

感悟

(续集)

苑云 著

苑在
云最
与难
你走
同的
开
心
路
上
……

亲爱的朋友，我爱你们！也许有一天，我和这世上的人们一样，将与我所爱的一切告别。这本书，就将是我最珍贵的礼物。它包含了我对你们最真挚的爱。愿你们的人生从此与众不同。

广州出版社

策 划 黎小江
责任编辑 杨 斌
责任校对 刘穗文
封面设计 王 宏

书 名 感悟(续集)

著 者 苑云

出版发行 广州出版社(广州市东风中路 503 号)

印 刷 广东中山新华印刷厂

(广东中山沙溪镇宝珠路第四工业区)

规 格 787毫米×1092毫米 32开本 7.5印张 160千字

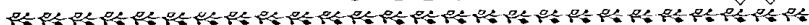
版 次 1998年8月第1版

印 次 1998年8月第1次

印 数 1—300000册

书 号 ISBN 7—80592—844—4/C·54

定 价 15.50元



序：心路明灯

李晓铮

好一个以真诚、真情、真爱取胜的作家菟云！

一本小小三十二开的《感悟》，居然在一九九七、一九九八书坛占据了几百万读者的心！

《感悟》多次名列全国畅销书金榜，遍布大街小巷，我并不惊讶，出乎意料之外的倒是，出版社将此书原定位少男少女，没想到千万中老年读者也如此入迷！一位女大学生给出版社的信中说：“当校园内纷纷传阅此书时，我兴冲冲地买了一本回家，哪知我妈一见便抢了过去，我还没顾得上细细品味，她便先睹为快了。后来这书又使爸爸沉迷了几个晚上。更令人惊异的是，爸妈的关系比以前更密切了。也许是妈妈读了‘透视男人’这一节后，理解了‘男人只有一半属于女人’，对爸爸变得更心疼和宽容了；也许是爸爸读了‘洞察女人’这一节时，了解了女人的‘桔红色的归宿’，变得更怜爱体贴了。”

我自己也被作品深深地打动，读者的强烈反响更使我深深感受到一本好书对人的心灵的巨大作用。在社会转型



时期，对一个文化工作者来说，最大的使命是走入大众的心灵，用满含自己对生活独特见解的心作，关注大众的精神处境，对群众有所呵护，有所鼓舞，有所安慰，有所理解，有所帮助，解除他们的困惑、忧伤和不适应感，帮助他们度过最困难的时期，迎接新的挑战，扬起幸福的风帆。并不是所有的文化工作者都有这种使命感，但我十分欣喜地遇到了有这种使命感的作家，那就是菀云。

菀云以她的真心、真情、真爱，赢得了广大读者的心。只要读一下她的处女作《感悟》和来自全国的几千封读者来信，就可以看出她的使命完成得有多么的成功。

我敢说，没有真诚善感的心，没有对生命和生活的热爱，没有丰富的人生阅历、深厚的文字功底，没有普度众生的菩萨心肠，绝写不出那样的文字，也感动不了这么多人。

现代人拒绝说教，而充满了理想、激情、劝诫的《感悟》却何以被广大读者热情地接纳了呢？我反复思索，唯一的解释就是，它真正贴近了读者的生活和情感实际，真正地关注了大众的心灵。

我常想，菀云是明明，又不只是明明。从某种意义上讲她是“我们大家”的代名词。正因为菀云的感悟是大家对生活的感悟，所以才能引起如此之大的共鸣。圣经上说，上帝只救那些肯于自救的人。人们读《感悟》实际上是在照镜子，发现自己，欣赏自己，省视自己，激励自己。难怪读者来信说：“贫困中亦买此书，只为那振奋的言语”；

