

一部极富实用性的“生活辞典”

苑云著

每个人生活中常常会遇到的**100**对矛盾.....

**XINDENG**  
世纪新作

**心灯**

华艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灯. /菟云著. —北京: 华艺出版社, 2001.11

ISBN 7-80142-381-X

I. 心… II. 菟… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 072964 号

## 心 灯

---

菟云 著

华艺出版社出版发行

(北京海淀区北四环中路 229 号海泰大厦 10 层

编码 100083 电话 82885151)

北京广内印刷厂印刷

850×1168 1/32 7 印张 156 千字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

---

ISBN 7-80142-381-X/Z·198 定 价: 13.80 元

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究。

华艺版图书, 印装错误可随时退换。

# 序

每个富人自有他不可蔑视的优点，每个穷人确有他不可忽视的缺憾。

成功与不成功之间横着一道鸿沟，那就是人格和观念。在社会转型时期，很多人理想与现实发生了严重断裂，不能安放好自己的心灵，半数以上出现了心理问题。二十一世纪将是精神病倍增的世纪，心理咨询将成为七大热门之一。如果我们不及时纠正那些断送我们幸福的心理偏差，商品经济的社会将不会接纳我们，更不用说得到回报了。

我们每天都在忙碌地生活，每天重复着同样的过错。

那是因为，观念始终没有更新，境界没有根本性的突破。错误的观念像流水依然在流；矛盾、杂念永远停止不住。我们将成为万千困惑缠身的焦虑者，烦恼永远不断的自残者，我们的躯体将越来越衰弱。

弥漫性的沮丧是生活的大敌，山川载不动太多的忧愁。而这个灵魂监狱的制造者，竟是我们自己！二十一世纪不再是拼体力的世纪，心灵的残疾将使你永远无法进入商品经济。

本书用闪亮独到的观点和现代超前的慧眼以及自己真实的故事，至诚而犀利地剖析了每个人每天都会遇到的一百种矛盾，帮助你重新调整心态，激发潜能，从根本上提升你的精神境界，让你找到更深的内在生活，提高生活质量，学会生活中的“平衡术”，使你从此在人生道路上无师自通，不用求人，化烦恼为快乐，从“屡战屡败”变为“屡战屡胜”！

这是一部极富实用性、操作性的“生活辞典”，它将带给你意想不到的喜悦、成功和超越。

### 爱的智慧

#### 爱情与危机 1

人类精神的全部目的就是爱 别借不要封建的从一而终而朝三暮四；也别用提倡家庭稳定，去劝说那些死亡婚姻  
与其被动地离婚善后，不如之前多学点爱的艺术 中国夫妻大多都是维持性的，活得很累 我需要的伴侣——是活的，不是死人和僵尸

#### 婚姻与难度 4

带着神话般的幻想和“应该”进入了婚姻 男人追求自由，女人渴望亲密。这个心理差异造成了婚姻的紧张

#### 婚姻与幸福 8

无爱的婚姻，是情感的酷刑和兽化 最大痛苦是：你不得不和一个你不爱的人生活在一起，甚至还不得不违心地保留这情感摆设 从某种意义上讲，是对真爱的无望，是不能达到真爱的一种放纵 只有一个健全的人，才能改变一个畸形的人

#### 婚姻与危机 10

专家预言，中国未来三年中，又将进入离婚高峰期 生活素质不高，缺乏爱的智慧

## 婚姻与失望 12

- 现有的思想层次和人格状态，家庭在某种程度上都机能不良
- 家庭是一个“微观”世界，同地反映着世界中“美德”与“弊病”并行这一本质

## 爱的对象 13

- “感觉”是会变的
- 清楚自己心灵所需
- 每个人有不同的生理和心理运动轨迹，很难改变
- 男人女人都是一本书，有的人几天就读懂了，有的人读了一辈子也无法懂

## 爱情与认同 16

- 你爱的人为何不爱你？因为在对方心中，你自认为的爱，不是他所需要的爱，你还不能真正理解他
- 想得到被爱的最好办法是照对方心里所认同的爱去付出

## 关于第三者 17

- “情圣”是爱一个爱得精致，深沉、长久，有质量；“情种”是见一个爱一个永远没完
- 太浪漫和自我至上的人不宜钻进婚姻里
- 婚姻不是商店那扇门，进进出出可不假思索
- 太理想化的人，想摘一颗比一颗更亮的星星，奔波到死才算数

