

感 悟 生 命

使 用 生 命

升 华 生 命

这是一本为生命而歌的书……

生命使用说明书

许海 王飞 编著

S H E N G M I N G S H I Y O N G S H U O M I N G S H U



生命面前，人人平等

—— 耶稣

中国国际广播出版社

生命使用说明书

许海 王飞 著

中国 国际 广播 出版 社

责任编辑:韦 立

封面设计:蒋宏工作室

版式设计:周 天

装帧设计:周 天

图书在版编目(CIP)数据

生命使用说明书/许海,王飞编著, - 北京:中国国际广播出版社,1999.9

ISBN 7-5078-1810-1/B·33

I. 生… II. ①许… ②王… III. 人生观-通俗读物
IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 34045 号

《生命使用说明书》

许海 王飞 著

中国国际广播出版社出版发行

(北京复兴门外国家广播电影电视总局内 邮编:100866)

新华书店经销

北京金瀑印刷厂印刷

大 32 开本 17 印张 400 千字

1999 年 9 月 第 1 版 1999 年 9 月 第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-5078-1810-1/B·33 定价:28.80 元

序 言

郑重宣告：生命面前人人平等

从一声响亮的啼哭声中，我们知道：又一个新的生命宣告诞生了。这啼哭带来了新的欢欣，也带来了新的忧虑，同时也宣示着又一个生命的漫漫征程从此拉开了序幕。

生命，这悬挂着无数智者心灵的共同主题，曾激起人们多少丰富的灵感和狂热的幻想，从“死生亦大矣，岂不痛哉”的悲愤喟叹到“活着，还是死去，这确实是一个问题”的深刻沉思，生命自始至终没有脱离中外智者的思想视野。“生命”是经得起千百代人们反复咏叹而愈显魅力的极少数人类母题之一。到今天为止，关于生命的颂歌或悲曲依然绵绵不绝……

人类的生命现象有无数种表现。甚至可以说，一个人就是一个特定的生命现象，每个人都用他与众不同的方式燃烧着自己的生命火焰，发挥着自己的生命能量，但在这无数不同的生命现象的背后，却有一个共同的本质，那就是：生命面前人人平等。一切地位、名誉、钱财等等生命面前不过都是表面现象，不过是平等生命的不同表现形式而已。

生命使用说明书

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。吸饮同样的美酒，用金碗或用木碗引起的效果却恰与意料中的相反；用金碗的并不快乐，用木碗的却很满足，因为它们都只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，吸饮生命的美酒时，体会的甘苦也不会因地位、钱财等而改变——它们也不过是生命的外在形式而已。重要的是对生命本身的感受。

由此看来，除开种种形式上的不平等，生命对于每个人在实质上是平等的，它平等地给予了每个人获生的机会和宝贵的生命时间，就象阳光公平地照耀每个人一样。而且，生命的平等不仅仅是获生机会和生命时间上的平等，它更是以是否回到了自己的生命本身，实现了自己的生命价值，升华了自己的生命境界这些标准来平等地决定每个人对自己生命的感受。

因此，平等地运用自己生命的权利首先要求回到你自己！

在绵延几千年的传统年代里，许多人根本不能找到自己的存在。在社会道德重于个人情感，家族关系先于个人特性的环境里，“我”没有自己的真正独特人格。

“我”是谁？“我”可能是父之子，子之父，弟之兄，妇之夫……惟独不是“我”自己！这样，“我”几乎是清一色的忠臣孝子，贤夫慈父，或烈女节妇等，在这千人一面的人丛中，哪里我得到自己的影子呢？

科技的发展也没有真正使人回到自己。在四通八达的交通网，耸入云天的摩天大楼，随处可见的先进设备面前，“我”却感到了孤独、渺小、自卑和茫然无措，人类生活在这光辉的科技世纪里，却不知怎样安顿自己的心灵，不知怎样实现自己的价值，不知怎样提高自己的境界。科学解决了物质的问题，却并没有解决人生意义的问题，反而使人生意义更加迷茫起来。

