

感悟

海笛◎编著

人

生

智

慧

情

感

生

活

感悟

人生

在某个生命的瞬间，
或某一刹那的光影里，
你我或者是他，
仿佛悟到了什么——无数个这样的瞬间，
成就了这本书。

GAN
WUREN
SHENG

内蒙古人民出版社

感悟人生

海笛 编著

内蒙古人民出版社

感悟人生

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京普瑞德印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：11 字数：228 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数：1—8000 册

ISBN 7-204-03369-8/I·602

定价：19.80 元

目 录

第一章 喂养心灵

不要成为生活的奴隶，填饱肚子之余别忘了心
灵也需要喂养！

- 享受生命的乐趣 / 1
- 保持一颗鲜活的心 / 4
- 成功与失败的分水岭 / 6
- 何必追赶时代 / 9
- 保持自我宁静 / 12
- 与书为友 / 15
- 选择孤独 / 17
- 同“变化”交朋友 / 19
- 灾难的价值 / 23
- 充实你的感知 丰富你的生活 / 26

第二章 内心的游戏

在我们的内心深处，藏着两个自我：它们在玩
着自己的游戏，我们不过是旁观者。

- 神奇的内在力量 / 29

- 每一个人都可能是天才 / 35
- 听别人讲话的艺术 / 39
- 改变心情，才能改变行为 / 43
- 加深友谊的秘诀 / 47
- 重新找回失去的童年 / 52
- 幽默的力量 / 55
- 培养乐观的天性 / 60
- 学会宽容自己 / 64
- 你无须得到他人赞许 / 67

第三章 幸福公式

幸福并没有一种普遍适用的公式。我们每个人都追求的幸福，终点都是不一样的。

- 每天读书 15 分钟 / 70
- 金钱与快乐的关系 / 73
- 何必都去健身房 / 78
- 追求幸福的秘诀 / 81
- 如何避免伤害 / 84
- 放轻松点！ / 87
- 万无一失的成功秘方 / 92
- 培养人格的独立性 / 98
- 冒险也须深谋远虑 / 100
- 说不行的人永远不行 / 104

第四章 天赋的价值

其实，我们每一个人都有属于自己的天赋。问题只是：天赋的价值各个不同。

- 10 秒钟的启迪 / 106
假如给我三天光明 / 109
人人都有天赋 / 111
信不信由你 / 116
以希望别人怎样待我之心对待别人 / 119
面向未来的人生忠告 / 125
生命是一种回声 / 128
永恒的信仰 / 133
成功操纵在你手里 / 136
发挥你的创造力 / 140

第五章 机会的敲门声

当机遇之神突然敲响我们的大门的时候，不同的反应，决定了我们最后是成功或失败。

- 胜利者的定义 / 144
跌倒了就再站起来 / 148
凡事多往好里想 / 152
比才干更重要的东西 / 157
树立成功的自我形象 / 161
成功的三大障碍 / 165
成功的试金石 / 167
打开自身的宝库 / 171

- 让你受益的十条建议 / 174
- 人生之路的八个路标 / 176
- 三个星期改变自己 / 179
- 5分10分地利用空闲时间 / 182
- 别总是给自己留些余地 / 184
- 获取最高成就的七个步骤 / 186
- 可以失败，但不能悲观 / 191

第六章 爱之翼

当爱神的翅膀拂过我们的心灵，没有人会勃然
变色——因为爱的温柔融化了坚硬的心灵。

- 爱情的深度 / 195
- 用生命创造生命 / 199
- 一个老师的荣耀 / 204
- 与时间为敌 / 206
- 活在“现在”，享受“此刻” / 209
- 用行动去教育他人 / 212
- 爱的力量 / 215
- 比任何奖赏都贵重的报酬 / 217
- 与生俱来的习惯 / 221
- 丑又怎样，穷又如何 / 224
- 没说出来的话 / 226

第七章 缘来缘去



缘，是一道闪光，在一刹那照亮两个人的心。
但是，光终究是要灭的，缘也终究是要去的。

出乎意料的结局	/ 228
奇迹是怎样诞生的	/ 231
爱情的真义	/ 234
爱，是一种气候	/ 239
当激情消褪的时候	/ 243
寻找真正的爱情	/ 247
单独生活的益处	/ 251
成为丈夫的朋友	/ 255
今天吵吵架好吗？	/ 258
使丈夫开口说话	/ 260

第八章 品味情感

爱是一杯浓浓的咖啡，有点苦涩，但苦涩中可以品出甜来，关键需要一份耐心，一份柔情。

共同完美	/ 264
品位爱情	/ 269
不能说的真话	/ 272
培养一种嗜好	/ 275
无声的交流	/ 278
便条的秘密	/ 284
父亲对儿子的忠告	/ 287
无赖就是这样造就的	/ 290

