

邢留逮中年感悟

邢留逮著



中国纺织出版社

邢留逮
著

邢留逮
中年感悟

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

邢留速中年感悟/邢留速著. —北京:中国纺织出版社,2008.9
ISBN 978-7-5064-5038-6

I. 邢… II. 邢… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 131183 号

策划编辑:闫建华 责任编辑:王延丰 责任校对:寇晨晨
责任设计:何建 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

印刷厂印刷 三河永成装订厂装订

各地新华书店经销

2008年 月第1版第1次印刷

开本: 1/ 印张:

字数:191千字 定价:45.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

序

感悟中年

人到中年，人生长河已进入了中游，不急也不缓，没有翻江倒海的怒潮，也很难激起狂飙式的漩涡。急风暴雨式的少年和青年已经过去，风小浪低的壮年和老年还在前头，不近也不远。绚烂归于平淡，急流趋于和缓，成功伴着遗憾，人生走过了一半。

中年是沉重的。人到中年，既是家庭的支柱，也是社会的脊梁。这个年龄的人，在家里，上有老人下有孩子；在单位，前有上司，后有下属；在社会，左手是家庭，右手是事业，有着太多的责任与义务，有着太多的工作与活动，有着太多的招呼与应酬。这种感觉让你感到沉实，感到角色的叠加，感到不能逃避的压力。因为上下左右都对你期待着，你要不断地付出、不断地努力、不断地向前，心里装的多是别人，想自己的时候非常少。唯一的权力就是将自己用青春换来的成熟一瓣一瓣地剥开送给他人。这是奉献的季节，过多的奉献甚至忘记了索取，而把奉献当作追求的快乐。此时的父母老了，他们行动迟缓了，爱唠叨了；他们背驼了，牙掉了……曾经像山一样替我们遮风挡雨的父母，已随时可能离我们而去。如果可能，常回家看看，以免留下“子欲孝而亲不待”的终生遗憾。此时的中年人处于人生的巅峰，站在最高处，看到的未必是上坡的路。相反，身体要走下坡路了，知识观念亦显得陈旧了，职位上升已没有了更多的空间。曾经的下属正一个一个地超过自己，连家庭的地位也会出现动摇，孩子有了自己的见解，不再崇拜你，开始时

而否定你的意见，追求自己的生活方式。一旦遇到命运多舛、事业不顺、一股酸水往上涌时，就会想到郁达夫的两句诗：“生死中年两不堪，生非容易死非甘”。人在中年，前面是一座座先行者用血汗凝聚成的高山，我们只能仰止；后面是一阵比一阵急促的鼓点，我们只能奋蹄。路边有鲜花小溪，有田园牧歌，有红墙蓝瓦，我们却不能停留，哪怕是短暂的喘息也是奢侈的享受。曾向年迈的母亲抱怨生活的辛苦与忙碌。母亲平静地对我说：“人的一生就是由一段一段组成的，每一段都会让你有一种新的体验。现在你虽然忙点、累点、辛苦点，但你是否感觉到了生活的充实？等有一天你老了，你最怀念的可能还是这段最忙碌的日子。”看着母亲满脸的祥和与宁静，我浮躁的心渐渐安静了下来。

中年人最羡慕的是年轻。人到中年的人正如莎翁所说：“你既非鹤发，也不是童颜，只不过是一个饱餐后的酣梦——梦想着人生的两边。”常常羡慕三十多岁人的活力四射，羡慕二十多岁人的青春飞扬，更羡慕十多岁孩童的天真烂漫。中年人为什么羡慕年轻，因为光阴似箭；为什么总要追悔从前，因为时间不再。人到中年，最悲伤的不是一天比一天更衰老，而是永远不会再年轻；最懊悔的不是现在拥有的太少，而是当初与机会失之交臂。难怪昔日赤壁大战前夕，曹操横槊长江，慨叹万千：“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。”而一代天骄，成吉思汗弥留之际仰天长叹：“英雄可以拥有天下，可以挑战自我，却永远无法战胜最强大的敌人——时间。”世上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被别人忽视而又最令人后悔的就是时间。我们永远不能占有时间，时间却掌握着我们的命运。在它宽大无边的手掌里，我们短暂的一生同时呈现，无论过去、现在和将来，我们的生和死、幸福和灾祸早已记录在案。有人说：人应该刚生下来就是中年，然后再渐渐年轻起来，……那样，他就会珍惜时间，不会把它浪费在无谓的事情上。生命就是时间，人生苦短，而且是一条短暂的单行道，人到中年更是如