平等地运用自己生命的权利进一步的要求是实现你自己！

人生活在世界上，有一个永恒的问题，这就是始终追求自己生命价值的实现，自我实现是个体生命的最高需求。幸福感在很大程度上就是自我生命价值得到实现后的满足感，人只有在发挥了他的生命才能，找到了自己在世界上的恰当位置，实现了自己的生命理想时，他才会最终觉得自己是幸福而充实的。实现自己是回到自己后必然的发展，是平等运用自己生命权利的进一步要求。

平等地运用自己生命的权利的更高要求是升华你自己！

个人实现了自己的价值，找到了自己恰当的位置，

生命使用说明书

但这并不是一个完整的人的生命的全部,除了在外部实现自己的生命能量之外,个人还有必要在内部提升自己的精神境界,真正从实现自己的价值中体会生命的快乐,而不是在实现自己的过程中再次失去了自己,不实现自己则无法证实自己,不提升自己则无法确认自己。在外部实现了自己,在内部提升了自己。这样的人才更是一个完整意义上的人,“为自己”的人。

回到你自己,实现你自己,升华你自己是平等地使用自己生命权利的要求,也是《生命使用说明书》的逻辑线索。“我”是怎样失去自己的?如何找到失去的自我?人生的意义在哪里?人生的价值支柱有哪些?“我”该如何实现自己的价值?“我”该如何提高自己的境界?《生命使用说明书》将和读者朋友们一起探讨这些问题。如果本书对于读者实现高质量、高效率、高格调的生活有所帮助的话,那就得首先感谢各位读者的热情参与了!

本书在编著过程中参考了一些已有的研究成果,在此谨致以衷心的感谢。

一个皇帝和一个乞丐比较谁活得更幸福。

皇帝用他华贵的金碗斟满美酒。

乞丐不过是用他的破木碗倒上与皇帝同样的酒

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

品尝同样的美酒。

用金碗或用木碗引起的效果却与意料中的恰恰相反。

用金碗的未产生快乐。

用木碗的却很满足。

因为他们都只不过是盛酒的容器而已。

不过是外在形式而已。

重要的是对碗中酒本身的感觉

同样的道理，品尝生命的美酒时。

体会的甘苦也不会因地位、钱财等而改变

它们也不过是生命的外在形式而已

重要的是对生命的本身的感觉 ……



目 录

序言郑重宣告：生命面前人人平等

上篇 感悟生命

第一章 追问人生意义 (2)

一、找点时间“研究”一下“自己” (2)

(一)“研究自己”之一：本真之问——“我”究竟是谁？ (2)

1. 数码时代的困惑：“我”丢了 (2)

2. 是“研究”一下“自己”的时候了！ (21)

3. 找回走失的“自我” (22)

(二)“研究自己”之二：本真之思——“我”是来干什么的？ (28)

1. 寻找生命的理想 (28)

2. 画好生命的图画 (31)

二、找点时间“思考”一下“人生” (36)

(一)“思考人生”之一——主要有哪些人生类型： (36)

1. 主要人生类型之一：实用型 (36)

2. 主要人生类型之二：遁世型 (38)

3. 主要人生类型之三：入世出世型 (40)

4. 优化自己的人生类型，开创现代人生 (42)

目 录

(二)“思考人生”之二:如何优化自己的人生类型?	(42)
1. 优化人生类型原则之一:目标明确	(42)
2. 优化人生类型原则之二:信念坚定	(49)
3. 优化人生类型原则之三:积极有为	(58)
第二章 解析人生价值	(69)
一、人生价值世界必须具备之一:身心健康	(70)
(一)别等到失去健康再怀念健康	(70)
1. 身心都健康才叫真正的健康	(71)
2. 必须具备健康的身体	(72)
3. 必须具备积极健康的心理	(73)
(二)如何保持健康的身体	(77)
1. 运动与饮食	(77)
2. 休息与睡眠	(79)
3. 注意大脑的保健	(80)
(三)如何保持健康的心理	(83)
1. 心理素质决定人生成败	(83)
2. 解除心理压力	(84)
3. 测试自己是否有心理危机	(104)
二、人生价值世界必须具备之二:拥有幸福	(106)
(一)幸福是什么?	(106)
(二)影响幸福的因素	(109)

