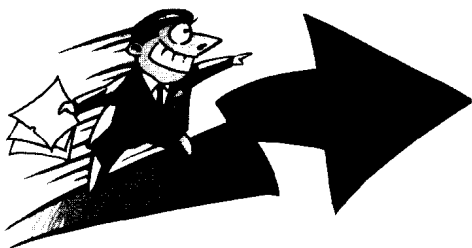


《方与圆》作者丁远峙十年讲座精粹



通向快乐的途径
中国最好的心灵教程



心灵软件 (之二)

通向快乐的途径

中国最好的心灵教材

主讲人——丁远峙

**深圳市鹏贺文化发展有限公司
丁远峙工作室**

深圳市音像出版社出版发行

深圳鹏驾文化发展有限公司策划 / 提供版权

<http://www.cg-rs.com>

后期制作：深圳朝日广告公司

封面设计：诺奇 & 致胜广告公司

2004 年 5 月第一版

2004 年 5 月第一次印刷

开本：1/32

字数：80 千

定价：22.8 元

音像编号：ISRC CN-F29-04-0030-0/A.G4

版权所有侵权必究

谨将此书献给

500 万

——《方与圆》的忠实读者

5000 万

——致力于提升自身素质
的丰轻朋友们

认识自己（代序）

这是非常奇怪的，人们不知道自己是谁，却要尽力成为某个人。

古希腊帕尔纳索斯山戴尔波伊神托所入口处的巨石上，镌刻着这样几个大字：认识你自己！

古希腊哲学家认为人类的最高智慧就是认识自己。

就像一个人为了爱他人而必须了解

那个人和他的真正需要一样，人必须认识自己，了解自己，以便理解自己生命的意义，自我的价值和真正的快乐是什么，并认识怎样才能实现这些需要。

一个人如果不能认识自己，不了解自己的真正需要，他就会缺乏生命的目标，找不准人生方向，也不知道如何在生活中体现自己的价值，得到真正的快乐；他就会丧失对自己的爱，对生命的爱，最终必然导致对人生的茫然、空虚、厌烦和无所适从。

所以叔本华认为人生就是一连串的痛苦。人都被各种欲望左右，达不到欲望，人会痛苦；当达成了欲望时，人又

会无聊；而且达成了一种欲望，又会有新的欲望产生，于是又会有新的痛苦。萧伯纳精炼了叔本华的理论，他说人生的痛苦有二，一是欲望没有被满足，二是它得到了满足。

记得有一个朋友曾问我：长江上有几条船？在我被弄得莫名其妙时，他得意地告诉我：长江上只有两条船，一条叫“名”，一条叫“利”。

人生真的就这么简单吗？你得到了“名”和“利”就快乐幸福了吗？还是只会使你陷于更大的空虚之中呢？

其实很多人并没有真正属于自己的目标，他们大都以社会的价值观为自己

的价值观。大多数人会告诉你，他的人生目标就是要成功，要赚很多的钱，要功成名就，幸福快乐。但你真正静下心来想过没有，这是你真心想要的吗？还是只是采用了别人的想法，活在了别人的模式里？或者只是深植在你脑海中的社会价值标准？

其实非常奇怪的，人们都不知道自己是谁，真正的需要是什么，却要尽力成为某个人，在生活中不停地追寻。这不是盲人骑瞎马吗？

在你的生命中，最重要、最值得追寻的到底是什么？你有没有试着去寻找答案？

如果没有自己的价值观，不了解自己的本质，忽略对真我的认识，那么，心灵的迷失，人云亦云的随波逐流，就是必然的后果，也就摆脱不了萧伯纳所说的这种循环论式的痛苦。太强的功利观，也许会造就一大群杰出的工程师、律师、医生、企业家和政治家，但却会让他们缺少对自己的认识以及对生命的热爱，终究会导致对生命意义的怀疑。

