

敬爱亲爱的父母

愿您过得比我好

黄敬红 著

人生在旅途

江西高校出版社

AA40103
291
37

人生在旅途

黄敬红 著



江西高校出版社

(赣)新登字第 007 号

书 名:人生在旅途
作 者:黄敬红
出 版:江西高校出版社(南昌市洪都北大道 16 号)
发 行
经 销:各地新华书店
印 刷:南昌航空工业学院印刷厂
开 本:787×1092 1/32
印 张:7
字 数:170 千
印 数:4000 册
版 次:1996 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
定 价:8.80 元

ISBN /-81033-556-1

C·16

邮政编码:330046 电话:8331257、8332093、8329894

(江西高校版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

致 读 者

每个人都渴望度过有意义的人生：既有辉煌如炬的事业，也有甜蜜温馨的爱情；既有功成名就的自豪，也有不懈追寻的回忆……每个人的情况虽然各不相同，但“人往高处走”的追求则是相同的。做一棵大树，或做一棵小草，都能达到人生光辉的顶点。

现在奉献给大家的这本书，以科学人生观为指导，对现实生活中的人生课题一事一议，旨在同广大朋友，特别是青少年一道在人生旅途上不停地跋涉，在生活的海洋中奋力搏击，攀登自己人生的顶点，抵达自己理想的彼岸。

我在用我的心同朋友交谈。书中写的正是我对人生的认识，生活的考验、工作的磨砺，挫折的懊恼，失意的彷徨，成功的喜悦……所有这些，都曾伴随过我。我想对朋友诉说的话很多很多，让我们牢记萧伯纳的那句名言以共勉：

人生不是一支短短的蜡烛，而是一支由我们暂时拿着的火炬，我们一定要把它燃得十分光明灿烂，然后交给下一代。

黄敬红

一九九六年一月二十日

目 录

一、人生价值篇

- 1. 写好一个“人”字 (3)
- 2. 学做一个完整的人 (4)
- 3. 人生的旗帜是自尊 (6)
- 4. 人生成败的关键在认识自己 (8)
- 5. 选准自己的人生路标 (10)
- 6. 理想是人生的支柱 (11)
- 7. 人生的幸福在于创造 (12)
- 8. 人生的价值在于奉献 (14)
- 9. 人生的规矩是法纪 (15)
- 10. 学会与金钱打交道 (17)
- 11. 划清虚荣与荣誉的界限 (18)
- 12. 掌握生活的辩证法 (20)
- 13. 接受生活的考验 (22)
- 14. 潇洒地对待人生 (23)

二、人生道德篇

- 15. 遵守共同的道德规范 (27)

- 16. 做中华传统美德的继承人 (29)
- 17. 塑造完美的人格 (31)
- 18. 培养正直的品格 (33)
- 19. 锻炼良好的性格 (34)
- 20. 宽容是人生的美德 (36)
- 21. 自责是沟通的桥梁 (38)
- 22. 助人表现友善的心灵 (39)
- 23. 尊师学艺的门道 (41)
- 24. 孝顺是子女的义务 (43)
- 25. 讲礼是谦和的象征 (44)
- 26. 树立职业道德新风 (46)
- 27. 弘扬公德与正气 (47)
- 28. 用冷静对待非难 (49)
- 29. 用理智战胜嫉妒 (50)
- 30. 用幽默摆脱尴尬 (52)
- 31. 用诚实取代虚伪 (54)
- 32. 用谦虚防止骄傲 (55)
- 33. 沉默不永远是金 (57)
- 34. 自身修养要则 (58)

三、人生交往篇

- 35. 微笑打开交际大门 (63)
- 36. 得体地称呼别人 (65)
- 37. 恰当地使用礼貌用语 (66)

●38. 电话交往中的礼貌	(67)
●39. 握手的学问	(68)
●40. 学会交换名片	(69)
●41. 寻找交往的接近点	(70)
●42. 把握交际的距离	(72)
●43. 掌握交往的原则	(73)
●44. 注意交际的魅力	(75)
●45. 学会推销自己	(76)
●46. 记住别人的姓名	(79)
●47. 如何求人办事	(80)
●48. 怎样对待别人的请求	(81)
●49. 选择祝福别人的方式	(82)
●50. 做个热情好客的主人	(85)
●51. 批评别人的艺术	(86)
●52. 学会称赞别人	(88)
●53. 怎样道歉和致谢	(90)
●54. 当你被人误解时	(91)
●55. 当你开玩笑时	(93)
●56. 学会与别人争辩	(94)
●57. 公关中的暗示术	(96)
●58. 公关中的应变技巧	(97)
●59. 给人一个良好的角色印象	(99)
●60. 当你与领导闹矛盾时	(100)
●61. 你会与上司相处吗	(102)

