

源于生命深处的感悟

唐旭东 编著

何为贵

中国商业出版社



源于生命深处的感悟

唐旭东 编著

何为贵



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

何为贵：源于生命深处的感悟 / 唐旭东 编著. —北京：中国商业出版社，2008.5

ISBN 978-7-5044-6106-3

I.何… II.唐… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 031787 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

*

640×960mm 1/16 开 15.5 印张 248 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

在物欲横流、世态炎凉的社会里，人对欲望的渴求不断上升，私心不断填挤着人们的心灵，心态也变得嘈杂混乱，起伏不定，因此生活也变得“丰富多彩”、“五彩缤纷”。大家就像一个游离子，漫无目的。生活亦如此，无目标，无梦想，无追求，平庸无味，除了金钱享受，还有些什么？人人常常抱怨生活的平淡，社会的冷漠，怨天尤人，过得很痛苦很无奈。生活本来不是这样，只是让我们自己过成这样。法国作家拉伯雷说：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭。”知道了这句话的内涵才是生活中的智者，

我们不仅仅活着，更要幸福快乐地活着。有哲人曾说：“让你幸福，是你第一位的责任。”或许我们可以这样说：学会生活，是你无可推卸的责任。

人们曾无数次扪心自问：人生中，何为贵？有人说人生最珍贵的是时间，它不能倒流；有人说人生最珍贵的是金钱，它无所不能；更有人说人生最珍贵的是生命，它只有一次。时间、金钱、生命，对于我们有思想的人来说，三者缺一不可。作为凡人的我们，曾问修炼千年的佛：人生最珍贵的是什么？佛曰：人生最珍贵，不是那些已经失





去的和没有得到的，而是我们此时此刻曾经拥有的。不错，人的命运掌握在自己手里，只有懂得珍惜现在的幸福，才能让幸福延续……

在这复杂多变的社会里，人变得盲目无助，就像一艘没有航标的小船，在茫茫的大海中飘荡。我们身边的机遇、爱人、朋友，一个个离我们而去，不懂得珍惜拥有，生活就成了一瓶无味的酒。想要这瓶酒越品越香、越醇吗？读完此书，它将告诉你人生中最珍贵的是什么，教你如何懂得把握幸福。它就像远方的灯塔，指引你前进远航……

在这嘈杂的社会里，它就像一股清风吹散了我们心中的忧愁，犹如在干旱的沙漠，出现一片绿洲。俗话说：好书如良师益友。读完本书，一定会让你有种百看不厌、爱不释手，心灵得以解脱的快乐之感；读完它，你会更加珍惜你身边的朋友、爱人、亲人，更加懂得抓住生活中的每一次机遇和挑战；读完它，你的人生将从此与众不同。





目 录

第一章

生命就是一切——贵在生命

人生百年，如白驹过隙，稍纵即逝，静思细想，人生应生命最为贵，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。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。获得生命是一个人最大的获得，拥有生命是一个人最大的资本。

1. 生命不仅属于自己 / 002
2. 生命不能打草稿 / 006
3. 生命奔走在起跑线上 / 011
4. 请给自己一点生命的空隙 / 015
5. 尝试一种新的生命状态 / 018
6. 善用你的时间和生命 / 023
7. 让快乐为生命保质保量 / 027





第二章

健康是生命的基石——贵在健康

健康最宝贵。因为健康是节约，健康是和谐，健康是欢乐，健康是金子。观念决定一生。简言之，健康是1，其余是0；有了健康，就有希望；失去健康，失去一切。

1. 珍爱生命，呵护健康 / 034
2. 健康情绪是生命的基石 / 038
3. 心理健康你无法忽略 / 043
4. 宽容，心理健康的维生素 / 048
5. 微笑，心理健康的苏打粉 / 051
6. 像尽心事业一样关注健康 / 056





第三章

快乐为人生之本——贵在自我

淡泊的人生是一种享受，一个完美的人生，不见得要赚很多的钱，也不见得要有很了不起的成就，在一份简朴平淡的生活中，活得快乐而自我，也是一种上乘的人生境界。

1. 给心情放个假 / 062
2. 失意时要懂得心宽 / 066
3. 让所有的烦恼都沉入水底 / 071
4. 嫉妒是人生的毒药 / 075
5. 道歉伴你快乐人生 / 079
6. 气度，决定美妙人生的高度 / 084
7. 握住自己的快乐钥匙 / 089





第四章

爱情、友谊和亲情的温暖——贵在拥有

亲情、爱情和友情是人们不可或缺的情感，拥有他们你会感觉到生活的幸福。如果此刻的你已被工作的压力搞得筋疲力尽，就释放一下你压抑的心灵……

从职业成功的高速路上走下来，打开心灵的“开关”，向情感的方向上行进。让自己好好地休息一下，将更多的时间投放在朋友、家庭等更有意义的事情中来。

1. 爱是生命中最好的养料 / 096
2. 用你的真心换取友情 / 100
3. 爱情没有加班费 / 104
4. 在爱情里全身进退 / 109
5. 爱情如水，不喝不行 / 113
6. 给家人一个拥抱 / 117
7. 常回家看看 / 121
8. 别让珍惜总在失去后 / 126