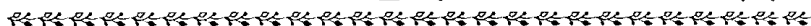
“如再遇到令我动心的女孩。一定送她《感悟》，而不是华



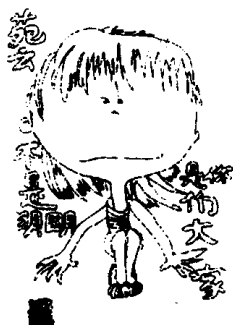
丽的衣服”；“当今中学生中多少人崇拜球星、歌星、影星，而我却不，我崇拜姐姐（菀云）”；“您对人生的感悟，恰如其分地为处于惶惑时期，痛苦无援的人们指明了方向，解脱中的人们应该为您高超的医术佩戴花环”……

这对一本处女作来讲，是多么高的评价啊！怪不得有人把此书列入“九七中国十大动心”。

正当我和广大读者一样，热切地盼望着菀云拿出她对生活新的感悟时，她从深圳来电，告诉我她的第二本书《感悟》续集即将面世。这是菀云通过对一百多人的深入采访，分析了几千封读者来信，经过一年多的反复琢磨，并且动用了大量的生活积累写成的。去年菀云来北京采访时，身患重病，左手打着吊针，右手还在匆匆写作的情景，至今记忆犹新。她的书，绝不同于那些东拼西凑的急就文章，而是心血的结晶。有人说，菀云的书是将大众哲学，大众佛学、大众商学圆融在一起的益心读物；有人鼓励菀云做一个灯塔式的作家，在大众最迷惘的时候，为读者照明心路。总之，它将在新的层面上给广大读者以至诚的心灵救助。我也和千千万万书迷一样，在真诚地等待着她再创辉煌！



目 录



序：心路明灯

李 铮 1

苑云的爱情故事

1

第一次失恋 1

△“与其在悬崖上展览千年，不如在
爱人肩头痛哭一晚” △观念超前，“情”
上“慢半拍” △要是想不开，我也有理



由去死 △该出走时便出走 △聚，不是开始；散，也不是结束 △静静离开并不意味着你不可爱，只说明你那真正的一半还没有到来 △选择没有对错，分手也是一种选择 △既然是最爱他的人，为什么不能将他的快乐引为自己的快乐 △爱，是对爱人和这个世界的无限宽容 △人生总有许多遗憾，有些情缘注定不能到头 △无论是天长地久或是曾经拥有，都是生命中幸福的感动 △最高的山峰不是珠峰而是人

十年后的反思

15

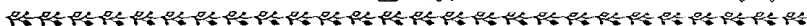
△忧伤并未把心灵冲刷成沟沟壑壑，心性依然光亮得如一弯湖水 △沧桑颓败，还是绚丽升华 △当代女性不再愿作小屋中的妻子，自身的世界又何止光辉灿烂 △仇恨恋人是砍伐人性的利斧 △失恋不是悲剧，只是悲剧中的一个情节 △爱情需在对方心中找到一个光辉灿烂的自己

“爱好下一个”才是失恋者重要的命题

——致正在伤心的朋友

24

△爱情，最动人又最伤人，她使我们长大，教我们重新做人 △困在爱的边缘，自己把自己碾碎 △失恋，从现代眼光来



看，不应理解成不幸，不应看作是伤疤，
更不应留下痼疾 △轻易而就的爱，其实
寡味 △连世界也可能翻滚，何怪爱情有
变迁 △所有东西都有失去的可能，所以
对生活不必苛求圆满

生命咏叹

27

感谢生命

27

△“真的好想你”唤回一条生命
△岁月把拥有变作失去，白发已苍苍

山川载不动太多的哀愁

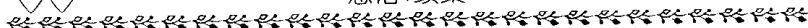
32

△《论自杀》者自杀；“夜渡小河”自
己心河难渡；“活着真好”主持人不活了；
“悄悄话”专家悄悄自杀 △《心太软》一
夜唱软百万人

“我真的需要你”

