

宿文渊 / 编著

感悟人生

一句话点亮人生

中国华侨出版社

感悟人生

一句话点亮人生

宿文渊
— 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感悟人生：一句话点亮人生 / 宿文渊编著. -- 北

京：中国华侨出版社，2017.5

ISBN 978-7-5113-6716-7

I . ①感… II . ①宿… III . ①人生哲学 - 通俗读物

IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 058534 号

感悟人生：一句话点亮人生

编 著：宿文渊

出版人：方 鸣

责任编辑：待 宵

封面设计：施凌云

文字编辑：胡宝林

美术编辑：杨玉萍

经 销：新华书店

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印张：8 字数：200 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-6716-7

定 价：38.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

PREFACE

人生就像一次任重而道远的旅行，处处存在困难与挫折，有时我们会因为困难或挫折而失去信心，甚至放弃对美好生活的追求。如果在恰当的时刻、恰当的时机有一句点亮人生的话来勉励、来警醒、来温暖、来帮助我们，我们就能重拾信心、战胜困难。这就是一句话的力量。每一只蝴蝶，都好似一朵花的轮回；每一句话语，又仿佛是人生前进的旗杆。有时我们会错过、会轻视、会忽略，但它的力量是真实存在的，只要你懂得思之、悟之。一句心灵悟语，足以让我们受益一生。因为它是经验、是教训、是情理、是光芒、是雨露，是一双充满信任的目光。

一句话可以使人顿悟，一句话可以催人泪下，一句话可以影响一个人的一生。人生是人类永恒的主题，古往今来，哲人志士对此众说纷纭，感慨良多。海伦·凯勒凭借“把活着的每一天都看作是生命的最后一天，也许这真的是最后一天”，不仅改变了自己的世界，同时，她的散文代表作《假如给我三天光明》以一个身残志坚的柔弱女子的视角，告诫身体健全的人们应珍惜生命，珍惜造物

主赐予的一切，也给千千万万生活在这个世界上的人们带去了光明。贝多芬凭借“我要扼住命运的咽喉”，谱写出人类精神上最强的《命运交响曲》，激起我们对人生遭遇的满腹感慨与深深的思考。这位听不见的巨人，在18世纪的古典乐坛掀起了阵阵狂澜。海明威凭借“一个人可以被消灭，但永远不能被打败”的坚定信念，以站着写作的独特习惯完成了颠峰之作《老人与海》，成就了他在文学史上的地位。这位“文坛硬汉”被誉为美利坚名族的精神丰碑，并且还是“新闻体”小说的创始人。而伟大的亚历山大大帝只凭借“希望”两个字，就敢为自己的理想抛下所有财产远征波斯。这位具有雄才伟略、骁勇善战的军事天才，使得古希腊文明广泛传播……一句激励人心的话，一句给人启迪的话，一句让人豁然开朗的话，一句让我们享用一生的话，如一缕缕天籁之音感染着我们，仿佛人生路上的一盏明灯，照亮我们一辈子！

有一种生活，你没有经历过就不知道其中的艰辛；有一种艰辛，你没有体会过就不知道其中的快乐；有一种快乐，你没有拥有过就不知道其中的纯粹。每个人的生活中都会有一些最关键的时刻，这些时刻我们会称之为人生的关口。在这些人生的关口上，也许一件小小的事情就会改变以后的人生轨迹。对很多人来说，在这个关口上，有时仅仅是一句话，就起到决定性的作用，让人受益终生。成功，从读懂一句话开始！读懂一句话，并真正领悟，就可以少走很多弯路，往往就此改变你的一生。