第五章

眼前的幸福最珍贵——贵在珍惜

眼前的幸福真的很宝贵，至少在我们心目中占据着很重要的位置，握在手心，它是暖暖的；藏在心里，它是甜甜的，人活一世，幸福对每个人来讲真的很重要。世上没有“后悔药”可吃，我们都要珍惜“幸福”，虽然它是一种无形的东西，但它会依附于我们每一个人，会环绕在我们的周围，说不定我们现在手中握着的就是“幸福”。

1. 把握生命中的精彩与美丽 / 132
2. 别把幸福弄丢了 / 135
3. 珍惜拥有的幸福 / 139
4. 幸福原来就在我们身边 / 143
5. 学会感知幸福 / 147
6. 珍惜今天当下这个时刻 / 151





第六章

百变心态，感知人生——贵在认知

人生的成功与失败要我们用一颗心去追求；人生的悲欢离合要我们用一颗心去感受。拥有好的心态才能更好地追求人生，才能完整地感受生活，感受人生。

1. 感恩的心是金 / 156
2. 平和的心是银 / 160
3. 懂得真诚的价值 / 164
4. 信念，生命的脊梁 / 168
5. 生命以和谦忍让为贵 / 173
6. 用欣赏的眼光看待生活 / 179
7. 保持善良纯洁的内心世界 / 183
8. 点亮心中自信的灯 / 187
9. 淡然面对失得，正确取舍 / 192
10. 知足常乐，乐在其中 / 196





第七章

生命的活力，不停的脚步——贵在追求

生命的长度有限，每个人没有掌控它的权利，但每个人却拥有让生命充满活力的权利。冰心 90 岁时，曾有人这样描述她“只要心灵不老，只要心灵年轻，青春就永远不会离你而去。”让自己的心永远年轻，找到并小心呵护“生命开关”，让生命与年轻久做伴，是对生命最好的回报。

1. 人生的真谛在于追求 / 202
2. 感悟人生，追求成功 / 206
3. 如何让生命潜能爆发 / 210
4. 相信自己，大胆追求 / 215
5. 爱拼才会赢 / 219
6. 重新整理你的生活，给生活来次更新 / 223
7. 精神是生命之源，人可老心不能老 / 228
8. 保持生命的活力，对生活充满热情 / 231





何为贵

——源于生命深处的感悟

第一章 生命就是一切

——贵在生命

人生百年，如白驹过隙，稍纵即逝，静思细想，人生应生命最为贵，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。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。获得生命是一个人最大的获得，拥有生命是一个人最大的资本。



1. 生命不仅属于自己

生命应该是有责任的，生命不仅属于自己，还属于国家、社会，属于父母、家人，因此每个人都要对自己的生命负责。对我而言，除了国家最高利益需要，比如战争，好男儿可以不顾自己的生命外，工作事业上的事没有必要以生命为代价。

——[中]濮存昕

生命属于谁？

生命，不仅仅属于自己，它应当属于——所有爱你的人！

生命，属于你有责任为之付出努力的事业；生命，承载着沉重的使命，你有义务，为生养你的父母尽起码的孝心；你有责任为你成长的世界尽绵薄之力；生命于你，意味着体验所有的酸甜苦辣；学会承担，懂得放弃，知道珍惜！

有人说：生命是上帝所赐。然而这种说法并不完全对，应该是上帝赐予了生，父母恩赐了命。每个人的生命都是与世界万物相联系的，尤其是与自己的亲人，自己的朋友有着千丝万缕的联系。我们的一举一动，身心安全都是会影响到至爱亲朋的感受，甚至于影响到他们生存的意义！也许我们不是别人眼中最好最重要的人，但又有谁说自己在父母心中不是最重要的？我们的身体发肤皆受之于父母，是这两个人给了我们生命，给了我们生活所赖以生存的环境。

从一个人出生的那一刻起，他的生命便与这个世界有了联系，也





与父母连接在了一起。而生命也正因连接而拥有欢乐温暖，既然有联系，那就不是一个人的事，而是关系到一个群体。设想当你的朋友生病处于疼痛难忍时；你最爱的人失去生命离你而去时，你是不是比自己失去某些东西还难受，所以说生命不仅仅是属于一个人的。

人们常说一个人和一个人的感情是可以相通的，其实，一个人和一个人的生命更是可以相连的。年少的，想着现在的快乐，未来的美好，父母的疼爱，也就不会抱怨这个世界；年轻的，想想身边的朋友，想想身上的责任，也就不会选择轻易的离开；年老的，想想儿孙满堂的幸福，想想曾经走过的艰辛，也就会继续好好的活着。这其中似乎蕴含了太多的责任，在你做某一件事时，你得考虑别人怎么想，考虑这样做会不会对别人造成伤害，总之，你不能只考虑自己，因为这本来就是一个有着错综复杂的关系世界。

