

智慧 心语

万里红 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

智慧心语

万里红 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

林语堂先生曾说过：“在人的一生，有些细微之事，本身毫无意义可言，却具有极大的重要性。事过境迁之后，回顾其因果关系，却发现其影响之大，殊可惊人。”在写本书的时候，我回顾着一路以来的细微之事，那些让我欢笑、流泪、感动及滋润内心深处的事，看看是否对自己的人生产生了惊人的影响。

本书是我的心语，主要分享了梦想与立志、礼仪与教养、繁华与独处、美与优雅、智慧与人生、知与行、初心与心念、拿起与放下、爱与慈悲、内在的觉醒十个方面的感悟，若您有所共鸣，我将不胜感激。

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧心语 / 万里红著. —北京：机械工业出版社，2018.3
ISBN 978-7-111-59232-7

I. ①智… II. ①万… 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 035568 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)
策划编辑：马 晋 责任编辑：马 晋 于翠翠
责任校对：潘 蕊 樊钟英 责任印制：

印刷厂印刷 (×××装订)

2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
148mm×210mm·5.25 印张·90 千字
0 001 - 册

标准书号：ISBN 978-7-111-59232-7
定价： 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
电话服务

服务咨询热线：010-88361066
读者购书热线：010-68326294
010-88379203

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com
机工官博：weibo.com/cmp1952
金书网：www.golden-book.com
教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

前言 / 一条丰富的公益之路

一个人的价值，应该看他贡献了什么，而不应该看他取得了什么。

——阿尔伯特·爱因斯坦

这些年，我一直走在公益路上。

在路上，遇见了一群有爱、有温度的人，他们知道社会的不完美，但仍然愿意为了创造一个美好的世界去努力。

在路上，懂得了公益无须等到有钱了才去做，向世界展示你的友善亦无须等到很强大；敬畏大自然，爱护环境；给别人一个真诚的微笑，一声友好的问候，一抹柔和的眼神；孝敬老人，真诚待人；记得别人的好，常怀感恩心。这些就是生活中的公益，谁都可以做到。

在路上，收获了满满的爱，也学会了如何去爱。爱的本质是慈悲，莎士比亚有句名言：“慈悲不是出于勉强，它是像甘露一样从天上降临尘世；它不但给幸福于受施的人，也同样给幸福于施与的人。”

经常有人问我为什么舍得放弃名利去无所求地奉献，还时常有人称赞我的境界很高。其实每次听到赞美，除了心存感激，更多的就是心生惭愧。我并不是大家所想的那么有境界，更没有多么无私，初心只是因为许多人让我看见了世界的美好，所以发愿让更多人看见世界的美好。万礼公益的使命就是“让更多人微笑起来”。

徐小平先生在演讲时说过：“生命以获取而续存，却因给予而繁盛。”是的，做公益带给我内心的丰盛，让我懂得弯下腰的真正意义是放下心中的傲慢，更明白了所有外在的形式都只是过眼云烟，回归内在的初心，心无挂

碍，才能活得更真实，更自在。

走过万水千山才明白春暖花开的意义。在公益路上，有许许多多滋润我心灵的人和事，虽然很普通很平凡，但真实且美好，在此表达我深深的感恩之情。

最让我感动的是看到了孩子们一双双纯净的眼睛，一张张可爱的笑脸，一只只柔软的小手，一阵阵欢呼雀跃，下课后递上画着你的小纸条，塞上小饼干，抱着你说老师好喜欢你。孩子们用最直接的方式表达了心中的爱，干净、纯粹、简单。深深地感谢孩子们带给我心灵的纯净。

感恩至亲至爱的父母给予我生命及孜孜不倦的教诲，感恩修用爱教会我如何去爱，亲情一直是我行万里路中最重要的精神行囊。

感恩在我人生的不同阶段有不同的贵人来帮助我、指点我、包容我，让我拥有亲情、友情、爱情，也让我一直能忠诚于自己心灵的声音，全身心投入自己热爱并对社会有意义的事情。

感恩万礼公益的前身万粉荟的爱心荟友们的无私奉献，愿爱与我们同在。

感恩用自己的方式支持万礼公益的朋友们，愿你们喜乐平安，福慧双增。

感恩一路相随相伴的公益小伙伴们，我们在一起。

感恩机械工业出版社编辑马晋的帮助，从我的第一本书《最实战商务礼仪》出版至今，一直用心地指导，这也是我在机械工业出版社出版的第四本书，在此深表谢意。

我记不得何时说过要做公益，一念万念，忘了何时冒出来的念头，说出来的话，后面断断续续成了指引，成为一条人生路，愿公益成为一条丰富的人生路。

愿我们行走尘世间，内心开出圣洁莲花。

万里红

前言，一条丰富的公益之路

第一章 梦想与立志

- 01 追求 // 003
- 02 创业精神 // 004
- 03 跳出舒适圈 // 005
- 04 天道酬勤 // 007
- 05 马拉松精神 // 008
- 06 立志 // 009
- 07 忘我 // 010
- 08 努力可以接近完美 // 011
- 09 梦想的生命力 // 012
- 10 有志者事竟成 // 014