1. 幸福的五个秘诀·····	(109)
2. 幸福的十大要素·····	(111)
3. 幸福人生必备的十二项财富·····	(112)
4. 在日常生活中就能享受幸福·····	(113)
三、人生价值世界必须具备之三：获得友谊 ·····	(117)
(一) 友谊是人生的重要支柱·····	(117)
(二) 培养友谊三要·····	(117)
1. 要尊重他人·····	(117)
2. 要积极主动·····	(119)
3. 要以诚待人·····	(124)
(三) 培养友谊四忌·····	(127)
1. 忌解人痛处·····	(127)
2. 忌损人自尊·····	(128)
3. 忌锋芒太露·····	(130)
4. 忌心存误解·····	(132)
四、人生价值世界必须具备之四：保持尊严 ·····	(133)
(一) 每个人都有被尊重的渴望·····	(133)
(二) 象维护生命一样维护自己的尊严·····	(134)
1. 保持独立性·····	(134)
2. 减少依赖性·····	(135)
3. 以行动赢得尊重·····	(137)
五、人生价值世界必须具备之五：实现自我	

.....	(142)
(一)只有1%的人实现了自我	(142)
(二)成为那1%的自我实现者	(143)
1.依靠自己实现自我	(144)
2.培养自我实现者的十五项素质	(147)
3.全面发挥自己的能力	(149)
4.选择自己的自我实现类型	(150)

中篇 使用生命

第三章 提高人生素质	(153)
一、不可缺少的人生三大素质	(153)
(一)不可缺少之一:学习素质	(155)
1.勤于学习	(155)
2.善于学习	(156)
3.坚持学习	(157)
4.学以致用	(159)
(二)不可缺少之二:实践素质	(159)
1.实践方能出真知	(160)
2.能力大于学历	(162)
(三)不可缺少之三:创新素质	(163)
1.做第一个吃螃蟹的人	(163)
2.创新素质的基本特征	(165)
二、告别人性的四大弱点	(166)

(一)告别弱点之一:懒惰	(167)
1. 懒惰使无数伟人变成庸夫	(167)
2. 立即行动告别懒惰	(168)
(二)告别弱点之二:嫉妒	(174)
1. 许多人被妒火烧得焦头烂额	(174)
2. 妒火的牺牲品越来越多	(181)
3. 如何处理自己的嫉妒	(183)
4. 如何处理别人的嫉妒	(187)
(三)告别弱点之三:自卑	(189)
1. “自卑情结”无处不在	(190)
2. 克服“自卑情结”	(192)
(四)告别弱点之四:忧虑	(195)
1. 忧心忡忡的人越来越多	(196)
2. 如何不再忧心忡忡	(197)
三、具备优良个性的两大条件	(201)
(一)条件之一:培养优秀的品质	(201)
1. 道德品质的培养	(202)
2. 意志品质的培养	(203)
(二)条件之二:培养优雅的气质	(206)
1. 气质与个性	(206)
2. 如何培养优雅的气质	(207)
第四章 运筹人生谋略	(210)
一、提高生命效率的三大要求	(210)
(一)提高生命效率要求之一:节约生命时间	

.....	(210)
1. 时间比任何其他东西更值钱	(211)
2. 一天二十五小时的秘密	(212)
3. 避免不必要的时间浪费	(215)
4. 必要的休息也是提高生命效率	(217)
5. 做一做你的时间效率检测表	(220)
(二) 提高生命效率要求之二: 拓展生存空间	
.....	(221)
1. 人际关系是最大的资产	(221)
2. 如何无限拓展生存空间	(223)
3. 做一做您的生存空间检测表	(230)
(三) 提高生命效率要求之三: 开掘生命潜能	
.....	(234)
1. 你也有出人意料的潜能	(235)
2. 如何最大限度地开发自己的潜能	(238)
3. 抛开限制激发潜能的思想	(245)
二、推出“自身产品”的四大注意事项	
.....	(248)
(一) 注意事项之一: 充分认识自我	(248)
1. 了解自己就是了解一座宝库	(248)
2. 进行正确的自我评估	(253)
3. 了解自己的长处	(256)
4. 测试一下真正的自己	(258)
(二) 注意事项之二: 合理设计自我	(267)
1. 设定计划是成功的第一步	(267)

