



让你受益一生的励志书

感悟人生

全集

幸福的心灵密码

GAN WU REN SHENG QUANJI

一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典，
一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经。
温暖千万心灵、改变千万人生的全球经典畅销书。

刘战均 编著



• 北京燕山出版社 •



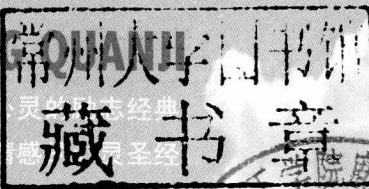
让你受益一生的励志书

感悟人生

全集

幸福的心灵密码

AN WU REN SHENG



一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的心灵经典
一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经
暖千万心灵、改变千万人生的全球经典畅销书

刘战均 编著



210035

广西工学院鹿山学院图书馆



d210035



· 北京燕山出版社 ·

图书在版编目(CIP)数据

感悟人生全集:白金版/刘战均编著. - 北京:北京燕山出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5402-2338-0

I. ①感… II. ①刘… 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(2010)第108913号

感悟人生全集:白金版

总策划:王丙杰

责任编辑:马明仁 金贝伦 满 懿

封面设计: 工作室

地 址:北京市宣武区陶然亭路53号

邮 编:100054

出 版:北京燕山出版社

发 行:全国各地新华书店

印 刷:北京市施园印刷厂

版 次:2010年8月第1版第1次印刷

开 本:16开 710×1000毫米

字 数:280千字

印 张:20

定 价:29.80元

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

前言

不知不觉当中,每天清晨醒来,就在意识恢复清醒的一瞬间,我们再一次眉头紧锁,下意识地紧闭双眼,好像这种不被人察觉的表情和行为可以使我们暂时逃避现实。我们像孩子一样因为害怕,就蒙住自己的眼睛,眼不见心不烦。被窝里蒙住头的把戏,只能是一种缓解。最终还是得起来,张开眼,只是眉头依然锁着。在出门走向现实生活工作之前再戴上最后一件装饰品——强颜欢笑的脸。最初对生活和工作热情都已经冷却,虽然我们声称自己幸福。生活工作和以前一样,可只不过工作多为简单的重复。生活变成工作、进餐、会友、购物等不变几何路线图。生活周而复始,我们难免会对周围的人和事,出现心灵感悟的疲劳。缺失了感悟,就失去了独立的思考、自由的精神。就失去了进步的机会、积累的速度、突破的可能。人生的真谛是什么?我们活着究竟是为了什么?人生是一个严肃而深刻的话题,人生蕴藏着无数的奥秘和问题,等待我们去面对,去思考,去解决。每个人的一生只有顺利地渡过这些关卡,才算找到了人生的意义,实现了自我的价值。一个故事可以影响一个人的一生,一个哲理可以改变千万人的命运。人生就像弈棋,一步失误全盘皆输。但不同的是,人生还不如弈棋,因为任何人都没有再来一局的机会。生活中,许多事就像一张窗户纸,在没有捅破之前,你会愁眉不展,两眼茫然。当有人轻轻地告诉你答案时,你会若有所悟,噢,原来如此。本书精心选取了人生重大课题,内容涉及学习、生活、亲情、爱情、婚姻、事业、交往、财富等方面,结合鲜活的现实事例,启发读者思考、理解、感悟人生的真谛和意义,正确面对各种挫折和失败,树立正确的人生观和世界观,以乐观向上的态度面对人生,积极进取,成就幸福人生。打开此书,人生道路上的许多心结,就会一个又一个地被你解开。



目 录

第一章 感悟人生 刷新幸福

生活百味	1
学会放弃	2
幸福的公式	3
红尘有缘	5
不该被忘却的元素	6
高尚需要证明吗	7
感悟失意	8
为现在而活	10
拿得起,也要放得下	11
生命中最重要筹码	13
人生如棋	14
只要心里不长草	15
你就是一座金矿	16
每一天都是特别的日子	18
心存感恩	19
逆流而上	20
乌云过后,阳光依旧灿烂	21
幸福,如影随形	22
相逢还需曾相识	23
给我一个支点	24



