

★ 赵 民 著 ★



人生功课

REN SHENG GONG KE

河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生功课/赵民著. —石家庄: 河北人民出版社,
2009. 1

ISBN 978-7-202-04986-0

I. 人… II. 赵… III. ①成功心理学—通俗读物—
中国—当代 ②随笔—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 195282 号

书 名 人生功课

著 者 赵 民

责任编辑 李 方

美术编辑 于 红

封面设计 于 红

责任校对 付敬华

出版发行 河北人民出版社(石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 石家庄市东方彩印厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 12.25

字 数 170 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—2 000

书 号 ISBN 978—7—202—04986—0/B·189

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究

赵民 1954 年 9 月生人。河北青年管理干部学院培训部主任,高级政工师,河北省优秀团务工作者。

主讲的《团干部阳光心态的塑造》被团中央评为全国团校精品培训课程。已出版合著《学海心桥——为大学生解惑 200 答》、《100 个不容忽略的文明细节》。论文《创造性思维的特性》获河北省社会科学界联合会素质教育征文一等奖。曾任《青春岁月》、《女子世界》杂志专栏作者。在省内外多家报刊发表有关青少年教育方面的文章 40 余万字。

博客: 微笑如春 <http://blog.sina.com.cn/wxrch>

前 言

这是心与心的交融,这是情与情的互动,这是力与力的相互支撑。茫茫人海,悠悠岁月,我们能在此相逢,有缘,有幸!

在人生的旅途中,我们都是孤独者,无论有多少先哲大师引路,仍须我们独自求索;无论有多少人在身旁,归根结蒂还须我们独自面对人生。

每个人的路各有坎坷,各有风景,每个人的人生意义都与众不同。多年来,为探究人生功课,我独自反复思索,同友人探讨切磋,向师长学习求教,为学子答疑解惑。这本书就是我们共同成长的足迹,也是我的心路历程。书中的“赵老师”是我也是您,是众位智者的代称,采用问答的文体,是为了使阅读更轻松。本书分四个篇章:一,修 悟 慧——心灵和谐;二,人 才 和——人际和谐;三,爱 恋 情——爱情和谐;四,婚 家 育——家庭和谐。

2 人生功课

我愿衔来一根根草木，筑起一个心灵的鸟巢，当您累了倦了，让心灵来此休憩，让精神得以充盈。我愿拾起一粒粒石子，铺就一座心灵的桥梁，将我与您、理与情、心理学与文学、学校与社会沟通。如果把阅读比作行路的话，请启程吧，这一定是一次愉快的旅行！

赵 民
2008. 12

目 录

修 悟 慧

3	不断成长就是成功
9	各科良好就是优秀
12	人生的六个支点
15	命运的根
18	缺失童心不算成熟
21	人生的发动机
24	邀请最好的自己
27	自卑使人进步
30	人有三个“我”
33	为内心的力量找到方向
36	欲望不是坏东西
39	解读快乐
41	别闲着,别累着
45	让所有的智慧都睁大眼睛
47	投入地爱一次
50	激情是火种

2 人生功课

- 53 自己重用自己
- 57 登上高山是平川
- 60 只有强者才具备宽容
- 63 选择的难点是辨似
- 65 难以抗拒的冲动
- 68 将军赶路不追小兔
- 70 将烦恼变废为宝
- 74 烦恼也有价值
- 77 强者不妨学学阿 Q
- 80 内向性格适度改变
- 83 压力不要都消除
- 85 不要光想大目标
- 88 永远牢记自己是无价之宝
- 91 读书的最高境界
- 95 自爱是一座灯塔

人 才 和

- 101 刚与柔
- 104 行家一伸手
- 107 形象是有价值的
- 111 核心竞争力
- 115 点亮你的眼神
- 118 微笑是最便捷的人文关怀
- 121 每时每刻都是现场直播
- 124 人生的支持系统

