

好

好

50年的梦想
从小丑到权威
三毛为何自杀
守住自己的沉香
咱子的代价
只差一点点
君子不报仇
影星的内心世界
学会放弃
一本万利的诱惑

吴丽 王珊珊 编著

HAOHAO
HUO
ZHE

好
好
着

工商出版社

吴丽王珊珊 编著

好好

道着

工商出版社

责任编辑:李富明

封面设计:蒋宏工作室

图书在版编目(CIP)数据

好好活着/吴丽 王珊珊编著. —北京:工商出版社,
2002.7

ISBN 7-80012-719-2

I. 好... II. 吴... III. 心理学—通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 051928 号

书 名/好好活着

编著者/吴丽 王珊珊

出版·发行/工商出版社

经销/新华书店

印刷/北京翌新工商印制公司

开本/850×1168 毫米 1/32 印张/10 字数/200 千字

版本/2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数/01-10000

社址/北京市丰台区花乡育芳园东里 23 号(100070)

电话:(010)63730074,63748686

出版声明/版权所有,侵权必究

书号:ISBN 7-80012-719-2/F·354

定价:18.00 元

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

序

这是一个年龄与气质发生错位的年代，在许多本来应该活力四射的现代人脸脸上，我们经常看到的是懦弱、老于世故，更多的是冷漠。特别是近几年，“忍”、“难得糊涂”、“好死不如赖活着”、“有钱就有一切”这些话语大肆流行，使得一些人视之为人生的唯一信条。我们没有了诗人和英雄，也没有了神话和梦想，各种厚黑的“方法”、“窍门”和“点子”似乎成了现代人追求幸福的依托。这些恰恰是我们精神迷惘乃至痛苦的根源！

我们需要爱、欢乐、激情、尊严和成功，我们对社会还要有正义感和良知，这才算是真正的人生！或许你长得并不美丽，或许你囊中羞涩，或许你病痛缠身，或许你正失业……面对这样或那样的内心痛苦或迷茫，我们不能也不应放弃对美好人生的追求。

人生只有一次，为什么不好好活着呢？

本书从心理角度出发，精选一些百读不厌的经典真实故事。人性是相通的，阅读平凡人或成功者的人生亲历，会

让人感悟良多,催人奋进。

希望每位读者能笑对世界,保持梦想,在搏击命运中找回自信,获取成功;以众生平等的态度和真诚的力量,找到真正的朋友;运用游戏的心态,把握生活的韵律。这正是本书的旨意所在。

