



受益一生的 人生哲理课

人生时可悟道，生活处处有修行。
对人生多一些反思，生活会少一点盲目。

墨羽◎著

LIFE
PHILOSOPHY
LESSON

中国商业出版社

受益一生的 人生哲理课

人生时时可悟道，生活处处有修行。
对人生多一些反思，生活会少一点盲目。

墨羽◎著

LIFE
PHILOSOPHY
LESSON

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的人生哲理课 / 墨羽著. — 北京: 中国
商业出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5208-0100-3

I. ①受… II. ①墨… 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 (2018) 第 058451 号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710 × 1000毫米 1/16开 16印张 250 千字

2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷

定价: 39.80元

(如有印装质量问题可更换)

了解：诚实面对，秀出自我
心态：积极心态，事半功倍
尊重：尊重他人，手留余香
主宰：做心理的主人，直面人生
挑战：打败弱势，凸显优势
包装：人靠衣装，心灵更需要包装
蜕变：坚固如磐，未来胜券在握
朋友：结识朋友，道路坦荡
定位：学会定位，界定身份
宽容：宽容他人亦是宽容自己
坚持：锲而不舍，推动命运转轮
梦想：梦想是用来捍卫和守护的
格调：简单做人也是一种心态
生活：享受生活，活在当下
幻想：幻想只会让你错失机遇
希望：希望再小，也是希望
思考：拓宽思路，问题不在话下
精力：元气满满，前程不可估量
感恩：学会感恩，幸福近在眼前
实践：行动派会走得更远
打拼：未来的你值得期待





策 划：金 凤

责任编辑：姜丽君

装帧设计：**国图设计**

感悟人生哲理，点亮智慧心灯。

读懂人生哲理，改变人生命运。

你的人生有方向吗？

似乎，我们每个人生来就是为了赶路：从呱呱坠地，到蹒跚学步，接着进入幼儿园，一路小学、初中……完成学业进入职场，然后结婚生子，一切的一切都那么有条不紊，那么按部就班，那么匆匆忙忙。

当你习惯了忙碌的学习工作，当你适应了五光十色的生活，当你沉溺于酒色或权势，当你渐渐从单纯变得圆滑老练，好像一切都在朝着一个“成功方向”发展。我们骄傲于财富的积累，开心于职位的提升，可是绝大多数人渐渐忘记了自我，慢慢丢失了那个最本真的灵魂。

你是否已经被现实打磨的变了模样？

你是否还记得内心最初的“梦想”？

你是否感觉到迷茫？

你是否知道自己应该去往哪里？

你是否常常沉湎于过去的辉煌？

你是否总是抱有不切实际的幻想？

你的人生是否真的有方向？

这是一个互联网繁荣发展的时代，这是一个海量信息爆炸的时代，身处其中的我们陷入了一个“矛盾”的深渊，没有任何一个人可以置身事外。

房子、车子、孩子、医疗、教育、工作、学习、考证、升职……人们的压力越来越大，休闲和轻松的需求被压抑，于是这些没有通过休闲和放松排遣出来的情绪转而通过“娱乐”的方式来实现。

手机上的娱乐信息、无脑的各种电视剧、五花八门的花边新闻、充斥着低俗话题的综艺节目、信息真假难辨的微博、论坛……诚然借助便利的互联网来娱乐放松无可厚非，但可怕的是，在这种“状态”下，我们不知不觉就失去了“思考”的能力，正如尼尔·波兹曼在《娱乐至死》中所说，“过去，人们是为了解决生活中的问题而搜寻信息，现在是为了让无用的信息派上用场而制造问题”。

近年来，随着微博、朋友圈等社交媒体的走红，相当一部分年轻人都成为“低头族”。上班路上刷朋友圈、吃饭晒朋友圈、上厕所刷朋友圈、逛街要发朋友圈、临睡前也要刷朋友圈……我们的大脑已经被各种无用的信息占据，甚至正在渐渐失去“思考”的功能。

一个被碎片信息占据的大脑，一个被海量信息麻木的灵魂，怎么可能会有一个精彩的人生？

请适时放下你的手机、关上你的PAD，深度去思考生活的远方，深刻去认识真实的自己，努力去憧憬美好的未来。

夜深人静的时候，不妨多问问自己：你的人生真的有方向吗？

一艘没有罗盘导航的巨轮，即便船体结实、马力十足、食物充足、水手强健，最终也会迷失在茫茫大海之中。

人的一生要走很远的路，经过几十年甚至一百年才能走到终点。唯有具备强烈方向感的人，才能路过最美的风景，摘到最甜美的果实，并最终顺利地到达目的地。

本书汇集了丰富的人生哲理，既有自我塑造、自我成长的精进之道，也有活在当下的生活智慧，还有抓住命运、拼搏进取的奋斗经。希望本书质朴的文字、深刻的内涵能够让广大读者在放下手机的同时，获得一场“灵魂”的洗礼，能够真正放下碎片化的垃圾信息，认真审视自我，如何让人生变得更有价值，并勇敢奔向充满无数种可能的未来。

