

現代人生活的智慧

現代人生活的智慧

生活
叢書

① 現代人生活的智慧 定價 一二〇元

發行人：林英美

譯者：吳建忠

出版者：風範出版社

台北市民生東路一〇二〇號七樓之三

電話：七六五七一三二·七六九八八六五

登記處：行政院新聞局局版台業字第三六五二號

劃撥：一〇六三八八〇—九風範出版社

印刷：志龍印刷有限公司

台北市雙園區武成街一號一樓

總經銷：前衛出版社

台北市天母西路三號四樓之三〔A棟〕

電話：(〇二)八七一〇三五九

八七二五八九一

初版日：中華民國七十六年九月

有助自我實現的「人生箴言」
使自己的人生更加開闊、更加豐富！

①面對事實的人生

當你好不容易才能鼓起勇氣工作時，偏偏受到了別人的冷言冷語，如此一來，在你尚未開始做之前，信心已經消失了。

然而，經常躲避於人後，將他人當作擋風牆，又容易受到第三者影響的人，生命對他究竟有何意義呢？

人，又該如何活下去呢？

想要好好活下去的人，心中偏偏盤據著這種煩惱、苦悶，不知該如何是好。

難道每個人的人生都是痛苦的嗎？我看了一下周圍，想尋找是否有過著美好人生的人。

過著美好人生的人，放眼在我們的四周的確不少。

然而，這些人和我們一樣，在人生中不停的掙扎、呻吟，流著血、流著汗，流著淚，拚命想創造出屬於自己的美好人生。

1 能為對方設想的人，沒有敵人。

體諒他人是非常重要的，然而，能了解他人的人卻少之又少。

如果，他人失敗的處境，映現在自己的眼前，那就可以用來鼓勵自己，安慰自己。但是，他人心靈上的煩惱與痛苦，就不容易得知了。

不了解對方心靈上的痛苦，只是隨口說說幾句安慰的話，不但得不到對方的感激，反而可能引起反感，如此一來，你體諒他人的心就白費了。

「如果你想了解自己，那就觀察他人的行動。如果你想了解他人，那就先看看自己的心境吧！」——喜拉（德國詩人）

要了解他人心靈上的痛苦，並不是用眼睛、耳朵來感覺對方的心。而是要用自己的心靈來了解對方心靈的痛苦，這才是最重要的。

充實之鑰

隨口說出的安慰話，即使說的再多，也談不上是體諒。心靈與心靈的交談，才能產生真正的體諒。首先，必須先打開自己的心靈。

自己必須創造出屬於自己的方向。
爲了實現自己的人生願望，必須要有堅強的意志力。

③ 人生只是「單程車票」，因此要活的更有意義

如果，你能從每天的經驗中獲取智慧，那就是你最大的財產。
因此，我們必須從每天的痛苦中，找出自己的人生格言。

事實上，偉人們的人生，充滿了比我們更多的痛苦與煩惱。

他們在受到創傷與絕望的人生中，堅強地摸索出生存之道。

從備受煎熬的心靈中，產生出珠璣般的人生名言。

「人生是多麼的痛苦，

盡是遇到不如意的事，

但是，不能逃避，要面對事實」

正是如此，要面對現實，從流血、流汗、流淚的人生中，創造出自己的人生格言。

人生是，自我修養的美好的道場。

人生是，自我鍛鍊，無上修行的過程。

在只有單程車票的人生，要創造出自己的人生格言，來支持自己堅強的活下去。

錄 目

• 第一章	修養身心	1
• 第二章	設計人生	17
• 第三章	對工作要熱忱	32
• 第四章	進取心與地位	46
• 第五章	自我成長	62
• 第六章	培養人際關係	77
• 第七章	交際的方法	92
• 第八章	愛與結婚的智慧	107
• 第九章	建立幸福家庭的智慧	122
• 第十章	讀書與知識	137
• 第十一章	健康的智慧	152
• 第十二章	關於金錢的處世哲學	167
• 第十三章	人生的轉機	182
• 第十四章	真才實學	197
• 第十五章	推動組織	212

