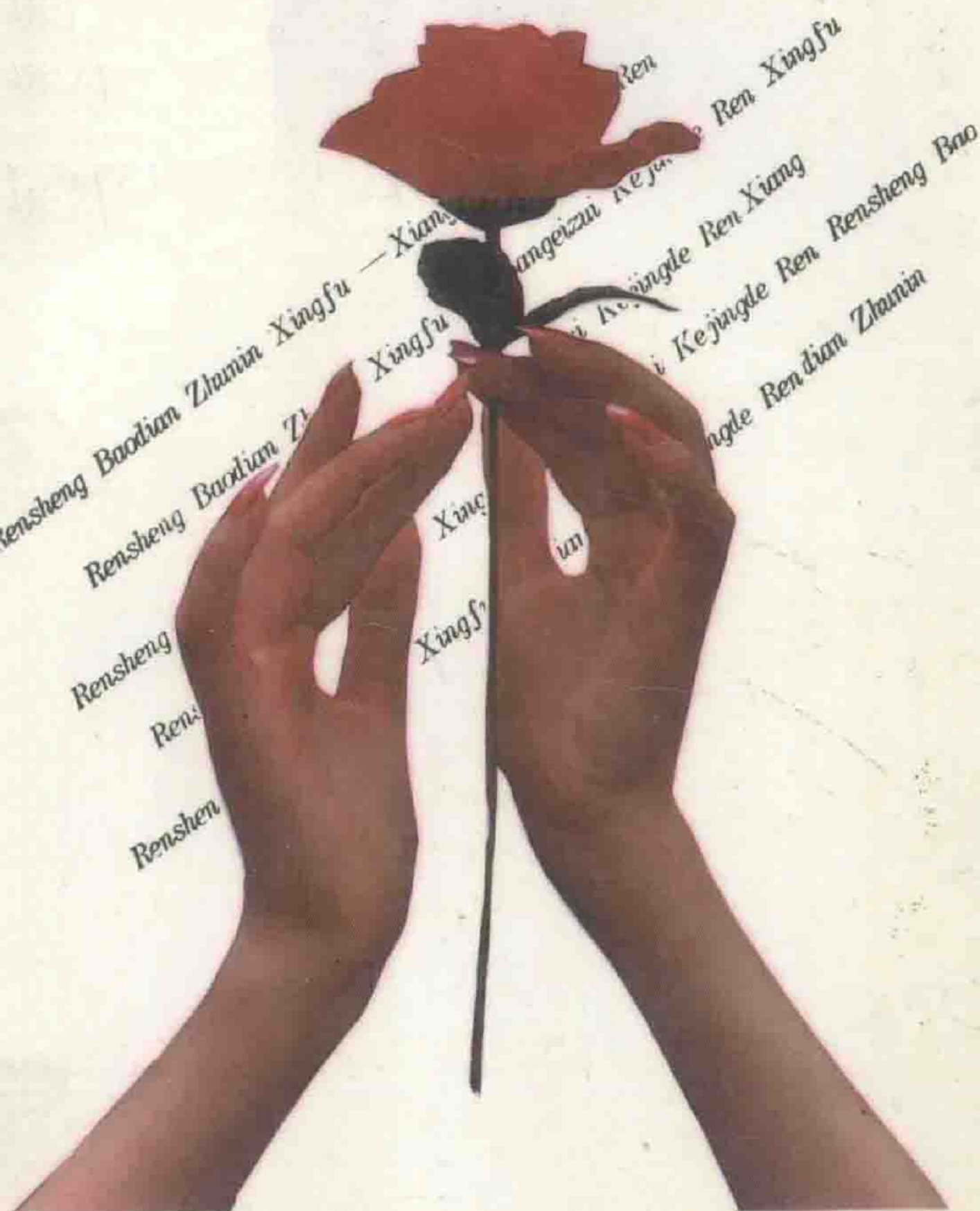


· 人生宝典 ·

祝您幸福

——献给最可敬的人



人民日报出版社

· 人生宝典 ·

祝您幸福

——献给最可敬的人

张得一 史文银 等著

人民日报出版社

一九九〇年七月·北京·

· 人生宝典 ·

祝您幸福

——献给最可敬的人

张得一 史文银 等著

人民日报出版社

一九九〇年七月·北京·

人生宝典
祝您幸福

——献给最可敬的人

张得一 等著

*

人民日报出版社出版发行 新华书店经销

枝江县新华印刷厂印刷(激光照排)

