

GANWURENSHENG

Zhi Hui Bi Du Cong Shu

感悟人生

李元秀 / 编著

一点宽容可能会让别人感激一生；一点爱心可能会
让别人温暖一生；一句祝福与鼓励的话可能会让别人幸
福一生。

智慧必读丛书

内蒙古人民出版社

B821-49
L327.1/41

GANWURENSHENG

Zhi Hui Bi Du Cong Shu

感悟人生

李元秀 / 编著

一点宽容可能会让别人感激一生；一点爱心可能会
让别人温暖一生；一点祝福与鼓励可能会让别人幸
福一生。

智慧必读丛书

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟人生/李元秀主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007. 11

(智慧必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5

I. 感… II. 李… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180003 号

智慧必读丛书

编 著 李元秀
责任编辑 晓 峰
封面设计 婴儿制造设计工作室
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京奥达福利装印厂
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 500
字 数 3000 千
版 次 2007 年 12 月第 1 版
印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5/I · 1872
定 价 780.00 元(全 20 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659



目 录

感受宽容快乐的人生

情绪是可以控制的	2
拥抱好心情	4
“胜不过自己的脾气”	6
小不忍则乱大谋	8
不带一点儿怒气	10
生气的时候跑三圈	12
宽容——消除人为的紧张	14
快乐也能“传染”	18
自我感觉的过分扩张	20
“胡萝卜的追逐者”	22
失之东隅,收之桑榆	26
放下就是快乐	28
“先予后取”的弹性	31
贪心无满足之时	33
第二名有什么不好	35
不知足就不快乐	36
化复杂为简单	39
享受过程的乐趣	41
期待的魅力	43
错过他,我才遇到你	44



感悟人生

由聪明变糊涂更难	46
工作是快乐的	49
追逐你的热情	52
工作,不以挣钱为目的	55
忠于自己的年代	59
把爱好和工作合二为一	61
让自己活得成功	64
工作要一件一件去完成	66
放松,再放松	68

感悟人间生活百态

命运的主人	72
按照自己的方式生活	74
代沟	76
星光,让他坚信明天会更好	78
言多必失	79
认清自己	80
高昂的自信心	81
一杯牛奶	83
命运在一念之间	85
我可以,你为什么不行	87
用行动把握良机	89
刚开始活	91
一段话改变了他人的人生	93
有信方可先言	94
罪犯竟是个画家	95
赚钱的智慧	97
1 英镑 > 1 万英镑	99
浓缩的智慧	101
站直了说话	103



高尚的玛丽·居里	104
对手不仅是敌人	106
只贷1美元	108
过分的关心	110
困难时要忍耐,得志时要自矜	112
上帝的足迹	114
应聘测试	116
心境	118
根本没人在乎你	120
最有修养的人	122
来自鞋子的问候	124
遗嘱	126
生命之舟	128
贪婪的乞丐	130
面包是什么东西	131
孤独的老人	133
秀才与屠夫	135
最好的惩罚	136
拔牙	137
朋友,你不一定都对	139
奇怪的酒瓶	141
天才的故事	143
学无止境	146
拆我的那一层	148
节俭是幸福的根基	150
愚昧无知改春联	152
其实没有那么糟	154
将军与毛皮商人	157
聪明的商人	159
天上掉馅饼	161
吃亏是福	163
结婚礼物	165



感悟人生



喜讯与噩耗	167
人生的入口	169

拥有自信良好的品格

目标是提供快乐的基础	172
希望就是生命的全部	175
只要心存希望就能走出黑暗	177
动机有多强烈潜力就有多大	179
信念让人常胜不败	181
绝望永远不会拯救你!	182
不要被遥远的目标吓住	184
梦想只有坚持才能实现	186
光给别人梦想还不够	188
不要让别人偷走了你的梦想	190
有渴望才有希望	192
梦想皆有神助	194
善良比聪明更重要	196
良好的品行是人生最大的财富	198
美德胜于一切	200
信赖他人是高尚的表现	202
做一个爱心的传递者	204
真情关怀能拉回罪恶之手	206
爱胜过物质财富	208
诚实重于亲情	209
诚实才能坦然	212
不要把撒谎视为聪明	214
谎言迟早会被揭穿	216
正人先正己	219
救别人等于救自己	222
幸运源于爱心的馈赠	224



