

◎ 杜成凡 著

品 读 生活

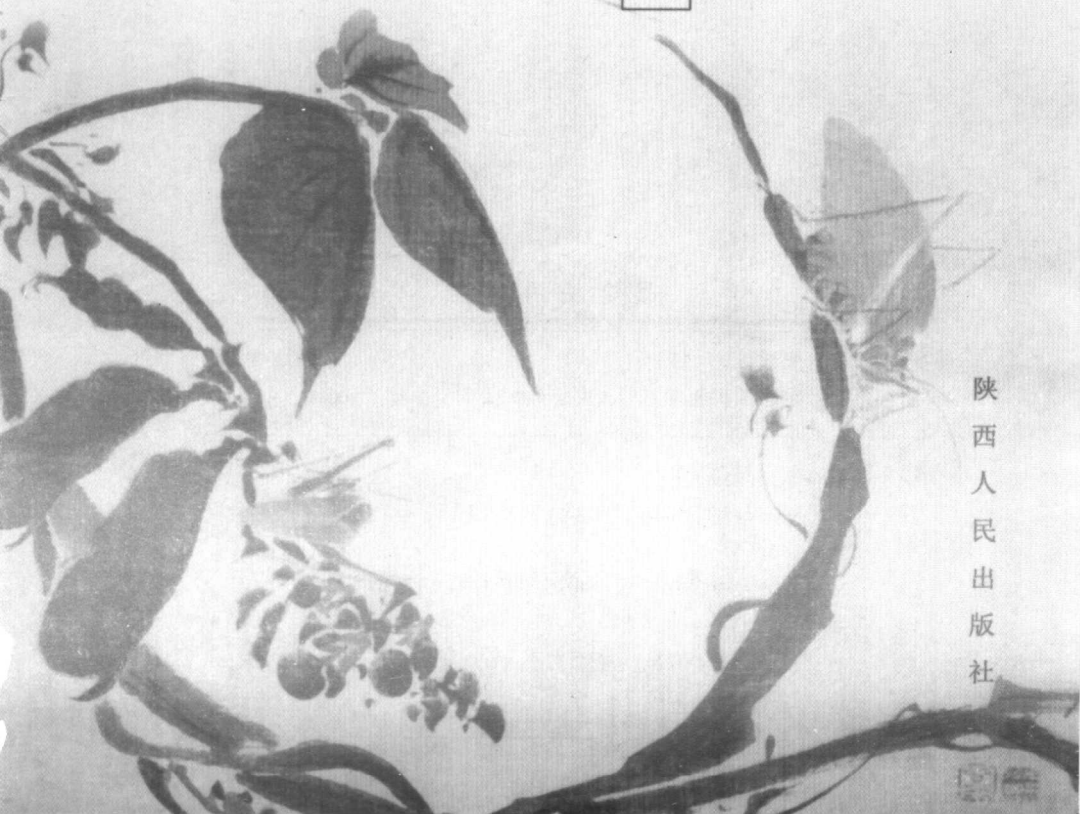
陕西人民出版社



◎ 杜成凡 著

品 读 生活

陕西人民出版社



(陕)新登字 001 号

图书在版编目 (CIP) 数据

品读生活/杜成凡著. - 西安: 陕西人民出版社,
2006

ISBN 7-224-07743-7

I. 品... II. 杜... III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当
代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 103526 号

品 读 生 活

作 者: 杜成凡

出版发行: 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷: 铁一局印刷厂

开 本: 890mm × 1240mm 32 开 7.75 印张

字 数: 180 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000

书 号: ISBN 7-224-07743-7/I·1232

定 价: 23.00 元



作者简介

杜成凡 男，20世纪40年代出生于陕西省子洲县农民家庭，50年代上小学、中学，60年代上高中、大学，毕业于西北大学中文系。在榆林市县党政机关工作35年，曾任榆林市体改委主任，榆林市政府办调研员；现任榆林市体改研究会会长、榆林市决策咨询委员；兼任国家体改研究会理事、陕西省体改研究会常务理事、中国管理科学院特聘研究员。乐于思考，不好言辞，酷爱读书，勤于笔耕，时有文字见著报刊，著有《阅读人生》、《品读生活》，喜好弈棋、旅游。

生活的意义

(代序)

