

B821
Z33E1

彻 悟 人 生

——洒脱生活的艺术

张瑞君 著



A0995801

河北大学出版社

责任编辑:韩 宁

装帧设计:赵 谦

责任印制:李晓敏

图书在版编目(CIP)数据

彻悟人生:洒脱生活的艺术/张瑞君著. — 保定:河北大学出版社,2000.8

ISBN 7-81028-642-0

I. 彻… II. 张… III. 人生观-青少年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 31576 号

出版:河北大学出版社(保定市合作路 88 号) 经销:全国新华书店

印制:河北新华印刷一厂 规格:1/32 (850mm×1168mm)

印张:8.25 字数:100 千字 印数:1~2000 册

版次:2000 年 11 月第 1 版 印次:2000 年 11 月第 1 次

定价:10.00 元

引 言

朋友，你看，千千万万，万万千千的少男少女，大男大女，老翁老妇，在都市、在乡村、在广阔的天地间，匆匆忙忙，艰难跋涉。他们在干什么，他们是为求财，还是为求名？是为寻找欢乐，还是在寻找痛苦？他们每个人都在编织自己的梦，圆自己的梦，或一往无前，或曲折行进，或迷离彷徨。人类从盘古开天以来，不论生存了多久，将来还会生存多久，有一个既简单而又严酷的事实，对于每个人，死亡是必然的。死亡给生命下了定义，划定了时空。相对于时间、空间，人生太短暂了。短暂的一生何苦忧虑缠身，短暂的一生何苦恩怨重重，短暂的一生何苦扭曲了自己的灵魂。这一声声慨叹道出了人们对潇洒



人生的追寻。

我想走向潇洒的人生，并把自己的思索奉献给所有希望享受闪光而潇洒人生的读者。白雪茫茫的旷野，我呼吸着清冷的空气，踽踽独行，在沉思。凉风习习的秋夜，我对着繁星点点，在寻觅。我为人生欢歌，我为人生感慨。我因思索而欣悦，我因思索而苦恼，欣悦中有苦恼，苦恼后有领悟，我的文字中流淌着我的热情，滚动着我真诚的灵魂。

只有博大胸怀，领悟了人生真谛的人，才有可能在心灵上潇洒；只有具有自信，不骄不馁的人，才可能在气度上潇洒。这就是我所向往的真正意义上的潇洒人生。在“潇洒”一词满天飞的时候，我蔑视华而不实、浮浅的“潇洒”，同时力图想给读者一点真正的启迪。当你刻意追求潇洒，让人欣赏你的潇洒时，你已经失去了潇洒；当你自自然然，实现了自我的真正价值，体现了自我的独特风姿，无意潇洒的时候，你便走向潇洒的人生。

目 录

引言.....	(1)
---------	-------

领悟幸福的真谛

赤橙黄绿青蓝紫 生活是什么颜色	(3)
幸福的意义是什么.....	(8)
热情是人生的太阳.....	(12)
幻想是人生富有的阶梯.....	(17)
兴趣是人生幸福的源泉.....	(20)
幸福与希望同在.....	(24)
知识能架上幸福的彩桥.....	(27)
有个安乐窝 人生才潇洒.....	(32)

抓住命运这个精灵

自如地弹好命运交响曲.....	(41)
-----------------	--------

- 坚韧不屈 命运在你的手中…………… (45)
- 一片冰心在玉壶…………… (49)
- 地狱门前话洒脱…………… (53)

如何实现自我的价值

- 认识自我 超越自我…………… (61)
- 人生是个大舞台 还是演你自己好
…………… (66)
- 天生我才必有用…………… (72)
- 人这一辈子 什么角色也得演…………… (77)
- 乘风破浪勇追求…………… (80)
- 人生的乐趣在创造…………… (85)
- 咬住理想不放松…………… (88)
- 干就干个痛快 玩就玩个自在…………… (93)
- 善于推销你自己…………… (96)
- 巧妙地利用人生有限的时间…………… (98)
- 果断慎重作选择…………… (101)
- 看谁抓住机遇这个精灵…………… (105)
- 人挪活 树挪死 狡兔有三窟…………… (109)
- 跳好过去现在未来的三步舞…………… (112)
- 长风破浪会有时 迷途知返显英雄
…………… (114)