人应该找回自己，活出自己想要的生命。人生是一出戏。在自己生命的舞台上，我们是制片，是编剧，是导演，更是主角。我们是这出戏的中心，四周的人，充其量都只是配角而已。

卢梭说：对于整个世界我微不足道，但是我对于自己却是全部。

了解真我，能时时保持着这个真正的自己，才能完成上天赋予自己的使命。只有把“心”稳了，在生命的汪洋大海里，才能平稳地驶往我们的目的地。

目 录

第一章

生命的意义

.....	1
一、只有懂得生命是多么脆弱的人， 才知道生命有多可贵	2
二、色即是空，空即是色	5
三、人可以被毁灭，但不可以被打倒	15
四、人能面对死，就能面对任何困难	19

第二章

通向快乐的途径

.....	52
一、热爱生活	53
二、追求浪漫	57
三、快乐是一种心态	59

四、烦恼是心理问题	66
五、用感恩的心做人，用爱心做事	69
六、要有宽容心	74

第三章

开启潜能的金钥匙

一、自信，塑造良好气质的重要因素	95
二、自信，激发潜能的最佳法宝	96
三、自信，一种美妙的生活态度	102
四、信心能孕育信心	106
五、丧失信心，走向失败之路	109
	114

第四章

砸碎心灵的锁链

一、培养一流的心态	117
二、挣脱“缺陷”的束缚	118
	130

第五章

培养终生学习的态度

.....	135
一、知识改变命运	 136
二、成功者只是运用了正确的方法	 140
三、模仿	 146
四、谦虚才能学习更多	 149
五、看书的方法	 152
六、运用知识才是力量	 154

第六章

积极主动的人生态度

.....	156
-------	-----

第七章

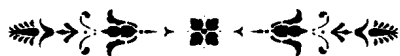
要做就要做到最好

.....	169
一、“集中”是所有成功者的法则	 170

二、做自己喜爱的事	176
三、凡事认真	181
四、追求持续不断地完善	184

第八章

讲礼貌的好处	186
一、讲礼貌是对他人的尊重	187
二、讲礼貌是你良好教养的表现	189
三、讲礼貌能增添你的魅力	193
四、过分礼貌是拒人于千里之外	195



第一章

生命的意义



通向快乐的途径



只有懂得生命是多么脆弱的人， 才知道生命有多可贵。



通向快乐的途径

一个人如果参加过一次至亲好友的葬礼后，他的世界观都会发生改变。

当我在火葬场里，目送着父亲的躯体进入了熊熊的火焰中，然后出来的只是一坛骨灰。我捧着这坛骨灰，欲哭无泪。这就是我至爱的父亲吗？这就是我活生生的父亲吗？往昔父亲的慈爱、父亲的亲切教导，又一一浮上心头。这个世界多么残酷啊！它为什么罔顾人的感情，让每个人都要经受这失去亲人的痛苦呢？但人生的结局就是如此呵！

我从来没有经历过亲朋好友的去世，没想到第一次遭遇的竟然就是我的父亲。当我和哥哥去殡仪馆为父亲出殡时，殡葬工人动作粗鲁，完全没有顾及到对曾经是一个活生生的人的尊重，我的心被刺痛了。虽然我当时就出言谴责了他们。但我心里明



白，在我眼里这是我的父亲，但在他们久已麻木的心里，这只不过是像件普通的东西一样。人死了，真的一切也就完了。这是多简单的道理！但要真的明白，却又多么不容易啊。要不世人为什么要殚精竭虑地争权夺利，不择手段地博取也许根本用不完财富呢？

父亲的去世对我的打击是巨大的，在我的心灵里留下了一层永远抹不去的阴影。从此我就害怕出席追悼会，害怕为逝去的友人送别，因为每一次的送别，都会加重这层阴影。人生就是一场悲剧，死亡是每个人都无法逃避的自然规律，是人的最终结局。既然如此，那我们曾经为之热血沸腾的梦想、奋斗，不只是南柯一梦吗？这是一种怎样的悲哀啊！父母生育我、养育我，自己又刻苦读书，努力考上大学，走上社会后，又经艰苦努力才取得了一定的成就，但到头来，还是要走向死亡的归宿。所以无论怎样奋斗，人生的结局最终还是失败。

人生是变幻不定的，但唯一可以确定的就是每个人最终的结局都是死亡。既然如此，何况人生还有许多烦恼痛苦，那我们活着还有什么意义呢？我

