

不论你多么富有，多么有权势，当生命结束之时，所有的一切都只能留在世界上，唯有灵魂跟着你走下一段旅程。人生不是一场物质的盛宴，而是一次灵魂的修炼，使它在谢幕之时比开幕之初更为高尚。

—— 稻盛和夫 [日]

人生是一场 修炼

RENSHENGSHI
YICHANG XIULIAN



别跟自己过不去，你要懂得的**108**个人生哲理

每一种环境，都是对自我的考验，都是人生的修炼

人生是一场修炼，修的是自己的心态，炼的是自己的执着。当没有阳光的时候，你自己就是阳光；当没有快乐的时候，你自己就是快乐！

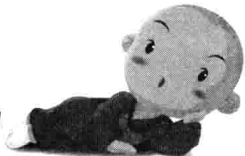
陈 南◎编著



中国言实出版社

人生是一场 修炼

RENSHENGSHI
YICHANG XIULIAN



别跟自己过不去，你要懂得的108个人生哲理

每一种环境，都是对自我的考验，都是人生的修炼

陈 南◎编著



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生是一场修炼/陈南编著

—北京：中国言实出版社，2012. 6

ISBN 978-7-80250-914-6

I. ①人…

II. ①陈…

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(2012)第092258号

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

电 话：64924716（发行室） 64924735（邮 购）

64924880（总编室） 64928661（二编部）

网 址：www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

规 格 787×1092毫米 1/16 16印张

字 数 230千字

定 价 32.00元

ISBN 978-7-80250-914-6/B.286

在我们每天的生活中和工作中，都能听到这样那样的抱怨。对于现实的不满，对于生活的无奈，身上肩负的压力让他们变得浮躁，一件小事都可能成为他们爆发的“导火索”。

现实的社会，人们太多忙碌，忽略了自己的内心。春风得意的时候，他们会沾沾自喜，洋洋得意；一旦出现挫折或者面临暂时的困境，他们又怨天尤人，自暴自弃。在他们的眼中，人生本应该一番风顺，畅通无阻。

有一句话说得好：月圆月缺方是月，春夏秋冬方是年。月圆的时候人们欣赏它的圆润无暇，月缺的时候人们欣赏它的“残缺美”，这样才是一轮完整的月，有盈有缺。就像春夏秋冬，更替轮回。哪一个季节都不可缺少。

就像上述两句话一样，人生也是同样的道理。如果人生都是好运连连，喜事登门。那么“玉不琢，不成器”的古训和“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”的名言从何而来？

人生本身就是一场修炼，在修炼的过程中或许你会遇到这样那样的困难，或许你会遇到这样或者那样的挫折，其实不用太在意，因为它们是你那个路上的试金石，当你成功的时候再回过头来看看它们，或许，一切真的都不显得那么重要，相反，你还有可能去感谢它们，因为没有它们的铺垫，你到达不了成功的彼岸。

人生是一场修炼，修的是自己的心态，炼的是自己的执着。当没有阳光的时候，你自己就是阳光，当没有快乐的时候，你自己就是快乐！

第一章 人生——不间断地修炼

人生路漫漫，何曾有坦途？每个人的一生中都难免会遇到一些不如意的事情，贫穷、疾病、厄运、失败、困难、挫折、磨难、彷徨……即使不会遇到大坎坷，也会遇到小曲折。很多人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却不知人生本就是一场修炼。只有深谙其中道理的人才能找到真正的快乐，促使我们从容走自己的路，做自己喜欢的事。

千万别再负重而行 / 003

寻找最大的麦穗 / 005

带蜗牛去散步，领略生活的美 / 008

人究竟为什么而忙 / 010

人生待足何时足 / 012

赢了世界又如何 / 015

处处诱惑皆陷阱 / 019

- 不与人比，做好自己 / 021
- 欲望太多心难静 / 023
- 不为虚名所累 / 025
- 不为他人而活 / 028
- 放纵自己等于自杀 / 031
- 压力乃都市人的致命伤 / 033
- 责任的包袱有多重 / 035

第二章 人生修炼一：任何时候不要为难自己

不要为难自己，做人本来就很难，干吗还要为难自己。只要你做好应该做的事情，就是值得称赞的。在生命结束的时候，一个人如能问心无愧地说：“我已经尽了最大的努力。”那么他就此生无悔了。

- 人言虽可畏，自身勤修养 / 039
- 走自己的路，让别人去说 / 041
- 潇潇洒洒走人生 / 044
- 学会宽恕自己 / 046
- 停止毫无意义的自责 / 048
- 小事不妨装“糊涂” / 050
- 用希望来消除内心的不安 / 052
- 错过了就别后悔 / 054
- 不要为难自己 / 056
- 拥抱好心情 / 059

享受自己的幸福 / 061

第三章 人生修炼二：走出自我伤害的死胡同

生活中，一个无法回避的事实是，每一个人的能耐总是十分有限，没有一个人样样精通，所以，你没有必要怨天尤人、优柔寡断、自卑自贱等，这些只能让你迷失自我，走进伤心的死胡同。

