211 千字
印 数	1~8000 册
定 价	32.00
书 号	ISBN 7-80221-176-X/C·022

版权所有 侵权必究

作者简介

苏畅斌，
湖南长沙人。
工程师，经济学教授。
曾出版《管理心理学》等多部学术著作。
有一双勤劳的手；
有一颗敢想的脑；
有一个敢拼的胆；
有一颗坚定的心。
吃过多少苦，不觉得苦；
受过多少气，不觉得气。
一生坚信——阳光总在风雨后。





责任编辑：孙慧雯

封面设计：



大象装帧设计工作室
010-84803033 · 朱雨

活好

代序

人生，一定要活出味道来

人生的全部意义不在于活着，而在于活好！活好，绝不只是简单的活着，绝不只是为了保住一条小命，让肉体不死。

活好，一是要活得明白。有多少人浑浑噩噩地活着，不知天地规律，不懂人生价值，不谙世事人情，不知办事轻重，一切全在糊涂之中，昏暗之中。稀里糊涂地来，也稀里糊涂地去，不能不说是一种悲哀。

活好，二是要活得真实。做人要少一点点头哈腰，少一点看人眼色，少一点委曲求全，少一点讨好卖乖，少一点弄虚作假。是就是是，对就是对，活得真情一点，活得实在一点，千万莫让别人说成伪君子。若果真活到那个份上，就算活着也没啥意思。

活好，三是要活得踏实。少干点缺德事，少说点缺德话，少搞点缺德的名堂，少点阳奉阴违，否则，你不是不知道，天网恢恢，疏而不漏；你不是不知道，不是不报，时候未到；你不是不知道，半夜敲门心不惊，三月炸雷上谁身？

活好，四是要活得舒适。别再自我折磨，别再自寻烦恼，别再自怨自艾。要知道烦恼都是自找的。菜不好，你可以做得好吃点；衣不好，你可以洗干净点；住不好，你可以摆得整洁点。尽可能过好每一天、每一分、每一秒，尽可能把日子过得有滋有味。

活好，五是要活得充实。多睡生病，多闲无聊。人不一定是为了吃住而工作，也不是为了快乐而工作，人最重要的是在每日的修炼中完善自己。人不能游手好闲，人不能不劳而获，否则，就会成为寄生虫，就会在消息中枯萎死去。

活好，六是要活得开心。要想开心其实很简单，多一点理解，多一点包容，多一点宽恕，多一点欣赏，多一点关爱。人生过客匆匆，别为小事抓狂，别为小事生气，别为无为之事伤了和气。

活好

活好，七是要活得静心。静水流深，宁静致远。一个不懂安静的人，还一定是一个不成熟的人，一定是一个不能明心见性的人，一定是一个未能开悟的人。

活好，八是要活得创新。变是宇宙的总则。世事皆变，百物皆变，万物在互演中五彩缤纷，人生在创造中充满意义。新战胜旧，新淘汰旧，这是宇宙给人类进化的手段。在创新之中，人们不断优化了体格，优化了智力，同时还优化了灵魂！

活好，九是要活得流畅。流畅是生命的最高境界。什么是流畅人生？出语滔滔不绝，是流畅；血脉奔腾不息，是流畅；江河一泻千里，是流畅；剑式行云流水，是流畅；思维豁然开朗，是流畅；郁闷瞬间舒解，是流畅；爱意绵绵不绝，是流畅；男女身心交泰，是流畅；总之，人生的一切追求，都只不过是在追求“流畅”二字而已！一个心灵流畅的人，他的生活充满了诗意，他的生命如同音乐一样和谐，他的人生如同自然一样美丽。因为他进入了一种自然的状态，生活、生命、人生对于他是一种享乐，一种喜悦，时间对于他是一条清澈的流水，而他如同一尾自由自在的游鱼。当我们的心灵达到流畅的时候，我们会回到生命的本真状态，这种状态使我们的生命充满了自然的诗意，使我们的人生充满了喜悦。

德金写于北大红楼

2006年9月

活好

自序

不要活得太窝囊

虽然我的视力越来越不行了，但70年的风风雨雨让我对人生却看得越来越清晰。人有两种活法：一种是为活着而活，另一种是为了活好而活。

为活着而活的人，他们的一切努力都只是把命保住为前提。他们对生活的追求不高，有吃就行，能睡就成。这种人，眼界不高，思路不明，他们一般沿着别人设计好的行程运行，他们毫无创新可言，他们多半是一群被动的棋子，苦兮兮地生活在生活的最底层。

