

伍菊/编著

20岁以前，你需要的是学习的工具书；
20岁以后，你需要一部《人生的工具书》

人生的工具书

RENSHENG
DE
GONGJU
SHU



- 屮、辵、𡵓、龠，不认识？去查字典。
- 水灭修容，慎戒必恭。看不懂？去翻古文书。
- $F=pvg$ ，一头雾水？去查物理书。

受委屈？恐惧不安？放弃梦想还是放弃工作？人缘不好？被朋友出卖？
失恋？夫妻吵架？被人鄙视？……多少人生中的困惑迷茫，你会在本书中找到答案。

内蒙古文化出版社

人生的 工具书

RENSHENG
DE
GONGJU
SHU

伍菊/编著

B821-49
W27

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生的工具书 / 伍菊编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-80675-607-2

I. 人… II. 伍… III. 人生哲学—青年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第037527号

人生的工具书

伍菊 编著

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号)

直销热线 0470-8241422 邮 编 021008

印制装订 北京中印联印务有限公司

责任编辑 王海鹰

封面设计 杨永乐

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 22 字数 419 千

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 978 - 7 - 80675 - 607 - 2/B·055

定价: 39.80 元



没有答案,只有参考



对于人生,伟大哲学家苏格拉底,曾提出了三个问题:

- 1.我们是谁?
- 2.我们从哪里来?
- 3.我们要到哪里去?

几千年过去了,至今仍是没有定论。这三个哲学的终极命题,哲学家回答不了,先知解释不了,不是靠智慧,不是靠头脑,也不靠社会和伦理。

诡辩家的回答是:“我就是我,从来处来,往去处去。”但是谁都知道,即使我们把这个答案背上一千遍一万遍,对于我们的人生仍然没有任何意义。

也许人生最大的魅力就是:除了自己,没有谁可以代替你来活。胡适说:“醉过才知酒浓,爱过才知情重——你不能做我的诗,正如我不能做你的梦。”所以,我们知道了,没有白活——这是对于此生最大的褒奖。

人生有很多东西比成功更加重要,比如幸福,比如本心,比如爱的能力。它们决定了我们是谁。

年轻的时候,空白的前程令我们发慌,青春无处安放,梦想才刚



启航,而我们无论是朝着哪一个方向,都有无数的可能。

在这途中,难免会遇到挫折、怀疑、痛苦、考验……一系列的问题都需要指引。

顾城说:“人可生如蚁而美如神。”听着多美多崇高,可是他自杀了;三毛说:“如果说人生就是一次旅程,那么我就一直没有下过火车。”听着多浪漫多执著,可是她也自杀了。

无数的偶像破灭,无数的偶像升起,上帝睡着了,潘多拉的盒子已经开启,绝望和希望成为孪生兄弟,这个光怪陆离的世界将诞生怎样的一个我,没有人知道。

本书内容丰富,16个大章几乎涵盖了人生的每一个方面,论点精练,题材鲜活,这是一本为年轻人的人生答疑解惑的工具书。

人生已经开始,人生还没有开始,种种命题,只有参考,没有答案。

作者所作的不过是炼金术师的工作,提炼了一本书的智慧供你查询参考,但是,最终答案还要你自己去寻找。



目录

1. 你的内心王国 ——找到调理心情的工具

每个人心中都有一块别人永远无法夺去的领土，你的内心世界好比一个王国，而你自己就是这个王国的君主。这块领土上空有时候乌云密布，有时候晴空万里，有时候闪电霹雳。华盛顿说：“一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。”所以如何消除悲观消极的情绪，是做一个明智的君主的重大课题，坏情绪也不一定是坏的结果，心理学家认为，只要情绪流动起来，坏情绪找到一个出口，坏情绪也是很好的能量，关键是“运用之妙，存乎一心”。

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| ★漫谈“七情六欲”/3 | ★委屈的时候 /5 | ★孤独的时候 /7 |
| ★愤怒的时候 /9 | ★抑郁的时候 /11 | ★忧虑的时候 /13 |
| ★无聊的时候 /15 | ★恐惧的时候 /17 | ★受伤的时候 /19 |
| ★悲恸的时候 /21 | ★洗涤我们的心灵 /23 | |