书中还有一些心理学大师和成功专家佳作,分析了快乐、自信、自卑、猜疑与信任等等人所共有的情绪、性格,同时提出了一些独到有益的建议,以饗读者。

编 者

目 录

第一辑 快乐之源

上帝的忠告/2

一生中最有价值的不是拥有什么东西,而是拥有什么人。

我要笑遍世界/4

快乐的微笑是保持生命健康的唯一药石,它的价值是千百万,但却不要花费一分钱。

至死不泯的童心/7

少追求物质,多追求理想,只有思想才能赋予生活以意义,并具有永恒的价值。

天下第一难事/9

人类会牺牲自己的健康来换取金钱,又用牺牲金钱来换取健康。

请君笑口常开/12

笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。

不要为打翻了牛奶而哭泣/15

如果我们以生活来支付忧虑的代价,支付的太多,就是傻瓜。

孤独是一把双刃剑/18

有益的独处有助于更客观、更真实地观览人生审视自己,为再度升华生存智慧提供确切的依据。

“希望”马拉松/20

人与人之间,最大的导异端在于意志的力量。即所向无敌的决心。

50 年的梦想/22

只有终生怀有希望的人,才是有最高信念的人。

他真的掉下去了/25

惑事足以败事,一个人往往因为遇事畏缩的缘故,失去成功的机会。

嫌货的人才是买货人/27

人们不畏人笑,并非天生的,而是有了“如实知自心”,是来自对生活更深的学习,对生命更大的信心。

帮你找回自信的方法/29

真正的笑不但能治愈自己的不良情绪,还能马上化解别人的敌意。

达文西的画/32

任何人生气大部分都是有理由的,只是很少有令人信服的理由。人要有“主见”,但不能有“成见”,否则自己“不快乐”,别人也不会快乐。

从小丑到权威/34

小丑往往生活在胆小的人群中。

第二辑 人际交往的态度

喝彩——世界因你而美丽/38

富有爱心的人饱含善意的喝彩,能引导人走上正途。

你的魅力源于真实/40

一个人的魅力就在于真实地呈现自我,这样的人才是最受欢迎的。

装死的人/43

真正能伤害你的,只有自己,而非他人。

李世民的宽容/45

对某些人的大度可能有着主观偏袒,对所有的人一视同仁就体现了一个人的博大胸怀。

大夫病倒了/48

美丽的珍珠往往藏在外表粗糙丑陋的蚌壳里。

人际交往的态度/50

成功的交往是人人希望的,把握交往成败的关键在于调整你自己的态度,把别人想象成天使,你就很少遇到魔鬼。

距离产生美/52

过分亲密无间的人际关系会使人感到惶恐和不安,也容易让人变得自私和狭隘。

学会温暖的拒绝/55

拒绝是件很困难的事,尤其是拒绝别人的美意时。

众生平等/57

没有人愿意被人轻视,也没有任何一个善良的人愿意轻视他人。

爱打招呼的推销员/59

每个人来到世上都有被重视、被肯定的渴望,当你满足了他的要求后,他就会对你回应巨大的热情。

三毛为何自杀/61

忘却也是一种能力,对于一些不愉快的事,一些不值一提的小事,一些没有意义的琐事,我们就应该及时的忘掉。

真实的爱因斯坦/64

我总是生活在寂寞之中,这种寂寞在青年时代使我感到痛苦,在成年后却使我觉得其味无穷。

男子汉的爱情/67

与人为善不需要你付出任何代价,但是你可以凭借它得到一切。

真诚的力量/69

感动一个人靠的未必都是慷慨的施舍,巨大的投入。往往一句热情的问候,一个温馨的微笑,就足以唤醒一颗冷漠的心。

真正的朋友/71

朋友是一本书,一双手,一面镜子……

守住自己的沉香/73

一味地比较容易动摇我们的心志,改变我们的初衷。在生活中不论我们和什么样的人比较,最终的结果,不是自卑,就是自傲,或者是流于平庸,离我们做人的品位相去甚远。

第三辑 敬畏生命,真爱无言

如果你驯养我/76

只有用心灵才能看得清事物的本质;真正重要的东西是肉眼无法看见的。

真爱无言/81

在这个弱肉强食的世界里,还有着与我们相生相谐的物群,用生命谱写着真爱,永不泯灭。

敬畏生命/84

我们敬畏地球上的一切生命,不仅仅是因为人类有怜悯之心,更因为它们的命运就是人类的命运;当它们被杀害殆尽时,人类就像是最后的一块多米诺骨牌,接着倒下的也便是自己了。

