

清晰生命要素 把握成长格局 绽放人生梦想
200个关键词 200张主题图 400组问自己

宋翠微◎著



生命关键词

自我成长图解系列丛书(全五册) 生命·感悟

Lifekey ~ The Gifts For Life

献给：热爱生命者 渴望成长者
父母 老师 领导 员工
青年 少年 大学生 中小學生

一 生命感悟
二 心智情绪
三 防病养生
四 角色社交
五 目标时间



上海社会科学院出版社

生命关键词

自我成长图解系列丛书（全五册）

第一分册 生命·感悟

宋翠微 著



上海社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命关键词. 1, 生命·感悟 / 宋翠微著. —上海:
上海社会科学院出版社, 2014

ISBN 978-7-5520-0721-3

I. ①生… II. ①宋… III. ①生活—知识②人生哲学—基本知识 IV. ①TS976.3②B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第258438号

作品著作权登记数据

作品名称: 生命关键词 (life key) 著作权人: 宋翠微
编号: 国作登字-2014-L-00142060

生命关键词自我成长图解系列丛书 (全五册)

第一分册 生命·感悟

著 者: 宋翠微

新浪微博:@宋翠微lifekey 短信留言:180-0191-8805

官方网站: www.lifekey.cn E-mail: lifekey2014@sina.com

责任编辑: 徐 侗

摄 影: 上海千代春天

封面设计: 上海红三广告

网站创建: 突唯阿 (中国) tuweia.cn

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话:021-63875741 邮编:200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sassp.org.cn

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 32开

印 张: 42

字 数: 550千字

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-0721-3/C·093

定价:150.00元 (全五册)

版权所有 翻印必究

此书敬献所有“热爱生命”者、“渴望成长”者！



亲爱的读者朋友：

欢迎您与《生命关键词》结缘，
欢迎您开始了解第一分册《生命·感悟》
请拿起笔，认真地写下自己的名字，
“自己”是一切的根源，
划一划自己认同和喜欢的文字，
写一写自己的感触和见解，
答一答自己对自己的提问，
了解自己、感悟智慧，
经由“自我成长”收获“生命更完整”！

读者签名：

阅读日期：

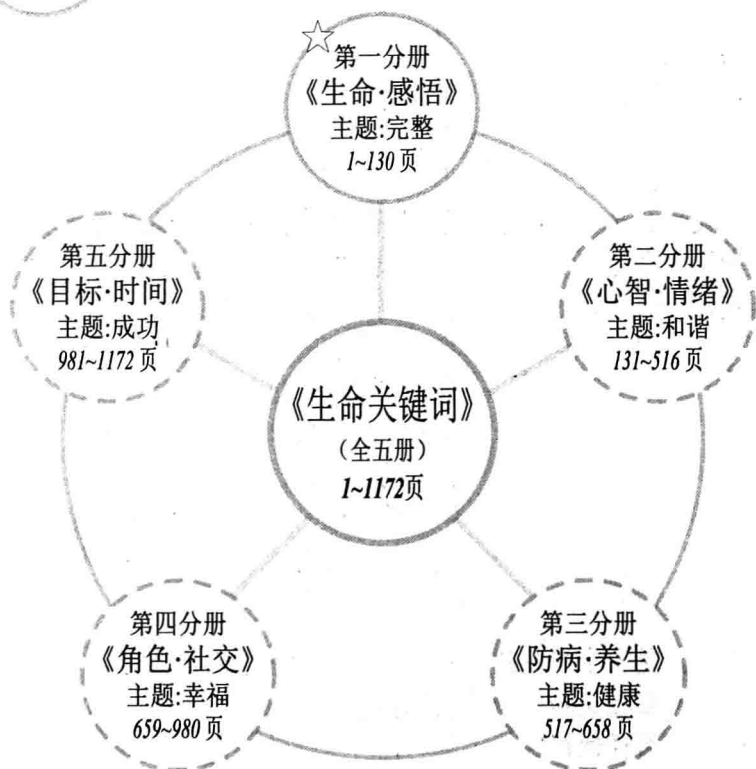


目录

《生命关键词》总构架图	(1)
第一分册《生命·感悟》前言	(2)
第一分册《生命·感悟》构架图	(3)
第一分册《生命·感悟》关键词	(4)
第一章 分享	(5)
1.分享百人生命智慧	(6)
2.分享自己生命智慧	(21)
第二章 生命	(23)
1.生命系统	(24)
(1) 自然生命	(26)
(2) 社会生命	(29)
2.生命需求	(30)
3.生命能力	(31)
4.生命长度	(32)
5.生命过程	(35)
(1) 出生	(36)
(2) 过去	(39)
(3) 当下	(46)
(4) 未来	(54)
(5) 死亡	(60)
6.生命意义	(71)
第三章 完整	(73)
1.了解完整	(74)
(1) 全局	(75)
(2) 连续	(76)
(3) 多角色	(77)
(4) 多元化	(78)
(5) 统一	(79)
(6) 和谐	(81)

