

一个哲人曾说：如果每一个人能够从80岁倒着活起，会有一半的人成为伟人。如果把人生比做一场战役，那么颖悟确切的指点，恰如其分的提醒，使青年人在这场战役中有备而来，多赢少输，大赢小输，或者只赢不输，成为人生的大赢家，绝非痴人说梦。

输赢人生

温键键 梁建华 著



人生的输赢是对立的，也是辩证的，它经常都是一个变量，此消彼长，有时甚至难辨输赢。故而人生的大赢家大都不把目光紧盯在一时一地小得小失的输赢上。人须有大气魄，但要做小实事。所以要紧的是认真地生活，精彩地活在当下，人生的输赢便尽在把握。笃定从容，踏实认真，这确实是我们的生活态度。当你低头弯腰埋首于你眼下的事情时，你离成为人生赢家的目标就不远了。

湖北人民出版社

HUBEI RENMINCHUBANSHE

输赢人生

温键键
梁建华 著



湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

输赢人生/温键键,梁建华著.
武汉:湖北人民出版社,2005.1

ISBN 7-216-04124-0

I. 输…

II. ①温…②梁…

III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 045360 号

输赢人生

温键键 梁建华 著

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:公安县合美印务有限公司
开本:880 毫米×1230 毫米 1/32
字数:266 千字

经销:湖北省新华书店
印张:10.625
插页:3

版次:2005 年 1 月第 1 版

印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5 000

定价:23.00 元

书号:ISBN 7-216-04124-0/B·203

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

目录

导言：赢出精彩人生	1
生命篇	4
一只乳房的女人依然美丽	5
轻轻松松活到 120 岁	8
活着	12
苦难也是一种付出	17
善良虽难，还是选择善良	21
留一点爱给自己	25
停下来一分钟	29
给随遇而安一个位置	34
今天，你运动了没有	38

生活篇	44
当回笨蛋又如何	45
坚持快乐	48
施比受更有福	53
吝啬者，破财也	56
做人成本	60
人生成本	62
你不理财，财不理你	67
入奢易，返俭难	71
歪打正着	75
平淡是金	79

事业篇 84

把帽子扔过墙去 85

把那句高腔翻上去 88

好大一棵树 90

成功的真相 95

给成功一个落地权 100

最大的笨蛋 105

谁最后跑赢人生 108

我是专家,我怕谁 112

水到渠成 116

不要摘下那朵最美的花 119

学业篇 124

贫穷不是你的错 125

大学的修养 129

心怀总统梦 133

有理想就好 136

别花力气改缺点 140

享受昨日的雨露滋润 145

卓越人生四法则 149

播种习惯 154

逃出北大,投奔清华 159

抛开青春烦恼 165

工作篇	170
人生,悠着点儿	171
报复没有赢家	176
工作着是美丽的	181
困驴挣脱厄运	185
难得糊涂	190
品质的砝码	193
宁要“榴莲”不要“水蜜桃”	198
条条大道通罗马	202
微笑,要露出八颗牙齿	205
保镖先死	210
感动“亚心石”	214



目录

处世篇	218
赞美话大声说	219
中庸大爱大恨	223
为自己喝彩	226
放过那只“蚊子”	231
拥有时视若珍宝	234
孝顺,孝顺,不光要孝还要顺	238
邻里无爱亦无憎	242
涂肥皂水的方法	246
只选对的,不选贵的	251
宽容勒石	255

家庭篇	260
生育是苦还是乐	261
爱就是将对方的幸福放在首位	264
传宗接代焉能瞒天过海	269
聪明反被聪明误	273
留一片秘密的空间	277
腾一只手撑家庭的天空	283
为家和添一块信任的基石	287
以少女之身抵押城市户口	292
再见亦是朋友	297

目录

爱情篇	302
爱要大声说出口	303
别惹那个有太太的人	307
浪漫如花,真爱似果	310
失恋,失去的是什么	314
何种爱情最长寿	317
沉没爱情成本	322
爱情易碎,小心轻放	325
有一种爱叫怜惜	330



赢出精彩人生

一位大学三年级的学生，在中央电视台主办的世纪百家讲坛上，向著名女作家龙应台提问道：“你的作品对我的影响很大，看了它后，我一直在思考，但又不知我为何在思考，也不知人生的目的何在，不知你现在的答案是什么？”女作家在对其作品稍加回顾后，敏锐指出：“这是一种人生的茫然感，它不是因我的作品而产生，一定是在这之前就存在的……”

其实哪一个人的青年时期，不是充满着这种人生的茫然感？青年人就像一头刚刚从混沌中睁开眼睛的雄狮，精力充沛，踌躇满志，但却不知朝哪个方向迈步，时常不知所往，更不知所终，于是茫然、困惑、无助、苦闷、焦躁……可以说，青年时期是一个迷惘的时期，光鲜其表，苦痛其心：有时妄自菲薄，有时好高骛远，有时还会失去自制与理性……

