

张若华 编著

活法

人生最
最后悔的

105
种活法

人生最
最后悔的
105种活法

点亮心灯

把苦日子过甜

学会弯曲

绝望的时候
可再等
一下

刚强易衰
柔和长存

凡事有度

直面权贵的
荣华



中国工人出版社

活 法

张若华 编著



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活法/张若华编著. —北京: 中国工人出版社, 2004. 5
ISBN 7-5008-3304-0

I. 活... II. 张... 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 030730 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: 62005038(传真) (010) 82075964 (编辑室)

发行热线: (010)62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

版 次: 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 890 毫米 × 1240 毫米 1/32

字 数: 192 千字

印 张: 8.625

定 价: 17.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

桑顿·怀尔德的戏剧《我们的城镇》中有这么一个情节：有一位年轻的女子死了，不过她发现，她有一个机会，可以重新到人世活一天。她选择了她第20个生日那一天。当那天开始时，她的第一个反应，就是有一种要品尝人生每寸光阴的强烈欲望：“我不能用冷酷的眼光看待一切。”她说。然而，使她伤心的是，她看到她家里人并没有怀着任何强烈的感情来感受生活。她在绝望中对她的母亲说：“咱们彼此看一看吧！”而后又说道：“啊，大地，你真是神奇得使人无法认识你。人们是否在活着的时候认识生活了呢？”

我们每个人来到这个世界上，大概从有意识的时候起，就会思考这样一个问题：我是什么？我从哪里来，又会到哪里去？在开始学会理性思考以后，或许也会问问自己：我们怎样度过自己的一生才不会后悔？

我们是常人，不必高谈玄理。其实，很多时候诠释生命真谛的道理，朴素得如同一杯白开水，然而个中蕴含的

真知灼见，却可以让你一辈子受用不尽。

本书作者从古今中外富含人生哲理的案例海洋中，摘取些许晶莹剔透的浪花，再加以深入浅出地辨析和点评，意在使我们能从这些他山之石中汲取营养、丰富自己、改变自己——

如果你认定自己生活的不幸福，它会告诉你，每个生命不必要也不可能都很圆满，你没必要也不可能得到你想拥有的全部东西。珍惜好你现有的一切，你会发现你并不比别人少些什么。

如果你认定你是“怀才不遇”，他会告诉你，如果你总把自己当做珍珠，就会常常有被埋没的痛苦；如果你把自己比作泥土，即使常常被人踩在脚下，也会认为是很正常的事。

如果你对物质利益总不满足，它会告诉你，生命之舟载不动太多的物欲与虚荣，我们不应该对自己提出过多的苛求，无休止地追求与攫取，会使原本属于自己的温馨和快乐在奔波中变为空虚、疲惫和痛苦。

如果你总是生活在忧郁和苦闷中，它会告诉你，没有任何人能够赐予你真正意义上的快乐，每天早晨醒来后，你都可以选择是度过快乐的一天还是仅仅过一天而已。

它还会告诉人们：如果你希望世界多一点爱，你就应该为世界创造更多的爱；人生的价值不在于你拥有多少，

而在于你如何运用；在你崇尚权力的同时，不要泯灭道德的良知……

整理一下我们杂乱无章的思绪吧，轻松地投入你眼下的生活，你将永远不会后悔。

张若华

2004. 4. 15



Mu lu

目 录

第一章 你的生活是你一生惟一的创造

始终不渝地忠实于自己和别人，就能具备最伟大
才华的高贵品质。 ——歌德

1. 生活真好 (2)
2. 赢得真诚 (4)
3. 拒绝浮躁 (6)
4. 你的生活是你一生惟一的创造 (9)
5. 勿以善小而不为 (11)
6. 历练人生 (12)

7. 多一些信任…………… (14)
8. 锁住贪欲…………… (16)
9. 宽容了别人，也就是善待了你自己…………… (18)
10. 十个老头十壶水…………… (21)
11. 付出真诚，收获关爱…………… (23)
12. 别让借口羁绊你的人生…………… (25)
13. 月轮穿湖水无痕…………… (28)
14. 优秀，是一种习惯…………… (30)
15. 送他一轮明月…………… (32)

第二章 打开你与世界之间的门

要么你去驾驭生命，要么生命去驾驭你，你的心态决定了谁是坐骑、谁是骑师。 ——拿破仑·希尔

1. 新生活从设定目标开始…………… (36)
2. 打开你与世界之间的门…………… (38)
3. 准备一枚两个正面的硬币…………… (41)
4. 善于把握偶然的机遇…………… (42)
5. 修建属于自己的码头…………… (45)
6. 击碎傲慢…………… (47)
7. 信心，人生最好的观音…………… (50)
8. 发现另一个我…………… (52)
9. 缺陷，击不倒你自己…………… (55)
10. 只要心没穷透…………… (57)
11. 目标，铺就成功之路…………… (60)
12. 生活，就是生活本身…………… (63)

