

张保文·编著

想法决定做法，
改变想法，
就能改变自己的人生。

青少年
心理读本

想法决定做法

转换心念，唤醒生命积极能量的人生开悟书

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

想法决定做法 / 张保文◎编著. —北京: 华夏出版社, 2013.7

(2013年重印)

ISBN 978-7-308-08254-1

I. ①想… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B84-49

想法决定做法

张保文◎编著



华夏出版

网址: <http://www.huaxiapublishing.com>



想法决定做法

张保文◎编著
王二水◎插图
张保文◎封面设计
张保文◎排版设计
张保文◎校对

ISBN 978-7-308-08254-1
定价: 22.00元
2013年7月第1版 2013年10月第2次印刷
12.5万字
14张
720mm×1020mm
精
印
本
字
数
价
号

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

想法决定做法 / 张保文编著. —北京: 华夏出版社, 2012.3 (2012年重印)
ISBN 978-7-5080-6854-1

I. ①想… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第010802号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

想法决定做法

编 著 张保文
责任编辑 王二永
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 北京通州皇家印刷厂
开 本 720mm×1020mm 1/16
印 张 14
字 数 175千字
版 次 2012年3月第1版 2012年10月第2次印刷
定 价 25.00元
书 号 ISBN 978-7-5080-6854-1

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

良好的心态，让一生受益

青少年处在人生成长的可塑期，此时养成的态度将决定其一生。良好的心态对青少年的成长来讲是至关重要的，也是乐观生活必不可少的一个因素。只有具备了一个良好的心态时，青少年才会有良好的发展。

一个拥有乐观心态的人，他的生活无疑是充满了欢声笑语的。这样的人一定活得丰富多彩！一个乐观的人，他的生活里不是没有辛酸挫折，只是他们习惯于把悲痛转化为力量。相反，一个心态消极的人，在他的世界里，总是把简单的事情复杂化，缺乏自信。每次遇到挫折就会变得诚惶诚恐，面对困难却始终找不到一个突破口。

心态就是内心的想法和表现，健康的心态是乐观的、自信的、包容的，就像潺潺溪流，清澈喜人，充满生机；不健康的心态是悲观的、消极的、灰暗的，就像被风尘所覆盖的干涸的心泉。

英国哲学家伯特兰·罗素说过：“动物只要吃得饱，不生病，便会觉得快乐了。人也该如此，但大多数人并不是这样。在烦恼方面，似乎是人人有份，人人平等，不分男女老幼，也没有贫富之别的。”古人有一句诗叫：“百年三万六千日，不在愁中即病中。”更有人说，人的脸就是汉语的一个“苦”字，这就似乎寓意着人一生下来，烦恼和苦闷也就随之而来了。

这样说，也不无道理。因为人的一生，就是在和烦恼和困难的斗争中成长起来的。人这一生好像一部小说，我们被生活中的种种矛盾和问题推动着，慢慢地展开自己的情节，而我们大多数人，也是在这种不断解决矛盾和问题的过程中，度过了自己的生命岁月。

童年的时候，我们无忧无虑，但好景不长，成长的烦恼马上接踵而至。好不容易长大成人，摆脱了幼稚和蒙昧的状态，日益沉重的学业又层层压在心头……由此可见，烦恼竟成了构成我们生活的主要内容。

除了物质上的安乐之外，我们还需要寻找思想和情感上的依靠；需要一个灵魂的家园。消除孤独、烦恼以及自私、贪婪、嫉妒、虚荣等人性的顽疾，学会与自己相处的艺术。

虽然，每个人的烦恼各不相同，但是有些关键问题和根本烦恼却是超越时空，普遍共存的。因此，在本书中，我们认真选取了人生中最根本、最关键的一些问题和您一起来思考。

《礼记》有云：“慎思之，明辨之，笃行之。”人常常思考，常常观照自己内心，就会心生智慧，通行无碍。只要我们能够悉心观照和思考这些生命中的关键问题，很多问题也就会迎刃而解，我们的人生也将达到一个新境界。

自明者自度，不明者师度。希望通过本书里面的故事和哲理，能够为您带来启发，除去您生活中的烦恼和抱怨，让您拥有幸福美满的人生。如果能够这样，对编者来说就是一个最大的安慰。

