

李 伟 卞继伟 赖践明 编著

心灵悟语



第一章

感悟人生
生活面面观

第二章

人格塑造
走向人格的新大陆

第三章

飞越情感迷雾
超越你自己

第四章

处世良言
让一切润滑起来

第五章

工作警句
大工作圈的经脉透视

第六章

休闲娱乐
人生的第五元素

第七章

温馨家庭
建造属于自己的
诺亚方舟

第八章

关于成功
终极登高

宁夏人民出版社

李伟 卞继伟 赖践明 编著

心灵悟语



宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵悟语/李伟,卞继伟,赖践明编著. - 银川:宁夏人民出版社,2005.1

ISBN 7-227-02880-1

I.心… II.①李…②卞…③赖… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 142698 号

心灵悟语

李 伟 卞继伟 赖践明 编著

责任编辑	张燕宁
封面设计	项玉杰
出版发行	宁夏人民出版社
地 址	银川市北京东路 139 号出版大厦
经 销	新华书店
印 刷	宁夏美利科技印刷纸品有限责任公司
开 本	850×1168mm 1/32
印 张	8.625
字 数	210 千
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
印 数	3000 册
书 号	ISBN 7-227-02880-1/I·742
定 价	18.00 元

版权所有 翻印必究

◀ 序 ▶

鱼,我所欲也;熊掌,亦我所欲也。二者可以兼得乎?

同样的问题,也摆在了本书的作者面前:我们希望带给读者的是严肃深刻的哲理,同时我们又想避免生硬干涩的说教;我们希望用一些生动的故事作为议论的发端,同时我们又追求故事自身的深度,挖掘其中更深刻的含义;我们希望找到一种恰当的表达模式,同时我们又要竭力避免因它而束缚羁绊。一切的一切,都开始变得矛盾重重。

多次讨论的结果使我们决定采用这样一种模式:围绕一个或两个生动而又富有内涵的故事,来阐发一个严肃而深刻的哲理。这是一个精致的模式,在这种模式下,我们力求趣味性与深刻性的统一,力求文学性与启迪性的统一,力求在阳春白雪与下里巴人之间找到一种真正的平衡。

本书共分八章:第一章涉及生活,第二章描绘人格,第三章关于情感,第四章阐发处世,第五章论及工作……第八章讨论成功。生活的方方面面,一览无遗。

每章之前,又都有一个一两百字的“引子”写在章前,统率概括了整篇的内容。比如第一章:日升月落,寒冬酷暑,经历过苦苦追求却无法得到的失意与痛苦,也品尝过历尽千难万险终于登顶的快乐与喜悦。生活中总是充满了太多的意外与不圆满,让我们喟叹生活的反复与无常。可是反过来想想,生活的魅力不也在于此吗?也许哲人们是对的:世之万物,皆始于浪漫归

于平凡,平平淡淡才是真!

每章大概有二十个让人深思的故事,一个故事不过千字左右,可以让我们在时间的间隙处得到心灵的慰藉,让我们在迷茫处获得前进的动力。比如第三章“被拒绝的那段情”中写道:某导演说,他拒绝过最红的女明星。她曾经彻夜在他家门外痴痴守候他回来。他拒绝了她,却没有忘记她,因为她是最红的女明星,爱上她不值得骄傲,拒绝她才显出一个男人的真正魅力。被拒绝的那段情是残缺的,残缺的东西就让它残缺吧。没有必要再用后悔作无谓的弥补。既然回首对双方都是一种痛,那就让尘封的往事继续被尘封,过往的心事继续过往。

回首往事,一切无他。

编者

2005年2月24日于北京



目录

第一章 感悟人生——生活面面观

写在章前

日升月落，寒冬酷暑，经历过苦苦追求却无法得到的失意与痛苦，也品尝过历尽千难万险终于登顶的快乐与喜悦。生活中总是充满了太多的意外与不圆满，让我们喟叹生活的反复与无常。可是反过来想想，生活的魅力也不在于此吗？也许哲人们是对的：世之万物，皆始于浪漫归于平凡，平平淡淡才是真！

