

# 打造人生

DAZAO  
RENSHENG

磨练心志 夯实根基 辨识优劣 求真务实  
趋利避害 点缀人生

覃学能◎著

江西人民出版社



# 打造人生

覃学能◎著

DAZHAO  
RENSHENG

江西人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

打造人生/覃学能著. —南昌: 江西人民出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 210 - 05694 - 2

I. ①打… II. ①覃… 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(2012) 第 223941 号

**打造人生**

作者: 覃学能

责任编辑: 胡 滨

封面设计: 关 科

出版发行: 江西人民出版社

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

邮编: 330006

编辑部电话: 0791 - 86898565

发行部电话: 0791 - 86898815

经销: 各地新华书店

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 13.25

字数: 224 千字

ISBN 978 - 7 - 210 - 05694 - 2

赣版权登字—01—2012—474

定价: 33.00 元

承印厂: 南昌彩艺印刷有限公司

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印制、装订错误, 请随时向承印厂调换

## 作者简介

覃学能,广西环江县人。曾在国有粮食企业从事企业经营与管理工作 22 年。还曾发表过《造就最具生机活力的通道经济》、《勿以恶小而为之》、《要深刻理解“慢进也是退”》等论文、杂文和散文。

## 序 言

一个人能否学会人生之道,关系到能否过好自己的人生。学会了人生之道的人,在其人生之路上,就会做到左右逢源、游刃有余,就能享受生活并易于不断地发展自己和成就自己的人生事业。而没能学会人生之道的人,则往往在其人生之路上总是磕磕碰碰或捉襟见肘的,甚至犹如行尸走肉,只是碌碌无为地过着日子。而且,越是在复杂和艰苦的生活环境之下,就越需要学些人生之道,以便应对好人生的种种挑战和克难攻坚,并确保走好自己的人生之路。

前人已经总结出了很多的人生道理。有些已编成书籍流传下来了,而且更多的是以谚语、俗语、故事等形式流传下来的。因而,一个人学习人生之道,是不必也不可能事必躬亲,然后才得出一个个人生道理来的,而主要是要学习前人已深刻总结出来的人生之道,并注意联系实际且努力做到学以致用。古代大思想家孔子尚能注重学习其前人已总结出来的经验,比如他经常引用《尚书》中的句子作其讲话

和写书时的佐证等。而孔子之后到现在又经历了两千多年,社会无疑已大大地发展和进步了,人们所总结出来的人生道理已更为丰富多彩了。因此,我们在学习人生之道时更没有理由不去学习前人已总结出来的人生道理,以便把握好自己并做到与时俱进。

世事沧桑,人间万象。人人都有学习人生之道的必要。为此,我潜心学习和研究了这些人生之道并诚挚地将此文集向世人推荐。文中较多地引用已深刻总结和高度概括了人生之道的谚语、俗语等,旨在弘扬中华优秀传统文化,进而促进人乃至社会的和谐发展。若能让更多的人便于学会人生之道,尤其是让那些正处于人生求学时期或正处在人生迷茫之时的人们能够悟出一些人生真谛,以便成就自己的美好人生,则是笔者的由衷之愿望。

# 目录

---

## 序言 / 1

## 第一章 磨练心志 提高素质 / 1

- 1.人活着要有志气 / 1
- 2.保持“平常心” / 4
- 3.随时调整好自己的心态 / 6
- 4.开心就好 / 8
- 5.学会快乐着过人生 / 10
- 6.做人必须学会感恩 / 14
- 7.善于把劳动当做享受 / 16
- 8.以“至诚”去换“事成” / 18
- 9.吃点苦头并非坏事 / 20
- 10.摒除自卑和失望 / 22
- 11.别恶语伤人和揭人之短 / 24

