

王丽丽

著

Ren sheng

shi yichang xiuxing

像朝圣者一样努力向前行走，每个人都有自己的香格里拉

人生是一场修行

在今生今世，努力而认真地活着。不欺骗生活，不放纵自己，仔细倾听自己内心的声音。

困难、挫折、失败……发生在我们身上的每个人生课题，都是生命修行的必由路。

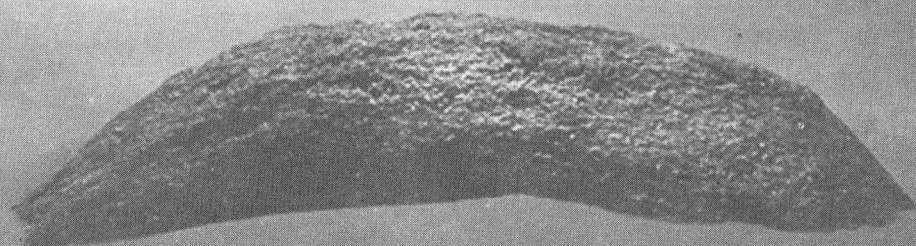
虔诚地奋斗，坚韧地拼搏，智慧地取舍，成功不是某个终点，而是一条修行路途。



华文出版社

人生是一场修行

王丽丽
著



 华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生是一场修行. 1/王丽丽著. —北京: 华文出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5075 - 3472 - 6

I. ①人… II. ①王… III. ①人生哲学 IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 057277 号

人生是一场修行 1

作 者: 王丽丽

责任编辑: 刘 峰

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广安门外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn/>

信 箱: hwbs@yahoo.cn

电 话: 总编室 010 - 58336255 责任编辑 010 - 58336229

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 710 × 1000mm 1/16

印 张: 13

字 数: 100 千

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 0001 - 10000 册

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5075 - 3472 - 6

定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

活在今生

与浩瀚的宇宙相比，人的一生如白驹过隙；与人的生命相比，人一生的机遇如天上的流星，转瞬即逝。“机遇”对每个人来说，都是可遇不可求的事，机遇的来临也是幸运的降临，这时便看我们自己能不能紧紧抓住命运之手，让自己的人生走向辉煌。在现实的人生中，没有“假如……就会……”这样的幸运。即使拥有天时、地利，但也需人合。遗憾与悔恨来自于我们与机遇的擦肩而过，失之交臂。

一旦身处逆境，你是向命运低头，还是敞开心怀拥抱命运。抉择对于每一个人来说都不是一件容易的事，因为在每一个决定的背后都暗藏着其它无限的可能。成功与失败的几率是对等的。这世间绝没有一条是注定的成功之路。每一条人生路都是成功与失败不断地交替着的。成功是前进，失败则是后退或停滞不前。能够最后取得成功的秘诀，便是“坚持”。在这世间，每一条生命之路都可能走通，但是首先你要勇于去走，然后便是坚持。去看看浩如烟海的历史，你便会知道，生命如流星，在这个时空中一闪即逝。埋怨、愤懑、悔恨……剩下的生命还有什么？

埋怨既成的命运已毫无意义，生命的轮盘既已开始转动，绝没有倒转的可能。我们唯有接受已成的事实，努力去创造未来的事实。过去的

已然成为过去，未来才是我们要期盼的。

我们来了便做来这个世间的事吧，努力地生活，接近自己的梦想，实现自我价值。通过自己的努力来赢得他人的尊重，并有尊严地活着。

在今生今世，我们努力而认真地生活，享受生活的苦与乐，永远把自己认为应该做的事放在首位，先付出后享乐，不欺瞒生活，不放纵自己，仔细倾听自己内心的声音，做一个善良的人。

我们的生命从开始至终结，便如一个圆：从懵懂始至混沌终。从来处来，到去处去。不知生命从何处来，也不知生命终归何处。在生命的深处，有我们未知的力量牵引着我们走向那生命的归处，是天堂抑或是极乐之地，其终极意义是一样的。也可能是走向那黑暗之处，偿还前世的债。然而，我们说“活在当下”不是最有意义的吗？管不了今生，又何言来生？

人的一生，就是一场修行。我们似乎是永远也长不大的孩子，永远在为一些琐碎的事烦恼，事过之后，方才醒悟，原来不过如此。随着年纪的增长，经历的越多，我们越能坦然地面对一些事情。回头看看走过的路，原来自己一直在成长。

