

管桦若木◎编著

我们不能决定生命的长度

但我们能决定她的宽度

生命开关



当代世界出版社

Sheng Ming Kai Guan

生命开关

管桦 若木 / 编著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命开关 / 管桦 若木 编著. —北京: 当代世界出版社,
2007.2

ISBN 978-7-5090-0197-4 / B·035

I.生… II.管… 若… III.生命哲学—通俗读物

IV.B083-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 156090 号

出版发行: 当代世界出版社

地址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908404

发行电话: (010) 83908408 (010) 83908409

经销: 全国新华书店

印刷: 北京维真印刷有限公司

开本: 640 毫米×960 毫米 16 开

印张: 17.25

字数: 260 千字

版次: 2007 年 2 月第一版

印次: 2007 年 2 月第一次

书号: ISBN 978-7-5090-0197-4 / B·035

定价: 28.90 元



有一句名言说：“人从一生下来到死去，这中间的过程，就叫幸福。”是的，生命只是一个过程，在这个过程中，有鲜花和掌声，也有荆棘和泪水，有欢乐，也有痛苦，而我们为了追求那醇美如酒的欢乐，就必须忍受那酸涩如醋的痛苦。而生命的意义也就在无尽的追求之中了，在追求中创新，在追求中超越，最终给了生命一个最美的诠释。



保尔说得好：“人最宝贵的是生命，生命每个人只有一次。人的一生应该这样度过：当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。”



责任编辑 王 颖
版式设计 乔素园
封面设计 飞天创意
CHINA DESIGN



前言

有人说，生命等于生与死。生命的过程就好像画一个圆，它的起点和终点重合在一起，在生的同时也就一步一步接近死。由此可见生命的短暂。

有人说，生命等于失去与获得。所以人永远不可能一无所有，也永远不可能全部拥有，失去和获得就像生与死一样不可兼得。在你获得一些东西的同时，你一定也失去了一些东西。

生命到底是什么，生命的意义何在……

其实，生命是一个谜，从我们呱呱坠地的那天起，我们便开始了自己的一生。我们永远不知道下一步会是什么样，会出现一个怎么样的局面，那么就让我们做一个优秀的演员吧，尽情地去投入，该笑的时候就开心地笑，该哭的时候就痛快地哭，该爱的时候就爱他个轰轰烈烈。用我们生命里所有的时间和精力，所有的真心和真情，所有的欢笑和泪水，去演绎这场生命之剧，使自己的角色完美无暇，那么在剧终谢幕的时候，肯定会有人流着泪水给予我们最热烈的掌声。

有一句名言说：“人从一生下来到死去，这中间的过程，就叫幸福。”是的，生命只是一个过程，在这个过程中，有鲜花和掌声，也有荆棘和泪水，有欢乐，也有痛苦，而我们为了追求那醇美如酒的欢乐，就必须忍受那酸涩如醋的痛苦。而生命的意义也就在无尽的追求之中了，在追求中创新，在追求中超越，最终给



了生命一个最美的诠释。

生命是奇迹，是独一无二的造化，生命的意义在于创造，在于生命价值的实现。

找到了“生命开关”，就会明白生命的含义，生命的可贵，就能理解生命的意义何在；找到了“生命开关”，就找到了让人生走向成功、让生命绽放色彩的方法。

《生命开关》共分三篇，在诠释生命的基础上，阐述了生命的意义，让人们充分地认识生命可贵的同时，看到生命的责任，从而激起心中找到“生命开关”的欲望。结合事例，给出找到、打开、控制“生命开关”的方法。

《生命开关》，让你充分感受生命的含义，真正明白人为什么要活着，应该怎样活，怎样做才不愧于生命，才能让人生更美丽、更辉煌。

《生命开关》，让你真正找到自己的“生命开关”，领略生命的真谛，不再因生活中的挫折而灰心丧气，不再因命运弄人而愤世嫉俗，不再因社会的复杂而产生放弃生命的念头，不再因世俗的无奈而烦闷不安！

刹那芳华，红颜弹指老。人生如梦，醒时万事空。生命真的太脆弱，如那精美的陶瓷花瓶，不知道什么时候无意地轻轻一碰，便会哗啦啦地碎了一地。本书全面诠释了生命的意义，告诉人们怎样正确地看待生命，怎样拥有一个精彩的人生，怎样实现生命的价值。让人们在未碎之前尽情地展现它最美的风姿，以一个最佳的姿态去面对命运之神赋予我们的一切悲欢。