2. 仰望星空，脚踏大地 ——找到沟通理想与现实的工具

大哲学家苏格拉底说：“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。”然而这奋斗是痛苦的，甚至难以承受，无数人为着理想与现实的巨大差距而困惑辗转，零落成泥的多，香如故的却少之又少。我们以为世界是那样的，结果发现实际上是这样的；我们想让自己成为那样的，却最终成为了这样的。苟安于现状，认命；拒绝触碰外在的世界，做梦；又或者是在理想与现实之间痛苦挣扎，不平。这三种都不是可取的态度，结局要么是庸人，要么是白痴，要么是愤青。平衡理想与现实之间的矛盾，是我们人生所必须解决的基本问题，世上从来没有超人，星空和大地，都赐予我们力量，指引我们方向。



- ★寻找内心的梦幻岛 /27
- ★出世与入世 /33
- ★真正的英雄 /39
- ★可以培养的兴趣 /42
- ★内圣外王 /29
- ★执与不执都是禅 /35
- ★遵守游戏规则才能赢 /41
- ★可以选择的自由 /44
- ★分裂的现实和理想 /31
- ★苦中作乐的勇气 /37

3. 人生的方与圆

——找到简单做人的工具

为人处世的道理说一千道一万,其实就在于一方一圆。方圆之道,好比古人对于天地最初的设想,好比圆形方孔的铜钱,好比圆头方尾的筷子。不方不圆,那是不伦不类的尴尬人;该方的地方圆,该圆的地方方,那是弄巧成拙,适得其反。人生的方与圆既有款又有型,既能坚守又能变通,既能独立又能共处。方与圆是中国人的“极高明而道中庸”。

- ★方与圆——内方外圆 /47
- ★智与愚——做人不妨大智若愚 /50
- ★情与理——以理服人,以情动人 /54
- ★原则与变通——坚持原则,适时变通 /58
- ★求己与求人——求人不如求己 /60
- ★低调与高调——低调做人,高调做事 /63
- ★律己与待人——严于律己,宽以待人 /64
- ★人事与天命——尽人事,听天命 /66
- ★刚与柔——刚柔相济 /49
- ★巧与拙——做事最好大巧若拙 /52
- ★个性与共性——尊重个性,不忘共性 /56
- ★奋斗与享受——奋斗人生,享受成就 /61

4. 口才价值千金

——找到智慧的语言工具

在这个时代,口才的重要几乎已经为人所共识,市面上的口才书更是层出不穷、数不胜数,但是似乎对我们的说话水平并没有多少提高,如同英语考级的书一样。寻找口才的工具,唯有不断地练习,西方谚语说:“诗人是先天的,演说家是后天的。”没有天生的口才,古希腊的著名演说家德莫斯蒂尼天生口吃,曾有过被哄下台的惨痛经历。口才绝不是磨磨嘴皮子就能成功的,价值千金的口才需要千百遍的披沙拣金。

- ★克服说话的心理障碍 /71
- ★口才的水平在话之外 /73





★看菜吃饭,看人说话 /74

★没有折扣的话 /78

★不战而屈人之兵 /81

★寒暄也能精彩 /84

★沉默是金 /88

★幽默聚敛人气 /76

★如何赞美别人 /79

★拒绝别人,学会打太极 /82

★流行语进行时 /86

5. 人生长恨水长东

——找到掌控时间的工具

“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。”这是我们耳朵听起茧子的一句话,但是时间不只是珍贵那么简单,因为我们绝少见到有人随手丢弃黄金的,相反,大手大脚地荒废时间的人倒是比比皆是。明明是人人都有东西,但是实现的价值却是天差地远,有人富可敌国,有人衣不蔽体,时间所蕴涵的哲理我们可以用一生来体味,因为理解时间就是理解生命。假使时间真是一条河流,百川东到海,从来没有西归的可能,不要奢望它回流,不要阻挡它奔流,不要截断它的水流,因为任何的武力干涉都只能是“抽刀断水水更流”,我们唯一能做的是顺流而去,能够达到的地方就是时间的奇迹。