第一章 修養身心

能力強弱只是「意志、精神力量」之差而已

1 能為對方設想的人，沒有敵人。

體諒他人是非常重要的，然而，能了解他人的人卻少之又少。

如果，他人失敗的處境，映現在自己的眼前，那就可以用來鼓勵自己，安慰自己。但是，他人心靈上的煩惱與痛苦，就不容易得知了。

不了解對方心靈上的痛苦，只是隨口說說幾句安慰的話，不但得不到對方的感激，反而可能引起反感，如此一來，你體諒他人的心就白費了。

「如果你想了解自己，那就觀察他人的行動。如果你想了解他人，那就先看看自己的心境吧！」——喜拉（德國詩人）

要了解他人心靈上的痛苦，並不是用眼睛、耳朵來感覺對方的心，而是要用自己的心靈來了解對方心靈的痛苦，這才是最重要的。

充實
之
人

隨口說出的安慰話，即使說的再多，也談不上是體諒。心靈與心靈的交談，才能產生真正的體諒。首先，必須先打開自己的心靈。

2 心靈活潑、行動也會隨著活躍。

人是感情的動物，無論任何行動，內心一定有感情的動機存在，也就是說，行動與感情之間，有密切的關係。

感情雖然有很多種，但其來源皆出自於心靈。所以說，心靈支配我們的行動，一點也不為過。

由此我們可以了解，心靈對於一個人是多麼的重要。換句話說，一個人的行動是取決於心靈。如果心靈不活潑，相對地，行動也會變得遲鈍。

「不去使用心靈，它自然就會生鏽。」——紀德

因此必須給予心靈適當的刺激，使之能活潑的運作。每天以鮮活的心靈，愉快的生活才是最重要的。

充實
生之
鑰人

要讓心靈活潑，必須把心靈的天線伸向四面八方，無論任何東西都要吸收。然後，將吸收的東西予以消化整理。

3 面臨險阻時需以精神力量克服。

任何一個人在漫長的人生中，都會有迷惑、煩惱的時候。有時，中途會遭遇險阻，阻擋你的去路，這時，你一定不可回頭，要勇往直前。

面臨險阻，能加以克服的是靠精神力量。精神力量能支持我們努力與忍耐，然而，堅強的精神力並不是一朝一夕就能培養出來的。因此，平時就要砥礪自己，不向困境妥協。

「對人類來說，精神力就是最偉大的力量。」——漢米爾頓（英國的哲學家）

偉大的精神力並不是當人一出生就具備的。上天只給予人培養精神的土壤而已，至於以後是否能開花結果，就視個人的努力而定了。

培養精神力量，等於是每天和自己做嚴格的戰鬥。

充實人生之鑰

如果想培養出堅強的精神力量，平時就要留心，這才是最重要的。亦即，必須不向自己的弱點妥協，同時，要有今日事今日畢的決心。

4 讓「新的精神」進入緊閉的心扉吧！

精神會隨著時間的流逝而發生變化。這個變化，有的是靠經驗，有的是憑藉書籍。精神的變化，是一個人成長過程中必然會有的現象。假如，精神不發生變化，那麼，人是不可能成長的。