生活,有人说它是美好的,色彩斑斓的,可以放射出夺目光辉;有人说它是苦涩的,品之犹如黄连;也有人说,生活是万花筒,变化莫测,难以捉摸。我以为,生活是美好的,也是痛苦的,有坎坷,也有坦途,美好和坦途是在痛苦的奋斗中和艰辛的拼搏中创造出来的。因此,更准确地讲,生活是苦乐兼之的人生历程。

鲁迅先生说:生活的要义是“一要生存,二要温饱,三要发展”。这就是说,有良知的人,在满足生活的基本需求——温饱以后,就要注意发展,扩充精神,兼顾天下,扶弱救贫,而不是贪图自己安乐,荒废人生时光。

然而,由于每个人的经历和所处的地位、环境的不同以及每个人的欲望和追求心理的差异,对于生活的感受和理解也不尽相同。但是人人都希望自己的生活道路平坦光

明,可惜的是,这一企求在实际生活中任何人都都很难完全达到,只能是有人相对顺利一些,有人相对坎坷一些,也有人由于环境条件的特殊,一生中都是曲折辛苦的。

生活中充满辩证法。顺利,能给人以幸福的满足,催人奋进,但也易使人自满;坎坷,可能给人带来失败的痛苦,但也能让人在逆境中得到锻炼。谁能掌握生活的辩证法,谁就能在生活中得到更多的幸福和快乐,而且在你痛苦之中也会感受到安慰,所以说快乐是一种人生态度,是一种生活方式,甚至可以成为生活习惯。人只要怀着欣赏、珍惜、怜爱的心情去投入每一种让人惊喜的尝试,快乐就会油然而生,进而享有更美的感受,这就是生活的真实意义。

美好的生活无需大富大贵,但一定要平安快乐。

目 录

1. 品读生活/1

生活是一门学问,是一门需要终生不断学习、钻研、创新的大学问。从一定意义上讲,人生在世,其真实的事业就是学习生活、征服生活、享受生活。

2. 美德即智慧/5

智慧属于心灵,人的美好品德源于其美好的心灵。道德美好是一种智慧,道德败坏是一种蒙昧。美德决定于智慧,智慧才能使人性至真至善至美。

3. 品德是生活的基石/8

品德是做人的灵魂,是生活的基石。缺失品德,把“人之所以为人”不当回事,把为人应该坚守的基本准则肆无忌惮地践踏,必然扭曲健康的心灵,走向违背人性的极端。因此说,人要生活得快乐幸福,要有所建树,必须有良好的品德做坚固的基石。

4. 哲学是生活的艺术/10

哲学是人类智慧的结晶,哲学是生活的艺术。哲学上最高的东西是人的本质。哲学是智慧之学,哲学智慧是人们的“寓所”。

5. 生活感悟八则/12

活着、学习、爱情、自由、苦难、友情、快乐、理智。

6. 牢记常识/17

常识,就是普通知识,也可以说是人们在生活中必须具备的基本生活知识。常识,有其永恒性和普遍性,所以要终生牢记。

7. 关于遵守规则的思考/19

规则是供大众共同遵守的制度或章程。规则有两个基本特点：一是规律性，二是利众性。就是说，规则既要合乎社会发展的运行规律，又要有益于社会公众。

8.感悟工作/23

工作是美丽的。工作是生活的第一要义。工作是人生存发展的基本途径，是人须臾不可缺失的事业和生活。

9.简说“命运”/27

真正的“命运”，则是天地之间的客观存在及其变化、发展的自然法则与规律，即是天命之主旨，它不受人的意识支配，对人来说是外在的必然。

10.生活随想/30

智慧是第一生命。平安是福。赚钱的快乐。

11.生活即教育/33

“生活即教育”，就是倡导人们注重在实践生活中学习，走出课堂，到社会生活的广阔天地学习真正有用的知识。

12.生活离不开友谊/35

古罗马哲学家西塞罗说：“除了智慧之外，友谊要算是天神赋予人类的最好的东西。”还说：“天下最愉快的事，莫过于相亲相爱互为扶助。”