★莫等闲、白了少年头,空悲切! /93

★时间的意义在于你所做的事情 /96

★这样做事情更有效率 /99

★与你的生物钟同步 /102

★将来的时间 /106

★理解衰老 /109

★时间的三部曲 /95

★做好你的时间表 /97

★挤出来的时间 /101

★过去的时间 /104

★现在的时间 /107

6. 天天学习,永远向上

——找到充实自己的工具

王充说:“不学自知,不问自晓,古今行事,未之有也。”学习是一个太宽泛的概念,似乎任何东西都能往里面装:我们学习识字,学习算术,学习英语、电脑和驾驶,我们学习生活,学习成长,学习爱、放弃和坚强。学习又似乎是一个苦差事,一提到它,我们脑海就自动蹦出什么“囊萤映雪”、什么“闻鸡起舞”、什么“头悬梁锥刺股”。然而人生就是要“自讨苦吃”,不要害怕学习,它是这世上最轻便最划算的宝贝了。知识没有重量,可以随意携带去任何地方,并且知识没有形状,永远不用





担心小偷,再精明的盗贼也无法从头脑中偷东西。从诞生起,我们就在学习,直到老去,我们还是要学习。学习是古老的,又是永恒的,它是一个人所有本领的唯一源泉,它恩赐我们所有想要的一切。

- ★国学经典——中国人必须了解的书 /113
- ★学习的流程 /118
- ★仗剑去国,辞亲远游 /121
- ★专业知识要专业 /124
- ★无知者无畏 /127
- ★每天进步一点点 /119
- ★向所有优秀的人学习 /123
- ★的士司机给我们上课 /125
- ★不要坐井观天 /128
- ★选择地读书 /115
- ★做一个有心人 /120

7. 人缘也是靠自己

——找到拓展人脉的工具

人们常常用“人见人爱,花见花开,车载车爆胎”来形容某某人缘极佳,以至于不只是身边人喜欢,连植物动物非生物都喜欢。人际交往,如果能达到这样的效果,自然是无往而不利,如鱼得水、游刃有余。人缘的秘诀无他,孟子早就说过:“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。”人缘都是靠自己,没有无缘无故的高人气,你怎样对别人,别人就怎样对你,你不对别人好,又怎么能希求别人对你好呢?然而这“好”也是有诀窍的,否则这世上怎会有这么多的“狗咬吕洞宾”?有句话说:“利益与需要是所有社交的根本。”

- ★广结众缘 /131
- ★人脉经营守则 /133
- ★做一个倾听者 /135
- ★真诚的微笑 /137
- ★设身处地,体谅别人的难处 /139
- ★永不向权势低头,但要摘帽为礼 /141
- ★亲切的距离 /142
- ★积极而有效的沟通 /144
- ★谦和温柔的姿态 /146
- ★人际交往的几个不宜 /147
- ★人善岂能被人欺 /149

8. 从新兵到主将

——找到职场进步的工具

职业生涯直接决定我们的生活水平和人生质量,很多人认为职场是枯燥的,如鱼得水的只是少数,能够做自己所爱的工作更是异数,大多数人都在为生活奔波劳碌。把职业当作人生的重要项目来经营,既要安身还要立命,不仅是生活有所着落,更要精神有所寄托。职场里最重要的一句话是:永远不要等到找到自己的事



业的时候才开始工作。即使是当一天和尚撞一天钟,也要做最帅的和尚,撞最响亮的钟。

- ★规划你的职业生涯 /153 ★静静的,给自己成长的空间 /155
- ★不要太在乎薪水 /157 ★与上司搞好关系 /158 ★职场友谊有禁忌 /159
- ★如何面对职场过错 /161 ★远离小人 /162 ★职场潜规则 /163
- ★如何述职 /165 ★比尔·盖茨对职场新人的忠告 /166

