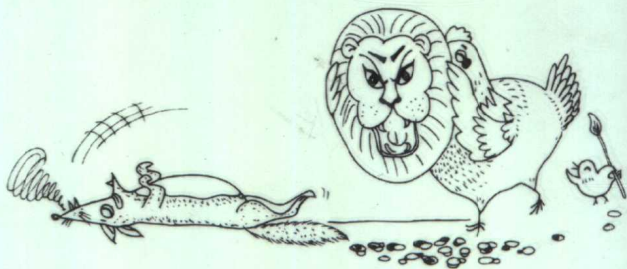




③

小哲理
大智慧

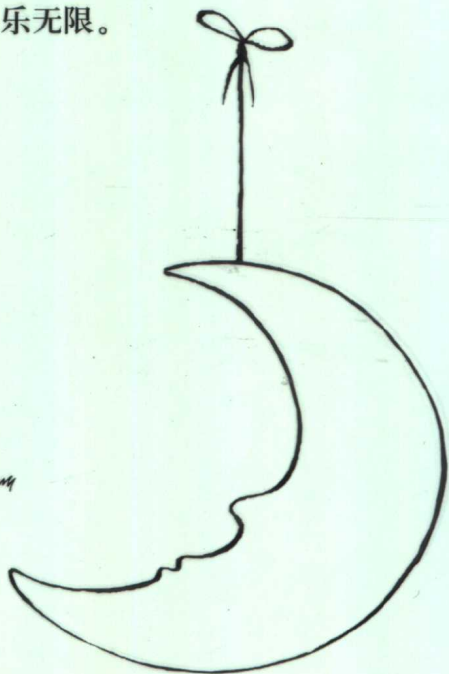
秦 榆◎编著



与伤痕干杯

失小节 伤大雅

伤痕是过去的历史，有勇气与它干杯，就有勇气把它灌醉。醉了的明天，快乐无限。



京华出版社

与伤痕干杯

失小节 伤大雅

秦 榆◎编著



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

与伤痕干杯—失小节 伤大雅/秦榆编著. —北京:
京华出版社, 2004

ISBN 7-80600-917-5

I. 与… II. 秦… 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050369号

与伤痕干杯—失小节 伤大雅

著 者: 秦 榆 编 著

出版发行: 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13号楼2层 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010) 64258472 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail. gapp. gov. cn

印 刷: 北京密云红光印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 240千字

印 张: 10

印 数: 0001—10000

出版日期: 2004年7月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 7-80600-917-5/G·526

定 价: 21.00元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

序

与伤痕干杯

——失小节 S 伤大雅

人的一生是一条长长的项链，坠满了各式各样的珍珠。有明亮的，有灰暗的，有圆润的，有怪异的，有我们自己拾起的，也有命运赐予的，有乐意接受的，也有无法拒绝的。每一颗都记满了喜怒哀乐，每一颗都有沉重的份量，同样，每一颗都附在生命的路上。

人生短暂，时光无情，谁不希望能够活得快快乐乐、轻轻松松，相信这也是每个人心中的梦想。然而当我们面对现实时，才发现快乐是最不容易实现的情感。尼采说：“人生就是一场苦难。”诚然，人生需要经历困苦磨难，大起大伏，没有谁可以决定自己的命运，因为命运通常让我们措手不及，防不胜防。太多的境遇是在没有准备好的时候突如其来，让我们一时找不到出去的路。

然而，同一件事，想开了就是天堂，想不开就是地狱。无法防备命运，但命运更无法防备我们自己的心灵。有谁能全副武装地去迎接未知的东西呢？凡是存在的都有存在的合理性，凡是出现的都有出现的理由，而凡是我们遇到的，则是我们难以躲避的。所以不要悲伤，不要失望，更不要失去斗志。用我们的心去创造生活的奇迹吧！

把不愉快的都忘记，把创伤用宽容包起来，平凡的日子才会

变得富有情趣，沉重的生活才会轻松活泼，苦难的经历才会弥足珍贵，而你人生的珠链才会让每一颗都完美无瑕，光芒耀眼，就如同我们本书的主旨：与伤痕干杯，去拥抱你的快乐。

编 者

2004年6月

目 录

序 / 1

第一章 阴影里的光环 1

1. 微笑的力量 / 2
2. 责人先责己 / 3
3. 猫的“尽职” / 4
4. 正视自己的缺点 / 5
5. “谦让”的收益 / 7
6. 齐心协力 / 8
7. 你改变了吗 / 10
8. 不要紧张 / 12
9. 失败没有借口 / 14
10. 不可失志 / 18
11. 甩掉“面子”的包袱 / 19
12. “糊涂”一把 / 21