这又是人生必然经历的一个阶段，就如同刚出壳的鸡雏，稚嫩为其天性；如同成熟前的果实，青涩是其本色；亦如同人的免疫力的获得，必须经过炼狱般的病患的苦痛……

但这并不意味着他们周围的世界和身为师长的我们无所作为。作为一个过来人，我们完全可以用自己的经验与教训、成功与失败、学识与阅历给他们这些正身历着九焙九蒸般生存历练的青年人以一些指引，一些借鉴，一些劝慰。就如同经过病毒灭活的免疫疫苗，可以使人免遭真正病患之祸一样，通过这样的人工免疫，可以使他们减少一些成长的烦恼，少走一些无谓的弯路，当情感的风暴袭来时多一些心理的承受力，使他们可以更健康，更迅猛地成长。这种精神与心理关爱，绝非可有可无，它犹如心灵的鸡汤、酷暑后的甘露，滋润心灵，补充它所需的元素，紧要关头甚至可以救人于危难，解性命于倒悬。



一位哲人曾说：如果每一个人能够从80岁倒着活起，会有一半的人成为伟人。从80岁倒着活显然不现实，但听从这段人生走过的过来人对人生得失输赢的感受与体悟，当作自己的人生借鉴，却是立竿见影、开步可行，极具实操性的一件事。如果把人生比做一场战役，那么颖悟确切的指点，恰如其分的提醒，使青年人在这场战役中有备而来，多赢少输，大赢小输，或者只赢不输，成为人生的大赢家，绝非痴人说梦。

这正是我们本书的旨意所在。全书选取了青年人关心的生命、学业、事业、工作、生活、爱情、家庭、为人处世等8个方面的内容，从具体的问题切入，或结合经典个案，或列举生活中鲜活、生动的事例，或现身说法，据事论理，据理阐情，从中辨析人世的得失输赢，探讨人生的真谛，传递心灵的感悟。

我们想借此书传达给青年朋友这样的人生理念：

一、世声喧嚣的滚滚红尘中，为自己留下一隅心灵的空间。泰戈尔说：穷人和悲惨的人的心灵空间完全被日常生活的忧虑和身体的痛苦占据了，所以不可能有思想的自由。拥有一块心灵的领地，使我们时时可以感知生命的进程，体察人世间的甘苦得失，品味耕耘的乐趣与收获的甘甜。在这块心灵的栖息地里，让沉静的智慧引领我们感悟世事，聆听真知，博采众长，不囿于自我的狭小天地，澄清无谓的烦恼，除去不切实的欲求，远离浮躁与狭隘。这样的心灵空间，犹如一块生命的绿洲，为我们赢得人生的从容与淡定。本书为此全力以赴。

二、踏踏实实活在当下。人生的输赢是对立的，也是辩证的，它经常都是一个变量，此消彼长，有时甚至难辨输赢。故而人生的大赢家大都不把目光紧盯在一时一地小得小失的输赢上。人须有大气魄，但要做小实事。所以要紧的是认真地生活，精彩地活在当下，人生的输赢便尽在把握。《罗兰小语》的作者著名作家罗兰女士说得好：“一切都无法事先料定。惟一可以掌握的是眼前所见到的，



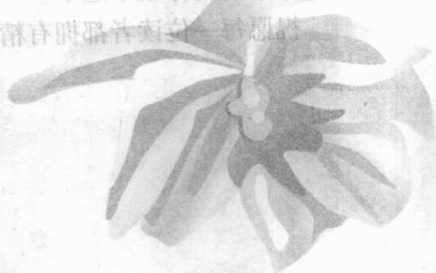
手中所拥有的。当你能念书时，你念书就是；当你能做事时，你做事就是；当你能恋爱时，你再去恋爱；当你能结婚时，你再去结婚。环境不许可时，强求不来；时机来临时，放弃不得。这便是每一个人应有的生活哲学了。”而约瑟夫·基尔施纳在他的《聪明人的圣经》一文中也表明了与此相类的意思：“当你在生命中生活，在死亡中死去，与你自身以及整个宇宙和谐一致的时候，就再没有任何使你恐惧的东西了。”笃定从容，踏实认真，这确应是我们的生活态度，也是本书的要旨所在。当你低头弯腰埋首于你眼下的事情时，你离成为人生赢家的目标就不远了。