9. 向世界证明你自己

——找到成就事业的工具

人生在世,总是想留下些什么,千秋之后,也能有一个名号。一腔热血,可以尽情挥洒,而不应该随尘土而去。事业是人生的重头戏,幸福是个人的事情,但是事业成功却是你真真切切对于这个世界的影响。你靠什么证明你在这个世界上存在过?只有你的事业,你的贡献。尼克松说:“一个人如若从未入迷于比其自身更重大的事业,那就失去了人生登峰造极的经验之一。只有入迷,他才能自知;只有入迷,他才能发现他从来不知道自己所具有的、否则将仍然是休眠着的一切潜在力量。”

- ★我的明确目标 /171 ★从未来做起的规划 /173
- ★自制力——人生的方向舵 /175 ★行动胜于一切 /177
- ★专心致志 /179 ★诚信的通行证 /181 ★人格魅力 /183
- ★培养良好的习惯 /184 ★没有借口 /186 ★团队合作 /188
- ★调整的事业方向 /190 ★不在黎明前放弃 /191

10. 一生情,一杯酒

——找到真诚友谊的工具

友谊地久天长,是最美的祝愿和歌颂,朋友一生一起走,有你陪伴不孤单。朋友是人生必不可少的陪伴,友谊是世界上最为贴近我们自身的一种关系,比亲人多了几分平等和交流,比爱人多了几分坦荡和理解。友情是一种不咸不淡的味道,不远不近的关怀,不像亲情那样有着血缘的天然关系,也不像爱情那样眼睛里容不下沙子。如果说亲情是血浓于水的天性维护,爱情是两心相印的独占排他,那么友情就是一种理性的关怀。它是一片温厚而沉静的爱,没有妒忌,也没有恐惧。友谊所依赖的是理智,是习惯,是知根知底的信赖和托付,是不言而喻的默





契和心有灵犀。

- ★如何选择朋友 /195 ★亲疏有别,类型各异 /197 ★一人知己足平生 /199
- ★衣服 VS 手足——朋友与爱人的矛盾如何处理 /201 ★朋友借钱 /203
- ★朋友变心 /205 ★大浪淘沙的朋友 /207
- ★优质偶像也是朋友——榜样的力量激励你奋进 /209 ★跟自己做朋友 /211

11. 放我的真心在你的手心 ——找到领悟真爱的工具

爱情是人生最为美丽的风景,最为神秘的礼物,但是千万不要为了体悟爱情而刻意恋爱,“假作真时真亦假”,刻意的不是真情。恋爱中的人未必懂得爱情,尚未恋爱的人未必不懂得爱情。爱情是靠自己的领悟,这世上有无数惊天动地的爱情故事,有无数爱情专家教导你爱情计谋,但是那些都是别人的,你自己的爱情需要自己亲临战场,用你所有换取真心。

- ★爱是驯养 /215 ★相爱不如相知 /217 ★如果爱,就现在吧 /219
- ★爱的理由 /221 ★需要证明的爱情 /223 ★献给你的罗曼蒂克 /225
- ★手心的温度 /227 ★两棵树的爱情 /229 ★人生中会遇到四个人 /231
- ★现代爱情的十条法则 /233 ★不要践踏别人的花园 /235
- ★好心分手 /236

12. 守城 ——找到婚姻美满的工具

巴尔扎克说:“在人类所有的智慧中,关于婚姻的知识懂得最晚。”因而,这个再学习的过程绝对不能忽略。婚姻到底是什么?自从钱锺书先生的《围城》问世以来,人们终于为婚姻找到了一个最形象深刻的比喻——围城:城外的人想冲进去,城里的人想逃出来,却原来出来的人和进去的人都怀念当初,怀念不能够回到的过去。婚姻是围城,围城无所谓好与坏,关键只是在于你是把它当作家还是囚笼。每对婚姻的主角都是守城的战士,最为持久的婚姻保卫战。

