

新世纪精神绿卡丛书
XINSHIJIJINGSHENLUKACONGSHU

谢文辉 编著

阅读生活

YUEDU SHENGHUO

提升生活的格调


阅读生活

西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

谢文辉
编著

阅
读

生
活

 新世纪精神丛书
XINSHIJI JINGSHENLUKACONGSHU

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阅读生活 / 谢文辉编著. - 北京: 西苑出版社, 2002.1
(新世纪精神绿卡丛书)

ISBN 7-80108-562-0

I. 阅… II. 谢… III. 人生观 - 通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 088735 号

责任校对: 侯立爽

责任印制: 孟祥纯

阅 读 生 活

编 著 谢文辉

出 版 人 杨宪金

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 68247120 传 真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 三河印务德隆彩印公司

经 销 全国新华书店

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 10

字 数 185 千

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80108-562-0/B · 31

定价: 18.00 元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

序 言

有这样一个小故事：一个皇帝和一个乞丐比较谁活得更幸福，皇帝用他的华贵的金碗斟满美酒，乞丐不过是用他的破旧的木碗倒上和皇帝同样的酒。一饮而尽之后，皇帝并没有比喝酒之前更快乐，而乞丐却露出愉悦满足的笑容，幸福得如同进了天堂一般。啜饮同样的美酒，用金碗或木碗引起的效果却与意料的相反；用金碗的并不快乐，用木碗的却很满足，因为它们都不过是盛酒的容器而已，不过是外在形式而已，重要的是对碗中的酒本身的感觉。同样的道理，啜饮生活的美酒时，体会的甘苦也不会因地位、钱财等而改变——它们也不过是生活的外在形式而已。重要的是对生活本身的心态。

我永远忘不了第一次看到这个故事时，受到的深深的震撼，大概那是10年前吧。那时，我突然发现，自己的生活进入了困境，周围的一切都变得苍白无味，每天的忙碌奔波简直要把我逼疯了，尤其令人备感失落的是，在落寞孤寂的时候，竟找不到一个人可以诉说。那时候我的事业已获些许成功，但声望和财富并不能填补我日益增长的空虚之感。就像一道闪电划破孤寂的夜空，我意识到我将用自己的生命去实践一种新的生活方式。

当我们为了拥有一幢豪华别墅、一辆漂亮小汽车而加班加点地拼命工作，每天晚上在电视机前疲惫地倒下；或者是为了一次小小的提升，而默默忍受上司苛刻的指责，并一年到头陪尽笑脸；为了无休无止的约会，精心妆扮，强颜欢笑，到头来回家面对的只是一个孤独苍白的自己的时候；抑或行色匆匆成了生活的主旋律而悲怆地倒在手术台上的时候，我们真该问问自己要这么干吗？它们真的





那么重要吗？

人类就有这么一个不可思议的谜团，即明明我们的桌子上堆满美味的食物，但却偏偏要走到妈妈的橱柜前哭泣。原来，生活的心态是一柄双刃剑，我们总是把拥有物质的多少，外表形象的好坏看得过于重要，用金钱、精力和时间换取一种有目共睹的优越生活、无懈可击的外表，却没有察觉自己的内心在一天天枯萎。以下是一些常见的例子：

“我要赚到 100 万才会快乐”。

“我要把账单付清之后才会快乐”。

“我要等我的太太改变之后才会快乐”。

“我先生变得殷勤一点才会快乐”。

“我减肥成功之后才会快乐”。

“我性生活如意才会快乐”。

“我受到重视或尊重之后才会快乐”。

“生活太紧张让我不快乐”。

“事情太多让我不快乐”。

“事情不够多让我不快乐”。

……

追名逐利并没有错，但你必须明确，名利与生活，哪一个更重要。名利可以带来上帝的福音，也可以成为通往地狱之门。在渴望的同时，仍应珍惜你所拥有的一切。认识到这些，你就可以得到物质与精神的双重快乐与满足。

