

感悟人生



全集

著名心理学家、博士生导师 罗烈文 / 编著

突破逆境、鼓舞身心的优秀读本，洗涤心灵、增长智慧的最佳读物。
短小精悍的故事蕴含着隽永哲理，洗练睿智的感悟传达着人生智慧。

中国三峡出版社

著名心理学家、博士生导师 罗烈文 编著

感悟人生

全集



图书在版编目(CIP)数据

感悟人生全集 / 罗烈文编著. —北京:中国三峡出版社,
2009.6

ISBN 978 - 7 - 80223 - 562 - 5

I. 感… II. 罗… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074757 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话:(010)66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京振兴华印刷有限公司印刷 新华书店经销

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

开本:710×1000 毫米 1/16 印张:16.5

字数:150 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 562 - 5 定价:29.80 元

序 言

当我静下心来,准备着手给本书写序的时候,情绪突然有些低沉,心情也莫名的多了几分躁动。造成这一切的罪魁祸首不是来自外界的打扰、他人的施压,而是来自内心的不安,甚至可以说是惶恐。不安的是我竟然敢拿“人生”这样的标题来给我的书命名,惶恐的是我不知天高地厚地在“人生”前还加上了“感悟”这种大师级人物都不轻易使用的词语。这些顾虑让我迟迟无法下笔,直到我无意间看到随手涂鸦的一句话:亚洲人眼里的上帝是亚洲人的模样,而欧洲人眼里的上帝则是欧洲人的模样;大师有属于大师的人生,而地位卑微者有属于地位卑微者的人生。

我不再有丝毫的犹豫,手指高速地撞击着键盘,给本书定名为《感悟人生全集》。

关于“人生”,古今众多文人骚客都有浓笔描述过,如宋代词人蒋捷,他的一首《听雨》,无论是从内容上看,还是从韵律来看都堪称经典。“少年听雨歌楼上,红烛昏罗帐。壮年听雨客舟中,江阔云低,断雁叫西风。而今听雨僧庐下,鬓已星星也。悲欢离合总无情,一任阶前,点滴到天明。”短短几十个字,三次听雨,高度概括了人的一生:青春年少,人生多是张扬和激情;人到中年,人生则是奔波与流落;进入晚年,更多的是落寞与无奈。三个场景,却概括了人之一生,道尽了人生的悲欢离合,恩爱情仇。

是的,人生充满了悲欢离合,恩爱情仇。有人或为生计劳碌,有人或为名利奔波;有人终其一生追逐忠义,有人舍弃青春年华探寻爱情。不管你一生是轰轰烈烈还是平平淡淡,最终都将化为一撮黄土,除去大德大恶之人留下是非功过让后人评说,大多数生灵都随同时光流逝而湮灭在历史的尘埃中。

总而言之,人世一遭,无论是舟车劳顿还是安步徜徉,无非是人生的一种境界

罢了,因而,并没有什么值得我们可以为之强求的。

事实上,人生之路,不会总有枝繁叶茂的树、鲜艳夺目的花、蝶飞蜂舞的美好景色,它一定也会有阻挡你前行的高山和荒凉的沙漠;一定不会永远是阳光灿烂,也会有雨雪雷电等天气;人生不会永远充满灿烂的笑颜,同样会有无言的泪水,谁也无法轻松跨越。

人生一定会有缺憾,只不过是多与少、大与小的区别,这是我的感悟,也可以称之为觉悟吧。

本书从十二个方面阐述了我对人生的些许感悟:

感悟一:物欲,压死骆驼的最后一根稻草;

感悟二:包袱,吞噬快乐的人生黑洞;

感悟三:挫折,通往成功彼岸的前奏曲;

感悟四:“移山”,适应环境比“愚公”的行为更值得称赞;

感悟五:细节,一个决定成败的黄金分割点;

感悟六:机遇,改变命运的金刚钻;

感悟七:舍得,得从舍中来;

感悟八:乐观,让心灵快乐地跳舞;

感悟九:宽容,收获完美人生的不二法门;

感悟十:上帝,还是自己扮演的好;

感悟十一:有爱,人生如此绚丽多姿;

感悟十二:活着,就是最大的幸福。

生命短暂,我们无法将生命延长到我们理想的程度,我们所能做的只有提高这有限的生命历程的质量,使这有限的人生旅途更有意义。

愿本书能成为一个引子,引导每一位阅读过本书的朋友从今以后能感悟到人生的真谛。

是为序!

