

人一生 不可不想的事

[决定一生幸福的29堂智慧必修课]

张保文◎编著



人生开悟的
智慧入门书

生命——毕淑敏在北大演讲时说：“人生其实无意义，但我们不妨为它找出一些意义。”

磨难——南怀瑾说：“磨难是岁月的砥砺与财富，苦忍的一瞬是光明的开始。”

舍得——星云大师说：“舍得，以舍为得。舍，看起来是给人，实际上是给自己。”

婚姻——王海鸰说：“在婚姻中，我们要有度量——一种是真有度量，一种是装糊涂。”

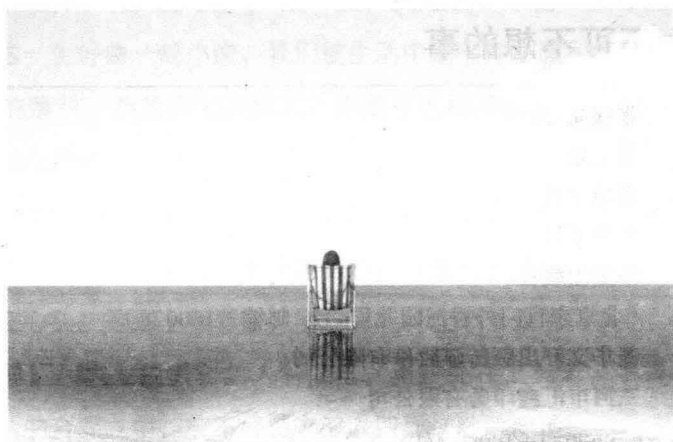
职场——李开复说：“只有善于展示自己的人才能在工作中获得真正的机会。”

转换心念，唤醒生命积极能量的人生顿悟书

人一生 不可不想的事

[决定一生幸福的29堂智慧必修课]

张保文◎编著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人一生不可不想的事 / 张保文编著. —北京: 华夏出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5080-6519-9

I. ①人… 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 (2011) 第105364号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

人一生不可不想的事

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 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 18

字 数 260千字

版 次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-6519-9

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

转换心念，开启幸福之门

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，日益沉重的学业和不明朗的前景，又层层地压在心头。等到十年寒窗，学业有成，迎来了爱情和事业，随时却又会面临情感的挫折和失业的威胁。人到中年，更是处在上有老，下有小，左面工作，右面生活的合围之中，搞不好就会陷入四面楚歌的境地……

由此可见，烦恼竟成了构成我们生活的主要内容。上面所列的是我们人生各个阶段面临的具体烦恼和问题。除此之外，我们还会面临种种精神上的烦恼。例如“我是谁，从何处来，到何处去”、“人生的意义”……这类触及生命本质的追问。

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；除了友情、亲情、爱情之外，我们还需要信仰的庇护，需要一个灵魂的家园……对外，我们需要融入社会，处理好人际关系，家庭关系，同事关系，朋友及亲戚关系等，要学会方圆的处世之道；对内，我们要消除孤独、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。诸如此类的问题和烦恼不胜枚举。

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。

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。

后 记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、谈佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。在享受之余，我们心中也充满了感恩。因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

第一章

直面人生——唤起沉睡的你

生命——生亦何欢，死亦何苦

- ◎ 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 008

信仰——让幸福更加坚定与持久

- ◎ 信仰，我的未来 011
- ◎ 带着一颗诚敬的心去生活 013
- ◎ 实现自己的本性就在信仰中 015
- ◎ 人生的无畏与有畏 017

审美——人生，最美不过心

- ◎ 绚烂之极归于平淡 019
- ◎ 美，总在匆忙赶路中错过 021
- ◎ 美，只存在心灵中 024
- ◎ 有一颗健全的心才能拥有美 025

共生——落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色

- ◎ 点亮自己，照亮他人 028
- ◎ 为自己而生，也为别人而活 030
- ◎ 人生不在于你是谁，而在于你做什么 033
- ◎ 拥有一颗无私的心，便拥有了一切 034

价值——假如今天是生命的最后一天

- ◎ 生命的价值就在每一刻平凡的时光中 038
- ◎ 如果时光可以倒流，人人都可以成为伟人 040
- ◎ 虚掷生命，如同向自己行窃 042
- ◎ 价值不是以数量来衡量的 043

第二章

自信人生——你就是自己的奇迹

自我——做最好的自己

- ◎ 人生，做最好的自己 046
- ◎ 对奴性十足的人而言，自由即痛苦 049
- ◎ 接受自己，他人才能接受你 051
- ◎ 盲从会让人迷失自我 052

潜能——不做贫穷的“百万富翁”

