

# 人生的工具书

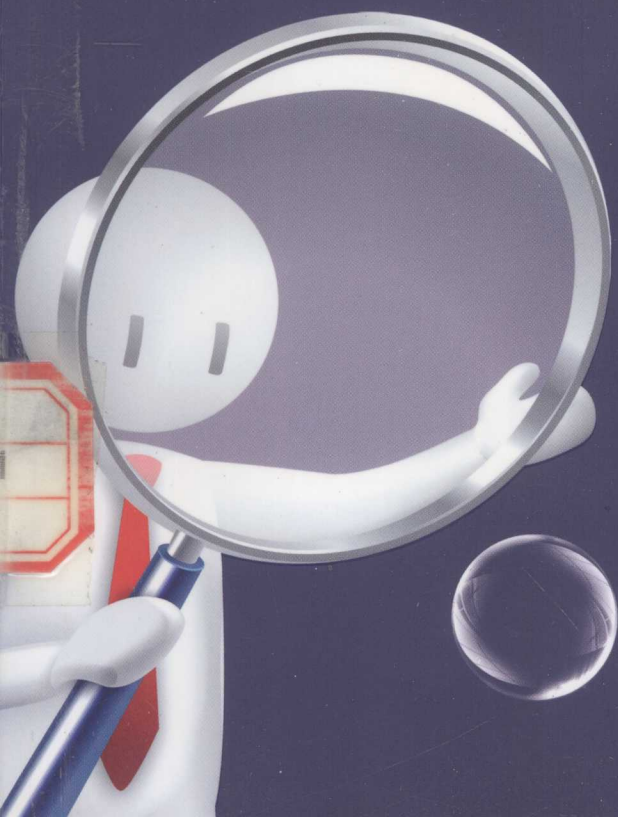
伍菊◎编著

20岁以前，你需要的是学习的工具书  
20岁以后，你需要一部《人生的工具书》

RENSHENG DE GONGJUSHU

受委屈？恐惧不安？放弃梦想还是放弃工作？人缘不好？被朋友出卖？失恋？夫妻吵架？被人鄙视？  
……多少人生中的困惑迷茫，你会在本书中找到答案。

上



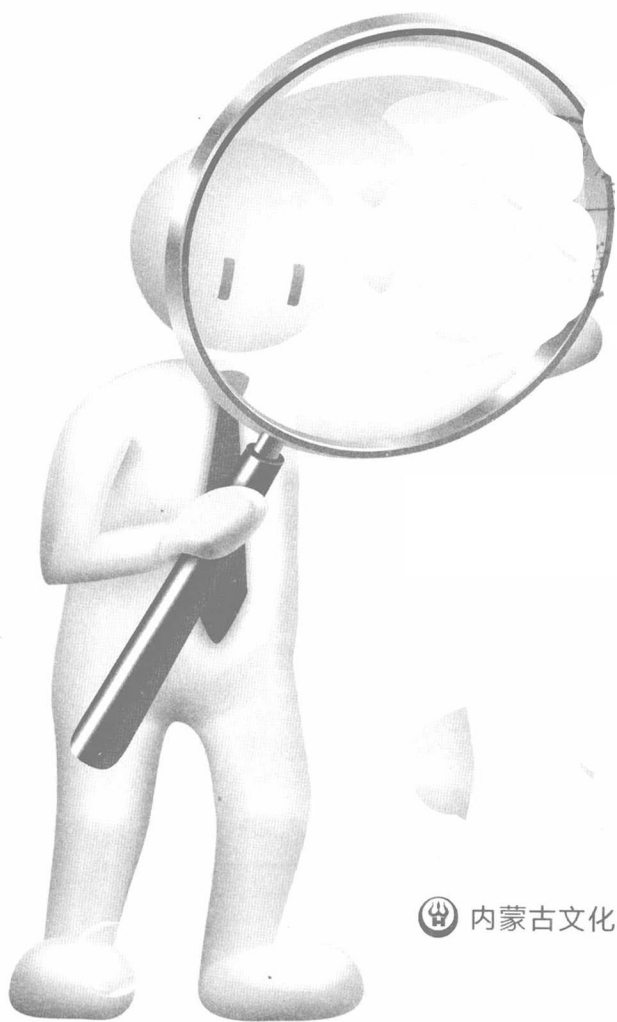
内蒙古文化出版社

# 人生的工具书

RENSHENG DE GONGJUSHU

伍菊◎编著

上



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的工具书/伍菊 著. —呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2008.4  
(2010.11 重印)

