

生存智慧丛书

生存智慧丛书

RENSHENG BAGE JIN YAO CHU

生存智慧丛书

人生八个紧要处

冯远征 著

人生的紧要处往往
只有几步。正如有山的地
方必定有路，有人的地方
必定有梦，有志的人生，必
定有久久的凝视



2.1

C912.1

77

1

人生八个紧要处

生存智慧丛书

冯远征 著

中国文联出版社



(京)新登字 083 号

责任编辑：唐得阳

封面设计：刘 静
插图：

人生八个紧要处

冯远征 著

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

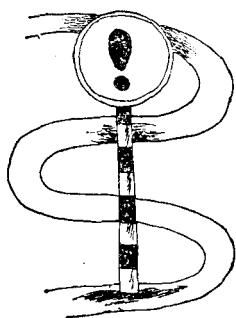
*

787×970 1/32 7印张 2插图 91千字

1992年11月北京第1版 1992年11月北京第1次印刷

印数1—13,500册 定价3.60元

ISBN 7-5006-1205-2/G·265



目 录

前 言	(1)
-----------	-------

第一紧要：捧起生命的朝阳

——当你面临生理的缺憾	(5)
-------------------	-------

- 无怨自我
- 珍爱健康
- 谨防病由“心生”
- 将容貌看淡
- 开开自己的玩笑
- 正视自己的缺憾
- 利用缺陷
- 怎样才能少做恶梦
- 男儿有泪也须弹
- 愿你的生活多一些微笑

- 芳香使你愉悦.....(25)
- 发挥音乐的功用.....(27)
- 巧用色彩.....(29)
- 挽住青春.....(31)

第二紧要：挥去心中的阴霾

——当你面临心理的失衡.....(35)

- 走出心理失衡的误区.....(37)
- 解开嫉妒的情结.....(39)
- 调节自己的怒气.....(42)
- 挣脱自卑的束缚.....(44)
- 走出孤独的田园.....(46)
- 揭开烦恼的奥秘.....(48)
- 把烦恼“合理化”.....(50)
- 抗争便是幸福.....(53)
- 活用幽默术.....(54)
- 写封信给自己.....(57)
- 拥入大自然的怀抱.....(58)
- 愿你睡个好觉.....(60)
- 塑造成熟的人格.....(63)

第三紧要：折射希冀的情影

——当你面临追求的失落.....(65)

- 心中升起理想的太阳.....(67)

- 确定适度的期望值..... (69)
- 确立“终极关怀”..... (70)
- 心中充满“爱”..... (73)
- 生活需要等待..... (75)
- 加快“换防”后的适应..... (77)
- 斩断失望的绳索..... (79)
- 笑迎失败..... (81)
- 寻求补救的途径..... (83)
- 旱路不通走水路..... (85)

第四紧要:跨越迟到的驿站

——当你面临智能的落差..... (87)

- 生当做人杰..... (89)
- 真正认识自己..... (91)
- 按照自己的方式思考..... (93)
- 改善思维方法..... (95)
- 掌握记忆技巧..... (97)
- 运用自我暗示..... (99)
- 学会“自我激励”..... (101)
- 用好生物钟..... (103)
- 做捕捉机遇的“快手”..... (105)
- 珍爱生命的元素..... (107)
- 发挥性别优势..... (109)
- 丰富生活经验..... (111)

第五紧要：留下难忘的纯真

——当你面临人际的冲突……………(113)

●测准“人际心理距”……………(115)

●乐于服从……………(116)

●免去无谓的争论……………(119)

●学会吸引人……………(120)

●扮演成功的角色……………(123)

●学会赞扬……………(125)

●宽恕把人间看好……………(127)

●保护隐私……………(129)

●告诫自己“没关系”……………(131)

●不要依赖理解来造就自己……………(132)

●寻求共同点……………(135)

●跃出误解的泥潭……………(137)

●适度的自我暴露……………(139)

第六紧要：挽住感情的承诺

——当你面临爱情的迷惘……………(143)

●理解爱的真谛……………(145)

●把握情感的流向……………(147)

●揣透姑娘的心……………(149)

●女孩要柔而不弱……………(151)

●保持爱的距离……………(153)

- 正确控制性欲..... (155)
- 真诚道声“再见”..... (157)
- 突破爱的“高原状态”..... (159)
- 巧借“第三者”..... (161)
- 预防“婚外情”..... (163)

第七紧要：遗弃黑色的咏叹

- 当你面临物欲的诱惑..... (167)
- 追寻久远的欢乐..... (169)
- 淡化物欲..... (170)
- 树立正确金钱观..... (172)
- 金钱之外有愉悦..... (174)
- 为自己施加一点压力..... (176)
- 主宰自我的习惯..... (178)
- 运用正确的心理对比..... (180)
- 摆脱“两难心境”..... (182)
- 大事清楚，小事糊涂..... (184)
- 躲开“小事丛”..... (185)
- 回首往事..... (187)
- 谨防一念之差..... (189)

第八紧要：笑迎生命的回合

- 当你面临厄运的降临..... (193)
- 热爱生命..... (195)

●在逆境中奋飞.....	(197)
●自我追悔.....	(199)
●亡羊要补牢.....	(201)
●渡过悲伤的历程.....	(203)
●天道无情人有情.....	(205)
●扼住轻生的念头.....	(207)
●死要重于泰山.....	(209)
●不做无谓的牺牲.....	(211)
●追寻精神永恒.....	(213)
后 记.....	(216)

前 言

(一)

不要轻易说：“生活欺骗了我。”生活是在扑朔迷离中的求索，生活是每个人都必须回答而又无从定义的硕大无比的问号，它宛如数学中一道高次方程，需要人们以顽强不屈的精神和毅力去不懈地求解。

