



ALVIN

我是深爱着你们的朋友
为你而写的这本书只有一个目的
那就是帮助你拥有一个更能美好的生活

张建华著

灯下聊天36夜

创造你的太阳

四川人民出版社

爱的世界丛书





爱的世界丛书

创造你的太阳

——灯下聊天 36 夜

张建华著

四川人民出版社

1992 年·成都

新登字(川)01 号

责任编辑:傅 强

封面设计:陈万福

插 图:杨守年

· 技术设计:盛寄萍

爱的世界丛书

创造你的太阳

——灯下聊天 36 夜

张 建 华 著

四川人民出版社出版(成都盐道街 3 号)

四川省新华书店发行

四川新华印刷厂印刷

开本 787×960mm1/32 印张 6.75 插页 5 字数 95 千

1992 年 1 月第一版 1992 年 1 月第一次印刷

ISBN7-220-01586-0/G·246 印数 1-13,700

定价:3.50 元

编者献辞

爱是真善美铸造的一轮太阳。

人类历史上曾覆盖着战争与灾难，种族间曾充满血腥的搏杀，西方资本自来到世间，每个毛孔就沾满了黑奴的鲜血，现代西方工业文明在对不可再生资源进行掠夺性开发的同时，还把人变成了机器，“高技术，低情感”使人际关系日益隔膜。不仅如此，就在人类即将跨入二十一世纪的今天，发展中国家还有数亿儿童在遭受饥寒冻馁，南非数百万黑人兄弟正在忍受种族歧视，还有我们的天空、大地、海洋——世界的生态环境正在变坏，所有这一切迫使我们再次呼喊：让爱的红日升腾在世界之东方！

爱是人类生生不息的呼唤与追求！

爱是人类永恒的向往！

马克思主义者认为，人是社会关系的总和。无庸讳言，在现实社会中，人具有阶级性、社会性与历史性。同时，马克思主义者亦是血肉之躯，他们对人类苦难寄予深切同情，自觉投身于人类解放的伟大事业；他们爱自己的祖国同胞、兄妹甚于自己；他们终

身追求理想、爱情与友谊；他们亦有离愁别恨，儿女情长。他们是爱的光辉典范。

我们并非不承认这世界还充斥着仇恨与暴力，如果不得不仇恨，那也只是以仇恨消灭仇恨，如果不得不借助于暴力，那也是以暴力遏制暴力。因此，亲爱的朋友，千万不要以“农夫怜蛇”般的慈悲心肠侈谈所谓抽象的“爱”！当然，我们不畏惧暴力并不意味着我们不渴望爱。我们只是真诚地希望：人人都奉献出一份爱，让世界变得更美好！让生活更美好！让我们的心灵更美好！我们只是以一颗真诚的心默默祈祷：愿爱的太阳照耀更多渴望爱的人们，愿那和平友爱的曙光照亮新世纪的早晨。我们坚信，人类的进步力量必将战胜邪恶力量，人类正义的号角必将吹响在地球的每个角落。

这里我们奉献给你这套“爱的世界”丛书，让我们一起探寻爱的真谛，追踪历史上那可歌可泣的祖国之爱，生命之爱，情爱，亲爱……这里有伟人胸怀的直录，也有凡人小事的记载，有人际之爱，自然之爱，亦有琴棋书画之爱……

这洁白的书页，是放飞的一颗颗爱心，这铅字组成的无数大道小径，通往的是一个爱的世界：夜深人静时，这里有温馨的灯，心灰意冷时，这里有炽热的

火，苦海茫茫时，这里有引航的舟，风尘仆仆时，这里有沁心的泉……

朋友们，来吧，让我们做永远的朋友，让我们每个人捧出真挚的心走进这“爱的世界”，创造出壮丽的人生。

一九九一年·秋

自序：如果你读这本书……

如果你读这本书，你就当我是你新认识的一位朋友。想象我们对坐在一盏柔和的台灯下，或者一段青春的草坪上，无拘无束无边无际地聊天儿，我有一种想把一切都倾吐给你的欲望，你也能从这倾吐中感受到一颗真诚的心。如果你恰巧读过我的某一本诗集，或者听过我的那盒配乐抒情诗盒带，甚至为此而给我写过信，那我们就是老朋友了。老朋友见面更随便，我们可以找一间咖啡厅，在柔曼的音乐之中聊上半天，也可以找一家小酒馆，让大杯大杯的啤酒助我们的谈兴……总之和要好的朋友聊天是人生的一大乐事，但愿你读我这本书时能感受到这种愉快。

如果你读这本书，我相信你已经读过鲁迅、柏杨、李敖这些大手笔了，他们以犀利的笔法抨击和批评国民性中的劣根性，使每个人读起来都觉得痛快，而绝大多数人却没有勇气承认那就是说的自己。比起他们的深刻来我自知望尘莫及。我相信你也已经读过培根、卢梭甚至卡耐基关于人生的那些流行本