第九章 亲情档案

人世间的每一份真情，从某种意义上说都是上帝的一份礼物。珍惜它吧！

最让父母懊悔的错误 / 292

父母的权利 / 296

丈夫·妻子·孩子 / 300

不该说的话 / 303

谁欠谁的？ / 306

播下成功的种子 / 309

献给孩子的六件礼物 / 313

不变的观念 / 317

让你的孩子说“行” / 322

孩子为什么说谎 / 325

养儿切戒七句话 / 328

我要我的孩子明白…… / 333

知子莫若母 / 336

“临别”赠言 / 339

珍贵的礼物 / 342



第一章 喂养心灵

不要成为生活的奴隶，填饱肚子之余别忘了心灵也需要喂养！



享受生命的乐趣

记得小时候，我常听着远方火车传来的呜呜声入睡，直到今天，一听到火车的呜呜声，总会唤醒我童年的记忆，我很高兴这些事情依然能感动我。许多人太轻易抛开生命的乐趣，爱情不再甜美、工作不再有趣、生活不再新鲜，人生愈过愈乏味，再也没有什么东西可以感动他。

很多人以为只要有钱、有房子、有各种昂贵的东西，快乐就会随之而来。还有人试着在声色刺激中找寻生命的乐趣，却不明白这是缘木求鱼。

有勇气的人能够接受生命的磨难，同时又能敏锐地体会生命中的种种乐趣。

每个人都希望拥有成功、快乐的人生，秘密就在于你有没有给自己时间品味生活。我们常说生活是一门艺术，每一种艺术都讲究创造与品质，都需要作者花时间和心思在其中，生活正是如此。

匆匆忙忙过日子，永远没有喘息的时候，这样的生活实在太粗糙了。真正的生活应该是精致而美丽的，而且充满快乐和美好的经验。

讲求速度的现代社会里，每个人都忙得团团转，紧张的生活带来高血压、头痛等生理问题，更对我们的心理产生巨大的影响。

现代人被时间的巨轮追得喘不过气来，但同时又相信忙碌才能带来充实的人生，因此我们不敢怠慢地填满每一分每一秒，忙进修、忙休闲，连度假都分秒必争，生命乐趣就在一连串的赶、赶、赶中被剥夺了。

给自己品味生活的时间，在音乐、艺术、文学和大自然的世界里纾解紧张情绪，让自己做一个真正的人，而不是赚钱的机器。

不要成为生活的奴隶，填饱肚子之余，别忘了心灵也需要喂养，耶稣说：“人不能只靠面包过活，你的心灵需要比面包更有营养的东西。你有多久没唱歌、没到大自然中走一走、没有读诗？”

给自己一点时间，一个周末、一个下午，或者只是一个小时都行，让自己“无所事事”一下吧。

~~~~~

所谓成功、快乐的人生，秘密就在于你有没有给自己时间品味生活。生活是一门艺术，每一种艺术都讲究创造与品质，都需要花时间和心思在其中，生活正是如此。

~~~~~



保持一颗鲜活的心

我曾在出国度假时，拜访一位朋友的朋友，他热心地带我观赏那个城市的风光，我为自己的冒昧打扰道歉，这位先生却回答：“别这么说，我一向喜欢结交新朋友，何况，是我在经营这家店铺，可不是店铺在经营我。”

朋友像扇窗，能拓展我们的视野，没有时间交朋友，就少了了解不同世界的机会。我们每天与千百人擦肩而过，人人各怀心事，谁也不理睬谁，这是现代都市典型的生活方式。

下回你不妨多看一眼周围的人，每个人都有点有趣的地方，哪怕寻常的普通人，都有他自己的故事，可以让你从中了解人生。只要你用心，处处都有新鲜事。

意大利名画家拉斐尔有一回经过市场，看到一个衣着褴褛的人，怀抱一个婴儿，她的表情那么慈祥平静，拉斐尔如获至宝，这不正是他心目中的圣母玛丽亚的形象吗？拉斐尔顺手找来一个木桶，坐在上面素描起来。这件作品至今还保存在佛罗伦斯的博物馆内。

人间至美的形象，竟然出现在市场里一名穷苦妇人的身上，我们还怎么能抱怨生活无趣呢？只要你暂抛心中烦恼，看看身边的人与事，关怀别人的喜乐与烦忧，你会发现人生处处有风景。

有一名外科医生，不仅医术高明，还十分热心公益。这



位医生每天都到同一个报摊买报纸，那名残疾的报童渐渐引起他的注意。终于有一天，这位医生问报童：“你愿不愿意让我医好你的脚，好让你和其他孩子一样能跑能跳？”孩子热切地答应了。