(二)

人生是一个期待接着一个期待，倘若失去了期待，人便临近了生命的终点。然而期待有物欲的企盼，有情感的复归，有道德的再造。我以为有价值的人生，追寻的不是生理的色彩理论，而是心理的理论色彩。

(三)

人类的长河，是用情感与理智两支桨划过来的，只有靠两支桨才能前进，假如你在两支桨上用力不均，你的方舟便会驶向偏港。

(四)

生活是一张图画，你不能只喜欢一种颜色：只有将人间所有的色彩，包括你顶不喜欢的那种颜色组合在一起，才能构成绚丽多姿的画面。

(五)

人生是在荆棘缠绕的荒原中开道，顶紧要的并非是你伫立在什么位置，而是朝什么方向走去。假如你愿意前行的话，那短短的双腿远比人间所有的路长。

(六)

不企求人生的每个脚印，为明天留下值得炫耀的标记，不奢望创造一个成功的模式供后人循进，所有的努力，只想证明这双脚曾在这个世界上走过。

(七)

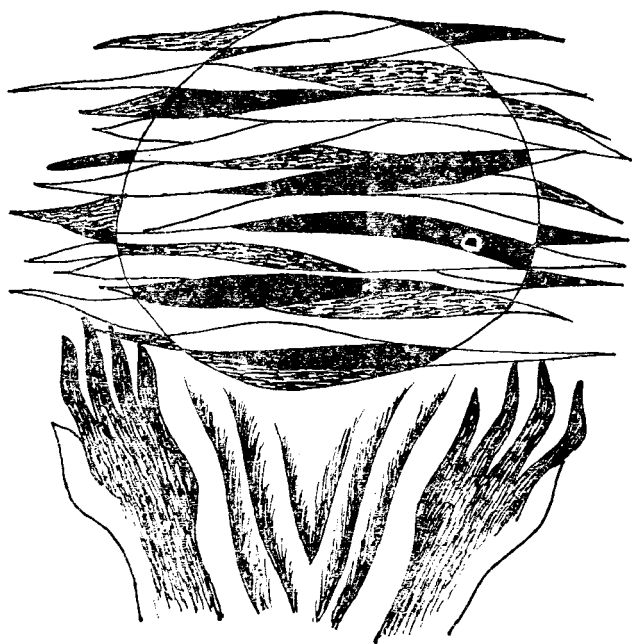
痛苦与幸福是一对孪生姐妹，人间有多少痛苦，便有多少幸福。珍惜痛苦，也是珍惜幸福；期待幸福，首当迎接痛苦。

(八)

时针嘀哒在走，有格而又无从定格，如果一切都

定格于完美,那么我们只有享有苍白,而无缘拥抱绚丽。人生是颗没有打磨的珠宝,只有历经挫折的打磨,才能放出璀璨的光彩。

.....



第一紧要：捧起生命的朝阳

——当你面临生理的缺憾

（并非脸蛋的漂亮才是美丽，并非身体的病残都使人惧怕，并非所有的生命都经久地辉煌。人生的意义不在数量，而在质量……）

● 无 怨 自 我

台湾女作家席慕容有一本著名的诗集叫《无怨的青春》。我想,人的青春是美好的,正值韶华之年,美丽、童稚与你结伴,怎能不为之所歌、所颂呢?然而人生毕竟不能永葆青春,所以我要说:“人须无怨自我。”

生活中,每个人都应包容自己,修补自己。宇宙间绝对完美的事物极少,绝对完美的人则更是难求,每个人都有短处与弱点,这没有什么可羞愧的。重要的是应知如何对付自己的缺点与弱点。如果某项缺点或弱点是可以改善的,你就当有知过必改的精神,毫不迟疑地改善它。如果缺点或弱点确实无法改善,那你就须鼓起勇气来接受那份不情愿的事实。有时隐讳与伪装也许能使你的短处与缺点不再外露,而暂时的“骗瞒”他人,则为自己的心理带来了更重的负荷,实在不值。因为心理的压抑是最痛苦的。

生活中,每个人都不必将自己看死,其实人生是一个多变的流程,也许昨天你是失足的浪子,但你也

可以真诚地忏悔，赢得生命的再生；也许上帝未赋予你更多的天才，但你可凭借后天的勤奋，摘取成功的桂冠。我想，既然小溪之水能汇入汪洋，既然沙漠能变成绿洲，那我们又有什么理由怨叹与发愁？这世界容你存在，便是这世界需要你，你的价值由你决定，你的形象由你描绘。

生活中，每个人都要善于张扬自己的优点。我以为人生最大的缺憾乃在于个体不会运用自己潜在的优点和长处，让金子葬于泥土之中。优点、长处，是人生命的光点，每个人只须用心点拨自己的那小小的“光点”，便不难燃起青春的熊熊之火，照亮自己，也辉映他人，那么你的人生将与怨叹道别。

生活中，每个人应接纳自己，喜欢自己。我想，人间是由一个个人所组成的，少不了你，少不了我，也少不了他。既然这世界孕育了我，既然这世界容纳了我，我们为什么不好好珍爱自我呢？人生来也匆匆，留下无数遗憾；人生去也匆匆，岁月异常短暂。人生的目的就是要用匆匆的岁月去抹洗那匆匆带来的遗憾，就是以个体对真、善、美的不懈追求，去美化人间。当你真正喜欢了自己，你便有了奉献，你便有了超越，你便有了选择。于是世界也会喜欢你的。

朋友，抱怨是没有用的，它将阻碍你有效率的生活，它将导致你自哀自怜，它将使你对付出爱与接受