昆明西山华亭寺内，现存有一副“包治百病”的药方。传说是唐朝一位法号天际大师的和尚，为普渡众生而开的。据称凡诚心求治者，无不灵验。药方的内容如下——

药有十味：

好肚肠一根	慈悲心一片	温柔半两	道理三分
信行要紧	中直一块	孝顺十分	老实一个
阴阳全用	方便不拘多少		

用药的方法：

宽心锅内炒 不要焦不要躁

用药的忌讳：

言清行浊 利己损人 暗箭中伤 肠中毒 笑里刀 两头蛇
平地起风波

这是一副治疗消极心态，保持积极心态的十足的“中药”。

多一份舒畅，少一份焦虑；多一份真实，少一份虚假；多一份快乐，少一份悲苦，这就是我们所追求的目标。那样，我们将发现新生活在面前敞开，我们将变得更敏锐，能真正、深入、透彻地体验和理解自己的生活；我们将为每一次日出，草木无声地生长而欣喜不已；我们将感受到自然界生生不息地衍变生长，而我们就是其中的一部分；我们将学会与自然界和谐共处，聆听风雨声，仰望璀璨的星空，与无穷的自然生命力相连结，从中获取灵性；我们将重新向自己喜爱的人们与喜爱自己的人们敞开心扉，表现真实的自然，热情地处身于家人、朋友之中，彼此关心，分享喜悦，真诚以对，在危难之时伸出援助之手，创造一种真实、温暖、友爱的生活。那时我们将发现，不能接近他人，因隔阂而不能相互沟通，不过是匆忙、疲惫造成的假象。只有当我们轻松下来，开始悠闲的生活才能体验亲密和谐、友爱无间。我们将不是在生活的表面游荡不定，而是深入进去，聆听生活本质的呼唤，让生活变得更有意义。

在写作本书的时候，我在不断回想过去，我很庆幸自己发现生活的新道路还不算晚，也许永远都不算晚，只要你从现在做起。我把自己的体会经验写下来，与大家分享。我认为自己在做一件有意义的事。在我身边，已有不少人在实践这种生活方式，我们经常相互交流共同探索，正是他们——田晶、邢道、李军、高立克、朱鹏飞，给予了我无穷无尽的灵感，如何在日常生活中挖掘、发展生命的热情，就像萧伯纳所说的“生活对我来说不是一枝蜡烛，它是一支光芒四射的火炬。我正举着它，我要尽可能使它燃得更亮”。

我们将努力去获得生活美好的感觉。





有一首禅诗说：开悟之前/砍柴/挑水/开悟之后/砍柴/挑水。每个人都在砍柴、挑水，有人乐在其中，有人埋怨不已。生活也是一样，年轻时，品尝生活；中年后，品尝生活；老年后，品尝生活。以良好的心态，爱你的生活，便能其乐融融！但愿本书的一些体会，会让你开悟之前后，有所补益：

有仇恨之处，本书带给你关爱；

有过错之处，本书带给你宽恕；

有争执之处，本书带给你和谐；

有歧异之处，本书带给你真理；

有怀疑之处，本书带给你信心；

有失望之处，本书带给你希望；

有阴影之处，本书带给你光明；

有悲伤之处，本书带给你快乐。

因为：

魔鬼在您心中，天使也在您心中。

谢文辉 谨识

2001年10月于北京工商大学

目 录

厚积薄发篇

心境之一 改变心态 阳光普照

如果你想拥有幸福快乐的生活，就要以良好的心态去满足物质与精神的双重欲望，两者缺一不可。

一、心态是一柄双刃剑 (2)

人类有这么一个不可思议的谜团，即明明我们的桌子上堆满了美味的食物，但我们却偏偏要走到妈妈的橱柜前去哭泣。原来——心态是一柄双刃剑。

- 谁在控制我
- 心态规定着生活的底线
- 扫除扰乱我们心神的噪音
- 不要让双刃剑的正面生锈

二、换个角度看生活 (12)

圣保罗说：“更新你们的心态，你们就能获得新生。”这就是说，我们应该换一个角度看我们的生活。

- 自己的心态决定了自己
- 一之差有多大
- 心想事成吗
- 多注意自己身上的闪光点
- 追求高尚美好的生活





三、积极的心态播撒阳光 (26)

在人生的整个航程中，消极心态者一直都在晕船，无论目的地境况如何，他们对未来总是感到失望、恶心；而积极心态者却在充分享受人生旅程美好的风光。

- 你为什么会消极
- 积极树长好果实
- 对自己负责，一诺千金
- 相信自己，带来阳光
- 改变心态，改变世界

心境之二 荣辱都是一种美

生活赠与我们许许多多、实实在在的丰富意蕴，我们岂能被人生的风风雨雨、云遮雾绕迷蒙住灿烂的阳光？

一、面对恶犬转身挑战 (38)

别人的轻蔑侮辱就像恶犬，你愈逃得快，它愈追得紧。你应转身面对它的挑战。只要他所道破的，确是你的缺陷，你便应坦然接受。

- 逆水行舟，自强不息
- 走背字更要“开心”
- 侮辱是成功之阶梯
- 不要空手站起来

二、别交出生活主导权 (50)

