

100个妙悟人生的智慧果实
一种于纷繁世事中带给你幸福与平和的力量



ONE HUNDRED BRIGHTNESS FRUIT
THE WISDOM FROM AN ELEPHANT

杨一飞·编著

幸福人生的 智慧果

石油工业出版社

ONE HUNDRED BRIGHTNESS FRUIT
THE WISDOM FROM AN ELEPHANT

杨一飞·编著

幸福人生的 智慧果



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大象丹布尔:幸福人生的 100 个智慧果/杨一飞编著.
北京:石油工业出版社,2005.1
ISBN 7-5021-4962-7

I.大…

II.杨…

III.人生哲学-通俗读物

IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140121 号

大象丹布尔:幸福人生的 100 个智慧果
杨一飞/编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.cn

总 机: (010) 64262233 营销: (010) 64240503

经 销:全国新华书店

印 刷:石油工业出版社印刷厂印刷

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

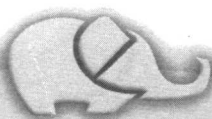
880×1230 毫米 开本:1/32 印张:7.125

字数:180 千字 印数:1-10000 册

定价:16.80 元

(如出现印装质量问题,我社营销部负责调换)

版权所有,翻印必究



前 言

首先，我得声明，我是一只大笨象。如果你想从我身上学点什么东西，愚笨的我倒是有别样的人生和感悟，也只是大愚若智，不值得到处宣扬。我出生就是“四不像”，年少又体弱多病，成年也人生坎坷，曲曲直直，又老实厚道，颇有些愚，但我始终信守大象母亲给我的教诲，保持本色，坚守愚忠，像模像样，脚踏实地，做好自己。所以，以我的象鼻为手，舒卷人生，总结了我身心的一些体会与世人分享。

象鼻是我的手，我以他来劳动，从而开创我的全部人生。这是我与众不同之处，通过他来活得像自己，并保持自己的本色，走自己的路，勇敢地挑战人生，做个真正的自我。象牙是我珍贵的礼品，也是我生命最灿烂的价值，因此，我就得活得有声有色，秀出自己的花样年华，始终笑对人生。我又以象眼观望世界，体察万千百态，识得真事物，拒



绝平庸角色,让自己足够货真价实。象心是我的灵魂和发动机,我从不屈服于命运,又不安于现状,从心灵寻找突破,从态度改变自我,一个目标的实现,就是一个新征程的开始。象腿是我坚实的支柱,发于思,行于实,成于事,始终步步为营,方寸之间驾驭自己稳健的步伐。象尾是我的使者,他处处保持灵活与变通,赶走侵袭者,驱逐劣势,永远做正确的,适时调整,盘活自己的优势“奶酪”,乘胜前进。象肚赋予我最大的宽容和胸怀,他可以包纳万物,又排除杂质,推陈出新,提供了我生命的养料,又不与人争,享受每一天的平淡与宁静。