坚固如磐，塑造更强大的内心

第一章 了解：诚实面对，秀出自我····· 003

面对纷繁复杂的世界，也许迷茫，也许徘徊，失去了最本真的自我。
在这个大放异彩的世界，诚实面对自我，了解自我，才能获得新生。

- 1.全面认识自我，接受自我 ····· 005
- 2.学会释怀，放下过去 ····· 006
- 3.不必执着于他人的眼光 ····· 008
- 4.不要带着沉重上路 ····· 009
- 5.自己别轻视自己 ····· 011
- 6.努力挖掘自己的潜力 ····· 012

第二章 心态：积极心态，事半功倍····· 015

一个人只有摆正心态，才能学会身心放松，做到心胸豁达。做个内心充满阳光的人，不仅会让你获得快乐，你周围的世界也会因你变得更加多姿多彩。

受益一生的人生哲理课

1.保持微笑，每一天都是新的	017
2.摆脱束缚，超越自我	018
3.坦然面对失败，学会放下	020
4.你若不坚强，懦弱给谁看	021
5.勇于进取，拒绝平庸	023

第三章 尊重：尊重他人，手留余香..... 025

尊重他人亦是尊重自己。无论是生活还是工作，我们都无法逃避人际关系这一话题。一个人只有学会尊重他人，才能让自己的心情更加愉悦，更好地迎接每一天的生活。

1.学会赞美他人，欣赏他人的优势	027
2.感恩生活，享受当下的美好	028
3.热忱友善，真诚待人	030
4.宽宏大量处事，积累人脉	032
5.尊重他人，尊重自己	034
6.放下骄傲，精诚团结	035

第四章 主宰：做心理的主人，直面人生..... 039

每个人的人生和命运都应该由自己主宰，而主宰命运的第一步先要主宰自我的心理，建立心理优势。无论你是否成功，都要学会勇于面对人生。

1.专注成就梦想	041
2.相信美好事情的存在	042

3.心中有灯，方能驱逐黑暗	044
4.未来不可预知，但值得期待	046
5.相信自己，勇敢飞翔	047

第五章 挑战：打败弱势，凸显优势..... 051

金无足赤，人无完人，每个人都有自己的优势和弱势。一个人拥有弱势并不可怕，可怕的是你不敢面对最真实的自我。你需要挑战自己的弱势，打败内心弱小的根源，重塑强大内心。

1.拒绝踩“冲动”这颗地雷	053
2.焦虑是牵绊性格的绳索	054
3.过度抑郁会断送人生	056
4.自负会阻碍你的成功	058
5.不该犯的错误一定别犯	060

第六章 包装：人靠衣装，心灵更需要包装..... 063

每个人都是一张白纸，每个人都渴望五彩缤纷的画面。要想拥有五光十色的图片，你需要学会包装自己，拥有内心强大的武器，充实自我，做一个强大的人。

1.韬光养晦，厚积薄发	065
2.夹缝中求生存，泰然处之	066
3.戒骄戒躁，平凡但不平庸	068
4.挖掘潜能，展翅翱翔	070
5.循序渐进，等待最佳时机	072
6.淡然处世，率真自然	074

第七章 蜕变：坚固如磐，未来胜券在握..... 077

你的内心应该坚固如磐，经历过风吹雨打愈加坚不可摧。未来虽然不可预知，但我们要主宰自己的人生，把握自己的未来！

1. 与其抱怨，不如认清自己 079
2. 学会化解痛苦 080
3. 锲而不舍，在寂寞中突破 082
4. 善良的人心态最美 084

中 篇

活在当下，简单地生活

第八章 朋友：结识朋友，道路坦荡..... 089

海内存知己，天涯若比邻。每个人一出生都并非一个单独的个体，生活工作都需要我们学会结交朋友，认识不同的人，体验形形色色的人生，共享生活的美好。

1. 打开自己，结交真挚朋友 091
2. 真诚待人，方能赢得真心 092
3. 算计是朋友相处的大敌 094
4. 相处而并非时刻依赖 096

第九章 定位：学会定位，界定身份..... 099

你是一个什么样的人？纷繁复杂的社会，你是否会迷失自己，迷

失了最本真的自我？浩瀚星辰，每个人都有自己的位置，都有自己的身份，不允许他人改变。

1.学会倾听，才能受人欢迎	101
2.维护自尊，切勿迷失	103
3.以退为进，获得尊重	105
4.时刻定位，不忘初心	107

第十章 宽容：宽容他人亦是宽容自己..... 109

人心不是靠武力征服，而是靠爱和宽容大度征服。一个人拥有一颗宽容大度的心，待人接物，才能由原本的状态上升为新的高度，达到全新的境界。

1.宽容他人对自己的恶意伤害	111
2.保持冷静，理性地看待差异	113
3.帮助他人也是帮助自己	114
4.谦虚谨慎是一种美德	116

第十一章 坚持：锲而不舍，推动命运转轮..... 119

你有对自己生命的主宰权，任何事情都不能让你放弃一切。你需要培养自己坚韧不拔的意志，推动命运的转轮，而不是让命运主宰你。

1.锲而不舍，克服一切危机.....	121
2.心魔比生理上的疾病更可怕.....	123
3.努力弥补自己的遗憾.....	125
4.缺点也可以成为你成功的机会.....	126
5.永不言弃，一切都有可能.....	128

