

老妈语录



幸福人生的智慧

徐玉兰
梁国亮 编著

成功的时候谁都是朋友，但只有
母亲——她是失败时的伴侣。

—— 郑振铎



上架建议：人生哲学

ISBN 978-7-5682-1359-2



9 787568 213592 >

定价：38元

老妈语录



幸福人生的智慧

徐玉兰
梁国亮
编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

老妈语录:幸福人生的智慧/徐玉兰,梁国亮编著. —北京:北京理工大学出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5682-1359-2

I. ①老… II. ①徐… ②梁… III. ①口才学-通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 232306 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京佳顺印务有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 17.75

字 数 / 156 千字

版 次 / 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 38.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前 言

老妈已年过七十，当了一辈子中小学教师，培养出学生数千名。但这不是老妈值得自豪的，因为培养学生本就是老师的天职。老妈开心的、经常与我们念叨的是：首先，数千名学生当中，没有一个学生在老妈任教期间出过人身意外；其次，老妈换过好几个地方教书，刚开始接手的班级，往往是差班，但在老妈手里，大多数班级都变差为优，曾多次考全镇第一名，还考过全县第一名；再次，逢年过节，很多学生会到家里来看望老妈，来不了的也会打电话问候一下，这让老妈感到很满足、很有成就感。

老妈一辈子都喜欢记笔记，记录下自己的心得体会和人生感悟。另外，老妈还喜欢摘抄名人名言，从二十多岁起就保持这个习惯，一直坚持到现在，用了大大小小几十个笔记本。一些老妈经常念叨的话，我们当儿女的都耳熟能详：“沉住气办好事”“人最怕伤了心、动了情”“老了，我总是容易被往事打动”“记住，我们只是路过这个世界”等等。这些语录，对老妈本人有很

大帮助，每当她生命中遇到挫折或困难时，老妈经常用这些话来鼓励自己、支撑自己。

我本人也过了不惑之年，在北京创办了一家优势文化传播公司，主要做出版及优势教育等方面的业务。大家都知道，创业并不容易。有时老妈看在眼里、急在心里，拿出原来的几十本笔记，选择一些她认为对我有帮助的语录，精心摘抄到一个笔记本上拿给我看，比如“关关难过关关过”“只要精神不滑坡，方法总比问题多”“熬过了苦难的日子，就会有幸福的人生”“一个人要想成功，必须要有承受能力、战胜自己、坚持到底”……这些发自老妈内心深处的语句，对我很有触动、很有帮助。它们是我痛苦或软弱时的一剂精神良药，让我鼓起勇气，奋然而前行！

考虑到老妈年岁已高以及这些语录的实际效果，有一天我萌发出一个念头：为什么不把老妈的这些话整理成“老妈语录”出版发行呢？经过反复思考，觉得这件事情可行，并且很有意义。第一，把老妈的思想系统整理一下，这是对老妈当了一辈子老师的最大敬意。第二，这些语录对我本人有很大帮助，可以指导我的后半个人生。第三，可以把语录分享给其他人，让更多的人得到启发和帮助。这个念头产生以后，我与周围的亲朋好友进行了沟通，大家都非常认可这个创意。于是，就更加坚定了我把老妈语录整理成书的想法。

需要说明的是，老妈语录的内容分为以下几个部分：

一部分，是老妈原创的语录。比如“挺得住，人生就要挺得

住”“沉住气办好事”“人最怕伤了心、动了情”等等，这些语录是老妈对人生的深刻感悟和经验总结。虽然有些语录听起来比较“土”，但原汁原味、非常实用，是真正意义上的“老妈语录”。

另一部分，是老妈身边人的经典语录。比如老爸经常说的或欣赏的一些语录（老爸当过校长，也是老师），也一并整理在本书里面，比如“人们尊重的往往不是人，而是背景”“太太死了站满街，老爷死了无人抬”等。这一部分语录，道理上而言，不是老妈的“原创”，但经过老妈的整理，也算是“老妈语录”。

还有一部分，是老妈摘抄和整理的名人名言。比如“母爱胜过万爱”“能使自己幸福的唯有自己”“成功的时候谁都是朋友，但只有母亲——她是失败时的伴侣”。这一部分，是老妈喜欢并摘抄的名言警句，不是老妈原创的语录，为方便起见，也一并称之为“老妈语录”，但在这里必须要做出说明。