命运的打击并不可怕，可怕的是丧失主宰命运的决心和毅力。生活酿成的苦酒只能使那些弱者沉沦，却不能熄灭强者抗争的火焰。

- 拥有主导权
- 输球的意义
- 保留选择权
- 为生活而选择
- 化不甘心为力量

三、争荣避辱化辱为荣 (60)

从别人的侮辱中，可以看出自己的微不足道。明智之人会拿别人的“白眼”做镜子，一步步青云直上。

- 把批评当镜子
- 置毁誉于不顾
- 避开他人的羞辱之箭
- 决不轻易被激怒
- 给自己着点“保护色”

心境之三 富不骄来贫不卑

富贵不会成为自己骄纵的本钱，贫贱就不会成为自己生活的负担。

一、问世间“钱”为何物 (71)

金钱具有巨大的魔力。有人为它累弯了腰，有人为它去坐牢，有人为它失去了健康；让绝望之人获得了希望，让自卑之人获得自信……钱哪，钱！

- 不识金钱真面目
- 为钱定位
- 有钱就变坏
- 穷得只剩下钱吗
- 风物长宜放眼量

二、金钱·权力·品格 (87)

品格是一笔永恒的财富，站在一位有品格的人的身边，即使一个百万富翁看起来也只是一个穷光蛋。伟大的灵魂居住在简陋的小房子里，比可怜的奴隶居住在豪华的大房子里要好得多。

- 做金钱的主人
- 贪欲，众恶之本
- 把贫穷视为幸运
- 自古雄才多磨难





三、富贵不淫，贫贱不移 (89)

穷者穷的只是环境条件，贫贱的只是衣帽，而精神骨气依然长存。

- 现代贫富观
- 生活不该为贫富所羁
- 路要自己走，权贵难帮助

固本蓄精篇

心境之四 难忘的爱 难唱的恨

当我们在情感上受到伤害，类如身体上受了损伤一样，就会产生情感或精神上的疤痕。试着对自己施行精神的整形美容手术吧！这并不是在卖弄词句！

一、在伤害中柔韧自己 (111)

一个牡蛎从不会受到伤害，因为裹着厚厚的外壳。虽然，它是安全的，可是，它不能追寻自己所需要的东西，而只能静静地等着其他东西自动送上门来。

- 柔韧：疤痕带来的问题
- 失恋的人——幸运的人
- 不要让伤口再次裂开
- 自己动手去消除情感疤痕

二、与你的情感创伤共处 (119)

克服心理上的问题和不幸遭遇，是我们对自尊心所应尽的责任和义务，我们不能把头埋入沙中而去逃避过去、现在或未来的创伤。

- 无怨无悔地感谢
- 自我发现的出路

三、给自己施行情感整容 (128)

一旦情感的疤痕已经形成，我们就只有一条路可走，

那就是动手消除它，就像动手除去肉体的疤痕一样。

- 原谅是精神整形的手术刀
- 从原谅自己开始
- 避免情感伤害的三原则
- 接受些许的伤害

四、坚强能抚平创伤…………… (137)

在你看来，自己的问题似乎要比别人的严重得多；相对的在别人看来，你的伤痕其实只是微不足道的擦伤而已。

- 你比想像中的自己更坚强
- 消除沮丧的方法
- 我们都是凡人而已

心境之五 体验自我 享受生活

行色匆匆，绝不是生活的主旋律。许多人的现代生活，已经完完全全变成了机械地过日子。生活不单单要“过”，还要学会“享受”。

一、给自己的心情放个假…………… (146)

抛开忧虑，忘掉那些不如意；轻轻松松，让我们出去看看去。

- 留点时间休整你的生活
- 孤独的你，充实的你
- 别忘了享受悠闲

二、向负面情绪说再见…………… (156)

生活是一团麻，但麻绳同样也能拧成花。不要让乱麻扰乱你的生活兴致，麻绳和花同样欣赏，这才是正确的生活态度。

- 以玻璃瓶为例：精神能量的交流
- 负面情绪的四种疏导方法
- 不要为打翻的牛奶哭泣





三、生活是质与量的统一…………… (169)

加谬的人生信条是：不求活得最好，但求活得最多。但是生活是质与量的统一，作为一个现代人，不仅要活得多，而且要活得好。

- 健康是财富
- 学会“没事偷着乐”

心境之六 营造内心的宁静

浑浊荡漾的湖水，无法照出清晰的影子。人，只有保持内心的宁静，才可能保持一个清醒的头脑。心情起伏变化很大的人，做错事的比率也比别人高。

一、水清湖静，方可照人…………… (180)