生活百味 1

学会放弃 3

幸福的公式 5

红尘有缘 6

不该被忘却的元素 7

高尚需要证明吗 9

感悟失意 10

为现在而活 12

拿得起，也要放得下 14

生命中最重的筹码 16

人生如棋 17

只要心里不长草 19

你就是一座金矿 20

每一天都是特别的日子 22

心存感恩 24

逆流而上 25

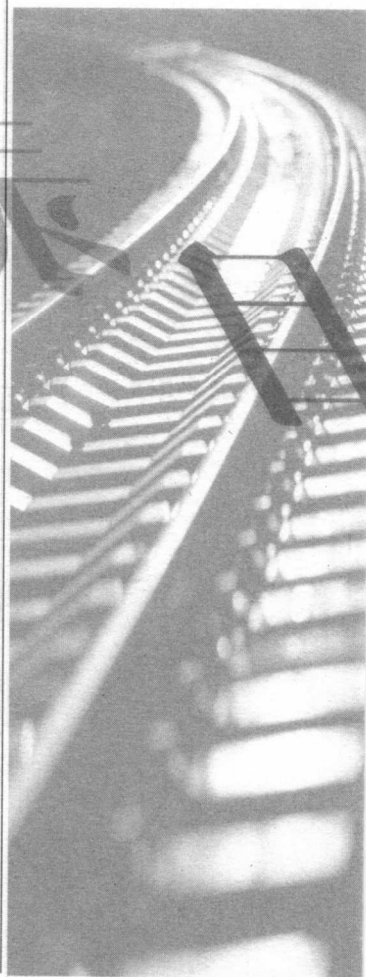
乌云过后阳光依旧灿烂	26
幸福,如影随形	28
相逢还需曾相识	29
给我一个支点	30

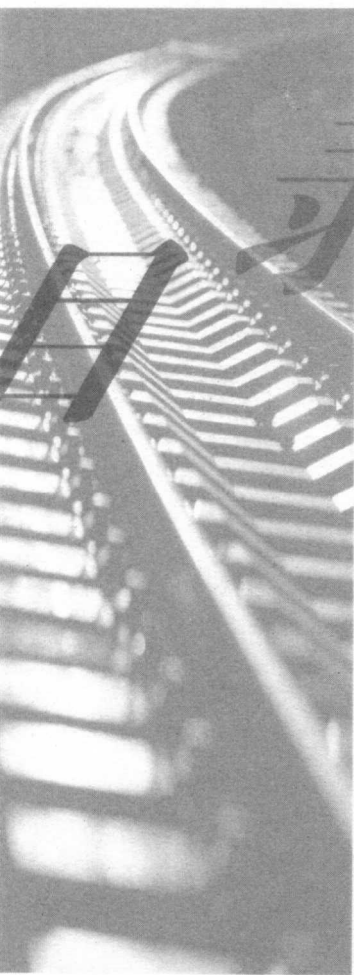
第二章 人格塑造——走向人格的新大陆

写在章前

人格塑造,这的确是一个很冷门的话题。世事纷繁,斗转星移,有多少人关注过自己的人格健康?所谓人格健康,是指每个人在自身所处的社会文化环境中能够保持良好的认识水平、平稳的情绪情感、恰当的行为方式和正常的社交与职业功能。倘以此为准绳,这个忙碌的社会中又有多少人具备了健康的人格?人格塑造,这并不是一个沉重的话题,却值得我们每一个人深思。

人格漫谈	32
镜子的启示	34
我的财宝是希望	35
第二种权力——人格魅力	36
不做思想的巨人行动的矮子	38
不可不要	40
握紧它,便可走出去	41
失又何忧	42
该低头时就低头	44
爱他,就让他自立吧	45
合脚的鞋子	47
看得开,走得好	48
减负! 退休!	50
因为完整,所以幸福	51





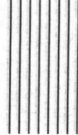
78	女娲补天	52
88	别让个性太张扬	54
10	无好无坏	56
80	成熟人格六要素	57

