

Family Letter To Life 生命的家书

ADD HAPPINESS ENJOY LOVE

黄海平 著

来点幸福来点爱

本书论述了每个人应该怎样面对健康、工作、生活：终身大事篇——健康的密码，让身体更健康；

称心如意篇——成功的宝典，让事业更成功；心灵至福篇——幸福的方法，让生活更幸福。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

Family Letter To Life 生命的家书

ADD HAPPINESS
ENJOY LOVE

来点幸福来点爱

黄海平 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的家书：来点幸福来点爱/黄海平著. —北京：
经济管理出版社，2011.1

ISBN 978-7-5096-1262-0

I. ①生… II. ①黄… 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 (2011) 第 000833 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话：(010)51915602 邮编：100038

印刷：北京银祥印刷厂

经销：新华书店

组稿编辑：陈 力

责任编辑：杨国强

责任印制：木 易

责任校对：陈 颖

720mm×1000mm/16

16.25 印张 221 千字

2011 年 3 月第 1 版

2011 年 3 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

书号：ISBN 978-7-5096-1262-0

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部
负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010)68022974 邮编：100836

序一 人生的幸福之路

海平，是我的忘年之友，莫逆之交。

他热忱、勤奋、执着，肯于钻研，积极思考，是我众多中青年朋友中的楷模。

读了他的新作《生命的家书——来点幸福来点爱》，我十分高兴，十分兴奋。海平这几年，一方面着力研究国学，研究传统文化，创作了《一本书读懂中华圣贤——人生必经的思想巅峰之旅（中国卷）》等书；另一方面深入东西方哲学及心理学之中，编译了《完美飞行——人生必经的思想巅峰之旅（外国卷）》等书；同时又利用业余时间抓紧完成了这本用心血、用真情写下的好书，出乎我的意料。

海平是一位年轻的作家、学者，不仅在学业上十分用功，而且在市场经济大潮中“下海”。他在商务活动中讲究奉献与信义，在朋友中颇受好评。

一个人在一生中，如能做到三个统一，那无疑是十分幸福的。

第一，学业、职业、事业三个统一。海平，学习语言文学专业，所从事的工作是语言文学研究。他经常从事写作与演讲工作，并以此为事业，所以他是学业、职业、事业三者统一的典型。

第二，友情、爱情、亲情三者统一。这是难能而可贵的。海平对父母的孝心，对妻儿的关心，对老师、朋友、同事、学员的真心，都令人感动。他在日常生活中，怎样想就怎样说、怎样做，做到表里如一，言行统一，知行合一，他是人际关系方面的典范。

第三，信誉、名誉、荣誉三者统一。只有三者的统一才能成为社会信任的人。海平为人正直、质朴、纯真，他的生活不是应有尽有，而是应无尽无。他洁身自好，真诚待人，堪称三誉的表率。



海平将自己内心世界的美好的感情及真挚的感悟写了出来，与大家分享，这无疑又是他的一大贡献。这是一册枕边的好书，它能给人多方面的启迪，为此我愿真诚为他写序并向广大读者推荐。我坚信大家读完此书，一定会像我一样，以他为朋，以这本书为友。

《生命的家书——来点幸福来点爱》是献给亲人的最好礼物，海平在书中献上的是：

健康的密码；

成功的宝典；

幸福的方法。

正如他所言，每个人都走在自我探索的旅途上，急需解放身心的金钥匙，更需要照亮人生道路的启明星。

海平从目前社会实际出发，用他的灵感，综合社会所需的智慧，完成了这本书，有真，有善，有美，有慧，有爱。



2011年1月8日

凌晨4:30于家中

李燕杰 著名教育艺术家、演讲家、国学家、作家、诗人、书法家。中华教育艺术研究会常务副理事长、教育艺术杂志社社长、首都师范大学教授、国务院慰问全球留学生代表团首席演讲家。企业家称他为“智慧高参”；媒体称他为“中国的卡耐基”；青年人称他为“铸魂之师”；家长称他为“良师益友”；教育界称他为“教育艺术家”；中央领导称他为“巡回大使”。他被赞为真善美的传道士、爱与美的化身、点燃心灵之火的人、青年导师、演讲泰斗、培训鼻祖。他的以《塑造美的心灵》为代表的演讲集被誉为“抚慰中国人心灵的圣经”，在20世纪80年代发行量超过1000万册，创造演讲报告销售量最高记录。

