



人生心语

刘兵

著

·当代论语丛书·

「一本书，可能改变人的一生」
「一句话，可能影响人的一生」

感悟人生酸甜苦辣，洞悉世事曲折纷纭
世事人情想明白——《人生心语》



人民大学出版社



北京大学博士生导师 教育家 社会学家
夏学銮 教授 写序推荐





·当代论语丛书·

「一本书，可能改变人的一生」
「一句话，可能影响人的一生」

感悟人生酸甜苦辣，洞悉世事曲折纷纭
世事人情想明白——《人生心语》

人民出版社

北京大学博士生导师 教育家 社会学家

夏学奎 教授 写序推荐



策划编辑:张文勇

责任编辑:高寅 张燕 王翔

封面设计:肖辉

责任校对:史伟

图书在版编目(CIP)数据

人生心语/刘兵 著. —北京:人民出版社,2015.7

ISBN 978-7-01-015006-2

I. ①人… II. ①刘… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 142128 号

人 生 心 语

RENSHENG XINYU

刘 兵 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

北京集惠印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:21

字数:333 千字

ISBN 978-7-01-015006-2 定价:39.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

序

夏学奎

清朝被称为“乾隆三大家”之一的赵翼，在盛赞袁牧的才华时，曾用“一个西湖一才子”的精妙诗句，把西湖和才子两相辉映的关系精到地描绘出来；萧国旧邦，其命维新，地灵人杰，交相辉映，在新时代涌现出独领风骚的地域之灵理所当然，刘兵就是这么一位才子。

成书于2500年前的古代《论语》，记载的主要是孔子及其弟子的言行语录，是儒家经典著作之一。千百年来，其思想观点一直影响国人一代又一代。而今，刘兵先生的《人生心语》，则是在继承、吸收古代《论语》进步思想的基础上，把他在当今社会生活中所思、所悟、所感、所为，真实而又客观地记录下来，是一部极具现实指导意义的精品力作。该书包括三年前由人民出版社出版他的同类作品《人生悟语》，可以说，独树一帜。这本书从内容上看，属于人生哲学、人生社会学的范畴；从形式上看，采用人生格言、醒世警句和语录的形式，把他对人生和社会的感悟分类、分段落写出来，精辟独到、简明扼要。全书结构共分为十个话题：人生篇、信仰篇、事业篇、品德篇、为官篇、处世篇、交际篇、情爱篇、学识篇、生活篇。篇篇都是每个人、特别是青少年成长的重要话题。

每一个人都是天生的哲学家。人经历的苦难越多，哲学思考越犀利；年龄愈大，思考愈深邃。每一个人都是业余的社会学家。作为社会中人，刘兵对于人与社会的关系和其面对的社会问题，必然有他自己的一套看法。因此，这不仅是哲学的思考，同时也是社会学的思考。比如他的“人

生就像一场戏”与“官场如演戏”的观点，就符合社会学“戏剧演出艺术”学派的理论观点。

思维有逻辑思维和辩证思维之分，而本书辩证思维多于逻辑思维。应该说，作者的思考是深刻的，这得益于他多年的基层工作实践。本书不仅具有重要的实践价值，而且更具有一定的学术参考价值。总之，是一本不可多得、催人奋进的励志书。

2013年2月18日
北京大学燕北园谨识

(夏学銮 系北京大学社会学系教授、博士生导师、美国马里兰大学访问学者、国家教育部中小学教材审查委员、教育家、社会学家)

目 录

人生篇	1
人 生	1
生 命	5
生 死	7
命 运	9
青 春	11
时 间	12
价 值	14
奉 献	16
快 乐	18
困 苦	20
逆 境	22
自 信	24
自 我	26
本 色	28
信仰篇	31
信 仰	31
信 念	32
理 想	34



志向	37
爱国	38
真理	40
希望	41
想象	43
未来	44
追求	45
奋斗	47
信心	49
坚持	51
意志	53
毅力	54
事业篇	57
事业	57
创业	59
创新	60
目标	63
做事	64
责任	68
经营	72
竞争	75
勤奋	78
合作	81
冒险	83
机遇	85
成功	87
失败	89
耐性	91

品德篇	93
品 格	93
道 德	96
人 格	100
美 德	102
善 恶	105
正 直	108
孝 道	109
宽 容	111
诚 信	114
勇 敢	116
心 灵	119
谦 虚	121
骄 傲	122
尊 严	125
奉 承	126
嫉 妒	127
为官篇	129
官 德	129
正 气	131
公 正	132
勤 政	134
爱 民	136
用 人	139
威 信	141
清 廉	143
节 欲	145
拒 贪	147
律 法	150