13. 为自己颁奖 / 23
14. 释放心中的忧虑 / 25
15. 消除病态的恐惧 / 26
16. 弱点并不“弱” / 28
17. 羡慕自己 / 30
18. 欣赏自我 / 31
19. 不要自大 / 32
20. 听的分量 / 34
21. 学会大方 / 35
22. 对自己微笑 / 39
23. 以德报怨 / 40
24. 缺点的好处 / 42
25. 小事如杂草 / 43
26. 理智 / 44
27. 教师的道歉 / 46
28. 给自己一个空间 / 48
29. 别做“完美主义者” / 49
30. 吃亏是福 / 51
31. 失意得“意” / 53
32. 相信自己 / 54
33. 认识自己的优点 / 56
34. 不欺心 / 57
35. 入境随俗 / 60
36. 改变自己 / 60
37. “大”与“小”的区别 / 61
38. 迂迴 / 62

- 39. 争强不一定能胜 / 65
- 40. 浮躁的漩涡 / 67
- 41. 白日梦 / 69
- 42. 对自己的信心 / 70
- 43. 脸皮厚点又何妨 / 72
- 44. 当断即断 / 74
- 45. 心平气和 / 76
- 46. 分寸 / 77
- 47. 模棱两可 / 80

第二章 一条奔腾而过的河 83

- 1. 心中的较量 / 84
- 2. 为灵魂打开一把伞 / 85
- 3. 工作与休息 / 86
- 4. 削足适履 / 87
- 5. 更多选择 / 89
- 6. 切莫钻牛角尖 / 90
- 7. 说一句“我配” / 92
- 8. 舒缓 / 94
- 9. 控制自己 / 96
- 10. 狮子的哲学 / 97
- 11. 相互之间 / 98
- 12. 心中的贼 / 99
- 13. 学会珍惜 / 100
- 14. 苹果里的星星 / 102
- 15. 此路不通 / 103
- 16. 一块布的代价 / 105

17. 走不回来的人 / 107
18. 酸葡萄 / 108
19. 甩掉心里的包袱 / 110
20. 左撇子商店 / 113
21. 忍耐的价值 / 114
22. 做事的目的 / 116
23. 尊重自己 / 116
24. 塞翁失马 / 118
25. 智者的徒弟 / 119
26. 社会的“学费” / 120
27. 金禅脱壳 / 122
28. 暗渡陈仓 / 123
29. 思想的枷锁 / 124
30. 休闲的价值 / 126
31. “权威”的代价 / 130
32. 心中的期盼 / 132
33. 纯真的心 / 133
34. 交友要慎重 / 136
35. 提灯的盲人 / 138
36. 成功的秘密 / 139
37. 懊丧万事俱灰,不是吗? / 142
38. 嘴里的阳光 / 144
39. 千里马主动找伯乐 / 147
40. 学会面对 / 150
41. 另辟蹊径 / 151
42. 倾听的艺术 / 152