- ★婚姻是一种契约 /239 ★完美的婚姻 /240
- ★对他的长辈越好,他就对你越好 /242 ★柴米油盐的生活 /243





- ★小吵怡情,大吵革命 /244
- ★婚后的浪漫 /246
- ★对付第三者——“狐狸精”的驭夫术 /247
- ★背叛 /249
- ★破城——关于离婚 /251

13. 甜蜜的负担

——找到家庭幸福的工具

家庭是陪伴我们最长时间的存在,是真正属于我们自己的生活方式。萧伯纳说:“家是世界上唯一隐藏人类缺点与失败的地方,它同时隐藏着甜蜜的爱。”对绝大多数人来说,家庭幸福美满是个人奋斗的根本动力和最终目的。为了这个目标,外面的所有风雨都能承受,外面的所有疲惫都能忍耐,只要能回家,就是无法言喻的幸福。我们每个人都像是背着壳的蜗牛,一步一步地行走在人生的道路上,重重的壳,甜蜜的负担和希望,这份温暖是漂泊者永远的心灵驿站。

- ★构建一个家庭的文化 /257
- ★家庭使命 /258
- ★家庭矛盾 /259
- ★培养家庭责任感 /261
- ★孝顺父母 /262
- ★家人像朋友一样相处 /263
- ★教育孩子是我们的责任 /264
- ★不可忽视挫折教育 /266
- ★称职的家长 /268
- ★家庭理财 /269
- ★两个女人的战争——婆媳矛盾 /271

14. 别让身体给我们捣蛋

——找到正确养生的工具

时下的健康话题成为人们关注的焦点,因为我们的身体越来越出现各种问题。关于健康有这样一种说法:先天遗传占15%,后天条件占85%;而在后天条件中,地理气候因素占7%,医疗作用占8%,科技水平占10%,而个人的生活习惯和生活方式所占比例高达60%!保健养生就是在这60%里面做好文章。养生绝对不是一朝一夕的功绩,立竿见影的效果背后都有不可忽视的危害,何谓“养”?它是一辈子不离不弃的用心呵护。

- ★警惕亚健康 /275
- ★食有时有量 /277
- ★金字塔的食物构造 /279
- ★喝的学问 /280
- ★良好的睡眠 /284
- ★有氧运动 /286
- ★笑口常开 /288
- ★养生的时令性 /290
- ★健康减肥 /292
- ★解酒与排毒 /294
- ★心健康,人健康 /295





15. 气质是一种很玄的东西

——找到培养气质的工具

无论男人还是女人,都需要气质的烘托,气质比容貌和装扮更加重要。气质说不清道不明,但是却有化腐朽为神奇的功效。有人布衣不掩国色,而有人即使穿上龙袍也不像太子;有人举手投足间尽显大家风范,而有人即使仆佣无数也像一个跟班。“气质是天生的”只是借口,大量事实告诉我们,气质是可以后天培养的,现在被奉为经典的气质美女张曼玉,年轻的时候也仅仅是个普通花瓶而已。陆九渊说:“学能变化气质。”古人诚不我欺。

- ★你是土豆我是洋芋/299 ★品味决定气质/301 ★“要眇宜修”的美/303
- ★自信的魅力/304 ★自然与人造/306 ★服饰的选择/308
- ★简单内敛是贵族气息/309 ★优雅的姿态/310 ★坚守纯粹/312
- ★时尚和品牌/314

16. 永远在路上

——找到感悟人生的工具

东坡曾言:“人生如逆旅,我亦是行人。”说到底,人生就是一场华丽的冒险,生是起点,死是终点,不到最后的审判时刻,谁也不会停止行走。在这个旅途中,经历失意得意,起落沉浮。人生的感悟好比海边散落的珠贝,散落一地而要靠自己的心去领悟,本章仅仅为您提供一个线索。“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”求索的是什么?一路荆棘一路歌,一程山水一程诗,鞋子合适的时候,我们忘记脚;腰带合适的时候,我们忘记腰;心灵合适的时候,让我们忘记赞同与反对。