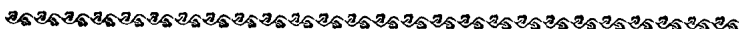
医生为他做了多次检查，然后安排好手术时间。他告诉孩子，他要让一群医学院的学生来见习这次手术，好让他们学会如何对待小病患。孩子同意了，手术进行得相当顺利，实习医生也目睹了整个过程。

手术即将开始时，报童抬起尚未被麻醉的头，用极明朗的声音对医生说：“上帝祝福你，医生，你对我这么好。”事后这位医生说，他曾为无数人开过刀，也得到过很多医疗费，但这个男孩却让他获益最多。

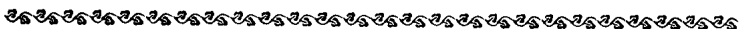
你想这样的医生会觉得人生无趣吗？能爱别人、帮助别人的人，永远不会对生命感到厌倦。

能被身边事物感动的人，永远不会丧失生命的乐趣。

不以金钱和物质衡量一切的人，才能明白生命的真谛。



保持一颗鲜活的心，别拿忙碌做借口，多听、多看、多关怀生命，只要懂得排解，即使阴霾的下雨天，也会出现欢乐的歌声。



成功与失败的分水岭

在当今这个生活节奏紧凑的年代里，人们似乎每天都没有充余的时间去做完想做的事，所以许多念头就此打消了。但世界上仍有许多人用坚持每天至少挤出一小时的时间来发展自己的个人爱好。事实上我注意到，往往越是忙碌的人，他越能挤出这一小时来。

当今世界上最大的化学公司——杜邦公司的总裁格劳福特·格林瓦特，每天挤出一小时来研究蜂鸟（一种世界上最小的鸟），用专门的设备给蜂鸟拍照。权威人士把他写的关于蜂鸟的书称做自然历史丛书中的杰出作品。

休格·布莱克进入美国议会前，并未受过高等教育。他从百忙中每天挤出一小时到国会图书馆去博览群书，包括政治、历史、哲学、诗歌等方面的书，数年如一日，就是在议会工作最忙的日子里也从未间断过。后来他成了美国最高法院的法官，这时他已是最高法院中知识极为渊博的人士之一。他的博学多才使美国人民受益非浅。

我承认，要挤出这一小时并不容易。需要有决心和恒心。关键在于如何设法得到这一个小时，并且有效地利用它。

我的朋友威尔福莱特·康，前半生奋斗了40年，成了全世界织纺业的巨头之一。尽管事务十分忙碌，他仍渴望有自己的兴趣爱好。他对我说：“过去我很想画画，但从未学过



油画，我不敢相信自己花了力气会有很大收获。可我最后还是决定了，无论作多大牺牲，每天一定要抽出一小时来画画。”

威尔福莱特·康所牺牲的只能是睡眠了。为了保证这一小时不受干扰，惟一的办法是每天清晨五点前就起床，一直画到吃早饭。他说：“其实那并不算苦。一旦我决定每天在这一小时里学画，每天清晨这个时候，渴望和追求就会把我唤醒，怎么也不想再睡了。”

他把顶楼改为画室，几年来从不放过早晨的这一小时。后来，时间给他的报酬是惊人的，他的油画大量地在画展上出现了，他还举办了多次个人画展。其中有几百幅画以高价被买走了。他把用这一小时作画所得的全部收入变为奖学金，专供给那些搞艺术的优秀学生。他说：“捐赠这点钱算不了什么，只是我的一半收获。从画画中我获得了很大的愉快，这是另一半收获。”

每个人的头脑都有能力去创造和想像，关键在于为自己寻找到机会。一位名叫尼古拉·格里斯多费罗斯的希腊籍电梯维修工对现代科学很感兴趣，他每天下班后到晚饭前，总要花一小时攻读核物理学方面的书籍。随着知识的积累增多，一个念头跃入他脑海。1948年他提出了建立一种新型粒子加速器的计划。这种加速器比当时其它类型的加速器造价便宜而且更强有力。他把计划递交给美国原子能委员会作试验，又再经改进，这台加速器为美国节省了7000万美元。格里斯多费罗斯得到了一万美元的奖励，还被聘请到加州大学放射实验室工作。

富兰克林·罗斯福在战争最艰苦的年代里，时常强迫自己挤出一小时来集邮，借以摆脱周围的一切。已故的吉妮太



太曾告诉我，总统那时经常去她管的那幢房子，把自己关在里面，摆弄着各色邮票。总统来的时候脸色阴沉，心情忧郁，疲惫不堪。等到他走出屋子离去时，精神状态完全变了，变好了，似乎整个世界都变得明亮了。对于这位总统来说，这点时间的独自清静换来了他新的精神面貌。



一天安排出一小时来静心，排除疲劳，即使看来没有做出多大的事情来，但大多数还是有收益的。至少他们在这段时间里可以理清头绪，为自己定出一个明确的目标。