## 第二章 夯实根基 增长才智 / 28

- 1.要自觉不断地学习 / 28
- 2.善于锻造健康强壮的身体 / 31
- 3.要珍惜宝贵的时光 / 33

## 目录

---

- 4.要善于从失败中吸取教训 / 36
- 5.积极去练就一些必备的功夫 / 38
- 6.学艺贵在专精 / 40
- 7.干事得先练紧要的干 / 42
- 8.认真做好开头起步工作 / 45
- 9.善于从根本上抓起才是最好的 / 47
- 10.积极投身到社会实践中去 / 49
- 11.要善于化难为易 / 52
- 12.注重与他人搞好团结协作 / 54

## 第三章 辨识优劣 择善而从 / 57

- 1.闯世界不可以懵懂冒进 / 57
- 2.要善于区别对待小事 / 59
- 3.该实就实,该虚则虚 / 62
- 4.正确面对不公平之事 / 64
- 5.搞好与他人之间的聚和散 / 67
- 6.不能总是用老眼光看人 / 69
- 7.坦然面对人生之所失 / 71

## 目录

---

- 8.要听得进他人的意见劝告或批评 / 74
- 9.正确对待旧事物 / 76
- 10.不要净听好话 / 78
- 11.要做到能快则不慢 / 80
- 12.注重发现并把握好机遇 / 82
- 13.凡疏忽大意总是容易摔跟头的 / 84
- 14.对坏人要保持应有的警惕 / 86
- 15.不可听信谗言或片面之言 / 88
- 16.正确对待“老人言” / 90
- 17.何必只是去吃“皱眉饭” / 92
- 18.注重做好环境的选择或应对 / 95
- 19.要做到自律和明察 / 97
- 20.勿勉为其难 / 99
- 21.善于发现并及时治理好“小害” / 102

## 第四章 求真务实 注重实效 / 105

- 1.事情是干出来的 / 105
- 2.多干实事而不可只说空话 / 107

## 目录

---

- 3.先把事情做好了再去说它 / 110
- 4.要注重说话的效果 / 111
- 5.刻意追求未必就好 / 114
- 6.追求“适合自己”的生活 / 116
- 7.该坚持的就坚持 该变通的则变通 / 118
- 8.该忍则忍 以退为进 / 120
- 9.不要自己“奴役”自己 / 122
- 10.用“勤”去补偿欠缺和不足 / 125
- 11.积极还须稳妥 / 127
- 12.越是到最后越须坚持下去 / 129

## 第五章 自我把持 趋利避害 / 132

- 1.在诱惑面前把持好自己 / 132
- 2.得意莫忘形 / 135
- 3.要善于走自己的路 / 137
- 4.谨防忙中出错 / 140
- 5.“自夸”须谨慎 / 142
- 6.正视困难 摆脱困境 / 144

## 目录

---

- 7.不要高调要低调 / 147
- 8.要正确对待自己的优缺点 / 149
- 9.莫乱猜疑他人 / 151
- 10.不可妄自尊大 / 153
- 11.不宜越俎代庖 / 156
- 12.趋避须适度 取舍要得当 / 158
- 13.该舍得的就要舍得 / 160
- 14.心莫贪婪 手莫乱伸 / 162
- 15.在钱财往来上要“明”算帐 / 165
- 16.小心一点没什么不好 / 167
- 17.玩,应有所选择并要有节制 / 169
- 18.镇静应对前来挑起事端的人 / 172
- 19.出门在外尤其要注重自我把握 / 174
- 20.趋利时须保持理智 / 176
- 21.与他人须保持适当的距离 / 178

## 第六章 论理拾零 点缀人生 / 181

- 1.量力而行 尽力而为 / 181

## 目录

---

- 2.紧松相宜 刚柔相济 / 183
- 3.聚沙成塔 集腋成裘 / 186
- 4.从善如登 从恶如崩 / 189
- 5.知错能改 善莫大焉 / 191
- 6.多交益友 少结冤仇 / 193
- 7.不怕慢 就怕站 / 195
- 8.求人不如求己 / 197
- 9.止谤莫如自修 / 200
- 10.做事做人都应做到善始善终 / 203