- ★带上自己的地图上路/319 ★人生没有后悔药/321
- ★道德与道理/323 ★此心安处是吾乡/324
- ★辨证的人生/326 ★不要附庸风雅/329
- ★在现实中生活,在精神中享受/331 ★人生的因缘际会/333
- ★今天,请尽管相信/335 ★不完美也要精彩/337
- ★选择你人生的盒子/339



你的内心王国

——找到调理心情的工具

每个人心中都有一块别人永远无法夺去的领土,你的内心世界好比一个王国,而你自己就是这个王国的君主。这块领土上空有时候乌云密布,有时候晴空万里,有时候闪电霹雳。华盛顿说:“一切的和谐与平衡,健康与健美,成功与幸福,都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。”所以如何消除悲观消极的情绪,是做一个明智的君主的重大课题,坏情绪也不一定是坏的结果,心理学家认为,只要情绪流动起来,坏情绪找到一个出口,坏情绪也是很好的能量,关键是“运用之妙,存乎一心”。



漫谈“七情六欲”

人活着,就总逃不掉某些时候醉生梦死的煎熬,在希望与绝望中苦苦挣扎,情绪波荡,欲望灼烧。七情六欲这个词被我们频频使用,但是对于它的真实含义未必清楚。七情六欲几乎囊括了人类所有的情感和欲望。

对于“七情”的解释,各家都不尽相同:

佛家的解释是:喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲;

儒家的解释是:喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲;

中医的解释是:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

对比可以发现,佛家和儒家对七情的理解大致相同,都是喜怒哀乐等种种情感的表达,一个值得注意的现象是:这两家都把“欲”作为七情的一种,将“欲”归于“情”之下。而中医的理解,七情是指过度的情志,由此导致阴阳失调、血气不周而引发一系列的疾病,中医并不把“欲”列为其中。

再来说六欲:

“六欲”这个说法最早见于《吕氏春秋》,“所谓全生者,六欲皆得其宜者”。意思是六欲都能各得其所,才是养生之道。但六欲到底是什么东西,并没有明确指定。到东汉时候,有一位哲人对其作了注释,“六欲,生、死、耳、目、口、鼻也”,看来大致是人与生俱来的生理需求。

后人据此概括为:见欲(视觉)、听欲(听觉)、香欲(嗅觉)、味欲(味觉)、触欲(触觉)、意欲。

现代人似乎对七情六欲具体指哪七种哪六样都不再追究,而把它作为人类在情感与理智的漩涡中遇到的种种心理状态笼统的总称。

情欲是一体的,不可分割,有情才有欲,有欲才能体现情。七情六欲不是简单的存在而是复杂的时刻变化,我们用这个词来高度概括人类所有的生理要求和心理动态,它代表了人性的基础。

七情六欲对我们的启发包括下面几点:

①形式不同。所谓七情六欲人人有,千差万别各不同。每个人的情感和欲望的表现形式都不相同,每一刻的反映也都不可复制,好比水光晃动,影影绰绰,难以把握。但是这些都是我们人生最真实的一面。

②要节制、隐忍。俗语说“情太切伤心,欲太烈伤身”,过度的情感和欲望对身心都



是伤害。而又有一种说法叫做“情深不寿”，天若有情天亦老，理性对待自己的情感和欲望，放纵自己可能会由于一时贪欢而不得不品尝一世的苦果。

③万物之灵。科学家将世上万物分为三类：矿物是无生命的存在；植物有生命但无知觉，能够接受但是没有感受；动物在三个类别中最为高级，有生命也有感受。人是动物，这一点毋庸置疑，但人又有社会性——这才是人的本质。如果只有动物性，这样的人通常被称作“衣冠禽兽”，同穿上衣服的猴子没有区别，这上百万年白白进化了，居然还保留着猴子的尾巴。万物之灵就要有万物之灵的样子，孔子说“发乎情，止乎礼”对于我们今天仍是有借鉴意义。



名人名言：

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

——【英】约翰·米尔顿