## 情种与类型 19

## 爱情与失恋 24

- 是你的，不会走；不是你的，留不住
- 愿望毕竟只是愿望，天下没有不变的东西
- 两人如果心不同，一生爱情都白送
- 爱马宠马却被马踢死，不要表错了情
- 最珍贵的东西留给世界上最爱你的人
- 吃不到的总是香，吃到以后是一样

## 失恋与超脱 27

有无磁场，检测真爱秘方    爱情是一个呼唤，一个感应  
你爱他，他不爱你的人，并不适合你    找一个“呼唤”自己的人  
任何东西都不是一成不变的，连沧海桑田都变化不已    “没有火，一切都没有”    静静地离开，并不说明你不可爱。而只说明你那真正的一半还没有到来，还需要继续等待

### **真情与真爱    33**

爱，是一个人生命中具有永恒魅力和无限意义的片断，不管结果如何，都是值得珍藏的瑰宝

### **爱情与事业    34**

有人把爱情看作第一；有人则不同，绝对不会看作第一  
在不同的历史阶段，需要有所不同

### **爱情与自由    35**

爱情的基本元素是“自由”    爱情在自由呼吸的氛围中才能健康生长  
爱是人内心自由的“自发”情感，它不服“管”，只服“爱”

### **爱情与真实    36**

灿烂之极，归于平淡；进入婚姻后，更多地转化为了亲情  
少了浪漫幻想，多了深沉平静    欺骗和隐瞒都是毁灭爱情的最厉害毒药

### **爱情与高尚    37**

爱情是人格的结晶    伟大的人格者才有伟大的恋爱  
什么样的人格有什么样的爱情

### **爱情与友谊    38**

友谊是爱情的忠实伴侣    情矣爱矣，实难分矣

### **爱情与幸福    38**

因幸福而产生的爱情，并不一定都能长久幸福下去。正如结婚并不一定不会离婚，看产生爱情的“幸福”是什么

### 爱与激情 39

爱情讨厌陈旧 激情保鲜术 爱情仅依着“梦想”而生存的话，也将随着“希望”一起死亡 爱情是精神的创造，情感的创造 每天拼命创造物质，但创造的“爱情”又有多少呢 不要忘了每天都在恋爱

### 爱情与沟通 41

“对话”是一件高度复杂的事情 如此细腻，男人要读懂女人，得用点心力 本来生理结构就不同，女性生就是感性动物

### 爱与被爱 42

拥有着“爱”与“被爱”，其实一无所有 用“爱”去增进“被爱”，用“爱”去换“被爱”

### 一人与两人 44

不是一颗心敲打另一颗心，而是两颗心共同撞击

### 爱、情与爱情 44

只看到“美”的人懂得“爱”；既看到美又看到丑的人懂得“情”；能看到两面，并能向着美不断追求的人才真正懂得“爱情”

### 爱自己与爱对方 45

十分之九的爱情由爱人自己造成，十分之一才靠那被爱的对象 给人的越多，自己就越富，因为两者都没有穷尽

### 爱情与占有 46

爱情不是将对方看成驴子一样的牲口，不是因你的需要而被任意使唤



## 美丽与悲凉 46

- “美是难的”
- 美与实际人生有一个距离
- 夫妻要保持一定空间感
- 失去距离，“美”就失去了

## 蜜汁与胆汁 47

- 先让你尝点甜头，还没过瘾就渗出苦涩
- 爱情最大的机会是容忍生活波折和双方的不足
- 在苦乐的浪涛中体验快乐

## 爱与性 48

- 性生活在现代成了增重爱情份量的筹码
- 少了爱情，性生活将变得苍白而令人恶心
- 全心投入互相爱慕，美满的性生活就会自然而然

## 灿烂之爱 49

- 生活的灿烂在于“人”的灿烂
- 双方的理解、认同以及艺术的手段

## 生活质量

## 感受与麻木 51

- 失去了最珍贵的感受生活的能力
- 心已干枯得像只破钟，不再有悦耳的鸣响
- 不懂享受生命，犹如瞎子、聋子；太阳无光，星星也不曾眨眼

## 热情与冷漠 52

- 感情程度的退化、麻木、冷酷，使人变成可悲的活化石

## 缺憾与平衡 55

- 水人调船，材匠调木，智者调心
- “平衡术”无处不在

## 拜佛与修炼 58

学佛在于神似不在形似 我心即佛 “佛”是智慧的成就，不是迷信，也不是功夫 “岸”就是回头，“岸”就在你回头的那里 存十分诚意，心口如一，表里如一，能够“慎独” 起心动念都是在修炼