43. 勇于说“不” / 153

第三章 你的, 我的 155

1. 想象力的悲哀 / 156

2. 像女人一样温柔 / 157

3. 清洁之美 / 158

4. 舍出四两换一斤 / 161

5. 善取人之长 / 162

6. 适可而止 / 163

7. 用心去做 / 164

8. 育子之道 / 166

9. 孩子的选择 / 169

10. 积极的波音公司 / 173

11. 眼低手高 / 174

12. 真正的男人 / 175

13. 锐气 / 176

14. “偷饼贼” / 178

15. 用心撞钟 / 179

16. 自信让你“年轻” / 180

17. 没有对手是可怕的 / 183

18. 善待自己 / 185

19. “多多”不益善 / 187

20. 多走几步 / 188

21. 与众不同的奇迹 / 189

22. “礼”与“教” / 191

23. 爱是无条件的 / 192

24. 与人为善 / 194

- 25. 寒号鸟 / 197
- 26. 五分钟的投资 / 198
- 27. 人的耐性 / 199
- 28. 低头也有一片天 / 200
- 29. 自己的钥匙 / 201
- 30. 无形的刀 / 203
- 31. 不同的声音 / 204
- 32. 别问太多 / 205
- 33. 都是“坏人” / 207
- 34. 由表及里的快乐 / 209
- 35. 非常创意 / 210
- 36. 萨耶的布料 / 211
- 37. 边缘的思维 / 213
- 38. 调整自己 / 216
- 39. 独立的精神 / 218
- 40. 正常的心理 / 221

第四章 生活的瞬间 225

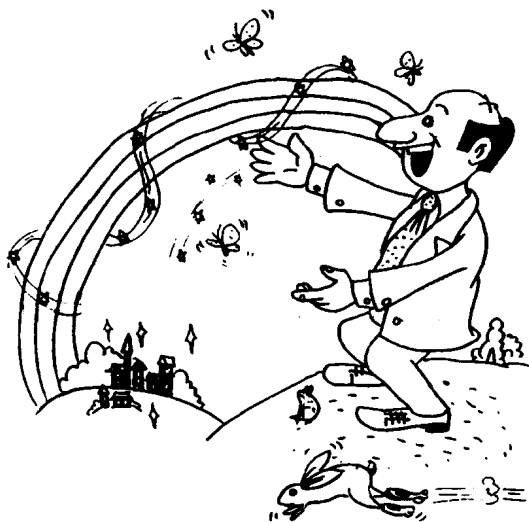
- 1. 思想的包袱 / 226
- 2. 平淡是真 / 227
- 3. 放弃的智慧 / 228
- 4. 忍耐的价值 / 230
- 5. 无需跟着流行走 / 232
- 6. 刘永好的“符号” / 234
- 7. 亲情熔筑的港湾 / 236
- 8. 名利的火焰 / 238
- 9. 要配得上名字 / 242

10. 用人之道 / 243
11. 诱饵 / 244
12. 两块石头 / 245
13. 自己的位置 / 246
14. 多点信心 / 247
15. 心灵的钉子 / 250
16. 心中自有天地 / 252
17. 失望即是失败 / 253
18. 徒劳无功 / 255
19. 放松一下你的心 / 257
20. 自己 / 260
21. 语言的艺术 / 262
22. 杨修的代价 / 264
23. 助人为乐, 为人向善 / 266
24. 尊重胜过给予 / 269
25. 道歉也是美德 / 274
26. 莫着急 / 275
27. 真正的平等 / 277
28. 驴身上的钻石 / 279
29. 饮食中的大道理 / 280
30. 说“对不起” / 281
31. 成功的基石 / 283
32. 人生不等待弱者 / 285
33. 自己的立场 / 286
34. 化敌为友 / 288
35. 走出死胡同 / 290

- 36. 风趣的力量 / 291
- 37. 保存自己的秘密 / 293
- 38. 扔出去的“心愿石” / 294
- 39. 五块钱的山地车 / 295
- 40. 由厄运开始 / 296
- 41. 目标不要太高远 / 297
- 42. 愚蠢的猎人 / 299
- 43. 小事化了 / 300
- 44. 潇洒人生 / 302
- 45. 散步的收获 / 305
- 46. 送一把刷子 / 307

第一章 阴影里的光环

世上没有绝对，生活本身就是美，
我们要去发现去改变，去创造一个更
适合自己的环境，让每个人都充满智
慧、信心与爱。



1. 微笑的力量

最美丽的一种笑就是微笑。

有一名犹太籍的心理学博士叫约翰·内森堡。在二战期间，由于纳粹的疏乎，使他幸免于难，然而他却没能逃脱纳粹集中营里的惨无人道的生活折磨。他曾经绝望过，那里只有屠杀和血腥，没有人性、没有尊严。那些持枪人像野兽一样疯狂地屠戮着，无论是怀孕的母亲，刚刚会跑的儿童，还是年迈的老人。

