

心灵悟语

李伟 卞继伟 赖践明 编著

(上)



宁夏人民出版社

心灵悟语

李伟 卞继伟 赖践明 编著

(下)

宁夏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵悟语/李伟, 卞继伟, 赖践明编著. —银川: 宁夏人民出版社, 2010.5

ISBN 978-7-227-02880-2

I. 心… II. ①李…②卞…③赖… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 142698 号

心灵悟语 (上)

李 伟 卞继伟 赖践明 编著

责任编辑 张燕宁

出版发行 宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦

网 址 www.nxcbn.com

经 销 新华书店

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

开 本 710mm×960mm 1/16

印 张 24

字 数 210 千

版 次 2010 年 5 月第 2 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-02880-2

定 价 47.80 元 (上、下册)

版权所有 翻印必究

序

鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者可以兼得乎？

同样的问题，也摆在了本书的作者面前：我们希望带给读者的是严肃深刻的哲理，同时我们又想避免生硬干涩的说教；我们希望用一些生动的故事作为议论的发端，同时我们又追求故事自身的深度，挖掘其中更深刻的含义；我们希望找到一种恰当的表达模式，同时我们又要竭力避免因它而束缚羁绊。一切的一切，都开始变得矛盾重重。

多次讨论的结果使我们决定采用这样一种模式：围绕一个或两个生动而又富有内涵的故事，来阐发一个严肃而深刻的哲理。这是一个精致的模式，在这种模式下，我们力求趣味性与深刻性的统一，力求文学性与启迪性的统一，力求在阳春白雪与下里巴人之间找到一种真正的平衡。

本书共分八章：第一章涉及生活，第二章描绘人格，第三章关于情感，第四章阐发处世，第五章论及工作……第八章讨论成功。生活的方方面面，一览无遗。

每章之前，又都有一个一两百字的“引子”写在章前，统率概括了整篇的内容。比如第一章：日升月落，寒冬酷暑，经历过苦苦追求却无法得到的失意与痛苦，也品尝过历尽千难万险终于登顶的快乐与喜悦。生活中总是充满了太多的意外与不圆满，让我们喟叹

生活的反复与无常。可是反过来想想，生活的魅力不也在于此吗？也许哲人们是对的：世之万物，皆始于浪漫归于平凡，平平谈谈才是真！

每章大概有二十个让人深思的故事，一个故事不过千字左右，可以让我们在时间的间隙处得到心灵的慰藉，让我们在迷茫处获得前进的动力。比如第三章“被拒绝的那段情”中写道：某导演说，他拒绝过最红的女明星。她曾经彻夜在他家门外痴痴守候他回来。他拒绝了她，却没有忘记她，因为她是最红的女明星，爱上她不值得骄傲，拒绝她才显出一个男人的真正魅力。被拒绝的那段情是残缺的，残缺的东西就让它残缺吧。没有必要再用后悔作无谓的弥补。既然回首对双方都是一种痛，那就让尘封的往事继续被尘封，过往的心事继续过往。

回首往事，一切无他。

编者

2005年2月24日于北京

目 录

第一章 感悟人生——生活面面观

写在章前：

日升月落，寒冬酷暑，经历过苦苦追求却无法得到的失意与痛苦，也品尝过历尽千难万险终于登顶的快乐与喜悦。生活中总是充满了太多的意外与不圆满，让我们喟叹生活的反复与无常。可是反过来想想，生活的魅力不也在于此吗？也许哲人们是对的：世之万物，皆始于浪漫归于平凡，平平淡淡才是真！

生活百味	(3)
学会放弃	(6)
幸福的公式	(8)
红尘有缘	(10)
不该被忘却的元素	(12)
高尚需要证明吗	(14)
感悟失意	(16)
为现在而活	(18)

拿得起，也要放得下	(21)
生命中最重的筹码	(24)
人生如棋	(26)
只要心里不长草	(28)
你就像是一座金矿	(30)
每一天都是特别的日子	(33)
心存感恩	(35)
逆流而上	(37)
乌云过后阳光依旧灿烂	(39)
幸福，如影随形	(41)
相逢还需曾相识	(43)
给我一个支点	(45)