- 62. 怎样做受欢迎的领导者 (104)
- 63. 当你与邻居交往时 (106)
- 64. 小处不可随便 (108)
- 65. 交际语丝 (109)

四、人生奋斗篇

- 66. 人生就是奋斗 (113)
- 67. 年轻是奋斗的年轮 (114)
- 68. 立足今天的时光 (116)
- 69. 贵在树立自信心 (117)
- 70. 培养好的思维方法 (119)
- 71. 借鉴成功者的经验 (122)
- 72. 克服成才的角色意识 (123)
- 73. 努力将理想变为现实 (124)
- 74. 名人的时间观 (126)
- 75. 驾驭时间的诀窍 (127)
- 76. 假如你是厂长经理 (129)
- 77. 你具备哪种人才格 (130)
- 78. 走岗位成才的捷径 (133)
- 79. 优化成才的家庭环境 (134)
- 80. 强化成才的社会环境 (136)
- 81. 博学出真知 (137)
- 82. 应聘面试成功技巧 (138)
- 83. 怎样看待成才机遇 (140)

- 84. 怎样才会被重用 (141)
- 85. 当你怀才不遇时 (143)
- 86. 当你落榜时 (145)
- 87. 自学成才的秘诀 (147)
- 88. 自卑不如行动 (148)

五、人生情感篇

- 89. 让真情永伴人生 (153)
- 90. 友情是人生情感之花 (154)
- 91. 用真情结交朋友 (156)
- 92. 结交真正的朋友 (157)
- 93. 铭记古人交友名言 (159)
- 94. 当友谊出现裂痕时 (160)
- 95. 友情与爱情的关系 (162)
- 96. 爱情的表达方式 (163)
- 97. 与恋人第一次约会时 (165)
- 98. 选择理想的伴侣 (166)
- 99. 和谐的夫妻感情来自尊重 (168)
- 100. 爱情巩固在于感情真挚 (170)
- 101. 幽默是家庭同乐的兴奋剂 (171)
- 102. 当你步入家庭生活时 (172)
- 103. 当夫妻处于冷战时 (174)
- 104. 失恋时怎么办 (175)
- 105. 如何体面地分手 (177)

六、人生健康篇

- 106. 健康状况的自我判断 (181)
- 107. 友情是健康的良药 (182)
- 108. 信念是健康的支柱 (184)
- 109. 进取心是健康的要素 (185)
- 110. 良好的人际关系是健康之友 (186)
- 111. 一张一弛健康之道 (187)
- 112. 欢乐是心理健康的保护神 (188)
- 113. 怎样对待孤独寂寞 (191)
- 114. 学会为自己喜欢而活 (192)
- 115. 改掉损害健康的不良习惯 (194)
- 116. 水是人体最佳保健品 (196)
- 117. 按摩足底保健法 (197)
- 118. 常规自我保健法 (198)
- 119. 脑力劳动者的自我保健法 (199)
- 120. 美容保健法 (200)
- 121. 食疗保健法 (201)
- 122. 古代文人的养生之道 (203)
- 123. 运动是生命永恒的源头活水 (205)
- 124. 迈好中年这一步 (208)
- 125. 给历史留下什么 (209)

一、人生价值篇

1. 写好一个“人”字

经历了多少风风雨雨，经历了多少坎坎坷坷，经历了多少沧海桑田，经历了多少斗转星移，终于延生了一——人。

有了人，世界开始了巨变，生命发生了质变，整个宇宙都在沸腾，都在讴歌。

人，能劳动，能思维，能够创造生活。这是人的标准，人的概括。

人，是宇宙的杰作、历史的花朵。在这个世界上最难写又必须写的字，就是“人”字。能否写好“人”字，关键在于我们怎样去写，是用自己毕生的精力去写，还是糊涂乱抹、悔恨终生。

你和我都绝不仅仅属于个人。你我既是母亲十月的孕育，又是世界进步结出的花朵。没有母亲，没有世界，怎么会有你我？为“人”字的名符其实，为文明的花朵更加鲜艳，为世界更加美丽，朋友，把你心中的笔举起来，滤去不属于人的杂质，饱蘸生命热情的汁液，挥写出一个顶天立地的崭新“人”字。