面对选择，不再优柔寡断 / 065

不自卑自贱，不迷失自我 / 067

切莫唠唠叨叨，烦人烦己 / 070

冷漠的心墙要拆除 / 073

“不撞南墙不回头”的固执要不得 / 075

太清闲本身是一种病态 / 077

绝望是心灵的毒药 / 079

缺陷并不一定是遗憾 / 081

克服内心那份懦弱 / 083

第四章 人生修炼三：每天都要笑一笑

在漫漫的人生旅途中。我们碰到失意并不可怕，即使受挫也无需忧伤。只要我们心中的信念没有萎缩，即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。其实人生路上的艰难险阻是人生对我们另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对我们意志的磨炼和考验。

- 欣赏生活，享受生活 / 089
- 有美的心灵才能看到美丽的景 / 092
- 微笑的人生最美丽 / 094
- 笑对风雨，活出精彩 / 096
- 有好的心情才会有好的未来 / 099
- 享受每一个灿烂的今天 / 101
- 重拾童心，简单快乐 / 104

第五章 人生修炼四：人生不要过于执著

人无完人，物无无瑕，有时不要过于执著，能过就过，也许你会觉得失去了本应有的原则，但是生活如果太过于执著，只能用一字给其定论，那就是“累”。

- 放下面子，克服虚荣 / 109
- 适者生存才是永恒真理 / 112
- 烦恼都是自私带来的 / 114
- 欣赏别人，而不是挑剔别人 / 117
- 逃避者没有明天 / 119
- 超越自卑才能完善自我 / 122
- 成功的人生只有变通一条道 / 124

第六章 人生修炼五：别为琐碎的小事烦恼

别为小事生气，对待一些委屈和难堪的遭遇，在内心转变成另一种心情，以健康积极的态度去化解这一切。

如果能从中得到更大的益处，不也是另一种收获吗？

用笑声解除忧愁 / 129

发怒的学问 / 131

用宽容让仇恨长出鲜花 / 133

世间没有绝对的错与对 / 136

世上没有绝对的幸福 / 138

往事难追，后悔无益 / 141

第七章 人生修炼六：把烦恼都关在门外

不要让琐事牵绊自己，把烦恼关在门外。因为生命中的许多东西是不可以强求的，生活本身很难说公平的，生活需要有张有弛，我们需要珍惜每一天，活在喜悦中。

烦恼来自想不开 / 147

欢喜自在一念间 / 150

懂得放弃才能获得 / 152

微笑让生活变得快乐 / 154

勿用烦恼面对一切 / 156

承担之后是收获 / 158

不为小事而烦恼 / 160

懂得遗忘，就是人生 / 162

忘却烦恼，享受精彩生活 / 165

凡事不要太计较 / 167

第八章 人生修炼七：别忧郁，做个开心的人

快乐是一种心情，宽容是一种仁爱的光芒，智慧是一种获得人生快乐的方法。只要向着阳光，将阴影留在背后，人生没有过不去的坎。最优秀的人就是你自己，让乐观主宰你一生，高兴些，别忧郁，做个开心的人！

让乐观与微笑主宰自己 / 173

学会赞美自己 / 175

幽默是生活中的调味剂 / 178

遇事不钻牛角尖 / 180

笑看输赢得失 / 182

一点一滴地品味生活的快乐 / 184

凡事要往好处想 / 186

家是生命中永恒的歌谣 / 188

羡慕别人不如珍惜自己拥有 / 190

朋友在快乐大道上等你 / 192

第九章 人生修炼八：卸下包袱，轻装上阵

学会放弃，才能卸下人生的种种包袱，轻装上阵，迎接生命的转机，度过风风雨雨；懂得放弃，才拥有一份成熟，才会更加充实、坦然和轻松。

有一种坚强叫放弃 / 197

放弃是一种智慧 / 199

放弃也是一种解脱 / 201

放弃更是一种美丽 / 203

放弃是一种理性 / 205

放下就会赢得快乐 / 207

人生就要懂得放弃 / 209

有一种错误叫固执 / 211

退才能更好地进 / 213

敢输才是真英雄 / 215

第十章 人生修炼九：每天多爱自己一点点

解决坏心情很简单，就是收起坏心情，每天多爱自己一点点，比如：培养一个兴趣，养成一个好习惯，偶尔换个新发型、买一件心仪已久的服装，去健身房做一次大汗淋漓的健身运动，睡个美容觉或是敞开肚皮去饱餐一顿等等，这些都是改善心情的良药。

