

积极心态，快乐工作。不攀不比，善去烦恼。
自律是福，厚德载物。读懂权力，谨慎做官。
贪欲是火，不贪是福。谦逊恭慎，知福惜福。

智慧人生 积极生活



庄恩岳 著



中国时代经济出版社

智慧人生 积极生活



庄恩岳 著

 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧人生 积极生活 / 庄恩岳著. —北京: 中国

时代经济出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5119-1402-6

I. ①智… II. ①庄… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 019273 号

书 名: 智慧人生 积极生活

作 者: 庄恩岳

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区玉林里 25 号楼

邮政编码: 100069

发行热线: (010) 68350173 68312508

传 真: (010) 68320634 68320825

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsgdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 110 千字

印 张: 6.75

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 4 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-1402-6

定 价: 26.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换
版权所有 侵权必究

前 言

我们的物质生活虽然富裕了，但是人们的快乐感觉却少了。好多人每天烦恼不断，没有心平气和的时光，身心被各种名利所羁绊，焦虑、烦躁、痛苦、不安、恐惧等坏情绪经常缠绕着，亚健康已经成为其亲密的伴侣，各种各样的现代病不时侵入，甚至有不少人悲伤地夭折……这是为什么呢？

实际上，我们心灵的痛苦远比肉体的痛苦更难承受，多少人到深夜无法安心入睡。那些肉体的损伤、溃疡等疼痛，还可以忍耐和承受，而各种灵魂的烦愁、怨恨等痛苦，却会时时吞噬每个孤独的心灵。肌体的疾病，多数由心灵的扭曲所引起。所以说，心病还得心药治，医治心灵的创伤更为重要。

不要沉浸于追逐各种过眼云烟似的名利。道德修养要往上看，往上比，多向高尚的人学习。物质生活水平要往下看，往下比，多想自己拥有的幸福，知足才能常乐。人

生有得必有失，得失总平衡。如果一个人只去追求虚无的浮名，那么他的一生就会充满痛苦的乌云。猛回头，短暂一生匆匆已过，而生活中最值得珍惜和享受的东西，却一点也没有得到，许多人为此失落，为此追悔。人只有在生命的尽头，才会领悟：“为了追求无聊的东西，而丢失了许多宝贵的东西，这是多么不值得啊！”

“最重要的是今天的心情。”何必为痛苦的悔恨而丧失现在的心情，何必为莫名的忧虑而惶惶不可终日。过去的已经一去不复返，再怎么去懊悔也是无济于事。未来的还可望而不可即，再怎么去忧虑也是空悲伤。快乐活在当下，今天才是实实在在的。今天的心，今天的人，今天的事，才是生命中最重要的元素。

找到自己的心，认识自己的心，明白自己的心，获得自我智慧的心路非常重要。心稳如泰山，不要迷失在生存环境中的那些是非、麻烦、烦恼、忧伤以及恐惧里面，面对烦恼的世界能够做到心平气和地快乐生活，这就是我们要追求的人生大智慧。“迷时千卷少，悟来一字多。”六祖说：“一灯能除千年暗，一智能破万年愚。”知识和智慧是两码事，人生没有智慧，是十分痛苦和烦恼的事情。有智慧的人，必能装下整个世界而不满。没有智慧的人，身扫一屋尘土还忧心忡忡。有一个故事：“从前有一个老妇人，

无论是晴天还是雨天，每天都坐在家里哭泣，有人问她为何哭泣？她说：我有一个儿子和一个女儿，儿子卖雨伞，女儿卖鞋子。雨天替女儿担心卖不出去鞋，晴天替儿子担心卖不出去伞。那人听了对她说，你应该天天高兴才是，雨天卖伞的儿子有生意，晴天卖鞋的女儿有生意。从那以后，无论是晴天还是雨天，她都是开开心心的。”这就是心念改变的力量。还有一个故事：“从前印度有一个盲人，在公园里拾到一枚金戒指，很不开心。围观的人很奇怪，说你的运气多好啊，我们眼睛明亮的人都没有你的好运气。盲人却说，你们别欺骗我，我是盲人都能够拾到金戒指，那么你们眼睛好的人一天不知道拾到多少个？”所以，贪婪的心念一起，痛苦和烦恼就来了。倘若自己的心平静如水，不起邪念，那么痛苦和烦恼从何而来呢？