湘人烈文

2009年4月13日

目 录

第一辑 物欲,压死骆驼的最后一根稻草

“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得”。在这个商品社会中,一个人没有欲望是不行的,当然如果物欲过头了,成了压死骆驼的最后一根稻草,那更是万万不可。最恰当的做法是对自己的利益看得不要太重,对别人的利益不要不放在心上。“无欲则刚”告诉你,做人要有良知,知足常乐。欲望少了,人生才会完美。

- 永无止境地贪婪,只会毁灭自己 / 2
- 贪欲是一种毒药,谁喝了都无药可救 / 3
- 做金钱的主人,不要做金钱的奴隶 / 5
- 别让金钱迷了心窍,否则会失去整个世界 / 6
- 适当的欲望,能助你找到属于自己的天空 / 7
- 别为眼前小利,而放弃远大理想 / 9
- 欲望应适可而止 / 11
- 控制自己的贪婪 / 13
- 欲望是魔鬼 / 14
- 小便宜贪不得 / 15
- 占小便宜吃大亏 / 17
- 贪得无厌只会害了自己 / 19
- 欲望无边,凡事有度 / 20
- 欲望需要随时修剪 / 22

- 成功属于坚持不懈者 / 40
- 奇迹往往诞生在多试一次之后 / 41
- 不积跬步,无以至千里 / 42
- 你的行动决定你的未来 / 43
- 失败是通往成功的基石 / 44
- 彩虹总在风雨后 / 46
- 梦想往往与苦难同行 / 49
- 用你最擅长的手段去获取成功的果实 / 50
- 善待失败,才能避免再次失败 / 52
- 不服输,自然就会赢 / 53
- 失败与成功仅一步之差 / 55
- 成功其实并不难 / 57
- 挺住,再坚持一下 / 58
- 成功的秘诀在于行动 / 59
- 迎难而上,直到胜利 / 61
- 苦难与成就成正比 / 63

第四辑 “移山”,适应环境比“愚公”的行为更值得称赞

这个世界没有绝对公平的环境,生活永远都是这样。如果你不能改变环境,就试着去适应环境;如果你不能改变他人,就试着去改变自己;如果你不能改变事情,就试着改变对事情的态度。这其中的核心思想就是换个方式来思考问题。别轻易学愚公去“移山”,适应环境比“愚公”的行为更值得称赞。有一句话说得很好:“适者生存!”

- 无法改变环境,就改变我们自己 / 66
- 周边的每件事都在不经意间影响我们 / 67
- 别因外在事物的改变而影响心境 / 69
- 适应自己的环境,扮演好自己的角色 / 70
- 平凡的岗位也能出成绩 / 72
- 改变自己容易,改变环境难 / 73
- 像水一样适应环境 / 74

- 改变环境不如顺应环境 / 75
适应环境从改变自己开始 / 76
调整自己,适应环境 / 77

第五辑 细节,一个决定成败的黄金分割点

中国有一句名言:“细微之处见精神。”细节,细小而细致,在同他人的竞争中,它从来都不会叱咤风云,但细节的竞争却如春风化雨润物无声。托尔斯泰曾说过:“一个人的价值不是以数量而是以他的深度来衡量的,成功者的共同特点,就是能从小事情,能够抓住生活中的一些细节。”海尔总裁张瑞敏先生曾说:“把每一件简单的事做好就是不简单,把每一件平凡的事做好就是不平凡。”

- 留心生活,小事情也可能诞生成功 / 80
一个微不足道的动作,或许就会改变你的一生 / 81
成大事必须从小事做起 / 83
细节决定成败 / 85
注意生活中的细节 / 87
天下大事,必做于细 / 88
忽视细节,收获失败 / 90
关注细节,成就自我 / 91
改变细节,改变成败 / 93
改变细节,改变命运 / 94
细节的差距 / 95
留心细节,才不会失足 / 97
多一份用心,多一份收获 / 98
工作无小事,细节见成败 / 99