787×960毫米 32开本 印张:9 插页4 字数:20万字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数:1—10,000册

ISBN 7—80002—099—1/F·11

定价:3.95元

目 录

上篇：采摘幸福之花（警句集释）

第一章 美化心灵	5
○扼住命运的咽喉	7
○升起心中的太阳	8
○记住：今日就是今生	10
○办你“最愉快的事情”	13
○创造“最幸福的时刻”	16
○超凡入圣的“妙药”	17
○创幸造福的“谎言”	21
○消除紧张的心理	23
第二章 美化生活	28
○“舒展”效应	30
○太太的“醒悟”	32
○生活的“安全阀”	34
○自己的“晴天”	36
○心中的稳定区	37
○学会在各种压力下生活	39
○摸摸你的“妒忌心”	42
○帮助别人“下台阶”	46
第三章 美化仪表	50
○别让自己“失真”	52

○采撷天然“神韵”	54
○穿好“心灵的衣裳”	56
○增加一点“羞涩”	58
○表现你的“魅力”	60
○学会来点“幽默”	64
○严防“美丽”被盗	67
○保持“仪容”健美	70
○言行举止大观	73
○审美风情	75

中篇：编织幸福之梦（秘诀集萃）

第四章 修身养性	81
○克服“慢性自杀”	83
○当心“被人操纵”	88
○驱除“婚内寂寞”	95
○戒掉“不良习性”	96
○学会“内心游戏”	98
○探寻“花的温室”	103
○新编“曾子三省”	105
○衡量自我能力	106
第五章 家庭幸福	107
○家庭幸福的要素	109
○家庭幸福的危机	113
○扭转家庭危机	116
○增进家庭幸福	121
○解决夫妻冲突	125
○家庭和睦的因素	129
○家庭管理的原则	130

○家长言行的要戒·····	131
○家庭幸福的要诀·····	131
第六章 夫妻恩爱·····	133
○调适性格·····	135
○沟通心曲·····	137
○升华爱情·····	139
○了解丈夫·····	140
○有话好说·····	142
○同床共枕·····	145
○怎样做个好丈夫·····	147
○理想夫妻的标准·····	149
○恩爱如初的诀窍·····	150
○察颜观色破暗礁·····	150
第七章 优生优育·····	152
○生育神童三诀窍·····	154
○最佳孕期四要素·····	156
○精神教育五警觉·····	159
○从小培养六观念·····	165
○教子成龙七要诀·····	168
○施教言语八注意·····	173
○孩子兴趣九发现·····	173
○家庭教育十失误·····	174
○望子成器十大忌·····	175
第八章 延年益寿·····	176
○活心健身法·····	178
○随机健身法·····	181
○呼吸健身法·····	185
○意念健身法·····	187
○坐式健身法·····	190

○制怒健身法.....	193
○排忧健身法.....	194
○长命百岁诀.....	196
○长寿三秘诀.....	197

下篇：引进幸福之门(诗文集英)

第九章 春风得意

○幸福世家.....	200
○心中的绿草地.....	204
○遗忘中透出的幸福.....	204
○月食.....	206
○最难忘，“袜子放在鞋里”.....	209

第十章 桃李竞芳

○难忘的情思.....	212
○幸福奏鸣曲.....	214
○醉.....	215
○微笑.....	219
○那一天，那一夜.....	222
○苦聪山上.....	225
○边境线上.....	227

第十一章 当代风流

○恩师传奇.....	230
○“棋圣”的关键一步.....	239
○凿手.....	241
○走过那片椰林.....	242
○让快乐走进你的生活.....	244
○童心.....	248

上篇：采摘幸福之花

NO one can be perfectly free till all are free; no one can be perfectly moral till all are moral; no one can be perfectly happy till all are happy.

