

你若想拥有天堂般的生活

你的心灵深处先要有一个天堂

思想 改变生活

吕国成 著

幸福，不在那个让人憧憬的彼岸；

幸福，就遁隐在“此时”。

每一个“此时”，都是幸福之源；

每一个此时的“我”，都可能成为幸福的依附。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

全国百佳图书出版单位

思想 改变生活

吕国成 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

思想改变生活/吕国成著. —杭州:浙江大学出版社,2013.3

ISBN 978-7-308-11248-2

I. ①思… II. ①吕… 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 (2013) 第 042615 号

思想改变生活

吕国成 著

责任编辑 葛玉丹

封面设计 项梦怡

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排版 杭州中大图文设计有限公司

印刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 20

字数 280 千

版印次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-308-11248-2

定价 36.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591

序

生活的背面，必是思想

吕国成先生的“思想改变生活”之确切含义，依我看，是“思想改变人生”。

人生是一部细密而琐碎的生活史。

人一生在生活之河中游弋。遭遇什么，获得什么，享受什么，舍弃什么，都取决于你的态度、你的游姿、你的力量。如吕国成先生所言：“人生是短暂的；正因为它的短暂，人们才去追求人生的辉煌。人生是艰难的；正因为它的艰难，人们才去追求精神的自由。”让短暂而艰难的人生显出精彩甚至辉煌，思想的力量便不容小觑，其实生活的背面便站着思想，只看你有没有自觉地注意到它。

思想能改变人生的很多方面，甚至能直接站到生活的正面来。由于思想，我们突然地向左转，或者突然地向右转，从此义无反顾，走上一条人生不归路，在离开这个世界前还能为此感觉欣慰，这样的例子和榜样在历史上比比皆是。

思想严重地改变人生，或者严重地影响人生，这也许已经是常识了，所以我们不能不正视思想。

这本书就是琢磨思想的，它分为“生命情绪”、“两性调色”、“人生百味”三辑。仅从辑名即可得知，它始终围绕最迫切的人生问题而展开；而每辑之下的各篇，亦都围绕一个谁都会与之相遇的话题而展开。这样的内容安排，

非但相符于青年人所面临的热点问题，也合辙于人生进程中的铁定规律：生存——爱情——生活，使全书内容循着每个人的人生发展之路，一步步地递进思想。

为此，作者精心地点燃了各种思想的片段，让你在光芒的跳跃中发现自己的角角落落。本书的扉页中突出标注“请不要纠缠我的过去，我已经有了新的思想”，就是作者估计到了你的发现。

你因此在生活中转身了，而且很可能是华丽的转身。或者，你在阅读中有所悟，甚至是悟得很细微。不管是哪一种，这本书都已达到了目的。吕国成先生会因此高兴。

吕国成先生的文章我以前看得不多，但读了这部具有一定写作难度的新著，也让我刮目相看。据他所说，这是一部凝聚了他多年来的人生体悟之精华的作品，也是他最盼望能与读者朋友分享的一部。因此，有时间，我们不妨读一读这本书，好在思想的片段并不需要一口气读完，我们可以慢悠悠地分时来读，就像我们定时喝咖啡，或者按时服药。

是为序。

黄亚洲

2013年1月

目 录

第一辑 生命情绪

- I 心灵密码 / 3
- II 人生印记 / 62
- III 随感而言 / 110

第二辑 两性调色

- I 男女有别 / 171
- II 你情我愿 / 201
- III 玫瑰家园 / 235

第三辑 人生百味

- 001 以贫穷为耻的女孩 / 277
- 002 谁最聪明 / 278
- 003 一致通过 / 279
- 004 共同的人生 / 280
- 005 “你真的很有钱” / 282
- 006 被自己所感动 / 283
- 007 感觉别人幸福 / 284
- 008 若遇溪山之景 / 285
- 009 由小及大 / 287

- 010 怕吃亏 / 288
- 011 羡慕与被羡慕 / 289
- 012 选定一把椅子 / 291
- 013 最高境界无技巧 / 292
- 014 酒与茶之喻 / 293
- 015 抬头与低头之间 / 294
- 016 好心情是金 / 295
- 017 人生戒律 / 297
- 018 纯真的价值 / 298
- 019 何为淡定 / 299
- 020 值与不值 / 301
- 021 一起喝咖啡 / 302
- 022 死亡的连襟 / 304
- 023 必然之举 / 306
- 024 致命的物欲 / 307
- 025 莫做“流行人” / 308
- 026 “好事是为自己做的” / 310
- 027 顺便赚钱 / 311
- 028 快乐指数 / 312

第一辑 生命情绪

一声鸽哨轻轻坠地
却溅起我无限思想

I 心灵密码

001

你的心里念着快乐,你就快乐;