第一篇 人生，诗意的栖居地

PART1 认识你自己

聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去 / 2

人应尊敬自己，并应自视能配得上最高尚的东西 / 5

骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟 / 7

PART2 人在旅途，心安即家

孤独是所有杰出人物的命运 / 10

伟大的心像海洋一样，永远不会封冻 / 13

此心安处是吾乡 / 15

PART3 常将宽心慰自心

不要让我祈求免遭危难，而是让我能大胆地面对它们 / 19

宽容产生的道德上的震动比责罚产生的要强烈得多 / 22

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全 / 26

第二篇 这辈子只能这样了吗

PART1 命运到底由谁掌握

命运并不是事前指导，乃是事后的一种不费心思的解释 / 30

没有一定的目标，智慧就会丧失 / 34

PART2 尽人事，听天命

对人来说，一无行动，也就等于他并不存在 / 36

上帝只拯救能够自救的人 / 38

PART3 你是否配得上自己所受的痛苦

经一番挫折，长一番见识；容一番横逆，增一番气度 / 41

每一种挫折或不利的突变，是带着同样或较大的有利的种子 / 44

超越自然的奇迹，总是在对厄运的征服中出现的 / 46

逆境是通往真理的第一条道路 / 49

第三篇 你幸福了吗

PART1 幸福有标准吗

生活中最大的幸福是坚信有人爱我们 / 54

对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福 / 58

只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好 / 61



醉心于某种癖好的人是幸福的 / 62

PART2 世上有值得抱怨的事吗

跌了跤，埋怨门槛高 / 66

生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭 / 68

不抱怨的好习惯，不仅净化自己的心灵，

也温润人与人的关系 / 72

第四篇 健康，上帝赐予人类最珍贵的礼物

PART1 节制和劳动是人类两个真正医生

养生之道，常欲小劳 / 76

运动敲开永生的大门 / 79

PART2 生命不能承受过劳之重

只知工作不知休息的人，犹如没有刹车的汽车，其险无比 / 82

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去 / 85

PART3 去浮戒躁最养生

一张一弛，文武之道 / 88

养生宜动，养心宜静。动静适当，形神共养，培元固本，

才能使身心健康 / 91

养身之道，以“君逸臣劳”为要 / 94

第五篇 人际交往：己所不欲，勿施于人

PART1 欣赏他人也是尊重自己

赞美别人就是把自己放在同他一样的水平上 / 98

如果你想要说服他人，应该首先从称赞与欣赏他人开始 / 101

称赞不但对人的感情，而且对人的理智也起着巨大的作用 / 103

PART2 达观处世，方能从容

做人要懂谦虚，做事要高水平 / 105

夫唯不争，故天下莫能与之争 / 108

孤独有时是最好的交际，短暂的索居能使交际更甜蜜 / 112

PART3 若想人信己，先要己信人

口是心非的人总以为别人也是口是心非的 / 115

被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具是一种胜利 / 118

第六篇 修养：做一个有灵魂的人

PART1 修养是灵魂的洗礼

习惯能成就一个人，也能摧毁一个人 / 122

回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴 / 125

PART2 做情绪的主人

我只有一个忠告——做你自己的主人 / 128

获得平静的不二法门便有三道大关，依次是自制、

自治与自清 / 131

PART3 学习是一种信仰

学而不思则罔，思而不学则殆 / 134

人在学问途上要知不足……学力越高，越能知不足。

知不足就要读书 / 137

一点童心犹未灭，半丝白鬓尚且无 / 140

第七篇 事业：灵魂安身立命的时空

PART1 该做还是想做

造一座大厦，如果地基不好，上面再牢固，也是要倒塌的 / 144



远见告诉我们可能会得到什么东西，远见召唤我们去行动 / 147

伟大的理想只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现 / 149

PART2 思考是地球上最美的花朵

真知灼见，首先来自多思善疑 / 152

由智慧养成的习惯成为第二天性 / 155

伟大的思想能变成巨大的财富 / 157

