

# 目 录

## 上篇 · 升华生命 人会变得更美

- (1) □ 导言
- (11) □ 一个人心里怎样想  
他就会成为怎样的人
- (15) □ 人的一半是“天使”  
一半是“魔鬼”
- (21) □ 暗示能把人带入“天堂”  
也能把人引入“地狱”
- (26) □ 性格能创造辉煌  
也能酿造悲剧
- (31) □ 认识你的“绿巴洞穴”  
塑造一个最好的自己
- (35) □ 世界上最大的开发区  
就在你的帽子下面
- (40) □ 人有了不忘感恩之情  
生命会时时得到滋润
- (44) □ 平淡是心猿意马的克星  
它能使心灵更加舒展
- (48) □ 简朴不同于吝啬  
是洞察世界后产生的美感
- (52) □ 宽容忍让是个宝  
一生平安少不了
- (56) □ 聒噪不如沉默  
息谤得于无言

# 目 录

## 上篇 · 升华生命 人会变得更美

- (60) □ 福来了莫张狂  
祸来了莫乱套
- (64) □ 把成功荣誉看轻些、看淡些  
把厄运羞辱看远些、看开些
- (68) □ 即使拥有整个世界  
一天也只能吃三餐
- (72) □ 名声躲避追求它的人  
却去追求躲避它的人
- (76) □ 爱情能使傻瓜变得聪明  
也能使聪明人变成傻瓜
- (80) □ 一个丑角进城  
胜过一打医生
- (85) □ 时间抓起来就像金子  
抓不住就像流水
- (89) □ 人生最大的挑战  
就是挑战自己
- (93) □ 缺什么也不能缺健康  
少什么也不能少精神
- (97) □ 强者从逆境中找回自信  
弱者从自卑中丢失自己
- (101) □ 人在该吃苦时不去吃苦  
到不该吃苦时必定要吃苦
- (105) □ 自嘲能使自卑产生自信

# 目 录

## 上篇 · 升华生命 人会变得更美

- 使失衡的心理得到平衡
- (109) □ 学会从得到中失去  
就能从失去中获得
- (112) □ 从不同的角度比较  
会产生不同的效果
- (116) □ 习惯不是最好的仆人  
便是最坏的主人
- (120) □ 抗拒魔鬼的诱惑  
远离 21 世纪的“鼠疫”
- (125) □ 生命是一篇小说  
不在长，而在好
- (129) □ 青春是人的一种心态  
不应该是人的一个时期
- (133) □ 人要承担生活带来的磨难  
也要享受生活赐予的幸福
- (137) □ 爱的表现是无保留地奉献  
而其结果却是无偿地索取
- (141) □ 在忏悔丑陋中拯救灵魂  
在解剖自己中升华生命
- (145) □ 勤奋能塑造卓越的伟人  
也能创造最好的自己
- (150) □ 腹有诗书气自华  
有书不读子孙愚

# 目 录

## 下篇 · 善待生命 人会活得更好

- (155) □ 导言
- (163) □ 想好事,好事降临  
想坏事,坏事敲门
- (169) □ 人不在活得富贵  
而在于活得开心
- (173) □ 不要计算已经失去的东西  
常数数现在还剩下的东西
- (176) □ 把烦恼写在纸上  
不要搁在心上
- (181) □ 操纵好情绪的“转换器”
- (186) □ 冲出自己营造的“心理牢笼”
- (192) □ 夫妻结合是缘分  
千年难遇这一回
- (197) □ 夫妻争吵不记仇  
不碰不撞不到头
- (201) □ 爱情从来不会自然死亡  
而是死于被忽略与被抛弃
- (205) □ 多交友,多条路,有知己,是财富
- (208) □ 悟破斯芬克司的谜语  
驾驭人生百年的盛衰
- (213) □ 天地与我同在,万物与我共生
- (218) □ 享受太多了,人也会退化
- (222) □ 踏着生物钟的节拍去生活