真正的上帝是人们的爱心	226
成全他人就是完善自己	228
真正的善行无须表白	230
老吾老以及人之老	232
博大的爱并不苛求理解	233
赞赏和鼓励远胜训斥和指责	235
在别人需要时推他一把	236
对父母的尊敬不要打折扣	237
爱心使人无所畏惧	239
责任心来自使命感	241
爱心能创造奇迹	242
勇敢地承担自己的责任	243
做个争强好胜的人	245
求知是人间最大的欢乐	247
守信使人具备更大的影响力	248
永远不忘坚守规则	250
忠诚会带来意外的机会	251
热爱工作比工作能力还重要	252

胸怀积极的人生态度

暗处的眼睛	254
多想一点点	256
心灵的陆地	258
在心中的木栏	260
人生的细节	262
撬起世界的支点	265
成功只差五丝米	267
上帝不敢辜负信念	269
谁在给我们的命运打包	271
给心灵留下一座花园	273



感悟人生

做好一件事	275
听别人把话说完	277
你自己就是圣者	279
成功,不能等待	281
跨前一步	283
生命的弯腰	285
盛满水的瓶子	287
赠予自己	289
修建自己的码头	291
在废铜上闪烁的黄金	292
超市内的“公厕”	294
别人最需要的	295
金鱼和鱼缸	297
成功始于细节	299
穷人手里有黄金	301
做一个“五星级”人	303
人生的创意	305
付出和回报	307
灵感就是财富	309
经营智慧	311
成功的风险	313
机遇时时有	315
微笑的回报	317
西门子的忠告	319
成功的姿态	320
最珍贵的买卖	322
毛姆“征婚”	324
一美分离亿万富翁有多远	326
危机与转机	328
意外也是一种机遇	330
富起来的理由	332
专注的力量	334



失误中诞生的“雪花呢”	336
爱的奇迹	338
爱的力学	342
爱的声音	344

崇尚的关怀与爱心

没有什么可以独立存在	348
自己想得到什么就给别人什么	350
抛弃不必要的假想	352
用心体会人间温暖	354
设身处地为他人着想	356
要有与人为善的态度	359
提升自己聆听的能力	361
用心倾听别人的需要	362
必要时关闭自己的耳朵	364
及时表达你的赞赏之情	366
鼓励是一种艺术	368
要对别人的付出给予肯定	370
把你的赞许告诉他	372
让他知道自己的缺点	374
大声说出别人想听的话	377
主动去关心别人	381
先让自己走近别人	383
打开自己关闭的心	385
不要掩盖自己的缺陷	389



感受宽容快乐的人生

感悟人生

QIAN JI HUI ZHENG





情绪是可以控制的

现在的我们确实比过去任何一个年代的人生活条件都好,我们可以随心所欲地想吃什么就吃什么,想穿什么就穿什么。尽管生活条件改善了,但是每个年代的人都会有各自不同的情绪变化产生的压力,这一点却是自古至今不变的。

人活在世上总会遇到各种各样的事情,或忧或喜。重要的是当个人的生理需要与客观事物发生矛盾冲突而出现种种劣性情绪时,如果能通过自己的认知活动,及时调整好自己的情绪,对自己的身心健康乃至处理好各种事情都是有裨益的。

有一天,你站在一间珠宝店的柜台前,把一个装着几本书的纸袋放在旁边。这时一个衣着讲究、仪表堂堂的男子进来。开始在柜台前看珠宝,你礼貌地将自己的纸袋移开。但这个人却愤怒地看着你,他说,他是个正直的人,绝对无意偷你的纸袋。他觉得受到了侮辱,重重地将门关上,走出了珠宝店。你感到十分惊讶,这样一个无心的动作,竟会引起他如此的愤怒。后来,你领悟到,这个人和你仿佛生活在两个不同的世界,但事实上世界是一样的,只是你和他对事物的看法相反而已。

第二天早晨,你一醒来便心情不佳。想到这一天又要在单调的例行工作中度过时,便觉得这个世界是那么枯燥、乏味。当你驾车挤在密密麻麻的车阵中,缓慢地向市中心前进时,你满腔怨气地想:为什么有那么多笨蛋也能拿到驾驶执照?他们开车不是太快就是太慢,根本没有资格在高峰时间开车,这些人的驾驶执照都该被吊销。后来,你和一辆大型卡车同时到达一个交叉路口时。你心想:“这家伙一定会直冲过去的。”但就在这时,卡车司机将头伸出车窗外。向你招招手,给你一个开朗、愉快的微笑。当你将车子驶离交叉路口时,你的愤怒突然完全消失,心胸豁然开朗起来。

这位卡车司机的行为,使你仿佛置身于另一世界。但事实上,这个世界



依旧,不同的只是我们的态度。

每个人在生活中都可能会遇到类似的小插曲,这些小插曲说明,要活得快乐,就必须先改变自己的态度。或许,这就是快乐的真谛吧!

