

# 人生启示录

● 一帆 著 ●

人生常需要启示：一个启示可  
使人走出误区豁然开朗，可使人  
幡然悔悟，或者恍然大悟  
一个启示，至少含有一种契机



# 下生启示录

一帆 著

中国经济出版社

**(京) 新登字 079 号**

责任编辑：左秀英

封面设计：黄华斌

**人生启示录**

一帆 著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

各地新华书店经销

北京彩虹印刷厂印刷

\*

787×960 毫米 1/32 8 印张 141 千字

1994 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 2 次印刷

印数：3001—8000

ISBN 7-5017-3229-9/Z·444

定价：5.80 元

## 前 言

在历史与未来的接合处，人生是一出变幻无定的连续剧。

人生是短暂的，追求可以增加它的长度；人生又是漫长的，空虚却会缩短它的距离。人生之旅始于足下，向未知的深处延伸。

而有的人走着却不会行走，有的人站着却不会站立。

人生之路本来很宽，有时走不出去，是因为进了角落。也有时做一件事情花十分的气力还不够，而换一个角度则可能只需一分气力。

无论如何，人生是浪费不起的，而人却需要活得轻松。

人生常需要启示：一个启示可使人走出误区，豁然开朗；可使人幡然悔悟，或者恍然大悟。

一个启示，至少含有一种契机。

只要时刻保持清醒，那么每一个平凡的人都可以使自己变得高超。

## 目 录

|             |       |
|-------------|-------|
| 一、修养篇 ..... | (1)   |
| 二、志趣篇 ..... | (41)  |
| 三、处世篇 ..... | (67)  |
| 四、友爱篇 ..... | (115) |
| 五、思考篇 ..... | (137) |
| 六、言行篇 ..... | (167) |
| 七、人生篇 ..... | (187) |
| 八、交际篇 ..... | (217) |
| 九、自我篇 ..... | (235) |

# 一、修 养 篇



高尚不是损失，而是人格的一种收获。

一个人宽怀大度一些，机会便多了，世界也大了；偏狭小气，机会便少了，世界也小了。

努力使自己不浅薄，那么一个人就会逐渐变得深刻。如果想在某一方面发展，那么除了正面努力外，还要尽量去克服其反面。

涵养是高尚的，体现着修养与素养。修养来自于文化的积累和品格的取向，素养则是出于一个人的人生经验与习性。

自我、自由、自然、这是人生的三种境界。

自重而不自傲，自谦而不自疑。欢快而不轻浮，沉稳而不古板。

自信者自适，自适者自安，自安者自然。

一个人如果在琐碎的事情上耗费太多的心思和精力，便不能在重大的事情上专心致志了。

人不能只知道一味地工作或学习，娱乐、游玩都是必要的。所谓生活，就是一系列的人的活动相互调节的过程。如果只知道单纯地做一件或

几件事情，这种生活是不全面的，也是不完满的。

人只有达到了高的境界，才能有思想的高度。出了名后，才能不重名；生活有了保障，才能不重利。否则难以真正做到不重名利，除非因做不到而不再想了。

人如果失去了气节，那么人生便没有意义了。

慎思无憾，谨行无过。

聪明者不会自寻烦恼。

生气无损于他人，却有害于自己。所以，爱护自己的最好办法之一是不生气。

人具有什么样的本质，就欣赏什么样的美。

能为而有所不为，是智者的明智之举；不能为而全然不为或无所不为，是愚者的欺世之举。

智者自制愈智，愚者自欺愈愚。

静静地忍耐吧，默默地等待吧，孤独是一种痛苦，但又何尝不是一种对心灵的净化。而在静静的追求和默默的希冀中，所忍耐的，会悄然离

去；所等待的，就会悄然到来。

不幸的考验使人深沉。

不要总是一本正经，不要事事都严肃认真。对于一般事项应该轻松随便地对待。

根据自己的本性自然地发展自己，不必刻意使自己处处与他人相同，也不要故意地使自己与他人不同。

顾忌太多是一种自我束缚。

一切事情都应适可而止。

存疑而不可多疑，防人而不可过敏。

拿不起放不下的人；或拿得起放不下的人，都难以承大事。

在社会中，既要成熟老练，又要保持自己的个性。一个人如果在社会中泯灭了自己的个性，这应该说是一种悲剧。

过去再好，留连忘返也没有用。

不可钻牛角，不要愚顽。一条路走不通，那又何必非要把它走通不可呢？换一条路走吧，只要同样能够、甚至更易于达到目的地。

按自己的本性做事，才能够在自己的行动中  
得到安慰。

你不尊重自己，还有谁会尊重你呢？你不相信自己，还有谁会相信你呢？你不依赖自己，又能够依赖谁呢？你不锻炼自己，怎能完善自己？你不自我奋斗，怎能自立自强？你不体验生活，怎能感受生活？你不热爱生活，怎能享受生活？

要保持乐观、自信，就必须有豁达的胸怀。

人在做事、交往中当然不能不考虑自我，不能不考虑他人对自己的评价，但是不可自我意识过重。否则，就难以做到行为自然，会显得别扭、做作，甚至缺少足够的勇气去做事。所以，有时需要忘掉自我，达到无我之境。