人生在世本身就是一件不容易的事情，每一个生命都有属于自己的、与众不同的意义和痕迹，而这种意义和痕迹是其他人无法取代的。于是，本书的作者精心写了这样一本凝聚人生智慧的书，提炼并且汇聚了把握人生的哲学道理，充分利用人生的智慧箴言，并且将之与故事有机结合，通过浅显易懂的语言向读者展示出来，使读者在轻松阅读之余获得更多、更有益的启迪。作者希望，读者能够通过对本书的阅读，学会从容地应对人生中的种种问题，更深刻地理解和把握人生。同时，更希望在读者未来的人生中，多一些成功，少一些懊悔；多一些精彩，少一些落寞；多一些积极，少一些懈怠。

目 录

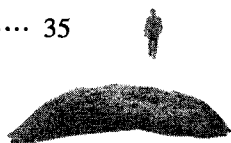
第一篇 修炼自我，做自己人生的掌舵者

把命运掌握在自己手中	3
境由心生，相信自己	5
拯救自我	8
做命运的主人	11
作茧自缚与破茧成蝶	14
欣赏自己：我独一无二	18
遇见未知的上帝	21
自信的力量	24
天行健，君子当自强不息	26
擦亮心里的镜子	29

目
录

第二篇 修炼韧性，每次成功都是一次长途赛跑

锲而不舍之美	35
--------------	----





心理的较量	37
坚持到最后一分钟	40
一旦选择决不动摇	43
失败，意味着仍在征途	46
承担压力，赢得成长的机会	49
优柔寡断，只会消磨人的意志	51
坚守自己的一颗心	54

第三篇 修炼知行，行动是最好的力量

有目标的种子好结果	59
宏伟目标，需要小行动支撑	61
做好小事，成就大事	64
认清目标，认识你自己	67
不同方向，别样人生	70
谨言慎行，成功者的行为准则	72

第四篇 修炼心态，取舍之间成就境界

人生减法，一场取与舍的权衡	77
完美树叶，取舍于心	80
塞翁失马，焉知非福	82
遗憾的人生，才是完整的人生	86
梦想，成就于取舍之间	89
智者抉择，深谋远虑	91

第五篇 修炼身心，把健康当作生命的责任

健康是“1”，财富是“0”	97
健康是财富达不到的境界	100
简约，成就最健康的生活	102
少一分焦虑，多一分惬意	105
修身养性，善待心态	108
只要活着就有希望	111
用运动规划生命	114
心灵宁静，生命更远	117

第六篇 修炼爱，我们活着的最终意义

谁是你一生中最重要的人	123
每一朵花都会因等待而枯萎	127
来世不爱，今生不离	131
真情付出，大爱无疆	134
爱，是放下的成全	137
给亲情估价	141
家，是漂泊的归宿	144

目
录

第七篇 修炼智慧，命运随时可以改写

学习是一辈子的事	149
----------------	-----



想成为什么样的人，就结交什么样的人·····	153
学无常师，多方请教·····	156
吾生有涯，而知也无涯·····	159
每一分钟都无法重来·····	161
尽快成为你那一行的专家·····	164

第八篇 修炼幸福，享受人生的苦与乐

幸福不需要证明·····	171
爱情如水，幸福如沙·····	174
知足常乐，最简单的幸福方法·····	177
活在当下，珍惜今生·····	180
没有人施舍给你快乐·····	183
财富，不是幸福的源泉·····	187
享受过程，幸福的最终答案·····	190
少一点抱怨，就多一点快乐·····	193
幸福没有想象那样遥远·····	196

修行

【第一篇】

修炼自我，做自己人生的掌舵者】

每个人都希望掌控自己的人生，但在现实生活中大部分人极易受到周围环境的影响，失去自己对命运的掌控，人生被他人牵制，自己成为命运的奴隶。更有一些人幻想，在自己人生中，必有贵人相助，抑或是侥幸得到上苍垂怜，能够拥有神奇的力量，如此便不必辛苦付出却仍然可以获得成功。这些人早早地放弃了自己的努力，放弃了自己掌控命运的权利，最终成为生活的失败者。让我们看看那些成功的人，他们不一定高瞻远瞩，不一定雄才伟略，但一定都是独立自主、有主见的人。他们牢牢掌控自己的命运，让自己成为人人羡慕的成功者，同时也最大限度地实现了自己的人生价值。人生没有重新开始的机会，紧紧掌握自己命运的关键就是：成为自己人生的掌舵者！



把命运掌握在自己手中

假如人生可以重来，也许大部分人首先想改变的是自己的命运，几乎每个人都对自己的命运不满意。人们似乎都认为只要改变自己的命运，就能改变自己的现状。他们自怨自艾，把自己不满现状的原因大部分归结为“不公的命运”，殊不知命运之手恰恰就掌握他们自己的手中。人生不可能重来，每个人只有一次生命，生命的轨迹也不是用橡皮擦就能涂去的，所以认真地过当下的生活吧，不骄不躁地向着自己的目标前行，那么，有一天，你不经意间转过身来，会发现你是那个走得最远的人。