127	聪明的顶点是真诚
130	拿领导当领导
133	露才华不要露锋芒
136	不要给自己挖陷阱
139	遭遇小人
142	远离八种人
144	与难对付的人相处
147	对领导说“不”的时候
150	不要怕,不要顶
152	听到没有发出的声音
156	打倒不如躺倒
159	识别小人
161	当你被提拔了
164	旗开得胜
167	领导的性格
170	将公平进行到底
173	正副有别
176	和青年谈心
178	真话会说
180	巧妙地否定
182	开玩笑的要领
185	化解尴尬
188	在酒宴上妙语连珠
192	激起动人心弦的浪花

爱 恋 情

- | | |
|-----|--------------|
| 197 | 爱情的意义 |
| 200 | 结婚的意义 |
| 204 | 异性相吸的规律 |
| 206 | 找到爱情的感觉 |
| 208 | 从男孩变为男人 |
| 211 | 做快乐女人 |
| 214 | 恋爱的流程 |
| 216 | 爱情和友情的临界 |
| 219 | 剖析男女择偶的心理需求 |
| 223 | 初次赴约 |
| 225 | 大学生为婚姻应做好准备 |
| 228 | 不要让恋爱把幸福烧成灰烬 |
| 230 | 种好梧桐树 |
| 232 | 不要怕碰疼了手指头 |
| 234 | 是否追错了人 |
| 236 | 好女不难嫁 |
| 240 | 花好月圆 |
| 243 | 丢掉了一朵花 |
| 246 | 铺满鲜花的沼泽地 |
| 250 | 只有爱情还不够 |
| 252 | 有言在先 |
| 255 | 拒绝别人不可心软 |

- 259 | 婚前可否提前“通车”
262 | 面对婚姻殿堂的大门

婚 家 育

- 267 | 丈夫的素质
271 | 妻子的角色
274 | 爱情的血液
279 | 教你吵架
283 | 不要总是一副面孔
285 | 边缘性行为
288 | 浪漫着爱情的平凡
292 | 美妙的极至
294 | 妻子唠叨的背后
297 | 娶了“七不够”的好女
301 | 走出情感灰色地带
304 | 建设性的“性压抑”
308 | 男人出轨谁之过
313 | 爱情不是婚姻的唯一
316 | 留下真情从头说
320 | 美好婚姻成长术
323 | 婚礼只有一天
325 | 婆婆也是妈妈
328 | 爱屋及乌
330 | 爱而不溺,严而不厉

6 人生功课

- 332 让孩子学会点金术
- 335 将爱学习变成孩子的天性
- 338 有益有趣有方有论
- 340 给孩子独立自由的空间
- 343 从不让孩子学习入手
- 347 不为分数学习才易有好分数
- 349 读书为什么
- 351 当好网络导航员
- 354 孩子的眼睛像摄像机
- 356 勿以恶小而为之
- 359 让孩子感到生活依然美好
- 362 帮孩子建造起生命的支点
- 365 让孩子自由全面发展
- 368 让孩子学会掌控自己
- 371 孩子是否适合出国留学
- 373 父亲角色至关重要
- 377 亦师亦友亦学生
- 381 后 记

修 悟 慧

导读: 成功的感觉源于事业,人的精神在事业中得以升华;
幸福的感觉来自家庭,人的感情在家庭中得以归宿;而成功和幸福
的创造都来源于良好的心态。

不断成长就是成功

青年：什么是成功呢？

赵老师：成功是一种状态，一种积极向上的状态，不断成长就是成功，做最好的自己就是成功。从心理学的角度来看，人的最高需求是自我实现。而每个人自我实现的价值都是独一无二的，成功也不应是一个模式。

最好的自我，就是一个人最深层次所具有的成长力，就是从降生那天起就推动着我们往前走的那股成长的激情，天赋和技能都是这种激情的表达。

青年：有些人擅长设计，有些人擅长交际。有些人可以按照精英的标准去打造自己，有些人可以按照合格公民的标准要求自己。一个人只要遵纪守法、自食其力、人格健全、乐观积极、不断进取，就可以说是成功者，那么，什么是成长呢？

赵老师：成长就是不断突破心灵空间的界限，不断品味新鲜的冲动，每天都优化着自己的素质，每天都走在成功的路上，向着成功的目标一点点迈进，逐渐由原来的小环境，进入大世界的过程。这是生命最本质、最美好的状态。

青年：成长比成功更重要！

4 人生功课

赵老师:是的,成长是成功的前提,只有点点滴滴的成长,从量变发展为质变,才能有成功的飞跃。成长是运动的,是永远进行时,它对人的心理激励将伴随着生命的始终。

青年:那么,目的和目标有什么共性呢?