以前只有少数离群索居，远离社会压力的人，才知道如何得到心灵的宁静。现在，每个人都可以学到其中的秘诀。

- 杂乱本身就是错误
- 不沉迷于乐，不沉溺于哀
- 轻松是自然的镇静剂

二、利用你的精神调温器…………… (186)

你可以为自己制造一把自己的心理雨伞，它将为你遮挡外来刺激的扰乱，带给你心里以宁静，并且使你的事情做得更好。

- 发现内心安静的中心
- 需要一点逃避主义
- 适时地清理各种心结
- 让自己感动自己
- 调温器的工作方法
- 摘掉你的有色眼镜
- 纠正你的心理错觉

三、在动乱中，建筑宁静…………… (199)

在一个动乱的时代中，如果你想获得心灵上的宁静，首先必须接受你的焦虑和不安，而不要自怨自艾。

- 设法找寻一片宁静的天空
- 想像一个安静的小房间
- 不要害怕逃避现实
- 如何发掘内心的宁静

身心如一篇

心境之七 告别烦恼 走向快乐

几千年前，智慧的所罗门王说：“快乐的心情就像是一剂良药，而破碎的心则会啃噬骨髓。”犹太教和基督教甚至把高兴、喜悦、愉快、感恩列为走向正义与美好生活的途径。

一、寂寞暗室也有阳光…………… (210)

生活是一串无数小的烦恼组成的念珠，无论你是春风得意，还是失意落魄，烦恼都会如影随行。我们无法逃避，要做的只是把这串念珠数完。

- 谁能没有不幸
- 苦闷的世界

二、快乐其实无处不在…………… (219)

先哲云：“同是一件事，想开是天堂，想不开是地狱。”既然如此，何苦让生活中的种种烦恼扭曲我们的心态？旷达乎，逍遥哉。

- 坦然面对自身缺陷
- 有自信就有快乐
- 境由心造
- 不要把目标订得太高
- 成败的差别在于态度





三、今天就是快乐的日子…………… (230)

快乐是起于不自私的行为，它是一种行为的自然伴随物，而不是薪饷，不是奖品。生活一天天教会我们这些道理。

- 不要有条件地去快乐
- 时时展现自己的快乐面孔
- 成为传播快乐的使者
- 快乐，是一种习惯

心境之八 现在就笑 笑得最好

仁者说：谁笑到最后，谁笑得最好；智者说，现在就笑，笑得最好。见仁见智，缘于生活只能凭借各自的心得去感受、领悟罢了。平常心的世界是无定式的，应有尽有，其乐无穷。

一、走出过去的阴影…………… (241)

只有幽灵才沉湎于过去，才用过去诠释自我，你应该做一个摆脱过去的阴影的人。

- 你怎样描述你自己
- 十种典型的“我是”及其不利后果
- 驱逐“我是”的恶魔
- 打开尘封的心结
- 学会欣赏自己

二、你为何问个不休…………… (251)

对于生活的拥有，我们每一个人都确实问个不休：问官运、问财运、问家运、问命运……请你不必问个不休，请你实实在在地思考一下，你是否真的一无所有。

- 你是否真的一无所有
- 坦然面对无常
- 不患得，斯无失
- 人人都有风光时

知足天地宽

三、把握现在，就在此刻生活…………… (262)

过去了的就让它过去，也不要总是幻想将来。把现在的生活状态紧抓在手，作为你惟一的所有。记住，现在就笑，憧憬和后悔是忽视现在的最普通、最有害的“策略”。

现在就是一切

生活是你自己

你就是你自己

跑掉的，或许并不是大鱼

吃到的葡萄，可能最甜

心境之九 幸福，由心出发

幸福决不能以金钱和物质为标准，尽管它们有时是必不可缺的。善良、正直和爱心才是幸福的源泉。

一、幸福总是唾手可得…………… (271)

当你不再需要依赖物质成就来得到幸福时，喜悦之情便绵延不绝。

善良的人永远幸福

忘却烦恼是一种幸福

信赖是幸福的源泉

幸福同成功毫不相关

守诚的幸福：兼顾家庭与工作

二、三种基本的生活方式与幸福…………… (285)

幸福生活的秘密在哪里？——在于保持和谐，为生活的“乐器”定调。

方式之一：追求现实的享乐

方式之二：理想被伤害后勇敢地生活下去

方式之三：置之死地而后重新出发

三、走过去，前面是个天…………… (291)

在船行不平时，要想到风和逆转；在大雪封山时，要





想到雪过天晴。

- 用生活的经验调控自卑
- 让困境成为踏脚石
- 自己拍拍自己的肩膀，上路吧