如何提高自我的素质

- 听听别人言 妙处不可言…………… (123)



长江入胸怀 接纳大世界·····	(126)
君子坦荡荡 让一步天高地阔·····	(129)
明日愁来明日愁·····	(133)
投入大自然的怀抱 别忘了享受 诗情画意·····	(137)
守住真诚不松懈·····	(142)
孤独是一杯醇香的酒·····	(144)
学会在嫉风妒雨中前进·····	(148)
紧张时刻要轻松·····	(151)
有傲骨而无傲气·····	(157)
心永远向往真善美 别常常盯着阴暗面 ·····	(163)
真诚的微笑值千金·····	(166)
以人为镜妙处多·····	(169)
忘掉缺陷能轻松·····	(172)
嫉妒之人活得累·····	(176)
可怜无补怒伤神·····	(178)
辩证地认识人生 拥有洒脱的人生	
三百六十行 看谁玩得妙·····	(183)
无过无不及 自由又自律·····	(186)
奋斗不可超限度 心中有份悠然自得 ·····	(189)
该糊涂时要糊涂·····	(193)



太贪婪者太贫穷·····	(196)
莫被虚名误一生·····	(200)
干嘛与自己过不去 自寻烦恼太无聊 ·····	(203)
摆脱失恋的苦恼·····	(210)
神秘而又简单的缘分·····	(214)
参透爱情这一关·····	(217)
勿要事事求回报·····	(224)
善有善报非虚言·····	(227)
太清闲者太无聊·····	(231)
有钱未必是幸福·····	(234)
轻挥手告别昨天的不幸·····	(237)
别让失望缠住你前进的双脚·····	(242)
拿得起来放得下 勿畏流俗失幸福 ·····	(245)
莫让悔恨困扰你·····	(250)
割去怯懦的毒瘤·····	(253)



CHEWURENSHENG

领悟人生

领悟幸福的真谛



赤橙黄绿青蓝紫 生活是什么颜色

我们生活在人世间，为了什么？什么样的人生才是幸福的人生。幸福是什么滋味？什么是痛苦，痛苦的滋味是什么，痛苦何来……千百年来，这类问题似有答案，无数哲人回答过它们，而且力求回答得既合理而又准确。然而，又令后人觉得既朦胧而又抽象。

生活是欢乐与痛苦的协奏曲。

你用快乐的心态、欣喜的眼睛看人生、看世界，世界便充满欢乐，像个大花园。人生便充满幸福，是一首优美动听的歌。你被痛苦、失望、忧愁、懊悔所困扰，你使用忧伤的眼睛看世界、看人生，世界便可能是苦难的渊薮，人生便是一段苦难的历程。

因此，生活中需要辩证法，辩证地认识人生可以打破外在和自为的很多束缚，从对立统一的角度理解人生。苦与乐、生与死、穷与富、伟大与渺小、坚强与软弱……这些人生面临的无数课题，皆可以转化，皆是相对的。泰戈尔《飞鸟集》中说：“鸟儿愿为一朵云，云儿更愿为一只鸟。”《围城》说得好，城里人想出去，外边的人想进来，生活就是这样。无钱的向往有钱的，但有钱后心中只有一个钱，反倒空虚得很。普通人羡慕名人，而名誉有时也是一种沉重的负担，被虚名误一生，到头来是名不符实一场空。生活坎坷的，羡慕一帆风顺的，而一帆风顺的人，却觉得一生平淡无味，没有尝到人生的千百种滋味。你要辩证地看人生，你的心灵就博大，你就感到人生不是如此累，背上总压着个想甩也甩不掉的大包袱。

