

人一生 不可不知的 人生经验



邢群麟◎编著



光明日报出版社

人一生 不可不知的 人生经验



邢群麟 编著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

人一生不可不知的人生经验 / 邢群麟编著. — 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1891-9

I. ①人… II. ①邢… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第225288号

人一生不可不知的人生经验

编 著: 邢群麟

出 版 人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 易 洲

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区(原崇文区)珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247(咨询), 67078945(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市华东印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 15

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1891-9

定 价: 29.80元

Preface

前言

小时候，父母告诉我们不要闯红灯，因为有因闯红灯而发生车祸的惨剧；大一点，老师告诉我们要珍惜时光，因为有因浪费时光而虚度一生的教训；再后来，我们懂得，不要交错朋友，因为有因交友不慎而走上邪路的不幸；长大了，我们还懂得不要轻信别人，因为有因轻信别人而上当受骗的悲剧；成年后，我们知道了对待婚姻要慎重，因为有因草率结婚而引发悲剧的先例……这样，我们一生都在潜移默化地接受各种教训，而那时的教训现在再谈起就是人生的经验。我们每个人都是在经验中逐渐成长的。所以我们说，经验是人生成功的阶梯。人生旅途中，每个想成就自己一生梦想的人，都在力图在生活中超群绝伦，脱颖而出，但是，这种美好的想法往往被现实中的各种矛盾、各种突发情况所摧毁。然而经验可以让你在人生的旅途中少走弯路，可以让你在成功的道路上事半功倍。

其实，世上本没有路，走的人多了，也便成了路，而经验就是前人留下的道路。顺着他人走出来的路走下去，你就可以更加明确成功的目标，你就可以在走向胜利的路途中避免迷失方向。

那么经验在哪里？

它就在《人一生不可不知的人生经验》里。古今中外的几百位名人齐聚在这里，他们的经验隽永智慧，字字珠玑，经验的盛宴在这里展开——这些经验是思想的电光火石，是智慧的高度浓缩，是立身处世的法则，是生活求索的启迪。这些经验可以成为生活中攀登者的动力，也可以成为沧海上夜航者的灯塔，还可以成为人们治学报国的向导、事业成功的秘诀。

人生有太多的经验，我们不可能全部都由自己的亲身经历来获得，我们也没必要付出那么多精力和那么大代价。我们只需沿着前人已经铺好的经验之路

走下去，也许它不能马上改变你的处境和生活，但它必将改变你的处世思想和人生观念，并让你终生受益。

从某种意义上讲，经验也是我们的安身立命之本。我们乐于立命，就需要有可以立命的资本；我们追求安身，就必须有能够安身的条件。经验越多，收获越大；经验越少，收获越小。只要我们以正确的心态面对人生的每一种经验，我们就会拥有越来越多的可供奉献、可以造福社会的资本。

造福社会是人格的高贵，同时也是事业的高贵。种下什么，收获的就是什么。孟子曰：穷则独善其身，达则兼济天下。因为我们的经验，为他人造就了幸福和快乐，总有一天，这种幸福和快乐也会降临在我们自己身上。

所以，希望本书的人生经验能够提高你的智慧，增长你的才干，完善你的人格，最后给你一个完美的人生。



Contents

目 录

- 健康是成功的资本 ————— 1
健康是人生第一财富。
——（美）爱默生
- 慎重选择自己的职业 ————— 6
选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来。
——（英）罗素
- 事业是人生的基础 ————— 11
在年轻人的颈项上，再也没有什么比事业心这颗灿烂的珠宝更迷人的了。
——（古波斯）哈菲兹
- 节俭是财富的基石 ————— 15
历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。
——（中国）李商隐
- 细节有时决定成败 ————— 20
幸运的机会好像银河，它们作为个体是不显眼的，但作为整体却光辉灿烂。同样，一个人若具备许多的细小的优良素质，最终都可能成为带来幸运的机会。
——（英）培根
- 品格比外表更重要 ————— 24
有比快乐、美貌、艺术、财富、权势、知识、天才更宝贵的东西

