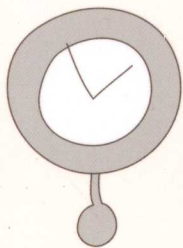


体会人生哲理的珍贵 品味人生感悟的精华
大忙人**心灵慰藉**与人生感悟枕边书

再忙也要 静一静

王 宇 王铭词◎编著



静下心来，你会发现生命的意义所在；
静下心来，你会真正地感悟人生。
人，要学会静心，学会常静心……

一部相伴一生的心灵圣经，一掬滋润心灵的智慧甘霖！
一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的呕心力作！

你不可不知的“减压”忠告
一本让你抛开人生诸多精神枷锁，塑造完美个性，
造就成熟人格，以良好的心态面对压力的枕边书！

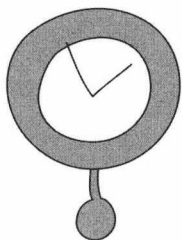


中国物资出版社

体会人生哲理的珍贵 品味人生感悟的精华
大忙人**心灵慰藉**与人生感悟枕边书

再忙也要 静一静

王宇 王铭词◎编著



静下心来，你会发现生命的意义所在；
静下心来，你会真正地感悟人生。
人，要学会静心，学会常静心……

一部相伴一生的心灵圣经，一掬滋润心灵的智慧甘霖！
一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的呕心力作！

你不可不知的“减压”忠告
一本让你抛开人生诸多精神枷锁，塑造完美个性，
造就成熟人格，以良好的心态面对压力的枕边书！



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再忙也要静一静/王宇, 王锴词编著. —北京: 中国物资出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-5047-3218-7

I. 再… II. ①王…②王… 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 167269 号

策划编辑 涂 晟
责任编辑 寇俊玲
责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 17.5 字数: 314 千字

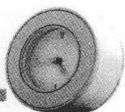
2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3218-7/B·0187

印数: 0001—5000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



序

生命对于每一个人而言都是可贵的，很多时候，我们都会静下心来想一个问题：生命的意义是什么？也许每个人对生命的看法都是不同的，想要知道生命的意义是什么，首先要问一下自己，你为什么要来到这个世上，你的人生目标是什么？

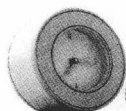
静下心来想一想，你就会发现，如果命运关闭了你的一扇窗，那一定会有另一扇门在为你敞开。快乐而自信地走出去，你的天空会更广阔，人生会更精彩。

在人生的旅途中，会遇到很多岔路口，每到一个路口都面临一次选择，而每次选择都会影响我们的未来。每一个人都会遇到这样或那样的困难和挫折，是舍，是得？是放弃，是坚持？充满了辩证法的味道。生活对人生最大的考验不仅是“得”，也有“失”，即放弃。哪些需要放弃，哪些永不放弃？需要我们静下心来想一想，也需要我们鼓足勇气去面对困难和挫折。

痛苦是人生必须经历的一课，当一个人身陷痛苦的时候，是萎靡不振，意志消沉，还是面对现实，积极地寻找出路，对于人们来说这是一个严峻的考验。如果有人经受不住这一考验，或许生命之花就会凋谢。因此，当我们身陷痛苦的时候要学会自我解脱。

不要害怕人生道路中的困难和挫折，虽然它给我们带来了磨难，但它让我们学会了坚强，让我们慢慢走向了成熟，只有品味到生活的甘苦，我们才能感悟到生命的意义。

在人生的征途中，你一步一步往前走的过程中，不知道要经



历多少失败、苦痛和悲哀，可是，既然你还得活，那你就将这一切深埋心底，继续前进。在前进的过程中，你不仅要学会摆脱痛苦，还要不断地充实自我，这样你的生命才会更精彩。

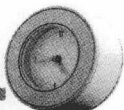
冰心曾说：“生命中不是永远快乐，也不是永远痛苦，快乐和痛苦是相辅相成的。在快乐中我们要感谢生命，在痛苦中我们也要感谢生命。快乐固然兴奋，痛苦又何尝不美丽？”所以，我们要感谢的，实际上是我们的生命，生命的过程教给了我们很多。

现在繁忙的生活节奏让人们越来越麻木，越来越难以感动。我们编著了这本书，这是一本心灵智慧之书，失意时可以给你希望，奋斗时能够给你力量。每天下班后，看上几页，你曾经麻木的心在疼痛中会慢慢复苏，你的生活就会悄悄地发生改变，你的生命也会更加精彩。

