

给力
80/90



THE 30,000 DAYS
GIVE YOU

THE 30,000 DAYS
GIVE YOU

王贵水 编著

给你30000天， 你该怎么活？

摆脱对“下一刻”的迷恋和幻想，“生活在此刻”，享受你正在做的。

放下欲望 保持一份淡定的心境

欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。

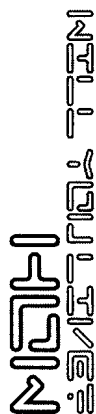
——《礼记·大学》

畅销书

这也是稻盛和夫亲身体验的“活法”



Wuhan University Press
武汉大学出版社



THE JOURNAL OF
THE JOURNAL OF

王贵水 编著

给你30000天， 你该怎么活？



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给你 30000 天, 你该怎么活? / 王贵水主编. — 武汉 :
武汉大学出版社, 2011.8
ISBN 978-7-307-09085-9

I . 给…
II . 王…
III . 人生哲理 - 通俗读物
IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 161072 号

选题策划: 人天书苑
责任编辑: 党 宁
审 读: 代君明
责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社
发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心
网 址: www.wdpbook.com
电 话: 010-63978987
传 真: 010-63974946
印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16
印 张: 15
字 数: 180 千字
版 次: 2012 年 6 月第 1 版
印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 32.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)
(如图书出现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)



目 录

Chapter 1 这辈子，要懂得为什么而活着

人活一生一世，理应懂得为啥 / 2

不一样的活法，不一样的人生 / 5

正确认识自己，实现人生价值 / 8

无所畏惧地走，信心满满地活 / 12

活着就要拼搏，奋斗创造人生 / 15

学会享受生活，懂得珍爱生命 / 18

学会享受阳光，拥有幸福生活 / 20

Chapter 2 这辈子，要有勇气向命运宣战

命运掌握你手，奋斗创造未来 / 25

什么样的选择，什么样的命运 / 28

选择积极方式，迎接命运挑战 / 31

灵活改变想法，才能改变命运 / 34

保持积极态度，克服人生障碍 / 37

潜在能力无价，人人都有宝藏 / 40

Chapter 3 这辈子，要利用苦难变得坚毅

勇敢面对苦难，开创精彩人生 / 45

困境总会过去，永远着眼未来 / 47

勇于挑战逆境，磨练坚强意志 / 49

苦难铸就成功，学会感激苦难 / 51

零度下的人生，依然能够沸腾 / 55

苦难撼动人心，过后才有辉煌 / 57

坦然面对苦难，保持心态平和 / 60

Chapter 4 这辈子，做幸福的不抱怨的人

一味抱怨生活，只会徒增疲惫 / 65

只懂抱怨的人，无力改变公平 / 68

真正优秀的人，从来不会抱怨 / 71

出力就会得力，付出就有回报 / 73

从此放下抱怨，积极拥抱生活 / 75

每天多做一点，生活就会改变 / 78



Chapter 5 这辈子，用感恩让世界充满爱

- 漫长人生旅途，不只为了赶路 / 82
- 传递感恩接力，拉近彼此距离 / 84
- 学会感恩他人，让世界充满爱 / 86
- 懂得感恩精神，生活才会美好 / 89
- 付出就有回报，储蓄人生幸福 / 91
- 因为有爱支撑，所以选择牺牲 / 94
- 用感恩的心灵，营造爱的世界 / 97
- 温柔对待家人，维护和谐家庭 / 98
- 父爱有种力量，让人勇气倍增 / 99
- 鲜花献给母亲，感恩母爱一生 / 100
- 陌生人的温暖，让生活更美好 / 102
- 怀一颗“偿还”的心，永远记得报恩 / 103
- 感恩需要智慧，感恩穿透人生 / 106
- 珍惜有限生命，学会感恩生活 / 108
- 学会珍爱生命，活着就是感恩 / 109

Chapter 6 这辈子，要与人为善成就自己

- 只有尊重他人，才能收获尊重 / 113
- 为他人点火把，自己也获光明 / 115
- 只有相互支撑，“人”才能够站立 / 117

助人应当为乐，助己可以积善 / 120
学会感激路人，体验可贵生命 / 122
玫瑰送给别人，手里留有余香 / 125
始终与人为善，能让自己幸福 / 126
学会主动付出，体味给予之乐 / 129
单人难以胜利，独木难以成林 / 131
学会与人分享，让生活更完美 / 133
路过的陌生人，也许就是贵人 / 135