此。我们之所以对明天拥有无数的憧憬和选择，就是因为那是明天，而一旦明天成为昨天，绚烂的憧憬就会固化为记忆的化石，举棋不定的选择也定格为走过的路。而此时的中年人，属于自己的路便只有一条，只是镌刻了自己一路艰辛、一路蹒跚的那一条而已。我们绝不能在回忆里消费时间，去除那些追名逐利，去除那些不切实际的浮华，去除那些费尽心机的霸权拥有，别让急功近利苍老了自己的心。当青春逝去时我们怀着一种平静，当中年来临时我们同样怀着一种平静。失意不矢志，得志不轻狂；学会为所失去的感恩，也接纳失去的事实；不管人生的得与失，不再为过去掉泪，努力活出自己的精彩。你的生活目标就是最大限度地减少生命中的遗憾。

中年的感悟是深刻的。人到中年，甚至可以驻足片刻，冷静地考虑考虑过去，也冷静地考虑考虑未来。中年没有了浪漫，在岁月的流逝中一次次的挫折、一次次的不成功变成了对浪漫的否定。在这样干燥的季节，燥热蒸发了湿漉漉的幻想。经过几十年的磨砺，对生活、生命的价值和意义有了更深刻的理解和诠释。人在中年，多了沉重，少了青涩；多了成熟，少了单纯；多了坚强，少了懦弱；多了睿智，少了肤浅。一个人到了中年就要用全部的时间来觉悟了，不觉悟的话就是一步步走向死亡的道路。

有升有落是正常的日，有圆有缺是正常的月，有阴有晴是正常的天，有寒有暑是正常的年，有对有错是正常的人。学高者为师，德高者为范。感人者情，服人者理，知人者智，自知者明，爱人者善，助人者乐，容人者大，成人者美，胜人者强，妒人者狭，坑人者恶。有志者成，无志者松。知足者乐，知乐者寿。知耻者近勇，知悔者近聪。佼佼者易污，佼佼者易折。无私者无畏，无知者无畏，无耻者亦无畏。兼听者明，偏信者暗。仁者乐山，智者乐水。微饥者寿，微寒者康。至乐者心相知，至悲者生别离。曲高者和寡，艺高者胆大，至察者无徒。天高者无以不覆，地大者无以不载。衰大者莫若心死，至乐者莫若读书。知屋

漏者在宇下，知政失者在黎庶。得民心者兴，失民心者败。卑鄙者以卑鄙为通行证，高尚者用高尚作墓志铭。有此真悟者中年也。于是乎，顿悟，中年以前明白自己能干什么，中年以后才明白自己不能干什么。

中年最重要的是学会经营心情。人到中年，人生和事业的转折点往往从这里开始，更往往是剧变后的转折。如果青年是事业的奠基阶段，中年则是事业走向稳定和发展的阶段。稳定，因而世故。过去天不怕地不怕的精神和棱角，已被现实生活逐渐磨得圆滑光亮。工作经历长了，开始习惯压抑自己，渐渐变得沉默，也许算成熟，也许是城府。那静寂中潜藏的大多是无奈和痛苦，所以人到中年要学会经营心情。善于经营心情，才会“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”；善于经营心情，才会“生来奔走万山中，踏空崎岖路自通”；善于经营心情，才会“清风徐来，水波不兴”；善于经营心情，才会“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，锦帽貂裘，千骑卷平冈……”。总而言之，经营心情必有所得。或是饱满的人生，或是干瘪的人生；或是亮丽的生活，或是晦暗的生活；或是生命的传承，或是精神的永恒。理想的心境正是陶渊明所言：“纵身大化中，不悲亦不喜。应尽便须尽，无复独多虑。”我们不再为从前短暂的风光而眷恋陶醉，因为那不过是漫漫旅程中的一处风景；也不会为唐突的往事而汗颜，因为那只是一幕长剧里不可或缺的一段小插曲。只要我们还用心走在路上，只要每一个脚印都浸透着汗水和希望，这就足够了。播下青翠，收获金黄；播下空虚，收获叹息。

