

青春小语系列

QINGCHUN XIAOYU XILIE

踏浪的人生

孙硕夫 孙介夫 著

东北师范大学出版社



QINGCHUN XIAOYU

踏浪的人生

孙硕夫 孙介夫 著

东北师范大学出版社

1992·长春

(吉)新登字 12 号

青春小语系列

踏浪的人生

TALANG DE RENSHENG

孙硕夫 孙介夫 著

责任编辑：丁 冰 封面设计：王 帆 责任校对：祖 志

东北师范大学出版社出版 吉林省新华书店发行

(长春市斯大林大街 110 号) 吉林工学院印刷厂制版

(邮政编码：130024) 吉林工学院印刷厂印刷

开本：787×960 毫米 1/32 1992 年 9 月第 1 版

印张：3.25 1992 年 9 月第 1 次印刷

字数：52 千 印数：0 001—8 000 册

ISBN 7-5602-0857-6/G·366 (压膜) 定价：2.50 元

目 录 你就是角色

你就是角色/3

一诺千金/5

投一个微笑/7

保持你的心理年龄/9

开发你的悟性/11

告别你的影子/13

愿你更美/15

解放你自己/17

你不可以改变我/19

难得沉下去/21

拿得起也要放得下/23

走进不安分

走进不安分/27

充实生命/29
把握真谛/31
后悔是福/33
不可以没有孤独/35
不拒绝“下一次”/37
要练习学会/39
错误一次/41
自讨苦吃有乐/43
拥有今天/45

不去说破

不去说破/49
时间与生命/51
行动与成功/53
挫折与升华/55
傲慢与偏见/57
有意义与无意义/59
耐得,耐不得/61
关怀人生及其他/63

放松,放松/65

氛围改变一个人/67

希望永远/69

再塑一个我

再塑一个我/73

从平凡开始/75

超越快乐与烦恼/77

与自己说/79

先觉悟一步/81

自我包装好/83

最优化地发展自己/85

推销自己/87

保持缄默/89

学会倾听/91

学会广博/93

学会赞美/95

你就是角色

角色可以活跃舞台，也可以
活跃人生……

习惯于被人抱着，就永远也
不会成为巨人……

你就是角色

生活中，每个人都是角色，一些人在扮演着角色，一些人在反串着角色。

戏剧中的角色，是把自己扮妆成别人，而生活中的角色，是自己演自己，你即是角色，角色即是你。

世界大舞台，舞台小世界。戏剧也好，生活也好，角色可以活跃舞台，也可活跃人生。至关重要的是，一个人应该扮妆什么样的角色，怎样演好自己的角色。角色有本色和性格之分，是本色的即本色，是性格的即性格。不攀高，只就低，是一种演法；畅快淋漓或者痛心疾首，也是一种演法。然而，做为角色的人，起码应该懂得大自然的接受和摒弃，懂得怎样使生命辉煌或灰暗。

尽管如此，并不是每个人都能找到自己的角色，也不是每个人都能进入角色。哼哼唧唧的也好，眉飞色舞的也好，花拳绣腿的也好，角色有各种各样的：正面的、反派的、中间的，都须认真投入。没

有投入，便没有角色。

在人生的舞台上，角色是自我塑造的，异化了角色，便失落了自我。诚然，有人以春兰秋菊为友，有人在字里行间寻梦，有人追求辉煌灿烂，有人寻觅淡泊宁静。各异的角色，实现着不同的人生。

做为社会生活中的角色，可以支撑人的一生，也可以玩弄人的一生，小视了它，往往会给人以难堪，或者造成一世的遗憾。

角色是你的，你即是角色。

一诺千金

不要管别人的风景怎么样，也不要在乎流行什么，生活的真谛在于一诺千金。

相信自己、把握自己、超越自己，涵盖着一诺千金；为自己开路，为生活而歌，涵盖着一诺千金；过好每一个今天，投入地爱一次，涵盖着一诺千金；珍爱孤独、拥抱孤独、享受孤独，涵盖着一诺千金；静静地想点什么，默默地做点什么，涵盖着一诺千金……

一诺千金得来全不费工夫，一诺千金又是最难最难做到的。

执著地闯一条自己的人生道路，开辟一块自己的人生风景，抖一路自己的人生潇洒，这一“诺”不值千金吗？

沉默并不意味着麻木，在沉默中创造，在沉默中辉煌，这一“诺”不值千金吗？

人是有惰性的，一旦不能实现自己的承诺，便削弱了重新投入风景的勇气，走向高山难，退回平

地易，放弃了原来的誓言，放弃了原来的“最爱”，同时也放弃了正在努力的事情，这一“诺”就一金不值了。

一诺千金，蕴藏着一个人能否成功，能否拿得起放得下，能否在人生的旅途上坦然地走出困境，走过自己，走向成熟……

一诺千金，便是在设计人生。灿烂的也好，辉煌的也好，平淡的也好，是自己给自己搭舞台，要全神贯注地找感觉，认认真真地投入到“角色”中去，无须证明什么，也无须等待什么，只管演下去就是了。