第三章 飞越情感迷雾——超越你自己

写在章前

哲学家说：人是一种情感的动物。没错，快乐与痛苦在我们的生活中相生相伴，自信与自卑则常常比翼齐飞。除此之外，还有空虚，还有寂寞！有时候我们控制不了我们自己，因为我们有丰富的情感。我们最痛苦的时候，常常就是在理智与情感纠缠搏斗难于抉择的时候！有没有一双慧眼，让我们可以透过迷雾看清那些鲜活跳动的情感？也许下面这些文章，能给我们一些约略的回答。

	致命快乐	60
	情绪之初体验	61
	天堂地狱	63
10	谁偷了我们的奶酪	65
80	千古悲伤	67
40	孤独秀	69
30	美丽的寂寞	71
70	被拒绝的那段情	73
90	该住手时就住手	75
	呼唤愤怒	76
01	空虚否决快乐	78
51	爱慕虚荣	80
61	孤独中不能承受之轻	82
41	痛并快乐着	85



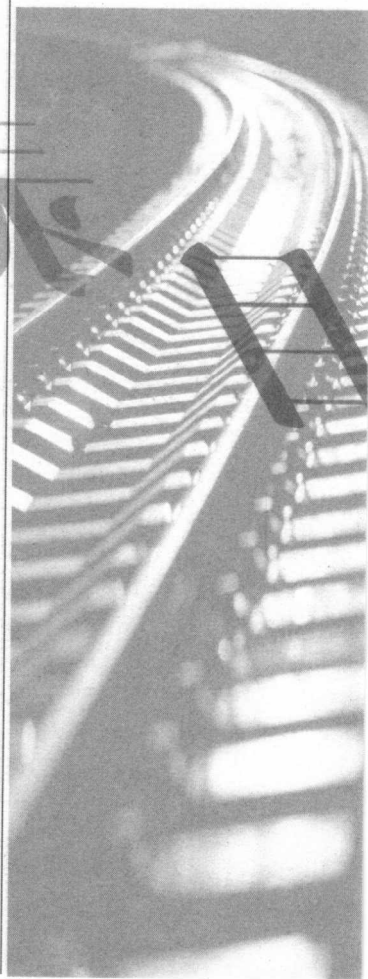
奇妙的感染	87
懒惰的幸福	88
下下之乐	91
古老亲情	93
大都市不相信浪漫	94
体味坚强	96
拥抱自信	99

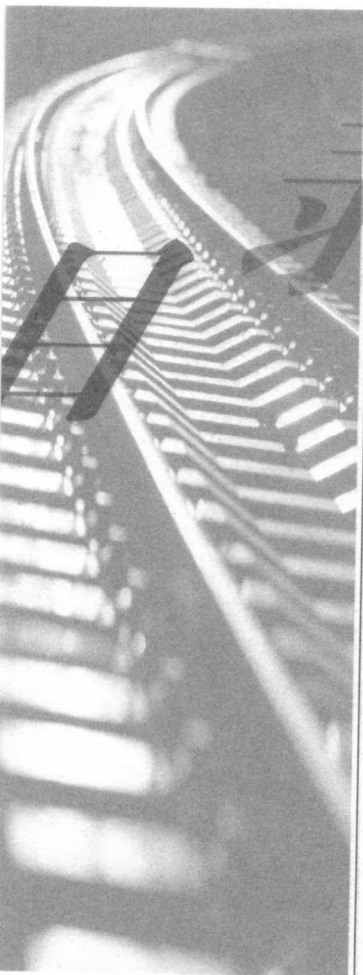
第四章 处世良言——让一切润滑起来

写在前面

毫无疑问,人是一种群居的动物。社会之于个人,犹如大海之于滴水,大海倘若消失,则滴水亦难独存。古语云:覆巢之下,安有完卵。说的便是这个道理。正因为如此,为人处世,便成为每个人的必修课。这门课学得好的,可纵横捭阖,左右逢源;反之则是处处受制,举步维艰。既然如此,不妨让我们一起来关注一下这个古老的话题吧。