序二 积善人家，必有余庆

黄海平先生新著《生命的家书——来点幸福来点爱》，是古今中外一系列家书当中新添的一个品类。中国有句话叫做“积善人家，必有余庆”。所谓积善人家，不仅讲这个“家”乐于助人，好善，施舍，同时更多的是指这一个家庭，乃至这一个家族有着良好的家风，代代相传；有着良好的家教，辈辈延续；有着良好的家训，成为品牌。古今中外，概莫能外，尤其是一些圣贤家族为我们做出了榜样。

黄海平先生这部新著是古今中外历代圣贤家书系列当中新出的品类，这是时代的产物，也是时代的需要，让人倍受教益。每一个家庭都是国家的细胞，每一个人都是社会的细胞。我们常讲家国，或者讲家国天下事，意思是如果一个家不健全、健康、充满活力，就不会有国的健康、向上和充满活力。国家由无数个家庭组成，社会由无数个单体的个人组成。每一个单体的个人构成了我们的社会，每一个单体的个人是这个社会躯体的细胞。每一个细胞的健康是我们这个社会躯体健康的前提，而每一个单体的个人一定附着于一个家，一定出自于一个家。家是产生社会意义上的人的土壤、摇篮、环境，又是人成长的课堂、学校；家又是一个塑造器，单体的个人是可塑的一种资源、一种材料，从这个意义上说，有什么样的家就有什么样的单体的个人。

我们常讲良好的教育。没有良好的教育就不会有个人的成功、幸福、发展，也就不会有个个人对社会良好的影响、贡献、作为。

但是良好的教育凭借什么实现呢？

凭借家。

正因为这样，古今中外的圣贤们都十分看重家教。所谓良好的教育，首先是指家教，没有良好的家教必定不会受到良好的教育。虽然



有的人没有良好的家教，但是他能考上中国的重点大学，乃至世界名牌大学，这是辛勤努力的结果。但是不论后来的社会教育多么优越，条件多么好，背景多么好，他这一生应受的基础教育，他应受的最重要的教育这一部分仍是残缺的，所以我们全社会都应特别看重家教。

从生理意义上说，合格的父母很多。但是在人这个意义上，在“合格人”这个意义上，在社会意义上，在良好家教这个承担者的意义上，我们这个社会还有许多不合格者。

在中国，有曾国藩，曾氏家族。由于曾国藩按照古今完人的标准来要求自己，法千古圣贤，读孔孟之书，而且身体力行，并以此来规范、约束、引导、教化自己的家族，因此曾氏家族历经五代之后现在遍布世界，精英辈出。曾国藩本人、曾国藩的家族、曾国藩的五代人完成了一个证明——积善人家，必有余庆。曾国藩积的什么善？曾国藩积的善在他的《家书》当中可以得到全部的注释。那就是克己、自省、多做、敬畏、谨慎、检点、忠诚、献身等，所有的美德，全部都在他的《家书》里面。那是他对家人、兄弟、孩子最基本的要求，可以说得上是千叮咛万嘱咐。

中国赫赫有名的一个家族，梁启超家族，如果没有梁启超这样一个大变法者，一个大学问家，一个大儒，学贯中西，梁思成的成长会是另样的，一定不是历史上的梁思成。而梁思成先生的孩子梁从诫，也是我国最著名的环保主义者。他和夫人，一对老人，无论外出旅游还是到哪儿都自己带着筷子。为什么呢？因为他们不用一次性的筷子。他们定期到长城上去拾垃圾，他们是中国身体力行、极力推动和倡导低碳生活的榜样和模范。梁从诫先生的祖父梁启超是大政治家，其父亲是著名的建筑学家，而他是大环保者、社会活动者。尽管梁启超后来走向了保皇，但他仍然是了不起的大政治家，是变法的首倡者之一。这就是家族的一脉相承。

俄罗斯的托尔斯泰其后人到现在是第四、第五代了，并且分布在世界各地。无论在俄罗斯，还是在美国、德国、意大利、瑞典等其他地方，他们都是一个非常优秀的族群。托尔斯泰的家族有一种家风、一种习惯，那就是每天晚餐之后围坐在大餐桌旁，从托尔斯泰到他的



儿女们、孙子、外孙子、外孙女，三代人围坐在一个大桌子边静静地夜读三个小时，每天都如此。正因为代代相转，以至于三代同堂、四代同堂都在捧书夜读。天天如此，月月如此，年年如此，一代又一代，所以托尔斯泰的后人现在在世界各地仍然是非常优秀的一个族群。