ISBN 978 - 7 - 80675 - 607 - 2

I. 人… II. 伍… III. 人生哲学—青年读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 037527 号

## 人生的工具书

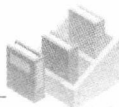
伍菊 著

---

发 行: 内蒙古文化出版社  
社 址: 呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号  
网 址: WWW.SHUSHANG.COM 邮 编: 021008  
印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司  
责任编辑: 王海鹰  
开 本: 720 × 960 毫米 1/16  
印 张: 26  
字 数: 419 千字  
印 次: 2010 年 11 月第 2 版第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978 - 7 - 80675 - 607 - 2  
定 价: 51.80 元 (上下册)

---

版权所有 翻印必究



## 没有答案，只有参考

对于人生，伟大哲学家苏格拉底，曾提出了三个问题：

- 1.我们是谁？
- 2.我们从哪里来？
- 3.我们要到哪里去？

几千年过去了，至今仍是没有定论。这三个哲学的终极命题，哲学家回答不了，先知解释不了，不是靠智慧，不是靠头脑，也不靠社会和伦理。

诡辩家的回答是：“我就是我，从来处来，往去处去。”但是谁都知道，即使我们把这个答案背上一千遍一万遍，对于我们的人生仍然没有任何意义。

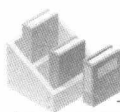
也许人生最大的魅力就是：除了自己，没有谁可以代替你来活。胡适说：“醉过才知酒浓，爱过才知情重——你不能做我的诗，正如我不能做你的梦。”所以，我们知道了，没有白活——这是对于此生最大的褒奖。

人生有很多东西比成功更加重要，比如幸福，比如本心，比如爱的能力。它们决定了我们是谁。

年轻的时候，空白的前程令我们发慌，青春无处安放，梦想才刚启航，而我们无论是朝着哪一个方向，都有无数的可能。

在这途中，难免会遇到挫折、怀疑、痛苦、考验……一系列的问题都需要指引。

顾城说：“人可生如蚁而美如神。”听着多美多崇高，可是他自杀



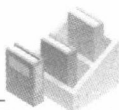
了；三毛说：“如果说人生就是一次旅程，那么我就一直没有下过火车。”听着多浪漫多执著，可是她也自杀了。

无数的偶像破灭，无数的偶像升起，上帝睡着了，潘多拉的盒子已经开启，绝望和希望成为孪生兄弟，这个光怪陆离的世界将诞生怎样的一个我，没有人知道。

本书内容丰富，16个大章几乎涵盖了人生的每一个方面，论点精练，题材鲜活，这是一本为年轻人的人生答疑解惑的工具书。

人生已经开始，人生还没有开始，种种命题，只有参考，没有答案。

作者所作的不过是炼金术师的工作，提炼了一本书的智慧供你查询参考，但是，最终答案还要你自己去寻找。



# 目 录

## 1.你的内心王国 ——找到调理心情的工具

每个人心中都有一块别人永远无法夺去的领土，你的内心世界好比一个王国，而你自己就是这个王国的君主。这块领土上空有时候乌云密布，有时候晴空万里，有时候闪电霹雳。华盛顿说：“一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。”所以如何消除悲观消极的情绪，是做一个明智的君主的重大课题，坏情绪也不一定是坏的结果，心理学家认为，只要情绪流动起来，坏情绪找到一个出口，坏情绪也是很好的能量，关键是“运用之妙，存乎一心”。