微笑无价	101
真诚赞美与同频共振	103
尊人者人尊之,助人者人助之	104
难得糊涂	105
飞越鸿沟	107
终极呵护	109
互利就是相互利用吗?	
——也谈友谊实质	110
一次握手胜过百语千言	112
绝对润滑	113
随心所欲	114





- 求人新用 116
欣赏你的对手 117
以德报怨 118
树敌宜少不宜多 119
学会倾听 121
己所不欲亦可施人 123
君子坦荡荡,小人常戚戚 124
拈花·微笑 126

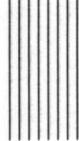
第五章 工作警句

——大工作圈的经脉透视

写在章前

不管怎么样,饭总是要吃的;不管怎么样,晚餐都不会是免费的。对我们而言,工作的意义就在于得到一份属于自己的付费晚餐。事情如果仅仅如此,那么所有的一切都会变得异常简单,然而世界的奇妙在于一个行动总要涉及到另外一种运动。哲学家说:万事皆联系。所以,当我们用这种眼光去看待工作的时候,工作便开始显得有些斑驳复杂,但是也正因为我们这样去看待了工作,我们才能真正快乐地工作。这一点,毋庸置疑。

- 享受工作 128
取巧不投机 130
万水归宗 131
有的放矢 134
别让你的猜疑陪你过夜 136
坚持是金 138
关于拒绝 139



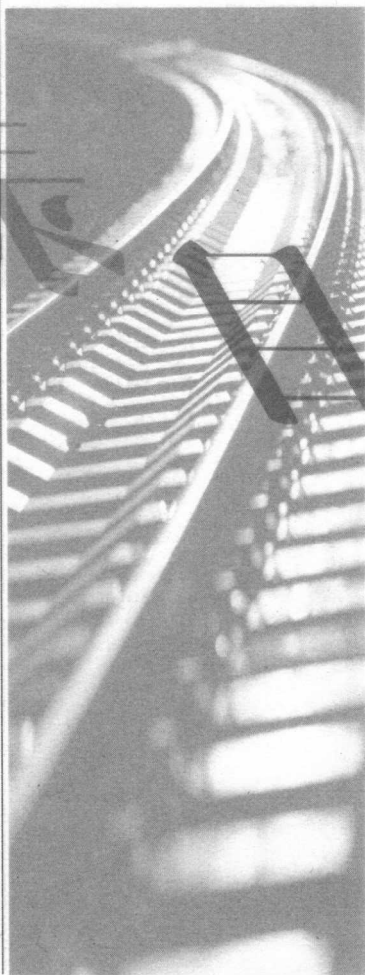
81 不谋于众	用薄人	141
77 信用至上	手被的奇策	143
81 炒掉你的老板	怒胆前	145
91 委婉——菜鸟的利剑	宜不少自第	146
15 抓住自己的根	和静会	148
88 工作母亲的困惑	人孤回衣婚不恨	149
48 敌人与朋友的悖论	人小, 慈慈母子	151
88 当断则断	笑般	153
做你自己		154
心容四海	0管消工 章	156
只要不合污, 何妨同流	人——	157
以退为进		159
真诚无敌		160