内容方面，分为八个部分——人生智慧篇，主要是对人生智慧的一些实用解读；为人处世篇，主要是一些为人处世的基本道理；婚姻家庭篇，主要是夫妻相处的一些原则和对家庭的理解；教育学习篇，主要是对教育原理的解读和对学习的一些基本观点；事业奋斗篇，主要是对事业的理解和对奋斗重要性的认识；健康幸福篇，主要是对健康重要性的认识和对幸福的理解；孝敬父母篇，主要是为什么孝敬父母和如何孝敬父母；读书其他篇，主要是读书的重要性和一些其他重要常识。以上篇章各自独立又

互为补充。在每一篇章中，为了便于读者阅读及查询，又细分为一些关键词，比如在人生智慧篇中，分为 30 个关键词，如“人生智慧”“打动”“逆境与挫折”等。关键词之间，尽量做到有内在联系，比如“磨难”之后是“积极心态”，想告诉读者，在我们遇到人生磨难时，拥有积极心态就能克服磨难。关键词底下，具体对应一条或几条老妈语录；每一条语录，都配有语录解读；在每条解读后面，又加上了语录延伸，它是对语录的有益补充。

在每章最后，都适当加上了与老爸老妈相关的一些照片，算是对父母一生从教生涯及人生重要事件的回顾。

本书的读者定位十分宽泛，并无严格的年龄限制——上至儿孙绕膝的老人、中至忙于事业的中年人、下至初入社会的青年人，相信都能从本书中有所了悟、有所触动，我们希望大家在阅读中不仅能收获乐趣，还能收获饱含人生智慧的爱的箴言。

A handwritten signature in black ink, appearing to be '潘凤' (Pan Feng), written in a cursive style.

目 录

第一章	人生智慧篇	1
第二章	为人处世篇	83
第三章	婚姻家庭篇	139
第四章	教育学习篇	153
第五章	事业奋斗篇	181
第六章	健康幸福篇	211
第七章	孝敬父母篇	237
第八章	读书其他篇	249

第一章 人生智慧篇

面对浩瀚的知识海洋，一个人一辈子都不可能学得过来。如何选择有价值的知识进行学习，就是一个人生大课题。在这其中，“人生智慧”是一个人必须要学习的内容，它包含一个人对“从哪里来、到哪里去、如何到达”等人生终极命题的理解，也包含对这个世界如何感受、如何解读、如何体会人生的快乐与幸福等。如果一个人到这个世上走一遭，对人生智慧连基本的感悟都没有，相信他的生命质量也不会太高。我们将人生智慧放在第一章，是想表明：“人生智慧”是一个人幸福的起点和源头。希望读者通过对本章的阅读，能对生命的理解达到一个新的高度，能对自己有所触动、有所帮助，能使自己的人生更加幸福、充满意义。

关 键 词

3~19 人生智慧	20~21 人生大戏	22 打动	23 磨难	24~25 积极心态	26 内观
27~29 心灵	30~31 自信	32~35 逆境与挫折	36~41 坚韧	42 委屈	43~47 心量
48 绝路	49 梦想	50~51 希望	52~53 迷茫	54~55 方向	56~58 试误
59~61 优劣势	62~63 一技之长	64 位置	65 后悔	66~69 行动	70~71 活在当下
72~73 活出自我	74~75 懒惰	76 痛苦	77~78 立志	79 意志	80 生活与成功

老妈语录：

智慧能指点人生。

语录解读：

老妈常常说起这句话，也经常用这句话来教育我们。人活着，需要知识，更需要智慧。知识能让人了解和认识世界，而智慧能让人感悟和洞察世界。知识能解释人生，而智慧能指点人生。比如“尊严来自实力”这句话，字面简单易懂——意思是一个人要活得有尊严，就得要有实力。其内涵深刻，很有智慧，对人生有很强的指导意义！有些人知识很多，但缺乏一定的智慧，对人对事的理解停留在较低层次，人生也很难达到较高境界。有些人不但拥有知识，更能从知识的运用中生发出智慧，人生也因此变得轻松而有境界。我们期望，“老妈语录”传递的不仅仅是知识，更能开悟智慧、唤醒灵魂，让每个人过得幸福而有意义。