在生命的长河中，人的一生不可能总是一帆风顺。在长长的岁月中，苦难的日子总会出现，但想想，咬咬牙也会过去的。特别是人生遭遇致命的意外打击时，首先想到要珍惜自己的生命，因为生命不仅属于自己，它同时也关系着其他人，尤其是自己的亲人。只是我们不那么想或想的不周到。也许自己选择放弃生命，一了百了，但你的亲人却要永远生活在痛苦的阴影中，所以人活在这个世界上是有责任的，要努力做到不去伤害自己的亲人。

“一个人不能仅为自己活着而活着，应该为让更多的人快乐地活着而活着。”一提起丛飞，恐怕是人人皆知了，丛飞的事迹感动了中国，但就在2006年4月20日，这个仅活了37岁的人却离开了人世。他虽然离开了，但他那珍爱生命，无私奉献的精神却永远活在人们心中，告诉人们什么是生命的真正意义。2005年他患有的胃溃疡已转化为胃癌了，但他以顽强的意志和乐观的精神面对生活，坚持参加社会活动。他多次对前来关心他的人表示：一定要与病魔抗争，尽快恢复身体健康，为社会做更多的贡献。在患病期间，他还始终惦记着他捐助的“儿女”们，把治病的钱寄给孩子们。在生命的最后时刻，他还以一个伟大的举动为自己的人生做了一次完美的谢幕：把眼角膜捐献给社会。





丛飞以他自己的实际行动告诉我们，人究竟该怎样活着？我们的生命不只是属于自己，还属于社会，你所做的每一件事情都有社会的属性，要有对社会负责的意识。特别是当你和众多的生命联系在一起的时候，就更是弥足珍贵。

民族英雄邱少云不正是一个例子吗？闭上眼睛想像着那一画面：那颗燃烧弹落在离他只两米远的草地上，飞进的燃烧液溅到邱少云的左腿上，眨眼间，插在他脚上的蒿草烧着了，火苗腾腾地冒起来。此刻，只要他翻动一下身子，就可以把火苗扑灭，但是这样做会暴露目标，可能会导致整个战斗失败。为了革命胜利，他就像一块千斤巨石，伏在那里，纹丝不动。如果那时他想的是生命完全属于自己，那他会不动吗？会想到中国的革命事业吗？不会！他所想的是自己，包括生命不只属于自己，属于集体，还属于整个革命事业。如果因他而暴露目标，很可能导致计划失败，继而革命失败，最终失去的就是太多人的生命。他把自己的生命贡献给了革命事业，贡献给了生他、养他的国家，因此，他被人们称之为英雄，成为人们学习的楷模。

邱少云是把他的生命献给了国家，而当今有些人遇到一点小困难就想不开，有的还会做一些过激的行为，草草结束了自己的生命。这样的例子多不胜数，可能他们想解脱，为自己的工作，为自己的感情，为自己再不能承受的压力，但这种方式并不能真正的解脱，因为你走了，会有更多的人因为你而背负更多的压力，更多的人会为你悲哀，更多的人会被你伤害……所以，你所做的任何一件事，包括你的生命在内，都不仅仅属于你一个人。珍惜生命吧，如果你以前没有，那么从此刻开始，你要学会珍爱自己的生命，为关心你的人，为爱你的人，更为你爱的人！

生命是最宝贵的，每个人只有一次，人不能跟自己过不去，要保持良好的心态，自残自贱，自我毁灭，都是良心泯灭的表现。它不像财富能失而复得，也不像离离原上草，春风吹又生。因此，我们一定要善待生命，尊重自己的生命，不仅是为了自己。一个不幸的男孩在3岁时被一场大火烧的不成人形，父母为了救他，欠下了





一笔债。对这个男孩来说，这场灾难确实是难以承受的。但是他活了下来，小学、中学成绩优秀，还考上了大学。那么，是什么精神力量支撑着他呢？一是自信。大火烧掉了我的肉体，但烧不掉我的思想和智慧。二是感恩。要报答父母的养育恩，要成为父母的骄傲，成为社会有用的人。

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全，但愿人长久，千里共婵娟。”古人都明白，只有生命存在，人才能长久，才能和家人共享天伦之乐。出现厄运并不可怕，但一定不能失去生存的信心，要积极地同厄运抗争到底。中国的华工在美国修铁路时，生存条件十分恶劣，但活了下来。外国人十分惊讶。这是因为华工想到的是家里还有父母、妻儿、兄弟，他们活着不是为自己，而是为了家人。所以，他们有着顽强的精神动力支撑自己活下去。今天的年轻人，生活目的很明确，活着就是为了自己。这没有错。但必须还要懂得，一个人的生命不仅仅属于自己，它还属于关爱你的人。活着为自己，可以很快乐、很潇洒。活着为他人，生命才有意义、有价值。一个人需要自我，更要超越自我。

珍惜自己的生命就是对他人情感的尊重，把生命据为独有的人是自私的。爱，使生命多姿多彩，责任赋予生命以价值和意义，爱越博大，担负的责任越重大，生命也就越有分量。所以，呼吁每一个有良知的人，请善待生命！瞬间的凋谢是生命不能承受之轻。人们要学会珍惜每一天，快乐每一天，去掉所有的尘滓，释放生命中最原始的美丽！