|                |     |
|----------------|-----|
| 漫谈“七情六欲” ..... | 002 |
| 委屈的时候 .....    | 004 |
| 孤独的时候 .....    | 007 |
| 愤怒的时候 .....    | 010 |
| 抑郁的时候 .....    | 013 |
| 忧虑的时候 .....    | 016 |
| 无聊的时候 .....    | 018 |
| 恐惧的时候 .....    | 020 |
| 受伤的时候 .....    | 023 |
| 悲恸的时候 .....    | 025 |
| 选涤我们的心灵 .....  | 028 |





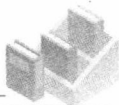
## 2.仰望星空，脚踏大地 ——找到沟通理想与现实的工具

大哲学家苏格拉底说：“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。”然而这奋斗是痛苦的，甚至难以承受，无数人为着理想与现实的巨大差距而困惑辗转，零落成泥的多，香如故的却少之又少。我们以为世界是那样的，结果发现实际上是这样的；我们想让自己成为那样的，却最终成为了这样的。苟安于现状，认命；拒绝触碰外在的世界，做梦；又或者是在理想与现实之间痛苦挣扎，不平。这三种都不是可取的态度，结局要么是庸人，要么是白痴，要么是愤青。平衡理想与现实之间的矛盾，是我们人生所必须解决的基本问题，世上从来没有超人，星空和大地，都赐予我们力量，指引我们方向。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 寻找内心的梦纪岛 .....  | 032 |
| 内圣外王 .....      | 035 |
| 分裂的现实和理想 .....  | 038 |
| 出世与入世 .....     | 040 |
| 执与不执都是禅 .....   | 043 |
| 苦中作乐的勇气 .....   | 044 |
| 真正的英雄 .....     | 046 |
| 遵守游戏规则才能赢 ..... | 048 |
| 可以培养的兴趣 .....   | 051 |
| 可以选择的自由 .....   | 053 |

## 3.人生的方与圆 ——找到简单做人的工具

为人处世的道理说一千道一万，其实就在于一方一圆。方圆之道，好比古人对于天地最初的设想，好比圆形方孔的铜钱，好比圆头方尾的筷子。不方不圆，那是不伦不类的尴尬人；该方的地方圆，该圆的地方方，那是弄巧成拙，适得其反。人生的方与圆既有款又有型，既能坚守



又能变通，既能独立又能共处。方与圆是中国人的“极高明而道中庸”。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 方与圆——内方外圆 .....        | 056 |
| 刚与柔——刚柔相济 .....        | 059 |
| 智与愚——做人不妨大智惹愚 .....    | 061 |
| 巧与拙——做事最好大巧若拙 .....    | 063 |
| 情与理——以理服人，以情动人 .....   | 065 |
| 个性与共性——尊重个性，不忘共性 ..... | 068 |
| 原则与变通——坚持愿则，适时变通 ..... | 071 |
| 求己与求人——求人不如求己 .....    | 072 |
| 奋斗与享受——奋斗人生，享受成就 ..... | 074 |
| 低调与高调——低调做人，高调做事 ..... | 078 |
| 律己与待人——严于律己，宽以待人 ..... | 080 |
| 人事与天命——尽人事，听天命 .....   | 082 |

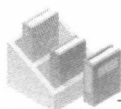
## 4. 口才价值千金

### ——找到智慧的语言工具

在这个时代，口才的重要几乎已经为人所共识，市面上的口才书更是层出不穷、数不胜数，但是似乎对我们的说话水平并没有多少提高，如同英语考级的书一样。寻找口才的工具，唯有不断地练习，西方谚语说：“诗人是先天的，演说家是后天的。”没有天生的口才，古希腊的著名演说家德莫斯蒂尼天生口吃，曾有过被哄下台的惨痛经历。口才绝不是磨磨嘴皮子就能成功的，价值千金的口才需要千百遍的披沙拣金。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 克服说话的心理障碍 ..... | 085 |
| 口才的水平在话之处 ..... | 087 |
| 看菜吃饭，看人说话 ..... | 089 |
| 幽默聚敛人气 .....    | 091 |
| 没有折扣的话 .....    | 093 |
| 如何赞美别人 .....    | 095 |
| 不战而屈人之兵 .....   | 097 |