桃李不言,下自成蹊。我不仅是一只大笨象,还是一个大笨人,不惟吾聪,只惟吾明,象比人生,象喻人生,是为象鼻人生。

丹布尔

目录

1. 象鼻人生 活得像自己

谜语中的人生时态 2

人最有力量的是思想 3

咳嗽的鹦鹉 4

切莫自以为是 5

不说话的修炼 6

别被同一块石头绊倒 7

比尔·盖茨的钥匙 8

兴趣是最好的导师 9

布莱叶的三次泪水 10

一切都是可能的 11

勇敢的决定 12

勇敢战胜怯懦 13

纯真的小王子 14

保持真我本色 15

你的救神就是你自己 16

命运靠自己 17

以己为镜的爱因斯坦 18

做好你自己 19

狐狸的选择 20

学会选择,懂得放弃 21

斜路的产生 22

为人要“正” 23

走别人路的结局 24

开放自己的美丽 25

走自己路的好处 26

做自己的领路人 27



目录

“天下第一棋手” 28

正确看待自己 29

2. 象牙人生 秀出花样年华

幸福的体验 32

凡事多往好处想 33

击倒世界冠军的苍蝇 34

蚂蚁也能绊倒大象 35

自然的魅力 36

道法自然 37

顺其自然 38

自然最美 39

鞋的故事 40

随时“革心” 41

生命不能承受之重 42

心宽天地阔 43

露露的功课 44

懂得欣赏 45

微笑的力量 46

微笑是心灵的阳光 47

卖花的女孩 48

开放如花的心情 49

止气之道 50

别为小事气恼 51

老禅师的种兰之意 52

心灵无碍 53

心里的种子 54

保持乐观的心态 55

“吉祥天”与“黑暗天” 56



目录

- 祸福相依 57
- 猴子因小失大 58
- 珍惜现在的拥有 59
- 贪婪的结局 60
- 知足常乐 61

3. 象眼人生 慧眼拒庸

- 一个守护了五十年的愿望 64
- 志存高远 65
- 名人与书 66
- 读书是一生的功课 67
- 成功的欲望 68
- 拥有强烈的企图心 69
- 困境中的李阳 70
- 决心要强 71
- 鱼死的原因 72
- 让生命充满活力 73
- 爱做奇怪模型的牛顿 74
- 成功更在嘴上 75
- 巴西总统的第一任老师 76
- 生活是最好的老师 77
- 沙子与宝石 78
- 激发出自己的潜能 79
- 短线变长的最佳办法 80
- 首先提升自己 81
- 圆圈大了以后 82
- 学习不知足 83
- 杯满自溢 84
- 把心灵清空 85
- 基督分才的启示 86
- 勤劳是金 87



目录

门的故事 88

知行合一 89

竞争的树林 90

与强者为伍 91

4. 象心人生 一切从“心”开始

点亮心灯 94

做个真“心”英雄 95

差距何来 96

以变应变 97

登山捷径 98

太阳每天都是新的 99

“劣”胜“优”汰 100

生活从“心”开始 101

错位 102

知“足”常乐 103

谁比谁强 104

定位高远的目标 105

破格出英雄 106

破格是一种积极的应变 107

“1”的游戏 108

打破定势思维 109

苹果的故事 110

思维要多元 111

黑点与白纸 112

换个角度 113

5. 象腿人生 稳住方寸阵脚

假如你被裁员 116

职场“十大快乐之本” 117



目录

- 新的开始 118
- 热爱你的工作** 119
- 松下幸之助的求职 120
- 善待不如意** 121
- 有害无益的提升 122
- 人才用错了是垃圾** 123
- 真正要解决的问题 124
- 比竞争对手更强** 125
- 长达 20 多年的“弥留”期 126
- 战胜自己懦弱的一面** 127
- 阿来落定尘埃 128
- 失败是暂时的停顿** 129
- 扮演蜜蜂角色的迪斯尼 130
- 做正确的事** 131
- 真赚还是假赚 132
- 理性做事,切勿盲目** 133
- 水手 134
- 驾驭风险** 135
- 万分之一的机遇 136
- 等待机遇要用心** 137
- 一分钟内发生的事 138
- 珍惜每一分钟** 139
- 时间的成长 140
- 时间改变命运** 141
- 碎花瓶理论 142
- 重视小事** 143
- 购买的艺术 144
- 倾听心灵** 145
- 细节的魅力 146
- 多观多冥想** 147
- “干傻事”的聪明人 148
- 付出才能拥有** 149
- 付出的收获 150
- 付出总有回报** 151



目录

6. 象尾人生 驱逐,激发活力

及时道歉 154

知错能改 155

深夜打电话 156

尊重别人就是尊重自己 157

王志东遇贵人 158

帮别人就是帮自己 159

拉球游戏 160

把爱心留给别人 161

让别人自动自发的艺术 162

寻找共同的利益 163

手的故事 164

感激与奉献 165

国王的画像 166

多赞美别人 167

精彩极了和糟糕透了 168

赞美与鞭策 169

孟买佛学院的第一堂课 170

灵活处世 171

教徒的许愿 172

要的是“双赢” 173

与人分享 174

懂得分享 175

鱼+鱼杆+人=幸福 176

团队的力量是 $1+1>2$ 177

由盛到衰的庙宇 178

和舟共济 179

世界上最贫穷的乞丐 180

帮助值得帮助的人 181

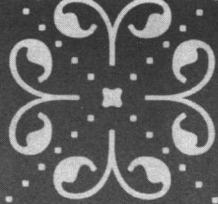


目录

7. 象壮人生 兼容与虚怀并蓄

- 爱,很简单 184
 - 爱情是水而非华丽的杯** 185
- 残缺的完美 186
 - 笑对不完美** 187
- 爱情为谁 188
 - 爱别人,爱自己** 189
- 生命中最美的地方 190
 - 爱家** 191
- 生活最不能缺少的东西 192
 - 生活需要更多爱** 193
- 一份爱情清单 194
 - 珍视平淡之爱** 195
- 三把斧子 196
 - 心诚是福** 197
- 赢得快乐的一个“好办法” 198
 - “放下”就是快乐** 199
- 有钱,你不一定会享受 200
 - 掌握消费观,懂得理财道** 201
- 老和尚的长寿秘诀 202
 - 构筑好心境** 203
- 健康的第一把钥匙 204
 - 让生命充满笑容** 205
- 到底是谁惹的祸 206
 - 你的健康由你定** 207
- 健康牛奶工程 208
 - 饮食讲科学** 209
- “狼医生” 210
 - 热爱运动** 211
- 贪吃的结局 212
 - 健康的中庸之道** 213





