

乔春颖◎编著

悟有慧

——获得快乐人生的方法

■人生三诀：我悟，我有，我慧



听易忘，见能记，动开悟，悟生慧

人生要知道该“放弃”什么，更要知道该“有”什么。

知识不是智慧，聪明也不是，真正的智慧一定是简单的，成熟而有坦诚的。



地震出版社

乔春颖◎编著

悟有慧

——
获得快乐人生的方法



223452

广西学院鹿山学院图书馆



d223452

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

悟、有、慧：获得快乐人生的方法 / 乔春颖编著. —北京：地震出版社，2011.5
ISBN 978-7-5028-3873-7

I. ①悟… II. ①乔… III. ①人生哲学 IV.
①B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056621号

地震版 XM2181

悟、有、慧 ——获得快乐人生的方法

乔春颖 编著

责任编辑：范静泊

责任校对：孔景宽 凌樱

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993 传真：88421706

门市部：68467991 传真：68467991

总编室：68462709 68721982 传真：68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：北京中印联印务有限公司

版 (印) 次：2011年5月第一版 2011年5月第一次印刷

开本：680×960 1/16

字数：182千字

印张：14

书号：978-7-5028-3873-7 / B (4514)

定价：26.00元

版权所有翻版必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)



前言

悟，是禅宗用语，意思是心里明白，觉醒，理解。由此又引申出觉悟、醒悟、悔悟、恍然大悟、大彻大悟等，大抵都是相同道理。

无论做哪一行，最重要的是要“善悟”。在所有的进步中，进步最快的是“善悟”者。

有一个心理咨询师说：做我们心理咨询这一行，尤其要“善悟”。来访者开始大多是“执迷不悟”，来到这里我们要领着他们悟，然后启发他们自己主动地去悟，直到有一天他们突然顿悟了，随后彻底地醒悟了，病就好了。