值得我们去追求，这极为宝贵的东西就是优秀而纯洁的品格。

——（英）塞缪尔·斯迈尔斯

失去信用是最大的失败 ————— 29

失去了信用，就再没有什么可以失去的了。

——（英）普卜利乌斯·绪儒斯

避免结交不良之人 ————— 34

要么相信上帝，要么相信魔鬼，就是别又信上帝又信魔鬼。一个好的坏蛋比一个坏的正人君子强。

——（苏）高尔基

远离赌博 ————— 39

所有赌博的人都死于破产。

——（美）格雷泽

学会借助他人的力量 ————— 46

一个人的力量是很难应付生活中无边的苦难的。所以，自己需要别人帮助，自己也要帮助别人。

——（奥地利）茨威格

永远给自己留条退路 ————— 51

当得意时，须寻一条退路，然后不死于安乐；当失意时，须寻一条出路，然后可以生于忧患。

——（中国）归有光

适应不可避免的事实 ————— 54

心灵有它自己的地盘，在那里可以把地狱变成天堂，也可以把天堂变成地狱。

——（英）弥尔顿

得罪领导和上司会带来无穷的烦恼 ————— 60

只有服从别人的人才能够领导别人。

——（古罗马）塞内加

找借口没有任何好处 ————— 65

善于找借口的人除此之外几乎一无是处。

——（美）富兰克林

礼节是封推荐信 ————— 71

一切的门户都向礼貌敞开。

——（美）富勒

面对逆境需要坚韧 ————— 78

无论头上是怎样的天空，我准备承受任何风暴。

——（英）拜伦

不要让私欲迷惑了心智 ————— 84

海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。

——（中国）林则徐

提防嫉妒 ————— 90

过去就具有某些伟大品质的人的最可靠标志是生来就没有嫉妒。

——（法）拉罗什富科

以平静心态面对谣言 ————— 96

如果证明我是对的，那么人家怎么说我就无关紧要；如果证明我是错的，那么即使花十倍的力气来说我是对的，也没什么用。

——（美）林肯

他人失意之时勿谈你的得意 ————— 102

如果你要得到仇人，就表现得比你的朋友优越吧；如果你要得到朋友，要让你的朋友表现得比你优势。

——（法）罗西法古

懂得感恩会获得更多的帮助 ————— 106

感恩能导致施恩与宽恕，以及精神上的成熟。

——（英）坦普尔顿

- 话别说得太满 ————— 112
简洁的语言是智慧的灵魂，冗长的语言则是肤浅的藻饰。
——（英）莎士比亚
- 不要轻信权威 ————— 116
只要人是活着的，人的前途就永远取决于自己。
——（德）雅斯贝尔斯
- 慎重对待机遇 ————— 122
机遇之神以无与伦比的技巧向我们表明它的思想与仁慈相比，
任何才华能力都是罔效无用的。
——（德）叔本华
- 守时 ————— 127
盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。
——（中国）陶渊明
- 不谈论别人隐私 ————— 131
如果一个人没有一点属于自己的秘密，那他不是一个可靠的人。
——（俄）劳伦斯基
- 拒绝别人一定要讲究艺术 ————— 135
一个机会可以失而复得，可是一句蠢话却驷马难追。
——（法）福楼拜
- 多交朋友，少树敌人 ————— 140
友谊不是血肉的联系，而是情感和精神的相通，使一个人有权利
去援助另一个人。
——（俄）柴可夫斯基
- 不要躺在忧虑的摇椅上 ————— 145
忧虑像一把摇椅，它可以使你有所事做，但却不能使你前进一步。
——（德）席勒

