

HUMAN LIFE

SHOUYONGYISHENGDE
RENSHENG
GANWU

君子/编著

受用一生的
人生

感悟

中国三峡出版社

送给年轻朋友的一杯智慧美茶

静心去感悟自己的生活，
会发现原来自己的生活是美丽的，
也是更加精彩的！

一杯美茶，只有懂得欣赏的人才能品味到其中迷漫的清冽香醇。

捧在手里，细细观着、品着，慢慢地你会发觉，在这恬静与淡泊中，会徐徐飘来阵阵芳馨，生命也会随之摆脱了虚荣与浮躁，走向超然的极致……



图书在版编目(CIP)数据

受用一生的人生感悟/君子编著.—北京:中国三峡出版社,2009.4

ISBN 978-7-80223-503-8

I.受... II.君... III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 024977 号

受用一生的人生感悟

君子 编著

出版发行:中国三峡出版社

地 址:北京市西城区西廊下胡同 51 号

邮政编码:100034

电 话:(010)66112758 66118778

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

印 刷:北京交通印务实业公司

经 销:新华书店

版 次:2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:15.25

字 数:170 千

ISBN 978-7-80223-503-8

定 价:28.00 元



人生因追梦而伟大

我们每天都在不停地忙碌着,虽然很苦很累,但是心里却会觉得很甜,因为我们都是追梦的人,都有一个共同的期待,那就是梦想成真。梦想是心灵的思想,它使每个人变得伟大而坚强。

在山东大学 2000 年研究生毕业典礼上,有一位特殊的毕业生。说这位毕业生特殊,是因为他仅有小学学历,靠十几年的艰苦自学取得了令人瞩目的成绩,还因为他是一位下肢瘫痪的残疾人。当他拄着双拐走上主席台,从校领导手上接过烫金的硕士学位证书时,他百感交集,流下了激动的泪水,台下响起了雷鸣般的掌声。

这个人叫孙振玉,是继张海迪之后山东省第二位残疾硕士生。孙振玉出生在山东滕州一个普通医生家庭。1970 年的夏天,对于刚满 5 岁的孙振玉来说,是一个最不幸的季节。一场脊髓灰质炎使他再也没能站起来,病魔折磨着这个可怜的孩子。8 岁那年,父亲把孙振玉背进羊庄镇一所乡村小学的大门。此后,在一辆木制四轮小推车里,孙振玉摊开课本,成了教室内一个与众不同的学生。他害怕在学校大小便给老师和同学们添麻烦,就忍着渴尽可能地少喝水,嘴唇整天都是干裂的。病魔时刻纠缠着他,虽然腿上的肌肉经常一个洞一个洞地腐烂,但病痛丝毫没有消磨掉他对学习的兴趣。

小学毕业那年,孙振玉竟然取得全校第一名的好成绩!但是,这并没有给全家人带来欢喜——由于他那两条残疾的腿,没有一家中学愿意录取他!

但是渴求知识的孙振玉并没有向现实低头。他让父亲买课本,开始了艰苦的自学之路。凭着惊人的毅力,他硬是自学完了初中和高中的主要课程。1982年,他以优异的成绩考取了电大汉语言文学专业。学校离家有3里多路,路上还有一个很大的斜坡。3年的时间里,孙振玉为了不耽误上课,要提前一个多小时就走出家门,拄着双拐一步步挪到学校。到学校后,再一个台阶一个台阶地爬上二楼的教室听课,有时还必须手脚并用才行。时间长了,膝盖、胳膊肘和地面经常接触的地方,衣服都磨出了窟窿,里面的皮肤磨出了血,后来竟长成了茧子……功夫不负有心人,1985年8月,孙振玉以全优的成绩拿到了电大专科毕业证。1988年和1993年,他又分别获得高教自考汉语言文学专业专科和本科文凭。然而由于长时间埋头苦学,他的脊椎高度侧弯,虽经几次手术也未能痊愈。特殊的人生经历和不倦的求学使孙振玉产生了文学创作的灵感,他把自己对人生的感悟和思索一一记录下来,几年间,他的散文、小说堆起了厚厚一摞。1987年,他的散文《老屋》获得枣庄市首届青年文学大赛二等奖,并在1988年英国BBC电台播出。散文《一条腿、一个梦、一首歌》被法国国际广播电台“书香世界”栏目选中并播出,这标志着孙振玉的文学创作到达了一个新的高度。散文中,孙振玉回忆了自己近20年来艰辛求学的过程,字里行间浸透着他辛勤的汗水和痛苦的泪水:“……十年来,我已记不清迎接过多少次考试,每年至少两次。考场设在离我家40公里的地方,我从未担心如何到达那儿,如何从宾馆到达考点,如何使用宾馆简陋的厕所,如何去吃饭,如何上楼梯,只是担心自己能否像别人那样考出合格的成绩……”