壁虎的爱/86

爱的基本条件是为他人着想,最高的境界是忘我精神。

舍 得/88

有时候,舍弃爱,反而是一种博爱,它和爱与不爱的问题无关。

恋爱男人必须回答的问题/90

有些假设,永远也不能问,不怕它应验了,只怕它会深深地刺伤了疼爱你的人的心。

没有锁上的门/92

母爱是我们人类看得见的灵魂,它的普遍影响是永恒的。当你睡在我身边的时候,我总是能够为你盖好被子;当你离开的时候,我只能合拢双手为你祈祷。

祈祷的双手/95

从来没有人能够依靠自己一个人的力量获得成功。

情为何物/98

爱一个人是不需要理由的,因为爱本身就是最大的理由,但不爱一定是有理由的,就像快乐总是不期而至,而痛苦则常常预约相逢。

误会了半个世纪/100

我们都知道用生命中最珍贵的东西来报答爱人的恩情,其实相互沟通更为重要。

与情人约会/101

这不一定是爱情,但却是某种珍贵的东西,也许比爱情还要稀罕,一种曾为之感激并将永远感激不尽的友谊。

什么使得一个女人令人难忘/106

一个美丽的女人是一颗钻石,一个好的女人是一个宝库。

天才的爱情/111

不是建立在互相尊重、互相敬爱的基础上的婚姻也就不存在真正而持久的爱。男女双方都只会从这种婚姻中品尝到遗憾的苦果。

原子弹之父/116

真正的爱国是胸中装着祖国的命运，人民的疾苦，忠于良心，忠于公理。

第四辑 搏击命运，放飞梦想

哨子的代价/122

人类的痛苦大都源于他们错估了事情的真正价值。

博格士的传奇人生/124

博格士不怕人笑，所以创造了自己的奇迹。

批评、讪笑、毁谤的石头，有时正是通向自信、潇洒、自由的台阶。

那些没有被嘲笑与批评的黑暗所包围过的人，就永远无法在心里点起一盏长明之灯。

放飞梦想/126

千万不要为别人暂时的困境而幸灾乐祸，更不要讥笑别人生理上的缺陷或不足。那些做出惊天业绩的人，往往是历尽坎坷，而最终没有向命运低下头颅的人。

搏击命运/128

如果你陷入艰难的境地，一切都同你作对，你似乎再也撑不下一分钟，千万不可放弃，因为那正是时势扭转的关键时刻与境地。

登上帝国大厦的“蜘蛛人”/133

在这个世界上，创造出奇迹的人，凭借的都不是最初的那点勇气，但是只要最初那点微不足道的勇气保留到底，任何人都会创造奇迹。

一位“小人物”总理/135

只有采取主动，你才可以控制你的生活。

富兰克林/139

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性也。

屡败屡战败中求胜/143

只要你喜欢它变好，再坏的事情都是有办法改善的。

只差一点点/145

成功者之所以能够成功，并没有太多的秘诀，有时只不过思路比常人宽广一些罢了。

扼住命运的咽喉/147

“扼住命运的咽喉”，贝多芬用自己的行为实践了这一誓言，也用这句名言鼓励了成千上万个后来者。

小故事、大道理/152

“真正的美德如河流，愈深愈无声。”

“不知谦恭和睦的人，不但会遭到物质上的损失，而且还将因此失去一切生活上的情趣。”

“人不是环境的创造者，乃是环境的主宰。”

“蓬生麻中，不扶自直；白沙在涅，与之俱黑。”

人生成功七要素/157

宁为喷泉，不为泥水坑。

成功的四大天敌/161

无论什么开始，都绝不会太晚。只是随着理想的破灭，人类才出现老人。

工作的意义/170

工作是最佳的麻醉剂，没有工作比过度劳累更坏，一个人一旦没有工作，他的心就会自己折磨自己。

借贷 1 美元/175

成功者最根本的原因在于他们敢于在别人的基础上“再走半步”，尝试他人没有尝试过的事物。

响尾蛇村的来历/178

生命中最重要的一件事是学会从你的损失里获利。

金钱的价值/180

金钱的真正价值,常常不在于它本身的面值,而是取决于它背后的艰辛——不劳而获的,即使化烟、化灰也毫不心痛;而那些让人弥足珍贵的,必定与自身血汗相关!

一美元的豪华轿车/182

那些连奇迹都不敢相信的人,怎么能碰上奇迹呢?!