人就是这样奇怪，饱食终日、无所事事的人，本来应该快乐，但却烦恼多。我有一个邻居，文化大革命中，她的丈夫关进了牛棚，自己从城市被赶到农村。一边劳动，一边照料两个孩子，她整日为生计而奔忙。她全然忘了自己是一所理工科大学的高才生，变成了一个农家妇女，什么农活都会干。自己种菜，自己做衣服。八十

年代，丈夫恢复了工作，担任了某个厅的领导。然而自己 50 多岁，在机关待着无所事事，生活很悠闲、舒服，但她却心烦意乱，深感自己老了、闲了，她越来越感觉到生活的空虚。有一天，她突然提出要去一家电脑公司工作，而且还很坚定，她再也不想过一张报纸看半天的日子了。她不但搞了电脑，而且成为这家电脑公司的业务副经理，忙得不可开交。可人年轻了，走路来充满了青春的活力。人们都觉得她变了一个人。放着清闲不清闲，忙忙碌碌却快乐无比，你说怪不怪。怪吗？其实也不怪，因为追求才是人生幸福的源泉。

我们别羡慕“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，我们应该及早领悟人生追求的意义。契诃夫说：“感到自己在这个世界上是件多余的装饰品，那是很难堪的，活着而又没有目标是可怕的。”工作实在是幸福的源泉之一。人如果没有事做，完全成为一个闲人，他就茫然若失、不知所措。我听过老将军退休后倒垃圾的故事，我见过退休老工人不缺钱花，偏要开个小卖铺，或者当门卫……人同此情，情同此理。没有追求，生命之花便容易凋谢。人应该活到老，追求到老。这样，你的一生便永远幸福快乐。曹操有“老骥伏枥，

志在千里。烈士暮年，壮心不已”的咏叹。王勃有“老当益壮，宁移白首之心”的名言。英国前首相撒切尔夫人，红极一时的世界风云人物，离开唐宁街 10 号前，向来参加告别晚会的各界知名人士宣布：“生命始于 65 岁。”她还要从 65 岁开始，“为未来而工作”。人的追求是无终点的长跑，开始于人之初，孩子追求开口讲话、行走，然后追求知识，青年追求理想与婚姻，中年追求事业有成、思想成熟，老年追求老有所为。追求与生命同在，终点是生命结束。因此，人并没有最终目标，一个目标达到了，便又有了新的目标。

你不要傲气十足，也不要软弱自卑，你应该明白，你是天地间独特的精灵，你是一个独具形体和精神的人。你有知识，但你的物质并不富裕，我在一次演讲中曾说：“上帝告诉我，你们这些从事精神产品的人，心灵太丰富了，不能让你们的物质也太丰富了。不然，人世间就太不公平了。”我常常这样安慰自己。别人能有“我不下地狱，谁下地狱”的勇气，我们只要投身于自己的事业就很幸福了。巴金说：“理想……我指的不是化妆品，不是空谈，也不是挂在人们嘴上的口头禅。理想是那么鲜明，看得见，而且同我

们的血肉相连。它是海洋，我好比一滴水；它是大山，我不过一粒泥沙。不管我多么渺小，从它那里我可以吸取无穷无尽的力量。拜金主义的‘洪流’不论如何泛滥，如何冲击始终毁不了我的理想。问题在于我们一定要顶得住，我们要为自己的理想献身。”真正的幸福属于有所追求、为理想而献身的人。

幸福的意义是什么

幸福是一张无弦的琴
幸福是一幅抽象的画
谁彻悟了它的含义
谁的人生就灿烂辉煌

究竟什么是幸福？天下什么人活得最幸福？是有雄壮体魄的人，是有美丽外貌的人，还是有充裕的物质享受的人，或者是有超群天赋的人，皆不是。强壮的气魄也许会因疾病和年老而衰弱，青春的容颜会老去，先天的天赋究竟能有多大容量，一切是幸福的原因之一，但都会随着时间和条件的改变而改变。此一时，彼一时也。只有具有博大胸怀，既能接纳顺境，也能接纳逆