美国研究应激反应的专家理查德·卡尔森说:“我们的恼怒有80%是自己造成的。”卡尔森把防止激动的方法归结为这样的话:“请冷静下来!要承认生活是不公正的。任何人都不是完美的,任何事情都不会按计划进行。”

理查德·卡尔森的另一条黄金规则是:“不要让小事情牵着鼻子走。”他说:“要冷静,要理解别人。”他的建议是:表现出感激之情——别人会感到高兴,你的自我感觉会更好。

如何抑制自己不生气呢?这时你要问自己:一年后生气的理由是否还那么重要?这会使你对许多事情得出正确的看法。

有一项明显的人格特质,就是自我意志力。也就是自我约束,使自己不致生活过于紧张或过于松散。意志力使人能打破坏习惯,建立有益的习惯,也能帮助你克服不满足的心态。然而非常遗憾,直到今日,心理学家们对于意志力的认识仍十分有限。

一个能控制自己意志力的人,会具有推动社会的伟大力量。这种巨大的力量可以实现他的期待,达到他的目标。如果一个人的意志力坚固得跟钻石一样,并以这种意志力引导自己朝着目标前进,那么所要面对的一切困难。就会迎刃而解。

当“智慧”已经失败,“天才”无能为力,“机智”与“技巧”说不可能,其他各种能力都已束手无策,宣告绝望的时候,“意志力”便默然来临,帮助人们取得胜利,获得成功。

人人都可能停下来不再去做,只有富有意志力的人才会坚持去做;人人都可能因感到绝望而放弃信仰,只有富有意志力的人才会坚持着,继续为自己的意见辩护。所以,具有这种卓越品质的人,最终能够获得很大的收益和很好的声誉。





拥抱好心情

常言说得好：事从容者有余味，人从容者有余寿。医学专家认为，从医学角度分析，从容能使人保持心态平衡，易于协调内在环境和外在环境的关系，心脑血管和其他器官受刺激的次数也会明显减少，因此就使人体的神经系统和内分泌系统经常处于有序的缓释状态。这样，气血平和，病魔也就退避三舍。反之，悲观与焦灼则会破坏人体的免疫功能，造成代谢功能的失调，如心率、血压及消化系统的紊乱，破坏内分泌系统，使健康恶化。

人在心情不好的时候会不自觉地把自己封闭起来，关门不跟人说话，嘟着嘴生闷气，锁着眉头胡思乱想，结果心情更坏、更难过。所以，人要学习放下心情，拒绝让它折磨才行。

我们想拥有好心情，就得从原有的坏心情中解脱，从烦恼的死胡同中走出来。请注意，肯放下心情的包袱，好好审视清楚，看看哪些是事实，把它留下来，设法解决。哪些是垃圾，是给自己制造困扰的想法，要狠下心来，把它抛开，这就能应付自如，带来好心情和清醒的头脑。因此，人人都应该学放下、学割舍。

谈到放下与割舍，在《星云禅话》中有一则故事，讲得很生动、很具启发性。这故事大意是，有一位旅者，经过险峻的悬崖，一不小心掉落山谷。情急之下抓住崖壁下的树枝，上下不得，祈求佛陀慈悲营救。这时佛陀真的出现了，伸出手过来接他，并说：“好！现在你把攀住树枝的手放下。”但是旅者执迷不松手，他说：“把手一放，势必掉到万丈深渊，粉身碎骨。”

旅者这时反而更抓紧树枝，不肯放下。这样一位执迷不悟的人，佛陀也救不了他。坏心情就是紧抓住某个念头，死死握紧，不肯松手去寻找新的机会，发现新的思考空间，所以陷入愁云惨雾中。

其实，人只要肯换个想法，调整一下态度，或者移动一下视角，就能让自己有新的境界。只要我们肯稍作改变，就能抛开坏心情，迎接新的处境。

有个女人习惯每天愁眉苦脸,小小的事情就能引起不安、紧张。孩子的成绩不好,会令她一整天忧心,先生几句无心的话会让她黯然神伤。她说:“几乎每一件事情,都会在我的心中盘踞很久,造成坏心情,影响生活和工作。”

有一天,她有个重要的会议,但是沮丧的心情却挥之不去,看看镜子里自己的脸庞,竟然无精打彩。她打了电话问朋友。“该怎么做?我的心情沮丧,我的模样憔悴,没有精神,怎么参加重要的会议?”