2. 如何合理地设计自我	(271)
(三) 注意事项之三: 努力改造自我	(284)
1. 自己是自己的最大敌人	(284)
2. 战胜“自身敌人”	(287)
3. 努力培养“最佳自己”	(292)
(四) 注意事项之四: 恰当推销自我	(307)
1. 学会为自己做广告	(307)
2. 自我推销的三大艺术	(308)
三、实现人生战略的六大法则	(313)
(一) 法则之一: 自己决定命运	(314)
1. 命运就在自己手中	(314)
2. 做自身命运的舵手	(322)
(二) 法则之二: 确定发展方向	(330)
1. 选择之前的准备	(330)
2. 给自己投下神圣的一票	(332)
(三) 法则之三: 严格要求自己	(342)
1. 要求自己不断追求完善	(342)
2. 要求自己严格完成“作业”	(344)
(四) 法则之四: 抓住人生机遇	(346)
1. 压倒一切的是时机 QS	(347)
2. 等待机遇不如创造机遇	(349)
3. 迅速出手, 抓住机遇	(352)
(五) 法则之五: 变不利为有利	(359)
1. 当你面对失败	(359)
2. 当你面对压力	(366)

3. 与你面对疾病	(370)
4. 当你面对不幸	(371)
5. 与你面对下岗	(374)
(六) 法则之六: 坚定顽强行动	(379)
1. 行动才能成功	(379)
2. 扫清行动障碍	(382)
3. 果断采取行动	(388)

下篇 升华生命

第五章 调整人生姿态

(395)

一、调整姿态之一: 自尊

(395)

(一) 自尊理由之一: 对自己负责

(396)

1. 你也是“来之不易”的

(397)

2. 用不着放弃自己的本色

(397)

(二) 自尊理由之二: 对他人负责

(399)

(三) 自尊理由之三: 对生命负责

(400)

1. 自尊提高生命质量

(400)

2. 自尊改善生命境况

(403)

二、调整姿态之二: 自信

(404)

(一) 充满自信方法之一: 充实自我

(405)

(二) 充满自信方法之二: 以己度人

(407)

(三) 充满自信方法之三: 勇于锻炼

(410)

1. 一点一滴开始培养自信

(410)

2. 专注一事培养自信	(411)
3. 坚持锻炼保持自信	(413)
三、调整姿态之三：自强	(415)
(一) 坚强有力生存法则之一：适应环境	(415)
1. 生存革命已经开始	(415)
2. 保持清醒，适应环境	(417)
(二) 坚强有力生存法则之二：不断发展	(418)
1. 要成功就必须不断发展	(418)
2. 社会的进步要求不断发展	(420)
(三) 坚强有力生存法则之三：扬长避短	(423)
1. 利用长处，走出自己的成功之处	(423)
2. 变短为长，增强自己的生存能力	(426)
第六章 开创人生艺术	(428)
一、开创人生艺术之一：把握真实	(429)
(一) 把握真实之一：真实地存在	(429)
1. 挫折是存在的真实	(430)
(二) 把握真实之二：真实地思想	(434)
1. 真实地思想的前提：聪明变智慧	(435)
2. 真实地思想的准备：超越痛苦	(436)
3. 真实地思想的品质：感受孤独	(437)
(三) 把握真实之三：真实地快乐	(438)
1. 要真实地快乐就要正视自身缺陷	(438)
2. 要真实地快乐就要对自己充满信心	(439)
3. 要真实地快乐就要练习“快乐法则”	(440)
二、开创人生艺术之二：学会善待	(442)