第二章 礼仪与教养

- 11 第一印象永留脑海 // 019
- 12 教养与教育同等重要 // 020
- 13 恭敬他人，就是庄严自己 // 021
- 14 好习惯胜过好文凭 // 022
- 15 态度比技能更重要 // 023
- 16 遇见生命中的贵人 // 025
- 17 礼仪背后有文化 // 025
- 18 礼仪成就人生 // 027
- 19 微笑是万国共通语 // 029
- 20 穷养富养最重要的是有教养 // 029

第三章 繁华与独处

- 21 用初恋的感觉去生活 // 035
- 22 不要等 // 036
- 23 放下错觉 // 037
- 24 迟钝的力量 // 038
- 25 把别人当自己，自己当别人，别人当别人，自己当自己 // 039
- 26 亲密但不能无间 // 041
- 27 感恩的生活方式 // 042
- 28 阅读的力量 // 044
- 29 载体的力量 // 045
- 30 守护内心的纯真 // 046

第四章 美与优雅

- 31 简单，一种深层次的美 // 051
- 32 优雅的力量 // 052
- 33 愿爱抚平一切的伤害 // 053
- 34 懂得——生命中最美的缘 // 054
- 35 年轻是一种心灵的状态 // 056
- 36 爱与被爱 // 057
- 37 溺爱是一种伤害 // 057
- 38 志愿者精神——爱的奉献 // 059
- 39 献礼教师节——因为爱，所以此生无悔 // 060
- 40 美育教育 // 062



第五章 智慧与人生

- 41 人生的方程式 // 067
- 42 人生的加减法 // 068
- 43 寂寞是块试金石 // 069
- 44 格局，历练 // 070
- 45 前进的勇气和后退的智慧 // 072
- 46 孩子，你该独行了 // 073
- 47 矛盾的戒律 // 075
- 48 工作即修行 // 077
- 49 孩子，你开错了窗户 // 078
- 50 持经达变 // 079



第六章 知与行

- 51 正向的力量 // 083
- 52 转向的能力 // 084
- 53 走出自己 // 086
- 54 管好自己 // 087
- 55 实践精神 // 088
- 56 成大事者必能自控 // 089
- 57 年轻人不要怕吃苦 // 090
- 58 己所欲，亦勿施于人 // 092
- 59 每个人的头上都有一朵云 // 093
- 60 驾驭情绪 // 095

第七章 初心与心念

- 61 致我心中的一轮明月 // 099
- 62 不抱怨 // 100
- 63 每人心里都应有一根指南针 // 101
- 64 寻找沙漠里的繁星 // 102
- 65 关闭一扇门，打开一扇窗 // 103
- 66 旅行 // 104
- 67 一期一会 // 105
- 68 平常心 // 107
- 69 初心 // 108
- 70 明心见性 // 109

第八章 拿起与放下

- 71 生命的良性轮回——赏樱感悟 // 113
- 72 以终为始 // 114
- 73 胸怀 // 115
- 74 报恩 // 116
- 75 鹰的抉择 // 119
- 76 巴菲特和比尔·盖茨共同的人生答案
// 120
- 77 向死而生的力量 // 122
- 78 知足与知止 // 123
- 79 裹尸布上没有口袋 // 124
- 80 扫墓的真正意义 // 126

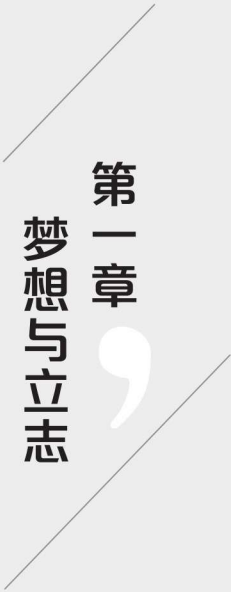
第九章 爱与慈悲

- 81 纯粹地活着 // 131
- 82 柔软的力量 // 132
- 83 梅花香自苦寒来 // 132
- 84 喜欢，然后去追寻 // 134
- 85 前半生与后半生 // 135
- 86 相由心生 // 135
- 87 我的公益之路 // 136
- 88 超越时空的美 // 137
- 89 我与一万个孩子的故事 // 139
- 90 风雨走过万水千山依旧那么真 // 141