13. 一个磨房足够了 (65)

第三章 你拥有的永远比失去的多

思想不需要旁人赞赏或喝彩，只要他对自己的鼓掌——这是不可缺少的自信心。 ——尼采

1. 假如生活欺骗了你 (69)
2. 希望来自丰富的内心世界 (72)
3. 灌溉梦想 (73)
4. 说得更圆滑，做得更精彩 (75)
5. 无法改变环境，就改变你自己 (77)
6. 明了真的价值 (79)
7. 你拥有的永远比失去的多 (81)
8. 婚姻，也需要润滑 (85)
9. 抹点肥皂水 (87)
10. 获取上帝手中的另一半 (89)
11. 莫让小瓶囚禁了你的思维 (92)
12. 捷径在哪里？ (95)

第四章 敞开生活的心扉

不要耽于昨天或明天而任凭今天从指间流走。每一天只过每一天的日子，你总会享受到所有的日子。

——布里安·戴森

1. 拥抱你的对手 (99)
2. 信用，生命中最宝贵的财富 (101)

3. 学会选择，善于放弃	(104)
4. 别把目标做成沙袋	(106)
5. 凡事有度	(108)
6. 安逸，另一种地狱	(110)
7. 你的潜能有多大	(112)
8. 你的头发谁来理	(114)
9. 改变自己	(116)
10. 敞开生活的心扉	(118)
11. 刚强易衰，柔和长存	(121)
12. 你的灵魂与任何人一样高贵	(123)
13. 以坦然面对嫉妒	(126)
14. 为诺言建一座亭子	(128)

第五章 没人能夺走你的快乐

快乐不在于外，而在于心灵，既可以在任何地方
获得，也可以在任何地方得不到。 ——贺拉斯

1. 生活是你行为的反馈	(133)
2. 为生命营造一片绿洲	(135)
3. 把握现在的幸福	(138)
4. 世界依你的感觉而呈现	(140)
5. 快乐，就这么简单	(142)
6. 做自己最好	(145)
7. 学会幽默，常说谢谢	(148)
8. 点亮心灯	(151)
9. 幸福，是一种感觉	(153)

10. 营造快乐…………… (155)
11. 把苦日子过甜…………… (158)
12. 只要有微笑…………… (160)

第六章 让生命恬淡如水

自然界的奇迹都是在静谧中酝酿。宇宙无声地运转。我们处在这个嘈杂的时代，如果想保持圣洁，每天必须有一段孤独安静的时刻。 ——考门夫人

1. 多留些时间给自己…………… (164)
2. 常到墓地走一走…………… (166)
3. 做你喜欢的事，喜欢你做的事…………… (168)
4. 话是别人说的，日子才是自己过的…………… (171)
5. 直面权贵的虚荣…………… (174)
6. 心静如水…………… (176)
7. 莫为昨天后悔，莫为明天忧虑…………… (178)
8. 让生命恬淡如水…………… (181)
9. 放低你的位置…………… (183)
10. 莫让多余的东西拖累你的心灵…………… (185)
11. 从此不再烦恼…………… (187)
12. 最不后悔的活法…………… (189)

第七章 为心灵装一片镜片

浅薄的知识使人骄傲，丰富的知识则使人谦逊，所以空心的禾穗高傲地举头向天，而充实的禾穗则低

头向着大地，向着它们的母亲。

——达·芬奇

1. 见尔前，虑尔后 (193)
2. 托起别人的手 (195)
3. 赢得敬重 (197)
4. 为心灵装一片镜片 (200)
5. 收藏好“不满”这个最珍贵的礼物 (202)
6. 不要挥霍你的拥有 (204)
7. 小蘑菇不捡的人，捡不到大蘑菇 (206)
8. 专注于一个目标 (209)
9. 命运，握在自己手中 (211)
10. 用谦虚镶嵌才智 (213)
11. 适合的才是最好的 (216)
12. 学会弯曲 (219)
13. 简单的精彩 (221)
14. 宝贝放错了地方也是废物 (223)
15. 光环，不能保佑明天的你 (225)

第八章 点燃信念之火

不相信自己比世上别人都出色的人是个可怜虫。不管我们的情况多么糟糕，或是沉沦在多么低下的地位，我们决不同任何人互换身份。我们的自信从而得到维护并必须一直维护着我们，直至死亡把我们连带自信一道带走，那时我们不再需要任何维护。

——勃特勒

1. 长在心里的手 (229)

2. 困境的词典里没有等待 (231)
3. 在黑暗中打个盹 (234)
4. 点燃信念之火 (236)
5. 积极等待，耐心寻求 (238)
6. 拥有一颗健康的心 (241)
7. 挖口井，为了别人，也为自己 (244)
8. 生存的哲学 (246)
9. 走出枯井的要诀 (250)
10. 适度冒险 (252)
11. 第 11 次敲门之后 (254)
12. 绝望的时候，要再等一下 (257)