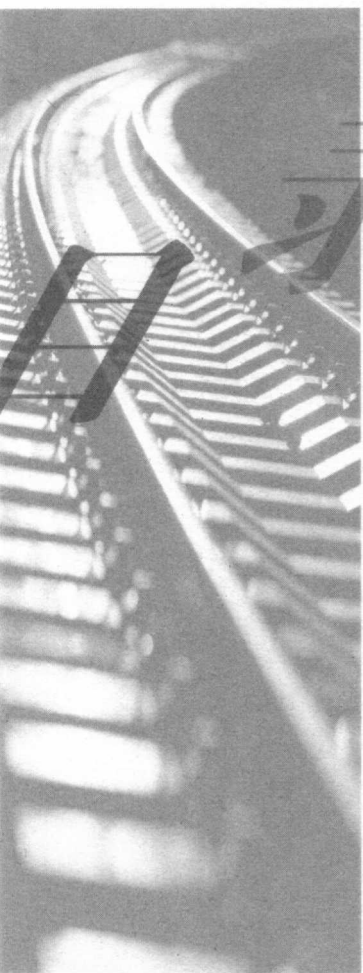
第六章 休闲娱乐——人生的第五元素

写在前面

在我们的人生蓝图里充满了对情感、婚姻、家庭和事业的设计。有的人像蜘蛛一样精打细算, 殚精竭虑地编织捕捉幸福的丝网; 有的人像蚂蚁一般, 终日忙忙碌碌, 不停地寻觅成功的途径。然而, 当我们为情感、婚姻、家庭和事业奔波劳累, 忘却休闲娱乐时, 却发现早已心力交瘁, 无力爬出生活困境。因此, 休闲娱乐是幸福人生不可或缺的第五元素, 它使生活充满阳光、活力、成功与快乐。

48 大话休闲	美姑能	163
88 求职通行证	委以书期暴暴团书	165
88 放飞快乐的人生	金晨村	166
88 快乐.COM	醉醉干	168





为钓,非为鱼 170

音乐,另一种维他命 171

与所有的风景相遇 173

咖啡·女人·爱情 175

黄金屋与颜如玉 177

摸、吃、碰、听、和

——闲话“围城” 179

爱上受折磨的游戏 180

足球,悲喜在于选择 182

智者游戏 184

品闲 185

无足书虫 187

对酒当歌 188

痴人读歌 190

放慢脚步,才不会错过

真正的风景 191

上帝的赏赐 193

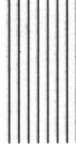
大象无形 195

第七章 温馨家庭

——建造属于自己的诺亚方舟

写在章前

生命是地球上最美丽的花朵,生命的传承连接着远古、曾经与未来。当地球变得日益狭小而家的概念却不断萎缩的时候,明天的人类会往哪里,去寻找那个梦中温馨的小巢?人类的足迹遍及地球每寸土地的同时,随之而来的现代气息却把从远古到近代的沉淀一一涤荡。信息社会、物欲社会、颓废社会,这些“现代化”的另