- ◎ 真正的宝藏就在自己身边 054
- ◎ 每个人都是百万富翁 056
- ◎ 开发自己的潜能 059
- ◎ 摆脱心灵的羁绊 062

抉择——人生最困难的是抉择

- ⊙ 一连串的选择，构成了我们的人生轨迹 064
- ⊙ 选择适合自己的生存方式 066
- ⊙ 命运握在自己的手中 067
- ⊙ 生命不应是数日子 070

成熟——真正的成熟与年龄无关

- ⊙ 成熟，就是活在当下 073
- ⊙ 六十岁，人生才刚刚开始 076
- ⊙ 欲望使人年轻 078
- ⊙ 在世故中保持一份单纯 079

尊严——幸福是有尊严地活着

- ⊙ 站起来，你也可以成为伟人 082
- ⊙ 未经你的允许，没人能使你感到自卑 084
- ⊙ 尊重自己才能赢得别人的尊重 085
- ⊙ 上与君王同坐，下与乞丐同行 088

第三章

感悟人生——淡定的人生不寂寞

孤独——有一种幸福叫孤独

- ◎ 孤独，是优秀者的特质 092
- ◎ “寂寞”做伴好还乡 094
- ◎ 接受邀请，与寂寞相安 097
- ◎ 告别喧嚣，体会独处的快乐 098

烦恼——剪不断，理还乱

- ◎ 你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼 101
- ◎ 生命，载不动许多愁 103
- ◎ 以旁观者的心态对待自己的人生 105
- ◎ 洒脱一点儿才快乐 107

享乐——生存之轻与生存之重

- ◎ 享乐不是真正的人生 110
- ◎ 生存之重与生存之轻 111
- ◎ 充实的生活才有质感 113
- ◎ 安逸的生活如同慢性毒药 116

嫉妒——走出灵魂的偏见

- ◎ 嫉妒，人之天性 118
- ◎ 不要让嫉妒成为心头的刺 120
- ◎ 嫉妒别人是承认自己不如人 122
- ◎ 赞赏他人，并迎头赶上 124

虚荣——一个美丽的陷阱

- ◎ 争名夺利皆虚荣 126
- ◎ 交际中要学会适当满足他人的“虚荣心” 128
- ◎ 看清虚荣的假大空 131
- ◎ 为名为利终不了，问君辛苦到哪年 134

第四章

励志人生——感谢折磨你的人

磨难——每一种创伤，都是一种成长

- ◎ 不完美的人生才是真正的人生 138
- ◎ 正视压力，变压力为动力 140
- ◎ 缺陷，成就自己的“根据地” 142
- ◎ 不要拒绝生命的雕琢 143

欲望——欲望来了，幸福走了

- ◎ 失败不是因为不够聪明，而是因为太贪 147
- ◎ 欲望与幸福成反比 149
- ◎ 欲登顶峰，必先除去心中杂念 152
- ◎ 欲望大不过生命 153

善良——有时善良也是一种错

- ◎ 用他人能够接受的方式去行善 155
- ◎ 把心掏出来会犯错，善良要有度 158
- ◎ 守护好爱的天性 160
- ◎ 善恶一念间，善恶本无定论 162

理智——理智多一点儿，幸福近一点儿

- ◎ 不要忘记保持理智 164
- ◎ 让情感和理智水乳交融 166
- ◎ 善于掌控情绪 167
- ◎ 不在意才能不生气 171

舍得——有所放弃，才能有所追求

- ◎ 舍弃，是为了更好的选择 173
- ◎ 舍亦是一种得 175
- ◎ 以迂为直，以患为利 178
- ◎ 有舍有得，不舍不得 180

第五章

幸福人生——爱情要经得起平淡的流年

婚姻——一辈子的唇齿相依

- ◎ 不要试着去改变对方 184
- ◎ 婚姻需要私人空间 186
- ◎ 相敬如宾，不要相敬如“冰” 188
- ◎ 不可仅仅满足于被爱 190

家庭——别让家成为伤心地

- ◎ 顺利度过情感磨合期 194
- ◎ 找到家庭和事业的平衡点 196
- ◎ 家不是一个讲理的地方 200
- ◎ 用坦诚增进两代人之间的感情 202

第六章

经营人生——糊涂做人，精明做事

交友——朋友，是一种特殊的温暖

- ◎ 保持适当的距离 206
- ◎ 友谊需要真诚的付出 208
- ◎ 诚信，勿许空头支票 210
- ◎ 该记取的与该忘记的 212

处世——假糊涂与真聪明

- ◎ 居家多念一点儿“糊涂经” 214
- ◎ 假糊涂中的真聪明 216
- ◎ 身轻失天下，一生真伪复谁知 219
- ◎ 看透人情，清醒做人 220