人生虽然短暂，却是真实的，有各种问题存在，以积极的心态去思考，去行动，就不会再被任何难题所控制、阻挠。当你感到迷茫，感到困惑的时候，不妨静下心来感悟一下生命。

刘 艳

2009年9月



前 言

如果一个人对生命没有什么感悟，那么他的生活中就没有希望和幸福。生命如茶，只有慢慢品味，只有静下心来感悟，才能发现人生的滋味。

在人生的道路上，我们需要为自己寻找一扇打开的窗，需要给自己的心灵多浇水，这样，我们就不会觉得那么累，就会感受到生命的乐趣，更懂得生命的可贵，更珍惜美好的生活。

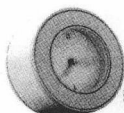
快乐源于对生命的热爱。一切痛苦和磨难都已经成为过去，只有对生命充满热爱，生活才会充满阳光和希望。

在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入各种危机中，想要摆脱这些危机，不要想依靠别人，要学会自己拯救自己。生命需要自我充实，在前进中不断地充实自己，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。

对于每个人来说，幸福不会从天而降，它需要你每时每刻执著地追求。有追求就会有希望。不论是怎样的生活，只要有追求的光芒闪烁，就会有理想的光辉照耀，而人生也会因此而充实，更因此而美丽。

尘世间，总有一种感动无处不在，总有一种情怀轻舞飞扬。总有一种生活，在别处闪动异样的光芒。当我们在喧嚣的社会中奔波忙碌，渐渐疲惫麻木时，有些事总能唤醒我们内心深处沉睡已久的东西，那就是静下心来感悟生命。

人生并不尽然是风调雨顺，狂风暴雨也时常会遇到，当暴风雨来临时，是勇敢地去面对，还是选择逃避？不如静下心来好好



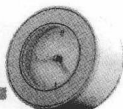
想一想。“不经历风雨怎么见彩虹”，这句话就是在告诉我们要鼓起勇气去面对生活的风风雨雨，只要挺过去了，总会见到美丽的彩虹。当你把暴风雨也当作一种可欣赏的风景时，一切就不再可怕了。苦难的遭遇能磨砺坚强的意志，所以我们应该心存感激，接受它，超越它！这样，我们的生命才会更有意义。

别林斯基曾说：“世界上有两种人，一种人，虚度年华；另一种人，过着有意义的生活。在第一种人的眼里，生活就是一场睡眠，在他看来，如果是睡在既温暖又柔和的床铺上，那他便十分心满意足了；在第二种人的眼里，可以说，生活就是建立功绩……人就是在完成这个功绩当中享受到自己的幸福。”

在生命的旅途中不停前进，是生命的本色，在前进的过程中，要把握好前进的方向，从而把握人生的每一次输与赢，因为有了一次又一次的输与赢，你才会感悟到生命的意义。

王 宇

2009年9月



目 录

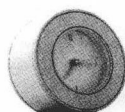
第一章 静下心来想一想成长的经历

我们每个人的内心深处，都有一种奇特的声音，这种声音比任何声音的形式都丰富，比任何声音的韵律都动听，那就是成长的声音。成长是一段旅程，是我们心中流淌着的时光，如水，点滴都是生命之痕。回转身，数一数曾经遗落的一季风尘，每一个季节都流淌着深处的记忆，那些不经意的时光，如百合花般弥漫着迷人的芬芳。

1. 成长从一次次蜕变开始 2
2. 静下心来想一想过去的得与失 4
3. 静下心来想一想过去的成与败 8
4. 静下心来想一想过去的自己是否“太较真” 11
5. 静下心来想一想过去的快乐时光 15
6. 静下心来想一想那段逝去的感情 18
7. 静下心来想一想奋斗的历程 20
8. 静下心来回味过去，珍惜现在 24
9. 生命的雕琢，我们要学会反省 27
10. 扪心自问：自己是否孝敬过父母 30

第二章 静下心来想一想生命的意义

生命就像一杯茶，茶中有苦也有甜，只有认真品味的人才能或多或少懂得它的含义。生命是一道变幻莫测的应用题。聪



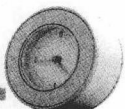
明的人解不开它，他们把它想得过分复杂；蠢笨的人也解不开它，他们把它想得过分简单。生命是一个过程，其中有酸甜苦辣，有喜怒哀乐，也有悲欢离合。也许，生命的意义就在于充分利用这个过程。我们应该感谢上苍对我们的恩赐，好好珍惜和把握生命。