语录延伸：

简洁是智慧的真谛，文字越简单，反而越有力量。老妈语录，不求文字多，但求对读者有力量、有触动！

老妈语录：

记住，我们只是路过这个世界。

语录解读：

人生，从自己的哭声中开始，在别人的泪水中结束。人虽然活着，但最终的结局都是怅然离开这个世界，每个人都只是这缤纷世界的匆匆过客。不管你生前多么有权、多么有钱，或者多么卑微、多么贫穷，都将化作一缕青烟，长眠于脚下的大地！如果认清楚这个事实，我们每个人以后不管遇到什么样的困难和挫折、喜悦与成功，都可以采取超然洒脱的人生态度，对待任何问题，都能拿得起放得下、懂得舍得、懂得宽容，将有限的生命投入到有意义、有价值、让自己幸福开心的事情上来，这就是生命的意义所在。

语录延伸：

活在当下，重在过程；忠于自我，活出意义！

老妈语录：

能使自己幸福的、唯有自己。

语录解读：

这是老妈特别推崇、经常挂在嘴边的一句话，也是我本人非常欣赏的一句话！在这个世界上，我们真正能够驾驭、真正能够依靠的，其实就是我们自己，自己就是自己真正的贵人！有哲人说，“外因要通过内因起作用”，自己就是“内因”，世界就是“外因”，内因都没有搞清楚、弄明白，单靠外因是很难发挥出作用来的。所以，调整好自己的状态，积极面对这个世界，是一个人幸福的心理基础。或者说，一个人要想幸福，不能依赖别人，只有靠自己才能真正达成！

语录延伸：

生命、幸福、快乐都在自己手中，不在别人手中。

老妈语录：

好好活着，活着就是胜利。

语录解读：

如果说人生中还有一件大事，那就是生死；除了生死，其他绝大多数事情都可以算是“小事”。有的人遇到一点挫折，就一蹶不振，甚至自杀，这是令人非常遗憾的事情！事实上，人生的起起落落是客观规律，是正常现象。很多痛苦，比如失恋、失业、生病、破产等，当时痛苦万分，但时间是最好的医生，过几年之后，再回过头去看看，那些痛苦也不过是一场回忆而已！并且，让人“意外”的是，一个人一旦把痛苦“熬”过去，那些痛苦可能会变成一笔宝贵的精神财富。据老妈讲，过去知青下乡时，条件非常恶劣，有的人熬不住了，就选择了自杀；而那些熬过来的人，都非常感谢那一段“折磨人的岁月”——它使一个人的人格得到升华、韧性得到历练、对待生活更有感悟、看待人生更有深度。因此，一个人即使遇到“天大”的事情，也不要选择极端行为。为了自己、为了那些深爱着你和你深爱的人，每个人都要好好活着，活着就有机会，活着就有希望！

语录延伸：

人能活着就是甜。

老妈语录：

人生艰难，这是一条伟大的真理，最伟大的真理之一。

语录解读：

不管你平庸、优秀，还是卓越，“人生艰难”，对每个人而言都是至理名言。因为，人生不可能一帆风顺，一个人从山顶跌落到低谷、从谷底爬回到山顶，甚至从山顶再次跌落到谷底，都是人生的正常现象。有人说：“看一个人是否真正优秀，不是他在山巅时的状态，而是他处于谷底时的反弹力！”还有人说：“没有经过挫折的热情没有价值。”所以，我们不怕艰难，问题的关键是在面对艰难时，一个人要保持积极主动的人生态度。

语录延伸：

没有经过痛苦艰难的人生，不能称之为真正的人生！

老妈语录：

人生在世谁无憾，不完美才是人生。

语录解读：

人生在世，从出生、求学、工作、结婚、退休直至死亡，不如意之事十之八九。就像唐僧取经，历经九九八十一难，最后虽然取得真经，但经书也已经被河水打湿，看不清楚字迹，经卷也已经破损。因此，完美只是一种理想化的生活，不完美才是真实的人生写照。一个人坦然接受“客观的缺憾”，积极追求“主观的完美”，这才是有智慧的人生态度！多去看看生活中美好的一面，多去想想人善良的一面，即使生活中有太多的不如意，但生活毕竟还是美好的，人生还是美妙的。

语录延伸：

接纳“客观的缺憾”，活出“主观的完美”。