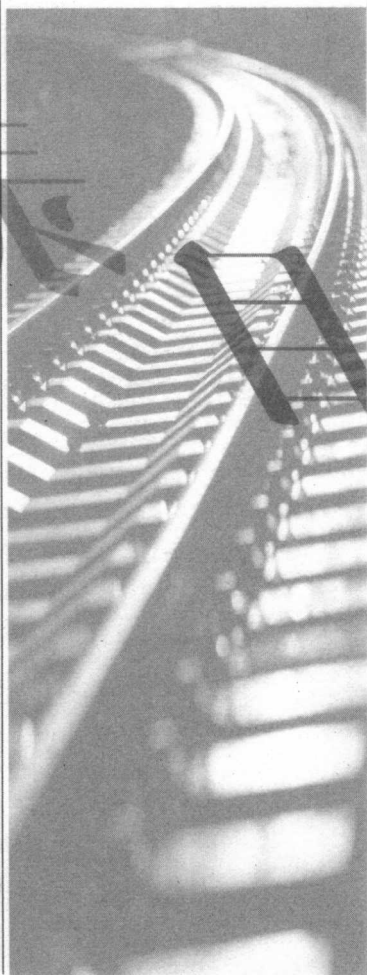


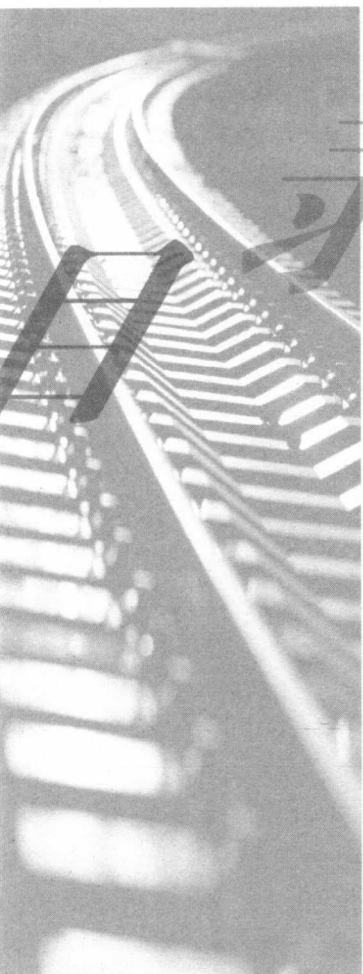
类标志,像洪水一样在世界的每一个角落蔓延。
 在新千年逐步铺开它的轮廓的时候,人类自己
 是不是也应该营造一只属于自己的诺亚方舟,
 来承载生命的永恒,分享生命的愉悦呢?

亚当和夏娃的秘密	197
天堂、坟墓和地狱	199
鸡腿爱情	200
像海马一样生活	203
幸福的河也有四季	204
嫁给他等于嫁给一种生活	206
经典、速食和一夜情	207
王子和灰姑娘结婚之后	209
爱上她的皱纹	211
当爱已成往事	212
爱情的习惯	214
横看成岭侧成峰	215
拥有你就拥有一切	217
风筝与线	218
想想别人,看看自己	220
爱简单,简单爱	221
绿色、蓝色、红色、白色、	
灰色、金色	223
爱无声	224

第八章 关于成功——终极登高

在古人眼中,儒家的“修齐治平”四字箴言
 足以成为他们的最高追求。但是现代社会的成
 功应该怎样去书写呢?从本质上说,成功只是一





种状态,一种身心和外界达成和谐的状态。然而并非每个人都想追求成功,或者说其实每个人都曾享受过或正在享受某种成功。所不同的是,有些成功是受到社会主流意识肯定的。描写成功,更深层的意义在于:成功是一种心态,是一种生存的内外交融的情境——人能够在道德和社会规则的范畴内享受生活本身。

保尔·盖茨和小牧童	227
成功从选定方向开始	229
我相信我能	231
变和不变	232
当物质变成物欲	234
爱江山和爱美人	235
选择不了的和可以选择的	237
用芝麻去开门	238
成功需要一种心境	240
剥开心中的茧	242
蚁与蝶	243
滑铁卢战役的赢家	245
大不了从头再来	247
这是另一种崇拜	249
成功的权术	250
何妨当一条鱼	252
尝试让我如此美丽	253
别忘了给自己剪掉几片叶子	255
吕布与俾斯麦	256
终极关怀	258
后记	261

第一章 感悟人生

——生活面面观

写在章前：日升月落，寒冬酷暑，经历过苦苦追求却无法得到的失意与痛苦，也品尝过历尽千难万险终于登顶的快乐与喜悦。生活中总是充满了太多的意外与不圆满，让我们喟叹生活的反复与无常。可是反过来想想，生活的魅力也不在于此吗？也许哲人们是对的：世之万物，皆始于浪漫归于平凡，平平淡淡才是真！

生 活 百 味

生活，生活是什么？我们每个人都这样或那样地活着，过着自己喜欢或不喜欢的日子。生活就是这样，很多时候让我们瞠目结舌，其中滋味种种，实不足为外人道也！

有一个朋友，她的故事不是悲剧，却又颇富有戏剧性。前不久她与26年前的初恋情人意外重逢，他们有过浪漫纯真的初恋，可是因为种种原因没有走到一起，然后是调动工作、各自成家，相隔千里过着不同的生活。当命运安排他们再度相遇时，如花的年月已经过去，他们已经成为历经沧桑的中年人。他们都经历了一次失败的婚姻，又都因不肯屈就而孤独一人。幸福之门终于向他们敞开，而中间已隔了26年的漫漫岁月。

面对造化如此的捉弄，我们所能做的也许就只剩下喟叹和接受了。可是，生活的本来面目就是如此吗？复杂和阴影就是生活的全部吗？

一位大师茶余与孩子嬉乐,信口问道:“你最喜欢什么?”