第十章 内在的觉醒

- 91 找回迷失的自己 // 145
- 92 心，不跟随别人的话走 // 146
- 93 有缘由的快乐和无缘由的喜悦 // 147
- 94 一念之差天地间 // 149
- 95 心定了，就能安住自己的王国 // 150
- 96 惜缘不攀缘 // 151
- 97 用心才能看清世界 // 152
- 98 繁华，过眼云烟 // 154
- 99 好好爱自己 // 154

后记：后来 // 156



第一章 梦想与立志



智慧心语

01 追求

人生的价值，并不是用时间，而是用深度去衡量的。

——列夫·托尔斯泰

集大成者都有自己明确的追求目标，并且会全心全意地为之付出，从不动摇和改变。李嘉诚先生的座右铭是“建立自我，追求无我”。他认为年轻人要努力追求更高的目标，建立不平凡的自我，在创造更大成就的同时为社会创造更多的价值，实现人生的意义。当成功建立起自我后，要把自我融入芸芸众生，为公众服务，追求无我的境界。

一个人的生命价值取决于他的追求。你内心深处的追求决定了你的人生，正是这个追求引导着你走到今天的位置。有的人追逐金钱、美色，有的人追求权力、享乐，有的人追求酒足饭饱，也有的人追求为社会创造价值，回馈社会，造福人类。不同的追求造就了不同的人生。

一味地注重物质追求而不顾及精神方面的需求，或只注重精神的追求却为人处事不接地气，都无法构建人生的平衡系统。只有追求更好的自己，才能成就更好的他人。

你的人生走向何处，取决于你的追求。追求决定了人的行为。下课、下班后，抑或在周末，有的人在打麻将，有的人在阅读；有的人在发牢骚，有的人在传播正能量；有的人为别人的一句赞美扬扬得意，有的人在感恩；有的人纠结于别人的对错，有的人在推进社会的进步。人之所以会有不同的行为，是因为他们具有不同的追求。

你有什么样的追求，就会有相应的行为；有什么样的行为，就会有相应的结果；有什么样的结果，就会有相应的人生。

02 创业精神

世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。

——苏格拉底

有位在职场上叱咤风云的朋友，已先后在国企、民企、外企做了相当长时间的高管，业绩显赫，年薪过百万，无论在哪里都如鱼得水。可以说，他的状态让很多人羡慕不已。但就在人们仰视他辉煌的职业生涯时，他却选择了创业。创业初期，曾经有很多人不解：“你的薪水这么丰厚，待遇又好，老板器重你，客户也信任你。现在你要去创业，什么都要从头开始，还要放弃百万年薪，舍得吗？值得吗？”“你辛辛苦苦赚来的钱，投进去，万一血本无归怎么办？”“用人成本很高，现在的年轻人也不好管，好不容易把他们培养出来，却跳槽了，你的公司不就变成了黄埔军校吗？”“创业的风险太大了，要慎重考虑啊！”这位朋友回答：“非常感谢你们的建议，大家都有各自的道理。选择创业就是为了磨炼自己的灵魂，看自己是否还有精神、激情和勇气。我已经四十出头了，再不开安逸熟悉的环境去打拼，也许激情很快就会被消磨了。”

比尔·盖茨说过：“这个世界并不在乎你的自尊，只在乎你做出来的成绩，然后再去强调你的感受。”历史上有许多伟人，就是在条件尚不太成熟、前景尚不太明朗的情况下，凭着勇气、雄心和热情，毅然地干出一番事业！等到条件完全成熟、前景十分明朗、谁都能看得明白时再去行动，就已经没有机会了。

管理学家彼得·德鲁克称创业者是主动寻求变化、对变化做出反应并将变化视为机会的人。

创业带来创业精神，但创业精神不只适用于创业者群体。在 21 世纪的今天，无论学生还是老师，白领还是金领，要想活得精彩，干得潇洒，都需要具备创业五大精神——激情、创新、吃苦、雄心、担当。

创业不光能让我们在成功后喜悦，在失败后沮丧，它更深层的意义在于让我们变得有梦想，有追求，让我们的目标变得更清晰，在实现梦想的过程中整个人都充满活力，满怀希望，并带给周围正能量。