为活好而活的人，他们不只是简单地追求吃饱能睡，而是追求吃的品味，这种人眼界很高，目标明晰，他们总被一股神秘的力量支撑，总是去追求更高更远的东西。他们很少循规蹈矩，因为创造是他们一生不懈的追求。他们是一群生活的主动者，是生活的强者，他们总是精神抖擞，总是一副敢打敢拼的样子。

为活着而活着的人，他们几乎没有终生追求不渝的目标，他们朝三暮四，朝秦暮楚，一生目标无数，但就是不执行，不死守岗位。每当风雨一来，他们就挺不过去，他们一生就从来没硬过一次。

为活好而活着的人，他们有坚定的目标，关键是有一股子牛劲坚守目标。他们坚信他们的追求是正确的，是会守到云开雾散的。这种人每当遇到困难时，就会大吼一声迎头挺身而出，打一场人生的硬仗。

为活着而活的人，他们不思进取，安于现状，思维守旧，对生活没有热情。他们毫无激情和梦想，从未想过要让生命精彩过一次，他们愿做天上一颗无名的小星星。他们面对困境，从不敢大吼一声，抖落身上的尘埃，向生命发出闪电般的挑战！

为活好而活的人，他们在骨子里有颗不安分的心，有一颗充满激情的心，有一颗为梦想而献身的心。他们总想当最耀眼的星星，纵然不能长期光芒四射，至少也应如流星划过长空。

为活着而活的人，他们最大的问题是因为他们拥有一颗负向的头脑。他们一开口就发毒镖，一睁眼便是看到地狱，一出手就是夺取和占有。他们是一群可怜的人，他们无法改变自己的大脑，一生到老都被那颗负向的头脑左右，一生都挣扎在无边苦海之中。

为活好而活的人，他们最大的优点就是拥有一颗正向的头脑。睁眼便是天堂，开口便是莲花，出手便是利他之举。他们是一群活生生的人，他们的大门总是敞开的，外界的能量总是可以源源不断地输入进来，他们的大脑总能自动升级，他们一生都活在真实的快乐之中。

总之，仅仅是为活着而活，那样的人生还有什么意义可言。一个人若只为活着，那他还有什么事干不出来呢？他可以点头哈腰，可以委曲求全，可以卖主求荣，可以作奸犯科，可以出卖朋友，可以出卖良心，可以被羞辱、被驱使、被侮辱，也可以将人性的自私和丑陋彻底展现得一览无余。

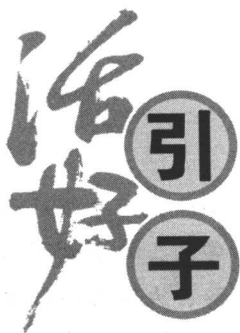
只有为活好而活的人，他们才是可敬的。他们坚守有所为而有所不为。他们通过利他而达到利己，他们活的就是一股子豪气，士可杀不可辱，他们活得洒脱自在，活得豁达明朗，活得直白率性，活得从容淡定，活得刚毅勇敢，活得创新超越！

在我心中，一直有一个梦想，那就是人生一定要“出味”。在我的骨子里，一直燃烧着一团熊熊烈火，是它支撑了我这70年风雨人生，是它将我的生命燃烧得还算充分。我的一生，都是按我心中的轨迹踏过来的，我无怨无悔，我十分庆幸。

在我的脑海里，一直有一句话，是它修正着我这70年风雨人生，这句话就是我祖父对我父亲说的，我父亲对我说的，也是我想对我子孙后辈说的——一定要学会把日子过好！

苏畅斌

2006年9月



瞧，我这辈子

祖父贫寒，三担半家产沿山道迁往长沙，一货郎担瞧中父亲将女儿嫁了过来，她便是我母亲。大家庭中，母亲和三伯父当家，不到几年家和业兴，人丁兴旺，46人用餐，声势浩大。

我儿时耳爱听，求大伯父讲了凡四训，讲聊斋、讲人生；眼好看，早读粉妆楼，晚阅西游记；惟手脚不咋好动，不爱跳凡子，不善捉鱼抓泥鳅。脑子被长辈看好，跑日本时，家中账本多绑于我胸前胸后，驱五牛沿山丘半夜先行。

偶遇大伯父首次在众兄弟前表扬我，使我兴奋多日，刻入骨髓，顿觉人生动力倍增，更是勤赶碾子，四处找书看。最令我感慨不已的是三伯父的精明，他卖几十头猪，秤砣落地就能报出多少钱，真令我大开眼界，对大脑的神奇惊叹不止。