人的一生是充实还是虚无，生命之星是明亮还是暗淡，关键在于我们对人生抱持佬什么样的态度，改变态度就能改变青少年的一生！积极完善自我，勇于超越自我，不断丰富自己的人生吧！

幸福在心不在境，转换心念，才能直达幸福的彼岸。心灵是自己做主的地方，它能把地狱变成天堂，也能把天堂变为地狱，心智若是降落伞，那么它张开时才会有效。

第一章

直面人生——唤起沉睡的你

- 生命没有意义，你必须为自己的人生找出意义 002
- 生命，需要自己去感悟 005
- 要为自己的生命而活下去 007
- 生命最美是顺其自然 009
- 信仰，我的未来 011
- 带着一颗诚敬的心去生活 014
- 实现自己的本性就在信仰中 016
- 人生的无畏与有畏 018
- 绚烂之极归于平淡 020
- 美，总在匆忙赶路中错过 023
- 美，只存在心灵中 025
- 有一颗健全的心才能拥有美 027
- 点亮自己，照亮他人 030
- 为自己而生，也为别人而活 032
- 人生不在于你是谁，而在于你做什么 035
- 拥有一颗无私的心，便拥有了一切 037
- 生命的价值就在每一刻平凡的时光中 041

■ 如果时光可以倒流，人人都可以成为伟人	043
■ 虚掷生命，如同向自己行窃	045
■ 价值不是以数量来衡量的	047

第二章

自信人生——你就是自己的奇迹

■ 人生，做最好的自己	050
■ 对奴性十足的人而言，自由即痛苦	052
■ 接受自己，他人才能接受你	055
■ 盲从会让人迷失自我	057
■ 真正的宝藏就在自己身边	059
■ 每个人都是百万富翁	062
■ 开发自己的潜能	065
■ 摆脱心灵的羁绊	068
■ 一连串的选择，构成了我们的人生轨迹	071
■ 选择适合自己的生存方式	073
■ 命运握在自己的手中	075
■ 生命不应是数日子	079
■ 成熟，就是活在当下	082
■ 六十岁，人生才刚刚开始	085
■ 欲望使人年轻	087

■ 在世故中保持一份单纯	089
■ 站起来，你也可以成为伟人	092
■ 未经你的允许，没人能使你感到自卑	094
■ 尊重自己才能赢得别人的尊重	096
■ 上与君王同坐，下与乞丐同行	099

第三章

感悟人生——淡定的人生不寂寞

■ 孤独，是优秀者的特质	104
■ “寂寞”做伴好还乡	106
■ 接受邀请，与寂寞相安	109
■ 告别喧嚣，体会独处的快乐	111
■ 你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼	113
■ 生命，载不动许多愁	115
■ 以旁观者的心态对待自己的人生	118
■ 洒脱一点儿才快乐	121
■ 享乐不是真正的人生	124
■ 生存之重与生存之轻	126
■ 充实的生活才有质感	128
■ 安逸的生活如同慢性毒药	131
■ 嫉妒，人之天性	133
■ 不要让嫉妒成为心头的刺	135

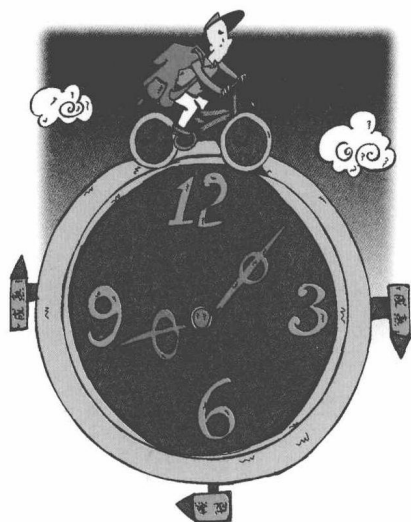
■ 嫉妒别人是承认自己不如人	137
■ 赞赏他人，并迎头赶上	139
■ 保持适当的距离	142
■ 友谊需要真诚的付出	144
■ 诚信，勿许空头支票	146
■ 该记取的与该忘记的	148
■ 争名夺利皆虚荣	150
■ 交际中要学会适当满足他人的“虚荣心”	153
■ 看清虚荣的假大空	156
■ 为名为利终不了，问君辛苦到哪年	159

