

读懂人生

Dudong RenSheng

Ganwu Daoli

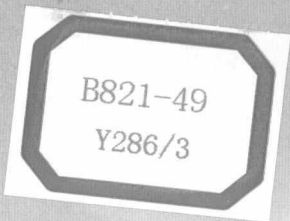
感悟道理

杨 涛◎编著

成功不是一蹴而就，不是一步登天，不是一夜暴富，不是一举成名；成功是无法一次完成的长久过程，是长途跋涉之后的彼岸，是狂风暴雨之后的彩虹，是厚积而发的美丽，是默默经营好每一天。

中国华侨出版社

做好一件事
收获一份快乐



8

B821-49
Y286/3

读懂人生 感悟道理

Dudong RenSheng
Ganwu Daoli

杨 涛◎编著

成功不是一蹴而就，不是一步登天，不是一夜暴富，不是一举成名；成功是无法一次完成的长久过程，是长途跋涉之后的彼岸，是狂风暴雨之后的彩虹，是厚积而发的美丽，是默默经营好每一天。

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

读懂人生 感悟道理 / 杨涛编著. - 北京:中国华侨出版社,2007.4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 288 - 5

I. 读... II. 杨... III. 人生哲学 - 青年读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 033136 号

● 读懂人生 感悟道理

著 者/杨 涛

责任编辑/杨林玉

装帧设计/柏拉图

版式制作/张 花

责任校对/雷一平

经 销/新华书店

开 本/720 × 1020 毫米 1/16 开 印张/16.75 字数/210 千

印 刷/北京市鸿鹄印刷厂印刷

版 次/2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数/11000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 288 - 5/G · 240

定 价/25.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所 编辑部:(010) 64443056 64443979

发 行 部:(010) 64443051 传 真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com E-mail:oveaschin@sina.com

读懂人生 感悟道理

前言

DU DONG REN SHENG GAN WU DAO LI

漫漫的人生路途上,流转的生命长河中,幸福人生是一颗闪亮的星,是每一个人所渴望拥有的。追求幸福人生的道路是遥远的,追求的过程也是艰辛的,健康的心态是幸福人生的必备要素。

从蹒跚学步到老态龙钟,生命堆积于点点滴滴的日子中,流逝于渺渺茫茫的情境中,绽放于真真切切的过程中。我们总是处在行进的状态,不曾停歇。追求幸福人生本身就是追求细节,追求生命的质量,追求一种完满和无憾。大多数人面对生活心生困顿,面对未来怀揣迷茫,在梦想与现实的落差面前痛苦徘徊,徒劳喟叹。孰不知幸福人生不是一蹴而就,不是一步登天,不是一夜暴富,不是一举成名;幸福人生是无法一次完成的长久过程,是长途跋涉之后的彼岸,是风雨之后的彩虹,是厚积而发的美丽。

幸福人生没有固定的模式,浮浮沉沉的尘世背后,有着不同特质的生命,正如生命个体所具有的优势和劣势决定了他们人生的模式和道路一样。但不管怎样,别让生命消耗于无谓的等待和无尽的埋怨中,努力探求适合自己的道路,当心中有信念时,幸福人生就在不远处。

幸福人生是修身的过程,生活中的每一件小事都是助我们走向幸福人

生的钥匙,勇敢坚强的面对,认认真真的解决,随之就会有丰富的阅历、开阔的眼界、坚韧的心态和不俗的表现;幸福人生是养性的过程,每一次经历都是生活给予我们的宝贵财富,平静自然的接受,心怀感恩的珍惜,随之就会有睿智的头脑、广阔的心胸、清晰的思路和温和的性情;幸福人生是生命之树成长的过程,每一次挫折都是丰富的养分,坦坦荡荡的经历,明明白白的度过,随之就会有挺拔的气质、无畏的勇气、不屈的个性和坚强的斗志;幸福人生是生命之火燃烧的过程,经历过的每一次喜悦都是蓬勃的火苗,淡然自若而处之,平和安静的忘却,随之就会有可敬的作为、不小的成就、深远的眼光和伟大的抱负。

幸福人生本身是伟大的,实现的过程是细腻的,这个过程就蕴藏在亲情、爱情和友情中,包容在性情、品质和志向中;幸福人生本身是喜悦的,实现的过程是漫长的,这个过程需要体魄、智慧和心态,需要付出、失去和包容。说到底,幸福人生的本质即在于生活中的点点滴滴,在于做好生活中的每一件事。