第二章 寻找捷径 走向成功

保尔、盖茨和小牧童	26
成功从选定方向开始	27
我相信我能	29
当物质变成物欲	31
爱江山和爱美入	32
选择不了的和可以选择的	33
用芝麻去开门	35
成功需要一种心境	36
剥开心中的茧	37
蚁 与 蝶	38
滑铁卢战役的赢家	40
大不了从头再来	41
这是另一种崇拜	43
成功的权术	44
何妨当一条鱼	45
尝试让我如此美丽	46
吕布与俾斯麦	49
终级关怀	50

第三章 学会处世 成就辉煌

微笑无价	52
真诚赞美与同频共振	53
难得糊涂	55
飞越鸿沟	56
终级呵护	58
互利就是相互利用吗	59

一次握手胜过百语千言	60
绝对润滑	61
随心所欲	62
求人新用	63
欣赏你的对手	64
以德报怨	66
树敌宜少不宜多	67
学会倾听	68
己所不欲,亦可施人	69
君子坦荡荡,小人常戚戚	71
拈花、微笑	72



第四章 洞察他人,成就自我

不寻常的六个梦	74
二三十岁的人压力最大	78
人为什么哭	80
心口不一是成熟的标志	82
爱思考的人易忧郁	84
男人为何不愿求人	85
有的男人老不成熟	86
面对挫折,男女有别	87
男女的梦有何不同	89
女人太强,情场易受挫	91
女人对压力更敏感	92
优秀大龄女为何不结婚	93
中年女性的少女情结	94
“三高”女性烦恼多	96
女人到底想要什么	98
女性为什么怕丑	102



女人为何爱翻男人书信	104
有人为什么爱去算命	105
有人舍不得扔旧物	107
有人总是手忙脚乱	109
为什么压力大易忘事	111
过分追求完美也是一种病	112
做事拖拉与压力有关	113
发火,男人哭泣的方式	114
害羞也是一种病	115
有秘密的人心理更健康	117
怕吃亏有三个原因	118
背后说坏话,只为发泄	119

第五章 幸福生活 从心开始

妨碍心理健康的人性弱点	121
战胜人性的弱点	130
缓解压力,保持积极心态	142
创业前的心理准备	152
创业时的心理准备	166
导致失败的主要心理特征	177
失败到底不可怕	187
如何做个“不倒翁”	194
成功者的心理特征	206

第六章 战胜情绪 健康发展

心理创伤有办法抹去	215
看喜剧增强免疫力	216
幽默能提高免疫力	217



睡觉能带来灵感	219
音乐让老人不再痴呆	220
散步能消解不良情绪	221
用心理游戏治疗早泄	222
想象训练加快中风康复	223
听听音乐改变心情	224
莎翁戏剧能治精神病	225
看画能排解郁闷	226
音乐提高交往能力	227
用催眠术治闷闷不乐	228
冲击疗法,残酷但管用	230
娱乐新闻调节大众心态	231
乐观让痛苦减轻 1/3	233
给自己写封信	233
美国医生教你放松	235
心情郁闷要及时排解	236
高杯子让你少喝酒	237
攻击也是一种沟通	238
悲伤不是抑郁症	239
帮助他人,别强来	240
迷恋博彩,别弄出病来	242
从“阿 Q 精神”看自我安慰	244
有了心理困惑别难为情	246
享受生活的人更快乐	248
主动与他人分享信息	249
时时怀有梦想适度从事运动	251
不要说急就急	252
生气也有好处	254
凭直觉做决定	254
正确地跟有钱人打交道	256



巧妙应对 5 个常见烦恼	258
原谅那些得罪你的人	260
6 个尴尬各有解法	261
打麻将上瘾怎么办	263
别把生活停在计划里	265
孤独并不总是坏事	266
女人如何赢得信任	268
单身女性如何找到快乐	269
韩剧靠温情打动人心	271
排队烦了看看身后	273
有点骄傲才正常	274
想当第一并不难	275
生活需要一点依赖感	276
不要害怕求人	277
父母如何对待孩子同性恋	277
勇敢地与人对视	279
走出去才有安全感	280
小处吝啬也是学问	281
集中注意力,多点责任感	283
驾驭命运	284
勇敢地做回自己	285
做什么事都要有激情	286
现代生活需要精细人	288
智力可以后天培养	290
别自己吓自己	292
失恋后,学会放弃	293
从婚外情中解脱出来	295
如何抵御广告诱惑	296
当心身边的精神暴力	299
小动作惹人厌	301

女人敢于表达才不会抑郁	301
减肥是种生活态度	302
运动会,让人幸福一个月	304
爱冒险的人活得充实	305
别轻易许诺	306
跟陌生人玩更放得开	307
整容不是为了别人	308





第一章 感悟人生 刷新幸福

生活百味

生活,生活是什么?我们每个人都这样或那样地活着,过着自己喜欢或不喜欢的日子。生活就是这样,很多时候让我们瞠目结舌。其中滋味种种,实不足为外人道也!