# 目 录

## 下篇 · 善待生命 人会活得更好

- (226) ☐ 营造健康的“生命磁场”
- (231) ☐ 最理想的气功锻炼  
就在人的日常生活中
- (236) ☐ 养生之道不养生
- (239) ☐ 健康尽在适度中
- (243) ☐ 病魔缠身不用怕  
唤醒免疫能治它
- (249) ☐ 人生乐趣的一半得之于活动  
另一半得之于感受
- (254) ☐ 常读好诗文,多病也身轻
- (258) ☐ 笑的价值是千百万  
但却不要花费一分钱
- (262) ☐ 美妙的音乐旋律  
会使人高尚起来
- (266) ☐ 挥狼毫,泼丹青,习书画,出寿星
- (270) ☐ 玩棋牌,善忘我,增智慧,得其乐
- (280) ☐ 运动一小时,延寿一小时
- (284) ☐ 睡眠既是对人体的定期修复  
也是对人体不断“充电”
- (288) ☐ 你就是你所吃的
- (297) ☐ 走出性爱的原始荒漠

# 上 篇

## 升华生命 人会变得更美

### 导 言

一个人心里怎样想，他就会成为怎样的人

成功是产生在那些有了成功意识的人身上，失败根源于那些不自觉地让自己产生失败的人身上。想着成功，就能成功；想着失败，就会失败，这是人的意识和潜意识在起作用。

人的一半是“天使”，一半是“魔鬼”

“天使”在人心中，“魔鬼”也在人心中。“天

使”能生出理想、诚实、爱心、正直、廉洁、无私、欢乐……“魔鬼”能生出邪恶、残暴、冷酷、奸诈、贪婪、嫉妒、狂傲……

**暗示能把人带入“天堂”，也能把人引入“地狱”**

人的思想行为往往是通过经常持久地暗示而形成的。暗示能使人的意识里面最具力量的意念转入潜意识，成为潜意识的一部分。

**性格能创造辉煌，也能酿造悲剧**

有了健康的性格，才能享有健康的人生。如果你的性格是健康的，你的人生也会是快乐的、幸福的；如果你的性格是病态的，那么你的人生也会是痛苦的、忧伤的。

**认识你的“绿巴洞穴”，塑造一个最好的自己**

回想过去人类艰难求索的历程，最值得骄傲的不是“登月”，也不是什么网络，而是人类发现自身蕴藏着无穷的潜力。

**世界上最大的开发区，就在你的帽子下面**

人的大脑是一个奇妙无比的世界，它由 140 亿个

神经元组成，每个神经元就相当于 1 台小小的计算机，可以接收数千种不同信息。可是，由于种种原因，大脑的潜在功能还远远没有充分发挥出来。

### **人有了不忘感恩之情，生命会时时得到滋润**

生命的整体是相互依存的，每一样东西都依赖其他每一样东西。人有了不忘感恩之情，人与人，人与自然，人与社会也会变得更加和谐，更加亲切。我们自身也会因为这种感恩心理的存在而变得愉快和健康起来。

### **平淡是心猿意马的克星，它能使心灵更加舒展**

在追名逐利惟恐不及的现代社会里，不要小瞧这不起眼的平淡心态，它能于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄。它能抗拒物欲的诱惑，帮你进入宁静致远的人生境界。

### **简朴不同于吝啬，是洞察世界后产生的美感**

淡泊物欲的人，与其说他们懂得享受朴素，能够保持淡泊宁静，利于致远的境界，毋宁说是崇高伟大的追求，使他们自然而然地选择了与之和谐的简朴生活。



**宽容忍让是个宝，一生平安少不了**

宽容忍让是生命的“护身符”，它能保你一生平安。善于宽容忍让的人，不会被世上不平之事所摆弄，即使受了他人的伤害，也决不去冤冤相报，因为宽容会时时提醒自己“邪恶到我为止”。

**聒噪不如沉默，息谤得于无言**

人的一生谁都难免会遇上误解，遭到他人不公正的批评或辱骂。但不要让对方一句不公正的批评或难听的辱骂，而变得像对方一样失去理智。保持沉默是获胜的惟一战术。哲人说得好：“棍棒、石头或许会击伤我的肌骨，但语言无法伤害我。”