中年是一个永恒的话题，今我又重提。人生至此切记这样一句话：记住回家的路。人活在世上，总要到社会上去做事，这便是走出家门；那么，回家便是回到自我，回到自己的内心生活。一个人倘若只有外在生活，没有内心生活，最多只是活得热闹或者忙碌罢了，绝不可能活得充实。如果把人生看作是一次旅行，那么，只要活着，我们就总是在旅途中。人在旅途，岂能没有乡愁？乡愁又使

我们追思世界的本原，人生的终极，灵魂的永恒故乡。记住回家的路，就是记住从社会回到自我的路，记住从世界回到永恒故乡的路。人当然不能不活在社会上和世界中，但是，时时记起回家的路，便可以保持清醒，不在社会的纷争和世界的喧嚣中沉沦。

作者写于2008年7月30日
2008北京奥运火炬秦皇岛传递日

目 录

上 篇 一身正气做人

“人”这个字我们写了许多年，虽然笔画很简单，但至今有的人还没有写好，不是写歪，就是写得太大，要么写得太复杂。其实做人也很简单，就是靠一身正气，一天都不盲目，一天都不含糊，一天都不耽误，一天都不虚度，把“人”字撑起来。要让反对你的人理解你，要让理解你的人支持你，要让支持你的人放心你，要让放心你的人信任你。努力把人都做成一朵花。

1 孝敬父母要只争朝夕	2
2 爱情就是一捧沙	5
3 唱好孩子这出戏	8
4 学会经营人生的加减乘除法	12
5 不太完满才是人生	15
6 把握自己 把握人生	18
7 顿悟人生	21
8 修身是一生的必修课	24
9 做人的极致是平淡	27
10 做人低调是一种实力	30
11 主动把名利看淡一点	32

12	人生不是冲刺	34
13	习惯决定你的命运	37
14	每天读点书	40
15	让优秀成为你的习惯	43
16	忠诚是一种能力	45
17	自信是一种勇气	48
18	乐观是一种智慧	50
19	幽默是一种力量	53
20	守时是最大的礼貌	56
21	学习是伴随一生的功课	59
22	经历是一种财富	62
23	善于关爱别人	65
24	学会保持心理健康的加减乘除法	68
25	简单快乐复杂累	71
26	学会善待失败	74
27	学会感恩	77
28	学会成熟	80
29	学会宽容	82
30	学会放弃	85
31	让心灵学会愧对	88
32	学会挑战自己	91
33	学会调节自己	94
34	学会向后看	97
35	幸福不是追求的	99
36	两点之间最短的距离并不一定是直线	101
37	等待是另一种进取	103
38	做知道如何停止的人	106
39	兴趣是最好的老师	109
40	成功是优秀的副产品	112

中篇

一丝不苟做事

有舞台就一丝不苟好好唱戏，没舞台就认认真真静静练功。你必须在一些事情上，至少在一件事情上，让人知道你很棒。实现这一目标的方式有很多，比如，你比别人做得好，别人也做得同样好时，你比别人快；别人同样快时，你比别人成本低；别人成本也一样低时，你比别人附加值高。能否做到，关键在态度。一次，刘若英在回答记者问她为什么表演得如此出色时，她回答道：“做每一件事情，都当作是人生最后一次做这件事的态度来对待，你一定会成功。”