父亲在慈善堂工作，终日日夜在外做善事，张家送米，李家送药，在大街上收尸。他言语不多，少在家中，对家中之事听之任之，倒是父亲的朋友吴二爹老婆死儿子外去当兵，剩下孤单的他常到我家走动，夜教我算盘，多细讲道教故事。父亲的印象于我心中不多，惟五八年去世前感触颇深，全身水肿，被活活饿死，真是天地不仁。

母亲拉扯一大群孩子，白日打点家庭事务，半夜挑灯做布鞋，常针尖扎手出血。她，热情、勤劳、节俭不多说，惟勇敢颇值一提，我二哥被地方匪徒抓去，将死，母亲乘小轿，揣40块光洋，入刀光剑影中谈判，胆识、道理令谈者内疚，终于救回一子。

二姐常带我玩，记忆犹新。当年，我姐16岁，不幸被日本军抓住，欲强暴。我姐是有骨气的人，她跳塘自杀，浮出水面不死，被乱枪射杀。她死前挣扎的影子，终身刻入心中。今日记上一笔，不忘姐弟情重。

我六岁正式入学，当时风云动荡，读读停停，先私塾、后完小。增

广、幼学乱熟于心，小说、古文四处找寻。摇头背书我第一，三年级后已现反向思维，常胜铜砣剪刀布。星期六下午我代老师管学生，口中故事绵绵不绝，神采飞扬，多有掌声击来。完小毕业，日军投降，大家庭惨遭破坏，四分五裂，房子倒了，门前一颗百年大树也倒了。我们成立学习小组，用青春的兴奋，为人扫盲，日夜宣传共产党。

我哥在农场工作，偶尔去玩，巧遇哈佛高人热心举我去大陆中学就学，当时家贫，为读书我课后常推板车自救，勉强维持。五二年以初中刚读一年之学历侥幸考入中央燃料部干部学校。上路求学前，大哥脱旧棉衣送我，姐送一脸盆。土里土气的我胆小上路，火车上少语，学校中渐高声说话。

五三年分到萍乡矿务局901大队，踏上立业第一步。记得当时领导为一长征老干部，为人古板，腰挂一公章，不识一字，无论大小事，都要盖上公章。我同事写领大姑娘一个的条子送去，也被盖章，此笑话至今难忘。我家道贫寒，在兄弟姐妹中受教育最高，自然我应全力以赴工作，以报答他们，也不负自己。很快领导重视我，派我去东北接受前苏联人的援助物资，我不被同去的两中年干部正视，顿觉有气，随想出一怪招，令两人不敢小觑。拼命是此时的口头禅，拼命工作，拼命学技术。

我当时走技术路子，刻苦钻研，为探矿开矿做了数十件开创性工作，个人名声在全单位叫得响当当，左一个苏工，右一个苏工。当时名气着实不小，中央地质部都常提到我的工作。得罪几个人，有因眼红，有因我心高气傲，有因怕我功高盖主的。工程师之虚名早已叫响，实名一拖就是20年，文化大革命之后才公布。

好一个文化大革命，闹得人心慌慌，上下级怀疑，兄弟争斗，夫妻划清界线，闹了无数令人笑不起来的笑话。年轻时我有睡觉磨牙习惯，被徒弟发现，暗中汇报、跟踪。后领导找我问话，说我暗中用牙齿发报，叛国卖国，遂开大会批斗，我哭笑不得。

901大队，我的青春全部奉献给了她。流过汗、受过整，文化大革命令我不敢多言时政，不敢多言领导，不敢多言他人。只一门心思学技术，用技术，提升技术，由于中立倒在风浪中受损不多，收获不少，有家，有名气，有子女三个，如今个个可爱、争气。

生命多有偶然，七〇年我在找煤矿时找到了盐矿。由于我技术不错，被上级点名挂帅开采出江西的第一桶盐。随后，三百民工，二百知青，二十名干部，大兴土木，力争一百天出盐。一生中最苦最累最甜的日子就是这一百天。终于出盐了，曾向邓小平汇报。在盐矿一干又是15年，这期间我带徒弟数人，落得过受人尊敬，自己轻松。