了，他们以生活导师的口吻告诫人们应该怎样做不应该怎样做。他们的那种权威性我更是从来就没有想过。我只是你们当中最普通的一个，我拿你们每一个都当做真诚的朋友。我以自己平淡无奇的经历和我在生活中或者书本上所接触过的那些平凡或者伟大的人物有血有肉的生活历程为依据写出来的这本小书，只有一个目的：那就是帮助你拥有一份更加美好的生活。让生活更加美好，是一个比成才、成功和任何具体的人生目标都要崇高和博大得多的人类目标。无论你当总统、做将军还是当科学家、艺术家，或者从事任何一项普通的职业，都不过是你介入生活的一种方式而已，是外在的东西，唯有让生活更加美好的愿望是所有人都相同的，是本质的东西。甚而言之，人类社会所有的主义、思想、原则、政策其实只应该有一个目的，那就是为人类争取更加美好的生活。幸福原则应当是人类生活的最高原则。我常常羞愧于自己那些印成铅字的作品不能成为那些需要帮助的人们必不可少的面包和水。这回我却幻想着和你的这番无拘无束的交谈之后，能唤醒你生命

中沉睡着或本来就骚动着的某种激情与渴望，激励你朝着自己所向往的那一份美好的生活越走越近。

我研究的是激励的艺术，而不是指责的技巧。

如果你读这本书，我还有最后一个小小的请求：无论你喜欢或是不甚喜欢，都请你不要一口气读完或是读过两三篇之后便从此束之高阁。很久很久了，我一直梦想着要写一本帮助人们生活得更加美好的书。我穷思竭虑，奢望着将人生可能涉及的主要领域都包容在这本薄薄的小册子里。凡是我本人的生活经历中可能会对你有所启示的，我都尽可能包罗其中了；凡是我身边朋友们的生活经历中可能会对你有所启示的，我也自作主张拿来兜售了；我阅读了数十部科学家、艺术家和政治家们的传记，凡是他们的生活经历中可能会对你有所启示的，我也精心挑选后奉献于你了……为了使你觉得我真够朋友，我就像在家里接待一位尊贵的客人那样，巴不得倾其所有以表诚意。这本书共有 36 节，完稿时曾有读过手稿的朋友说书名该叫《人生 36 计》，或者《开启幸运之门的 36 句魔咒》。我不敢对自己的努力期望过高。

但如果你每天上床时随手拿过这本小册子，花 10 分钟读完其中的一节，再合上书本儿稍稍地想一想你自己的人生，我将感到莫大的欣慰。就好比你和一位要好的朋友聊天，聊到情酣意浓或者眉飞色舞之时，你总会在夜深人静时细细地想一些什么吧！

如果你读这本书，我会真诚地说一声：谢谢！

目 录

自序：如果你读这本书……	1
--------------	---

●卷一·发现你自己

1. 一切都可以改变	3
------------	---

2. 最大的障碍是你自己	8
--------------	---

3. 你比任何大人物也毫不逊色	13
-----------------	----

4. 最能帮助你的是你自己	18
---------------	----

5. 找到最优秀的那个自己	23
---------------	----

●卷二·需要即力量

6. 弄清你真正的需要	31
-------------	----

7. 抵抗小诱惑	36
8. 最远的地方也可以一步一步走到	41
9. 汇入江河才能够奔向海洋	46

●卷三·行动才有一切

10. 立刻动手去做	53
11. 把工作变成乐趣	58
12. 用其余三根弦奏完全曲	63
13. 全神贯注才能做好一件事情	67
14. 通往成功的必经之路	72

15. 哪把钥匙开哪把锁	76
--------------	----

●卷四·有效的自我调整

16. 做环境的主宰	83
------------	----

17. 制造机会	88
----------	----

18. 每天都是一个崭新的我	93
----------------	----

19. 欢乐或痛苦都由自己决定	97
-----------------	----

20. 比牢骚做得更多	102
-------------	-----

21. 人生没有绝境	107
------------	-----

●卷五·与人相处的艺术

22. 做一个受欢迎的人	115
23. 对所有的帮助都心存感激	120
24. 学会拒绝的艺术	126
25. 做磁铁而不要做铁屑	131
26. 不能没有秘密	136
27. 宽容是万能的溶解剂	141

●卷六·爱的真谛

28. 爱能造成生命的奇观	149
29. 走出爱的误区	154

30. 魅力在于常新	159
------------	-----

31. 真诚的投入潇洒的转身	164
----------------	-----

32. 爱是一个包容量最大的词语	169
------------------	-----

●卷七·崭新的人

33. 活在今天	177
----------	-----

34. 有缺陷的人生	182
------------	-----

35. 仅仅为自己而活着是渺小的	187
------------------	-----

36. 明天会更加美好	192
-------------	-----

爱的世界丛书

——灯下聊天 36 夜

卷一 发现你自己

你钻出母腹，新鲜而生动地来到这个世界上，如同一次辉煌的日出。

母亲的乳汁使你筋骨强健，生活的乳汁使你灵魂觉醒。活得意气风发或者失魂落魄的时候你都逃不出那个古老的命题。你也跟时间的大海边不断出现又不断消失的人们一样，苦苦寻找又最容易丢失的总是自己。古希腊人留下的那句至理名言也成了当今整个人类的警句

你默念着：“认识你自己”，如同哥伦布发现新大陆不断地发现着新的自己……