## 第一章 磨炼心志 提高素质

### 1. 人活着就要有志气

人活着就要有志气,就是说一个人活着就要有理想、有追求上进的勇气和决心,就要有成就好自己的种种人生事业的愿望和气概。

人是高级动物。有思想、会劳动是人有别于其他动物的最大特性。有道是“人争一口气。”人活着,就不应落寞和碌碌无为,而应该充分开启自己的思想和智慧,充分施展自己的聪明才智和劳动技能,力求达到自己所期望的种种人生目标。若人没有一种要为实现自己的人生目标而努力奋斗的志气,其活着就容易像是行尸走肉般的而碌碌无为的了,那活着还有什么意义呢。

古人云“三军可夺帅也,匹夫不可夺其志也”,“立大事者不唯有超世之才,亦必有坚韧不拔之志”。

古人的这些经验之谈,充分说明了人活着就必须有志气,特别是要干大事者更要有志气。事实上,人贵有志,有志者事竟成,而且“有志不在年高,无志空长百岁”。美国胡达·克鲁斯老太太,她70岁才开始学习登山,不怕年事已高,不畏登山艰难,在那以后的日子里她奋勇前行,终于在95岁高龄之际登上了日本的富士山,并打破了登上富士山的最高年龄纪录。这乃是一大奇迹,但这奇迹就是克鲁斯老太太凭着她的坚强志气创造出来的……无数的事实已充分证明,唯有有志者才能经受住人生风雨的考验;唯有有志者才能够形成高尚的志趣和崇高的品格且可以真正做到富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈;唯有志者才能够真正能够正视自我并不断地超越自我,努力不断地去成就着自己的人生事业,且尽可能地实现自己的人生价值;唯有有志者才能够让生命之花美丽绽放且永不凋谢,能够拥有精彩的人生。也就是说,人只要有了志气,就会有奋进的动力,就可以去成就自己的人生事业,就能够拥有一个有意义的人生,从而也就能赢得人们的尊敬,而且就是死后还会受到后人的怀念,等等。但如果是无志则不足以成学,无志则不足以成事,无志则不足以立业,无志则犹如行尸走肉,无志则容易遭人鄙视……甚至在即将阖眼离开人世之时,回首往事则可能还感叹自己竟只是碌碌无为白来人间一场。

可能有人认为,只有做大事者才必须有志气,而只想做个普通平凡的人就不必有什么志气了。这个想法是错误的。想干大事的人是必须有志气的,而且还要有崇高的志向,而如果只是想做个普普通通的平凡之人也必须是有志气的。常言道“人穷志不穷”,意思是说人虽然可以穷困一些,但志气却是不可以没有的。世事是复杂多变的,人生在世,不可能总是一帆风顺,有时候难免遇到些困难和挫折。但如果有了志气,就是再苦再穷再受难,也会有活下去的勇气和决心。而且,有了志气,则容易做到“穷则思变”,才会作不懈的努力、奋斗或抗争,也才可能会有翻身的机会。其实,在这个世界上,生活着这么多人,毕竟能做大事者的永远只是极少数人,而绝大多数人,只能做个平凡的普通人。然而,不管是干大事者还是普通平凡的人,在有生之年,都必须通过一定的学习和工作、付出一定的汗水去换取所需的生产资料和生活资料,以满足自己生活需要,并且人人都不想成为时代的落伍者,至少是不想在同一个行当里落后于他人,否则,就觉得是冤枉做人了,甚至还“无颜见江东父老”,感到无地自容。所以,无论你是做大事者还是做小事者,只要活着都必须有自己的志气。

人们志气的形成虽然有其一定的先天性,但大多还是后天形成的,而且人们后天的学习、历练和所处环境,对于一个人志气的形成还是起着决定性的作用。

一般的说,良好的学习教育环境和良好的工作生活环境对于培养和形成良好的志气至为重要。因此,一个人要十分注重和珍惜那种磨炼心志的良好条件和环境来塑造自己一个良好的志气。