第二章 人格塑造——走向人格的新大陆

写在章前：

人格塑造，这的确是一个很冷门的话题。世事纷繁，斗转星移，有多少人关注过自己的人格健康？所谓人格健康，是指每个人在自身所处的社会文化环境中能够保持良好的认识水平、平稳的情绪情感、恰当的行为方式和正常的社交与职业功能。倘以此为准绳，这个忙碌的社会中又有多少人具备了健康的人格？人格塑造，这并不是一个沉重的话题，却值得我们每一个人深思。

人格漫谈	(49)
镜子的启示	(51)
我的财宝是希望	(53)
第二种权力——人格魅力	(55)

不做思想的巨人行动的矮子	(58)
不可不要	(60)
握紧它，便可走出去	(62)
失又何忧	(64)
该低头时就低头	(66)
爱他，就让他自立吧	(68)
合脚的鞋子	(70)
看得开，走得好	(72)
减负！退休！	(74)
因为完整，所以幸福	(76)
女娲补天	(78)
别让个性太张扬	(80)
无好无坏	(82)
成熟人格六要素	(84)

第三章 飞越情感迷雾——超越你自己

写在章前：

哲学家说：人是一种情感的动物。没错，快乐与痛苦在我们的生活中相生相伴，自信与自卑则常常比翼齐飞。除此之外，还有空虚，还有寂寞！有时候我们控制不了我们自己，因为我们有丰富的情感。我们最痛苦的时候，常常就是在理智与情感纠缠搏杀难于抉择的时候！有没有一双慧眼，让我们可以透过迷雾看清那些鲜活跳动的情感？也许下面这些文章，能给我们一些约略的回答。

致命快乐	(89)
情绪之初体验	(91)

天堂地狱	(94)
谁偷了我们的奶酪	(96)
千古悲伤	(98)
孤独秀	(100)
美丽的寂寞	(103)
被拒绝的那段情	(106)
该住手时就住手	(108)
呼唤愤怒	(110)
空虚否决快乐	(113)
爱慕虚荣	(116)
孤独中不能承受之轻	(119)
痛并快乐着	(122)
奇妙的感染	(125)
懒惰的幸福	(127)
下下之乐	(130)
古老亲情	(133)
大都市不相信浪漫	(135)
体味坚强	(138)
拥抱自信	(141)

第四章 处世良言——让一切润滑起来

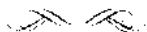
写在章前：

毫无疑问，人是一种群居的动物。社会之于个人，犹如大海之于滴水，大海倘若消失，则滴水亦难独存。古语云：覆巢之下，安有完卵。说的便是这个道理。正因为如此，为人处世，便成为每个人的必修课。这门课学得好的

人，可纵横捭阖，左右逢源；反之则是处处受制，举步维艰。既然如此，不妨让我们一起来关注一下这个古老的话题吧。

微笑无价	(145)
真诚赞美与同频共振	(147)
尊人者人尊之，助人者人助之	(149)
难得糊涂	(151)
飞越鸿沟	(153)
终极呵护	(155)
互利就是相互利用吗？ ——也谈友谊实质	(157)
一次握手胜过百语千言	(159)
绝对润滑	(161)
随心所欲	(163)
求人新用	(165)
欣赏你的对手	(167)
以德报怨	(169)
树敌宜少不宜多	(171)
学会倾听	(174)
己所不欲亦可施人	(176)
君子坦荡荡，小人常戚戚	(178)
拈花·微笑	(180)

第一章



感悟人生——生活面面观

写在章前：

日升月落，寒冬酷暑，经历过苦苦追求却无法得到的失意与痛苦，也品尝过历尽千难万险终于登顶的快乐与喜悦。生活中总是充满了太多的意外与不圆满，让我们喟叹生活的反复与无常。可是反过来想想，生活的魅力不也在于此吗？也许哲人们是对的：世之万物，皆始于浪漫归于平凡，平平淡淡才是真！

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……娘姨，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艰难的过程，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，不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。

学会放弃

因此，所谓的生活百味，其实就是简单！

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。三年以后，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。可在实际生活中想想看，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！