懂得幽默的哲学 ————— 151

没有幽默滋润的国民，其文化必日趋虚伪，生活必日趋欺诈，思想必日趋迂腐，文学必日趋干枯，而人的心灵必日趋顽固。

——（中国）林语堂

赞美是伟大的艺术 ————— 156

赞美，像黄金钻石，只因稀少而有价值。

——（英）塞缪尔·约翰逊

宽容让你美丽地生活 ————— 161

以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。

——（古印度）释迦牟尼

世事本不完美，人生当有不足 ————— 167

世间的活动，缺点虽多，但仍是美好的。

——（法）罗丹

呵护别人的自尊心 ————— 173

自尊心是一个膨胀的气球，戳上一针就会发出大风暴来。

——（法）伏尔泰

以平常心缓解人生的起伏 ————— 178

菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。

——（中国）五祖慧能

学会弯曲是成熟的一种标志 ————— 182

人生就是行动、斗争和发展，因而不可能有什么固定不变的目标。

——（美）弗兰克林·梯利

不要沉溺于对物质的追求 ————— 187

有不少人，他们不追求那些物质的东西，他们追求理想和真理，从而得到了内心的自由和安宁。

——（美）爱因斯坦

冒险是这个时代的艳丽之花 ————— 193

从根本上说，生活是冒险。要舒畅地生活，就要有勇气增强自己的力量，坚定自己的信心。

——（美）马尔兹

豁达的路越走越宽 ————— 194

人生的终点，总该是个广场，才能让心中的车水马龙在此“放下”。除非有宽广的路，否则在这争逐的时代，绝对无法不出车祸；除非有豁达的爱，否则在这爱的车阵中，绝对无法顺畅。

——（美）刘墉

人生是用勤奋书写的 ————— 198

如果你富于天资，勤奋可以发挥它的作用；如果你智力平庸，勤奋可以弥补它的不足。

——（美）雷诺兹

学习是终身职业 ————— 203

生活便是寻求新的知识。

——（俄）门捷列夫

要懂得倾听生活 ————— 209

人人都在生活，但只有少数人熟悉生活，只要你会倾听它，它就会变得饶有兴趣。

——（俄）屠格涅夫

生命里不可缺少热忱 ————— 215

一个没有受到献身的热情所鼓舞的人，永远也不会做出什么伟大的事情来。

——（俄）车尔尼雪夫斯基

做人要具有责任感 ————— 221

伟大的代价，即是责任。

——（英）丘吉尔

健康是成功的资本

只要失去健康，生活就充满痛苦和压抑。没有它，快乐、智慧、知识和美德都黯然无色，并化为乌有。

世界上首屈一指的自由是什么？健康；世界上最好的天赋是什么？健康；世界上最美的东西是什么？健康。因为如果没有健康，你就不会有追求自由的权利，没有健康，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，容貌也无法展现。

【健康是工作的利器】

身心健康是人生最起码的，也是最重要的条件，更是从事任何行业的最大本钱，身心越健康，对于事业越有帮助。再说，我们生活在这个分秒必争、万变莫测的世界，被许许多多意想不到的事件困扰，这些都需要我们强壮的身体和健全的精神，去一一处理和克服。

有一句古话：“工欲善其事，必先利其器。”没有一个理发师用迟钝的剪刀而指望其生意兴隆，也没有一个木匠用迟钝的锯子和斧头而指望其做工精良。

有些人有奇异的天赋，但最终只取得微小的成功，就因为他们无意中损伤了自己的成功机器——健康，就因为他们不能供给必要的动力来启动那机器。世间有千千万万个人，就因为对身体不加注意与留心，以致“壮志未酬”，饮恨殁世！他们毁掉了自己有所作为的可能性。“出师未捷身先死”，这无疑是人世间最悲惨的

健康是人生第一财富。

——（美）爱默生

事情。

人，只有在身心健康、精神舒畅的状况下，才有旺盛的进取心，才能发挥雄厚的潜能，开创美好的人生。

所以，日本小说家武者小路实笃说：“健康的时候，人们会忘记肉体，专注地从事各自的工作；而当健康受到影响时，人们才感觉到肉体的痛苦。”

生理健康与心理健康是息息相关的。当我们承认精神影响肉体，而肉体也有影响精神的倾向之事实时，对二者的关系就更为了解了。经验告诉我们：当我们紧张、焦虑和沮丧的时候，会感到身体不适；同样的，在生理上有病痛时，也会使人感到精神郁闷、沮丧和焦虑。

一个人所能实施的最大、最聪明的做法就是在身体中储藏起最旺盛的生命力，储藏起最大量的体力与精力以为工作做好最充分的储备。

没有哪一件东西比我们的体力与精力更为宝贵！所以我们必须不惜任何代价，以获得与拥有它们。

每个人都希望事业飞黄腾达，但却很少有人关心自己的健康，这是件很奇怪的事。如果你喝第一口香槟的时候，有人告诉你，这将是今生品尝到的唯一一杯香槟，它的滋味你只享受一次，你一定会十分细心地享用这杯酒。而你的身体也是一样，你只有这一个身体，为什么不好好地珍惜呢？也许你的人生中有很多理想，但若没有了生命，这些理想无异于空中楼阁。所以，不论什么时候，健康都是你最重要的资本，失去了这把利器，你的事业刚起步便会夭折。

