

人生的幸福与痛苦 其实只是一个人的态度和心理感受的问题

读懂人生的心理书

需要 顿悟的人生

黄国亮 著

陕西师范大学出版社





读懂

1 书

需要顿悟的人生

黄国亮 著

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

需要顿悟的人生/黄国亮 著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5613-4643-3

I. 需… II. 黄… III. 人生观—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 057220 号

图书代号: SK9N0434

需要顿悟的人生

责任编辑: 秦 岭

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编 710062)

印 刷: 北京龙兴印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 16 开

字 数: 200 千字

印 张: 14

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5613-4643-3

定 价: 25.00 元

序 言

人生是一本小说，它的情节是由传奇故事组成的，它的色彩由蘸着情爱的人物渲染而得，而它的环境则由心理诱发的心灵天平给予把控。

故事·传奇

人生的情节是由故事组成的，但能够成为传奇的却往往只在少数。他们原本也很平凡，但只因为他们的性格里有一个不凡的特质，或梦想、或勇气、或激情、或毅力，最终把一个丑小鸭脱落成白天鹅。

李维斯·施特劳斯、阿杜、孙楠、程前、刀郎……在一连串的名字背后都饱蘸着一个个与命运抗争的精神故事。他们深知命运一半在自己手中，另一半在上帝手中；而他们所表现出来的却是用自己手中的一半去获取上帝手中的另一半。

许多人感叹生之无奈，因为有时候我们苦苦追求的东西恰恰是人家与生俱来的。我们无法选择条件，但我们可以营造条件。正如鲁迅所说：希望本无所谓有，无所谓无，这正是地上的路，地上本没有路，走的人多了也便有了路。

事实上，爱折磨人的上帝最懂得制衡术，在为你关上门的同时，必定会为你打开一扇窗，喜欢把希望的蛋糕放在拐角处。要只是认为只有“门”才是出路，去找那扇你一直没有发现的“窗”，那故事里就只能是苍白的注脚了。因为成长，所以我们面临一次次的危机；因为危机，我们一点点地成长。

感恩经历，感谢故事，感悟传奇，我们方可雕琢精彩人生。

情感·画卷

情感是人生成长的阳光雨露，是它将生命的年轮染得五彩斑斓。每个人都拥有一份真实的情感：亲情、友情、爱情、温情、同情，他们仿佛是蓝天中那生动有趣的云朵起起合合，如丝如缕，如真如假，如梦如幻，给万家灯火送去酒样的生活清香。

血浓于水。亲情奔腾在血管里，或许少了几分炽烈，但却执著不懈，深沉而无私。如果说亲情是无可选择的责任，那么友情则是一种缘分，或是品格及才华的欣赏，或是理解及肯定的证明，有着共同的基础，那就是默契和真诚。然而最灿烂的情感莫过于爱情。它是心幕上色彩斑斓的红，它大到可以使人忘记一切，小到连一粒沙石也不能容纳，它有世界上最撼人的宣言：只要有一双忠实的眼睛为我哭泣，就值得我为生命受苦。爱情一如春风一样，将生命吹得万紫千红。如果说爱情是出彩的，那么温情就是彩色生活里的平淡色调，是理解的宽容和怜爱。

社会关系织就的人生成长历程中，情感让我们的生活有了苦辣酸甜咸的味觉，也有了悲喜愁乐的心颜。如果人生是一张纸，情感就是这纸上书写的那份生动与鲜艳。虽然容易褪色，但至少曾经拥有了生命神韵的一份内涵。

人生会如画而生，如歌而唱。因为有情感！情感像水草一样招摇人生的河，人生如枝一样，挂着情感的叶。

心理·态度

人生的环境是由心理诱发的心灵天平把控的。现代的生活方式使得每个家庭成员不断缩小而且相对独立，人们都在为各自的目标奋斗，缺乏情感上的交流，人际关系日益冷漠。这使得人们很容易脆弱。稍微遇到挫折或不如意的事，就很难缺失精神的安慰和心理的平衡，最终导致精神的空虚、无聊、孤独、无助并越陷越深。

心理学家提醒：神经症与正常人之间并没严格的界限，在社会生活中心理健康的人并不多，绝大多数人是处于健康与病人之间的第三状态。和生理缺陷相比，心理残疾更为不幸。有时候就算你想告诉家人或朋友，他们也未必懂得开解你。所以人最重要的是学会如何调整 and 爱护自己。