13.爱是心灵的内在品质/37

爱，说到底心灵深处的一种内在品质，是所有人的最个体最根本的渴求。爱是最高善。爱自己是本能，爱他人是境界。

14.快乐源于人的内心/39

快乐不在于外物之中，它只存在于人的内心。真正而持久的快乐，只能在精神世界里才能找得到。

15.说真话是一种能力/41

说真话,必须公正无私、光明正大、不畏权贵、敢担风险、乐于奉献、肯于吃亏。说真话的力量,源于高远的志趣和不怕牺牲个人利益的精神。美好的生活,必须要有说真话的能力。

16. 感激是歌颂生活的艺术/43

感激是一种歌颂生活的艺术,是对生活的爱与希望,也是对人生的珍惜和呵护。心怀感激是一种处世哲学,是生活中的大智慧。

17. 幸福源于美德/46

西方圣哲苏格拉底认为,只有良好的道德品行,才能获得幸福。

18. 读书的人永远美丽/48

读书使人潇洒、风韵、神采、富有、快乐、长寿。读书是生活的美食。读书的人永远美丽。

19. 追求真实生活/50

追求真实生活就是追求人性的返璞归真。真实的生活源于真实的自我。

20. 生活的艺术/52

生活的艺术,关键在于找准自己的人生定位,找出自己的最佳生活方式,即人的天分、兴趣、才能与职业的天然契合。

21. 勤奋永远是美德/54

“艰难困苦,玉汝于成”。勤奋是千百年来人们成才成业的法宝,是中华民族的传统美德。

22. 谄媚是人生的大悲哀/57

孔子曰:“上交不谄,下交不渎。”人贵自重自爱。不为私欲而取悦于人,不惧权势而谄媚于人,不昧良心而讨好于人,不以假心而欺弄于人。做一个不媚于人而不受人媚的顶天立地的人。

23. 诚实是生活的本真/59

追求诚实生活,这是做人处世的本真,也是获取平安而快乐生活的必由之路。

24.生活美的哲学思考/61

爱美是人的天性。追求生活之美是人的本能。

25.管好自己才是强者/63

人要生活得好,生活得有意义、有价值,就必须管住自己,管好自己。在一定意义上讲,能否管好自己,可以决定人一生的命运。

26.寂寞是一种艺术生活/65

寂寞是深刻认识自我的前提,寂寞使我们能够真正品味出生活的品质,人生深处才有寂寞,寂寞深处才能心静、情深、思远。

27.仁者不忧/67

人要生活得有爱、有情、有滋、有味,就要努力做一个仁者,仁者不忧,仁者伟岸,仁者深厚,仁者坚强,仁者高贵,仁者富有。

28.珍惜平安/69

珍惜平安,把烦恼和贪恋抛弃掉,唯留愉悦和美好。不要追求完美,那是美学概念,生活中无有。只望平安,才是真实可得的福祉。

29.学会独处/71

学会独处,不但可以减少一些不必要的生活矛盾,而且还能从宁静中感悟人生的快乐,进而使人致远、自信、善思、成熟,培养出善于独处而高尚的性格。

30.审视生活/73

生活充满酸甜苦辣,人只能在困苦中挣扎,在践行中摸索,在艰辛中重塑自我。

31.文化的价值/75

文化的价值在于其基本功能是育人。高层次的道德感和社会责任感主要依靠文化的积淀。文化的根本在“化”，这个“化”，就是升华人性，把正确的做人做事理念渗透到人的灵魂里。