人生是艰难的，青春是美好的。你能一诺值千金，就拥有了自己，也拥有了未来。

不要因为你有青春而骄傲，随遇而安，或者夸夸其谈，或者绕道而行，无论怎样的许诺，也不会结出成功的果实来。

投一个微笑

我们需要什么？

除了阳光、空气和水，还需要理解、爱和微笑。

你微笑着面对世界，世界也会微笑着面对你。青春有太多太多的感觉，有太多太多的失意，也有太多太多的微笑。

你想在生活中找到自己的位置，你想扮演好自己的角色，你想辟一方自己的风景，就不妨投入地爱一次，投入地微笑一下。

生活既是轻松的，又是沉重的。在青春这段人生的旅途上，每个人都持一张单程车票，有人是微笑着走向未来，有人却一脸痛苦状地由青年而中年而老年。

微笑对青春来说，是一种感悟，是一种释然，是一种心灵和容颜的不衰老。仅仅一个微笑，既可证明一个人的青春活力，又可证明一个人的生活态度。若能把微笑经常挂在脸上，世界上就多了一分甜蜜和美丽，就少了一分阴郁和不愉快。微笑，是很平

常的，又是很容易做到的。人们渴望微笑永驻心间，也渴望在微笑中完成一个新的自我。

一个真诚的微笑，虽然改变不了世界，也改变不了人生，但毕竟可以使人们感受到一丝温馨和宁静。如果人人都能为世界增添一分微笑，那么还怕没有和谐的境界吗？

既然人学会了微笑，就应该让它派上用场。不是吗？投之以微笑，报之以美好……

保持你的心理年龄

尽管你拥有青春的气息和体魄，又有着青春的优势与妙龄，并不等于说你拥有一个健康的心理年龄和最佳的心理状态。

有人生来就喜欢做事，不管是大事、小事、麻烦事、琐碎事都来者不拒，有事做就精力充沛，就心情舒畅，就越活越年轻；有的人已经逾越了青春的年龄，却更喜欢穿鲜艳的衣服，为的是让心理保持明快的颜色，为的是让年轻人把他们当作同龄的伙伴；而有的人尽管正值青春韶华，却心如古井僧人。首先衰老的是心灵。

要保持你的心理年龄和最佳的心理状态，就不能太现实，也不能老回头。生活会告诉你，激发新的希望，召唤新的努力，凝聚新的目标，对心理年龄都有补偿作用。如果你不甘于寂寞，有分寸地迁就一下世俗也无妨。

要保持你的心理年龄和最佳的心理状态，必须

善于发现和驾驭新的境界，包括心灵的、人格的和机会的。精神状态作用于心理年龄，心理年龄左右心理状态。即使身体衰弱了，心灵也不能冷漠，执著于生命，心理的年龄才会随遇而安。什么事情，只要挺一挺，熬一熬，都会过来的。

要保持你的心理年龄和最佳的心理状态，不怕做错事情，不怕为人简单。做错一次事情，长一次见识，权当交一次学费，堵塞身上一个窟窿眼儿。这样，你便可在履行职责中得到慰藉。

保持心理的年龄和最佳的心理状态，本来是件轻松的事，操之过急或操之过劳，反而愈加催促你衰老的过程，尽管你青春年少，尽管你风度翩翩，尽管你一副洒脱的样子……

有的时候，你不联想，不合常规，不带情绪色彩，不符生活逻辑，反而不会造成错觉，保持心理的年龄和最佳状态也是如此，你不妨先感受和领悟一番。

开发你的悟性

各行有各行的悟性，各人有各人的悟性。一切顺理成章的成功和有所成就的人，无一不是发现了自己的悟性：噢，我这方面优秀，应该向着这个方向发展……

有的人悟性好，有的人悟性不好（不是绝对的），悟性好的人有“慧根”，心有灵犀，一点即通，什么事情都能顿悟出道理来，这是先天的优势，是谁也否认不了的。

每个人都有待于开发自己的悟性——你的优势在哪里？

广义地说，悟性也是一种感觉。跟着感觉走，可以开发一个人的悟性，也可以就此悄悄走失一个人的悟性。感觉是纯个人的东西，是自我意识的，这样就难免有正确和错误之分。正确的好说了，不是正确的感觉，势必会将一个人引向歧途。

同一个事物，悟性好的人，立即能淋漓尽致地接受它，进而充分地发挥它，使其尽善尽美；而悟