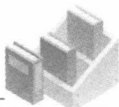


|                  |     |
|------------------|-----|
| 拒绝别人，学会打太极 ..... | 099 |
| 寒暄也能精彩 .....     | 102 |
| 流行语进行时 .....     | 104 |
| 沉默是金 .....       | 106 |

## 5.人生长恨水长东 ——找到掌控时间的工具

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”这是我们耳朵听起茧子的一句话，但是时间不只是珍贵那么简单，因为我们绝少见到有人随手丢弃黄金的，相反，大手大脚地荒废时间的人倒是比比皆是。明明是人人都有东西，但是实现的价值却是天差地远，有人富可敌国，有人衣不蔽体，时间所蕴涵的哲理我们可以用一生来体味，因为理解时间就是理解生命。假使时间真是一条河流，百川东到海，从来没有西归的可能，不要奢望它回流，不要阻挡它奔流，不要截断它的水流，因为任何的武力干涉都只能是“抽刀断水水更流”，我们唯一能做的是顺流而去，能够达到的地方就是时间的奇迹。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 莫等闲、白了少年头，空悲切！ ..... | 110 |
| 时间的三部曲 .....         | 112 |
| 时间的意义在于你所做的事情 .....  | 114 |
| 做好你的时间表 .....        | 116 |
| 这样做事更有效率 .....       | 118 |
| 挤出来的时间 .....         | 120 |
| 与你的生物钟同步 .....       | 122 |
| 过去的时间 .....          | 124 |
| 将来的时间 .....          | 127 |
| 现在的时间 .....          | 129 |
| 理解衰老 .....           | 131 |



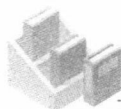
## 6.天天学习，永远向上 ——找到充实自己的工具

王充说：“不学自知，不问自晓，古今行事，未之有也。”学习是一个太宽泛的概念，似乎任何东西都能往里面装：我们学习识字，学习算术，学习英语、电脑和驾驶，我们学习生活，学习成长，学习爱、放弃和坚强。学习又似乎是一个苦差事，一提到它，我们脑海就自动蹦出什么“囊萤映雪”、什么“闻鸡起舞”、什么“头悬梁锥刺股”。然而人生就是要“自讨苦吃”，不要害怕学习，它是这世上最轻便最划算的宝贝了。知识没有重量，可以随意携带去任何地方，并且知识没有形状，永远不用担心小偷，再精明的盗贼也无法从头脑中偷东西。从诞生起，我们就在学习，直到老去，我们还是要学习。学习是古老的，又是永恒的，它是一个人所有本领的唯一源泉，它恩赐我们所有想要的一切。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 国学经典——中国人必须了解的书 ..... | 134 |
| 选择地读书 .....           | 136 |
| 学习的流程 .....           | 140 |
| 每天进步一点点 .....         | 142 |
| 做一个有心人 .....          | 144 |
| 仗剑去国，辞亲远游 .....       | 146 |
| 向所有优秀的人学习 .....       | 148 |
| 专业知识要专业 .....         | 150 |
| 的士司机给我们上课 .....       | 152 |
| 无知者无畏 .....           | 155 |
| 不要坐井观天 .....          | 157 |

## 7.人缘也是靠自己 ——找到拓展人脉的工具

人们常常用“人见人爱，花见花开，车载车爆胎”来形容某某人缘极佳，以至于不只是身边人喜欢，连植物动物非生物都喜欢。人际交往，



如果能达到这样的效果，自然是无往而不利，如鱼得水、游刃有余。人缘的秘诀无他，孟子早就说过：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”人缘都是靠自己，没有无缘无故的高人气，你怎样对别人，别人就怎样对你，你不对别人好，又怎么能希求别人对你好呢？然而这“好”也是有诀窍的，否则这世上怎会有这么多的“狗咬吕洞宾”？有句话说：“利益与需要是所有社交的根本。”