Chapter 7 这辈子，放宽心走更宽的道路

宽容是种睿智，更是一种淡定 / 139
能饶人则饶人，为自己留余地 / 141
怀有宽容之心，是种处世智慧 / 144
不要斤斤计较，路才越走越宽 / 145
学会宽容待人，润滑人际关系 / 148
拥有包容之心，能够看透人生 / 151
懂得如何宽容，幸福才会更多 / 154

Chapter 8 这辈子，要用知足让自己常乐

淡看名利得失，不计过眼烟云 / 158
人生应当知足，才能悠然喜乐 / 160

踏实做人做事，幸福快乐生活 / 164

学会真诚做人，锻炼开阔胸襟 / 168

保持淡然心境，宽心才能平和 / 170

放下无尽欲望，提高幸福指数 / 172

Chapter 9 这辈子，要坚持自助才有天助

摆正人生轨迹，理清人生目标 / 177

定准一个目标，绝不提前撒手 / 178

人生并不长久，只做好一件事 / 181

发掘自身潜质，让自己更出色 / 187

要有自知之明，摆正自己位置 / 189

不要放弃希望，坚定生存信念 / 192

做人必须诚信，铸就美好未来 / 194

Chapter 10 这辈子，用心活出生命的精彩

用心感受生活，活出精彩人生 / 199

选择积极心态，让生活更充实 / 203

学会寻找快乐，让旅途更轻盈 / 206

懂得善待生活，才能更加幸福 / 209

享受此时此刻，抓紧眼前幸福 / 211

只要认真体会，生活原本完美 / 212
完美难以实现，不要过度苛求 / 214
正视你的缺陷，让心灵更完美 / 216
改变你的心态，改变你的世界 / 218
品味生命过程，体验别样美丽 / 220
要给心灵“换水”，才能轻松生活 / 222
拿起该拿起的，放下该放下的 / 224
只有果敢有为，才会走出痛苦 / 226
不要乱找借口，而应执着到底 / 227
懂得珍惜自己，记得活在当下 / 229

Chapter 1

这辈子，要懂得为什么而活着

人这一辈子，生不带来死不带去。我们在亲人的欢笑声中诞生，又在亲人的悲伤中离去。我们无法控制自己的生与死，但我们应庆幸自己拥有了这一辈子。

人为什么活着？

这是一个永远都无解的问题，尽管很多人都曾经思索过——乐观者找到了很多答案，严谨者决定暂不去想，豁达者认为不需要想，自信者断定自己找到了答案……但是迷茫者却找不到一种可以安抚心灵的理论，事实上关于这个问题，似乎也没有任何一个为大多数人普遍接受的答案。

人活一辈子，会遭遇多少无可奈何的事，邂逅多少恩恩怨怨的人。可是要知道，人不就这么一辈子吗？又有什么看不开的？人世间的烦恼忧愁，恩恩怨怨几十年后不都烟消云散了。做错了，不必后悔，不要抱怨，世上没有完美的人。跌倒了，爬起来重新来。不经风雨怎能见彩虹，相信下次会走得更稳。人这一辈子，不要去过份地苛求，不要有太多的奢望。金钱、权力、名誉都不是最重要的，最重要的还是应该善待自己。

人活一生一世，理应懂得为啥

人活着，究竟是为了什么？是为了爱，为了恨，为了道义，亦或只是为了生……也许它没有一个普遍意义上的答案，不同的人有不同的见解，正所谓，仁者见仁，智者见智。

生命只有一次，人活着要懂得珍惜，珍惜你的生命和所拥有的一切，不管你在经历磨难，还是在享受富贵，这些都是你的财富。因为磨难可以使你经过千锤百炼，达到坚不可摧、力不可挡。富贵也可以让你无忧无虑，享受安逸的生活。

人活着要懂得感恩，感谢你身边的每一个人，包括好人当然也要包括坏人。好人可以助我们一帆风顺，乘风破浪！坏人可以助我们练就一双识人的慧眼，教会我们怎样去识别、去防范坏人，而且坏人还会让我们变得更加坚强，活得更加有力！