## 承担与依赖 66

自胜者强 精神世界越丰富，对外物的依赖就越少

## 网络与效益 69

一万张名片入手，成为世界十大首富

## 平凡与精彩 74

伟大起因于平凡的累积，成功来源于细节的关注

## 生活的态度 76

生活原本不易。如没有爱和欢乐，一切生命的不堪将淘尽美好，留下苍白衰老而终 人生与其抑郁寡欢、边走边骂，不如且走且笑，看一路的风景 与爱同行，潇洒一生

## 光明与黑暗 77

“黑暗给了我一双明亮的眼睛，我用它来寻找光明”

## 大孤独与小孤独 78

孤独是一种美丽 孤独是突破生命之外的生命，是美丽中的美丽，忧伤中的忧伤 被遗忘在角落里的人，需要被理解 当大家都沐浴在爱的阳光中，这个世界就真的变得美丽

## 爱使世界为之一变 82

只因小小一念善心，竟使整个小镇变得光明 布施使一个人壮大，充满人格的光辉

## 孤独与寂寞 83

寂寞是生活色彩之一彩 在寂寞中，人决不是孤独者，因为他勇于与自己的思想做伴 内心世界，理应得到自己的充分注意

## 亲和与孤立 84

一份快乐两人分享，成了两份快乐；一份忧伤二人分担，只有半个忧伤 敌人一个都多了，朋友再多不算多

## 青春与金钱 87

## 淑女与才女 87

我从不说“自己不是好妻子、好母亲” “淑女”实在是一个极功利的东西。有时是电饭煲，有时是洗衣机，有时是不可有脾气的花瓶 刚柔相济的独特魅力

## 感激和埋怨 93

凡事感激

## 一切发生即恩典 94

身边发生的一切，对你都是深刻的体验 凝结成新的智慧和能力 无论生活给予你的是什么，都照样笑得开心 幸福是一种能力

## 无聊与乐趣 96

富家子弟可能会过得百无聊赖，贫苦人家也能活得笑逐颜开 乐趣是人生一味

## 喧闹与宁静 97

大隐都市，小隐山野 问君何能此，心远地自偏

## 生命与价值 98

- 每个人有不同的活法，这活法就是你的境界     最大的成功是对生命的欣赏以及对生活的享受     学会欣赏生命  
 品味生命的每一分钟

## 命与运      102

- 不用抱怨，这是上天正在对你进行调整     成为将军还是鞋匠，主要在于自己

## 丑与美      104

- “为你长得不漂亮而庆幸”

## 品与悟      107

- 过得太苦、太粗糙     善于品味才有滋味     辜负了上苍恩赐     会生活的人每时每事都品味

## 物欲与超脱      109

- 生命结束时，将 20 年积攒压岁钱捐给了希望工程     自己没有了希望的时候把希望给了别人     出资 408 万建成金元宝小学，自己却当清洁工，每早去扫地、还挑 20 桶大粪

## 忧患与安乐      112

- 心清自得诗书味，室静时闻翰墨香     生于忧患死于安乐

## 快乐与幸福      113

- 快乐是一次性消费，幸福是永久性光辉

## 健全与残缺      114

- 只要来到这世上的人，都是有缺憾的人

## 丧失与成长      116

- 理解人生的核心就是理解如何对待丧失     丧失是充满希望、重新创造的开始     天下没有不散的筵席     失去，

就如每天要倒垃圾

## 会爱与溺爱 119

爱到点子上 要有生存观念和危机感 你的价值是  
“你对别人的价值”

## 超越苦难 124

一生顺境的人未必是最幸福的，因为他无法深刻地去体会和  
珍惜这份幸福 生命是一连串经验的组合 多一分经  
历多一份财富 苦难会给你痛苦，但也会给你一种意想不  
到的报偿