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 广结众缘 .....           | 160 |
| 人脉经营守则 .....         | 162 |
| 做一个倾听者 .....         | 164 |
| 真诚的微笑 .....          | 167 |
| 设身处地，体谅别人的难处 .....   | 170 |
| 永不向权势低头，但要摘帽为礼 ..... | 173 |
| 亲切的距离 .....          | 175 |
| 积极而有效的沟通 .....       | 178 |
| 谦和温柔的姿态 .....        | 180 |
| 人际交往的几个不宜 .....      | 181 |
| 人善岂能被人欺 .....        | 183 |

## 8.从新兵到主将 ——找到职场进步的工具

职业生涯直接决定我们的生活水平和人生质量，很多人认为职场是枯燥的，如鱼得水的只是少数，能够做自己所爱的工作更是异数，大多数人都为生活奔波劳碌。把职业当作人生的重要项目来经营，既要安身还要立命，不仅是生活有所着落，更要精神有所寄托。职场里最重要的一句话是：永远不要等到找到自己的事业的时候才开始工作。即使是当一天和尚撞一天钟，也要做最帅的和尚，撞最响亮的钟。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 规划你的职业生涯 .....     | 186 |
| 静静的，给自己成长的空间 ..... | 188 |
| 不要太在乎薪水 .....      | 190 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 与上司搞好关系 .....       | 191 |
| 职场友谊有禁忌 .....       | 192 |
| 如何面对职场过错 .....      | 194 |
| 远离小人 .....          | 196 |
| 职场潜规则 .....         | 198 |
| 如何述职 .....          | 200 |
| 比尔·盖茨对职场新人的忠告 ..... | 202 |

## 9.向世界证明你自己

### ——找到成就事业的工具

人生在世，总是想留下些什么，千秋之后，也能有一个名号。一腔热血，可以尽情挥洒，而不应该随尘土而去。事业是人生的重头戏，幸福是个人的事情，但是事业成功却是你真真切切对于这个世界的影晌。你靠什么证明你在这个世上存在过？只有你的事业，你的贡献。尼克松说：“一个人如若从未入迷于比其自身更重大的事业，那就失去了人生登峰造极的经验之一。只有入迷，他才能自知；只有入迷，他才能发现他从来不知道自己所具有的、否则将仍然是休眠着的一切潜在力量。”

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 我的明确目标 .....      | 206 |
| 从未来做起的规划 .....    | 208 |
| 自制力——人生的方向舵 ..... | 210 |
| 行动胜于一切 .....      | 212 |
| 专心致志 .....        | 215 |
| 诚信的通行证 .....      | 217 |
| 人格魅力 .....        | 219 |
| 培养良好的习惯 .....     | 221 |
| 没有借口 .....        | 223 |
| 团队合作 .....        | 225 |
| 调整的事业方向 .....     | 227 |
| 不在黎明前放弃 .....     | 229 |





## 10.一生情，一杯酒 ——找到真诚友谊的工具

友谊地久天长，是最美的祝愿和歌颂，朋友一生一起走，有你陪伴不孤单。朋友是人生必不可少的陪伴，友谊是世界上最为贴近我们自身的一种关系，比亲人多了几分平等和交流，比爱人多了几分坦荡和理解。友情是一种不咸不淡的味道，不远不近的关怀，不像亲情那样有着血缘的天然关系，也不像爱情那样眼睛里容不下沙子，如果说亲情是血浓于水的天性维护，爱情是两心相印的独占排他，那么友情就是一种理性的关怀。它是一片温厚而沉静的爱，没有妒忌，也没有恐惧。友谊所依赖的是理智，是习惯，是知根知底的信赖和托付，是不言而喻的默契和心有灵犀。