你可能想过“人究竟是为了什么活着”这个宽泛而无解的问题，这个问题可能是一下划过你的脑子，宛如一道暴风雨中的闪电，或是风吹杨柳时那飘在你脸上的枯叶，或是电影中不经意所拍蜻蜓掠水的镜头一样，让你毫不犹豫地选择了放弃对于它的思考。人的生命不过 30000 天。在 30000 天里，我们睁眼、咿呀学语、蹒跚学步、长牙齿、上学、恋爱、工作、寻找爱人，然后充当父母的角色养育儿女，看着儿女睁眼、咿呀学语、蹒跚学步、长牙齿、上学、恋爱、工作、寻找爱人、养育子女，最后年老离去。30000 天的时间里，还要做种种的事儿：吃喝拉撒，还要发呆、洗澡、上厕所、睡觉；30000 天的时间里，我们还要表现开心、流泪、悲伤、发怒、眷恋、贪欲六种表情；30000 天的时间，我们还要唱歌、跳舞、看影视、看杂志报刊、盯着亲人看、盯着路人看……如此种种有着太多太多，当这些必要或不必要的时间塞满了一个人所有的人生旅程时，人已经很难腾出精力去思考一下，人究竟是为了什么活着？

给你 30000 天
你该怎么活？

2

曾有一人，踌躇满志地坐在人群暴满的大学礼堂去听一个外校著名大学教授所讲授关于儒家思想的讲座，当讲座完毕，他心情激动地第一个举起手来向这个著名教授问了这个问题，“人为什么活着？”或许是因为教授听不懂，或许是因为他觉得话题和讲座无关，当面对这么一个稚嫩的学子提出这么一个无聊的问题时，他几乎没听清楚。年轻人又把这个问题重复了一遍后，教授思考了三分钟，三分钟的时间里，全场宁静。最后他答复说“无可奉告”。

唐代著名文学家韩愈在《师说》中有言“师者，所以传道授业解惑也”。或许，这个教授只承载了书本的知识，然后照本宣科罢了；或许他没有对学识作深入的思考，没有对他的职责作深入的思考。

也许有人会说，“哈哈，这都不知道啊，人是为欲望活着啊。”

然而人并不全是为欲望而活着，一对老年伴侣，他们相依相伴，他们不求名欲、不求权欲、不求性欲，为什么他们还活得如此精彩呢？因为他们有了相伴一生的风雨经历，一路上的相互扶持让老人活得丰富多彩。

唐代王翰在《凉州词》里：“葡萄美酒夜光杯”就是讲体验美酒的情景，美酒当喝、美人当拥、美金当用，归根结底，不过是为了解除人之欲而已。人难道是为了“三美”而活着吗，“美酒、美女、美金”。人的欲望是无限膨胀的，所以，醉过之后方知酒浓，爱过之后方知情深，富过之后方知愁多，人不是为了“三美”活着。

人活着是为了什么其实并不需要准确的答案，答案也并不重要，重要的是我们怎样面对人生、享受人生，怎样才能够在我们活着的每一天都会拥有快乐的心情，都会拥有阳光般的精神。

有的人活得简单轻松自在悠闲，有的人活得辛苦忙碌焦头烂额；有的人听天由命知足常乐，有的人不屈不挠欲壑难填……每个人心中都有难念的经，说不出的痛，但人们都在为自己的追求为自己的梦想而活。

汤姆是美国一家麦当劳的员工，每天的工作就是不停地做很多相同的汉堡，没有什么新意，但是他仍然非常满足，也很快乐，从来都是用满怀善意的微笑热情地对待他的顾客，几年来一直如此。他的这种真挚的快

乐，感染了很多。有人忍不住问他，究竟什么让他充满热情？为什么对这样一种毫无变化的工作感到快乐？

汤姆说，我每做出一个汉堡，就一定会有人因为它的美味而感到快乐，那我也就感到了我的付出带来的喜悦，这是多么美好的事情。我每天都会感谢上天给我这么好的一份工作，我一定要好好活着，每当我想到这里，我的心潮起伏，我真的好感激上天赐给我健全的生命，这一刻，活着真好，总有一天，我一定能活出自己的光彩。

由于汤姆，这家麦当劳店的生意越来越火，名气也越来越大，最后终于传到了麦当劳公司总管那里，于是，汤姆被任命了总公司的一个重要职位。

与汤姆想法相反的是他的表弟查尔，他是一家汽车修理厂的修理工，从进厂的第一天起，他就开始抱怨：修理这活儿太脏了，瞧瞧我身上弄的，而且没有高额的薪水。每天他都是在不满中度过，认为自己像奴隶一样在卖苦力。他每时每刻都窥视着师傅的眼神与行动，稍有空隙，他便伺机偷懒，应付手中的工作，并且总是期待能尽早下班。

转眼几年过去了，一同进厂的几个工友，都各自凭借精湛的手艺，或另谋高就，或被公司送进大学进修，唯有查尔，仍旧做着讨厌的修理工作，依旧沉浸在无法升迁的痛苦之中，碌碌无为地过着每一天。原来，缺乏热情、失去快乐的最大受害者，就是自己。