第四章

励志人生——感谢折磨你的人

■ 不完美的人生才是真正的人生	164
■ 正视压力，变压力为动力	166
■ 缺陷，成就自己的“根据地”	169
■ 不要拒绝生命的雕琢	171
■ 失败不是因为不够聪明，而是因为太贪	174
■ 欲望与幸福成反比	177
■ 欲登顶峰，必先除去心中杂念	179
■ 欲望大不过生命	181
■ 用他人能够接受的方式去行善	183

■ 把心掏出来会犯错，善良要有度	186
■ 守护好爱的天性	188
■ 善恶一念间，善恶本无定论	190
■ 不要忘记保持理智	192
■ 让情感和理智水乳交融	194
■ 善于掌控情绪	196
■ 不在意才能不生气	200
■ 舍弃，是为了更好的选择	202
■ 舍亦是一种得	204
■ 以迂为直，以患为利	208
■ 有舍有得，不舍不得	211





生命没有意义， 你必须为自己的人生找出意义

人生的意义是什么？千百年来，不分肤色国界，无论贫富贤愚，无数人在心头追问过这个问题。从呱呱坠地一直到生命的尽头，我们对这个问题的思考一直没有停过。这也是人到一定年龄自然会深思的一个问题。

著名科学家爱因斯坦曾说：“一个人活着就应该扪心自问，我们到底应该怎样度过一生，这是一个合情合理的问题，也是一个非常重要的问题。”

那么人生的意义究竟是什么呢？我们先来看看著名的思想家罗素是如何回答的。罗素在《我为什么活着》一文中写下如下一段话：

对爱情的渴望，对知识的追求，对人类苦难不可遏制的同情心，这三种纯洁而无比强烈的激情支配着我的一生。

我寻求爱情，首先因为爱情给我带来狂喜，它如此强烈以致我经常愿意为了几小时的欢愉而牺牲生命中的其他一切。我寻求爱情，其次是因为爱情可以解除孤寂——那是一颗震颤的心，在世界的边缘，俯瞰那冰冷死寂、深不可测的深渊。我寻求爱情，最后是因为在爱情的结合中，我看到圣徒和诗人们所想象的天堂景象的神秘缩影。这就是我所寻求的，虽然它对人生而言似乎过于美好，然而最终我还是得到了它。

我以同样的热情寻求知识，我渴望了解人的心灵。我渴望知道

星星为什么闪闪发光，我试图理解毕达哥拉斯的思想威力，即数字支配着万物流转。这方面我获得一些成就，然而并不多。

爱情和知识，尽其可能地把我引上天堂，但是同情心总把我带回尘世。痛苦的呼唤经常在我心中回荡，饥饿的儿童，被压迫被折磨者，被儿女视为负担的无助的老人以及充满孤寂、贫穷和痛苦的整个世界，都是对人类应有生活的嘲讽。我渴望减轻这些不幸，但是我无能为力，而且我自己也深受其害。

这就是我的一生，我觉得值得为它活着。如果有机会的话，我还乐意再活一次。

.....

对爱、知识的追求，对人类的深切同情，构成了罗素生活的激情和动力，也向我们揭示了人生的意义。爱因斯坦认为：“个人生命只有当它用来使一切有生命的东西都生活得更高尚、更优美时才有意义。”透过这些伟人充满思想光辉的文字，我们可以窥见他们独特的价值观和对人生的追求。

作家毕淑敏到北大演讲的时候，也有学生问她“人生的意义是什么”这一问题。毕淑敏沉思片刻，回答说：“人生其实无意义。”这句话竟博得场下掌声雷动，她接着说，“虽然无意义，但我们既然来到这个世界，就不妨为它找出一些意义。”

漫漫一生，有时候我们会突然发现自己的生活如此平淡，所有的日出日落、寒来暑往没有什么区别，一切的欢笑、泪水竟然相同，没有辉煌之处，浑然不知地穿梭在每一个平凡的日子中。面对人生涌起的不过是淡而又淡的感觉，平凡得像一束远方的微光、一叶小草、一滴晨露。其实，人生的意义也许就在其中。

是啊，人生意义究竟是什么，如果非要回答这个问题，我们不妨认真参考一下毕淑敏对这个问题的回答，“人生本无意义”，我们的使命就是努力为自己的人生寻找出一个意义来。

心态感悟

个人生命只有当它用来使一切有生命的东西都生活得更高尚、更优美时才有意义。一个人活着就应该扪心自问，我们到底应该怎样度过一生，这是一个合情合理的问题，也是一个非常重要的问题。