1. 生命其实是一段孤独的旅程 36
2. 静下心来想一想自己到底在追求什么 39
3. 想一想：今天的自己是充实的吗 41
4. 静下心来想一想生命的本质 44
5. 静下心来想一想人生的责任 46
6. 静下心来想一想人生的智慧 49
7. 人生在世何必太执著 52
8. 让自己很好地走完生命的历程 55
9. 生命很脆弱，要学会珍惜及尊重 57
10. 不追问过去，不妄想未来，只把握当下 60

第三章 静下心来想一想当下的自己

人最大的弱点就是善于贬低自己，抬高别人。几千年来，很多哲学家都忠告我们，要认识自己，但大部分人都把它解释为认识自己消极的一面。想一想当下的自己，就是要正确、全面地认识自己，看清自己的优点和缺点，留意自己的言行，检讨自己的行为 and 习惯，学习别人的长处，弥补自己的不足。

1. 我为什么与众不同 66
2. 为什么我没有别人优秀 69
3. 正确地审视自己 73
4. 学会时刻分析自己 76
5. 接受自己的缺陷，创造完美人生 79
6. 善待自己才能自助 82
7. 学会欣赏自己 85
8. 你现在所做的事情是否有意义 88



- 9. 想一想：现在的自己为了什么而工作 91
- 10. 想一想：你是否满意当前的生活 94
- 11. 想一想：我只能处于当前的状态吗 97
- 12. 想一想：如何发掘自己的潜力 100

第四章 静下心来想一想前进的方向

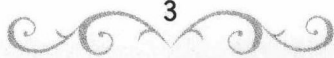
人生本没有路，正因为有了方向，才有了出发时的激情，才有了到达时的兴奋，才有了前进的动力。人生拥有了方向，我们会感到充实和富足；有了方向，我们就有了无穷的斗志；有了方向，我们离成功的终点站就会越来越近。

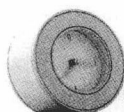
- 1. 想一想：怎么主宰自己的命运 104
- 2. 想一想：如何规划自己的人生 106
- 3. 想一想：如何做“最好的自己” 110
- 4. 想一想：如何为自己制订可实施的目标 113
- 5. 想一想：风雨来临的时候 116
- 6. 想一想：周围帮助自己的贵人 119
- 7. 想一想：自己是否自信 122
- 8. 想一想：如何坚持自己的目标 125
- 9. 想一想：成功后的自己 128
- 10. 想一想：自己的未来 131

第五章 静下心来想一想快乐的秘方

快乐是什么？快乐是你与亲人和朋友分享你的故事；快乐是你有需求时，马上获得朋友伴着笑脸的帮助。其实，快乐就是一种大脑深处的微妙变化，而我们每个人也都有让自己快乐的能力。以一种积极乐观的心态面对生活，你会发现，生活中处处充满了阳光。

- 1. 想一想：你是否用心去发现生活中的美丽 136
- 2. 想一想：自己是否拥有积极的心态 138
- 3. 想一想：快乐的真谛是什么 141





4. 想一想：自己的心情是否很好 144
5. 想一想：自己是否敞开过心扉 147
6. 想一想：自己是否认真对待生命中的每一天 149
7. 想一想：自己心中有“垃圾”吗 152
8. 走出自卑的泥潭 155
9. 摆脱抑郁的束缚 159
10. 想一想：怎样才能唤醒生命的激情 162
11. 想一想：我该怎样缓解当前的压力 165
12. 想一想：怎样才能让自己不再焦虑 168

第六章 静下心来想一想健康的价值

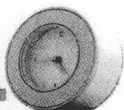
在生活节奏日益加快的社会，健康的价值越来越大。我们经常看到一些人前半生拼命地拿命换钱，后半生却不得不拿钱换命。健康是一切的保障，没有了健康，再多的钱、再大的权力也毫无意义；所以，健康是我们每个人的责任，我们要拥有健康的生活方式，做一个健健康康的人。

1. 健康对于个人的意义 174
2. 金钱和健康孰重孰轻 176
3. 自己是否忽视了健康 179
4. 自己的饮食习惯是否危害健康 181
5. 自己的心理是否健康 185
6. 自己的睡眠是否充足 187
7. 自己为健康“投资”了多少 190
8. 我们的健康自己做主 192
9. 个人的生活习惯是否危害健康 195

第七章 静下心来想一想成功的法门

每个人都渴望成功，然而，成功并不是一蹴而就的。成功，需要思考；成功，需要行动；成功，需要经营；成功，需要学习；成功，需要坚持；成功，需要改变。真正的成功者从





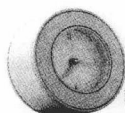
来不会为了解释事情的结果而编造借口，也不会抱怨事情原本应该如何发展，只会积极行动。成功之路，需要我们认认真真、踏踏实实地走。