当懂得珍惜时,当心存感激时,当泰然自若时,当不言放弃时,蓦然回首,幸福已在“灯火阑珊处”。

读懂人生 感悟道理

目 录

DU DONG REN SHENG GAN WU DAO LI

做自己情绪的主人

1 控制好自己的情绪 / 2

2 张弛有度,懂得自我调节 / 5

3 与自己的心灵交谈 / 8

4 努力克服自己的缺憾 / 11

5 不必苛求完美 / 14

6 时时保持幽默达观的心态 / 17

7 永远心系希望 / 20

8 反躬自省,不断完善自我 / 22

9 知足常乐 / 25

10 境由心造 / 27

读懂人生 感悟道理

目 录

DU DONG REN SHENG GAN WU DAO LI

有志者,事竟成

人生哲理感悟

1 大胸怀成就大事业 / 32

2 对自己狠一点 / 35

3 时间就是资本——珍惜你的时间 / 37

4 时间需要管理——规划你的时间 / 40

5 拒绝拖延,做个“行动主义”者 / 42

6 把重要工作放在第一位 / 46

7 集中精力做好一件事 / 48

8 认认真真做好每件事 / 52

9 善于合作,实现共赢 / 55

10 工作是人生的乐趣 / 58

读懂人生 感悟道理

目 录

DU DONG REN SHENG GAN WU DAO LI

提高能力,把握机遇

- 1 坚持每天抽出时间学习 / 64
- 2 笨鸟先飞,勤能补拙 / 67
- 3 活到老,学到老 / 70
- 4 激发和挖掘你的潜能 / 72
- 5 不要让你的灵感溜掉 / 74
- 6 创新来自于大胆的尝试 / 77
- 7 克服优柔寡断的毛病 / 80
- 8 抓住属于自己的机会 / 83
- 9 勇于创造机会,实现突破 / 85
- 10 学会放弃也是一种智慧 / 88

读懂人生 感悟道理

目 录

DU DONG REN SHENG GAN WU DAO LI

朋友一生一起走

- 1 播种真诚,收获友谊 / 92
- 2 患难的朋友才是真正的朋友 / 95
- 3 不要苛求完美的朋友 / 97
- 4 朋友误解应及早消除 / 100
- 5 尊重朋友的隐私 / 102
- 6 宽容朋友的过错 / 104
- 7 向远方的朋友送去问候 / 107
- 8 假如朋友欺骗了你 / 110
- 9 人生得一知己足矣 / 112
- 10 相互守望——永恒的快乐 / 115

读懂人生 感悟道理

目 录

DU DONG REN SHENG GAN WU DAO LI

享受爱情

- 1 爱情,心中的水晶 / 120
- 2 我的心你一定看得见——表达爱情 / 122
- 3 握住手心纠缠的曲线——负责的态度 / 125
- 4 你快乐所以我快乐——沟通是关键 / 129
- 5 信任是爱情的保鲜膜 / 132
- 6 彼此相爱,但不要让爱成为束缚 / 133
- 7 炫耀幸福,珍惜幸福 / 136
- 8 为君沉醉又何妨——爱情源自奉献 / 139
- 9 爱情的花蕊——包容的心 / 142
- 10 平平淡淡才是真 / 145

读懂人生 感悟道理

目 录

DU DONG REN SHENG GAN WU DAO LI

关注健康,关爱生命

目录要素

- 1 养成健康的生活观念 / 150
- 2 科学均衡的饮食习惯 / 153
- 3 运动为你的生活添活力 / 156
- 4 让你的睡眠更有质量 / 159
- 5 走出误区,健康减肥 / 162
- 6 适时放松,缓解压力 / 165
- 7 放飞心情的自然之旅 / 168
- 8 美妙的音乐让你快乐 / 170
- 9 抚慰心灵的独处之道 / 173
- 10 快乐生活每一天 / 175

读懂人生 感悟道理

目 录

DU DONG REN SHENG GAN WU DAO LI

家庭是幸福的港湾

- 1 精心雕琢你的杰作——爱你的孩子 / 180
- 2 与爱人牵手漫步 / 183
- 3 用心去爱——不要忽略了爱的细节 / 186
- 4 包容对方的缺点 / 189
- 5 美满家庭为成功保驾护航 / 191
- 6 幸福在生活的点滴中 / 194
- 7 用心经营你的家庭——幸福需要呵护 / 196
- 8 相互尊重——让幸福畅通无阻 / 199
- 9 天伦之乐——人间最幸福的事 / 201
- 10 常回家看看——父母在家等着你 / 204

读懂人生 感悟道理

目 录

DU DONG REN SHENG GAN WU DAO LI

把握处事技巧

- 1 善于倾听他人 / 210
- 2 保持你的微笑 / 212
- 3 欣赏和赞美他人的妙处 / 215
- 4 感悟生活——懂得取舍的艺术 / 217
- 5 理解与宽容不可或缺 / 220
- 6 低调做人,踏实做事 / 222
- 7 换位思考,让你更成熟 / 225
- 8 以感恩之心面对生活 / 228
- 9 懂得分享的快乐 / 230
- 10 做人要厚道 / 232