因工作关系，这15年我学透人际关系，读透社会大学。文化大革命后期，下放的批斗过的厅局级干部在回城前多会安排到我盐矿呆上一阵子，林大鸟多，大鸟无数，人际关系也极为复杂，真是长了不少见识。有些当官的人第一能力便是治人整人，我此术不行，虽未受大整，但阻力倒是不小的。我虽知官场那一套，但就是做不来啊，真是“不争气”，有负个别“领导”提拔。

官途狭窄，前途无望，我便将另为子女谋为自己谋，有三年我全力教育子女，亲自带头自学，熬夜无数，终将三子女教为全单位榜样，三个人都考上大学，我夫妻俩节衣缩食，十年添衣几件，上有老下有小还真不容易。子女一毕业，大担子一卸，心无寄托，心想故乡，而后为自己谋划，于是又花去5年时间修得经济学本科文凭一张，想凭此回长沙大干一番。

盐矿15年，当过人大代表，帮过无数好人，领导说我为退休工人发钱太多，说我是收买人心。我说，共产党还是要收买人心的，收买人心比不得人心要好呀。领导显然有气。想来想去，还是回老家长沙吧！15年，口袋依然干干净净，倒落得个十里长堤相送，热泪数千行。

回长沙选单位七家，或因我资历太高，或因怕安排不到位，或因想利用我压人等等，少有真诚接纳者。我思前想后，还是转入少是非之地为妙。于是进了一大学任教，从此过上了安静的生活。早年实践太多，不能自解的问题太多，没有时间系统钻研，而今倒好，一头扎入知识的海洋中，或学习，或修正，边读边教，八年弹指一挥间。

在校期间，有一分房之事又给我触动不小。房应分给我，但见一老教师又哭又闹呆在校长办公室不走人，我只好让给他房子。我发誓，我不相信凭自己能力搞不到一套像样的房子，我决定退休。两条烟就搞定了退休材料及批示。

凭借我对经济学、管理学的系统了解，很快在市场上流汗大干，先后

搞基建，搞国际物流，开采高速公路路面材料，在长江上置船跑运输，收购国有企业，成成败败，十年下来，终置豪华别墅几套，落得过银子万千，航运公司一家，投资公司名声也还叫得响。

而今七十已过，虽不比孔子七十从心所欲，早也不将功名利禄放在心上了。人生过客匆匆，而今，家产已丰，家人和睦，有一个充满爱心之家，长子当行长，为人正直，诚实守法，很得人缘，一路好评；二子半生与教育打交道，书山有路，更不必虑；女儿已为人妻，夫妻恩爱，花好月圆；孙辈，品德教育先行，清华读书有人。他们都活得越来越好，我还有何可忧？

人老心不能老，追求无止境。夕阳落山前，我还有最后一大追求——那就是要重建我的精神家园，追求彻底的自由、快乐和幸福。别墅不是我的终点站，我深知精神家园才是我的归属。于是我开始全身心地参儒参道参佛，期望将自己的心灵修炼得炉火纯青，期望踏上大彻大悟的人生坦途！最后，我还希望为后代留点精神产品、精神财富！

人人都期望修得一个大圆满人生。几十年来，我已深深地知道，要修得正果，必先尝苦果；要收到善果，必先给人善果；要寻得机遇，必勤奋拼搏的真谛。我要向一切苦难感恩，是它们磨砺了我的意志，锻造了我的灵魂，使我灰暗的、卑贱的灵魂，被重塑成了闪光的不朽的灵魂。在这个漫长的修行中，我几进几退，我几欲退出，幸亏有明灯当头照，有空船来渡，我才终于穿过层层迷雾，驶过惊涛巨浪而到达阳光的彼岸！

今天，我要学会享受人生，享受阳光。我不是来抱怨生活的，我不是来指责他人的。我一定要死死记住——我为阳光而来，我为快乐而生。我要让阳光驱散我心中的乌云；我要让阳光赶走我心头的仇怨；我要让阳光清除我心中的垃圾；我要让阳光充满我的每一个细胞；我要让阳光来洗礼我的灵魂；我要让阳光造就我一颗纯洁的心！

我要用这颗心去体验阳光、体验美、体验幸福、体验温馨、体验关爱、体验勤奋、体验劳动、体验汗水、体验思索、体验感激，我要让阳光拓展我心灵的内存，使我成为一个博大精深的人！