有许多人不惜一切地守护着自己的财富，却不知不觉牺牲了人生的第一财富——健康。《圣经》上说：“世上没有比健康更好的财富，没有比内心快乐更大的快乐。”

多数人都认为，赚钱可以说是人生中最大的快乐之一，它除了能够给多数人提供主要的智力刺激和社会互动之外，还是许多经营者唯一能展露才能、并获得掌声的标准。拼命赚钱除了可以带来名声之外，还可带来财富、权力及擢升。但是，如果你真的把每一分钟清醒的时间都用来赚钱，而完全忽略自己的健康，那将是得不偿失的。因为，人不是只干活而不需要吃饭、睡觉和休息的机器。

强健的心理、情绪与精神，都来自健壮的身体。假如你想功成名就，第一

步，就是要考虑健康问题。因此，当你能够出人头地之前，首先需要学习的一个简单却重要的课题，就是让你自己拥有强壮的体格。因为只有身体健壮的人，才能具有精明的脑子和旺盛的精力。没有好的身体，在这个物质世界上，什么都别想实现。简单地说，身体健康是一个人获得财富的“硬件”，一个人拥有财富的基础是身体健康。通过体育锻炼和良好的饮食，才能有聪明睿智的脑子。

可现代大多数人最容易犯的一个毛病，就是对于已经拥有的东西不怎么珍惜，而对于将要失去的却总想挽留，这一点在对待健康方面体现得最为明显。当一个人无病无灾时，他总觉得自己是“铁打”的机器人，可以不吃不喝一天工作24小时。这种情况多体现在年轻力壮正当年的人身上，因为年轻他们不懂得爱惜自己的身体，天天为赚钱而奔波，在商场里逐鹿争雄，总想着出人头地。不过，当上了一定的岁数，精神和体力都会明显衰退。到了百病缠身时，他可能要花上大量的时间用来休养和无数的金钱进行治疗。其实，如果在年轻时就注意自己身体的保养，也可能用不了多少时间和金钱，你就会拥有一个强健的体魄。

千万不要为了追求身外的财富而忽略了自己最大的“财富”——健康。做人除了要懂得给自己“减压”之外，及时进行适当的治疗和注意日常健康，也非常重要。

只要合理安排，注意健康与你谋求财富丝毫不会产生矛盾，有时一个微小的举动或者一个很简单的改进，都会令你享受到健康的快乐。比如，在办公场所加装一部空气净化器，可以通过改善办公室的空气质量，来改善员工和你自己的健康状况，进而提高工作效率，小小投资却能取得非常好的效果，何乐而不为呢？当疲惫不堪时，与其勉强苦苦地硬撑着在那里工作，何不稍稍休息一下，然后再以充沛的精力投入工作，你会发现这样做之后就会收到一本万利的奇效。

【保护你的健康等于创造你的成功】

英国作家狄更斯曾说：“我们得到生命的时候带有一个不可缺少的条件——健康：我们应当勇敢地保护它，直到最后一分钟。”

人们站在生命的门槛上，如此清新、年轻、充满希望，清醒地意识到自己拥有应付一切危机的力量，知道自己是世界的主人，还有什么能比这样的状态更重要的呢？一个年轻人成功的基石就在于他的力量。任何形式的虚弱都会贬低他、压抑他，使他变得不完整，这是一种残缺。无论这种虚弱是精力、活力、意志力还是体力的欠缺，即使是勤奋的习惯也无法消除它，而成功本身也不能遮盖它。

世界上最强烈和最细微敏锐的感觉，可能是感到自己有能力战胜困难的勇气和决心。而生命中勇气和决心的支撑则是健康、坚强和健壮。人并不是必须具有很大的块头和威武的外表，但应该具有旺盛的生命力和巨大的精神力量。这种东西体现在布瑞汉姆领主连续工作176个小时的狂热中，体现在拿破仑24小时不离马鞍的精神中；体现在富兰克林70岁高龄还露营野外的执著中；体现在格莱斯顿以84岁的高龄还能紧握船舵，还能每天行走数公里，到了85岁时还能砍倒大树的状态中。上述种种，成就了生命中最重要的东西，也是持续创造成功的首要因素。