有一个朋友,她的故事不是悲剧,却又颇富有戏剧性。前不久她与26年前的初恋情人意外重逢,他们有过浪漫纯真的初恋,可是因为种种原因没有走到一起,然后是调动工作、各自成家,相隔千里过着不同的生活。当命运安排他们再度相遇时,如花的年月已经过去,他们已经成为历经沧桑的中年人。他们都经历了一次失败的婚姻,又都因不肯屈就而孤独一人。幸福之门终于向他们敞开,而中间已隔了26年的漫漫岁月。

面对造化如此的捉弄,我们所能做的也许就只剩下喟叹和接受了。可是,生活的本来面目就是如此吗?复杂和阴影就是生活的全部吗?

一位大师茶余与孩子嬉乐,信口问道:“你最喜欢什么?”

“逃难。”孩子仰头一笑,率然回答。

大师有些奇怪,小小的孩子为何作此回答。

“你晓得逃难是什么吗?”大师问孩子。

“就是爸爸、妈妈、宝姐姐……娘娘,大家坐汽车,去看大轮船。”

哦,原来如此。

于是,大师喟然感慨,孩子的天真与率直竟是如此可爱,成年人所打算、计较、争夺的金钱,在他们看来个个都是白银浮雕的胸章:匆匆奔走的行人,扰扰攘攘的社会,在他们看来都是无目的地在游戏、在演戏;一切建设、一切



现象,在他们看来全是大自然的装饰与点缀。

孩子的天真足可打动所有容易被感动的人,而大师的概括总结也足以启示更多的人。或许剥除所有“建设与现象”、“装饰与点缀”,在大多数人看来真是一个漫长而困难的过程,但相对这种困苦,对生活至清至纯至真的追求又是更具有诱惑力的。有位哲人曾经说过:“什么是幸福?简单就是幸福。”人应该是生活的主宰。但成年人经常发现自己其实是被生活所累的,倒是孩子们,看来是那么的无忧无虑,成年人甚至羡慕起孩子的生活。其实,孩子之所以快乐,就因为他们眼中的世界是简单的,所以他们看起来是那么的幸福;而成年人被纷繁复杂的环境遮住了眼睛,从而有了太多的欲望,复杂让生活也变得沉重,为生活所累自是必然的了。

孩子对于逃难的理解在大多数成年人看来是不经事的无知与孩童的幼稚。但那种祛除了苦难与愤恨的辗转奔走却正是逃难这种生活给孩子的最直接感受。空袭的警报、嗒嗒的枪声,纵使流弹如梭,无论如何也不能使孩子忘记蓝天、白云、流水、鸟鸣的乐趣。所以,生活越是坎坷难过,我们便越应该努力像那个孩子一样,祛除所有表面的苦难与愤恨,去寻找其中最为感动的一瞬——这样,在光怪陆离的现代社会中,既找不到归路又找不到退路的现代人才不会迷失自己,也才不会时时有雾里看花、水中望月的不安全感,身陷复杂的人际中或许才不会越来越累。

泰戈尔说:错过太阳时,你只顾哭泣,那么你也会错过月亮。在与生活的抗争中,唯有简单真实,才能品味生活的真谛。不要惧怕生活的无常,要像流浪者那样,即便一无所有,也要轻歌曼舞闯世界,这就是生活的浪漫;不要惧怕孤独与艰难,哪怕刀山火海,也要昂首挺胸地生活,这便是生活的强者。

因此,所谓的生活百味,其实就是简单!

学会放弃

生活在五彩缤纷、充满诱惑的世界上,每一个心智正常的人都会有理想、憧憬和追求。否则,便会胸无大志,自甘平庸,无所建树。然而,历史和现实生活告诉我们:要想做一个真正成熟的人,必须首先学会放弃!