目 录

上 篇 诠释生命，感受生命的意义

第一章 生命等于生和死

- 1.是组成生命的材料 / 004
- 2.生命只有三天 / 009
- 3.生命的价值，需要全力创造 / 014
- 4.你是独一无二的，做好自己就行 / 018

第二章 生命等于失去与获得

- 1.面对失去不害怕 / 024
- 2.淡然面对失得，正确取舍 / 029
- 3.放下才会轻松，学会放弃 / 034
- 4.生命渴望获得更多的精神财富 / 039



第三章 生命就是不断地追求

- 1.信念，生命的脊梁 / 046
- 2.人因现实而平庸，人因梦想而伟大 / 050
- 3.放飞生命的梦想 / 055
- 4.你本无所不能，相信自己 / 059
- 5.永远相信“爱拼才会赢” / 063
- 6.让梦想与信念之光照亮人生道路 / 066

第四章 怀着一颗感恩的心，感受生命的存在

- 1.生命存在着，便有意义 / 072
- 2.生命是一种责任 / 074
- 3.感恩的心是奋发向上的动力源泉 / 078
- 4.怀着一颗感恩的心看待世界 / 083
- 5.用欣赏的眼光看待生活 / 089

中篇 给生命装个“开关”，生活才会更充实，人生才会更美好

第五章 记好打开“生命开关”的密码——健康

- 1.健康，人生最大的资本 / 100



- 2.心理健康,真正的健康 / 103
- 3.别再郁闷了,生命不允许这样 / 107
- 4.天下本无事,庸人自扰之 / 111
- 5.呵护健康,提高生命质量 / 115

第六章 打开工作的“开关”,展现生命的价值

- 1.重视第一份工作 / 120
- 2.决心把信送给加西亚 / 123
- 3.提高能力,有能才能有位 / 127
- 4.积极主动地完成工作 / 135
- 5.在工作当中走向成功,展示生命的价值 / 139

第七章 打开生活的“开关”,让生活变得多姿多彩

- 1.用乐观稀释压力,才能活得更好 / 144
- 2.常回家看看 / 147
- 3.多和朋友聚一聚 / 151
- 4.让生活融入大自然 / 153
- 5.发展一些业余爱好 / 157
- 6.聆听来自内心深处的呼唤 / 161
- 7.重新整理你的生活,给生活来一次更新 / 164
- 8.学会让生活充满欢乐 / 167



第八章 打开人际的“开关”，处世你才会游刃有余

1. 生命以和谦忍让为贵 / 172
2. 保持善良纯洁的内心世界 / 177
3. 真诚、友善地对待你周围的人 / 182
4. 好修养，好人际的保证 / 187
5. 练就好口才，打开你的人际通道 / 191

下篇 控制好“生命开关”，才能走向辉煌

第九章 控制“生命开关”，需做个生命的计划

1. 计划是成功的基础 / 200
2. 规划好人生的大格局 / 203
3. 明确并规划好自己的目标 / 209
4. 目光远一点，凡事多想一步 / 215
5. 心有多大，舞台就有多宽 / 220

第十章 把握“生命开关”，需解决好关键问题

1. 学会自我控制，战胜世上最大的敌人 / 226



- 2.不要和老鼠比赛 / 230
- 3.多站在一定的高度来反省自己 / 234
- 4.记得要用情感编织你的人生之网 / 238
- 5.找到拼搏的起点，为生命去付出 / 242

第十一章 呵护“生命开关”，让生命与年轻久做伴

- 1.精神是生命之源，人可老但心不能老 / 248
- 2.保持生命的活力，对生活充满热情 / 253
- 3.不要把消极的东西作为参照的标准 / 257
- 4.呵护“生命开关”，活得比上帝还富有 / 261

诠释生命，感受生命的意义

有人说，生命等于生与死。生命的过程就好像画一个圆，它的起点和终点重合在一起，在生的同时也就一步一步接近死。由此可见生命的短暂。

有人说，生命等于失去与获得。所以人永远不可能一无所有，也永远不可能全部拥有，失去和获得就像生与死一样不可兼得。在你获得一些东西的同时，你一定也失去了一些东西。

有人说，生命是等待加等待。每一个人都苦苦等待着，孩子等待成长，少年等待独立，青年等待成熟，中年等待成功，老年等待圆满。而在此期间人的追求永无止境，人的欲望永不能满足。