34

△“请你为我点燃一盏烛光，因为我
早已迷失了方向。” △这个时代对于人类
整体是飞跃的时代，对于个人必然伴随痛
苦和考验



时代的病症

37

△少年的理想破灭了，眼睛只信“现实” △“自残”的人们，称作看破“红尘”。其实，恰恰没有真正看透

一个急需重新思考人生意义的时代 42

△生存意义的尺度是否正确，是重铸理想、信心的关键

生命是一块空白的画布

44

△有人说，生命是苦酒，也有人说，生命的天堂 △生命应该是一个接连不断的庆祝

生存交响

47

我是一只小小鸟

47

△如何把我们的生命和精神锻造成我们所不熟悉的形状 △不具备商业素质的人，格外蛮荒 △不是耕耘者，只在垂钓中，又没选准适宜的港湾 △北京人生意不上两千元看不起，潮汕人两元钱可跑断腿



什么样的人才是当代的才子 49

- △健全的人，才能协调好各种人际关系
- △不顾及客观规律，命运怎么救你

深圳人的风采 52

- △深圳是个物竞天择、优胜劣汰的考验地
- △发展自己的六种能力

会做饭将不再成为女人的骄傲 57

- △中国人做饭、用餐时间堪称“世界第一”
- △一生中十四年时间用于家务

吃饭的本钱你有没有？ 60

心比天高，命比纸薄 60

当代社会不存在“怀才不遇” 61

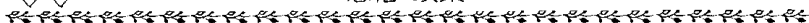
扬长避短，能量集中 62

当代人格的价值标准 63

- △成功并不幸福，而幸福一定都获得成功
- △一个人要有稳定的快乐感

天涯浪子不独你一人 68

——谈“生存难”



△美国留学生打两份工，风花雪月就得挨饿 △当不了孙子就做不了爷爷 △洗墙工，再硬的茧巴也要开花，他们苦不苦 △社会发展了，需要我们离开“铁饭碗”

人生也要“断奶” 73

——致下岗兄妹

△不妨换几种活法 △不是不能活，只是习惯于依赖“铁饭碗” △理解人生的核心就是理解如何对待丧失 △下岗还会更多，是大趋势之必然

一定要破壳而出 74

承受苦难，超越苦难 75

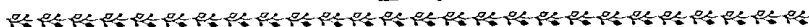
“创业工程”，国之至急 77

△天下的事做不完 △造就创业的人

这个社会不会饿死人 78

——谈工作转换中心的心理障碍

△人类整体需团结一心，走过逆境 △面子是什么 △人没有高低贵贱 △为了“每一位别人的快乐”而已 △大学生当卖花郎 △样样打工皆学问



人人奉献一点爱,世界将为之一变 83

△人格的伟大与否,和职业、地位、身体的完缺没有必然的联系

大爱与小爱 85

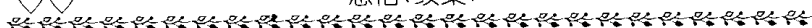
——谈价值的维度

△文成公主踏遍三千里雪山, 蔡文姬羁旅天涯心在汉 △“丈失之忧”与“小妇人之愁” △人,应该有点精神 △“我的时间尚未来到, 有些人要死后才能出生” △“生命的暮色”成了“希望的朝霞” △“丹青何能? 让我钟情如斯!” △二人世界再大,也只有两个人 △“情商”讲究高低 △“世上只有妈妈好”还只是一种小爱 △平凡的人给我最多的感动 △生活的意义,在爱你和你爱的人群之中 △假如世界变得灰暗, 那心中不够灿烂;假如你觉得孤独, 那是因为心灵关闭了窗户。人生要有价值,请放宽“爱”的尺度

人生的价值与幸福 98

△“岁月把拥有变作失去” △幸福不可不要

现代人应关注自己的灵魂 100



现代人应关注自己的灵魂 100

——谈高级幸福与低级幸福

△巩俐戴价值六千元的项链，创造力是否依旧 △大老总为下岗工人忧心忡忡

△低级享受，是一次性消费 △幸福是具有恒久意义的生活成就 △当你拥有了金钱和辉煌，可否想一想孤寡老人、失学的孩子。沦落烟花的女子，可否回想起自立、梦想和爱情？

追求生命的极至 105

△富裕后还能忧心穷人的人才是真“富人” △亿万资产却一毛不拔 △替人受难是通向天国之路 △震撼人的至高至善 △各有各的幸福 △一辆宝马车，万人半年粮 △重要的是活得“精彩”