放弃是一种智慧。汉代司马相如所著《谏猎书》有云:“明者远见于未萌。



而智者避危于未形。”卧薪尝胆的故事便说明了这一问题。春秋时期，吴国军队把越国军队打得落花流水，越王勾践暂时放弃了王位和自己的国家，忍辱负重，给吴王夫差当了奴仆。3年以后，勾践被释放回国，他立志洗雪国耻、发愤图强，每天睡在草堆上，吃饭时尝尝苦胆的滋味，以不忘亡国之耻。公元前473年，勾践率领大军灭了吴国，做了春秋时期最后一个霸主。历史已经过去，留下的却是那不灭的智慧。在现实生活中，我们同样需要有一种放弃的智慧。

学会放弃，就是知道自己在摸到一张“臭”牌时，不要再希望这一盘是赢家。抽口烟，歇口气，下回再来。可想想看在，实际生活中，你手上是不是正捏着一张舍不得丢掉的牌？

学会放弃，就是在陷进泥塘里的时候，知道及时爬起来，远远地离开那个泥塘。那个泥塘也许是个“国营单位”，也许是个“投资项目”，也许是个“三角”或“多角”恋爱，也许是个做名人的梦……

学会放弃，就是在被狗咬了一口时，不去下决心也要咬狗一口；就是在被蚊子咬了一口以后，不到蚊子法庭去讨公道。不过在现实生活中，被另一类狗咬过以后，很难做到不去跟狗较劲。

放弃是一种清醒。晋代陆机《猛虎行》有云：“渴不饮盗泉水，热不息恶木阴。”讲的就是在诱惑面前的一种放弃、一种清醒。以虎门销烟闻名中外的清朝封疆大吏林则徐，便深谙放弃的道理。他以“无欲则刚”为座右铭，为官40年，在权力、金钱、美色面前做到了洁身自好；他教育两个儿子“切勿仰仗乃父的势力”，实则也是其处世的准则；他在《自定分析家产书》中说“田地家产折价三百银有零”，“况目下均无现银可分”，其廉洁之状可见一斑；他终其一生，从未沾染佣姬纳妾之俗，在高官重臣之中也是少见的。在我们的现实生活中，也需要有一种放弃的清醒。其实，在物欲横流、灯红酒绿的今天，摆在每个人面前的诱惑实在太多，特别是对当权者来说，可谓“得来全不费工夫”。这就更需要保持清醒的头脑，勇于放弃。如果抓住想要而不该要的东西不放，甚至贪得无厌，就会带来无尽的压力、痛苦不安，甚至毁灭自己……

人生是复杂的，有时又很简单，甚至简单到只有得到和放弃。应该得到的完全可以理直气壮，不该得到的则当毅然放弃。得到往往容易心地坦然，而放弃则需要巨大的勇气和坚定的决心。若想驾驭好生命之舟，每个人都将面临一个永恒的课题：学会放弃！



幸福的公式

一个富翁看到一个衣衫槛楼的穷汉躺在夏威夷的沙滩上晒太阳,于是很惋惜地说:“这么好的时光,你却不去工作,躺在这儿偷懒。”

穷汉问:“为什么要工作啊?”

“你可以赚很多钱啊!”

“然后呢?”

“然后像我这样富有,衣食无忧。”

“然后呢?”

“你就可以出去旅行,悠闲地躺在沙滩上晒太阳。”

“那我现在正干嘛呢?”

这是一个流传甚广的故事,然而其中的内涵,又有多少人真正体会得到?幸福有很多的尺度,幸福的感觉也因人而异,还是听听经济学家是怎样阐释的吧:

$$\text{幸福} = \frac{\text{效用}}{\text{欲望}}$$

这个公式的意思就是说,幸福由物品的效用和我们自身的欲望共同决定。幸福与物品的效用成正比:同等欲望下,一个人拥有的物品越多,质量越高,那么,他的幸福感就越高;幸福与个人的欲望成反比:同等物质条件下,一个人欲望越强、越多,他的幸福感就越低。假设富翁拥有物品的总效用为10,而穷汉拥有物品的总效用为1,由于富翁的欲望为10,穷汉的欲望为1,那么,他们得到的幸福是相同的,都是1。

这就是为什么有的人腰缠万贯却找不到幸福的影子,而有的人虽一贫如洗脸上却永远洋溢着幸福的容光。幸福与否常常不是由物质财富的多少决定,而是取决于我们内心欲望的大小!