而今，我独爱庄子。当我们为了虚名薄利在喧嚣的大都市里奔忙时，当我们在烟尘弥漫的天空下，穿行于川流不息的车流人群中呼吸着污染的

空气时，当我们处在这森林锐减、草地沙化，连水也得花钱买、空气也将标起价钱、人心普遍物化的时候，我就特别怀念诗化的庄子。庄子把生活的必要削减到最低的程度，住在穷间陋巷之中，靠打草鞋维持生计。他经常穿着打了补丁的衣裳，腰系一根棕绳，脚着一双麻草鞋，悠然自得地逍遥在青山绿水之间，“独与天地精神相往来”。物质上虽然清贫，精神上却万分富足，万物情趣化，生活艺术化，人生自由化，在没有物累、没有官场牵绊、没有名利的干扰中，逍遥一生。

正因为如此，我想，一个人年轻时可以观海弄潮、择流而居，到了老年，或者不到老年而有了静定心态，则不妨在山地落脚，是多么难得的逍遥。

活好

目录

第一章

活好，凭道行深浅

一、智道，最大的智慧是心理的宽度 / 002

- ◎第一种人：心宽而无才快乐一生 / 004
- ◎第二种人：心窄而有才争斗一生 / 006
- ◎第三种人：心窄而无才凄苦一生 / 007
- ◎第四种人：心宽而有才得意一生 / 010

二、人道，不懂人再会做事也白搭 / 013

- ◎第一种人：只埋头做事不抬头看人 / 015
- ◎第二种人：不埋头做事不抬头看人 / 017
- ◎第三种人：不埋头做事只抬头看人 / 018
- ◎第四种人：既埋头做事又抬头看人 / 020

三、事道，凡事都应做到极致 / 024

- ◎第一种人：只抓大事不抓小事 / 025
- ◎第二种人：不抓大事不抓小事 / 026
- ◎第三种人：不抓大事只抓小事 / 028
- ◎第四种人：既抓大事又抓小事 / 029

四、商道，聚财是为了救助更多的人 / 030

- ◎第一种人：兵商要钱不要脸 / 033
- ◎第二种人：儒商要脸不要钱 / 034
- ◎第三种人：道商要钱又要脸 / 035
- ◎第四种人：佛商不要钱也“不要脸” / 036

五、家道，家是讲爱和奉献的地方 / 039

- ◎第一条：讲平等，家不是讲地位的地方 / 040
- ◎第二条：讲情爱，家不是讲对错的地方 / 042
- ◎第三条：讲奉献，家不是讲等价交换的地方 / 043
- ◎第四条：讲创造，家不是说长道短的地方 / 044

六、王道，所有的事都要想到让别人干 / 047

- ◎第一种人：勤奋而愚蠢则败事之人 / 048
- ◎第二种人：懒惰而愚蠢可以当奴才 / 048
- ◎第三种人：勤奋而聪明可以当参谋 / 050
- ◎第四种人：懒惰又聪明可以当领导 / 051

七、学道，学习速度决定财富增长的速度 / 054

- ◎第一种人：博而不精难养身 / 055
- ◎第二种人：精而不博难吃开 / 057
- ◎第三种人：既精又博成大器 / 058

第二章

活好，凭境界高低

一、看开看淡看透 / 062

- ◎第一条：有些事要看开 / 064
- ◎第二条：有些事要看淡 / 066
- ◎第三条：有些人要看透 / 067
- ◎第四条：有些人要看好 / 068

二、简化简洁简单 / 070

- ◎第一条：减一半不必见的人 / 071
- ◎第二条：省一半不必说的话 / 072

◎第三条：压一半不必做的事 / 074

◎第四条：削一半不必要的东西 / 075

三、外求内求当下求 / 077

◎第一种人：外求之道无止境 / 079

◎第二种人：内求之道无止境 / 081

◎第三种人：活在当下就是禅 / 082

四、底气豪气骨气 / 085

◎第一种人：不敢想不敢干 / 087

◎第二种人：敢想但不敢干 / 090

◎第三种人：既敢想又敢干 / 092

五、不乐常乐普乐 / 095

◎第一种人：为己小乐不乐 / 100

◎第二种人：为家中乐常乐 / 102

◎第三种人：为他人的大乐普乐 / 103

六、健身健心健神 / 106

◎第一种人：身体健康是基础 / 107

◎第二种人：心理健康是保障 / 109

◎第三种人：精神健康是目的 / 110

七、参儒参道参佛 / 112

◎第一条：儒家解决人与人的快乐 / 114

◎第二条：道家解决人与自然的快乐 / 115

◎第三条：佛家解决人与心灵的快乐 / 117

八、品茶品酒品花 / 120

◎第一条：茶道既人道 / 122