“逃难。”孩子仰头一笑,率然回答。

大师有些奇怪小小的孩子为何作此回答。

“你晓得逃难是什么吗?”大师问孩子。

“就是爸爸、妈妈、宝姐姐……娘姨,大家坐汽车,去看大轮船。”
哦,原来如此。

于是,大师喟然感慨,孩子的天真与率直竟是如此可爱,成年人所打算、计较、争夺的金钱,在他们看来个个是白银浮雕的胸章;匆匆奔走的行人,扰扰攘攘的社会,在他们看来都是无目的地在游戏、在演戏;一切建设、一切现象,在他们看来全是大自然的装饰与点缀。

孩子的天真足可打动所有容易被感动的人,而大师的概括总结也足以启示更多的人。或许剥除所有“建设与现象”、“装饰与点缀”,在大多数人看来真是一个漫长而艰难的过程,但相对这种困苦,对生活至清至纯至真的追求又是更具有诱惑力的。有位哲人曾经说过:“什么是幸福?简单就是幸福。”人应该是生活的主宰,但成年人经常发现自己其实是被生活所累的,倒是孩子们,看来是那么的无忧无虑,成年人甚至羡慕起孩子的生活。其实,孩子之所以快乐,就因为他们眼中的世界是简单的,所以他们看起来是那么的幸福;而成年人被纷繁复杂的环境遮住了眼睛,从而有了太多的欲望,复杂让生活也变得沉重,为生活所累自是必然的了。

孩子对于逃难的理解在大多数成年人看来是不经事的无知与孩童的幼稚,但那种祛除了苦难与愤恨的辗转奔走却正是逃难这种生活给孩子的最直接感受。空袭的警报、嗒嗒的枪声,纵使流弹如梭,无论如何也不能使孩子忘记蓝天、白云、流水、鸟鸣的乐趣。所以,生活越是坎坷难过,我们便越应该努力像那个孩子一样,祛除所有表面的苦难与愤恨,去寻找其中最为感

动的一瞬——这样，在光怪陆离的现代社会中，既找不到归路又找不到退路的现代人才不会迷失自己，也才不会时时有雾里看花、水中望月的不安全感，身陷复杂的人际中或许才不会越来越累。

泰戈尔说：错过太阳时，你只顾哭泣，那么你也会错过月亮。在生活的抗争中，唯有简单真实，才能品味生活的真谛；不要惧怕生活的无常，要像流浪者那样，即便一无所有，也要轻歌曼舞闯世界，这就是生活的浪漫；不要惧怕孤独与艰难，哪怕刀山火海，也要昂首挺胸地生活，这便是生活的强者。

因此，所谓的生活百味，其实就是简单！

学 会 放 弃

生活在五彩缤纷、充满诱惑的世界上，每一个心智正常的人都会有理想、憧憬和追求。否则，便会胸无大志，自甘平庸，无所建树。然而，历史和现实生活告诉我们：要想做一个真正成熟的人，必须首先学会放弃！

放弃是一种智慧。汉代司马相如所著《谏猎书》有云：“明者远见于未萌，而智者避危于未形。”卧薪尝胆的故事便说明了这一问题。春秋时期，吴国军队把越国军队打得落花流水，越王勾践暂时放弃了王位和自己的国家，忍辱负重，给吴王夫差当了奴仆。三年以后，勾践被释放回国，他立志洗雪国耻、发愤图强，每天睡在草堆上，吃饭时尝尝苦胆的滋味，以不忘亡国之耻。公元前473年，勾践率领大军灭了吴国，做了春秋时期最后一个霸主。历史已经过去，留下的却是那不灭的智慧。在现实生活中，我们同样需要有一种放弃的智慧。

学会放弃，就是知道自己在摸到一张“臭”牌时，不要再希望这一盘是赢家。抽口烟歇口气，下回再来。可在实际生活中想