第十二章 梦想：梦想是用来捍卫和守护的····· 131

你是否了解自己，是否明白自己想要什么？人不可能碌碌而为，盲目地做自己不想做的事情。你只有了解自己，才能看到累累硕果。

1. 梦想拒绝拖延····· 133
2. 控制住自己才能实现梦想····· 135
3. 梦想需要循序渐进····· 137

第十三章 格调：简单做人也是一种心态····· 139

一种简单的生活，简单的心态，简简单单地做人，简简单单地生活。简单的生活会让人身心愉悦，过自己想要的生活。

1. 不要给自己太大压力····· 141
2. 化繁为简，各个击破····· 143
3. 放下烦恼，快乐地生活····· 144
4. 感受自由，解放自我····· 146

第十四章 生活：享受生活，活在当下····· 149

生活不可能让你事事如意，既然如此我们应该学会积极地面对现实，学会享受生活，认认真真对待生命赐予你的每一天，每个小时，每一分，每一秒。

1. 活在当下，专注当前····· 151
2. 换个思路，少些抱怨····· 153

3.你不可能永远活在过去.....	155
4.未来也是值得期待的.....	157

下 篇

抓住命运，打拼属于自己的未来

第十五章 幻想：幻想只会让你错失机遇.....	163
-------------------------	-----

一个人必须拥有梦想，但并不是幻想。一个只会幻想的人，不仅会错失属于自己的机遇，而且会离成功越来越远。

1.机遇是可以努力创造的.....	165
2.空谈机遇永远不会成功.....	166
3.将空想和行动结合起来.....	168
4.抓住一切可能的机遇.....	169
5.把握方向，叩响成功的大门.....	171

第十六章 希望：希望再小，也是希望.....	175
------------------------	-----

未来是不可预知的，哪怕一点点希望，也要学会坚持，因为谁也不知道下一秒会发生什么。

1.不被风雪吓倒.....	177
2.全力以赴挑战自我.....	179
3.度过苦难就是成功.....	180
4.即使命运不济，也永不放弃.....	182
5.一切都是最好的安排.....	183

第十七章 思考：拓宽思路，问题不在话下..... 185

解决问题的思路有很多种，碰到难题的时候，换个角度思考，你会得到意想不到的惊喜。千万不要执拗于一个思路，否则你会陷入一种死循环，无法逃出。

- 1.学会提问，多问几个为什么..... 187
- 2.从全新的角度思考问题..... 188
- 3.开拓思路，发散思维..... 190
- 4.审时度势，抓住关键..... 192
- 5.认真思考，而不是走马观花..... 193

第十八章 精力：元气满满，前程不可估量..... 195

一个活力满满的人，必然是一个心态积极乐观的人。他们在完成自己的任务和工作时，也给大家带来了满满的正能量。

- 1.保持认真，从工作中寻找乐趣..... 197
- 2.放松自我，摆脱压力束缚..... 199
- 3.用热情影响周围的人..... 200
- 4.调整心态，克服厌倦..... 202

第十九章 感恩：学会感恩，幸福近在眼前..... 205

幸福其实很简单，存在于生活的方方面面。不要去抱怨命运的不公，学会拥抱幸福，拥抱命运。

1.真正的幸福取决于自己的内心.....	207
2.幸福其实就在身边.....	209
3.感知幸福，感恩父母.....	211
4.感谢命运，感恩每一个人.....	213

第二十章 实践：行动派会走得更远..... 215

纸上谈来终觉浅，绝知此事要躬行。不要总开空头支票，你需要成为行动派，用行动证明一切。

1.走自己的路，不在乎他人的眼光.....	217
2.制订计划，付诸实践.....	218
3.行动是成功与否的佐证.....	220
4.努力实践，实现自我价值.....	222
5.在行动中快乐，在实践中成长.....	224

第二十一章 打拼：未来的你值得期待..... 227

每个人都渴望赢得他人的鲜花和掌声，现在的你不应止步不前，应该努力创造，努力拼搏，为自己，为未来！

1.从现在起，制订规划	229
2.成功并非一蹴而就	231
3.鹤立鸡群并非难事	233
4.未来的你不应该一事无成	235