赵老师:它们都是人们制定的,为自己的潜能寻找一个释放的理由。

青年:目的和目标又有什么区别呢?

赵老师:目的常带有比较功利的色彩,引导的是一时的行为。目标则是方向的引领,引领着生命永久的成长。为达到目的,人们可能会不择手段。目标则告诉人们,重要的是享受生命的成长,每时每刻都享受着成就感,令人心身愉悦地不断激发出潜能,使人处在最佳的生命状态。

青年:无论是体育还是文艺的竞赛,特别在乎名次的选手,常常精神过于紧张,发挥不出最佳状态,他们就是目的性太强。而把参赛当作一个进步的目标,让生命状态自然流露,反而能发挥得淋漓尽致,取得意想不到的好成绩。美国作家梭罗曾说过:“成功通常会降临到那些忙得没空期盼成功的人身上(Success usually comes to those who are too busy to be looking for it)”。就是功到自然成。

赵老师:是这样。看青歌赛,我最喜欢看原生态的歌手登台,那种生命的质朴与鲜活,常常令人心生感动,我在博客里曾发表过一首诗《“原生态”我最爱》:

你采来天边的云霓,
翩翩起舞,
摇曳着生命的自在。

你捧着草原的清香，
飘飘裙袂，
挥洒着生命的迷彩。
你敞开黄土地的胸膛，
滚滚心潮，
拥抱着生命的热爱。
你肩负着先人的嘱托，
心心相印，
传承着生命的感怀。
你心底回荡着天籁，
生生不息，
唱响了生命的豪迈！

青年：在北京奥运会上，我也注意到，这次无论是运动员还是教练员，在总结成败得失的经验时，“心态”这个词，提及得比以往都多。拿跳水来说，郭晶晶以 415.35 分的总成绩夺取女子三米跳板金牌后，记者问她得了多少分，她说不知道，可见她的心态非常单纯平静。而周吕鑫跳男子十米跳台决赛中最后一个动作时，已领先对手三十多分，可是最后一跳却失误了，以 533.15 分的总成绩获得亚军。事后他说想得多了一点，思想不够集中了，心态不平 and 了，与金牌失之交臂。

赵老师：我都看到了，这使我想起一首小诗，诗的题目是《谁最快乐，谁就赢了》：

在比赛的时候，
如果你不是为了名利，

6 人生功课

如果你只是为了快乐，
那么你就已经赢了。
如果你每天都能从赛场上学到一点，
那么你就是自己最好的“追星族”。
在比赛开始前，
想一想吧，
然后说：
“是的，我很快乐。”
谁最快乐，
谁就赢了。

青年：北京奥运会上心态最好的要数牙买加的博尔特，他真是享受比赛，表现得那么本真自然。跑男子百米时，还没有冲刺就开始为自己庆祝，还打破了世界纪录！他说：我只是尽力做我自己，我没有想去击败谁，我只是想努力用心地工作，享受我跑步的过程。

赵老师：这使我想起台湾证严法师在《静思语》中说过的话“要有过程，不要有手段；要有目标，不要有目的。过程是本分和自然，手段则是机巧与权变；目的有得失，目标则是有方向。”

青年：说得很精到呵！

赵老师：是的，如果只看到成功这个目的，却忽略了成长，反而会陷入无法达到目的的窘境。我们要把精力放在生命的成长上，每天都有新的成长点。从这个意义上说，只要出发就已经到达。

青年：可是很多人并不是这样认为。