41	做事一定要有头绪	116
42	遇事要有自己的看法	119
43	腾出点时间思考	122
44	敬业是为人的基本功	124
45	讲效率就是马上办	127
46	实干应该成为一种习惯	130
47	做什么事都要有激情	133
48	用心做事才能把事情做好	136
49	和谐就在我们身边	139
50	君子和而不同 小人同而不和	142
51	要心热不要心冷	145
52	要心沉不要心浮	148
53	要心灵不要心惰	151
54	要心专不要心杂	154
55	要心静不要心躁	156
56	今日事今日毕	159
57	学习工作化、工作学习化	161

58	善待时间就是延长生命	163
59	在实干中要勤思考	166
60	在忙碌中要善总结	168
61	在继承中要重创新	171
62	要敏锐而不敏感	174
63	要灵活而不圆滑	177
64	要主动而不被动	179
65	要比较不要计较	182
66	要追求不要索求	184
67	要平凡不要平庸	187
68	热问题要冷处理	190
69	同事就是缘分	193
70	莫让工作偷走了你的快乐	196

下 篇

一尘不染做官

早当官，晚当官，早晚不是官。多干事、少干事，多少百姓知。做官先做人，万事民为先。做官的根本就是为民，俯下身是头牛为老百姓辛勤耕耘，站起来是把伞为老百姓挡风遮雨。千万不能以为自己是领导就为所欲为，千万不能因为别人的尊重而忘乎所以，千万不能把组织的告诫提醒置若罔闻，千万不能做一失足成千古恨的蠢事。

71	当官要把握好“一念”	200
72	位高更应自重	203
73	为官之本就是为民	206
74	组织告诫提醒是苦口良药	209
75	负责人就是负责任	212

76	干部是干出来的	215
77	掌握真实情况是重要的领导艺术	218
78	择事容易择友难	221
79	不孝敬父母的人怎能对群众有感情	224
80	不肯为朋友着想的人怎能让一方百姓放心	227
81	不爱惜自己身体的人怎能和他交朋友	230
82	要善于抓小事	233
83	要善于抓具体	236
84	要善于抓细节	239
85	要善于抓精品	242
86	要善于抓落实	244
87	要善于控制自己	246
88	权力就是责任	249
89	清廉是一种福	251
90	决策失误是最大的腐败	254
91	学会谋势	257
92	不要忽视制度	259
93	不要忽视大局	262
94	复杂的问题要用简单的办法去处理	264
95	多一些角度看问题	267
96	善下是一种美德	270
97	人走茶不凉是一种境界	273
98	要经常换位思考	276
99	心安是一种大追求	279
100	保持年轻的心态	282
	后记	284



上篇 一身正气做人

“人”这个字我们写了许多年，虽然笔画很简单，但至今有的人还没有写好，不是写歪，就是写得太大，要么写得太复杂。其实做人也很简单，就是靠一身正气，一天都不盲目，一天都不含糊，一天都不耽误，一天都不虚度，把“人”字撑起来。要让反对你的人理解你，要让理解你的人支持你，要让支持你的人放心你，要让放心你的人信任你。努力把**人**做成一朵花。

1

孝敬父母要只争朝夕



人生于世，是父母给了我们生命，养育我们长大，培养我们成才。孝敬父母，尊敬长辈，是做人的本分，是天经地义的事情，是每一个人应尽的责任和义务。

孝道是中国文化中很重要的一个元素，孝亲敬老是中华民族的传统美德。我国历史上就曾经留下王祥卧冰求鲤、黄香扇枕温衾、吴猛恣蚊饱血和孟宗哭竹生笋等诸多脍炙人口的孝亲典故。山西省运城河津市新出台的干部提拔条例规定：拟担任局级领导干部者必须孝敬父母、善待配偶、诚实忠信。足见在今天，我们国家对孝敬父母的重视程度。其实，孝敬父母，弘扬孝道，并不为中华文化所独有，英国科学家法拉第满怀对母亲的深切感激说：“慈母的泪有化学分析不了的尊贵和深厚的爱在其中。”基督教经典《圣经》上说：“戏笑父亲，藐视而不听从母亲的，他的眼睛必为谷中的乌鸦啄出来，为鹰雏所吃。”伊斯兰教经典《古兰经》中说：“你们当崇拜真主，不要任何物配他，当孝敬父母。”