——Hebert Spencer

人人自由，自己才能完全自由；人人讲道德，自己才能完全讲道德；人人幸福，自己才能完全幸福。

——斯宾塞

*

*

*

只有整个人类的幸福才是你的幸福。

——狄慈根

摆脱忧虑，即最大的幸福。

——卡耐基

能把自己生命的终点和起点联接起来的人是最幸福的人。

——歌德

事业的成功，财富的获得，疾病的康复，以及朋友之间

的相互信任、相互理解，都不能给你带来真正的快乐。唯有心理上的宁静、和谐，才是真实而永恒的幸福。

——爱迪生

幸福之根据，善恶之评说，不是境遇时运所能衡量的，境遇时运只是附常之物，只有以能力行德义才能称之为幸福，反之则为忧患。

——亚里士多德

一只燕子一个暖和的日子，决不能造成春天；一个人一日或一短时间也不会使人变成幸福快乐的人。

——亚里士多德

一个人有了远大理想，就是在最艰苦困难的时候，也会感到幸福。

——徐特立

一个人有了远大理想，就是在最艰苦困难的时候，也会感到幸福。

人生是神圣的，不应该是满足于个人的温饱和安乐。他强调说，对于大众的幸福，个人的痛苦是微不足道的。脱离多数人，追逐个人的幸福是卑鄙的……

——列·列昂诺夫

幸福是心灵或习惯的一种状态，它伴随着宽松欢愉的想法，享受着时间的芳香。幸福是我们内在的一种功能

——马尔兹。

幸福的底牌是奉献，没有奉献的幸福是拾来的梦。

——周恩来

诚实、智慧与艺术能使人在一时期得到一种平静，随后，外界的影响与内心的情感破坏了它，必须再反复用同样的努力才能得到平静。这种围绕着一个固定点而蹒跚举步的便是人生，并且这种固定点的存在便是幸福。

——莫洛亚

人生的真正幸福是致力于一个自己认为是伟大的目标。

——萧伯纳

……不幸的遭遇可以增长人的见解，改善人的心地，锻炼人的体质，使一个青年能够担当起生活的责任，同时能够知道怎样享受人生，这是在富裕的环境中所受的教育万万不能达到的。

——斯沫莱特

幸福与智慧之间有着这样的区别：认为自己是最幸福的人，那么实际就是如此；认为自己是最聪明的人，那么通常说来他是最愚蠢的。

——科尔顿

没有完全的独立，就没有完全的幸福。

——车尔尼雪夫斯基

一个人若不曾同他所爱的人在一起盘桓过几小时，几天或几年，不会晓得什么是幸福，因为他不能幻想一种继续不断的奇迹——使极平常的事物成为最迷人的存在。

——莫洛亚

人生至高的幸福，便是感到自己有人爱；有人为你是这个样子而爱你，更进一步说，有人不问你是什么样子而仍旧一心爱你。

——雨果

幸福是不可捉摸。你从来不知道，它是不是存在。要考查你是不是幸福，只有去看看你周围的人。

——巴甫连柯

即使是最热情的恋爱，假如一个人分析它的个别的瞬间，我们会发现，它是由无数个微小的冲突所组成的，而这些冲突总是藉着彼此的忠诚而和解。因此，如果我们将幸福分析成最主要的成分，我们会发现，那是由挣扎与愁苦组成的，而希望缓和了这些挣扎和愁苦。