从2009年1月起在《今日浙江》杂志社每月一期刊登我这十年关于人生思考的一些文章。感谢《今日浙江》杂志社领导和同志们的关照，感谢广大读者的厚爱，感谢《读者》杂志社和许多媒体的厚爱，从不同角度多次选载这几年的专栏文章。感谢出版社再一次把这些文章结集出版。

目 录

第一部分

积极心态.....	003
快乐工作.....	005
工作态度.....	007
自我负责.....	009
读懂权力.....	011
谨慎做官.....	013
不攀不比.....	015
快乐活在当下.....	017
戒除贪婪的欲望.....	020
不贪婪不愚蠢.....	022
放纵是祸.....	024
严格要求.....	026
善去烦恼.....	028
拥有智慧.....	030
保持恬静的心态（一）.....	032

保持恬静的心态（二）	034
巧伪不如拙诚	036
不投机取巧	038
厚德载物	040
道德修养	042
自律是福（一）	044
自律是福（二）	046

第二部分

贪欲是火	051
不贪是福	053
人生“六不”（一）	055
人生“六不”（二）	057
慎用权力	059
依原则办事	061
与有原则的人相处	063
知福惜福	065
真正的幸福	067
奉献祖国	069
知足常乐	071
自重自爱（一）	074
自重自爱（二）	077
谦逊	079
恭慎	081
运随心转	083

不躁不烦·····	084
有求皆苦·····	086
交友必须谨慎·····	088
距离是美·····	090
生命短暂·····	092
取之有道·····	094

第三部分

享受生活·····	099
感受幸福·····	101
小心权力的陷阱·····	103
自知之明·····	105
别让生命白过·····	108
珍惜生命·····	110
未雨绸缪·····	113
结局要好·····	115
立足本职工作·····	117
不自满自得·····	119
烦中寻乐(一)·····	120
烦中寻乐(二)·····	122
被人尊重·····	124
大智慧·····	126
命随心转·····	128
内观自在·····	130
提高健商·····	133

最好的医生是自己·····	135
与人交往多学问·····	138
吃喝不是小问题·····	140
忠告权力者·····	142
崇高的精神·····	146
养生先养心·····	149
采撷智慧的阳光·····	153

第四部分

智慧与知识一样重要·····	157
克服人性的弱点·····	160
点一盏智慧的心灯·····	162
多用善眼看世界·····	164
宽容待人·····	166
追求必须有度·····	168
知足不辱·····	170
有信心总会赢·····	172
随遇而安·····	174
清除心灵的枷锁·····	176
不盲目羡慕·····	178
做命运的主人·····	180
改变自己的态度·····	182
变压力为动力·····	184
生活是自己创造的·····	186
不急功近利·····	188

不追求表面的东西·····	190
苦难是最好的老师·····	192
在痛苦中成长·····	194
积极生活，不累·····	196
不要声声叹息·····	198
一分耕耘，一分收获·····	200
不做“聪明人”·····	202



第一部分

积极心态

我们常常不能改变世界，唯一能够改变的就是自己。尽管生命无常，生活起伏大，人生充满许多不如意东西，但是有不少东西是完全可以把握的，那就是我们工作和生活的态度。有人说，“每个人身上都有一种看不见的法宝。它的一面写着‘积极心态’，另一面写着‘消极心态’。积极心态可以使你达到人生的顶峰，而消极心态会使你一生贫苦与不幸”。

心态不仅影响工作和生活，而且决定一生的命运。一个人心态好，即便目前找的工作不是自己理想的目标，也能够心满意足、心安理得、心平气和，而这种积极的心态，就会带来愉快的工作态度，其工作效果就好，并逐渐引导我们走向成功的道路。如果对工作心不在焉，或者心烦意乱，这种消极的心态就会带来不愉快甚至是恶劣的工作态度，其工作效果就差。能够做好自己不愿意做的事情，这也是人生的智慧，更是生存的策略。这个世界，这个工作，这个岗位，不是为了你一个人而存在的。既然你已经到了