读懂人生 感悟道理

目 录

DU DONG REN SHENG GAN WU DAO LI

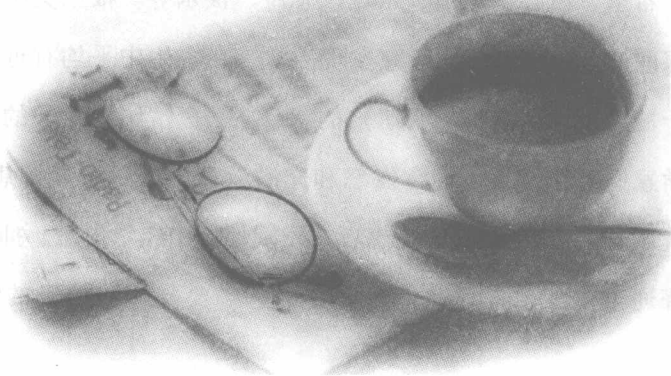
财富的管理之道

- 1 树立正确的财富观 / 236
- 2 锻造理财的观念 / 238
- 3 评估自己的资产 / 242
- 4 预算和储蓄——理财的保险杠 / 245
- 5 投资——为自己找到致富之路 / 247
- 6 消费——享受快乐每一天 / 250
- 7 节约——从细节做起 / 252
- 8 跳过理财误区 / 255
- 9 谁说风险不是机会 / 259
- 10 技巧帮你制胜 / 262



读懂人生 Dudong RenSheng
Ganwu Daoli

感悟·道理



做自己情绪的主人



1 控制好自己的情绪

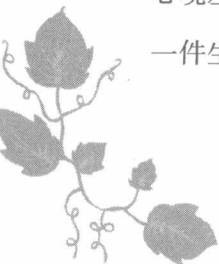
我们所必须做的就是不能让自己成为情绪的奴隶，不能
能让那些消极的心境左右我们的生活。

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”，这其中的“悲欢”简单来说就是我们的情绪。情绪是人类面对世界的心理反应，正如日出日落、月圆月缺一样，情绪也会时好时坏，这种变化和波动是十分正常和自然的现象。可以说我们的生活离不开情绪，它与我们每天的生活形影不离。

情绪有两种：消极的和积极的。大凡恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、嫉妒、报复、忧伤之类的情绪都属于消极的情绪，而积极的情绪阵营中则经常提及爱、希望、信心、同情、乐观、忠诚、快乐等。根据美国密歇根大学心理学家南迪·内森的一项研究发现，常人在一生中平均有近三分之一的时间处于情绪不佳（消极的情绪）的状态。消极情绪对我们的健康危害很大，科学家们已经发现，经常发怒和充满敌意的人更可能罹患心脏病。哈佛大学曾调查了1600名心脏病患者，发现他们中经常焦虑、抑郁和脾气暴躁者比普通人多三倍。因此，人们非常有必要与那些消极的情绪做斗争。

我们所必须做的就是不能让自己成为情绪的奴隶，不能让那些消极的心境左右我们的生活。可以毫不夸张地说，学会控制自己的情绪是生活中一件生死攸关的大事。因为消极情绪不仅仅危害我们的身体健康，也会对

每天做好一件事，
和就会有一份收获
和快乐。



我们的工作、学习、人际交往、事业产生不良影响，甚至我们的命运也会因为消极的情绪而毁于一旦。

在美国加州有一个小女孩，她的父亲买了一辆大卡车。她父亲非常喜欢那台卡车，总是为那台车做精心的保养，以保持卡车的美观。

一天，小女孩拿着硬物在她父亲的卡车上留下了很多的刮痕。她父亲盛怒之下用铁丝把小女孩的手绑起来，然后吊着小女孩的手，让她在车库前罚站。四个小时后，当父亲平静下来回到车库时，他看到女儿的手已经被铁丝绑得血液不通了！父亲把她送到急诊室时，手已经坏死，医生说不截去手的话是非常危险的，甚至可能会危害到小女孩的生命。所以小女孩就这样失去了她的一双手！但是她不懂……她不懂到底发生了什么……

父亲的愧疚可想而知。

大约半年后，小女孩父亲的卡车进厂重新烤漆，又像全新的一样了，当他把卡车开回家，小女孩看着完好如新的卡车，对他天真地说：“爸爸，你的卡车好漂亮哟，看起来就像是新卡车。但是，你什么时候才把我的手还给我？”

不堪愧疚折磨的父亲终于崩溃，最后举枪自杀。

一场悲剧，只是因为父亲没能控制住自己的一次情绪。

在刚刚结束的德国世界杯的决赛场上，当今世界足坛最优秀的球员齐达内也同样是因为没能控制好情绪，愤然一头撞向对方球员而得到一张红牌出场，在自己辉煌足球生涯的最后时刻留下了遗憾的一笔。所以，人们说齐达内只差一头就完美。

情绪控制至关重要，同时情绪控制也很难。情绪控制是一种很高的内在修养，是一门艺术。我们应该对各种情绪持有警觉意识，并且视其对心

和快乐。
每天就会有一份收获
每天做好一件事，