PART3 用坚持把信念变钻石

天下难事，必作于易；天下大事，必作于细 / 159

千万人的失败，都失败在做事不彻底 / 162

唯坚韧者始能遂其志 / 164

第八篇 揭开财富的面纱

PART1 心中的财富是真财富

富与贵，是人之所欲也，不以其道，得之不处也 / 168

物物而不物于物 / 171

欲淡则心虚，心虚则气清，气清则理明 / 176

PART2 不义而富且贵，于我如浮云

金钱是人类所有发明中近似恶魔的一种发明 / 179

君子爱财，取之有道 / 182

不义而富且贵，于我如浮云 / 183

何必曰利？亦有仁义而已矣 / 188

PART3 真正的富有在于取和分的比例

良田万顷，日食几何？华夏千间，夜眠几尺 / 190

要把所赚到的每一笔钱都花得很有价值，不浪费一分钱 / 193

发财致富的目的在于散财 / 195

第九篇 友情是调味品，也是止痛药

PART1 冲破孤芳自赏的围墙

嚶其鸣矣，求其友声 / 200

君子周而不比，小人比而不周 / 204

世间最美好的东西，莫过于有几个有头脑和心地都很正直的、
严正的朋友 / 206

一个人在社会上的地位或在社会上取得的信用资望，
与朋友很有关系 / 209

PART2 益者三友，损者三友

君子先择而后交，小人先交而后择，故君子寡尤，
小人多怨 / 213



可与共学，未可与适道。可与适道，未可与立。

可与立，未可与权 / 215

忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉 / 217

第十篇 爱情：情为何物，竟让人放不下

PART1 错过了，就是一辈子

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人 / 222

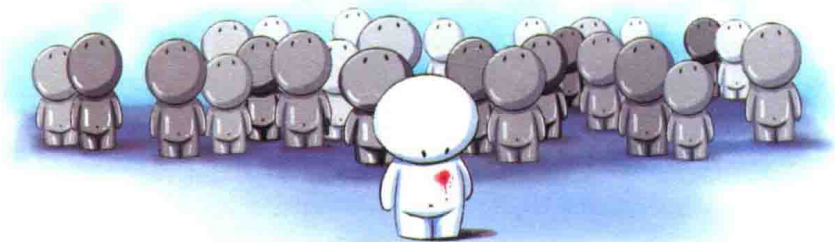
没有一场深刻的恋爱，人生等于虚度 / 225

PART2 爱情没有寿命，没有极限

死生契阔，与子成说。执子之手，与子偕老 / 230

以自在的爱接纳所爱 / 232

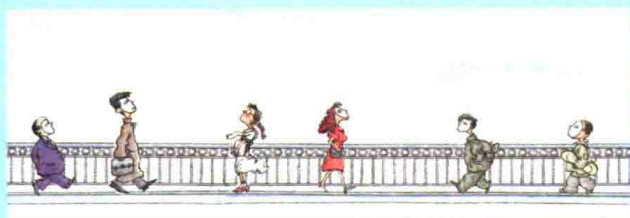
爱只是一颗种子，并不能够改变土壤 / 238



我无惧风雨，但抵不住最信任的人的背后一枪！

第一篇

人生，诗意的栖居地



聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去

——尼采

智慧悟语

在繁杂纷乱的现代社会中，人们或为学业孜孜以求，或为生计四处奔波，或陷入爱情旋涡无法自拔，或为生活中的琐事烦躁不已。你有没有觉得自己越来越像机器，每日按部就班，却几乎从未真正体验过自己的内心？我们所体验的自己，实际上是他人认为我们“应该是怎样”的人。你是否曾发出“我迷失了”的感叹？

也许你在事业上颇有成就，是众人眼中的成功人士。然而，是否有一天你的心头突然袭来一阵莫名的空虚，你感觉自己无所依傍，眼前所追求的一切似乎都失去了意义？你不清楚自己究竟得到了什么。你想到自己很久没回家陪家人度周末了，你看到曾



经最痴迷的吉他早已蒙上了灰尘。也许你是一个平凡无奇、毫不引人注目的人，当你看到身边的人生活得多姿多彩时，你忍不住问：“为什么我的生活这样乏味？好机会为什么不眷顾我？”不论你是前者还是后者，总免不了感慨自己没有这个，失去那个，最终连自我也找不到了。

老子云：“知人者智，自知者明。”看清自己是我们成功的必然，这样我们就不会因为外界的变化而迷惘若失。如果能对自己明察秋毫，那么你就能感受到自己的充实饱满。做一个认识自己的聪明人，你就“什么也不会失去”。

点亮人生

直到今天，能真正认识自己的人又有多少呢？

哲学家叔本华在参加一次名流云集的沙龙时，他精彩的演讲使在座的人们赞叹不已。

一位贵妇人忍不住问道：“先生，您真是一位杰出的人物，您能告诉我您是谁吗？”

“我是谁？”叔本华停了一下说道，“如果有谁能告诉我这一点就好了。”

现实生活中，科学技术日益发展，人们对未知世界的了解日趋丰富，却开始与自身背道而驰。我们始终在向外追寻，却恰恰忽略了自己，忘记时时反观自己的内心。所以常常可以见到，有些人谈事时滔滔不绝，做事时却束手无策；有些人过于自信和自

重，也有些人往往自轻自贱；有些人身处顺境时便心安理得，陷入困境时又自暴自弃；有些人喜欢批评别人，却最容易原谅自己。如果我们不了解自己，等待我们的便是迷惘和失败。

许多人面对“自我评价”时往往字尽词穷，反而问身边的人“你觉得我是怎样一个人呢”。六祖慧能曾对前去问禅的人说：“问路的人是因为不知道去路，如果知道，还用问吗？生命的本原只有自己能够看到，因为你迷失了，所以你才来问我有看到你的生命。”当人迷失在对自我的找寻中，又怎能以一种坦然与平和的心境迎接生命更多的挑战？

认识自己并非一件易事，需像登山一样一步一步跋涉。但在这个过程中，你将发现每前进一步都会看到更美丽的风景。