充沛的体力和精力是伟大事业的先决条件，这是一条铁的法则。虚弱、没精打采、无力、犹豫不决、优柔寡断的年轻人，虽有可能过上一种令人尊敬和令人羡慕的高雅生活，但是他很难往上爬，不会成为一个领导者，也几乎不可能在任何重大事件中走在前列。

成功者之所以更看重自己的身体和健康，因为他们清醒地认识到要长期享有成功的果实，要保持旺盛的创造力皆根于健康。旧金山全美公司的董事长约翰·贝克每天坚持晨泳和晚泳，还经常抽空去滑雪、钓鱼、越野走以及打网球；包登公司的总裁尤金·苏利文养成习惯每天走过二十条街去他的办公室；联合化学公司董事长约翰·康诺尔偏爱原地慢跑，一直保持着标准体重。他们通过各式各样的方法使自己保持充沛的精力和敏锐的思维，无疑是持续创造成功的最佳典范。

米开朗琪罗在他伟大的绘画作品中，无论是描绘天堂还是地狱，无一不体现出强大的身体力量，这就是意大利人对身体力量的热爱与崇拜之情。培根则把身体上升到灵魂的高度，他说：“孱弱的人永远不会培养有创造力的灵魂和智

慧。”那么我们该如何拥有一个健康的躯体呢？知名学者洛伦兹·弗尔教授说：“努力工作，但任务不要太繁重；要避免焦虑和恼怒。尽量以和你的性情相符的方式来生活，充分利用上天赋予你的才能。尽量不要生活在太大的压力之下。考虑到你的金钱和力量，要量力而行。一日三餐，要进食水果、蔬菜、谷类、鸡蛋和牛奶。从一开始就要成为严格的戒酒者，并且要终生保持这一好习惯。不要抽烟。要进行有规律的日常锻炼。记住，保持清洁几乎是神圣的。不要喝浓咖啡或者浓茶。感到疲倦想睡觉时就睡觉，每个星期至少有一天用来休息。如果你做到了上述这些，十之八九，你会长寿。”

在我们的一生中，最重要的两样东西，失去了才知它的宝贵——那就是青春和健康。青春的流逝是不可避免的，而我们面对健康与否时却有选择的能力，每一位在通向成功路上勇往直前的人都应当倍加珍惜、呵护上天赋予的这份宝贵礼物，因为它是成功的资本。



慎重选择自己的职业

事业是我们在人生的深渊边上行走时最有力的栏杆，如果我们不能选对自己的栏杆，就会从深渊边上失足坠落，人要想生活得自由自在，就得选择适合自己的生活与工作环境。只有如此，我们才有信心在明天美好地活着。

菲尔·强森的父亲开了一家洗衣店，他把儿子叫到店中工作，希望他将来能接管这家洗衣店。但菲尔痛恨洗衣店的工作，所以懒懒散散，提不起精神，只做些不得不做的工作，其他工作则一概不管。有时候，他干脆“缺席”了。他父亲十分伤心，认为养了一个没有野心并不求上进的儿子，使他在员工面前深觉丢脸。

有一天，菲尔告诉他父亲，他希望做个机械工人——到一家机械厂工作。这位老人十分惊讶。不过，菲尔还是坚持自己的意见。他穿上油腻的粗布工作服工作，他从事比洗衣店更为辛苦的工作，工作的时间更长，但他竟然快乐得在工作中吹起口哨来。他选修工程学课程，研究引擎，装置机械。

选择职业是人生大事，因
为职业决定了一个人的未来。
——（英）罗素

而当他1944年去世前，已是波音飞机公司的总裁，并且制造出“空中飞行堡垒”轰炸机，帮助盟国军队赢得了第二次世界大战。如果他当年留在洗衣店不走，他和洗衣店——尤其是在他父亲

死后——究竟会变成什么样子呢？

如果他在选择自己的工作时，盲目地听从别人的建议，那么菲尔·强森这个名字也许将永远消失在历史的烟尘中。