精神深處，即是心靈，也就是說，屬於自己的精神，會慢慢地在心靈中形成。

「心靈超越精神之上。因為精神會似花香般消失，而心靈仍如根一般留存。」——魯克爾特（德國詩人）

心靈必須經常保持彈性。如果一直緊閉心扉，心靈就不會健康。因此，心靈必須經常讓新精神進入。

只要心靈健康，精神就會健康，而精神健康，整個也會容光煥發。

充實
之
鑰

隨時打開心扉，讓新精神進入是非常重要的，倘若心靈受到煩惱與憎恨的支配，則新精神就無法進入。

5 能力之別亦即「精神力量之別」。

人類的能力雖然因人而異，但是，原本並沒有很大的差別。然而，事實上仍有明顯的能力是強弱的區別。究竟這種差別是從何產生的呢？我們可以說，這是從每個人心中產生的。

換句話說，能力之別就等於是精神力量之別，精神是可以提高能力的；反過來說，想增加能力，就必須提高精神力量。如果只會嘆息自己的能力差，則差距永遠不會縮短。

「高貴的精神不會停滯，因為它經常希望自己能超越能力前進。」——蒙田（法國哲學家）

加強精神力量，可使能力提高，從而步上成功大道。

充實人生之鑰

只要能加強精神力量，能力也會隨之提高。最重要的是，要有耐心來爬精神的階梯，因為沒有人能幫助你，凡事都要靠自己。

6

無法蛻皮的蛇是會死亡。

人類除了身體成長以外，精神也會隨著成長。尤其是當環境發生變化時，精神更會發生變化。

因此，企業想在現代多變的社會中繼續生存下去，就必須學會適應變化，具備富彈性的精神，若固執於過去的種種，是不會有任何成果的。

「無法蛻皮的蛇將會死亡，精神需賴蛻變而成長。」——尼采
所以，爲了適應社會上的各種變化，精神也必須隨之更新。

充
實
之
人

精神必須朝好的方向變化且成長。爲了達到這個目的，必須設定更高的目標。

7 永遠保持內心平衡。

許多人常在遭遇小挫折時，內心就失去了平衡，而使生活步調大亂。

因此，最重要的是，無論處在任何狀況下，都必須讓心靈保持平衡。如果因失敗而自暴自棄，或因升遷而變得驕傲，都是不對的。

「無論處於何種地位，品格都一樣高貴的人，就是自己有任何長處，也不會失去平衡之心的人」——歌德

炫耀自己的長處或成功的人，心靈不可能得到平衡，爲了不使心靈失去平衡，平時就要培養堅強的精神力量。

充實
人之
鑰

在漫長的人生中，難免會遭遇各種困難。如果每次心靈都失去平衡，最後，心靈必會疲憊不堪，所以應培養控制自己的能力。

充實人
生之鑰

體貼的心，經常會左右商談的結果。

8 適度的化粧與輕鬆的心情——僅是如此，就可以改善工作。

一個企業家，絕不可以無視於外觀，因為在現代社會，給人第一印象是非常重要的。因而，留心自己的化粧與穿著的確有其必要，但無需濃粧艷抹，只要給對方留下好的印象即可。一個人如果太注重外表，往往會忽視內在。最後，反而變得捨本逐末了。一個人如果能夠體諒對方，一定可以打動對方的心，得到對方的信賴。

「我們應該在意的是心，而不是外貌。」——伊索（希臘的童話作家）

商談之中最重要的是，能否得到對方的信賴。因此，彼此必須用心靈來交談。爲了達到良好的溝通，平時就應時時留意，培養體貼的心。

9 相信「一切都是爲自己好」。

有很多人，行事前都以損益來衡量可行的程度，亦即，對自己有益的事會努力認真的去做，面對自己毫無益處的事，便視若無睹。

這類人的心靈可以說已被利慾迷失了。從長遠的立場來看，何謂損？何謂益？實在是很難預料的。既然如此，對損益就不需如此斤斤計較？凡事認真去做比較好。

凡事都只考慮自己，往往會導致本身遭受很大的傷害。

因此，行事切勿以自己的損益去衡量。

「利己心是一切不幸的泉源。」——卡萊爾（英國思想家）

最重要的是，要有「一切都是爲了自己好」的想法，凡事都認真的全力以赴。

充實人
生之鑰

首先，要改變想法，放棄自私自利的心理，培養一顆寬宏的心，同時，心中要存有「凡事都是爲了自己好」的想法。如果能做到這點，自然會得到某些好處的。