你的心里念着痛苦,你就痛苦。

002

鸟儿在枝头的那一声声啼鸣,有的人听出了欢快的旋律,有的人听出了失恋般的凄泣。

溪流在你的眼前潺潺而去,有的人感觉出她的一丝缠绵、一份眷恋,如心中的恋人;有的人却感觉时光无情,逝而不返,不免悲从中来。

景由心生,悲喜由你。

003

你的心灵状态,只有你自己才能诠释;人生快不快乐全在于你如何思想。

你可以是自己的天堂,也可能是自己的地狱。

你的心灵状态,只有你自己才能诠释;人生快不快乐全在于你如何思想。

004

一个人的生活环境与人生际遇，必然会影响一个人的生命情绪；但最终决定这一影响大小的还在于你自己。

人生的天堂充满着阳光和温馨的气息，心灵敞亮而充满爱意的，你就是你自己的天堂——如《力量》(The Power)一书的作者朗达·拜恩所言：你给予出去的，就是你会得到的。

你若想拥有天堂般的生活，你的心灵深处先要有一个天堂。

你若想拥有天堂般的生活，你的心灵深处先要有一个天堂。

005

人生的天堂是极具个性化的，天堂的外景不一定富丽堂皇，但天堂里透出的气息一定是祥和的。至于天堂里是怎般的景致，只有它的主人才清晰明了。

唯一可以肯定的是，生活在人生天堂里的人，他/她的内心一定充满着爱意，且是宁静的——你的亲人们聚集在这里，享受着给予他们的爱意与生活的温馨。生活在人生天堂里的你，一定不会寂寞，不会悲苦。

你若梦想着创建一个人生天堂，你的内心切不可浮躁，不得贪婪与自私，你必然愿意为你所爱的人去勤奋劳作；你有坚韧的品格、优雅性情，即使你付出得很多，也备感辛苦，但你的内心一定是充盈而快乐的。

人生的天堂似江南的美景，宁静而优雅。

006

有时,人生的天堂与地狱仅一墙之隔。但天堂在上,地狱在下,从天堂到地狱易,从地狱到天堂难。不想入地狱的,需事事谨慎,细心而为之。要想进天堂的,必须得付出几倍的努力,用心去改变现状,劲扫生活的阴霾。创建人生天堂,不仅需要投入你的爱心,还要有非凡的智慧,再可能还要有那么一点点的运气。

显然,多数的人还是生活在天堂与地狱之间。只要你奢求得不要太多,有一颗平常的心,普普通通的生活依然可以享有充分的人生乐趣。正如法国哲学家卢梭之言:“真正的幸福之源就在我们自身。”

007

思想改变生活,
行动证明一切。

008

行动,是智慧的媒介。
懒惰,是愚蠢的别名。

行动,是智慧的媒介。
懒惰,是愚蠢的别名。

009

挡住你视线的,往往不是别人,而是你自己——你的思想情绪所构筑的那道屏障!

你的不快乐，往往是你的内心里不自觉地抑制了那份快乐的生长。

010

一个健全的人不外乎由两部分组成：一是身体与生命；二是思想与情感。前一部分是显露的，后一部分是隐秘的。对于身体与生命，你仅有细心照料的责任与义务，它虽然在本义上是属于你自己的，但却容易遭遇外界的掠夺与侮辱，你对它的拥有并不保险。真正属于你的、完全受你支配的唯有你自己的思想与情感。

人类的这一组织构建是令人宽慰的。你拥有了自我的思想与情感完全的支配权，你的人生快乐与否也就拿捏在了你自己的手中。你的不快乐，往往是你的内心里不自觉地抑制了那份快乐的生长。请你静下心来体味一下：你的不快乐的感觉是如何被你自己制造出来的？

我们应该相信美国前总统亚伯拉罕·林肯所说的话：“多数人的快乐大致依他们的决心而定。”

人生痛苦或快乐的理由多半是自己给出的。明白了这一点，你就一定能快乐。

011

快乐，是一种生命情绪，是人对于人生的一种内心的体验与感受。一个人能不能快乐，全在于你自己如何思想，如何把握，如何选择。快乐这一生命情绪如同旷野之草，即使被什么东西压制着或践踏了，但只要根基犹在，生命尚存，一经春风春雨的滋润便会生长起来。

快乐之门，是始终朝你敞开着；即使有一扇门关闭了，又会有另一扇门为你准备着，就看你用不用心去寻找，去开启。

012

古希腊哲学家苏格拉底以为，享受不是从市场上买来的，而是从自己的心灵中获得的。而在哲学家亚里士多德看来，沉思的快乐不依赖外部条件，是最高的快乐。先哲们对于人生的快乐、享受的理解，相信是他们的所感所知，但先哲们的话如果是说给大众听的未免有些武断。如今打工的和种地的，有钱的和没钱的，漂亮的和不漂亮的，对于那般的见解连多一点思考的兴趣也不会有。