生命，需要自己去感悟

如果说生命有谜底的话，那么这个谜底必须由自己亲自揭开。美国当代哲学家保罗·库尔茨指出：“人们追求生活的意义，仿佛生活中有一把神秘的钥匙，这种追求是没有意义的，真正的意义在于追求一种积极的、冒险的、充实的生活过程，在这个过程中，有许多创造快乐的机会，所有快乐的时光构成了丰富多彩的生活。”人生的答案必须在行动中才能够揭晓。

没有行动，追求人生意义只能是一个空谈。在这里，一个美国人和一个法国人我们作了一个很好的示范。

1845年7月4日，为了追寻生命的意义，美国哲学家梭罗带着一把斧子走进森林，在那里生活了将近两年的时间。这种返璞归真的生活方式让他得以远离现代物质文明的侵扰，深深思考生命的本质，智慧的光芒像清晨的阳光一样照耀着他。他思索着，为世人留下了不朽的名著《瓦尔登湖》。他说：“我来到森林，因为我想悠闲地生活，只面对现实生活的本质，并发掘生活意义之所在。我不想当死亡降临的时候，才发现我从未享受过生活的乐趣。我要充分享受人生，吸吮生活的全部营养。”

和梭罗一样，法国人沃德也是一个热爱生命、真诚生活的人，他用自己

的行动和全部身心去体验生命的意义。

沃德是一位法国人，他独自生活在法国东南部一块荒凉的土地上。他每天的生活很简单——到户外去种树。一年又一年，他不辞辛劳，就这样一粒粒地播种、栽树。

这里慢慢有了森林，森林很好地保存住了土壤里的水分，于是其他的植物也能够生长了，鸟儿们可以在这儿筑巢了，小溪可以流淌了，这儿又成了适合人类居住的地方。他用自己的辛勤劳作，完全改变和恢复了这个地区的自然环境。原来逃离那儿的人，又重新搬了回来，幸福地生活在这片土地上。

梭罗和沃德所做的正是为了寻求生活的真正意义。他们远离复杂、喧嚣的外部世界，让自己置身于一种最和谐、最平衡、最自然的生活中，在大自然的启发下，在宁静的湖光山色中，他们发现了很多原来未曾发现的生命的秘密。

在物欲横流、拜金主义盛行的现下，对于生活在喧闹都市中的现代人来说，他们俩对生命的意义的追求方式对我们也有着一定的启发。远离炫耀、疯狂敛财、利己主义等，追求一种让自己更安宁、谦逊、坦诚的生活，并在这种生活中强烈地感受生命的真正意义与乐趣。

心态感悟

没有行动，追求人生意义只能是一个空谈。不下河，不知道水有多深；不受伤，不知道心有多疼；不撞南墙，不知道自己有多傻……生活需要自己去感悟，命运需要自己去把握。



要为自己的生命而活下去

“梅花有梅花的香，樱花有樱花的美，桃花有桃花的色彩，李花有李花的风味。百花争妍，才会有花园的美丽。”池田大作先生曾在《我的人学》一书中，提到佛法中的“梅樱桃李”的原理。他用充满诗意的笔触写道：“比如梅花吧，它领先于春光到来之初，开出高洁的花；然后是樱花开放的季节，樱花也使自己开得极其美丽；桃花、李花也是如此。同样，人也应当使自己的生命开出美好的花朵。不，生命本身就足有开出绚烂花朵的力量。”

不管是什么样的人，在这个世界上他们都是带着某种使命而生的极其宝贵的人。而这种使命，并不体现在和外部相对立的世界中，而是在和自己搏斗、战胜自己、贯彻自己的信念之中加以实现的。人生的一切，都是自己的生命现象的表露，是自己生命的映射，绝不是为外界而活着。

池田先生引用恩师户田先生的话——要为自己的生命而活下去，池田先生认为这句话具有深邃的内涵和千钧的分量，指出了人生终极目的的所在。

我们要活出自己的使命，用自身的行动验证和解开生命之谜，而我们的人生意义也就在其中。如果离开了积极的行动，离开了自己的使命，我们的生活就会黯然失色，失去生机。

有一部叫《中锋在黎明前死去》的电影，说的是一个著名足