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 如何选择朋友 .....               | 232 |
| 亲疏有别，类型各异 .....            | 234 |
| 一人知己足平生 .....              | 237 |
| 衣服VS手足——朋友与爱人的矛盾如何处理 ..... | 239 |
| 朋友借钱 .....                 | 242 |
| 朋友变心 .....                 | 244 |
| 大浪淘沙的朋友 .....              | 246 |
| 优质偶像也是朋友——榜样的力量激励奋进 .....  | 248 |
| 跟自己做朋友 .....               | 251 |

## 11.放我的真心在你的手心 ——找到领悟真爱的工具

爱情是人生最为美丽的风景，最为神秘的礼物，但是千万不要为了体悟爱情而刻意恋爱，“假作真时真亦假”，刻意的不是真情。恋爱中的人未必懂得爱情，尚未恋爱的人未必不懂得爱情。爱情是靠自己的领悟，这世上有无数惊天动地的爱情故事，有无数爱情专家教导你爱情计谋，但是那些都是别人的，你自己的爱情需要自己亲临战场，用你所有换取真心。



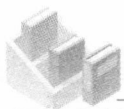
|                 |     |
|-----------------|-----|
| 爱是驯养 .....      | 254 |
| 相爱不如相知 .....    | 256 |
| 如果爱，就现在吧 .....  | 258 |
| 爱的理由 .....      | 260 |
| 需要证明的爱情 .....   | 263 |
| 献给你的罗曼蒂克 .....  | 266 |
| 手心的温度 .....     | 269 |
| 两棵树的爱情 .....    | 271 |
| 人生中会遇到四个人 ..... | 273 |
| 现代爱情的十条法则 ..... | 275 |
| 不要践踏别人的花园 ..... | 278 |
| 好心分手 .....      | 279 |

## 12. 守城

### ——找到婚姻美满的工具

巴尔扎克说：“在人类所有的智慧中，关于婚姻的知识懂得最晚。”因而，这个再学习的过程绝对不能忽略。婚姻到底是什么？自从钱锺书先生的《围城》问世以来，人们终于为婚姻找到了一个最形象深刻的比喻——围城：城外的人想冲进去，城里的人想逃出来，却原来出来的人和进去的人都怀念当初，怀念不能够回到的过去。婚姻是围城，围城无所谓好与坏，关键只是在于你是把它当作家还是囚笼。每对婚姻的主角都是守城的战士，最为持久的婚姻保卫战。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 婚姻是一种契约 .....          | 282 |
| 完美的婚姻 .....            | 284 |
| 对他的长辈越好，他就对你越好 .....   | 286 |
| 柴米油盐的生活 .....          | 287 |
| 小吵怡情，大吵革命 .....        | 289 |
| 婚后的浪漫 .....            | 291 |
| 对付第三者——“狐狸精”的驭夫术 ..... | 293 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 背叛 .....       | 296 |
| 破城——关于离婚 ..... | 298 |

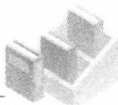
## 13.甜蜜的负担 ——找到家庭幸福的工具

家庭是陪伴我们最长时间的存在，是真正属于我们自己的生活方式。萧伯纳说：“家是世界上唯一隐藏人类缺点与失败的地方，它同时隐藏着甜蜜的爱。”对绝大多数人来说，家庭幸福美满是个人奋斗的根本动力和最终目的。为了这个目标，外面的所有风雨都能承受，外面的所有疲惫都能忍耐，只要能回家，就是无法言喻的幸福。我们每个人都像是背着壳的蜗牛，一步一步地行走在人生的道路上，重重的壳，甜蜜的负担和希望，这份温暖是漂泊者永远的心灵驿站。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 构建一个家庭的文化 .....     | 302 |
| 家庭使命 .....          | 303 |
| 家庭矛盾 .....          | 304 |
| 培养家庭责任感 .....       | 307 |
| 孝顺父母 .....          | 309 |
| 家人像朋友一样相处 .....     | 311 |
| 教育孩子是我们的责任 .....    | 313 |
| 不可忽视挫折教育 .....      | 315 |
| 称职的家长 .....         | 317 |
| 家庭理财 .....          | 319 |
| 两个女人的战争——婆媳矛盾 ..... | 321 |