一个人要过的快乐、幸福，就必须善悟。

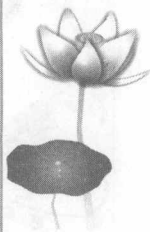
光有“悟”还不行，还要“有”，即有涵养、有面子、有人脉、有信心。

为什么要有涵养？因为举手投足间别人就会对你有个大致的判断。

为什么要有有人脉？因为生活圈子会决定一个人的生活。

为什么要有面子？因为中国人把面子看的很重要，有面子的人更有幸福感，心情更愉快。

为什么要有信心？因为你如果不敢正眼瞧别人，别人也瞧不起你。有信心未必能成事，但没信心多半不能成事。





启发你不浪费生命中一分一秒宝贵的时间，让所有的物质和精神财富最大限度地发挥效用，让你的生活更幸福、快乐，这是我们写这本书的初衷。

悟有慧

目录

悟

一、悟爱恨：爱，越分享越茂盛

心静时，爱就是花 / 4

爱，越分享越繁茂 / 6

没有人分享的人生是一种惩罚 / 8

哪里有100%满意的爱与婚姻 / 10

解开仇恨的结，为自己松绑 / 12

二、悟得失：有时候，失去可以比拥有更轻松

因利益存在的朋友，会因利益而不存在 / 16

忘记该忘记的，接受要接受的 / 18

放过别人，也是成全自己 / 20

贪心是招祸的根源之一 / 22

感谢在艰难中离开你的人 / 24

错过花，你将收获雨 / 27

不要把失去的理想化 / 29





不放弃自己的原则 / 31

三、悟顺逆：

越困难时越要镇定沉着，越顺利时越要谨慎小心

人是如何成熟起来的 / 34

生活需要放弃，但绝不轻言放弃 / 36

给自己一片悬崖 / 38

相信自己的能力，坚持不懈 / 40

怕输反而会输 / 42

努力勾画出幸福的模样 / 45

希望创造奇迹 / 47

四、悟生死：死是容易的，所以坚强的人选择生

人生不是赛跑，而是旅行 / 50

请尊重生命 / 52

每个人都会死去，但不是每个人都真正活过 / 54

不能过度透支自己的健康 / 56

轻视生命是对亲人的最大惩罚 / 58

和生命比一切都微不足道 / 60

悟有慧

——获得快乐人生的方法

2

有

一、有涵养：举手投足间别人就会对你有个大致的判断

有涵养是最大的优雅 / 66

仪表要美 / 68

悟有慧

多读点书 / 70

接触文学艺术 / 72

二、有人脉：生活圈子决定一个人的生活

让自己成为“圈内人” / 76

学会合作 / 78

知心的朋友要交，世俗的朋友也不能少 / 80

挖掘同学资源的宝藏 / 82

会输才能赢 / 84

让功 / 86

试着爱自己恨的人 / 88

如何处理办公室里的人际关系 / 90

好感的来源：相似、互补、相知 / 92

互惠原理：人际关系的跷跷板 / 95

找对人 / 98

三、有面子：说不重要就不重要，说重要也重要

别想在争辩中获胜 / 102

批评人要注意对方的面子 / 105

关于“妻管严” / 107

再说借钱这个老话题 / 109

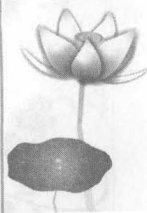
认错不是丢面子 / 111

场面话——可听不可信 / 113

保全他人的面子 / 115

不要“不好意思” / 117

给人面子，也是给自己面子 / 119





悟有慧

——获得快乐人生的方法



4

四、有信心：你如果不敢正眼瞧别人，别人也瞧不起你

故意取悦别人是对自己信心的打击 / 122

看重人生，先从不看轻自己开始 / 124

自信不失谦虚，谦虚不失自信 / 126

靠人推是走不远的 / 128

计算事情发生的概率 / 130

用勇气改变可以改变的，用胸怀接受不能改变的 / 132

微笑是自信的表现 / 134

保持最好的情绪 / 137

慧

一、选择的智慧：5年后的生活由今天的选择决定

选择比努力更重要 / 142

切勿“排错队” / 144

选择的时候要看真相，而不是依据小道消息 / 145

选择放弃更难 / 147

只选一把椅子 / 149

选择做事还是做事业 / 150

这是你的选择 / 152

二、拒绝的智慧：心太软是对自己的犯罪

什么时候对上司说“不” / 156

对下属该怎么说“不” / 158

怎样拒绝不必要的应酬 / 160

拒绝应采取的态度 / 162

悟有慧

- 说“不”的两大禁忌 / 164
对心爱的人不能无条件地顺从 / 166
我们也会被拒绝 / 168

三、慧言慧语：不能什么都说，也不能什么都不说

- 有理不在说的多 / 172
对巧舌如簧的人要留个心眼 / 174
只有嘴上留情，脚下才会有路 / 177
注意语调和表情 / 179
说话的礼节 / 181
谈判中间话的技巧 / 183
谈判中回答问话的技巧 / 185
会说先会听 / 187
不该对上司说的几种错话 / 189

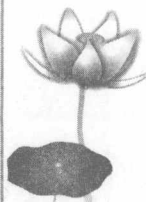
四、慧行慧果：

用正确的方法做正确的事，才会有正确的结局

- 不走直线，反而第一个到达目的地 / 192
没有不用心就做成的事情 / 194
有些事，没有结果就是最好的结果 / 196
听大多数人的意见，自己做决定 / 197
将“大石块”排在前面 / 199
用中庸拒绝极端 / 201
“无用”的妙用与大用 / 203
一切都不晚 / 205

附录

- 《朱子治家格言》 / 207
《名贤集》 / 208





悟

一、悟爱恨：爱，越分享越茂盛





心静时，爱就是花

有人出了个题目给两位画家，题目是“安静”，要他们各画一张表达同一内容的画。

一人画了一个湖，湖面平静，好像一面镜子。另外还画了些远山和湖边的花草，让他们倒影在水面，也看的清清楚楚。

另一个人则画了一个急流直泻的瀑布，旁边有一棵小树，树上有一棵小枝，枝上有一个鸟巢，巢里有一只小鸟，但那只小鸟正在窝里睡觉。这个画家是真正能了解安静的意义的。前面一个人所画的湖面，不过是一潭死水罢了。