第一章

你的生活是你一生
惟一的创造



始终不渝地忠实于自己和别人，就能具备
最伟大才华的高贵品质。

——敦谿



1. 生活真好

生活是美好的，不要等到失去生活或即将失去生活的时候才感到它的珍贵。

一天，修道院的大门被叫开，看门人巴拉甘惊喜地看到，旁边果园的果农给他送来一大串晶莹剔透的葡萄。果农对他说：“兄弟，我送给你这串葡萄，以感谢你在我每次来修道院时对我的关照。”看门人对如此情浓意厚的礼物表示感谢，并对果农说，修道院的人会很高兴享用这串葡萄。

果农满意地离开修道院之后，看门人把葡萄洗净，得意地望着它。忽然他想起修道院里的一个病人最近什么也不想吃，便决定把这串葡萄送给他，让他开开胃。“他多么需要营养啊！”

于是，看门人把葡萄送到虚弱的病人面前，病人睁开双眼，惊喜地看着葡萄。

看门人对他说：“玛蒂亚斯，有人送给我这串葡萄，但我知道你最近什么也不想吃，也许它会带给你食欲。”玛蒂亚斯从心里感激他，对他说，将永远记住他，就是有一天死了，也会在天堂感谢他。

看门人拿来一个大盘子，把葡萄放在上面，让病人享用。然后，他又回去继续工作了。

病人拿起葡萄，又想起应把葡萄送给对自己倾注了大量心



血、整日整夜为他操劳的护士，以慰藉自己的灵魂。

病人呼唤护士，护士以为病人出了什么问题，就迅速赶到了他的病床前。病人对护士说：“埃斯特万，看门人惦记着我的病，送来这串葡萄让我品尝。由于我什么也没吃，我吃了这串葡萄可能伤胃，我想还是让你吃，你一直都对我很不错。”护士坚持让病人吃，但是越坚持，病人越是拒绝。护士感谢病人给她如此引诱人的礼物，不得已便把葡萄带走。

护士边走边想，这串葡萄应该送给兢兢业业为大家服务的厨师。于是，她来到厨房，对厨师布文纳·挪埃图拉说：“你的心像这串葡萄一样漂亮，你应该吃这串葡萄。”厨师谢绝了护士的好意，他认为，这串葡萄应该送给日夜为大家操劳的修道院院长。

就这样，这串葡萄在修道院传来传去，又重新回到了看门人巴拉甘的手中。巴拉甘惊奇的不知所措，他决定不再让葡萄兜圈子。开始吃起葡萄来，他觉得从来没有吃过如此甜美的葡萄。

生活是美好的。尽管它充满艰辛、玄妙或许无奈，但正如珉不掩瑜一样，美好，无论何时何地都是生活的主旋律。虽然你可能常常觉察不到生活的美好，而真正感到它很美好的时候，可能是你已失去或即将失去生活的时候。

桑顿·怀尔德的戏剧《我们的城镇》中有这么一个情节：有一位年轻的女子死了，不过她发现，她有一个机会，可以重新到人世活一天。她选择了她第20个生日那一天。当那天开始时，她的第一个反应，就是有一种要品尝人生每寸光阴的强烈欲望，“我不能用冷酷的眼光看待一切。”她说。然而，使她伤心的是，她看到她家里人并没有怀着任何强烈的感情来感受生活。她在绝望中对她的母亲说：“咱们彼此看一看吧！”而后又说道：“啊，大地，你真是神奇得使人无法认识你。人们是否在活着的时候

认识生活了呢？”大多数人都在虚度年华。



点评

珍惜生命、珍惜生活吧，不要等到失去生活或即将失去的时候才知道它的珍贵。



2. 赢得真诚

路边的大树之所以能生存下来，是因为它能使路人乘凉。

据说，人类历史上第一桩凶杀案源于嫉妒。亚当和夏娃被逐出伊甸园后过着艰辛的日子，他们相继生下了该隐和亚伯。

该隐辛勤耕耘，庄稼长得茂盛。收获后，他以佳禾为贡物献给上帝。亚伯精心放羊，羊群繁殖很快，个个膘肥体壮。亚伯选最好的头生羊连同油脂作为贡物献给上帝。

上帝看中亚伯和他的贡物，该隐见弟弟占先了，气得满脸紫胀，眼睛射出凶光。上帝劝该隐：“干吗要生气呢？如果你行的好，你的贡物同样会受到我的悦纳，你行的不好呢，那你可要当心犯罪呀！罪已埋伏在你的门前了，它一定要和你纠缠，你可要甩开它呀！”

但该隐不听上帝的劝告，他走到田野里看见弟弟正在牧羊，脸上呈现得意神色，便对弟弟说：“亚伯，你得意什么，难道我老大不比你吗？”亚伯知道哥哥因为贡物不蒙悦纳，要拿自己出气，便尽量回避他，可该隐并不罢休，硬要毁掉弟弟的羊群，亚伯顶了一句：“你的贡物不被悦纳，关我什么事呀？”