2.生命之轮	(83)
3.生命关键词	(87)
4.生命之重要人与事	(88)
第四章 “我”	(91)
1.我和自己	(92)
(1) 我是谁	(93)
(2) 我和自己的关系	(96)
(3) 我和未知的自己	(99)
(4) 我和自己的身与心	(101)
(5) 我和自己的品德	(102)
(6) 我和自己的信念	(104)
(7) 我和自己的思维方式	(105)
(8) 我和自己的优势、不足	(106)
(9) 我和自己的成就、遗憾	(107)
(10) 我和自己的兴趣、学业、职业	(109)
(11) 我生命的关键词	(110)
(12) 我和自己的命运	(111)
2.我和他人	(117)
(1) 我的社会角色	(118)
(2) 我的支持系统	(119)
(3) 我对他人的态度	(122)
(4) 我和他人的关系	(123)
3.我和团队	(124)
4.我和社会	(125)
5.我和世界	(126)
6.我和自然	(127)
第一分册《生命·感悟》总结	(129)

《生命关键词》
(全五册)
总构架图



亲爱的朋友，今天，我们将要一起开始了解《生命关键词》，此刻，我们开启的是：第一分册《生命·感悟》，在这部分，我们将要一同分享的核心话题是——“完整”。

帮助自己——提高生存能力，提升生命质量，成为优质自己。

第一分册
《生命·感悟》
前言

亲爱的朋友，

谈到“我们”与“生命”的话题，想到“盲人摸象”的故事，
每个盲人体验到的都是真实存在的，但却不是全部。

古人说：不谋全局者，不足谋一域。

如果生命是一段旅途，我们是否明确了方向，准备好了地图？

如果生命是一次建造，我们是否准备好了图纸及实施步骤？

我们是否认真想过——我的生命要如何度过？

我的生命有哪些重要的人和事？

我正在怎样度过生命的每一天？

我要为自己规划一个怎样的人生？

我真的了解自己吗？

生命的开始、成长、结束意味着什么？

我的生命将为这个世界留下些什么？

.....