## 14.别让身体给我们捣蛋 ——找到正确养生的工具

时下的健康话题成为人们关注的焦点，因为我们的身体越来越出现各种问题。关于健康有这样一种说法：先天遗传占15%，后天条件占



85%；而在后天条件中，地理气候因素占7%，医疗作用占8%，科技水平占10%，而个人的生活习惯和生活方式所占比例高达60%！保健养生就是在这60%里面做好文章。养生绝对不是一朝一夕的功绩，立竿见影的效果背后都有不可忽视的危害，何谓“养”？它是一辈子不离不弃的用心呵护。

|                |     |
|----------------|-----|
| 警惕亚健康 .....    | 324 |
| 食有时有量 .....    | 326 |
| 金宝塔的食物构造 ..... | 328 |
| 喝的学问 .....     | 330 |
| 良好的睡眠 .....    | 335 |
| 有氧运动 .....     | 338 |
| 笑口常开 .....     | 340 |
| 养生的时令性 .....   | 342 |
| 健康减肥 .....     | 345 |
| 解酒与排毒 .....    | 347 |
| 心健康，人健康 .....  | 349 |

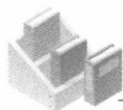
## 15. 气质是一种很玄的东西

### ——找到培养气质的工具

无论男人还是女人，都需要气质的烘托，气质比容貌和装扮更加重要。气质说不清道不明，但是却有化腐朽为神奇的功效。有人布衣不掩国色，而有人即使穿上龙袍也不像太子；有人举手投足间尽显大家风范，而有人即使仆佣无数也像一个跟班。“气质是天生的”只是借口，大量事实告诉我们，气质是可以后天培养的，现在被奉为经典的气质美女张曼玉，年轻的时候也仅仅是个普通花瓶而已。陆九渊说：“学能变化气质。”古人诚不我欺。

|                |     |
|----------------|-----|
| 你是土豆我是洋芋 ..... | 352 |
| 品味决定气质 .....   | 354 |
| “要眇宜修”的美 ..... | 356 |





|                 |     |
|-----------------|-----|
| 自信的魅力 .....     | 358 |
| 自然与人造 .....     | 360 |
| 服饰的选择 .....     | 362 |
| 简单内敛是贵族气息 ..... | 364 |
| 优雅的姿态 .....     | 366 |
| 坚守纯粹 .....      | 369 |
| 时尚和品牌 .....     | 372 |

## 16.永远在路上 ——找到感悟人生的工具

东坡曾言：“人生如逆旅，我亦是行人。”说到底，人生就是一场华丽的冒险，生是起点，死是终点，不到最后的审判时刻，谁也不会停止行走。在这个旅途中，经历失意得意，起落沉浮。人生的感悟好比海边散落的珠贝，散落一地而要靠自己的心去领悟，本章仅仅为您提供一个线索。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”求索的是什么？一路荆棘一路歌，一程山水一程诗，鞋子合适的时候，我们忘记脚；腰带合适的时候，我们忘记腰；心灵合适的时候，让我们忘记赞同与反对。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 带上自己的地图上路 .....     | 375 |
| 人生没有后悔药 .....       | 377 |
| 道德与道理 .....         | 379 |
| 此心安处是吾乡 .....       | 381 |
| 辩证的人生 .....         | 383 |
| 不要附庸风雅 .....        | 386 |
| 在现实中生活，在精神中享受 ..... | 388 |
| 人生的因缘际会 .....       | 390 |
| 今天，请尽管相信 .....      | 392 |
| 不完美也要精彩 .....       | 394 |
| 选择你人生的盒子 .....      | 396 |