倾 听	152
判 断	153
虚 假	156

处世篇

处 世	161
修 身	168
待 人	171
智 慧	174
聪 明	176
习 惯	178
个 性	180
自 律	181
稳 重	183
性 格	185
批 评	186
帮 助	189
赞 誉	191
缺 点	193
愚 笨	195

交际篇

交 往	199
交 友	204
友 谊	206
朋 友	207
友 情	208
尊 重	210
相 信	212
礼 貌	213
微 笑	215



幽 默	217
平 等	218
理 解	219
偏 见	221
情爱篇	223
情 感	223
情 绪	225
理 智	227
热 情	229
同 情	230
挚 爱	232
忧 愁	235
孤 独	237
恐 惧	239
家 庭	240
爱 情	242
婚 姻	245
烦 恼	247
兴 趣	250
学识篇	253
哲 理	253
知 识	259
求 知	260
读 书	262
学 习	264
思 考	266
相 对	268
实 践	272
文 化	275

进 步	278
教 育	279
艺 术	283
创 作	285
积 累	287
专 注	289
才 能	290
生活篇	293
生 活	293
时 尚	299
幸 福	301
享 受	303
金 钱	305
节 俭	307
贫 富	309
运 动	310
健 康	312
懒 惰	314
休 闲	315
仪 态	316
美 丑	319
养 性	320
适 中	324
由衷的话	327

人 生 篇

人 生

人生是什么？人生就是体验、就是奋斗。

人生就像一路观景，不管你走多远，只要你高兴，一路就美好。

其实，人生是条单程路，走过去就是头，要想返程绝不能。

人要有菩萨的心肠、弥勒佛的肚量，多做善事少积怨，开开心心度一生。

人生的起点是一样的，但最

终结局不相同。

人生如同一首歌，不在长短而在优美和动听。

百岁人生若分段：前半生虚度了，后半生就吃苦。

人生最难的考题莫过于如何做人。

人生就像一场戏，越曲折越有看头。

人生酸甜苦辣皆有，缺一样



都不是完全的。

虚度人生轻如鸿毛，奉献为
民重如泰山。

常为人做事不图回报、不后
悔，乃人生高境界。

人生的路是用脚步丈量的，
每走一步都要留下自己的脚印
才行。

人生无处不坎坷，人无坎坷
不精彩。

人生不走回头路，走一步看
三步，稳步前行。

人生就是一场比赛，从起点
到终点，决定胜负的关键在实力。

坎坷的阅历，可以托起成熟
的人生。

人，就是一部历史，其一生
好坏，全由自己记载。

不同的人格演绎不同的人生。

人的一生不能不遇一次坎，

不受一点波折的人生不存在。

人人都有挫折，只是大小之
分。没有挫折，就没有人生。

虚度年华，实际上就是缩短
人生。

人生如打牌：牌好，打赢不
算本事；牌坏，打赢才见真功。

人生不可设计，但人可以确
立自己的目标追求，并为之奋斗、
矢志不移。

没有经历磨难的人，没有资
格谈人生。

人生就像演戏一样，由主角
变配角这很正常，不必哀叹时运
不佳，也不必怀疑他人捣鬼。只
要你能心平气和地演好配角，那
么，你就会向众人证明你无论演
主角还是演配角都是好样的。