有人在评论江苏电视台《非诚勿扰》节目为什么受欢迎时说，“老百姓最大的政治就是‘爱’”。显然，哲学家所体验的快乐与老百姓所感受的快乐不尽相同。老百姓的快乐是建立在物质条件或情感生活的基本满足之上的，那情感就是他们的心灵，那物质的满足就是他们快乐的基础；至于“沉思”能够带来快乐什么的，他们闻所未闻，也没兴趣去体验。

人与人，快乐有别。认识到了这一点，你就可以对他人多一份理解。

人与人，快乐有别。
认识到了这一点，
你就可以对他人多
一份理解。

013

哲人说“爱是打开快乐之门的钥匙”。于是，我悄悄

爱——只是一把钥匙而已，而能不能快乐还得靠你自己的把握和你的运气。

地拿着这把钥匙打开了“快乐”之门，但进去之后却遭遇了“痛苦”。

我终于明白，爱——只是一把钥匙而已，而能不能快乐还得靠你自己的把握和你的运气。但如果这把钥匙丢了，那你就远离了快乐，留给你的唯有痛苦。

014

心智清澈明晰的人，一定是个阳光的人，热爱人生的人，但他内心的快乐并不一定就比别人多。心智清澈明晰的人极有可能是一个多愁善感的人，他/她会因为生活的品质达不到理想的境界而深感无奈或痛苦。

事实上，人的性情不一，其快乐的品质也不同，如郑板桥的“难得糊涂”、陶渊明的“悠然见南山”之类，都是通向“快乐”之门的途径。

015

上帝虽将“人诗意地栖居于这片大地”，但人们何时才能获得诗意般的生活？如今的人们别说“诗意般地生活”，就连谈情说爱中的年轻人，心中亦已没了诗意，浪漫的情调已被高调的消费欲望所替代。物欲横流之下，人们的心灵已经物化、钙化，没了空间、没了灵性，又如何能注入风花雪月、滋生出满怀的情愫？

奢求“诗意般地生活”，就是要在人与人之间、自我与自然之间、现实与梦想之间介入“审美”这一功能，并

透过心灵的想象空间,诠释出情感之美、生活之美、自然之美,在你的心灵深处创造出一个新的世界。

上帝造人容易,施予幸福则难。

上帝造人容易,施予幸福则难。

016

在德国浪漫派诗哲施勒格尔看来,“诗的情感的本质大概在于,人们自己就可以使自己激动,可以不因为任何事情就大动感情,可以没有缘由就想入非非”。

一个人的内心如果充满灵性,精神世界或丰盈或浩大,那“快乐的钥匙”是掌控在自己手上的,外界对其的影响力非常有限。他/她完全可以因为自己的所思所想而“大动感情”,可以“没有缘由”就快乐、兴奋。只是如今的人们这般的“大动感情”及这般的快乐、兴奋太少了,快乐与否多半取决于外界的影响。一个人若将自己的那把“快乐的钥匙”交给了“外界”,即使得到了一些快乐,也难以持久。

你的人生快乐之源,就在你自己的心里,千万别将那把“快乐的钥匙”丢了。

你的人生快乐之源,就在你自己的心里,千万别将那把“快乐的钥匙”丢了。

017

“大哥家的旁边有一个水塘,水塘四边是稻田和油菜,参差着美丽的红砖农舍。水塘的水清澈照人,日落时黄牛从田埂经过,身影和红霞在水中。暮春的油菜花一片放肆,粉蝶嗡嗡其上。”这是台湾著名作家龙应台所

描述的祖籍湖南衡东乡下大哥家旁边的一幕景致。显然，在龙应台眼里，那方景致是极美的。

但也许你就是那个“大哥”，日日所见并不觉得美；也许你伫立其中，心里真羡慕着城里那高楼林立、繁华喧闹的景致呢。

现实生活中，常常是：当你正在羡慕着他人时，他人也正在羡慕着你。

人生的脚步是在不断地选择中向前延伸的，但我们无法同时生活在两个不同的背景里，人生的局限无处不在。明了这一点，你就会快乐许多，就会更加珍惜你现在所拥有的。

018

生活中，我们常常以“一帆风顺”来祝福自己与他人。诚然，这没有错，人们对叵测的命运多少有些恐惧。但从人生体验的角度而言，人生之路若是无风无浪，也便无惊无喜；听不见灿烂的涛声，内心里也便少了一份豪迈。

人生是一个矛盾组合体。只有过过衣食不饱的日子，才会为一餐美食而狂喜；只有遭遇过挫折与失败，才会有成功时的狂喜；只有经历了相思之苦，才能有相聚时的狂喜。

在某种意义上说，只有穷孩子才会有强烈的幸福感；只有经历了人生的磨难，才会在人生路上走出一份阳光般的喜悦来。

只有经历了人生的磨难，才会在人生路上走出一份阳光般的喜悦来。