32.修养即品质/78

人的修养，说到底是一种做人的品质，是一种能让人血液沸腾，激情奔放的东西。品质是生命的试金石，是人类精神价值的内在力量。

33.诚实胜于能力/80

诚实是做人的第一品质，诚实是处世的第一大道。忠于真相、诚实生活，这是人成长过程中必须遵循的纪律，是人生铁的原则。诚实胜于能力。

34.真诚是生活价值的根基/82

人性之美莫过于心灵的真诚，没有真诚的心地，是虚伪的世界。虚伪的世界是可怕的，是罪恶的，是社会和人类的灾难。

35.勤奋是成功者的基本品格/84

成功=天资+机遇+勤奋，而勤奋是成功者的基本品格，从根本上说，成功源于勤奋。

36.生活不可无书/86

生活不可无书，家庭不可无书，人不可不读书。无书的生活是昏暗的，无书的家庭是破碎的，不读书的人是愚昧的。

37.无我即自然/88

无我即无贪欲之心。无贪欲之心，就会随遇而安，豁达乐观。人只要认识到这一生活的本质，就能够自由自在地做人处世。

38.我的生活观/90

健康一点，平安一点，自由一点，快乐一点。

39.追求平静生活/92

平静是一种成熟、是一种智慧。人要做到内心平静,必须有“静以修身,俭以养德”的高尚品格,必须有“宁静以致远,淡泊以明志”的崇高志趣。

40.自由是人性的最高追求/94

自由是人性的最高追求,是人性的必然产物,是人心灵深处最宝贵的甘露。放弃自由,就是放弃了做人的资格、放弃了做人的基本尊严。

41.忠诚使人健美/98

忠诚是一种人性之美。忠诚可使人幸福、健康、快乐、成功。忠诚意味着正直和遵守诺言。

42.人格的高尚才是真正的强大/100

人格高尚的佼佼者,具有良好的社会适应能力,良好的人际关系,稳定的情绪,健康的志趣。

43.轻松地去生活/102

如何轻松地生活,明代学者洪应明的《菜根谭》里有一良方:“从静中观物动,向闲处看人忙,总得超尘脱俗的趣味;遇忙处会休闲,处闹中能取静,便是安身立命的功夫。”

44.注重家庭美育/104

家庭充满和谐、互爱、欢乐而有序的气氛,会使全家人感到舒心,愉悦,十分有利于孩子身心的健康发育。

45.吃苦教育从小始/106

在西方不少国家的家庭里,从小对孩子给予严格的吃苦教育。苦难是人生的必修课,苦难是生活的“圣经”。

46.注重培养孩子的基本品德/108

教育子女是父母的天职,教育子女不仅是开发其智力,更重要的是培养他们的优秀品德。因为,一切彻底的成功都是做人的成功,一切彻底的失败都是做人的失败。做人是做事的基础,人做不好,什么事也做不好。

47.朴素是一种超值美/111

朴素是一种心灵美。心地无私的人思想朴素,清正廉洁的人生活朴素,一尘不染的人精神朴素。

48.生活的原色/113

人生的追求各式各样,但生活的原色只有一种,即挫折、失败加上少许的成功,苦乐兼之,在流淌的汗水中,品尝甜蜜的可贵,在饱受苦楚之后,才有动容的欢笑。

49.修身是生活之本/115

修身,首要的是坚守做人之道,即达到做人的至高境界,其实就是将个人的一己之身与整个家庭、整个国家、整个民众,有机地统一起来,像爱护自己那样爱护国家和民众。

50.生活得简单些/118

生活得简单些,就是认准自己的人生目标,分清那些事该做,那些事不能做,善于思考,简化自己的生活需求。

51.理想即事业/121

人有灵魂生活和肉体生活。理想便是灵魂生活的寄托。追求崇高的精神理想,才是人最重要的事业。

52.追求平凡/123

平凡是生活的真实美。追求平凡,安心过平凡的日子,做平凡的真人,才是最真实、最真切、最安谧的生活大道。

53.和谐是生活的高超艺术/126

以“和为贵”为主题的人文修行,确实是一种生活的高超艺术。在这种生活艺术之下,社会得以安定,家庭得以和睦,国家得以兴盛,民众得以富裕。

54.潇洒是一种人格力量/128

潇洒在本质上是一种超越了名缰利锁的人格力量,要抵达潇洒,必须回归人格精神。

55.狡猾是一种冒险/130

人可以做违反自己性格的事,但不能做违背信义的事。人要生活得精明一点,但不能有狡猾的习性。因为,精明是一种理性处世,而狡猾则有阴险奸诈的嫌疑。

56.自卑是生命的自杀/132

自卑是一种悲观颓丧的心态。自卑是一种自贱的病态心理,是一种消极的生活态度。自卑有害于成就事业,有害于心理健康,从本质上讲是一种生命的自杀。

57.冷静是生活的高品位/134

生活是一幅多姿多彩的图画,冷静地面对社会中的千姿百态,才能使我们的生活提纯至较高品位。冷静处事,是为人的素质体现,也是情感的睿智反映。

58.慎交朋友/136

朋友贵在真诚相待,亚里士多德所言:“挚友如异体同心。”古人说:“路遥知马力,日久见人心。”在患难和金钱面前,最能看透朋友的真伪。

59.自尊是一种美德/138

自尊是人气之本。古人云:“知耻近乎勇。”自尊的本质就是知耻而自爱,视人格胜于生命。

60.清高是人格的追求/140

清高,是指人品纯洁高尚,不同流合污。清高是一种人格的追求,人追求清高,才能高尚。

61.容忍是一种修养/142

容忍,就是宽容忍耐。容忍意味着随时化解委屈和不快,不让郁闷和烦恼

存在心中。“君子之交淡如水”，容忍的可贵在于追求的是自然、真诚、健康的人际交往的和谐。

62.生活需要平静的心/144

人的生活质量与物质有密切关系,但最终决定的因素是人的心情,物质再丰富,即使腰缠万贯,没有良好的心情,也不会感到快乐幸福。生活于尘世之中的人,保持一颗平静的心,是一件很重要的事。