你到底要什么？ 107

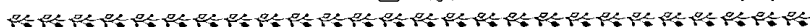
△为钱所迷，代价是青春 △钱不一定带来幸福

爱情吟唱

111

爱情十日谈

111



心灵之约 111

△世界上男人对女人的追求有两种
 △曾经有过的爱情宣言，被冷言和嘲笑一把撕得粉碎
 △心灵深处的一种莫名的契合，对一个人喜欢和讨厌似乎没有理由
 △我们能够终生不分离吗？

有一种女人 112

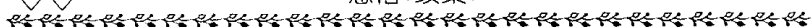
△越不知道自己美丽的女人，越是真正美丽的女人
 △只有一个男人说：我肯定选那个不起眼的，但非常有独特风格的女人

感觉 115

一生中永恒的二十四小时 116

美丽的声音 117

△我们曾经错过，但再也不能错，虽感动不了你，但我感动了我
 △走的那个人是你最重要的人
 △快乐就像一个火热的小火车，在你的骨髓深处滑行
 △那水便是你的眼睛
 △爱是那湖中一个一个的涟漪，千年万年我也等你
 △孤独根本谈不上美丽
 △繁忙中留一点空间给自己，聆听心灵的跳动



女人，别活得这样累

122

——与倪萍至诚谈心

△代表千百万妇女的心路 △不要把幸福仅仅理解为一种“结果” △善待自己，幸福就在自己手中 △“创伤”形成的痼结会压抑人性，扭曲人格 △中国人披枷戴锁的时代应该过去 △幸福是一种能力

幸不幸福是自己的赋予

132

△“我使自己感到很幸福” △英俊老板倾倒于不到一米的身躯，是健康人格的魅力

爱情的品位

134

△大导演弹吉他连唱九首情歌，述说二十年浪漫史 △爱情是密码，看你懂不懂破译 △老树虽一身伤痕仍是白白的心

一个最美的女人

135

△“她不是人，而是一个仙女” △只要她往那里一坐，顿时飘来一团祥和的云彩

三个时代爱情的不同特征

137



爱情词汇趣释 139

爱是天使,又是魔鬼 140

△一瞬间,爱就成了恨,血流三里

人格光辉是一种美 141

△很有才,但骨子里是利己主义

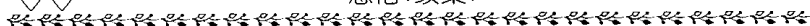
△很卑微,却深深地打动了

爱的侏儒 142

△爱一个站在你面前的男人,还是跪在你面前的男人
△百依百顺,反而失去人格魅力

一个男人的“大实话” 143

△缘分是一种“生命场”
△一对夫妻比任何杂技演员都精彩
△“顺眼”是一种综合体验
△作女强人的老公,精神要求很高
△戴安娜作为一个女人是失败的
△真一点好,简单一点好,洒脱一点更好,装着不知道更开心
△不去欣赏,对这个人的爱就没有实现
△女孩子还是保持点神秘感,太“露”容易使人讨厌,就没发展余地了
△很多人不结婚不是图永远
△男人其实非常简单,只要满足几个地方
△女人没有一天停止动脑,不停



地玩细腻 △这样的男人很危险 △人生是海洋，强大的男人就是灯塔 △中国妇女大多仍是“容易受伤的女人” △男人有机可乘，有女人一半的错 △爱就是有爱，不要乞求“副产品”太多 △男人觉得这个人应该是他妻子的时候，才会想到结婚 △男人都是很精彩的，女人不要老是以小人之心度君子之腹

男人欣赏高贵气质 148

当代情爱难题 150
——千层饼和西式蛋糕

“性感”一词的时代演变 151

男人女人其实最想要的是什么？ 152

失望的婚姻 153

△婚姻却不必有，离婚离伤了 △单身贵族日益壮大 △嘴上潇洒，内心孤寂，难以言诉 △每次碰撞碰得更远

其实你不懂我的心 155

——男人看透了“女强人”

△高知独身女青年海淀区就有二十几