青年的偶像保尔·柯察金，他以对生活的崇高理想和坚定信心，坚强地活下去。在他全身瘫痪后，曾对生活失去过信心，“如果不能再工作，还不如减轻社会的负担。他想到了“死”这个可怕的字眼，他想用手枪结束自己的生命……这时，他又想到了母亲的辛苦，同志们的帮助，社会的恩赐，对这些他一点也没有报答……想到这些，保尔感到愧对母亲，愧对同志，愧对社会。他感到自己太无能、太软弱了，既然还有一颗心、一双手，就要有报恩之心，报国之志。于是他收回了手枪，

重新回到了生活中，继续战斗。正如张海迪所说，“如果那时枪声一响，便不会有《钢铁是怎样炼成的》了。”可是命运对他太无情了，不幸的生活仍然在威胁着保尔这个软弱的身体，他又双目失明了。这是一个更大的打击。保尔将再也不能看到母亲和妻子了，他再也无法看书写字了。但是这一切并没有动摇保尔那颗坚强的心。他躺在病床上，用手摸着格板写字，于是一部名著《钢铁是怎样炼成的》在保尔的手里延生了。

送你一句格言：人生最宝贵的东西是生命。生命属于我们只有一次。人的一生应当这样渡过：当回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在临死的时候，他就能说：“我整个生命和全部的精力都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。”

2. 学做一个完整的人

教育家陶行知在 1925 年底对南开中学生所做的题为《学做一个人》的演讲中说：“学做一个人，要做一个整个的人，别做一个不完全的人”。他认为做一个整个的人有三种要素：一要有健康的身体，我们可以在物质环境里站个稳固。做一个十八岁的“青年”，可以担负很重要的责任，别做一个十八岁的“老翁”。二要有独立的思想——要虚心，要思想透彻，有判断是非的能力。三要有独立的职业，滴自己的汗，吃自己的饭。自己的事，自己干。靠人、靠天、靠祖先都不算好汉。

新时期做人的标准是什么？1985 年 3 月 7 日，邓小平同志在全国科技工作会议上强调，必须教育人民做到有理想、有道德、有文化、有纪律。

理想是我们国家和民族的一个非常重要的精神支柱,如果没有理想,不知道自己应当干什么,应当朝哪个方向,就不可能有坚定正确的行动。一个人,一个民族,如果只顾眼前“小惠”,没有远大理想,是不可能真正有所作为的。

理想是什么?理想是共同奋斗的目标,并有可能实现的信念。我们共产党人的最高理想是实现共产主义社会。现阶段我们的共同理想是把我国建设成为民主、繁荣、富强的社会主义现代化国家。

道德是社会为了调整人与人之间的关系所提倡的行为规范。它通过各种形式的教育和社会舆论的力量,使人们区分善与恶,荣誉与耻辱,正义与非正义,并逐步形成一定的习惯和传统用以指导和控制自己的行为。共产主义道德的本质特征是集体主义。在我国现阶段,爱祖国、爱人民、爱科学、爱社会主义是全体人民应当遵循的基本的道德规范。

有纪律,就是说每个人都要牢记自己的行为准则,什么允许做,什么不允许做。谁做了不准做的事,就要查处、批评、教育,甚至法办。目前有些地方有的人该办的事不办,不该办的事办了;为自己的事拼命办,有的人丧失国格、人格,使国家蒙受损失。这是纪律不允许的,有的是法律不允许的。

有文化,就是要求我们努力学习掌握科学文化知识。列宁曾经指出:“在一个文盲的国家内是不可能建成共产主义社会的。”(《列宁选集》第4卷第357页);毛泽东同志说:“没有文化的军队是愚蠢的军队,而愚蠢的军队是不能战胜敌人的。”这就告诉我们:革命和建设都需要文化。特别是在建设有中国特色社会主义的今天,我们更加需要掌握现代科学文化知识。因为,科技的进步与发展要靠文化知识的不断积累和更新;先进的现代机器设备要靠有知识技能的人来操作;科学种田要

靠人的文化知识来推动；中华民族振兴的重任要靠有文化知识的一代新人掘起。

康德说：“如果一个人被抛在孤岛上，他就不会去为自己而去装饰他的茅棚或是他自己，不会去寻花草，更不会去栽花，用来装饰自己。只有在社会里，人才想到，不仅要做一个入，而且要做一个按照人的标准来说是优秀的人。”巴尔扎克说得更尖锐：“一个美人的雕塑，如果缺乏内在的性格，他就会令人想起尸体来。”可见，外在美只有被内在美所照明时，才是美的。有理想，有文化，有道德，有纪律，是塑造人的内在美的要求，也是做一个完整的人的共同标准。