最近，读到一则报道，世界首富比尔·盖茨接受意大利《机会》杂志记者采访，在回答最不能等待的事情是什么时说：“天下最不能等待的事情莫过于孝敬父母”。这句朴实诚挚的话，蕴含着深刻的哲理，细细品味起来，给我们以深刻的启迪和思考。常常听到一些人说：工作太忙了，实在没工夫看父母。其实这是

托词。我们比比尔·盖茨还忙吗？关键是很多人对孝敬父母根本就没有紧迫感，且不说把孝敬父母放在最不能等待的事情的位置上，而把孝敬父母放在与关心子女、追逐名利甚至结交朋友的位置之后的也大有人在。有时间应酬而没有时间陪父母吃饭；有时间陪朋友聊天却没有时间陪父母说说话；有时间与孩子一起游玩却没有时间陪父母遛弯，这种现象比比皆是。世界上很多事情可以等待——错过满天彩霞，可以等待满天繁星；错过今年的万紫千红，可以等待明年的春光烂漫；错过这次赚钱的机会，可以等待下一次商机，而唯有孝敬父母是不能等待的。因为时光一天一天流逝，父母一天一天老迈；年龄与日俱增，生命像风中摇曳的残烛，留给我们尽孝的时间和机会越来越少。孝顺要及时，失去不再来。有父母，是大福；没父母，是大苦。我们千万不要觉得来日方长，把孝敬父母当作可以等待的事情；一定要只争朝夕，生一日尽一日之孝，万万不能留下“树欲静而风不止，子欲养而亲不在”的千古憾事。

孝敬父母的根本含义是什么呢？我觉得孝是一种爱，一种关爱，一种责任，一种回馈，一种交流方式，一种尊敬。有人说人生有三重境界，这三重境界可以用一段充满禅机的语言来说明——看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山还是山，看水还是水。我觉得孝敬父母也有三个层次——第一个层次是不给父母惹麻烦，不为父母添忧虑；第二个层次是让父母老来生活优裕，精神充实，身心和谐；第三个层次就是真正把孝敬父母作为头等大事，从小到大、时时刻刻、千方百计，发自内心地孝敬父母。小的时候听父母的话，勤奋学习、刻苦进取，让父母欣慰；长大以后脚踏实地，事业有成，为父母脸上增荣；父母年迈的时候绕床膝下，嘘寒问暖，让他们尽享天伦之乐。这三个层次是孝敬父母的人之常情，也是天经地义的，恐怕连跪乳的羔羊、反哺的乌鸦之类的动物也能够做到。我觉得孝敬父母还有三个境界——孝敬自己的父母，这是凡人之境界；孝敬普天下的父母，这是贤人之境界；视大自然万物为自己前世的父母，永久孝

敬，这是圣人之境界。近几年，中央提出科学发展观，构建社会主义和谐社会，在全社会弘扬以“八荣八耻”为主要内容的社会主义荣辱观等新的理念，我觉得都融入了中国传统文化中“孝”这一基本元素，内在地要求我们孝敬自己的父母，促进家庭和谐；孝敬别人的父母，促进社会和谐；孝敬大自然这个万物之母，促进人类与自然和谐。我们要孝敬自己的父母，我们也要孝敬他人的父母，更要孝敬我们赖以生存的大自然之母。

“一万年太久，只争朝夕”，让我们从现在做起来，孝敬自己的父母、孝敬别人的父母、孝敬大自然，共同构建一个和谐美好的世界！