还有美国肯尼迪家族，虽然肯尼迪被刺杀了，他的儿子又死于非命，但这是一个非常优秀的家族，家风一直被遗传，被继承，并不断地发扬光大。古今中外这样的例子不胜枚举，这就是积善。

我们通常把积善看成一般意义的对外施舍、慈善、救助、捐赠等，这固然非常重要，因为一个只有自己而没有他人的家族注定是短命的，注定是不可长久延续的。但是，不仅要有这些，还要有非常严格的家教，在家教当中的一些原则是没有商量余地的。比如孝、忠、仁、义、诚、信等，当然这是生活化的、真诚的、真实的，而不是做表面文章。作为一个家长，怎样要求孩子，就一定怎样要求自己；怎样要求社会，要求他人，就一定怎样要求自己与孩子。表里如一，上下如一，内外如一，这样的家庭就不会出逆子，也不会产生祸害社会、祸害群体的害群之马，这样的家庭为后人奠定了平安、幸福、快乐的最牢固的基础。

当然，这样的家庭也有不幸，像杨家将家族，就是不幸。几代人，都是英雄，但是他们又是不幸的。像岳家军，岳氏父子两代人，他们是辉煌的、崇高的，但是他们又是巨大的不幸。可是就社会整体进步来说，积善人家还是代代相传，得以持久延续的。因为一个简单的道理告诉我们，坏人都不喜欢坏人。一个人努力往好里做，一生还未必是幸福的，家族还未必是持久延续的；如果不往好里做，那生命就一定要夭折的，家族一定要断续的。

我们常说造孽断子绝孙，我们今天断子绝孙的有多少人？父母的自私、无知、蒙昧等延误了孩子的美好教育，而孩子长大了心里就只有自己没有他人。一言不和就拔刀相向，杀了他人，自己也被枪决，这不是断子绝孙吗？因此可以断言，绝大部分进了监狱的人（政治犯、误判、迫害不在此列）都没有受过良好的家教。如果他有良好的

家教，哪怕后来没有受过良好的社会教育，哪怕他是个文盲，但是他父母品德优良，父母将优良品德传给他了，他也坏不到哪儿去。家教决定人一生，决定人的命运。我们有句老话叫“三岁看到老”，三岁在哪儿？三岁在家，刚刚脱离襁褓。三岁有品格没有？三岁有品格。三岁有自私没有？三岁就有自私，三岁就有只顾自己没有他人。三岁有价值观没有？三岁就有价值观，他说不出来，但是他能有趋向，他能有行为，而这些都是谁塑造的——家庭。

正因为这样，所以我说：做生理意义上的父母，中国绝大多数人都顺其自然；做社会意义上的父母，中国多数人还不合格。因此，《生命的家书——来点幸福来点爱》是这个家书系列中新添的品种，这显得格外重要，是我们这个社会特别重要的一个基本建设，在一定意义上，它远比GDP增长速度要重要得多的多。

是为序。

杨卓舒

杨卓舒 卓达集团董事长兼总裁、中华文化促进会副主席、国家文化产业人才培训基地主任、河北省慈善总会副会长、中国改革开放十大风云人物、中国房地产十大风云人物、中国十大慈善家。他是一位拥有渊博知识、独到见解、深刻思想、大智大勇的企业家，更是一位悲天悯人、情感高贵、大情大爱的人性守望者。作为独立学者，杨卓舒严谨治学，尤其在哲学、经济学、史学等领域，见识高远，成果卓越。著述有《中国市场经济大辞典》、《中国房地产概论》、《论知识经济》、《杨卓舒随想录》、《百论民族与历史》、《百论文化产业》等，涤荡人心、影响深远。音像作品有《青年强则卓达强》、《我喜欢真实》、《我的救赎，我的自由和卓达》、《付出即是责任》、《赢在品格》、《国学与商道》等，启迪民智、震撼心灵。

序三 回家爱你的家人吧

一次，我与几个朋友愉快地谈论起回家过年的事。

我说：“那是温馨的回归，回归自己的往昔之井，回归自己原初的花园。”

海平那天也在，他静静听着，眼睛渐渐发亮起来。

他似乎感受到一种甜蜜。

果然，一会儿，他像朗诵诗般地说道：“每一次回家，都是心灵的一次放假，一次回归，一次新生；每一年春节，都是精神的一次盛宴，一次狂欢，一次重新起飞的升腾。”