1

象鼻人生

活得像自己

无风月花柳不成造化，

无情欲嗜好不成心体。

只以我转物，

不以物没我。

——《菜根谭》

(没有清风明月和花草树木，就不能构成大自然；没有七情六欲，就不能成为一个有灵魂的人。你要用自己的思想来掌控万物，而不是让物来奴役自己。)

我认为，多少世代以来那些生活成功的男男女女都掌握了尽情生活的秘诀。第一个秘诀就是自重。这就是说对自己的思想和行为要有高度的责任感；也就是说要守信用，要忠诚于自己、家庭和事业，要努力工作；也就是说要树立自身的内在准则，而不要与别人相比。这并不是一个要比别人更好的问题；自重和正直要求你比你认为能够做得到的做得更好。

——巴巴拉·哈彻：《走自己的路！》

谜语中的人生时态

一天,老师带学生到野外去活动。在一次划船中,当船行驶到湖中央时,他兴致很高地对学生说:“我出几条谜语让大家猜猜。有一种东西,跑得比光还快,瞬间就能穿越银河系,到达遥远的地方,请问这种东西是什么呢?”

“我知道……我知道,是思想!”学生们争先恐后地回答。

老师满意地点点头:“那么,有另外一种东西,跑得比乌龟还慢,当春花怒放时,它还停留在冬天;当头发雪白时,它仍然是个小孩子的模样,那又是什么?”学生们满脸困惑,回答不出。

接着,老师又问:“还有一个,不前进也不后退,还没出生就死亡,始终漂浮在一个定点。谁能告诉我,这又是什么?”学生们面面相觑,只好问老师答案。

“这些都是思想!它们是思想的三种表现形式,也可以比喻成人生的三种时态。”望着聚精会神的学生,老师继续解释,“第一种是积极奋斗的人生:他不断力争上游,对明天永远充满信心;而且他的心灵不受时空限制,能够超越光速,驾驭万物。第二种是懒惰的人生:他永远落在别人的屁股后面,捡拾别人丢弃的东西,这种人注定不会有出息。第三种是醉生梦死的人生:当一个人放弃努力、苟且偷安时,他的命运是冰冻的,没有任何机会来敲门;这种令人悲哀的结局,就像水面的浮萍,不存在现实世界、也不在梦境里……那么,你们愿意选择哪一种人生呢?”



幸福人生的 第1个智慧果



人最有力量的是思想

思想决定人生，
思路决定出路。
你的生活、言行，
正好反映你的思想。
如果你想了解你的思想，
不妨先检查一下自己的生活。
你还要学会心里除尘，
因为人最有力量的是思想，
当你改变对这个世界的想法时，
你的人生也会因此而改变。



智语哲言



一个能思想的人，才真正是力量无边的人。

——巴尔扎克



咳嗽的鹦鹉

美国曾发生过这样一件趣事：

在加州，有位女士养了一只珍贵的鹦鹉，非常可爱，但是它却有一个怪毛病，常常咳嗽，而且声音重浊难听，喉咙里好像塞满了令人作呕的痰。女主人十分焦虑，急忙带它去看兽医，惟恐它患上了呼吸系统的疾病。

检查结果出人意料，鹦鹉完全健康。问题出在女主人身上，因为她抽烟，所以经常咳嗽，这只鹦鹉只是惟妙惟肖地把主人的声音模仿到了以假乱真的地步。女主人若有所悟，马上把烟戒掉了。

与此类似，还有这样一则小故事：在洛杉矶，有位老妇人多年来不断抱怨对面邻居的太太很懒惰：“那个女人的衣服，永远也洗不干净，看，她晾在院子里的衣服，总是有斑点，我真的不知道，她怎么会把衣服洗成那个样子？”

终于有一天，一个明察秋毫的朋友到她家，才发现有问题，不是对面的太太衣服洗得不干净，而是老妇人自己家里的窗户脏了。于是，细心的朋友拿了一块抹布，把她家窗户上的污渍抹掉，轻轻地说：“看，这不就干净了吗？”

老妇人听了，满脸羞愧。



幸福人生的 第2个智慧果



切莫自以为是

凡事老觉得别人不对，
自己总是对的，
人生路上肯定会栽跟头。
改变别人不难，
一个人不能自命不凡，
鄙视他人。
保持顽固偏激的自我，
忽视丰富多彩的现实生活
那你永远只会活在人生的死角里，
改变自己很难，
人生的许多问题往往错在自以为是，
这就应当反省自我、重塑心灵。



智语哲言



平庸的人最大缺点是常常觉得自己比别人高明。

——富兰克林