能够掌握自己的人生，是每一个人的心愿。其实，除去周围的人对你设置的那些障碍，自身才是你成功的最大障碍所在。其中，依赖性是最致命的。依赖别人是人们普遍存在的一种坏习惯。看看古往今来的成功者，他们都是有着强烈的主观性，习惯依靠自己，独立思考。一旦你觉得需要他人来为你做决定，那么你就可能会成为别人精神上的奴隶，成为丧失自我的人。

依赖者都会具有一些特有的症状，如缺乏安全感与勇气、跟别人保持距离、不能独立思考、自我肯定差。他们需要别人提供意见，或依赖媒体报导，容易受周围环境的影响，自己没有判断力。社会的常识教育经常这样告诫我们：依赖你的父母、老师、上级等各种各样的人，你或许总在等着某些人来安抚你，等着他们来帮你做决定。

请记住：你的父母、爱人、朋友、上级或其他人也许会不同意你的

某些行为与想法，但这并不意味着你的人生方向就是错误的。你的人生坐标，只有你自己最清楚。不论在何种情况下，你总会引起某些人的不满，这是生活的现实。你要有心理准备，如此便不会忧虑不安或不知所措，努力摆脱情感上束缚你的那些依赖枷锁吧，掌控自己的人生方向，实现自己既定的目标。

有这样的一个人，在他九岁时因病失明了。他曾就此消沉过，但最终没有屈于命运，此后不断学习，到处拜访名师，终于在十八岁那年成为一名正式的处方医生。但他并没有就此止步，他想继续向更高的医学高峰挺进，他做了就连正常人都很难企及的事，他的努力实现了人类脉诊的定性量化。为此，他曾辞去了在那个年代许多人都梦寐以求的正式工作，他曾遭到来自至亲的强烈反对和周围人的诸多讥笑。但他忍辱负重，带着自己的梦想、撑着自己的残疾之躯执著前进，最终功成名就，成为传承中国传统医学文化的代表人，成为国家重大科技项目带头人，成为国际医学著名专家，成为未来医学诊疗方式改进的变革者。

生活的本质意义在于：独立自主。幸福婚姻也是建立在最低程度的融合加上最高程度的自律与独立的基础上。或许你惧怕冲出这种依赖的氛围，去问问那些被你精神依赖的人们，你会惊奇地发现，他们最钦佩的正是那些独立思考、独立行事的人。这可有趣了，你独立了，别人反倒会更加尊重你，特别是那些拼命要支配你的人。

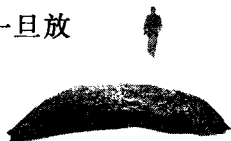
因此，重新开始自己人生的目的并不是按照自己以往的生活方式再过一次毫无异样的生活，而是要掌控自己的命运、扭转自己的人生现状才是重新开始人生的真正目的。反省自己曾经失败的原因，为掌握自己的命运而努力，促使自己的命运发生转折，这样才能真正得到重新开始自己的人生的机会。

境由心生，相信自己

现实生活中，许多事情都没有想象中的那么近乎人情与完美，世人要面对许多与自己所想不相符的事实，而遗憾也就由此产生。几乎每个人都曾经为放弃过一些东西而后悔。那么，假如有来生，你还会放弃吗？

没错，“假如人生可以重来”的确是一种很好的心灵慰藉，人们在短暂的幻想中得到满足。每一个人，无论是健康或是疾病，富有或是困窘，也无论是年长还是年少，我们拥有的是实实在在的“现在”。世人不断拥有“现在”的同时，曾经拥有的也在悄然流逝，这些时间成为了每个人的“过去”。在时间的流逝中，当世人遇到不符合自己预期的情况时会选择“放弃”，甚至在面对选择的时候陷入茫然，于是在茫然中浪费了自己的人生，而这也是一种放弃。也就是说，假如世人一直思考自己的未来将会是什么样子却不能把握时间，迅速做出决定，那么他们已经失去了最珍贵的“现在”。于是，在他们的人生中或者在他们追求事业成功的过程中出现了无法抹去的遗憾。

其实，“遗憾”也并不只会为世人带来懊悔、失落等负面情绪，有时候恰恰是遗憾，才能将世人的悲壮之情彰显的淋漓尽致，它会成为后人受益终生的精神力量。因为有过遗憾，心灵必定有过深切的痛苦，这是我们曾经真实生活过的证据，也是日后人生的良好借鉴。对于在人间浮沉的人们来说，面临抉择时与时光流逝有着惊人的相似，一旦放