无论个人还是企业，一个地区还是一个民族，不思进取，安于现状，没有创新意识，不具备创业精神，就谈不上发展和进步。创业属于一种精神，激励人们奋发图强，勇于挑战，影响着我们的人生态度。

创业精神，能让我们活出真我的风采！

03 跳出舒适圈

我们不得不饮食、睡眠、游惰、恋爱，也就是说，我们不得不接触生活中最甜蜜的事情，不过我们必须不屈服于这些事物。

——约里奥·居里

心理学上有个术语叫舒适圈，是指让人感觉到轻松、自在的生活范围。在自己熟悉的场所和熟悉的人群中，人们就会感觉到很安全、很舒适。在舒适圈中，没有压力，没有紧迫感，人就容易变得松懈懒散。就像钻在冬天的被窝里，虽然温暖，但是一直睡懒觉肯

定会让人变懒。一味蜷缩在自己的舒适圈中，不去融入新的圈子的话，那么舒适圈会越来越小。

未知的不确定性会令人产生恐惧感，这是人的本性，但是成长的过程本来就是突破恐惧的过程。如果一味地让恐惧控制你的人生，你就不会有更大的发展。只有跳出舒适圈，进入到更广阔的天地，才会有更大的舒适圈，才会有更大意义上的成功。

人们大多有一种惰性，喜欢安逸、熟悉的环境，久而久之，头脑也会在这种惰性中僵化，于是激情被淹没了，变得平庸了。卡内基先生在很多年前就了解，人们最大的障碍就是被自己的舒适圈框住了，无法突破。尽管我们明白这个道理，但是到了要放下舒适的时候，却又犹豫不决。冬天要想从暖和的被窝里起床，必须征服自己的惰性，马上起床，不要闹钟响了一遍又一遍却还赖在床上。如果你在起身前就已经知道起床后的目标，你就会很顺利地把自己从床上拉起来去做事了。

我从2017年开始跑步，坚持平均每周5天，每天清晨5点起床，跑10公里。虽然一开始还想多睡一会儿，但跑完后的畅快感真的很好。4月参加了两次“半马”并跑完全程。感谢跑步，带给我们超越自我的过程，也是认识自我，挑战自我，战胜自我的过程。一个人在超越自我的同时，也就是在不断地完善自我，从而让自己的人生更精彩，遇见更好的自己。

中国近代军事学家蒋百里在他的《国防论》中曾给出“生活条件与战斗条件一致则强，相离则弱，相反则亡。”的观点。若一个人贪图享乐，生活条件过于舒服，就会失去斗志。所以，在可以奋斗的年龄不要贪图享受。

只有那些真正懂得人生的价值和意义，把生活看作一种责任、一种使命的人，才能真正自觉地鞭策自己，克服惰性，跳出舒适圈，

才能战胜自己，跟惰性说再见，不被舒适拖垮。让我们变得更精进，更积极向上，从而创造精彩的人生！

04 天道酬勤

勤能补拙是良训，一分辛劳一分才。

——华罗庚

在我的书房里，一直挂着一幅“天道酬勤”书法作品，我认为这是一句至理名言，因为任何的成功都离不开勤奋。

最早出现“天道”这个词是在《尚书》中，很多的先秦书籍中也都出现过“天道”一词，它的意思是“自然的规律”，“酬”可解释为“实现志愿”，即酬答、回报，“勤”为“勤奋”，就是说“勤奋的人实现志愿合乎自然规律”。

古往今来，勤奋创造了一个个奇迹，造就了一一位名人。对于“名人”的成功，后人归功于天才，其实他们的成就并不是来自绝对的天资聪慧，而是因为他们有一种难能可贵的精神——勤奋，用勤奋加天分造就了世人眼中的天才。

成功者，并不一定是先天聪明的人，但必定是甘愿傻傻地专注于同一事物，一心不乱，决不动摇的人。而有的人虽然天资聪颖，却喜欢嘲笑那些看起来比他们笨的勤奋者。他们喜欢沉溺于幻想之中，幻想着自己的成功与光明的未来，却不去拼搏，结果反而成了平庸无志的人。

这世上有太多聪明反被聪明误的人，他们眼高手低，到头来竹篮打水一场空。我们笨一点没有关系，笨鸟先飞，勤能补拙，只要勤奋、精进，就能把握住机遇从而叩响成功之门。天道酬勤，一个