生命，是一个平凡的话题，因为我们每个人都拥有。

生命，实在又是一个神秘的话题，

因为没有任何权威能了解、诠释生命的全部。

今天，我们在一起，试图用“敬畏、真诚”的心；

“积极、开放”的态度；

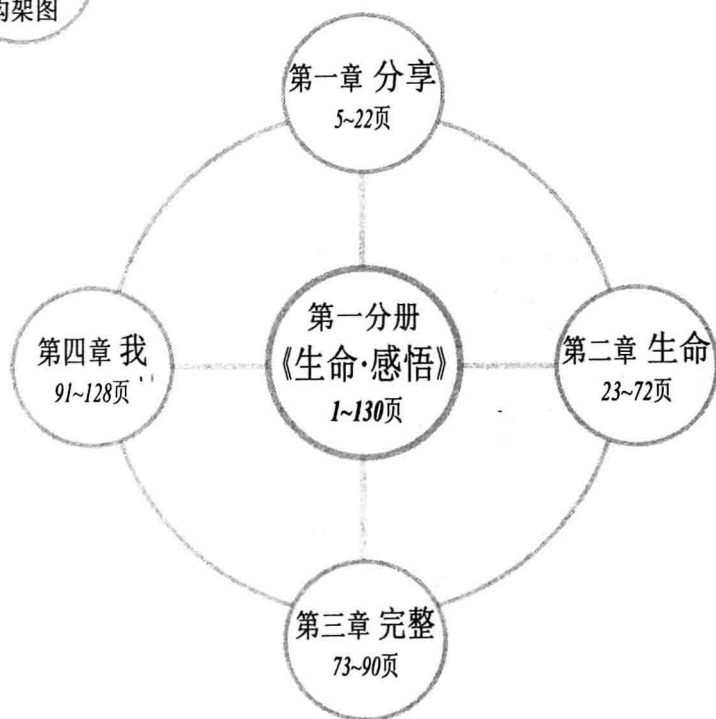
“多元、立体”的视角，

了解生命——我们最珍贵的财富，

了解生命——用“自己的光”照亮自己、照耀他人。

多数时候，我们看到的仅仅是冰山一角。

第一分册
《生命·感悟》
构架图



亲爱的朋友，在《生命·感悟》部分，让我们一起来了解——

- 众人如何理解“生命”？
- “生命”意味着什么？
- 人的一生大概有多少天？
- “完整”意味着什么？
- 怎样做，才可能拥有相对无悔的一生？
- “谁”是生命中最重要、最核心的人？
- “我”是谁？我和世界有着怎样的关系？……

不用刻意判断对错，只需打开心灵，去感悟我们能感悟到的一切。

第一分册
《生命·感悟》
关键词

第一分册《生命·感悟》涉及的**20**个关键词
我自己比较感兴趣、想重点了解的是哪些？（请勾选）

第一章分享：☐分享

第二章生命：☐生命 ☐感悟 ☐适应力 ☐创造力 ☐我/自己
☐过去 ☐当下 ☐今天 ☐青春 ☐未来 ☐生命意义

第三章完整：☐完整 ☐统一

第四章“我”：☐朋友 ☐自我设限 ☐信念 ☐理想事业
☐命运 ☐精神支持系统

亲爱的朋友，

第一分册《生命·感悟》的核心话题是完整，

围绕着以上 **20个关键词**，在即将展开的篇章中，

让我们打开心灵之门，通过书中内容，启发心灵和智慧；

通过真实回答 **55组自测“问自己”**，与自己的内心交流；

借助 **15张“主题图”**，从多角度了解生活重要主题内容；

在章节段落结束时，借助 **8张“总结图”**回顾和总结；

读一读“**小故事**”，读一读“**真心话**”；

拿起笔，划一划自己认同、喜欢的语句；

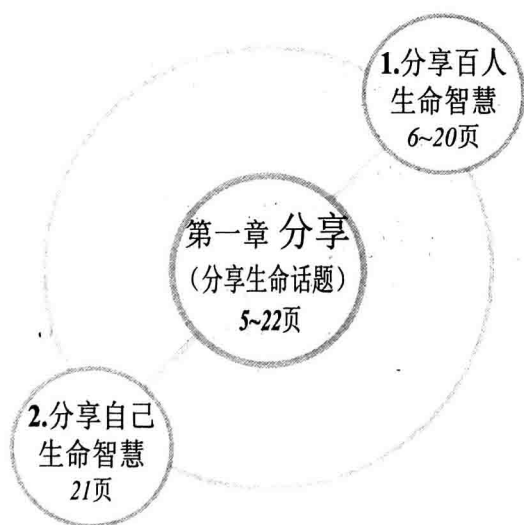
留白的地方，写一写自己的感触、见解……

特别重要的是，让我们在阅读过程中联系自己的生活，

让书中文字的灵魂融入我们的生活，支持我们的生活。

用更宽广、无拘束的视野了解“生命”。

😊亲爱的朋友，让我们一起走进——“第一章 分享”吧！



“关于生命的话题，您最想分享的是什么？”

在这里，我们将和大家分享百位朋友关于生命话题的智慧——不同行业、不同年龄、不同人生经历……

有4岁孩子的原创，有70岁老人的经验……

有的是引用名言古语，有的是来自内心最真实的感触，让我们感叹——每个生命都是独特的、唯一的；

每个生命都可以更清晰、更有方向；

每个生命都可以更精彩、更美好。

亲爱的朋友，“关于生命的话题，您最想分享的是什么？”