送你一句格言：鸟美在羽毛，人美在心灵。

3. 人生的旗帜是自尊

自尊，是指维护自己名誉与尊严，不容他人侮辱的心理现象，是保持个人气节所必须的一种素质。在人格的形成和发展的过程中，自尊心起着稳定、规范、保护人格性质的作用。自尊可分为个体自尊与群体自尊。个体自尊表现在人格自尊、生活自尊、成才自尊等方面；群体自尊表现在维护民族与祖国的尊严。两者比较，后者更为深刻。

人皆有自尊，人皆需要自尊。自尊犹如一面旗帜，赫然凌驾于地位尊卑、家资贫富、能力大小、条件优劣等世俗观念之上，在人类灵魂的制高点高高飘扬。

自尊是人格的力量。这种力量足以化腐朽为神奇，变耻辱为光荣。古有司马迁受宫刑而作《史记》，孙膑刖足而修兵法；今有华罗庚跛脚而成数学王子，张海迪高位截瘫而为时代楷

模。试观环宇，多少人杰，就是这样擎着自尊的旗帜，凭着自尊的力量，在厄运中奋起，在挫折挺进，披荆斩棘，一路豪歌，终于攀上了事业的顶峰。

自尊，是人生杠杆不可缺少的支点，赋予生命以真正的意义。当罗彻斯特作为财大气粗的庄园主，向地位低下又其貌不扬的家庭教师简·爱吼叫“我有权蔑视你”时，我们的女主人公毅然地亮出了自尊的旗帜：“你以为我穷，不好看，就没有自尊吗？我们在精神上是平等的！正象你和我最终将通过坟墓站在上帝的面前”。于是，她获得了罗彻斯特由衷的钦佩和爱情。夏洛蒂·勃朗特在小说《简爱》中塑造的这个艺术形象，之所以能够震撼一代又一代读者的心，难道不正是简·爱以自尊精神为人生支点的人格魅力吗？

著名的物理学家李政道教授为华裔学子赢得了荣誉，也为自尊树立了典范。他在 60 寿辰时，针对有些中国留学生听学术报告不认真，来回走动，聊天，甚至吃东西的现象，当场挥笔写下了“自尊向上，不进则退”八个大字，与会学生每人拿一张复印，作为座右铭。他严厉地指出：“中国人不尊重自己，不尊重科学家，不尊重自己的人这是没有前途的。两百年来中国人是受压的，炎黄子孙是要抬头的，你们是精华，你们必须尊重自己，你们必须向前看，你们必须告诉自己，你们是优秀的，你们是要负责任的……”。李政道后来说，他由于“爱之深”，所以话说得尖锐些。因此，自尊者必须自爱、互爱，爱他人、爱民族、爱人民，只有这样的人生才有意义，生命才有存活的价值。

自尊心强是青年人的特点，但我们同时也要把握自尊的向度和适度。一般来说，自尊心强的人，当自尊得不到满足时，也容易走向自卑这一极端。正确认识、把握自尊，一要注意向度。古人说得好：“尺有所短，寸有所长”。能行者，未必善言；

善言者，未必能行。一个人不可能集所有长处于己身，总是优点与缺点共存的。所以对于自尊心要有正确的向度，从实际情况出发，扬长避短，不必处处同别人比高低，这样就可以避免许多无谓痛苦及挫伤引起的心理不平衡。二要注意适度。即使在需要强化自尊心的领域，其满足也有个程度的把握，毕其功于一役往往导致失败。因此，善于对自尊心的程度进行适当的把握，是一个人成熟的重要标志。

送你一句格言：自尊是人格天平上的法码，质量越纯，价值越重。

4. 人生成败的关键在认识自己

《孙子兵法》云：知己知彼，百战不殆。当你通往成功的人生路标时，主要是要把握自己。把握自己首先是要认识自己，包括认识自己的感情、气质、能力、水平、优点、缺点、品德修养和处世方式，对自己作出较为准确、恰如其份的估量和评价。认识自己可以从三方面入手：(1)以生活在周围的人对自己的评价作为参照点来认识自己。(2)通过与人比较来认识自己。(3)从实际工作和生活中通过自我分析来认识自己。其次要战胜自己。认识自己的目的是战胜自己。在人生漫长的征程中，有着无数的大大小小的坎坎坷坷、风风雨雨，然而在这众多的困难之中，最难战胜的是自己。要想战胜困难，先得有力量约束自己；想要自己被人信服，先得有力量树立自己。

也许我们常感到，在许多情况下，人们无法左右环境、预测未来，但眼前见到的、手中拥有的，你完全可以牢牢掌握并作为凭借，去改造环境，去设计未来。每个人的内心世界都有