稍微停顿后，他一字一板地说：“育琨，我想写一本书，作为我心灵的礼物，把它馈赠给家人、亲戚、朋友与同事。”

那会是本什么书呢？

海平当时没有多讲。

大概七八个月后。有一天，他来找我，手里拿着一叠书稿，正是他上次承诺要写的那本书——《生命的家书——来点幸福来点爱》。

他看上去很高兴，仿佛完成了一个伟大的工程，眼睛闪着光向我介绍书的内容，并谦恭地请我给书提意见。

初阅后，我觉得这是一本颇具意义的书。这里没有唬人的理念，作者只是在梳理一个个场景和故事，却能把一个人的心性整体呈现出来。这本书，与我们每一个人都有关系。海平写的是人的身体、心理与精神，揭示诠释了人们健康、成功与幸福的内在法则。当这些颇具时代价值的主题通过“家书”深入浅出表现出来时，更加深了它的温情与真切。

这份深情与赤诚，厚实、纯净。



上卷 终身大事篇

一、打开身体这本书 3

每一种思想和每一种感情都会在身体里引起一定的化学反应，在这个过程当中产生与思想或感情特性相一致的物质。

我们的身体需要用物质喂养，用精神滋养。

身体、思想、感觉之间存在着密切、互动的联系。

二、生命在于运动 12

人的身体健康并不取决于其最健壮的那一部分，而取决于最薄弱的那一部分。运动不只是对肌肉的锻炼，使体格得到提升，实际上它也能有效促进心智的发展。

固定的形式，只是制造牢笼罢了，而真理是在牢笼之外。

三、呼吸，生命力的链接 19

人的心灵如一盏灯，心灯一亮，人的眼睛必发光，人的呼吸必通畅，而身体也必将自由绽放，轻盈健康。

四、感谢你的床 23

床是人的神圣的官殿。

人走向床，要像走向人生的圣殿一样，上床前要像脱掉鞋子一样将所有的烦



恼、不快、悲伤、欣喜脱去。

五、食物，我们最亲密的伙伴 27

粮食，让人得以在地上奔跑；信念，让人得以在天宇飞翔。

地球可以满足人类的全部需求，却不能满足人类的食欲。

六、水果的表情 35

它们虽然是水果，却蕴涵着不同的精神。

七、生命的金水 39

水是大地之母，也是百药之王。

花儿失去水分也就失去了色彩。

人失去水分也就失去了精神。

八、节制欲望，清洁身体 43

知退，是一种智慧；知止，是一种哲学。

健康的生活，美满的生活，有品质的生活，不是让所有欲望得到满足，而是有节制的生活。

让不合适的欲望，带着爱离开。

九、健康的智慧 47

人的精神一旦不在状态，其抵抗力会大大下降，疾病就容易找上门来。

没有精神的康复，任何疾病都不可能康复。

十、最好的医生是自己 52

每个人都应成为自己的健康专家，医生只是健康顾问。

每个人都有一扇内在之门，这扇门只能从内打开，别人打不开。这扇门是真理之门，也是健康之门，更是幸福之门。说到底，它是自我之门。

十一、最好的保健是快乐 58

每一种情绪都会形成一个磁场，作用于我们身体里的每一个细胞，并影响着我们身边的人。

神经磁和生物电流经人的身体，让每一个细胞都记住你有着健康、活力的想法。

十二、最好的状态是宁静 64

水静极则形象明，心静极则智慧生。

水清则见毫毛，心静则见天理。

至正者静，至静者圣。

能静下来的人，才是卓越的人。

中卷 称心如意篇

十三、相由心生，境随心造 71

万象即心相，世相即心相。

相面术与颅相术并不是新型科学，它们仅仅是灵魂的宣言，表明灵魂对于某些新的信息来源是有所感应的。

我们每个人都通过思想、精神与心灵建立起一个自己的王国。

十四、成功在心 76

内心的富贵才是真正的富贵。

一个念头，只是一个良好的开始，没有持续的意念，念头就会成为强弩之末，不了了之。

人生的成功，源自于心灵的成熟。

真正成功的人，就是让别人成功的人。

就像真正幸福的人，一定是为别人创造幸福的人。

十五、思考致富 84

真正的商业资本是想法，而不是钱。

生活由思想构筑而成。

不要只考虑你将来是个伟大人物，要想你现在就是个伟人。不要想将来的某个时候会以杰出的方式开始行动，现在就开始。