他时刻生活在恐惧中，这种对死亡的恐惧让他感到一种巨大的精神压力。集中营里，每天都有因此而发疯的。内森堡知道，如果自己不控制好自己的精神，他也难逃精神失常的厄运。

有一次，内森堡随着长长的队伍到集中营的工地上去劳动。一路上，他产生一种幻觉，晚上能不能活着回来？是否能吃上晚餐？他的鞋带断了，能不能找到一根新的？这些幻觉让他感到厌倦和不安。于是，他强迫自己不想那些倒霉的事，而是刻意幻想自己是在前去演讲的路上。他来到了一间宽敞明亮的教室中，他精神饱满地在发表演讲。

他的脸上慢慢浮现出了笑容。内森堡知道，这是久违的笑容。当他知道自己也会笑的时候，他也就知道了，他不会死在集中营里，他会活着走出来。当从集中营里被释放出来时，内森堡显得精神很好。他的朋友不相信，一个人可以在魔窟里保持年轻。

百货店里，有个穷苦的妇人，带着一个四岁左右的男孩走到一架快照摄影机旁，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧。”妈妈弯下腰，把孩子额前头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太旧了。”孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是妈妈，我仍会面带微笑的。”





微笑会缓解你的压力，让你保持愉快的心情，尤其是面对困境时，要有勇气微笑，因为微笑会带来生活的勇气和力量。

2. 责人先责己

提醒别人，更要提醒自己。

有个老太太坐在马路边望着不远处的一堵高墙，总觉得它马上就会倒塌，见有人向那里走过去，她就善意地提醒道：“那堵墙要倒了，远着点走吧。”被提醒的人不解地看着她，大模大样地顺着墙根走过去了——那堵墙没有倒。老太太很生气：“怎么不听我的话呢？”又有人走来，老太太又予以劝告。三天过去了，许多人在墙边走过去，并没有遇上危险。第四天，老太太感到有些奇怪，又有些失望，不由自主便走到墙根下仔细观看，然而就在此时，墙终于倒了，老太太被掩埋在灰尘砖石中，气绝身亡。

提醒别人时往往很容易，很清醒，但能做到时刻清醒地提醒自己却很难。所以说，许多危险来源于自身，老太太的悲哀便因此而生。

再来看下面这个故事。

有四个和尚为了修行，参加禅宗的“不说话修炼”。

四个和尚当中，有三个道行较高，只有一个道行较浅。由于该修炼必须点灯，所以点灯的工作就由道行最浅的和尚负责。

“不说话修炼”开始后，四个和尚就盘腿打坐，围绕着那盏灯，进行修炼。经过好几个小时，四个人都默不作声。因为这是“不说话修炼”，无人出声说话，这是很正常的现象。

油灯中的油愈燃愈少，眼看就要枯竭了，负责管灯的那个和





尚，见状大为着急。此时，突然吹来一阵风，灯火被风吹得左摇右晃，几乎就快熄灭了。

管灯和尚实在忍不住了，他大叫说：“糟糕！灯快熄灭了。”

其他三个和尚，原来都闭目打坐，始终没说话。听到管灯和尚的喊叫声，道行在他上面的第二个和尚立刻斥责他说：“你叫什么！我们在做‘不说话修炼’，怎么开口说话。”第三个和尚闻声大怒，他骂第二个和尚说：“你不也说话了吗？太不像样了。”第四个道行最高的和尚，始终沉默静坐。可是过了一会儿，他就睁眼傲视另外三个和尚说：“只有我没说话。”

四个参加“不说话修炼”的和尚，为了一盏灯，先后都开口说话了；最好笑的是，有三个“得道”的和尚在指责别人“说话”之时，都不知道自己也犯下“说话”的错误了。

◇心灵悟思◇

古人说：“当局者迷，旁观者清”，要做到两者都清，实在是很难的事，我们往往容易看到别人的错误而忽略自身，最好的莫过于什么时候都不要忘了“自我批评”。

3. 猫的“尽职”

主人养了一条狗和一只猫。

狗是勤快的。每天，当主人家中无人时，狗便竖起两只耳朵在主人家的周围，哪怕有一丁点的动静，狗也要狂吠着疾奔过去，兢兢业业地为主人家做着看家护院的工作。

每当主人家有人时，他的精神便稍稍放松了，有时还会稍睡一会儿。所以在每一个人的眼里，这只狗都是懒惰的，极不称职的，便也不再奖赏它好吃的了。