哲学上说，任何事物都会有起源、发展、高潮、结束这四个过程，对于历史意义上的人类社会来说，人类社会是不断进步的，到底人要走向哪个终点呢？

人的存在，生命的存在，活的意义，不过是一个过程而已。生命结束了，又有新生命诞生，反反复复，没有终点可言，所以大可不必把“欲望”看得太重，也没必要把“物质”追得太急，同样也没必要为小事或者一点小挫折就“生离死别”，面对所有的一切，且淡然处之，人的生命在不断地演变中就能达成平衡，没必要为了终点而去探索终点。人类的发展根本没有终点，除非遭遇了客观因素的摧毁。

人其实就是为了活着而活着吧。

不一样的活法，不一样的人生

一个人有什么样的活法，就会有什么样的人生。平平庸庸地活，一生也会碌碌无为；积极进取地活，一生也会留下可圈可点的事迹；损人利己地活，只能让他人所不齿；而造福他人、乐于奉献地活，自然会为他人所称道。

有时我们自己在快节奏生活中，在多种角色扮演间，常常显得异常忙碌、行色匆匆、体力透支。活得匆忙，躺在沙发上不经意间想想：这种忙碌的生活，是我想要的吗？换一种生活方式，是不是就会打乱一切秩序？我真的没有时间、也没有精力去享受一下快乐的生活吗？这样的生活是否能够创造一个我们想要的明天？是否能够找到理由让自己的脸上挂上微笑？如果不能，那么这是我想要的生活吗？还是我认为生活只能如此？我到底想得到什么？

人人都有自己的活法，都有自己坚持的东西，每个人都在为自己的“活法”而奋斗。有的人热衷名利，认为人活着的最大追求就是让自己功成名就，于是，他们孜孜不倦地追求名利；有的人放纵行乐，认为人生不过一瞬，让自己过得快乐才是最重要的，于是，他们纵情声色，享受短暂的生命；有的人追求物质生活，认为金钱万能，只有钱才能让自己过得更好，有车有房，于是，他们孜孜不倦地赚钱；有的人，认为只有不断地奉献才能让人生更有价值，于是，他们像蜡烛一样，燃烧着自己，却给他人带去光明……

所罗门的魔鬼曾对渔夫说，随你挑选一种死法吧。然而，死法再多，不过百种。活法远远多很多！雷州方言有这么一句话：“爽过乞丐晒日头”，说的是寒冬腊九难得见几天太阳，好不容易熬过衾寒枕冷之

苦的乞丐们，纷纷跑到空旷的地方晒日头，这时，身子暖暖得禁不住伸几个懒腰，双手忙乎着伸到腋窝里，揪出狗日的跳蚤，放进口中嗤嗤作声，惬意、快感俱备，那个爽哟，用一句北方话来说，就是“盖了帽”了。

人到底应该怎么活？越来越多的人在思索这个问题。为了我们的一己之私而活，还是为了更多人的幸福而活？为什么物质文明越来越发达的现代，人们反而找不到快乐呢？如何活才能让自己快乐，让人生幸福呢？人们之所以不快乐、不幸福，那是因为很多人找不到活着的意义和价值，迷失了人生的方向。之所以会出现这样的状况，是因为人们在金钱社会缺乏正确的人生观，在物质文明越来越发达的现代社会迷失了。

三国时期的周处给了我们一个这样的启示。

周处很小的时候就失去了父亲，由于管教不严，年少时纵情肆欲、轻狂放荡、为害乡里、恶名昭彰，是乡人们唯恐避之不及的人物。有一天，周处问乡里的长辈：“现在时局平和，又赶上了丰收喜年，为什么大家却闷闷不乐呢？”长辈叹了口气说：“三害没有除去，又怎么会有快乐呢！”周处追问是哪三害，长辈给他的答案是：“南山白额虎，长桥下蛟龙，还有专门欺负百姓的恶人。”于是，周处自告奋勇，先入山杀了猛虎，又下水与蛟龙缠斗，周处与蛟龙打斗一连三天三夜没有归来的消息，乡人以为周处死了，大家在一起高兴地庆祝着乡里的三害都被除去了。周处回到家乡后，这才知道自己在乡民眼中也是一害，心中懊悔不已。于是，他离开家乡，拜访名士陆机、陆云兄弟，在陆机、陆云的勉励之下，周处改过自新，立定大志，最终也做出了一番让人刮目相看的成就。

在这个故事里，周处在为乡人除去两害之后，自以为这是为乡人做了好事，殊不知，自己竟也是三害中的一害。对他来说，自己的“活法”为人所不齿，这是一件很令人感到耻辱和懊恼的事情，于是，痛定思痛，重新审视了自己。