1996年,孙振玉又开始了新的挑战:攻读文艺学硕士学位。起初,山东大学担心他的身体状况,未予答复。执着的孙振玉五次登门要求入学,终于如愿以偿。入校后,他几乎把所有时间都用在了学习上,每天往来于图书馆、教室、宿舍“三点一线”,克服了常人难以想象的困难。凭着顽强的毅力,

他不仅获得了毕业文凭和学位,许多课程还达到了优秀。

2001年,孙振玉又考取了中国人民大学,成为该校中文系文艺学专业的博士生。顺利获得博士学位后,孙振玉进入该校哲学院博士后站工作,继成为山东省残疾人博士第一人后,又成为山东省残疾人博士后第一人。后来,孙振玉从博士后站出站,被分配到山东大学工作。

“没有比脚更长的路,没有比人更高的山峰。”孙振玉把这句诗当作自己的座右铭。也正是凭着顽强的拼搏和努力,他脚下的路越走越宽,攀越了一座又一座知识的高峰,最终达成了自己的梦!

每个追梦的人都是可亲可敬的,他们所经历的故事是一本饱含着苦辣酸甜的书,拼搏过,失落过,哭过笑过,怦然心动过,黯然伤心过……在通往成功的坎坷旅途中,品味着、感悟着、成长着……人生也因为经历这些而伟大起来。

《受用一生的人生感悟》从人生必须面临的心态、习惯、理想、交际、机遇、理财、健康、创新等诸多角度,对人生进行了全面解读,读起来会有所感,有所悟,有所得。

最后,祝愿每个追梦的朋友时刻武装自己,处理好人生每一阶段所面临的问题,书写好自己的人生之书,都能圆得心中的梦。

目 录

第一章 好心境照亮人生蔚蓝的天

态度是一种选择	2
快乐是最宝贵的财富	4
用平和的心审视不足	6
要有拿得起,放得下的洒脱	9
贫穷是最大的财富	12
珍惜现在的拥有	15
希望驱动生命之帆	17
付出才能收获快乐	19
热情是一团火	21
面对真实的自我	23

第二章 人生不能因为没有方向而迷失自己

成功之路由目标铺成	26
目标让心中的“钻石”发光	29
目标达人	33
进取方能收获	37

目 录

有一点野心才好	40
点滴成河	43
坚持一下,前面风景别样	45
执着,世界为你开路	47

第三章 让生命之帆乘风远航

机会总是偏爱有准备的人	52
聪明人善抓时机	54
对待机会下手要“狠”一点	57
别做机会的守候者	61
冒险让你有机会出头	63

第四章 细细品味你手中的劳动

热爱自己手中的工作	68
分清缓急,张弛有度	71

目 录

热忱带来胜利	74
兴趣是最好的发动机	77
时常给自己打打气	81
弄清工作和生活的关系	83
事业和家庭一个都不能少	86
如何让事业和幸福手拉手	89

第五章 在交往中实现自身的价值

作用非凡的第一印象	94
学会倾听的艺术	97
说话是一门学问	102
不要直接去批评、指责别人	105
顾全对方的面子	107
幽默是交际的润滑剂	111
宽恕是互赠的礼品	114
化敌为友是智举	117

目 录

与优秀的人接触能提升自己	120
迷人的个性控制	122

第六章 灵动一下,生活从此与众不同

勤于思考才能有所创造	126
摆脱思维定式的阻碍	129
抓住你的灵感	132
用心去悟才会灵动	135
有创新才有希望	138
创意人生,一切皆有可能	141
变通一下	144
换个想法有出路	147