**福来了莫张狂，祸来了莫乱套**

福来了不要忘乎所以，要学会“得福避祸”；祸来了要忍着受着，忍过了，受过了，好事跟着就来了。

**把成功荣誉看轻些、看淡些；把厄运羞辱看远些、看开些**

世上任何一样成功或荣誉，都依赖其他因素，决

非你一个人的功劳。遇上挫折或失败也不要悲伤，只要奋斗了，拼搏了，就可以无愧地对自己说：“天空不留下我的痕迹，但我已飞过。”（泰戈尔语）

### **即使拥有整个世界，一天也只能吃三餐**

一个人所拥有的财富，无论是房子、车子、金子……无论是有形的无形的，没有一样是属于你自己的。那些东西不过是暂时寄托于你，有的让你暂时使用，有的让你暂时保管而已，到了最后，物归何主，都未可知。所以智者把这些财富统统视为身外之物。

### **名声躲避追求它的人，却去追求躲避它的人**

这是因为前者过分顺应世俗，而后者能够大胆反抗的缘故。爱名声是人之常情，但超出限度，超出理智时，人常常会迷失自我，不是你想干什么就干什么，而是名声要你干什么你就得干什么。

### **爱情能使傻瓜变得聪明，也能使聪明人变成傻瓜**

爱情是一种锻炼灵魂的东西。受理智指导的人，即使傻瓜也能变成聪明；受需要指导的人，即使聪明也会变成傻瓜。

### **一个丑角进城，胜过一打医生**

幽默为人们调适自己以适应或改变环境提供了一条重要途径。当你遇到形形色色的压力，诸如不安、焦虑、苦恼、郁闷、痛苦时，别忘了幽默这个“好医生”。

### **时间抓起来就像金子，抓不住就像流水**

谁重视时间，时间就对谁慷慨，谁会利用时间，时间就会服服帖帖地为谁服务。它给丢失者留下的是遗憾，给珍惜者献上的是壮美人生。

### **人生最大的挑战，就是挑战自己**

世界上其他敌人都容易战胜，惟独自己是最难战胜的。自己把自己战胜，是一种理智的胜利；自己把自己打败，是一种心灵的升华。

### **缺什么也不能缺健康，少什么也不能少精神**

一个人无论是想拥有富裕的物质生活，还是希望一种富足的精神生活，就必须拥有健康。人要健康，就要有抗争精神，这个精神是万物生存的本能。

**强者从逆境中找回自信，弱者从自卑中丢失自己**

因为前者学会了自己支配自己，由自己去计划自己的人生。而后者却把自己托付给别人，一切按别人的意见行事，一切由别人来操纵。

**人在该吃苦时不去吃苦，到不该吃苦时必定要吃苦**

享乐在先，或许令人羡慕，但这只是一个过程，不会永远乐下去，走到终点便是苦。吃苦在先，同样也是一个过程，但不会永远苦下去，走到终点便是甜。

**自嘲能使自卑产生自信，使失衡的心理得到平衡**

自嘲是生活的艺术，它能帮你更清楚地认识自己，战胜自卑的心态，应付周围众说纷纭的评价带来的压力，摆脱心中种种失落和不平衡。

**学会从得到中失去，就能从失去中获得**

我们每个人如果认真地思考一下自己的得与失，就会发现，在得到的过程中也确实不同程度地经历了失去。你得到了名人的声誉或高贵的权力，同时就失去了做普通人的自由；你得到了巨额财产，同时就失去了淡泊清贫的欢愉；你得到了事业成功的满足，同

时就失去了眼前的奋斗目标……整个人生就是一个不断地得而复失的过程。

### **从不同的角度比较，会产生不同的效果**

世人谁不想万事如意，谁不想心想事成？想归想，未必都能如愿。在生活 and 工作中不是任何付出都会有回报的，现实有时存在着明显的不公平，当你的愿望，甚至连小小的打算都难得实现时，就要学会引导思维，从不同的角度去比较。