人生太微妙，各人的经历，各人的态度，带着各自不同的有色镜去看，人生可以是圆、是方，是白、是黑，全然不一样。一千个观众会有一千个哈姆雷特。

有一个小故事说：有两个小孩子甲、乙在一起玩耍，甲是驼背，乙就问甲：“你的背上背了什么？”

甲很不安，很难过，不知如何回答。

乙就说：“你的背上背的是装翅膀的盒子。有一天主会把它打开，你就能飞上天去做天使。”

可见，人生的幸福与痛苦，其实只是一个人的态度和心理感受的问题。老太太对卖伞的大儿子和对卖豆腐串的小儿子的叹息，只是没有改变角度。看问题的角度改变了，无论晴天与阴天她都该是高兴的。

事实上，对于黑暗本身来说，它只能笼罩我们的心灵，而不能吞噬它。对心灵的变化，关键是要给它全面的生长空间、多角度的活动环境，给它一片自由飞翔的天空，让它永远在健康、清新的空气中呼吸。这样，心灵才会在生命活力的推动下，在一边落下时，从另一边升起。



序言

001

事业篇



在上百次的攀登中寻求前程	002
三轮车上蹬出了娃哈哈集团	005
贫穷是一所造就强者的大学	008
用“有所为”成就“无所谓”	010
冷落中守得云开的功夫小子	012
从流浪汉到亿万富翁	014
苦难把他铸成了“人民的音乐家”	017
建筑工的“坚持到底”——阿杜	019
用执著开拓生命里的西域	021
一步改变一生	023
穷人的孩子早当家	025
激情燃烧过后的成功	027
灿烂的阳光总出现在风雨之后	029
赤脚医生的 101 次商旅传奇	031
在行动中来赢取你的目标	033
从贫穷中成长出来的“儒”气演员	036
用生命写作的钢铁之人	038

情爱篇



痴情是一种罪过?	042
情爱漫过身后的树林	044
守住你的第二次贞操	046
无法选择为爱彻底燃烧	048
爱情里的谎言让女人尴尬地存在	050
鱼眼里折射出的爱情	052
爱不要等失去才珍惜	054
对不起，让你久等了	057
无私的爱驱走长夜	060
墓碑前飞舞的千纸鹤	062
婚姻是平淡中酿出的甘醇	065
不幸是因为丢了针织的爱	067
婚姻中风，需要爱的接力的治疗	069
义妇冢蝶化舞真爱	072
爱情的生命力抵不住一张面皮	075
当她不知你是谁的时候你要知她是谁	077
因为爱所以爱	079
比王冠和权力更让人动心的是爱情	081
20年的幸福生活背后是丈夫的偷情	084
生命里谁是谁的红颜	086
弟弟的生命在姐姐的乳房里乍现奇迹	088
在佛前求了二千年的女孩	090
爱总在悲歌中清醒	093
幸福在挑剔里划向没落的轨道	096





1/10000 也是机会——不弃心理	100
不要让钢丝拴住心——得失心理	102
尽力演饰自己的角色——成功心理	104
连树干也给锯掉——溺爱心理	106
蒸汽蒸发出的智慧——顿悟心理	108
怒流中的鸟巢——平静心理	110
勇敢地迈出你的第一步——起步心理	112
前面也在下雨——傻子心理	114
失败是自我放弃——失败心理	116
不屈中长出的金牌——倔强心理	118
东家西家我都嫁——完美心理	120
军中骄子的磨灭——懊丧心理	122
醉翁之意不在酒——自圆心理	124
你不可能永远活着——阿 Q 心理	126
背不动的人生——放不下心理	128
老鼠里的级别——老鼠哲学	130
电梯镜子的魅力——客我心理	132
感受飞翔的鸡毛——投机心理	134
祈祷手的故事——感激心理	136
100 顶帽子的单价比 1 顶贵——饱和心理	138
不低头就容易碰头——谦逊心理	140
心情被情绪传染着——情绪心理	142
再也不挣扎的大象——惯性心理	144
让维修从此不再有差错——过失心理	146
你的饭包含在船票里——想当然心理	148
装在大脑里的闹钟——警觉心理	150
吸引你的奥秘——好奇心理	152