第六辑 机遇,改变命运的金刚钻

命运有时甚至就是洪水中漂浮的一根木头,你就是那个在洪水中奋力挣扎的落水者,抓不住就会失去生存的机会。机遇就像种庄稼,不抓紧,就可能耽误一季的收获。机遇像手掌中的一捧水,及时喝下去或把它放进容器,就能发挥它应有的作用;抓不住漏下去,就会两手空空,一无所有。抓住了,你就有了成功的希望,甚至能助你走出平庸。

- 抓住不经意的发现 / 102
- 世上并不缺少机会,而是缺少发现机会的眼睛 / 103
- 机遇有时候就诞生在失误里 / 105
- 直面障碍才会得到新的机会 / 106
- 绝境里也有机遇 / 107
- 变化中孕育着机会 / 109
- 抓住了机遇,你就扼住了命运的咽喉 / 110
- 没有机遇时,要学会创造机遇 / 112
- 机会靠自己去寻找 / 113
- 面对机遇,要敢于冒险 / 115
- 主动迎接机遇,马上行动 / 116
- 及时拯救自己 / 118
- 完善自我,才能把握机会 / 119

第七辑 舍得,得从舍中来

舍弃是一种睿智,只有懂得舍弃的人,才能获得成功。舍弃,并非是无所追求,而是为了不让那些无关紧要的枯枝败叶遮挡我们的视线,使我们失去前进的方向;舍弃,不是无端地逃避现实,而是为了在大千世界里,准确地定位人生目标,找寻人生的真谛,弹奏生命之中蕴含着的那份和谐和音符;舍弃,更不是自暴自弃,不是背叛生命中固有的那份执著,而是在迂回中认清自己,为了那份藏于心底的执著而进行的一次飞跃,这是一次激荡灵魂、成长心灵的飞跃。

“舍”与“得”构成了人生的全部 / 122

放弃并非意味着一无所有 / 123

有舍,才有得 / 124

取舍的智慧 / 126

该放手时就放手 / 127

适当舍弃才能享受到财富 / 128

不怕失去,才能得到 / 131

欲取之,必先予之 / 132

懂得舍弃,人生才能更美好 / 133

第八辑 乐观,让心灵快乐地跳舞

很多时候是我们的心灵导致我们绝望。只要我们放弃绝望的思想,换一个角度想问题,把一切都看开些,就不会死钻牛角尖,就会豁达起来,发现阳光依旧照耀着你,月光仍然爱抚着你。如此看来,痛苦或是快乐完全取决于你的心态。心态乐观,你的心灵就会快乐地跳舞。事实也的确如此,心态决定你是否快乐,只要我们能够以乐观的态度对待命运,命运其实并非那么可怕的东西。

拥有不怕输的心态,才能最终赢得胜利 / 136

乐观是治疗疾病的良方 / 137

不要因为缺陷而自卑 / 139

快乐与否,取决于我们的心态 / 141

乐观者的眼里到处是春天 / 143

心情好,一切都会好 / 144

心灵的快乐比什么都重要 / 146

不快乐是因为活得太复杂 / 147

快乐的心是一剂良药 / 148

快乐是一种生活态度 / 150

让快乐主宰自己 / 151

让心灵得到自由 / 153

打开“心窗”,摆脱坏情绪的影响 / 155

心态决定命运 / 157

“幸”与“不幸”，取决于你的心态 / 158

第九辑 宽容，收获完美人生的不二法门

为人心胸开阔、心怀坦荡，就会人敬人爱；为人心胸狭窄，则会人人避而远之。人生在世不必为一些芝麻小事而耿耿于怀，更不必大动干戈。忍一时风平浪静，这样既不伤大雅，也会减少彼此的不快！用宽容的心来看待别人的诋毁流言，时刻保持宽容的心态，你会发现生活原来是如此的惬意、自然！