### **习惯不是最好的仆人，便是最坏的主人**

健康来自于好的生活习惯，疾病来自于不好的生活习惯。受生活方式和习惯的影响，健康者能变成病夫，病夫也能变成健康者。哲人说，一个人的习惯，往往是别人都知道，而自己却是惟一不知道的人。

### **生命是一篇小说，不在长，而在好**

一个人活着就要积极劳动，积极工作，积极创造，积极探索，就要用好自己的生命，哪怕是个残疾之躯，也要高质量地活着，让有限的生命爆发出令人难以置信的火花。

### **青春是人的一种心态，不应该是人的一个时期**

青春的本质不光是躯体结实，还必须具有坚定的意志，丰富的想像，饱满的情绪。在现实生活里，我们会常常看到有些老年人，反比 20 岁的人更具上述素质。

### **人要承担生活带来的磨难，也要享受生活赐予的幸福**

一个人有了理想，生命就有了价值，生命有了价值，就能在承受痛苦的同时享受生活赐予自己的幸福。

### **爱的表现是无保留地奉献，而其结果却是无偿地索取**

人常说：“施恩于人共分享”，“献花者手有余香”。人活在世，要学会分享给予，养成互爱互助行为，给予得越多，人生便越丰富，生命才越有意义。

### **在忏悔丑陋中拯救灵魂，在解剖自己中升华生命**

人的忏悔，可以拂拭思想灵魂深处的污垢尘埃，净化自己的精神境界。这既是精神的炼狱，良知的复苏，也是对自己生命的一种拯救。

### **勤奋能塑造卓越的伟人，也能创造最好的自己**

大凡有作为的人，无一不与勤奋有着难解难分的缘分。我们从古今中外著名的思想家、科学家、艺术家身上都可以找到某些偶然性，但他们每一个人才学广博，勤奋耕作又体现了成功的必然性。

### **腹有诗书气自华，有书不读子孙愚**

爱读书的人会走近文明，走近成功，会在不知不觉中获得一份智慧，一份欢乐，一份沉甸甸的人生感悟。相反，不读书的人往往会走回到以前的愚昧和野蛮状态，精神田园永远是一片光秃秃的荒漠。



# 1

## 一个人心里怎样想 他就会成为怎样的人

意识和潜意识具有操纵  
人类命运的巨大能力。

传说，有个勤奋好学的木匠，一天去给法庭修理椅子，他不但干得很认真很仔细，还对法官坐的椅子进行了改装。有人问他其中原因，他解释说：“我要让这把椅子经久耐用，直到我自己作为法官坐上这把椅子。”心想事成，这位木匠后来果真成了一名法官，坐上了这







把椅子。

相信自己能够成功，往往自己就能成功，这是人的意识和潜意识在起作用。人的心灵有两个主要部分，就是意识和潜意识。当意识做所有的决定时，潜意识则做好所有的准备。换句话说，意识决定了“做什么”，而潜意识便将“如何做”整理出来。意识就好像冰山浮出水平线上的一角，而潜意识就是埋藏在水平线下面很大很深的部分。有人还用科学术语比喻：人体的神经系统，特别是大脑，就相当于电脑的“硬件”，意识就是这部无比精密电脑的“操作者”，潜意识就等于电脑的“软件”。读了这些生动的比喻，你就会明白意识和潜意识其中的关系和奥秘。

我们从古今中外许多科学家身上发现，他们的成功虽然各有不同，但在善于运用意识和潜意识的力量这一点上却是相同的。难怪人们把意识和潜意识称为人的自动引导系统。一个人如果下定决心做成某件事，那么，他就会凭借意识的驱动和潜意识的力量，跨越前进路上的重重障碍，成功也就有了切实可靠的保证。被称为新工业之父的亨利·福特，年轻时在一家电灯公司当工人。有一天他突发奇想，产生了要设计一种新型引擎的意识，他把这个想法告诉妻子，妻子对他的发明研究很支持，还鼓励他说：“天下无难事，你就试试吧！”她