1. 想一想：自己能够获胜的因素	200
2. 想一想：成功人必须具有的习惯	203
3. 想一想：距离成功最近的方法	205
4. 想一想：自己是否错失了成功的机遇	208
5. 想一想：自己是否掌握了成功的方向	211
6. 想一想：自己是否是一个勇于尝试的人	214
7. 想一想：成功者要具备什么样的心态	217
8. 想一想：自己是否把握了成功的细节	220
9. 想一想：是否挑战过自己	223
10. 想一想：自己是否有良好的人际关系	225
11. 想一想：自己是否把握住了生命中的每一分钟	228
12. 想一想：自己是否坚持了目标	231
13. 想一想：自己每天都进步了吗	235
14. 想一想：今天的自己是否超越了昨天的自己	238

第八章 静下心来想一想幸福的真谛

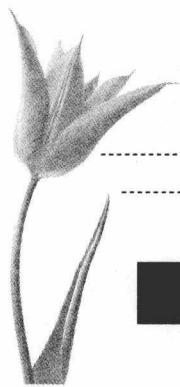
幸福的真谛是什么？怎样才能获得幸福？我们每个人都会思考这样的问题。有些人奔波劳碌，把期望放在未来，不懂得享受当下的幸福；有些人只追求眼前的享乐，不关心未来的幸福；有些人拥有财富、地位和名望，但内心仍然感受不到幸福；有些人历经坎坷，抱怨世态炎凉，放弃寻找幸福。其实，幸福就在我们身边，它需要我们用心去感悟，而幸福也是可以通过学习和练习获得的。掌握了幸福的真谛，你的人生便踏上了快乐、幸福的旅程。

1. 想一想：幸福的真谛是什么	242
2. 想一想：你认真去体会身边的幸福了吗	244
3. 想一想：幸福是一种态度	247



再忙也要静一静

4. 认真想想：简简单单也是一种幸福 249
5. 有时，孤独也是一种幸福 252
6. 有时，奉献也是一种幸福 255
7. 想一想：善才是幸福的源泉 257
8. 学会珍惜，拥有幸福 260
9. 认真体会：爱人也是一种幸福 263
10. 幸福就是常怀一颗感恩的心 265



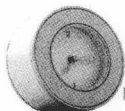
第一章



静下心来想一想成长的经历

我们每个人的内心深处，都有一种奇特的声音，这种声音比任何声音的形式都丰富，比任何声音的韵律都动听，那就是成长的声音。成长是一段旅程，是我们心中流淌着的时光，如水，点滴都是生命之痕。回转身，数一数曾经遗落的一季风尘，每一个季节都流淌着深处的记忆，那些不经意的时光，如百合花般弥漫着迷人的芬芳。





1. 成长从一次次蜕变开始

人活一世，从生到死，就是一个蜕变的过程，无论是肉体还是灵魂。

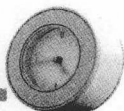
当我们还是一个婴儿时，不管是身体还是思想都是那么纯净、自然，正如人们所说的赤子之心一般清澈。然而，在一次次的病痛中，我们的身体逐渐适应了外界的细菌和病毒，变得不再敏感了，有免疫力了，渐渐地，身体越来越强壮。这一点不正说明了一切吗？

当我们儿时，总是相信太阳是红的，花草是绿的，王子和公主最终是幸福地在一起的，世间万物是美好的。可是在一次次社会实践中，被碰得体无完肤，我们也曾反抗过，挣扎过，咒骂一切，可是最终归于平淡后，发现自己与曾经打压过自己的社会秩序讲和了，变得适应了，而且认为是天经地义的，自己变成了卫道士，我们背弃了原来的自己，而现在想来那么天真的人生誓言，是我们的灵魂得到净化了吗？

成长·蜕变

从人生成长的道路上一路走来，每个人都有着不同的经历，而每段经历当然也都会有着不同的韵味。其实，人的成长就像春蚕一样，每一次的成熟都要经历一次痛苦的蜕变。每一次的蜕变就像在生与死的边缘上挣扎，挺过来了，你就会在思想境界上更上一层楼。

人生每一次成长的蜕变，也许我们不会明显地觉察到，但是在人生每个华丽转身的时刻，它一定会展现得淋漓尽致，震撼人心。这种美丽蜕变的时刻不一定动人，不一定轰轰烈烈，但可以肯定的是，它们都经历了漫长而又执著的发酵、孕育过程，都来自一个坚韧不屈的信念。