发自内心的宽容，可以带来通体的舒畅 / 162

化干戈为玉帛 / 164

宽容是因，福报是果 / 165

宽容不会让你有所失，只会让你有所得 / 167

退后一步又何妨 / 169

宽容他人，超越自我 / 170

宽容别人，就是在善待自己 / 171

宽容大度才能赢得人心 / 172

不记不报，无怨无恨 / 174

生活如海洋，有容乃大 / 176

装得下别人的缺陷，才能装下整个世界 / 177

第十辑 上帝，还是自己扮演的好

一个能够改变自己、感动自己、征服自己的人，便有能力战胜一切挫折、痛苦和不幸。当你遭遇难关、陷入困境时，只要点亮心中的明灯，树立坚定的信念，坚持对理想的不懈追求，就能够振奋精神，挖掘自身无限的潜能，并拯救自我；就能够摆脱平庸的人生，步入精英的行列；就能够发现成功的奥秘，构建起辉煌的人生大厦，创造卓越不凡的人生。而如果一个人总是没有主见，一遇到小沟小坎就希望得到别人的帮助，那他

必将寸步难行。换句话说,上帝还是自己扮演的好。

- 自己主宰自己的命运 / 180
- 勇敢地做自己的上帝 / 181
- 遇到难题时向自己求救 / 183
- 自己是自己的主角 / 184
- 放大自己的优点 / 185
- 把自己想象成伟人 / 187
- 靠自己走出困境 / 188
- 发现自己的价值 / 189
- 对自己要有信心 / 190
- 靠自己去成功 / 192
- 上帝就是你自己 / 193
- 挖掘自己的潜能 / 194
- 相信自己,你就能做到最好 / 196
- 千万不要看轻自己 / 197
- 救世主就是你自己 / 199
- 想信自己,才能收获成功 / 200

第十一辑 有爱,人生如此绚丽多姿

爱是生命中最好的养料,哪怕只是一勺清水,也能使生命之树茁壮成长。也许这棵树比较平凡,也许这棵树很瘦小,甚至还有些枯萎,但只要有了养料的浇灌,它就能长得枝繁叶茂,甚至长成参天大树。爱,是我们的生命得以绚丽的原料。因为有爱,才让我们的生命得以五彩斑斓。

- 有一种爱让我们心疼 / 204
- 父爱是一座撼不动的山 / 205
- 亲情如水 / 207
- 爱,生死相依 / 209
- 有爱,就会有一切 / 211
- 关爱别人就是关爱自己 / 212

- 爱是滋润心田的一池温泉 / 213
真爱值得用一生来等待 / 215
有一种爱叫奉献 / 217
有爱,生命才得以延续 / 218
没有什么比母爱更重要 / 220
敞开心扉,善待每一个陌生人 / 223
心存善念,善待他人 / 225
有一种友情叫以命相助 / 226
有一种友情叫扶持 / 228
爱心拥有拯救灵魂的力量 / 229
没有上锁的门 / 231
爱如灯盏,照亮别人时也温暖了自己 / 232
幸福有时只需要下一级台阶 / 234

第十二辑 活着,就是最大的幸福

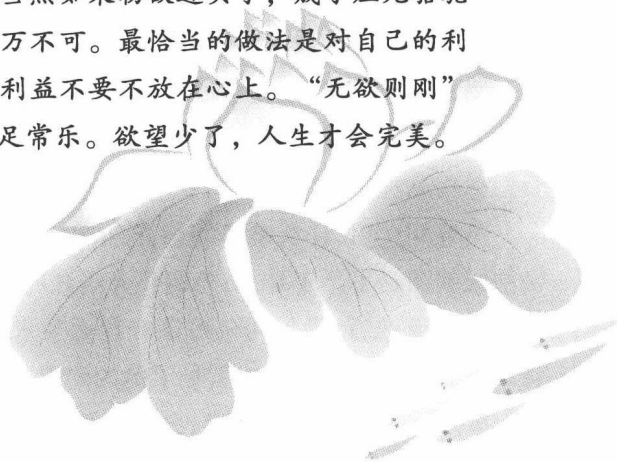
面对生活的艰辛、人生的失意以及事业的受挫,有的人变得心灰意冷,更有人丧失了生的勇气。当理想遭遇现实的刁难,生命难道就可以放弃吗?不,活着的信念是高山之巅的鲜花,只有不畏艰难、不怕挫折、敢于越过溪流、踏平坎坷的人,才能拥有坚强的一生。要努力在悲伤中找到快乐,在迷茫中找到希望,不向命运屈服,不到最后的一刻,绝不要低头认输。不管再苦再难也要硬撑下去,不为别的,只为能对得起自己鲜活的生命。活着,就有希望;活着,就是最大的幸福。