心静时，歌声就是天籁；心不静时，歌声就是噪音。风景、人生、情感皆是如此。

记得有一次，去老师家练古琴，照例先调弦。

“音高了，低了”，老师在旁不语，只偶尔提示。于是，我就去旋动琴轸，或许过于用力，复泛音调弦时，欲高之音过高了，欲低之声又低过头了。

老师说：你得用心听所调之音的余韵，在其未消失之前听音调弦，如此方行。若只是高了去拨，低了就调，而不是听音调弦融合起来，调不准也是自然。

我遵嘱静心听音韵之间的细微差别，其时轻轻调试，几下反复，弦声和谐了。

这时老师说：调弦亦调心。心下一惊，原以为独钟古琴的我能安静地习琴练琴，也算能体悟一点琴境的，瞬间顿悟却原来足下之路尚未坚实。于是更明白了春秋时成连为使伯牙琴技突进而让其面对东海十天了悟的故事内涵。

心静，爱就是花，就是露；心不静，爱就是埋怨，就是枷锁。

一日三悟

黄楚城书代益 墨

当一个人心里平静安定，自然一切笃当贴切；心里浮动不安，必然起妄念焦躁。因此调心是禅定功课中很重要的一环。

心理的不安和清静均源自过去的经验，它是透过各种感官及意识思想而存在（即透过眼、耳、鼻、舌、身、意而产生）。换言之，妄想或清静都与自己过去经验有关。

凡人精力有限，应适当支配，实行“三八制”：八小时睡眠，八小时工作，八小时休息。能如是正常，断无多病之理。

5

悟爱恨：爱，越分享越茂盛

获得快乐人生的方法





悟有慧

——获得快乐人生的方法

6

爱，越分享越繁茂

很多东西都是越分越少，比如，你有3个梨子，分给别人一个，就剩下两个；有100块钱，你分给别人50块，那你自己就剩下50块了。但有一种东西它是越分越多的，那就是爱。

很多人不明白其中的道理，所以不免会做出一些傻事来。比如莎士比亚的悲剧《李尔王》中的李尔王就是这样的一个傻子。在这出悲剧中，有个情节，李尔王老了，欲将江山与权力均分给3个女儿，便让她们对此表个态，于是，大女儿与二女儿立刻花言巧语，把她们对父王的爱表达得天花乱坠，李尔王听了大喜。不料，三女儿的回答却使他大怒，于是愤而驱逐了三女儿，还一举剥夺了她的继承权。

那么，三女儿是怎么回答的呢？

她的这句话就是：“父王，我当然爱您，可一旦我出嫁，就将不得不把我的爱分一半给我的丈夫。”

请注意，就是因为这句话，李尔王居然赶走了自己的亲生女儿。那么，爱是不是越分越少呢？这的确是个值得思考的问题。

在现实生活中也确有认为爱越分越少的人。比如，发现儿子与媳妇卿卿我我恩恩爱爱时，有的婆婆便认为是媳妇夺走了儿子对自己的爱；再比如，发现妻子那么投入地爱着新出世的孩子，有的丈夫便认定妻子对自己的爱少了。自然，只要这么一认定，也就会导致某种不愉快发生。

其实，爱并没有减少，而是发生了“爱的转移”。那么，何为爱的转移呢？这就是，在不同的时期和不同的阶段，人的爱的侧重点有所不同，这很正常，如果把这种爱的转移视为爱

悟有慧

的消失，就的确言之过重的了。事实上，上文提到的李尔王完全可以换一个思路，这就是，他完全可以由女儿的话发现，女儿不仅是富有责任心的好女儿，还是个富有责任心的好妻子，如此理解女儿，不是更能体现出一种比大海更宽阔的父爱吗？况且，既然女儿要把她的爱分一半给丈夫，那么女婿也会爱自己的女儿，当然，女儿也会更爱父亲，女婿也会爱自己的岳父。一家人其乐融融，充满了爱的欢声笑语。谁说他们的爱减少了呢？

自然，上文提及的婆婆，只要“设身处地”为对方想一想，也就完全能理解“儿子”与“妻子”的感情变化。想一想，两位年轻人关系好了，作为长辈，能不更开心吗？关心是爱，理解是爱，孝顺也是爱，当这几种爱同时发生的时候，爱的效应会呈几何级数似地增长。

相反，如果大家都不愿意分享爱，你不爱我，我也不爱你，那么，爱就会越来越少，人与人之间就会越来越冷酷，到最后，爱就会消失，谁都得不到。

一日三悟

爱要分享，累要分担。

只有懂得“分享爱”，才能够得到爱。

分享的是爱，得到的是快乐。