——莫洛亚

幸福有时是酿制出的，但有时是掩盖成的；象所有的恋人，我们眼前只是一片朦胧，而且昂了头只望着天空。

——萧乾

自私怯懦的人常不快乐，因为他们即使保护了自己的利益和安全，却保护不了自己的品格和自信。

——罗曼·罗兰

那种极力要理解生活的、自由而深刻的思索，那种对人间无谓纷扰的十足蔑视——这是两种幸福，此外人类还从来没有领略过比这更高的幸福呢。

——契诃夫

第一章 美化心灵

幸福就是这种事物……名望、快乐、理智及其他种种德行也可以说就是为了其本身，但是我们选择它的也是为了寻求幸福，而且借助于它们我们就有幸福。

——亚里士多德

一个人越是和别人隔绝，他就越是幸福，因为幸福无非就是安宁。

——高尔基

不自私和行为高尚，是灵魂传记中最光辉的一页

——托马斯

幸福——就是要生活下去/就是要献身于劳动的欢乐/这样才能使得忌妒、贪吝、仇恨和凶狠/从此永远地消失和灭亡。幸福——就是要对整个世界负责/赶快踏出一条通向共产主义的道路/幸福——就是要相信在全世界上/人们都将会变得更加美好而善良。幸福——就是要能承受痛苦/在巨大的受难的火堆上被烧死，不去皱一下眉头/幸福——就是要把热爱给予孤苦伶仃的人/就是要用欢乐去温暖不幸的人们的心头。幸福——就是要克制自己猎取荣誉和名声/高兴地能在自己不多的有生之年/每天，无愧地，合法地/在人们当中生活着，象个人一样。

——阿·阿·苏尔科夫

人活着为了什么？有人说为了幸福，我看不对，应该是为了心地纯洁。幸福，是对纯洁的最高奖赏和补充。

——列昂诺夫

人只在童年时代是幸福的，他那时正处于精神上某种天真无邪状态。不过，在我们的一生中这段时间是多么短暂啊！

——邦达列夫

既得不到赞扬又听不到责备的人是不幸的。

——但丁

人世幸福照例是孪生的，忧患也并不单独存在。在生活中我们常会为一只不能目睹的手所颠覆，也常会为一种不能意想的妒嫉所陷害。

——沈从文

土地没有太阳不能生活，人没有幸福也活不下去。在经历极大痛苦和忧虑的时刻，我们的心就像泉水一样，能洗清污泥，这时候人才会懂得人道的真正价值，才会懂得什么是幸福。

——斯捷尔玛赫

只管走过去吧，不必逗留去采了花朵来保存，因为一路上，花朵自会继续开放。

——泰戈尔

扼住命运的咽喉

幸福，是心灵的愉悦，是心灵深处的乐章。只要你拥有健美的心灵，什么样的厄运也不能夺走你的幸福，什么样的小人也无法窃去你的乐章。相反，却能充实和美化你的人生。

贝多芬，这位屹立于世界艺术之巅的音乐大师，一生与不幸和屈辱结伴而行。童年穷困丧母，青年清贫失恋，中年孤寂致残，一生磨难坎坷，几乎没有一天平静的生活。但他坚信：“我要扼住命运的咽喉，它绝不能使我屈服！”就在他的音乐天才萌芽时，年仅 26 岁的贝多芬遭到了意外沉重的打击——听力衰退。对于一位音乐家来说，这意味着什么？意味着毁灭，意味着艺术生命的终结。就在这时，他写下了《海利根遗嘱》准备自杀。突然，他看到了钢琴，看到了自己的手，他终于领悟了：“假使我什么都没有创作就离开这个世界，这是不可想象的……。”

残酷的命运磨炼了他的意志，擦亮了他心灵的明镜，他在痛苦和忧伤中挺而奋发，以惊人的毅力向音乐之峰攀登。他说：“卓越者的一大优点是，在不利与艰难的遭遇里百折不挠。”就靠这种百折不挠的精神，他在开始耳聋的五年之内，创作了包括《第一交响曲》在内的几十首乐曲，奠定了他在音乐界的地位。之后，耳聋越来越厉害，为了听到钢琴的音响效果，他把一根细棒触在钢琴上，咬着棒，让钢琴的振动由齿骨传到内耳，凭心灵的感应来体验音乐。就在他的两耳全聋的时候，他的创作却进入了鼎盛时期，他靠智慧、勤奋和天才，比任何前辈都更鲜明地揭示：音乐的力量可以不借助语言文字而传达一种人生哲学，这就是向命运挑战！他