口是心非的上演——深层心理	154
投桃报李知心人——对等心理	156
还可以多吃一点——占便宜心理	158
如果……现在就……——后悔心理	160
不要赊给他人——吝啬心理	162
让自己没有错——文饰心理	164
后悔的老虎在交换里难过——围城心理	166
今天不戴乌纱帽——心虚心理	168
轻视下卑微的力量——轻敌心理	170
不该出现的劫数——友情黑箱	172
压住身心的老黄历——迷信心理	174
孤岛上的斗争——孤僻心理	176
容易送的帽子——迎合心理	178
完整的世界，完整的人——个性心理	180
容易的得与失——赌博心理	182
努力的驴子——物欲心理	184
丢失的稻草——压力心理	186
员外的悲伤——占有心理	188
不知羞耻的掠夺——表同心理	190
气破肚子的青蛙——负气心理	192
对与错由心说——焦虑心理	194
每一分钟都有人上当受骗——巴纳姆效应	196
给谈判一个空间——睡眠效应	198
连动物也知道的道理——柯立芝效应	200
思想会带你飞翔——心理意象	202
越是怕越出鬼——飞镖效应	204
效果不一的节目——坐向效应	206
高兴与害怕的交融——约拿情结	208
面前摆放着 16 个钟——不确定效应	210
师父的偏心——直觉性意识	212
从愤怒到同情——角度效应	214



“事业篇”是本书的重要组成部分，也是本书的核心内容。本书在“事业篇”中，从多个角度对事业进行了深入的探讨，包括事业的定义、事业的重要性、事业的选择、事业的规划、事业的实施、事业的评估等。本书旨在帮助读者树立正确的事业观，明确事业目标，制定事业计划，实施事业计划，评估事业成果，从而实现自己的人生价值。

事业篇

事业篇



事业是人生的重要组成部分，也是实现人生价值的重要途径。本书在“事业篇”中，从多个角度对事业进行了深入的探讨，包括事业的定义、事业的重要性、事业的选择、事业的规划、事业的实施、事业的评估等。本书旨在帮助读者树立正确的事业观，明确事业目标，制定事业计划，实施事业计划，评估事业成果，从而实现自己的人生价值。

首先，本书对事业的定义进行了探讨。事业是指人们为了达到某种目的而从事的长期、有组织的活动。事业具有明确的目标、长期的规划、有组织的管理等特点。事业是人生的重要组成部分，也是实现人生价值的重要途径。本书在“事业篇”中，从多个角度对事业进行了深入的探讨，包括事业的定义、事业的重要性、事业的选择、事业的规划、事业的实施、事业的评估等。本书旨在帮助读者树立正确的事业观，明确事业目标，制定事业计划，实施事业计划，评估事业成果，从而实现自己的人生价值。

其次，本书对事业的重要性进行了探讨。事业是人生的重要组成部分，也是实现人生价值的重要途径。事业具有明确的目标、长期的规划、有组织的管理等特点。事业是人生的重要组成部分，也是实现人生价值的重要途径。本书在“事业篇”中，从多个角度对事业进行了深入的探讨，包括事业的定义、事业的重要性、事业的选择、事业的规划、事业的实施、事业的评估等。本书旨在帮助读者树立正确的事业观，明确事业目标，制定事业计划，实施事业计划，评估事业成果，从而实现自己的人生价值。

最后，本书对事业的选择进行了探讨。事业的选择是事业成功的关键。在选择事业时，应该考虑自己的兴趣、特长、能力、资源等因素。同时，还应该考虑社会的需要、行业的发展、个人的发展等因素。只有选择适合自己的事业，才能充分发挥自己的潜力，实现自己的人生价值。本书在“事业篇”中，从多个角度对事业进行了深入的探讨，包括事业的定义、事业的重要性、事业的选择、事业的规划、事业的实施、事业的评估等。本书旨在帮助读者树立正确的事业观，明确事业目标，制定事业计划，实施事业计划，评估事业成果，从而实现自己的人生价值。

在现实生活中，那些“横冲直撞”的人，往往也是在某一方面行动能力特强的人，是不怕失败的人。



在上百次的攀登中寻求前程

20岁的年轻人，总是充满渴望的。程前20岁时，在江西九江水泥船试验厂当一名钳工，技术很不错，但他总想着自己应该干些别的，像自己吧，长得还俊朗，普通话也好，又喜欢表演，为什么不能当演员呢？在逆境里成长起来的他，敢想敢做，总之，做梦都想走出九江这座闭塞的小城。