第七章 改变你一生的习惯

学习任何可以受用的知识	152
路虽远,行则至	155

目 录

充分利用时间	158
让生命中充满爱心	161
不要害怕失败	164
自信才是真理	166
高度自律皆成大事者	169
过而改之,善莫大焉	171
信用,为您打造自己的品牌	173
豁达是乐观的前提	177
放弃自我的优越感	180
有责任心的人最美	182

第八章 守护好你革命的本钱

关注你的心理健康	188
拥有健康才拥有一切	190
为了“革命”也要休息	193
生命在于运动	195
要健康得有好习惯	197
积极地检测自己的健康指数	200
大自然是最好的健身房	202

目 录

第九章 理财,一生必须处之有道的大事

你不理财,财不理你	206
用智慧守护金钱	208
逐钱路上的舍得智慧	211
不要贪得无厌	213
不做金钱的奴隶	216
学会借鸡生蛋	219
借贷致富的高手	222
花钱是门大学问	226
学会享受生活	229

的改善。往往缺少的是，一旦发现快乐和创造快乐的心。马斯洛曾说：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。”

你的人生跟着改变：字面在顺境中心存感恩，在逆境中心存喜乐。每个人的一生都要经历坎坷和挫折，但是风雨过后才方显你的豁达与气魄。大海如果缺少了巨浪的汹涌，就会失去其雄浑；沙漠如果缺少了飞沙的狂舞，就会失去其壮观。

如果我们能拥有快乐的心，那么快乐就会伴随我们。快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！



受用一生的人生感悟

第一章 好心境照亮人生蔚蓝的天

生活中，人人都不缺少快乐，往往缺少的是——一颗发现快乐和创造快乐的心。马斯洛曾说：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。”我们应学会在顺境中心存感恩，在逆境中心存喜乐。每个人的一生都要经历坎坷和挫折，但是风雨过后才方显你的豁达与气魄。大海如果缺少了巨浪的汹涌，就会失去其雄浑；沙漠如果缺少了飞沙的狂舞，就会失去其壮观。

快乐是一种心境。上天赐予我们伟大的生命、健全的躯体、不朽的精神，还有那能征服一切的笑容，我们没有理由不去善待这些礼物，快乐地活着吧！



态度是一种选择

每个人都处在一定的社会环境和自然环境中,长期以来,我们已习惯地认为是环境制约了我们。其实,真正制约我们的并非是环境,而是我们的心态。在通往成功的路上,能否有一个良好的心态,直接影响着你对周围事物的理解。

心态的不同、情绪的不同会直接影响一个人对事物的认识,不同的人对同样事物有着截然不同的认识和反应。即使是同一个人,在不同的心态下对相同事物的认识和反应也是迥然不同的。

试着让自己在每一个日子里祈祷,无论是晴天碧日还是雨雪纷飞。感谢你已拥有的生活和现状,因为在这个世界上,并不是人人都可以丰衣足食,很多人还在为生存而挣扎。学会感恩,就意味着要有爱和包容心。试着与被你冒犯过的人联络,并向他致上最诚挚的歉意,这些都可以使你摆脱掉内心的消极心态。你应承认,爱是医治生理和心理疾病的最佳药物。爱会改变你体内的化学元素,以使它们有助于你表现出积极心态,同时,爱也会扩展你的包容力。接受爱的最好方法,就是付出你自己的爱。

事实上,心态如何在很大程度上决定了我们人生的成败。心态可分为积极心态和消极心态。积极心态能发挥潜能,能吸引财富、成功、快乐和健康;消极心态则排斥这些东西,夺走生活中的一切,使人终身陷在谷底,即使是爬到了巅峰,也会被它拖下来。

积极心态的特点是信心、希望、诚实、爱心和踏实,消极心态的特点是悲观、失望、自卑、虚伪和欺骗,只有用积极的心态才能使目标成为最后的现实。请记住,你的心态是你唯一能完全掌握的东西。

史蒂芬·柯维曾告诫我们,心态是世界上最神奇的力量,带着爱、希望和鼓励的积极心态,往往能将一个人提升到更高的境界;反之,带着失望、怨恨和悲观的消极心态则能毁灭一个人。因此,我们一定要保持一种积极的心态。