要有欣赏别人优点和成就的胸怀。

对别人不要有成见，对自己也不要有成见。

对于个人，自尊和自信是极其重要的。

不能轻易肯定，但更不可轻易否定。

自卑也就是自轻自贱。不管自己多么优秀、有才华，它都会使人怀疑自己很低很差，以致造成一种胆怯的心理，阻碍自己真正才能的发挥，贬低自己的本来面貌。所以，自卑是个人发展和完善的大敌，必须予以克服。

不断地改变一下环境和习惯，可以进行自我审度。

什么恩恩怨怨呀，什么爱爱恨恨呀，什么悔悔憾憾呀，什么惭惭愧愧呀……，既然已经过去，就不要过分回想，否则会令人郁闷不安；即使值得怀念，人也不能一味在过去留恋。人毕竟要生活在现在，进行新的生活。如果想要，就想如何使每个今天过得尽可能好，如何使每个明天变得更加美好。

沉着而不迟钝，灵活而不轻狂，恭敬而不卑媚，威严而不猛烈。

不断地观察、思考、联想，有意识地积累，以备不时之需；而且，这也是一种必要的人生体验。

要能通过挫折而变得智慧。

要理解自己，而不偏执；对自己要严格，但不要苛刻。

要成为伟人，就不能作市侩。

作一个出色的人，就要有出色的思想和出色的胸怀。

人需要有颖悟能力，主动习得智慧。如果只有失败了才能醒悟，这样的人生是悲剧的；如果失败了还不醒悟，这样的人生是痴愚的；如果悟而不鉴，这样的人生则是多余的。

以平静的心绪面对一切——只有保持平静的心绪，才能保持清醒的理智。

必须依赖自己。可以借助于他人的帮助，但那只不过是一种方式或手段，应依赖的，还是自己。

说话做事，都要留有回旋的余地。

何必一定要求得他人的理解呢？只要不被误解就行了。

只有自知，才能自信、自立、自强。

怀疑只是一种猜想，并不一定是真的；如果自己怀疑了便自己相信，甚至采取相应的言行，那就未免太幼稚了。

赤诚的真纯，往往是幼稚；策略的真诚，才是成熟的。

当你内心烦闷时，无论什么原因，你静心理智地分析一下，把它写出来，便会感到释然，变得轻松。

只有善于知人，才能善于服人、善于得人；只有善于知己，才能保持清醒、随机应变。只有知人知己，才能在人际关系中得心应手。

一个越是真正优秀的人，越会对他人平易有礼。一个对别人过分无礼的人，不但不能使自己显得优越，反而是在表明自己缺少教养。

在同样的场合下如果你也会有类似的举动，那么你就不要过分怨恨别人，这便是一种体谅。

既要机敏，又要沉着。只机敏而不沉着，会

显得轻浮；只沉着而不机敏，则显得迟钝。

无论对人还是对己，都应豁达宽容一些，但不可放任纵容。

不要为缺憾而过分痛悔，对缺憾也要采取豁达的态度，因为人生哪能没有缺憾；同样，人生也充满美好。

不说无可挽回的话，不做无可挽回的事。即使是对敌手，保持对话或联系也是必要的。

别人尽可以去说，你则应根据实际情况去分析、理解和反应，这就是对言语的掌握。

不必刻意去与众不同，但是如果自己有与众不同的一面，那也没有什么不对的。

少把世事与自己联系，烦恼便少了。

不要有一蹴而就、一挫即止的心理，因为人生本来也非如此。

永远作旁观者，可以永远清醒，但是也不能成就什么。要想有所作为，就必须去做去为，同时要保持清醒而不迷误，这就不妨经常从旁观者

的角度去审查自己的言行。

要想理解人生，就必须去生活、去体验；人生的真谛，就是在生活中不断观察、不断体验、不断思索而获得的。

不可无原则地轻易妥协、原谅，即使妥协、原谅，也应该让对方感到得之不易、感到其价值，这样他才会珍视、回应，才能达到妥协和原谅的目的。

人都要对自己的言行负责。

公平，不但是对别人，也应是对自己。

切勿做有损名誉的事。否则，即使是不大的事情，也会改变别人对你的看法。这，对于别人来说是遗憾，对于自己来说则是无可挽回的损失。

对于应该的事情，就应该尽力争取。无论结果如何，都可免于事后后悔。

过分自私是一种可悲的习性。

不尊重别人，也得不到别人的尊重。

行为不可过激，思想不可偏激。

一个人要改变自己，关键在于自我意识。你想如何，便存此于心，那么这种意识就会指导和支配你的行动。久而久之，这便成为自然，你也便如是了，也就具有了那种品性。而这种自我意识，关键是要使之在整个自我中具有权威性，即认为它是正确的，或应该的，因为人都有一种持正趋理的天性。

在做一事之前，既要准备成功，也要准备失败。

真情能够解怨释恨。

要使心灵不受伤害，不能通过高筑“围墙”把心灵封闭起来，而应该把心灵开放。对于心灵来说，越封闭，越脆弱；越开放，越坚强。

人生总会有机遇的：或是同自己的主观努力不相关的偶然机遇，或者是自己努力争取来的机遇，或者是自己的奋斗自然赢得的机遇。无论如何，一个人或迟或早都会有享受机遇的可能；至于能否因而成功，则取决于个人对机遇的把握和利用的程度了。