说着容易做着难。从1981年开始，作为一个小工人的他，带上自己的简历、照片，几乎是见一个差不多的单位就进，开始往来奔波于长江中下游的城市之间，像电影厂、话剧团、电台、电视台之类，进去就毛遂自荐。虽然他有外在和内在的优势，但由于他简历上“钳工”二字，加上自己在此之前从没演艺方面的经历，所以，那些单位个个对他的求职表现出了冷淡，甚至是拒绝。那段时间，程前先后跑过的单位有数十家之多，包括九江、常州、杭州、南京、无锡等单位的电台、电视台等，甚至连县级电台也没有放过。有一次，他听说浙江省萧山县广播站招播音员，他想这回应该没问题了吧，于是很有信心地寄去了自己的录音带与照片，结果，就是这么一个县广播站，也无情地将他拒之于门外。

一次次遭遇冷眼拒绝，充满渴望的程前一时陷入了人生当中最为沮丧和灰暗的境地。不被赏识的委屈与痛苦，让他的自信消失得基本全无，他心里有时候连造物主都要诅咒，埋怨它的不公与残忍。

1982年，在痛定思痛之后，他只身来到上海，准备换一种方法实现自己的梦想：参加上海戏剧学院的招生考试。他先是不忘到上海译制片



厂求职，失败后，全力准备考试。但面对华东片区 7000 名考生的竞争，钳工出身的他最后还是被刷下来了。刷了还不算，还受到了更为伤心的打击，当时表演系的系主任说：“程前？脑袋长得太小了，充其量只能奋斗一个二级演员的水平。”

极度灰暗之中，他的生父、老一辈电影演员程之帮了他一把，让他在《好事多磨》里扮演了一个群众演员，圆了一下电影梦。

而后，他就又回到了九江的厂里，重操旧业；但梦想并没能就此熄灭。

1984 年，他在去珠江电影制片厂应聘时听说了广州市电视台《公安》栏目要招主持人，于是灵机一动，一考完试就去了广州招聘点。

之后的时间，就是等待了，难道命运之神再次把他推到绝望的深渊？还是他天生就不是在这个道上发展的命？他痛苦地等待着，也思索着。

终于有一天，门卫告诉程前有他一封信。他激动地打开一看：请速来广州市公安局报到，并电告到站时间。天啊，终于成功了！这一历程，想不到用了五年的时间才算有个句号！程前慢慢地蹲下身，捂着脸，旁若无人地哭了……

程前的主持人生涯由此开始，并一帆风顺，名声扶摇直上，从广州市公安局调进广东省电视台，再调到中央电视台。



顿悟

成功没有秘诀，就是在行动中尝试、失败、改变、再尝试……直到成功。有的人成功了，只因为他比我们犯过的错误、遭受过的失败更多而已。

人生的过程是一样的，跌倒了爬起来。只是成功者跌倒的次数，比爬起来的次数少一次，平庸者跌倒的次数比爬起来的次数多一次而已。最后一次爬起来的人，我们就叫他成功者；最后一次爬不起来的或不愿爬起来的人、丧失坚持的毅力的人，就是失败者。面对挫折时，要记住告诉自己不要服输，失败永远不会是定局。失败的本质，就是这个失败



根本就没有失败，只是暂时还缺乏条件而已。

成功就在路上，行动推动成功。只有那些不怕失败、勤于行动、失败了再爬起来的人，才能走向最后的成功。英国首相丘吉尔，不仅是个出色的政治家，还是一个非常有名的演讲家。他生命的最后一次演讲，是在一所大学的毕业典礼上。那次演讲的全过程，大概持续了 20 分钟，但是在那 20 分钟内，他就讲了两句话，而且都是相同的：“坚持到底，永不放弃。坚持到底，永不放弃！”



人的一生，应该在奋斗中度过。生命的价值是在自己不懈的拼搏中创造出来的，而生命的意义，更要靠自己在忘我的拼搏中去深刻体验。



三轮车上蹬出了娃哈哈集团

1986年至1987年，一个已过不惑之年的男人经常蹬着三轮车往返杭州上城区各个学校。三轮车上装的是中小學生用的橡皮、铅笔、本子等简单学习用品，5分钱一块橡皮，6分钱一个本子，虽然利润很薄，只有几厘钱的收益，但他也不放过。只要哪个地方需要，他就亲自蹬着三轮车送过去，从不迟到，从不因为风霜雨雪而耽误孩子们的学习，而且他也从没喊过苦、叫过累。他说，做生意讲的就是勤奋和诚信。

后来，他的三轮车上又多了棒冰、汽水等饮料。棒冰4分钱一支，汽水一毛多钱一瓶。棒冰一拿出来就会化掉，瓶子也容易被摔破，有时卖掉100支棒冰才挣几毛钱。给客户送汽水，他自己一箱箱从车上背下来，挥汗如雨，从无怨言。哪里需要棒冰，放下电话，他就冒着炎炎烈日，蹬上三轮车把一支支廉价的红豆棒冰送到消费者手中。进的货来了，他总是第一个冲上去，扛起来就往冷库里钻。