弃，就会错过很多东西，甚至是一生，留下永远的遗憾。

如果有来生，人们是否会油然而生一种韧劲。一旦为自己订下目标，就会执著追求。经历过痛彻心扉的人生，第二次重生的世人如果读书，他们必会潜心研读，耐得住寂寞，抵得住诱惑；如果进入社会，必会凭借着一种执著的劲儿，从小事做起、勤奋认真、脚踏实地。在面对两难抉择时，也不会轻易放弃。如此经营多年后，他必定会攀上自己事业的巅峰。我们来看一看，来生做的事，今生也能做，只是起点可能不同，但那又有什么关系。人生就是一场马拉松，没到最后一刻，永远没有输赢。

一位资质普通、能力平平的人，名叫赖斯，他曾经做铅管学徒工，但是他的老板认为他实在缺乏这方面的天赋，于是就让他去做推销员，结果推销业绩也实在不能让人恭维。后来，赖斯又去做书记员，因为他的字写得很工整。但是，即便是这个工作，他也无法胜任。这时，赖斯有些气馁，但是他不相信自己一无是处。就在他做书记员时，他懂得了盘点的重要性，于是赖斯就对自己的人生做了一次“盘点”，他认为自己具备了以下积极的特质：

1. 储蓄习惯。
2. 正确计算费用的能力。
3. 不屈不挠的精神。
4. 引导他人和谐工作的能力。

再让我们来看看赖斯是怎样利用自己的这些积极特质的。答案是：赖斯自己开了一家铅管厂。首先，他选好了厂址，找来一流的铅管工人，并雇用优秀的推销员来推销自己的产品。赖斯在短短的几年内，制定起企业内部奖惩分明的制度，制定出公平合理的薪金制度，营造出和谐诚信的企业文化氛围。在此期间，因为赖斯的能力有限，工作中遇到

重重困难，一度走向绝境。但是，赖斯始终相信自己能够成功。最终，守得云开日现，赖斯迅速成为铅管行业的领军人物。

境由心生，相信自己，世界便会给你一个你想要的世界。世人永远无法让自己的人生回到起点，但是世人却可以把握仅有的一次人生。如果每个人都能够拥有一次重新开始人生的机会，世人同样会失去许多东西——失去拥有和经历遗憾的机会。没有经历过遗憾、不懂得遗憾的人怎么会懂得珍惜？没有遗憾，怎么会有刻骨铭心的记忆？遗憾让世人的记忆变得丰满，让人有更多可以回忆的片段，进而才有更多一生也无法忘怀的东西，才有更多来自内心深处的共鸣。

其实，对于世人来讲，事情的最终结局并不重要，只要能够执著追求，让它有一个完整的过程，那么人们必定会获得心灵的满足，而这本身就是一种财富，也是人一生中最厚重的珍藏。

事实上，所有功成名就的人谁都无法躲避遗憾。既然如此，那么世人何不充分过好当下的人生，好好把握每一次降临身上的机会，相信自己，同时执著地向着自己的目标奋进，在人生征途中，你会发现幸运女神会时时眷顾你，就在幸运女神的垂青和丰富自己生命的遗憾中，人们有了一个完整的、满足的却不完美的人生。



拯救自我

每个人都有困惑迷茫的时候，由此会产生自卑、沮丧等负面情绪，这是人之常情。如果人们不及时地脱离这些负面情绪，就会沦为情绪的俘虏，甚至不战而败，而有些人则能巧妙地化解这些负面情绪，不仅丰富了自己的人生阅历，也增加了自己冲击成功的资本。当人们身陷困境时，如何处理负面因素，是决定成败的关键因素，而这其中的主动权则掌控在你自己的手中。

剑桥大学的教授们经常这样告诫自己的学生：“自卑是成功的劲敌。”一个人若想在某个领域中获得成功，自信心是必备的条件之一。如果过于看重别人的评价，仅因为自己的一点儿缺陷就自责不已甚至深深自卑，必然会影响正常的生活节奏。有的人在情绪低落时，总是期望得到别人的肯定和赞美，却忽视了最好的肯定者是自己，最好的赞美者也是自己。正如一位成功人士所言：“不要在意别人对你的看法，因为这些看法会成为你的包袱。我从来不为自己得不到别人的喝彩而忧虑，因为我会随时将赞美的掌声献给自己。”不应将改变自己的希望寄托到别人身上，而应随时告诫自己，只有自己才能拯救自己。

任何一个人都会在自己的学习和工作中遇到艰难坎坷、曲折磨难，也会失意迷茫、痛苦彷徨，其实这一切都没有人们想象中的可怕，正是因为人们对自己失去了信心，才使这些困难被无限放大。因此，最可怕的是自己否定自己。如果面对困难失去信心，会使自己在困难面前变得