## 宽容与苛刻 129

多原谅一次人，多造一次福

## “忍”字的哲理 136

## 凡人与创造 138

## 拒绝与应承 139

## 激情人生 141

成功航标

## 成功与失败 142

厄运也是幸运，难得的契机 厄运与幸运往往交替

## 理想与现实 143

## 胆略与气魄 146

鲜活而不教条，潇洒而不拘谨，开朗而不忧郁，自信而不自卑，轻松而不沉重

### **成功与诚实**      147

人世间，除了权力金钱之外，还有一个百灵百验的秘诀

### **保守与开拓**      148

为自己梦想的生活造型

### **消极与积极**      149

原来所有的烦恼都是自找的      光明还是黑暗，全在自己

### **懒惰与勤奋**      150

灵感和机遇从不对懒汉微笑

### **过程与结果**      151

### **方法与结果**      153

### **正面和反面**      153

换一个角度再想      反常规思维      脚踩风火轮，追求新、奇、异      智慧是更新、更高、更美的自我

### **全息思维与成果**      154

WTO后，面临更大竞争，“智”的较量

### **教条与灵活**      159

饿了吃饭，困了睡觉      讲究“契机”      具体分析具体问题，不执著僵死

### **长与短**      160

要知己之所长      你的天职，就是要把你那份超过他人的

长处表现出来  “短处”一辈子也改不完  学会羡慕自己

## 大与小 161

### 信任与猜疑 162

这样的人最有感染力  历史上许多大错，都从疑神疑鬼开始

### 用人与识人 163

各有其用，才各不同  垃圾放对都是财，人才放错成垃圾

### 酸甜与苦辣 163

人生旷达，何时都美  心理素质是人才素质的重要部分  
 很多大才的成功，并非智力超凡，而是心理素质超群  
 连家长都说平庸无奇，最终却成举世巨人

### 精彩与平淡 164

比你不幸的人还很多  让一生写满精彩

### 崇高与平庸 166

平庸的心灵，才产生平庸的痛苦；崇高的心灵，才有崇高的快乐

### 教练员与运动员 167

亲善行为是商业取胜的最高境界  我是场上一个运动员，他仅仅是个教练员

## 快乐法则

### 积极的心灵 168

犹豫不决时，问“我还能活多久” 既然人生够悲苦的，就更不能为难我们的心灵，背上沉重枷锁

## 积极的方法 169

绘一幅“梦想板” 积极的人步伐轻盈，因为他要走向路

## 立即行动 170

积极不是明天，积极就是此时 未来的时间都太迟  
他“已经”行动，因而成功了

## 相信自己 170

自信是肯定自己，不是否定他人 自信不是与他人对比，是与自己对比

## 自信，是一种能力 172

相信自己能力范围之外的事情，是愚蠢 没有能力，哪来自信 自信不是虚吹的，胆不是“壮”出的

## 自信是一种信念 173

在离目标最近的地方倒下了 潜力无限，但需通过自信来发挥

## 自信是一种美丽 174

微笑无须成本，却创造许多价值

## 留心生活 174

眼睛只盯着目标而忘了看周围一眼 得到了财富，却失去了世界上最珍贵的东西——生活 聆听自己心灵的跳动

## 珍视生活 175

我们都是受尽恩惠的人 没有看见“美”，是因为缺少发现



**责任人生 176**

责任是力量的象征 责任用“心”来衡量

**快乐法则 176**

快乐不是因为沒有苦恼，而是因为笑傲了苦恼

**顺势而为 177**

**生活是镜子 177**

**留有余地 178**

每一个决定，都给他人带有后果 给人方便，道路才宽

**积极快乐 178**

积极的快乐绝不吝啬 在人群中看到的笑脸，比任何鲜花还要美丽

**积极走向成功 179**

**积极思想 180**

总比你刚来深圳时睡大街好吧 在玫瑰花面前，是往花上想呢还是往刺上想

**面对生活 180**

常常觉得自己不幸，是因每天期待自己享乐 消极懒惰，幸福永远只在别处

**成功人生开拓五原则 181**

**诱惑 181**

接受了诱惑就得准备痛苦 诱惑让你步步得到，最终却一无所有 贪是想得到自己不该得到的东西