——要注意通过学习来长志气。学习是进步的基础。一个人只有注重学习,努力去掌握知识了,才能懂得做人的道理,才能长着良好的心志。特别是要注意去学习一些先进的思想理论,并注意用先进的思想理论来武装自己的头脑,才能坚定信念,并愿意为信念而奋斗到底,或为实现美好的人生理想和目标而拼搏到底。要知道,青少年时期,是一个人长知识、长身体、长志气和矫正心志的最佳时期,也是塑造人的志气的最佳时期,必须特别注重通过抓好学习来塑造好的志气。

——要注意通过锻炼来锤炼心志。“千锤成利器,百炼变纯钢。”一个人坚强的意志是必须通过种种锻炼才会形成起来的。一要通过锻炼身体去强健心志。身体锻炼能使人体的机能活络起来。一个人积极参加身体锻炼了,不但能让自己的身体健康起来,而且也有利于让自己的心志也刚强起来。二要积极投身到社会实践中去接受锻炼。社会实践是个广阔的舞台,而且实践出真知。一个人只有积极投身到各项社会实践中去,才会真正体会到志气的重要性,那常常是需要凭着一股志气才能把事情干好的,并反过来通过实践的磨炼而更加坚定着自己的信念和志向了。三要勇于去经受些苦难的磨炼。常言道“钢铁要在烈火中锻炼,英雄要在困难里摔打。”逆境能锻造人。勇于接受些苦难的磨炼,更能使人的意志坚强起来,可以使人愈挫愈坚,愈挫愈强。况且,人们在人生之路上总是要遭受些逆境的。因而,要注意在不在逆境中沉沦,而在挫折中振作和奋起。四要永不服输,永不放弃。英国首相丘吉尔的最后一次演讲是在一所大学的毕业典礼上,这次演讲大约持续了20多分钟,但在这20多分钟内,他只重复着两句话“坚持到底,永不放弃!坚持到底,永不放弃!”这就告诉人们:创造人生辉煌,实现人生价值,需要一种奋发向上、百折不挠的志气。人们在自己的人生旅途中,总是难免会遇到些困难和挫折。但当失败接踵而至,挫折如影随形时,就不该放弃所有的努力,而要有坚强的自信心,即要有百折不回的勇气。说不定只要再努力和再坚持一下,就可以敲开成功之门了,就可以取得最后的胜利了。

总之,一个人永远只犹如社会肌体中的一个细胞,若没能形成和强化了自己的志气,就难以成就自己的人生事业,且很容易损害了自己,甚至还会像癌变一样地侵害到社会肌体的健康发展,从而给社会带来负面影响甚至是累赘。因此,人活着,不管是想干大事者还是只想做个平凡的人,都应该努力让自己活得无愧

于个人,无愧于时代,无愧于社会。因而,都有必要去注重培养和强化那有利于自我发展并有利于促进社会进步的良好的志气。

## 2. 保持“平常心”

平常,就是通常的,不特别的。从这个词义上去理解,一个人要保持“平常心”,就是在为人处世时,要善于随时随地做到从容不迫,不骄不躁,在种种学习、工作和生活的重压或变故之下,能够始终做到泰然自若,处变不惊,不为荣辱所累,不为起伏所困,始终保持从容自在的心态。

要知道,这世界是丰富多彩而千变万化的。人的一生,通常只是数十个寒暑而已。人如何去过好自己的人生呢?虽然,一个人是不可能随意掌控着自己的命运,但是大多数人还是可以通过选择和安排自己的人生之路来过好自己的自己生活。诸如“看庭前花开花落,望天外云卷云舒”,一个人如果能够始终保持着“平常心”,就容易让自己的日子过得充实快乐而有意义。