人生历来都有高潮和低潮，
谁也不能一帆风顺。心理素质差
的人因低潮而失去信心、把自己
搞垮，而心理素质好的人则能以
此来转移、排遣不利的一面，等



待高潮的到来。

在人生的跑道上，只能变速，不能停止。

人生如就餐，满桌子的美味佳肴，一起就餐的人却能吃出不一样的味道。

人生的苦难对有杰出贡献的人来讲，更多的是对其心志的锻炼，却无法摧残其意志和才智。

一个人能以出世之心做入世之事，方为人生高境界。

对一个人来说，既能勤奋工作，又能使自己的生活充满快乐，这才是真正的和美人生。

人生如戏剧，高潮不常驻，谢幕总有时。人只有依据变化了的环境、适时进行角色转换，才能把自己的人生之戏演得更精彩。

人生的快乐不是索取，而是付出和给予。

人生耽误不起，耽误了就等于白活。

敢于尝试失败的人生比碌碌无为的一生，活得更有意义、更精彩。

人生起点别轻视，错一步往就会导致一生不顺。

一个人如能回忆往事不愧心，一生也就足矣。

人生如爬山，每爬一步，就有一步的高度。

人生就像一首乐曲，真、善、美就是这乐曲上最动人的音符。

经历人生而不虚度，才是真正有意义的。

人一降生就吃苦，吃尽苦头甘自来。

人生很短暂，但无聊地活着显得更长。

记住：人生不会完全彻底“荒芜”，看似有些“不毛之地”，不是没有宝藏，而是缺少发现和开掘。



完善自我是不可或缺的人生追求。

空谈人生不做事，枉来人间走一次。

人生就像一台车，速度快慢，全由自己把握。

一个人不要幻想生活总是那么风平浪静，也不要幻想在生活的四季中享受所有春天，人的一生必然会遇到一些磕磕绊绊、沟沟坎坎，历经磨难与曲折、品尝苦涩与无奈，这就是人生，谁也无法逃脱。

人生需要完美，但不完美才是人生。

世界多精彩，如果每个人能活出不同的人生，那就更精彩。

人生不因输赢而有意义，如同下棋一样，要的是一种享受和学习的过程，并非赢了才光荣。

一个人如果不能正确对待人生，那么，他的一生就将变得既无趣味又痛苦。

人生是五彩斑斓的，单调的吃喝玩乐不是真正的人生。

人生有许多拐弯抹角的地方，唯有辨明方向，才能少绕弯子走正道。

说起人生，从头到尾，曲曲折折才真实。

人生不虚度，年华硕果丰。

人生是美好的。若不好，是因为你没把握好。

人生就是一连串不停的奔波，既有坎坷、泥泞，又有坦途、顺境。只要你不畏艰难、勇往直前，你的人生之旅就一定能给人留下美好的记忆。

一个人如果能锐气藏于胸、和气浮于脸、才气显于事、义气示于人，你的人生之路就会越走越顺、越走越宽。

一个人只有摆正自己的位置，不错位、不掉队，才能在人生舞台上扮演好自己的角色。



生 命

人的生命不在长短，而在于活出价值。

记住：不管遇到多大的事情，都不要拿生命做赌注。

从生命的起点到终点，人人都能达尽头，但每个人所走的路径不一样，其最终的结局也各异。

贪杯好饮毁身体，生命岂能当儿戏。

生命是秒针的累加，活一秒就少一秒，珍惜生命比什么都重要。

生命不会永存，美德才传久远。

希望是生命之根。人没希望，活着也没意义。

在世上，最重要的莫过于人

的生命，善待自己的生命就是营造自己的事业；你离功名利禄远点没关系，只要离快乐近一点就好。要知道，一生快乐，是再多钱财也无法买来的。

其实，生命也要感谢。现实中，为什么有的人对生命抱怨很多，其原因就在于内心得不到满足、奢望太多。当一个人真正知道感谢生命时，快乐自然就会与你形影不离。

人总有一天会走到生命的尽头，什么金钱、官位、财富等等，一切都如过眼云烟。唯有精神富有，才是人生应该追求的一种超然境界。

一个人要懂得生命之迂回，在机会没有的情况下，要善于储存自己的智慧和才能，而不要作无谓的牺牲和浪费。因为，适当保存自己的生命价值是非常重要的。

生命的圣洁离不开爱。爱使人性提升，并能以超凡脱俗的眼光看世界。

生命是自己的，也是社会的。社会需要你，你就应该慷慨而为之，绝不退缩。

生命的长短由不得自己安排，但珍惜生命、关爱健康全由自己掌握。

生命的长短不能预料，但生命的价值可以创造。

生命虽短暂，但努力了，生命就会拉长。

有病不畏病、敢与病魔作抗争，这才是一个人对生命持有的积极态度。

人稀罕生命，又不珍惜生命，实属愚蠢。

生命不重来，历史可重演。

人的生命既有起点也有终点，生死去留难占卜。唯有珍惜生命、奋发进取，才能真正体现自己的

生命价值。

谁能保持年轻的心态，谁的容颜就不易衰老，生命之树就会常青。

生命的火花在苦难的折磨中闪得更亮。

生命只要能承受住压力，才是顽强、旺盛的。

人不可能在有限的生命和有限的精力中达到无限的欲求。

人生苦短，活在世上就要好好珍惜生命，不要贪图权势、自酿苦酒。

人活在这个世上，不免有迷茫、惆怅和感慨，这很正常。正是因为有了感伤和遗憾，人们才对生命抱有期许和敬畏，对生活才充满希冀和眷恋。

因为害怕死亡，所以，人对生命才倍加珍惜。

人生如旅程，旅程走完了，人的生命也就完结了。