凭着这种能吃大苦、耐大劳的拼搏尽头，他用自己挣得的血汗钱开办了自己的公司。有了自己的公司后，他更是起早摸黑，昼夜奋战。在这种精神感召下，他身边的职工都能紧紧地团结在他的周围，一切以企业为重，从来不计个人得失，并能快速而高效地工作。

慢慢地，他的公司成长为中国最大的饮料生产企业——杭州娃哈哈集团有限公司。十几年来，娃哈哈在他的率领下，励精图治，取得了辉煌成就：总资产达60亿元，员工近20000名，在全国23个省市建立了34个生产基地和50余家全资及控股子公司；创业近16年来，娃哈哈已累计实现销售收入410亿元，利税84亿元，向国家上缴税金25亿元，



资助各项公益事业 1.5 亿元。

他就是杭州娃哈哈集团有限公司的总裁宗庆后，一个艰苦卓绝的领导者。



顿悟

自呱呱坠地的那一刻起，我们注定了要在人生漫漫长路上起伏不定地漂泊，曾经年幼无知的我们，不知人生的深奥，面对人生只有一脸稚气的茫然；或许，豆蔻年华的我们，曾经把未知的将来想象成一卷等待编织的锦帛，只企盼梦中的愿望成为锦帛上美丽的图案。然而，早已褪去那份稚气的我们，已经在人生路上迈出步伐的我们，回头看一下儿时的影子，或许会报以一个轻轻的爱怜的微笑，那是因为我们懂得了人生不仅是儿时梦想中的锦帛，它更像是一部厚厚的书卷，在其中不只弥漫美丽与香甜，还有夹杂其中的苦涩与悲伤。

人生若是一条路，那么，它注定不是一条平坦的大道，它必然会有弯曲，必然会布满荆棘，必然会有或深或浅的水洼与暗漏的牵绊。可以说，人生路上你不会永远一帆风顺，但，这又能怎样？一帆风顺的人生就是有意义的人生吗？答案当然是否定的，我想没有谁会为自己碌碌无为的一生而感到自豪。

然而，何谓充实而有意义的人生呢？

我要说，懂得拼搏的人才会充实地走完人生之路，才会实现自己的价值。人生中的曲折与坎坷是难免的，也是无法避免的。面对无法预知的牵绊，不能够保持沉默，要懂得昂起高贵的头颅，傲视羁绊自己的坎坷，奋力迈出铿锵的步伐，踏出坚实的印迹，拼一次，搏一把！哪管它的前方是暴风骤雨还是风和日丽，只有爱拼才会赢！

拼搏或许是一个艰苦而困难的过程，但，吃得苦中苦，方为人上人。当你在奋力的斗争过后，品尝着胜利的喜悦时，面对丰硕的收获时，你还会在乎途中的羁绊与跌跤吗？待你露出胜利的微笑，回首曾经踏过的路途时，会发现原本对你威吓的荆棘，已变成破败的枯枝，再也



寻不到曾有的傲气和蛮横。

拼搏，是每一个真正的人所应具有的精神。面对迎面而来的每一个困难，我们要做的是什？是退缩吗？不，我们需要的是拼搏。拼搏，就是在困难面前不低头，在压力之下不逃脱，在坎坷路上往前走。拼搏不是一时心血来潮，不是空喊号子；拼搏是长期的，需要用坚韧的毅力来维持，需要让坚定的信心来导航。我们今天的学习，便是人生一个漫长的考验，对于我们来说，长期的努力固然重要，但拼搏精神也必不可少，它使我们在成绩的肩头上迈向另一个目标，它使我们的追求无止境。

在经济高速发展的现代社会，每一个人都面临着“适者生存”的严酷竞争，那就需要提高自己，完善自己，奋力拼搏。不要逃避压力，因为那不是解决问题的根本途径，我们要做的只有一点，便是“不断上进，奋力拼搏”。

人的一生，应该是在奋斗中度过。生命的价值是在自己不懈的拼搏中创造出来的，而生命的意义，更要靠自己在忘我的拼搏中去深刻体验。从某种意义上讲，创造生命价值和追求生命意义涵盖了我们的一生；而拼搏就是帮助我们寻求成功、探索人生真谛的金钥匙。