祝愿每一位读者都拥有精彩的人生，成为生命的赢家！

温键键 梁建华

2004 年春于广州大沙头

shu ying ren sheng



生命篇

一只乳房的女人依然美丽

住在德国一个小镇上的莉娜是个爱美的女人，每天下午下了班后，她便匆匆赶到健体中心，去参加一个芭蕾舞班的训练。练功房的四周都是镜子，当她穿着练功服和白色的舞鞋，手拉着护栏，像一个真正的舞蹈演员那样压腿、下腰时，她的表情是愉悦的，她感到她的内心充满了一种明亮的温暖。她从镜子里看到，她婀娜的身姿正随着音乐飘扬飞升，翩跹起舞。健美的女性的魅力，正从她那曲线分明的曼妙身体中发散出来。一种自得的满足令她忘却了生活的烦恼和离婚后的孤寂。

七点钟，莉娜回到家里，伴着电视里的节目，她吃完了盘里的晚餐。怔怔地发了会儿呆，她的手习惯地伸向电话。电话那头很快传来了女儿的声音：妈妈，你在干什么？你想我了吗？莉娜眼眶一热，差一点掉下泪来，如果不是因为离婚，现在女儿一定会缠在她的身边问这问那呢。莉娜和女儿在电话里絮絮叨叨地说着话，月光从窗口透进来，一切都显得宁静祥和。女儿娇嗔的声音触动了她内心深处的母爱，她的手几乎是下意识地触摸了一下自己的乳房，突然，她的手触摸到了一个硬块。她心里一惊，仔细地确认了一下，不痛不痒，但确有一个肿物。

第二天，莉娜就去了医院做检查，医生一脸严肃地放下透视照片，对她说：“我们还需要进一步的检查，才能够确诊。”她的直觉感到有些不妙。最后的结果和她的猜想一样糟糕，她得了可怕的乳腺癌。

Shu Ying Ren Sheng

从医院出来，莉娜的双膝有些发软，她不得不坐在路边的椅子上休息了很久。她一直对生活充满了感恩，此时



第一次感到了上帝的不公平：我才 29 岁，为什么让我在失去婚姻之后，还要失去健康？

当然，莉娜知道可以挽救生命的办法，走出绝境的惟一途径是做手术。医生告诉她，一定要抓紧，现在还来得及。

可是一想到医生要切掉她的一只乳房，她就不寒而栗。她想到她健美的身躯从此将出现可怕的残缺，她下不了决心。这段日子持续了差不多一年，直到她的胳膊上又发现了另一个肿块，她才紧张起来。在医院，给她做检查的医生对她说：“不能再拖了，你要珍惜生命。”这句话给了莉娜很大的震撼，她想到了与生命有关的一切。残缺的生命毕竟是生命呵！



那段时间，莉娜拼命地去芭蕾舞房练功，连休息日都不愿意停下来。常常，面对着练功镜里自己那凹凸有致的身段，她的眼泪便忍不住滴落下来。她为自己安排了一次意大利之行。

莉娜在意大利的撒丁岛逗留了3天。每天除了吃饭和睡觉外，她都泡在海里。她对陪她来度假的姐姐说，她要用健全的身体最后一次与大自然亲近。离开撒丁岛的那个下午，莉娜把那件漂亮的玫瑰红泳装扔进了大海，她仰着喷涌着泪水的脸庞，任凭阳光和海风抚摩自己丰满而健美的乳房。姐姐忧郁地按下了相机的快门，在胶片上留下了这惊艳的一幕。

莉娜走进了手术室。她神态安详，心里有一种奇异的放松感，甚至在她从麻醉中醒来，摸着那空空的胸口时，她也未曾掉泪。这连她自己都有些吃惊。

一年以后，经历了春夏秋冬的轮回，莉娜已经习惯了人们注视她胸部的怪异目光，她重新抬起了头，挺起了腰杆。为了鼓励那些和她有着同样经历的女性朋友珍爱生命，走出绝境，她拍了许多照片，甚至还为一份杂志拍了一组赤裸着上身的照片，照片上莉娜自信地微笑着，她的神情仿佛在说：瞧，少了一只乳房的女人依然美丽。

回想患病之初的犹豫和差点贻误病情的怯懦，莉娜非常庆幸，最终，她击退了病魔，走出了绝境，她赢了！

她的身体残缺了，但她却赢得了生命。莉娜觉得，这场灾难之后，她成熟了许多，更知道珍爱生命。是的，只有坚强地活着，即便不够完美，也能拥有美丽的人生。还有什么比生命更宝贵的呢？