看外在世界“长见识”，看内心世界“增智慧”。

1.分享百人
生命智慧

解词 (1)：分享

分：分别、个性；

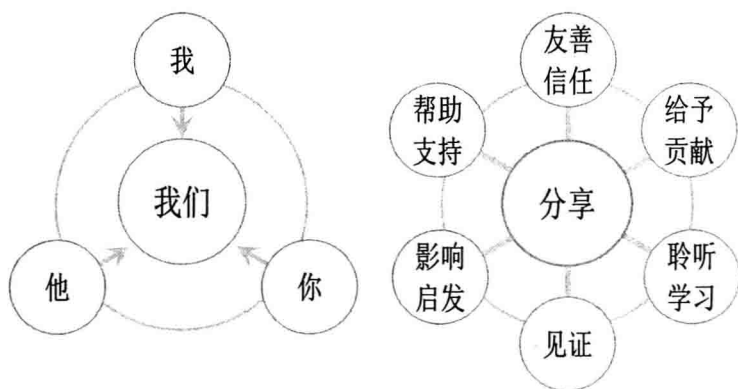
共：共同、共有；

享：享受、享福、享用、享有；贡献；

• 分享，就是共享；

• 一同敞开心扉、一同体验实践、一同奉献资源；

• 互相交流、互相帮助、互相支持、互相影响、互相启发……



亲爱的朋友，分享能够——

让我们在有限的生命时间里，体验更多、感受更多，让生命更丰富；

让我们的思想和心灵得到交流，获得创新和改善的机缘；

让我们的快乐变得更多，让我们彼此共担困难。

分享，让我们感受到“大家是生活在一个命运共同体中的”。

1.分享百人
生命智慧

亲爱的朋友，面对生命，我们所有的人都是平等的。

“生命”给予我们每个人的机会都只有一次。

关于“生命”——此时此刻，问问自己，我的理解是什么？
不论男女老少，不分贫富官民，“是谁的分享”并不重要，
“最重要的”是：

哪些内容让我们得到了成长；

哪些内容启发了我们的感悟、智慧；

哪些内容正在给我们的生活带来有益帮助；

哪些内容正在让我们的生活改善得更美好！

1

所有一切都是在活着的情况下才有意义

2

生命就是好好活着
活着，就充满希望

3

生命无价，生命可贵

4

人类要有生命才能生活

5

好好活着
因为死会很久很久

6

生命像是一颗荷叶上的露珠，请“珍惜生命”

?

问自己 (1-1)：以上分享，我个人比较喜欢或认同的是？(打√)

回答：1□. 2□. 3□. 4□. 5□. 6□.

活着，就充满希望。

1.分享百人
生命智慧

8

7 生命本身——
就是最伟大的、最珍贵的财富

面临
生命逝去的时候
我们只有无力的
叹息——
生命是脆弱的

9 生命是唯一的——
失去了永远也不能再拥有的东西

10

生命是最朴实、最基础的，但同时也是最珍贵、最稀缺的
生命是最坚强、最有力的，但同时也是最脆弱、最无奈的
特别是，当生命受到威胁、经历考验时，我深感如此

11 好好珍惜自己和亲朋好友的生命
早点悟到：生命健康最重要

12

生老病死，是人类生命的自然规律
既然人必有一死，那活着的时候一定要好好活

? 问自己 (1-2)：以上分享，我个人比较喜欢或认同的是？(打√)

回答：7□. 8□. 9□. 10□. 11□. 12□.

生命是唯一的——失去了永远也不能再拥有的东西。

1.分享百人
生命智慧

13

生命不属于我自己
生命属于那些爱我的人
和我爱的人

生命是求“善”的过程

14

15

送人玫瑰 手留余香

生命之美是爱
爱有多大 美有多大

16

17

生命就是“爱”
爱自然、爱人类

生命最大的幸福：
内心真正感受到
有人坚定地爱着我们

18

19

“爱”——让生命温暖

生命的过程就是真诚快乐地回报那些给予我们爱和温暖的人

20

生命的主旋律是“爱”、“快乐”
不是“痛恨”、“悲伤”

?

问自己 (1-3)：以上分享，我个人比较喜欢或认同的是？(打√)

回答：13□. 14□. 15□. 16□. 17□. 18□. 19□. 20□.

“生命之美”是爱，爱有多大，美有多大。

1.分享百人
生命智慧

21 生命的本能——
追求快乐，回避痛苦

22
生命是由我们自己塑造的
发生了什么不是重点
重点是我们的态度如何

23 快乐——
是造物主赐给我们
最好的生命礼物

24
痛苦三秒钟
快乐三分钟
一生平常心

25
生命的物理状态 有两种：活着 或 死亡
生命的精神态度 有两种：积极 或 消极

26 积极心态——
战胜困难和疾病的法宝

27
笑着面对生活
不管一切如何

28 生命——
学习离苦得乐的过程

29
平静安稳，
“停、看、听”做情绪的主人

?
问自己 (14)：以上分享，我个人比较喜欢或认同的是？(打√)

回答：21□. 22□. 23□. 24□. 25□. 26□. 27□. 28□. 29□.

痛苦三秒钟、快乐三分钟、一生平常心。