人的一生,都不可能是一帆风顺的。所享受到的“乐”和遭受到的“苦”又是不可能尽是相同的。而且人们对于那“苦”与“乐”的认定也是没有个统一的标准的,在很大程度上只是取决于人们各自的心态而已。由于人们的心态不同,人生观也不同,对于苦乐的感受和认定也就不同甚至相反。如有一些人视繁重的体力劳动为苦,而另一些人则可能视其为乐;在某种情况下视为烦恼痛苦的事物,而在另一种境况之下可能又被视为充满乐趣的东西了。而且在一定条件之下,一个人的观点还容易发生变化。比如,同样处于困苦和挫折中的人们,有些人能够把那困苦当做一种历练,把挫折当做一种教训乃至奋进的动力。结果很快走出了困境,并到达了胜利的彼岸。而有些人在面对困苦和挫折时,就显得心灰意冷,一筹莫展了,以至精神全都颓废下去了,结果在心里总是觉得那是苦不堪言的且又不会解脱,从而也就永无翻身之日了。诸如此类的具体事例不胜枚举,在此不再赘述。因此,一个人只有善于以“平常心”去面对生命的无常与生活的多变,才会享受到充实而美好的人生。

况且,在现实生活中,人们往往要面临着各种各样的情况和处于各种各样的境况之中,为了正常地过着日子,都是需要保持“平常心”去面对它们的——

当一个人处于顺境和得意之时,则通常是令人开心的时候,也是容易使人飘飘然。尤其是在功成名就之时更容易骄傲自大甚至得意忘形而忘乎所以了。这

既不利于人的心身健康,也还有容易影响到人自身的继续发展了。但如果这时候能够保持“平常心”,就能够防止产生骄傲的情绪,杜绝种种得意忘形之举。从而可以做到再接再厉,不断地发展着自己的人生事业。

当一个人身处逆境或遭受挫折,感到不如意的时候,容易使人产生消极失望的情绪,甚至思想颓废起来,没了斗志,或要去做“破罐子破摔”的傻事了。但如果这时候能够保持着“平常心”,就能够把失败当作成功的基石,把苦难当做是锻炼人的心志,从而让失败成为成功之母,可以沉着地应对那种种不如意之事,并让自己及时振作起来而能够更奋勇地前行了。

在你富裕安康的时候,是有条件去享受生活和追求安逸了。但这又容易使人产生惰性并不思进取。而保持“平常心”就可抑制那贪图享乐的欲望和解除懈怠的情绪,并能够做到“富贵不能淫”,做到“居安思危”,从而确保自己可以得以继续不断地前进着。

在你贫困潦倒的时候,容易使人产生身处水深火热之中的感觉而不能自拔,或容易被困难所吓倒了。而保持“平常心”,就可促使你冷静思考着对策,并树立起克服困难的勇气和信心,可以做到“贫贱不能移”,且往往还能够找出早日摆脱贫困的好办法来。

要保持“平常心”,而且让其成为一种“常态”,不是件容易做到的事情。只有具备了一定的修养后才可以做得到的。因而,这就要注意培养和加强自己的思想修养。若没能做到这样,那保持“平常心”就只是一句空话了。为此,还需要从以下几方面去着力加强自身的修养,努力提高自身素质。

要知道,一个人正确的人生观应该是与社会的核心价值观相统一的。一个人要有一个正确的人生观,就必须自觉自愿地学习并努力掌握好社会的核心价值观的理论和思想,自觉学习和遵守社会公德,确保自己的人生观与时代要求吻合,与社会的健康发展保持一致。

要学会控制好自己的私心欲望。常言道“心底无私天地宽。”保持“平常心”,就要善于树立个正确的世界观、人生观和价值观,注重培养好朴素的大众化情感。努力消除极端利己主义、功利主义的思想影响,并注意树立起先人后己、先公后私的思想意识;努力做到淡泊名利,遵纪守法,不做损人利己和损公肥私之事情。要知道,财富是生不带来死不带去的,在生活上要实际一些,要知足常乐而不可贪得无厌。

要积极参加各种体育锻炼和各种社会活动,以愉悦心情、忘掉痛苦,以确保自己能够永远保持良好的身体和精神状态,能够全力以赴地投身到所需要参与