轻轻松松活到 120 岁

想起来便很佩服贾平凹说的那句话：当你意识到什么器官存在的时候，一定是它出问题了（大意）。这话说得真绝！它真是绝对真理！当我们年轻力壮、身体无疾无患、没有毛病的时候，我们几乎不去注意身体这个令我们存活于世上的物质基础，我们说天道地，干五花八门的事情，却惟独想不起关心身体本身，似乎我们的关注与热衷的一切都与这副皮囊毫无关系，我们没时间谈它，谈它挺没意思——除非是在买衣服或做美容这些与它有关联的事的时候。而一旦身体出了问题，那就没办法了，只能火烧火燎地赶去救治，否则后果严重：轻则疼痛难忍，重则就有性命之虞。这时候倒是很诚心地愿意多花点心思来关心一下那个让人意识到它的存在的器官了，只可惜已是有心无力，后悔都来不及了。

有句鼓动人们去理财的话说得好：“你不理财，财不理你。”如果把它挪用到健康问题上，同样也可以说得很好：你不理健康，健康就不理你。健康比理财更难招架，也就更难缠。你不理财，如果能保证自己的生活，至多不成富翁而已；而你无理健康，就“罪莫大焉”，小则经受皮肉之苦，大则送掉性命。所以这个问题既不可轻视，也绕不开。与其被一个关涉生死的严重问题被动地撵在屁股后面，倒不如变被动为主动，主动去追求维系健康所需的一些必备的知识，在健康问题上把握主动。这虽要付出一些“虚心学习”的代价，但这些知识却可以帮助你追求健康的过程中稳操胜券，它为你赢得的将是生活的质量提高，生命的数量的延长——如果真像专家预言的那样，轻轻松松活到 120 岁，那岂不是人生中最大的胜算？

医学专家洪昭光教授(他的《生活方式与健康》的讲座的讲稿曾在民间被传抄成68种版本),将健康的基础归纳为三大基石:合理膳食,适量运动,戒烟戒酒。我们先从后面两项谈起。适量运动好理解,洪教授提供给我们的具体方案是:步行、跑步、打太极。其中,以步行为首选最好的运动,但不管做哪一项运动,都必须适量。戒烟戒酒就更好理解了:烟,有百害而无一利,早戒早好,主动戒比被动戒好;酒则是一把双刃剑,少喝有益,多喝有害,按世卫组织的最新观点是:少量喝可以,每日限制在15克酒精之内。

留下多一些的篇幅关注一下如何合理膳食的问题,因为吃是每个人都离不开的事情,“民以食为天”,而吃什么、怎么吃又是个较为复杂而又比较专业的问题。

洪教授将它归结为简洁的十个字:一、二、三、四、五、红、黄、绿、白、黑。什么意思?解释如下:

一为一袋牛奶,补钙,强壮身体,聪明头脑。不能喝牛奶,可喝酸奶或豆浆。这三样都不喝,洪教授出语简洁:那你就等死吧!

二为250克到350克主食,分量因人而异。限量的主食可使你苗条健康。

三为三份高蛋白。即:一两瘦肉或者一个大鸡蛋,或者二两豆腐,或者二两鱼虾,或者二两鸡和鸭,或者半两黄豆。从中任选三份即可。食用蛋白质过多,毒素大,死得快;蛋白质过少,则营养不足。

四是四句话:有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱。即:粗粮细粮搭配;不要吃得过咸或过甜;中小學生要吃三餐饭,不可以不吃早餐,老人有条件可吃四至五餐,只要总量不增加就可以;吃饭不可以过饱,要保持在七八分饱。



五是每天 500 克蔬菜和水果，这可以减少一半以上患癌的机会。

红：一天一个西红柿。煮熟的西红柿能使男性患前列腺癌的可能性减少 45%。

黄：红黄色的蔬菜胡萝卜素多，补充维生素 A。

绿：喝茶，尤其是喝绿茶，能延年益寿，减少动脉硬化。

白：燕麦粉、燕麦片。燕麦粥对降胆固醇、甘油三脂及对糖尿病减肥特别好。

黑：黑木耳，可降低血黏度。

这是合理膳食需要的健康食品。了解了这些常识，在吃什么的问题上就有了专家的眼光，早一点知道，就可以长期用来指导你的生活，健康身体就不会只是一句空话。

知道什么是我们需要的健康食品，还不妨了解一下哪些是不适宜食用的食物，方便我们在选择食品的时候避开雷区，少犯或不犯外行的错误。

最近世界卫生组织公布了全球十大“垃圾”食物，并列出它们的罪状：

一、油炸类食品：导致心血管疾病元凶（油炸淀粉）；含致癌物质；破坏维生素，使蛋白质变性。

二、腌制类食品：导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌；影响黏膜系统（对肠胃有害）；易得溃疡和发炎。

三、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）：含三大类致癌物质之一亚硝酸盐；含大量防腐剂（加重肝脏负担）。

四、饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）：食用香精和色素过多（对肝脏功能造成负担）；严重破坏维生素；热量过多、营养成分低。

五、汽水可乐食品：含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙；含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。