- 生命是人生最宝贵的财富 / 238
没有什么比活着更值得庆幸 / 239
生命没有过渡 / 241
活着,就是最大的幸福 / 242
时间无限,生命有限 / 244
比金子还贵重的东西是生命 / 245
活出生命的价值 / 247
珍惜生命,永不绝望 / 248

第一辑

物欲， 压死骆驼的最后一根稻草

“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。在这个商品社会中，一个人没有欲望是不行的，当然如果物欲过头了，成了压死骆驼的最后一根稻草，那更是万万不可。最恰当的做法是对自己的利益看得不要太重，对别人的利益不要不放在心上。“无欲则刚”告诉你，做人要有良知，知足常乐。欲望少了，人生才会完美。



古时候,有一个非常富有的员外,家有良田千亩,妻妾成群,出则车轿仆从,食则山珍海味、美味珍馐,过着如同皇帝一般的生活。按理说他应该是天下最幸福的人了吧?然而,他也有挥之不去的烦恼,成群的妻妾生下子女一大堆,儿女们渐渐长大,为争夺家财经常吵嘴打架,闹得员外天天生气上火,左右为难,整天唉声叹气……

正在这时，街上来了一个衣衫褴褛的乞丐，被雨淋得浑身湿透，瑟瑟发抖。他对员外说：“要是能在老爷您家屋檐下避一避雨，小人就知足了！”

乞丐站在员外家的屋檐下避雨,直到雨过天晴。

员外问乞丐,什么事情能够让他满足。乞丐不假思索地说,只要让他吃一顿饱饭就满足了。于是,员外叫仆人给乞丐准备了丰盛的宴席。

酒足饭饱后,员外问乞丐还有什么要求,乞丐说要是能穿一身像样的衣服就好了。员外毫不犹豫地满足了他的要求。

员外问他还有什么要求，乞丐说要是能住上一间房子舒服地睡觉就好了。员外想了想，还是满足了他。

第二天,员外问他还有什么要求,乞丐说要是能有黄金万两、家财万贯就满足了。员外心想:好,就让你跟我一样,我家银库里的金银随便花!看你还有什

么不满足的！

答应了乞丐提出的过分的要求后，员外问他还有什么要求。这时乞丐说要是能取个媳妇，这一辈子就满足了。员外心想：饮食妻子，人伦之常，合理，我就帮你娶个媳妇，看你还能有什么要求！就这样，乞丐结婚了。

过了数月，员外找来了乞丐。这时，乞丐长胖了，脸上保养得油光发亮。

员外问乞丐：“你所有的要求我都帮你实现了，这下你该满足了吧？”

这时候，乞丐反而满脸不高兴地说：“唉，老爷有所不知，俺那媳妇长得一点也不漂亮，俺和她一点共同语言也没有！老爷能不能……呵呵……能不能帮俺娶个小妾，一定要貌美如花，好看一点的……”

“哈哈哈哈……”员外放声大笑，仿佛明白了一个道理。

“你还是做你的乞丐去吧，我已经不需要你了！”员外说。

于是，乞丐被赶出了门。

感悟

San wei

有一句话叫“知足常乐”，只有知足，你才能为你拥有的东西而感动。然而，凡尘中的俗人十之八九永远不懂得知足。恰如故事中的乞丐，他们总是在一个愿望得到满足时，又想得到更多，拥有更多，欲望随之无限膨胀，以至于产生贪婪的心理情结。这永无止境的贪婪，最终彻底毁灭了自己，如同被打回原形的乞丐。

贪欲是一种毒药，谁喝了都无药可救



在欲望的深渊面前，我们要保持理性，懂得控制自己，否则，稍稍再往前迈出哪怕是一小步，都有可能跌入自我毁灭的深渊，进入地狱。

一天傍晚，两个非常要好的朋友在林中散步。这时，有位僧人从林中惊慌