朋友告诉她:“把令你沮丧的事放下,洗把脸把无精打采的愁容洗掉,修饰一下仪容以增强自信,想着自己就是得意快乐的人。注意!装成高兴充满自信的样子,你的心情就好起来。很快地你就会谈笑风生,笑容可掬。”她照着去做,当天晚上在电话中先告诉朋友说:“我成功地参加了这次会议,争取到了新的合同。我没想到强装信心,信心真的会来:装着好心情,坏心情自然消失。”

人要懂得改变情绪。才能改变思想和行动。思想的改变了,情绪就会跟着改变。

当我们需要打起精神应付一件事情时,可以用这个方法。





“胜不过自己的脾气”

有一位经理，一大早起床，发现快要来不及上班了，便急急忙忙地开着车往公司急奔。

一路上，为了赶时间，这位经理连闯了几个红灯，终于在一个路口被警察拦了下来，给他开了罚单。

这样一来，上班更是要迟到了。到了办公室之后，这位经理有如吃了火药一般，看到桌上放着几封昨天下班前便已交代秘书寄出的信件，经理更是生气，把秘书叫了进来，劈头就是一阵痛骂。

秘书被骂得颇有些莫名其妙的感觉，拿着未寄出的信件，走到总机小姐的座位，照样是一阵狠批；秘书责怪总机小姐，昨天没有提醒她寄信。

总机小姐被骂得心情恶劣之至，便找来公司内职位最低的清洁工，借题发挥，对清洁工的工作，没头没脑地，又是一连串声色俱厉的指责。

清洁工底下，没有人可以再骂下去，她只得憋着一肚子闷气。

下班回到家，清洁工见到读小学的儿子趴在地上看电视，衣服、书包、零食，丢得满地都是，当下逮住机会，便把儿子好好地修理了一顿。

儿子电视也看不成了，忿忿地回到自己的卧房，见到家里那只大懒猫正盘踞在房门口，儿子一时怒由心中起，恶向胆边生，立即狠狠地踢了一脚，把猫儿给踢得远远的。

无故遭殃的猫儿，心中百思不解：“我这又是招谁惹谁啦？”

处于情绪低潮当中的人们，容易迁怒周遭所有的人、事、物，这是自古而然的，所以孔子才会称赞颜回：“不迁怒，不贰过！”

情绪的控制，有待智慧的提升。很简单的三个字：“不迁怒！”几千年来，能做到的，又有几人？

法国名将拿破仑，曾统兵数百万，所到之处战无不胜，攻无不克。但是他说：“我就是胜不过我的脾气！”



是的,人往往“胜不过自己的脾气”,在遇到感情挫折、情绪困扰时,就是想不开、钻牛角尖,以致怒火中烧,逼自己走上极端。可是,人必须懂得,“脾气来了,福气就没了!”我们不能让自己处于气愤不已的状态,要懂得“让情绪换跑道”,绝不能使“情绪的癌细胞扩散”啊!

因此,生活中的“人际高手”,必须要知道,遇到冲突、生气时,一定要“先处理心理、再处理事情”,“凡事多思维,切勿轻易发怒”,而且,“不要急着说,不要抢着说,而是要想着说!”

毕竟,人活着,不是要“斗气”,而是要“斗志”!人活着,不是比“气盛”,而是要比“气长”!人活着,不是要“争一时”,而是要“争千秋”啊!

想一想,“我”这个字是哪两个字的组合?是“手”和“戈”对不对?老祖先造字真有创意,“手拿着刀剑、干戈和武器”,竟然就变成“我”这个字。所以,人常常是很自私、很防卫的,谁冒犯我、惹我、欺负我,我就拿“武器”和他拼命、干架。

可是,这样值得吗?有些失学的青少年,无所事事搞帮派,为了抢地盘,竟把昔日同学砍死;而一名女研究生,为了博士班的男友,也把同班好友(情敌)用化学药剂害死!还有一位父亲在暴怒时,一时失控,一巴掌把小女儿打成耳膜破裂,造成终身耳聋!我们应记住:“愤怒,是片刻的疯狂!”

我们不能让自己的情绪只有“幼儿园的程度”,我们必须学习“转念”、“少点怨。多点包容”、“多洒香水、少吐苦水”,让负面的思绪远离,而用乐观的正面思绪来迎接人生啊!

有一句俗话说,“山,不需要依靠山,但是,人需要依靠人”!让我们珍惜每次相遇、相处的机会。学习“给人信心、给人欢喜、给人方便”;同时,也别忘记生活不怕严厉批评,喜悦来自真心接纳!