用兴趣愉悦自己 / 219

走出孤独的自己 / 221

用音乐舒缓自己 / 224

用运动调节自己 / 227

用休闲解放自己 / 229

用书籍陶冶自己 / 232

合理饮食保健自己 / 234

把握机会成就自己 / 236

在山水中找回自己 / 239

在忙碌中不忘释放自己 / 240

真心真意地热爱自己 / 242

第一章

学会淡定，何必那么生气

人无完人，物无无瑕。生活中如果太过于较真，结果只能用一个字来形容，那就是“累”。

千万别再负重而行

刘墉先生对人生的解释是：“面对人生的起起落落，人生的恩恩怨怨，却能冷冷静静地化解，有一天终于顿悟，这就是人生。”

一个人觉得生活很沉重，便去见哲人，寻求解脱之法。

哲人给他一个篓子背在肩上，指着一条沙砾路说：“你每走一步就捡一块石头扔进去，看看有什么感觉。”

过了一会儿，那人走到了头，哲人问有什么感觉。那人明白了生活越来越沉重的道理。当我们来到世界上时，我们每个人都背着一个空篓子，然而我们每走一步都要从这世界上捡一样东西放进去，所以才有了越走越累的感觉。

于是那人问：“有什么办法可以减轻这沉重吗？”

哲人问他：“那么你愿意把工作、爱情、家庭、友谊哪一样拿出来呢？”

那人无语。

哲人曾说过：当你感到沉重时，也许应该庆幸自己不是总统，因为他背的篓子比你的大多了，也沉重多了。

人生路坎坷的时日居多，升学、工作、晋级、成家哪一个环节都不可能一帆风顺，大部分时间人在负重而行，领导同事的误会、工作上的摩擦、生活上的不如意都会令人难过，这时候，人就应该学会减压，将这些心理的负重抛开，轻装上阵，从容生活。

人生这么短，何必要让自己在名利之中折腾呢？攀比只会产生烦恼。开奔驰的未必感到潇洒，并肩漫步也许会另有一番幸福甜蜜。怎么样才是一个完整的

家？不是豪华洋房，昂贵花苑；而是两个人共同建筑、共同守护的“城堡”！这座城堡，牵着手才能找到，幸福是因为互相依靠。“城堡”的大小不在于它的实际面积，而在于两人心里的感觉。感情这个地基打得越牢固，日久你就会越感到它的“宏伟”。

压力是不可避免的，因此我们应该学会缓解压力，以下建议仅供参考：

首先，要知道自己的目标。只要目标明确了，在行动上就不要发生动摇。人是需要精神支柱的，这个支柱是自己给自己树立的。有了这个心理上的强大动力，任何压力带来的疲惫和痛苦都是微不足道的。

其次，要学会衡量自己的能力。知道自己的斤两，知道自己需要什么，能做什么。无望的追求是空谈，每个人的理想都应该是脚踏实地的，就像吃惯了素菜的人非要去享受牛排，那油汪汪的东西也许味道很诱人，但真吃到自己肚里，半生不熟的还真消化不了。

第三，要仔细分辨自己的欲望是不是合理的。这个世界归根到底是有道德标准和行为准则的，随意突破规范是要承担后果的。假如你的欲望是不善良的，是会给自己带来痛苦或给别人带来伤害的，就应该果断摒弃，把这种黑色的欲望压力消灭于无形。

第四，缓解压力要讲究方式方法，要给自己一个健康、美好的心态。世界美丽纷繁，充满了阳光和温情。要懂得去欣赏她、接纳她、追求她。一时的痛苦是过眼云烟，长久的快乐是成熟心态应得到的回报。不要迷失方向、不要为情所困、不要妄自菲薄、不要贪得无厌，好好把握自己手中的幸福，每一分钟都会成为你自己的宝藏。

寻找最大的麦穗

做一个会选择的人很重要。当你不知如何选择的时候，或者你手头的选择太多的时候，切莫呆在原地浪费时间，不如边走边选，以免你错过人生的精彩。

在一个大学结业典礼上，校长在致辞的结尾引用了一个寓言故事：

草原上，三只猎狗追逐着一只土拨鼠，而土拨鼠机灵地钻进一个洞穴；突然，从洞穴里窜出了一只兔子，兔子飞快地向前跑，并跳上了一棵树；三只猎狗紧追不舍，尾随而至；兔子在树枝上没站稳，掉了下来，正好砸晕了正仰头观望的猎狗；于是，兔子顺利逃脱。

故事讲完，台下许多学生便提出了各自的疑问：

“兔子怎么会爬树呢？一只兔子怎么可能同时砸晕三只猎狗呢？”

“这些问题提得都不错，显示了故事的荒诞。”教授说完，沉默了好一阵；等学生们纷纷投来疑惑的目光时，他有些失望地说：“可是更重要的，你们却没有问——猎狗当初真正要追捕的是什么？土拨鼠哪儿去了？……”

还有一个小寓言故事：

有一位父亲带着三个孩子，到沙漠去猎杀骆驼。

他们到达了目的地。

父亲问老大：“你看到了什么呢？”

老大回答：“我看到了猎枪、骆驼，还有一望无际的沙漠。”

父亲摇摇头说：“不对。”