那震撼人心的“命运交响曲”的跳荡的音符，正是从他的心灵深处爆发出来的旋律。为了更完美地表现这种旋律，他开拓了奏鸣曲、交响曲、协奏曲和四重奏的范围，甚至采用了前所未有的形式，把声乐和器乐结合起来，开创了浪漫主义音乐之先声。贝多芬在回答他的学生兴德勒时写道：

“这第一乐章的主题思想是‘命运的敲门声’！”

这位双耳失聪的老人站在舞台上，凭地板的震颤来感受音乐并指挥数百人的交响乐队成功地演奏出他心灵的乐章时，他落下了幸福的热泪。沉浸在音乐中的观众无不热泪盈眶，他们向这位“心灵的音乐家”献出了雷鸣般的掌声和铺天盖地的鲜花。

贝多芬的辉煌成就向我们揭示了一个真理：心灵是扼住命运咽喉的骑士，是谱写人生乐章的大师。困厄之中，它可以演奏人生最大的快乐；昏聩之时，它可以沁出世间最美的清泉。

（张得一）

升起心中的太阳

人生最可宝贵的是什么？

也许你很难找到一个准确的答案。说到底，人生最宝贵的、最核心的只有一样东西，她象金子一样闪闪发光，象燕子一样翩翩来去，但她又象影子一样时时随身。

为了她，农民从牙缝里省下一粒种子；为了她，工人从垃圾堆里扒出一颗螺钉；为了她，战士冒着枪林弹雨扑向敌阵；为了她，学者废寝忘食地钻进积满尘埃的书库……一句话，人们在世上所干的一切事情都受着她的引诱。

她是什么？法国著名的哲学家，启蒙思想家伏尔泰说：

“人类最可宝贵的是希望。”

希望,是人类特有的心灵寄托,她是人们生活的目标、追求、愿望的综合,是一种对未来的向往和期待,也是对自我的肯定和激励。人们求生存、求快乐、求丰收、求桃李满园、求绿荫遍野、求人类幸福……这一切,都因为希望的力量在前,激发了人们对生活的热情。英国医生杰·海德佛尔德曾经做过一项著名的实验,他要求三位被试者接受测定力量的实验,让他们尽一切力量去拿各种不同重量的称锤。实验是在三种不同的情况下进行的。

首先,在正常的情况下,被试者平均能够举起 103 磅的重量;

第二种情况是让被试者接受催眠,并被告知自己处于相当虚弱的境况,他们平均举起的重量只有 29 磅——不足正常情况下的三分之一。其中有个被试者是一位拳击运动员,他说他被告知身体虚弱时,突然感到胳膊十分脆弱,就象刚刚出生的婴儿一样,软弱无力。

第三种情况也是让被试者接受催眠,但告知他们处于十分强壮的境地。这时,他们平均举起的重量是 142 磅。此时此刻,他们的心里充满着激动与兴奋,所显示出来的力量几乎是第二种情况下的 5 倍。

其实,我们每个人的生活经验都可以证实这个心理实验:希望是力量的源泉。莎士比亚甚至这样赞美希望:“有了希望,君王可以成神明,平民可以成君王。”曾被推选为世界十名杰出妇女之一的美国作家、教育家海伦·凯勒,在她出生仅仅 19 个月的时候,一场疾病使她两耳失听,双目失明,有口难言。但是,在家庭教师安妮·沙丽文的“希望教育”启发下,她在希望中顽强地生活、学习。她把给别人送去光与热当做自己生活的乐趣,因为她自从懂事以来就未见过光,她在想象中描绘着光的色彩,也在其中添上她所希望的颜