庸庸碌碌的人生并不是耻辱，只要能够敢于正视自己，审视自己的活法，改变自己的活法，人生就是有意义的，生命就是有价值的。

赵德生于北方，父母对他管教不当，赵德在小学的时候就成了学校中有名的小霸王，拉帮结派，欺负同学，偷鸡摸狗，做尽了坏事。

到了初中，读了一年多就退学了。每天游手好闲，混在网吧歌厅，四处打架，经常出入看守所，在乡人眼中他早已没救了，天生坐牢的命。有一次，在打架时，赵德拿刀砍伤了他人。没过多久，对方竟然纠集了上百人把赵德围困在家中。赵德的父母好话说尽不说，还赔了一大笔钱，这才让事情不了了之。

看着父母为自己担惊受怕、操劳受累，赵德把自己关在屋里几天没有出门。经过一番思索，赵德对父母说想做点正事，做点小生意也可以。父母欣然同意了赵德的想法。赵德想在家乡开一家食品加工厂，但是，从招聘启事贴出，都无人问津，一周之内工资涨了三次，依然没有人应聘。原来，乡人知道是赵德开的工厂，都不敢去应聘，对赵德敬而远之。

赵德知道自己这些年定型在乡人眼中的形象，于是，一改往日作风，安安分分做人，时间一长，这才逐渐扭转了自己在乡人眼中的印象。

如今的赵德，已经成为造福一方、事业有成的企业家，人人夸赞的青年才子。

前后的鲜明对比，这就是一个人不同的活法问题。

《审美学》上有个观点，人坐在客厅里观赏外面的暴风骤雨，跟坐在一叶孤舟上遇到暴风骤雨的心境是截然相反的。前者可以一边品咖啡，一边借用高尔基的名句，隔着玻璃手舞足蹈兴高采烈地狂呼：“让暴风雨来得更猛烈些吧！”但后者呢？也许是浑身哆嗦无比恐惧，祈求上苍保佑让这该死的风雨消失无踪。看看，同样的一件事情，所处的位置不同，审美情趣不一样，心境和想法也就不一样。因此，在讨论“怎样活才算好”之前，必须弄清“活”与“不活”的问题。只有“活”不成为一个问题，才能考虑“怎样活”，进而探讨“才算好”。否则，连生存权也得不到保障，“怎样活才算好”就成为奢谈。关于“怎样活才算好”，实际上是内心感受问题。“怎样活”并没有固定的模式，是否觉得“好”要靠心境。

什么样的活法，造就什么样的人生。过去，你怎么活，不重要，它已经成为过去；现在，你怎么活，也不重要，现在也即将过去；将来，你怎么活？才是最重要的。

正确认识自己，实现人生价值

成功者之所以成功，就在于他培育和发挥了自己的强项，从而实现了人生价值的最大化。一个人首先要正确认识自己的优点和强项。只有对自己的品质、能力、性格、角色、优点、缺点全面准确地认识和把握，才能找到准确的人生坐标和可靠的精神支撑。其次要正确认识自己的缺点和弱项。任何人都有缺点和不足，但往往自己认识不到，只有认识到缺点和不足才能克服它、抑制它、改进它，不断修正自己。

不断提升自己的道德修养。要努力追求“正”。一个人胸中有正气、办事讲公正、对人讲正派，才能自己踏实、他人称赞。要努力追求“善”。善良使人高尚，善良可以征服世道人心。要努力追求“诚”。真正的聪明是诚信，时代呼唤诚信，人皆诚信世风清。要努力追求“实”。忠实对待组织，诚实对待他人，踏实对待事业。另外，要不断提高自己的处世能力和水平，学会尊重别人。这样才能赢得别人对自己的尊重，自己的工作和生活环境才会越来越好。要学会换位思考。凡事都要从不同角度，尤其是要从对方角度考虑，这样才能消除隔阂、和谐共事。要学会宽容。要容得下他人之长、他人之短、他人之过。要懂得谦虚。谦虚不仅可以获得好人缘，还可获得外部支持和社会资源。要不断提高自己的职业素质。人生只靠一腔热血是不行的，还要有足够的知识做支撑，并且不断更新，才能打开人生和事业的新局面。要不断振奋自己的精神。它必须是向上的、积极的。良好的精神状态是人生成功的基本前提，否则就将一事无成。

要正确把握自己。

首先，要保持知足心态，克服贪婪心态。钱，够吃够喝略有结余就

给你30000天
你该怎么活？

8