这个工作岗位，就要努力地把这份工作做好，这也是一种人生的责任。

积极的心态能够调动一个人的心灵力量，而且可以不断挖掘潜在的心灵力量，使其工作水平的发挥达到一种好的状态，甚至是完美的境界。相反，消极的心态往往阻挡心灵力量的发挥，更不用说挖掘内在的心灵力量了。它使一个人容易陷入悲观失望、得过且过、烦恼痛苦以及忧虑无奈的泥潭。其实，同样的工作环境，如果心态不同，其对工作环境的态度也是不一样的。积极的心态面对再不好的工作环境，也是气定神闲的，一点没有那种烦躁、抑郁、悲观和自卑的情绪。消极的心态面对再好的工作环境，也是悲哀叹息，感觉处处不如意。

陶渊明的“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。”就是一种好的心态。有人问一个在事业上取得巨大成功的人士，最关键的因素是什么？那人说：“最关键的因素是我在工作中的心态很好，所以工作的状态也好。”思想决定行为，而正确的思想往往是良好的心态引导的，所以心态左右个人的行为。境随心转，乐观时看到的是美好的景色，悲观时看到的是萧条的景色。譬如林黛玉的“葬花”，实际上就是心态问题。在别人眼里，满园春色，桃红李白意味着无比美好的新春景象。可是在她眼里，片片桃花随春风悄然落地，好像她的不幸、无奈和绝望的人生。所以说，同样的桃花同样的春色，不同的心境不同的感受。

快乐工作

美国一次舆论测验，有一题为“你认为人一辈子最重要、最幸福的事情是什么？”许多人认为：“能够做自己喜欢的工作，并且从中挣钱，这是人生最重要、最幸福的事情。”可是，人的一生中有多少时间是在从事自己喜欢的工作？恐怕不是很多。好多人陷入烦恼的苦海，为自己不喜欢的工作而愤怒和烦忧，这是人生痛苦的根源之一。特别是当前大学生就业难，许多人老是去寻找所谓理想的工作，但是现实总是相背。比利时的一家杂志曾经就“你一生中最后悔的事情是什么”为题，对全国60岁以上的老人进行了一次专门的调查，大约有72%的老人认为：“自己在年轻时心浮气躁，工作态度不够积极，没有奋发努力，等到自己明白过来，为时已晚，以致后来事业无成。”

受良好心态的影响，即使是艰苦的工作环境，心情也是快乐的、愉悦的。如果是恶劣的心态，即使是舒适的工作环境，心情也是苦闷的、忧郁的。人的一生，年轻的时候，不要害怕，应该积极去努力，这样老年就不至于懊悔。那种对

工作经常挑三拣四，不是这个不顺眼，就是那个不如意的人，几年下来，人也累了，心也烦了，名也坏了，再想做什么事情，也非常困难了。人生苦短，其一生就这么平淡地过去了。人生的成功往往有两种概念：“一种是偶然灿烂的成功，一种是习惯于成功的成功，也就是积极态度的成功。”有报道说：“一个日本人在冰窖里生活了一年，于是被人们视为奇迹和英雄。”殊不知爱斯基摩人要在冰窖里生活一辈子，人们却习以为常。我们赞美新西兰人希拉力第一个成功登顶珠峰，但是却忽视了那个向导，就是他帮助了希拉力，在攀登珠峰过程中他被希拉力视为灵魂和寄托。可是，登顶珠峰对于那个向导来说只是工作，为了谋生的一份工作。

人人都想做大事情，这是一种本能，完全可以理解，但是这种欲望如果不加以正确引导，人生就容易走上岔路。许多人刚走上社会，开始心气很高，定位很不正确，认为自己就是救世主，是来解决社会大问题的，自己有知识、有能力来做大事情。但是，许多时候这样不切实际的想法，往往导致一个人在社会上总是碰得头破血流，有时候连自己的生存都很困难。人们总是喜欢高估自己，认为自己是多么了不起，实际上这种想法会害了自己。所以，我们的工作态度一定要端正。工作的门槛一旦迈进去，就没有回头的机会。为什么有的人迈得很轻松，而有的人却迈得很痛苦？为什么有的人工作愉快，进步飞快，而有的人工作烦恼，总是停步不前？实际上主要原因还是一个人对于工作的态度问题。