生命到底是什么，生命的意义何在……

生命 等于生和死

生命短暂，在生与死之间有的只是时间，时间是上帝送给人们的最宝贵财富。你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。

有人说：一个人的一生就只有三天，昨天、今天和明天。昨天已经过去，明天还未到来。不管你昨天是在失败面前潸然泪下，还是在鲜花与掌声中沾沾自喜，对于所有的人，今天永远是一个新的开始。所以，把握住今天，就像握着一把通向成功的无形的金钥匙。明智的人从来不会守着昨天，观望明天，虚度今天。

生命短暂，没有时间做无用功。



时间是组成生命的材料

上帝赐给我们生命的同时，也赐予我们与时间相伴的旅程。而且时间的长短与快慢对每个人来说都是一样的。它不会因为你是百万富翁而多给你一秒，也不会因为你的迟缓耽搁而等待一分。就像民谚所说：“时间好比河中水，只能流去不能回。”古人还用“白驹过隙”来形容时间的飞逝，又用“时间就是生命”的经典语言来形容时间的宝贵。

时间看起来好像太阳如常升起，又好像月亮依稀落下，周而复始，没有穷尽，但是对我们每个人来说，一年三百六十五天，一天八万六千四百秒，伴随着你的心跳，不管你是在穿衣吃饭，还是玩耍睡觉，时间绝不停留，绝不增加。

时间是生命中最宝贵的东西

时间到底是什么，真是很难说清楚，它无始无终，捕捉无影。对于个体生命而言，时间总是在不断流逝，这才是千真万确的。人生，可以比喻为一个坐标系：纵坐标代表时间，横坐标代表空间，时空相交的每一个“点”，便组合成一条弯弯曲曲、因人而异的生命轨迹。见过或者读过许多个有关生命的故事，红色的、蓝色的、灰色的，不同的时空、不同的人演绎出不同的生命色彩，让能安康幸运地活着的我们思索着、凭吊着、期盼着……

时间是生命的另一种表达形式。在这个世界上，只要你活着，你就拥有时间，不同的人对于时间有着不同的定义和解说。农家人



说：时间就是春耕秋收；文学家说：时间就是金子；医学家说：时间就是生命；教育家说：时间就是知识；军事家说：时间就是胜利；哲学家说：时间就是真理的女儿；美学家说：时间就是生活的希望。

同样一个人在他或她的一生中安排时间结构不同，是最终导致了自己的生命结构不同的原因。我们每个人都在同时间赛跑，总希望自己成为时间的主人，然而奴役我们的不是时间，而是自己的心智。在不同心智的阶段，时间和生命的关系以及内涵也是截然不同的。心智决定生命，生命托付时间，时间反馈生命。当偷懒与好逸的情绪蔓延在心智中时，那么偷懒与好逸的机会成本是缺乏这种紧张又有成就感的充实体验，它的负收益是大脑的钝化、惰性的疯长以及空虚的内心世界；如果心智中充满勤奋与努力的信号，那么勤奋与努力的收益是生命结构不断升级换代后的优化。总而言之，它们的共同之处都是通过时间的检验对生命的一种体验，而偷懒与好逸就是对生命的一种负面的体验。

总之，不同的人对时间有不同的态度和看法。勤奋者抓紧时间；求知者利用时间；有志者珍惜时间；聪明者争取时间；好学者挤出时间；上进者追求时间；忠诚者遵守时间；勤劳者创造时间。

俗话说的好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”如果给一个科学家又一青春，他就会创造出更多东西；如果给建筑师又一青春，他就会造出更多房子；但如果给一懒散汉又一个青春，相当于什么都没给他，因为他还是照样虚度年华。时间是生命中最宝贵的东西。正如时间老人所说：“给一个人再多的青春，假如他不珍惜，那么他也不会得到真正的生命。”

时间是一个人的全部财富，因为任何财富都是时间与行动化合的结果……居里夫人说过：“我只惋惜一件事，日子太短，过得太快。一个人从来看不出做了什么，只能看出来该做什么。”倘若给居里夫人更多的时间，她会创造出世上更灿烂的辉煌，为人