在很多情形下,只要稍微调整一下我们的心态和我们的视点,使它处于良好的状态,我们就可以获得一个全新的感受。

良好的心态是成功的重要条件,然而有的人自卑心理强,总是怀疑自己的智力和能力,总认为自己是职场的失败者,容易放弃,希望成功,却又缺乏自信心,因而,这样的人很难做出理想的成绩。人一定要相信自己的力量,相信自己平时所积累的知识和经验,是完全能够取得理想成绩的。相信别人能够做到,自己就一定可以做到。心态是个人实际的行为表现,也可以是个人内在心理品质,选择一个好心态,你才会快乐起来。



人生如茶 品茗有悟

每个人处事的心态往往决定着行事的准则和方式。在生活中,我们时常会觉得很是无聊和空虚,自己内心也觉察到这样下去并不是办法,如果肯静下心来反思自己,会发现如此年轻就荒废下去,那以后也就愈发无望。只有务实地看到自己以前的决定和经历现在已无法改变,那只有及时调整心态,通过脚踏实地的努力,使得自己改变目前现状。有了良好的心态,成功是属于你的。



快乐是最宝贵的财富

当今社会生活节奏快,每个人都面临着各种挑战,精神承受着很大的压力,正因如此,让心中洒满阳光,让快乐之花永久绽放,便成为大多数人的追求。其实,想快乐并不难,快乐大多数时候都是自己赋予的。一个人要想生活得快乐,首先要有一颗快乐的心。一些爱好、一点信心、一个理想、一群知心朋友,甚至可以是一顿可口的饭菜……它们都可以在我们劳累疲惫的时候,在沮丧懊恼的时候,在遭受打击或挫败的时候,使我们重新点燃希望之火,重新快乐地走下去。而所有这些,都把握在我们自己手中。

生活有着它丰富的内容,它会以多种方式赋予你不尽的快乐,使快乐无处无在。有的人一生下来就有良好的家庭环境,从小就享受着非凡的待遇,他是快乐的;而有些人则从睁开眼睛的瞬间就注定一生要吃苦、挨饿,但他也可以是快乐的……记住,老天对每个人都是公平的。

小李在下班回家的公交车上看到一对情侣,他们亲密地相挽着。女孩的背影看上去很标致:染着金黄色头发,穿着一条当时最流行的吊带裙,露出香肩——一个典型的都市女孩,时尚、前卫、性感。不知他们在聊些什么,女孩不时发出欢快的笑声,还轻轻地哼起了歌,女孩的嗓音很美很甜,歌声很动听。小李猜想女孩一定很漂亮,要不也不会这么大胆地展示自己,那么的快乐。

巧的很,小李和那对恋人在同一站下了车,这让他有机会看看女

孩的脸。可就在他大步流星地赶上他们并回头观望时,他惊呆了:好可怕的一张脸啊!那是一张被严重烧焦的脸,用“触目惊心”来形容绝不夸张。

你看,上帝就是这么公平,他给了女孩一张烧焦的脸的同时,给了她一副好嗓子,还赐给了她一个爱她的人,这可是最好的礼物,足可以使她快乐一生。

人要学会快乐地面对生活,不管生活给予你什么,你都要接受,而且要学会用乐观的心态去对待。生活中的很多事情虽然可能不像你想的那样好,但也不会像你想的那样坏。当你不快乐的时候,想一想那些比你更不幸的人,你的心中就会升腾起一股新的力量。

在2008年汶川大地震中,一个年仅十几岁的女孩在失去双腿之后,依旧保持灿烂的笑容,那份从容、那份淡定、那份乐观感动着我们每一个人。也许我们并没有记住她的名字,但她那份笑容却永远留在我们的心间。

想想人生在世是多么的短暂,如果将这些时间都浪费在郁闷、痛苦中,岂不遗憾一生?

有一句话说的好:你不能左右天气,但可以改变心情;你不能选择容貌,但可以展现笑容。改变不了环境,改变自己;改变不了事实,改变态度;改变不了过去,改变现在。让我们都快乐起来吧,用一颗快乐的心对待生活,因为我们是快乐的主人。



人生如茶 品茗有悟

快乐是生活中最宝贵的财富,是生命情绪的一种自然流露,快乐要靠自己用心去汲取。一条不经意的短信、一句轻轻的问候、一个善意的微笑、一声遥远的祝福,都可以表达一颗真诚的心对生活的热爱,快乐的心也源于此。