63.养成良好的生活习惯/146

习惯是一种无形的力量。良好的生活习惯,使人受益终生,恶劣的生活习惯,败坏人生,危及生命。养成良好的生活习惯是人生不可缺失的财富。

64.重视生活细节/148

英国作家狄更斯说:“天才就是注重细节的人。”细节其实不细。细节于科学是生命,于人也是如此。

65.聪明者的成功要素/150

成功的人通常是聪明的人,但聪明的人,不一定是成功的人,实践证明,在成功的道路上,聪明者必须具有目标、胸怀、勇气、坚持和勤奋五大素养。

66.幸福婚姻的秘诀/153

婚姻决定人的生活质量。人生真正的快乐幸福在家庭,而决定家庭命运的是婚姻。婚姻的本真是爱情,充满爱的婚姻是一首永恒而美妙的歌,它与人类历史相始终,有爱的婚姻,使人光辉灿烂,使人生机勃勃,使人健康长寿。

67.笑是生活的天使/156

学会笑,笑是生活的天使,笑使生活快乐,笑使人生健康。只要有笑的地方,一定有快乐的人际交往。

68.快乐生活的处方/159

有一份自己热爱的工作,找一个心爱的人,与亲情和睦相处,交几个知心朋友,勤于读书,充满生活信心,坚持规律生活。

69.真正的财富/161

真正的财富并非钱财。真正的财富用钱买不到,钱买到的东西都可以失去,真正的财富不能缺失。

70.永不知足是一种病态/163

永不知足是一种病态,是一种大疾。不知足的病根主要是追逐权力、地位、钱财、美女的心理。这种病态发展下去,必然是贪得无厌,罪过累累,最终是自我爆炸,自我毁灭。

71.每天挤出一小时/166

爱因斯坦有句名言:“人的差距在业余时间。”人真正的区别,就是你如何利用工作之余的时间。只要坚持每天挤出一小时去读书、学习,去钻研你喜爱的专业,就能挖掘出人的潜能,就一定有成功的建树。

72.我的生活体察/168

人要达到身无病、心无忧的极乐境地,从宏观上讲,力求“三健”,从微观上讲,做到“六要”。

73.真实的力量/170

真实,体现原汁原味的东西,真实是一种美,是一种人性深处的至美。只有真实,才能感动人。真实是人有自信有勇气的表现。

74.慎于借钱/172

借钱,一是向别人借钱,二是给别人借钱,借与给借,都是一件不快活的事。轻易不要向人借钱,也轻易不要给别人借钱。

75.要创造也要享受/175

人生在世,要创造,也要享受,无有创造,即无有财富,人类没有生存的基础,谈不到享受生活。只创造,不享受,也难以更好地感受到创造的乐趣。创造的最终目的是享受。

76.坚守生活的基本原则/177

“为人诚实,不损害他人,给予每个人应得的部分”,这是个人生活的三个基本原则。

77.解读人性的自私/180

认清人性中自私的一面,你就可以不必在意别人的自私,从而好好应对这些自私。

78.克制私心利己利人/183

利己也得利人,损人利己,既不合乎道德行为,更不合乎运行规律,那是一条走向自取衰败的死胡同。

79.节制是平衡生活的法则/185

节制,从生活角度讲,是人对自己的一种理性管束。节制是一种可贵的品德修养,是平衡生活的法则。

80.消除心理垃圾/187

生活经验一再告诫我们,心理保健比身体保健更为重要,没有健康的心,很难有健康的身。

81.谦虚永远使人喜欢/189

谦虚应是一种人的天性使然,是人生健康发展的必备品格。谦虚有益人生,是做人行事的美德。

82.休闲的学问/191

休闲,主要是开展有益身心健康的活动,做自己兴趣中的事情,更本质地讲,休闲是追求生命的超越与融通,是一门安身立命的学问。

83.性是生命的源泉/195

“性是生命的源泉”,如果没有性,恐怕就没有人类自己,这也正是性的伟大与力量所在。

84.书与女人/197