鸡蛋的差别/184

给别人留有余地,更要为自己争取尽可能大的领地。只有这样,才会于不声不响中获胜。

第五辑 帮助别人,帮助自己

西蒙·威森塔尔的悬问/188

避免痛苦最好的方法,就是宽恕曾经伤害我们的人。宽恕不只是慈悲,也是修养。

是什么令我们无限神伤/194

弥漫的,无所不在的恐惧造成了弥漫的,无所不在的谎言。

君子不报仇/197

不要因为你的敌人而燃起的一把怒火,热得烧伤你自己——莎士比亚

命运之神和乞丐/199

长期的贫穷可以使一个人在面对各种诱惑时,比富人变得更加贪婪。

今日英雄/201

持久而良好的职责观念是每个人应具备的最起码的品德,也是一个人的最高荣誉

影星的内心世界/205

当一个人付出的劳动没有得到金钱和物质的回报时,必定可以得到精神愉悦

佛桌上开出的花朵/207

让奇迹陨灭的,不是错误,是一颗冰冷的、不肯原谅、不肯相信的心。

老外劝我们别作弊/209

诚实守信是维系整个社会的纽带。一旦这根纽带腐烂了,整个社会就会人心离散,一片混乱。

你是这样教育孩子的吗? /213

为自己的错误承担责任,它最大限度地减少了人际交往中的摩擦。

一个无赖的培养过程/215

儿童第一步走向邪恶,大抵是由于他那善良的本性被人引入歧途的缘故。

达·芬奇认错/217

每个人都会犯错误,聪明的人勇于认错,不仅能避免以后犯同样的错误,还能得到人们的原谅和尊敬。

挫折时只怪自己/220

君子责己,小人责人。

帮助自己/223

在坎坷的人生路上,撤开别人脚下的绊脚石,有时恰恰是给自己铺平道路,带来一线生机。

贵在自制/225

人若能随心所欲,他最严重的困难时刻就来到了。

第六辑 自知者明,自律者美

孔雀的悲哀/228

我们太多地考虑别人对我们的付出,而没有想到别人需要我們什么样的付出。

问问你自己/230

人本来是有很多潜能的,但是我们往往会对自己或对别人找借口“管它呢,我们已尽力而为了”。事实上尽力而为是远远不够的,尤其是在现在这个竞争激烈的年代。

自我设限/233

当思想和经验重复的次数愈多,习惯对我们的约束也就愈深。

“顶峰经验”/235

顶峰经验是人的一生中最能发挥作用,感到坚强、自信、能完全支配自己的时刻,这样的经验能使一个人发生永恒的变化。

一本万利的诱惑/239

自律自制是一切品德的精髓,美德的基石。

阿凡提的妙计/241

色能传神,色能抒情,色能写意。

名人眼里的荣誉/243

荣誉对于获得者,是一场严峻的考验,考验着他志趣的高下,目光的远近。辨清“荣”、“辱”,为的是让人们远离耻辱,争到荣誉。

缺陷人性/246

用行动同情别人的不幸吧,因为那正是为了你自己。

学会放弃/248

学会放弃不是不求进取，一味的追求你得不到的东西只会给自己带来痛苦和焦虑。

猪湾事件的教训/250

一般人认为集体决策能够集思广益，然而在压力之下，人们并不能够自如地发表自己的见解，而倾向于人云亦云。

死亡之歌/252

死是另一种生的种源。你的死是宇宙秩序中的一段，是世界的生命中的一段。众生互相传递着生命，正如赛跑的人一般互相传递生命的火把。

第七辑 唤醒生命

唤醒生命/256

慷慨激昂的情绪原是基本的美德；历史上的圣者，无人知道的献身，辉煌的诗篇，都是受它的感应。

克林顿的“座右铭”/258

青春，不是朱唇红颜，不是灵活的关节，而是坚定的意志，丰富的想像，饱满的情绪。

我的五样/260

人们在清醒的选择之后，明白了自己意志的支点。

劳伦斯的性描写/266

性就是美。性和美是一回事，就像火焰和火是一回事一样。

松下公司“出气室”/269

理智地发泄，实际上是我们人格的一种升华，也可能是人生的一个契机。

游戏心态的妙处/272

从糊涂到聪明难,从聪明到糊涂更难。

算命先生为什么总能迷惑人/275

自我求证的心理现象不仅被算命先生广泛利用,生活中的许多人也在不知不觉中受到它的影响。

还要向阿 Q 学习吗? /279

幽默是一种高尚的心理防御机制,人格成熟的人常懂得在适当的场合使用合适的幽默。

古代奇妙的心理治疗术/282

中医心理疗法丰富多彩,妙趣横生,留下了许多千古佳话,是中华民族智慧的瑰宝。