穷汉在骄阳下吃冰棍,他是幸福的;“九千岁”想当皇帝,他是痛苦的。知足而不停止追求,这便是幸福的真谛,是我们正确的生活态度。

红尘有缘



有朋友痴迷于佛道,久之终有所悟,叹百味生活不过是一个“缘”字。并将诸种心得摘录于我,现与诸君共享。

释缘

问世间“缘”为何物,真叫人难以捉摸。因为无法诠释人与人相遇、相知、相交的底蕴和玄机,人们便认同且袭用了从禅语中拈出的那个字——缘。

随缘

人们常说随缘,但随缘不是等缘。

有愿才会有缘,如果无愿,即使有缘的人也会擦肩而过。

惜缘

在亿万年的时光长河中相逢于今生今世,在芸芸众生的红尘人海中会于此地此处,无论男女长幼,无论贫富美丑,这一段尘缘足堪珍惜。

信缘

有这样一种朋友,也许相隔万水千山,也许分别十年八载,世事变幻,沧海桑田,永远不变的是彼此心中的那份默契与牵念。

情缘

缘是天意,也关人情,盖因有情而后结缘,或有缘而后生情,倘若无情,如何有缘?即使有缘,也是孽缘。

梦缘

感梦,伤怀。集天极之梦,念万物之缘。梦中千万重浪,回眸摆渡,竟笑其缘。因梦而悟,缘出其间。

悟缘

耳闻目睹曾经恩爱的夫妻因小事反目;共赴艰险的朋友因蝇头微利成仇,颇惑难解。思之再三,似有醒悟:一切美好的因缘都应有三个支撑点方能长远——重情、守义、惜缘。

类缘

“有缘千里来相会”——这是空间上的缘。

为什么数百年前、上千年前某个人的思想、情怀、感悟会与我如此相似?



为什么不曾谋面、不曾晤谈，心中竟是这般亲切，又是这样的喜欢？为什么月光像是他的凝视，清风仿佛他的呼吸？

心有灵犀，千年相通——这是时间上的缘。

了缘

说不尽的缘，道不破的缘，了不断的缘。

是缘，非缘。有缘，无缘。缘深，缘浅。缘起，缘尽。有人矫情灭欲，斩断尘缘；有人藕断丝连，再续前缘。良缘变孽缘，仇缘变情缘。一面之缘与一生之缘或许只在一念之间。或是情在缘已尽，或是缘在情已绝……这红尘中的是非恩怨，离合聚散，又怎是一个“缘”字了得？

不该被忘却的元素

日子流逝如水，我们的孩子在慢慢成长，告别童年，迎接青年的来临。

这是一个如花一样的年龄，一个朝气蓬勃、奋发向上的岁月，是成功的中继站，也是以后回忆的重点和中心环节。此时我们的心中有着太多的梦想等着去实现，我们的脚步匆匆，我们的身影穿梭忙碌于这个紧张的社会。

为了得到所有，我们准备丢掉一切！

这时的父母，已经开始由我们的前台退居到幕后，他们的目光，默默的温情一如往昔，然而我们的感觉却开始变得迟钝，这是一个危险的信号；更危险的是——我们开始恋爱了。有一个全新的异性渐渐开始填满我们整个的心。我们开始忘却自己，忘却曾经一直作为我们生活主导的父母。

我下面要讲的便是一个青年的故事，一位金姓青年的故事：

他是一个成功的青年企业家。他有一个漂亮温柔的女朋友，他当然也很有钱。

然而在一个美丽的黄昏，他极度的烦恼，因为他失约了。

昨天，他本该去和一个很有实力的外商签订一份价值千万美元的合同的，签约的时间是下午3点。他两点钟已经打点好了一切。一想起那份合同，他心里便美滋滋的。然而人生中有些事情，不管你愿不愿意，总是不分时间地点地突如其来，比如伤病。

两点半，文件已装进公文包，领带已经打好，皮鞋黑亮可鉴。他正准备出