只有当你开始独立，才能表现出你的杰出品质。



真诚地思考，你的思想就能喂养世界的饥荒。

十六、理性的筛子 91

既然这个消息并不重要，又不是出自善意，更不知道它是真是假，你又何必说呢？

捐献钱财给别人的人并不是真正的恩人，只有那些把自我奉献给别人的人才是真正的恩人。

我每天上百次地提醒自己：我的精神生活和物质生活都依靠别人（包括活着的人和死去的人）的劳动，我必须尽力以同样的分量来报偿我所领受了的和至今还在领受的东西。

十七、你有几根火柴 96

理智一旦沉睡，心魔便苏醒过来。

如果我们径直走向痛苦，走向恐惧，它们就会消失殆尽。

邪恶并不存在！邪恶只是心中缺少爱的状态。

所有的苦难，只是化了装的祝福。

十八、认识自己，方知人生 103

完全的个人利益并不存在，所有的利益都包含在整体利益之中，就像个人永远脱离不了群体。

你必须观察整个社会，观察自身，才能够认识到整个的人，从而更好地帮助自己。

守住自己的要义，仍是认识自己，幸遇未知的自己。

十九、生命的动力系统 110

如果没有热情，我们就没有光亮与温暖，我们就会被黑暗与寒冷所笼罩。

热情于人生，犹如点火于火箭。

二十、世界是平的 117

使人扰乱和惊骇的，不是物，而是人对物的意见和幻想。

真实的自己就是任何时候都以本色示人，绝不苟且。

二十一、放松，放下 122

高度紧张不仅有损身体，也有害于我们的精神。

给予即是获得。

人生是一片沃土，你种下什么，才能收获什么。

人生是一所银行，你存入多少，就能兑现多少。

二十二、倾听是一种道德 129

不要试图解释什么，解释像一只紧握的拳头。

演讲，是你让别人走向你；而倾听，则是你走向别人。

人应该善待自己。善待自己的最好方法是善待别人，善待别人的最好方法是理解容纳别人。

二十三、微笑是一种品质 136

一个人的眼睛是现在的他，一个人的嘴巴是将来的他。

所有“利好”的东西都是来生养你的，所有“险恶”的东西都是来成就你的。

倘若凭借别人的力量，纵然达到了目标，我们也不能从中获得使我们成熟的力量，我们就会像那些没有经过挤压翅膀的帝王蝶一样，终身只能背负着一对沉重的翅膀在地面上爬行。

个人生命意识的觉醒是当今问题解决的唯一范式。

每天早晨穿上合适的“精神衣服”。

二十四、启动同理心 141

低处有神灵。

天下人都是我们的一部分，这是人生命中最真实的体验。

当我们成熟时，我们就完全融入这个世界，就真正与这个世界融为一体。

下卷 心灵至福篇

二十五、吸引力法则 151

宇宙的形成，生命的进化，心智的提升，皆源于吸引力。



我们想什么，什么就会到来。

像成功人士那样看待问题，像成功人士那样衣着打扮，像成功人士那样为人处世。总而言之，首要的是在潜意识里就将自己看成是成功人士。那么不用多久，你就会位居成功人士之列，让世界一睹你的风采。

二十六、因果法则 157

今天是昨天的果实，昨天是今天的花朵。

就像我们埋下一粒卓越的种子，同时我们在心底建立一种信念，若干年后，这个信念就长成了我们的人生。

你是一切的根源。

二十七、幸福在哪里 161

哇！人民币藏在幸福之中！

修身养性、为人做事到位了，幸福就出现了。

幸福不是在彼岸，而是在路上。

我把高峰体验比做前往个人理解的“天堂”的一次访问，访问之后还要回到人间。

二十八、幸福的方法 168

获得幸福的关键是“知足”，犹如获得成功的关键是“知止”。

幸福的关键在于减法，而不是加法。

我们如不能给世界奉献，我们便不能真正获得，我们很快就会虚脱。

幸福 = 快乐 + 意义

二十九、美好从人际关系开始 176

缺乏和男人交往的女人将变得憔悴，缺乏和女人交往的男人将变得迟钝。

我们寻找朋友，其实是寻找另一个精神上的自己。

当你拿到这张纸的时候，你和整个世界联系在一起。

三十、你的财富你的船 181

人生如渡河，金钱只不过是一条航船，很多人把这条船当作了人生的全部，而忘了渡河。