被人们称之为“巨人不死”的史玉柱在商界创造了一个又一个神话，他的人生经历了一次又一次的蜕变。从创业青年到全国排名第八的亿万富豪，再到负债两个多亿的“全国最穷的人”，再到身价数十亿的资本家，他很漂亮地完成了在商海沉浮中的几次跳跃。他曾笑称自己是个“著名的失败者”。他又说：失败了，但是精神还在，顽强的精神还在。只要精神还在，完全可以再爬起来。就是这样的心态，让他的人生蜕变得一次比一次美丽。从巨人的崛起、巨人的倒塌、巨人的复出，再到巨人的飞跃，每一次都要经历一些困难和挫折，在面对这些的时候，同时可以让自己的人生成长得愈加地成熟，愈加地有魅力。

时光流逝，人生的光景可以说是弹指一挥间，野草枯了又荣，秋霜莹白如旧，我们默默经历着人生的含苞待放到盛开，接下去结婚生子、奔波劳碌、养家糊口……原来，许多事就这么苍凉而逼真地纷至沓来。

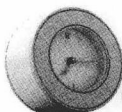
我们每个人都要从懵懂的毛头少年一路走来，其中不免要经历人生的浮沉与沧桑，尤其是一些挫折。可以说，挫折就是成长的蜕变。人生的挫折在这段时间里就像催化剂，使得这个时刻和随之而现的蜕变愈加历久弥新，时时充盈着我们的人生。

我们在寻找幸福道路的时候，都在经历着一次又一次的成长蜕变。当完成每一次蜕变的时候，我们回过头来看走过的路途中不经意间叠出美丽的图画，这时总能给我们带来一些小欣喜、小感动和小遐思。人生的每一次蜕变总能给人带来惊喜，带来希望，带来一股股前行的动力。每个人都会经历其转变，而其中的艰辛只有自己知道。

化蛹成蝶的美丽蜕变

我们知道，每一只美丽的蝴蝶都曾是一只丑陋无比的毛毛虫，要想拥有美丽的翅膀，必定经历一次痛苦的蜕变，才能在阳光下翩翩起舞。可谁又知道，化蛹成蝶的过程最痛苦，可也最美丽，最悲壮。

在经历了人生一次又一次的美丽蜕变后，让我们的思想安静下来，吐丝、作茧和化蝶，都只不过是生活中的一小部分。在这里所说的茧，就是人生所要面对的困难，或者说，是人们在一生中所要遭遇的困苦和磨难。古人云：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。所



说的蝶，是指我们的目标、理想，是一个隐晦的终点，确切地说，是一个新的起点，我们通过努力克服之前的磨难，达到的一个高度。

其实，我们每个人都是一只待蛹的蝴蝶，只有历经了痛苦的蜕变，有了与众不同的人生体验，才能拥有丰厚的羽翼，才能有化蛹成蝶的蜕变。蜕变可以使人在感悟中成长，在经历了风雨后，亮丽的彩虹依然在……

如果我们在成长中，不经历化蛹成蝶的痛苦，便可能永远只是丑陋笨拙的“毛毛虫”，或者是无法破茧而僵死的蛹。要知道，茧破了，我们便能拥有美丽的蓝天。等到那时再回顾这段艰辛的历程，我们会发现这时的每一分钟都令人回味，而蜕变后的那段快乐时光才会显得更有意义。

我们在实现自己人生目标之前所要面对的困难，其实就是一个化蛹成蝶的过程，这时无论身体还是心理都是脆弱的，有时难免会有伤感和迷茫。在这个时候，我们不仅需要别人的关爱，更需要自己主动的心理调适。把握现在，直面现实，才会拥有花开不败的人生。

人生感悟

我们在惊异于蝴蝶美的时候，要知道它的来之不易；我们在嗤笑蝴蝶浮华的时候，要知道它是经过了何等漫长的等待，经过了一次次的蜕变，一次次的涅槃、隐忍，才开始它最灿烂的历程。我们的人生何尝不是这样，都是从一次次蜕变开始的，然后换来灿烂的人生。一次次的蜕变，一次次的成长，在成功的路上渐行渐远……可以这么说，感谢上天的恩赐，我们每一个人都会怀着感恩的心情去面对生活，迎接新的挑战。

2. 静下心来想一想过去的得与失

生活中，总是会有这样一部分人，他们做什么事情都要再三思