



人生感悟 每日读

在故事中感悟 在感悟中成长

沉敏◎编著

人生有诸多感触和觉悟，有的看似简单却字字珠玑，有的看似平常却境界高远，有的看似朴实却熠熠生辉……

每日读人生感悟，每日都有新的收获。



研究出版社





一个个感悟点亮自我 一盏盏明灯指引人生

本书通过引用中外古今的经典故事，从品格修养、目标与行动、正视苦难、情感经营、知足、心态、交际等方面阐述了百余条熠熠生辉的人生感悟，这些人生感悟历经实践检验，都是披沙拣金之后留下的至理，如一盏盏明灯，指引读者提高自我，成为快乐生活的智者，为人处世的佼佼者，从容应对人生。

上架建议：励志、人生哲学

ISBN 978-7-80168-745-6



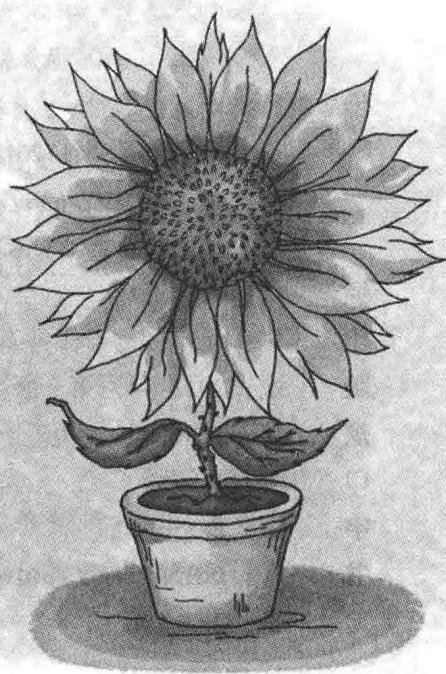
9 787801 687456 >

定价：29.80元

人生感悟 每日读

在故事中感悟 在感悟中成长

沉敏◎编著



研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生感悟每日读 / 沅敏编著.

— 北京: 研究出版社, 2013.1

ISBN 978-7-80168-745-6

I. ①人…

II. ①沅…

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 (2012) 第307088号

责任编辑: 之 眉

责任校对: 陈侠仁

出版发行: 研究出版社

地 址: 北京1723信箱 (100017)

电 话: 010-63097512 (总编室) 010-64042001 (发行部)

网址: www.yjcb.com E-mail: yjcbstfb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2013年4月第一版 2013年4月第一次印刷

规 格: 710毫米×990毫米 1/16

印 张: 14印张

字 数: 205千字

书 号: ISBN 978-7-80168-745-6

定 价: 29.80 元

前言

FOREWORD



从前，有一个铁匠打了两把宝剑。刚从炉子里取出来时，两把宝剑一模一样，又笨又钝，没有锋刃。铁匠看了看，决定打磨它们。这时候，其中一把宝剑想：这些钢铁都来之不易，不应该浪费了，还是不要磨了。于是，它把这一想法告诉了铁匠，铁匠满足了它的要求，只好去磨另一把剑。另一把宝剑没有反对并且愉快地接受了磨砺。就这样，那把宝剑被磨得寒光闪闪，锋利无比。

一切工序完成后，铁匠就把两把剑挂在了店铺的墙上。来到店铺的人，都纷纷赞叹那把磨好的宝剑。几天后，来了一个真正的买家，他一眼就看上了磨好的那一把，而另一把却一直无人问津。

铁匠制造了两把同样的宝剑，而两把剑最后的命运却完全不同。一把谁见了都喜欢，而另一把则被人冷落；锋利的那把充分地实现了它的价值，而钝的那把则成了不中用的摆设。

人生的道理与宝剑的命运也很相似。人生不可能面面俱到，也不是获得的东西越多越好。在人生的旅途中，有不少多余的东西，不管是多余的财富，多余的情感，还是多余的道理，都像剑刃上那些多余的钢铁一样，并没有什么价值了，一定要毫不惋惜地把它们磨掉。

类似于上面的小故事与人生感悟，其实有很多很多。故事虽小，但深含寓意，发人深思；感悟虽小，却鞭辟入里，多有裨益。本书就收集了这些经典的小故事与深具启发性的人生感悟，为读者打开一扇心灵之窗。

人生应该是快乐的，乐观、豁达、智慧、简单而积极的，有些人的心灵被欲望、消极、忧伤的灰尘蒙蔽得太久，看不到蓝色的天空。如果你想不断地修炼自我、追求卓越的品质，如果你愿意丰富自己的思想，如果你渴望提高人生的质量，如果……

那么就请翻开此书吧，在闲暇时细细品味其中的甘甜，在苦闷彷徨时思考心灵的方向。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”不管你是浅尝，还是深品，本书都能给你安慰，给你鼓舞，给你力量，帮你开启成功、幸福的人生之门。

目 录

CONTENTS



第一章 完善品格 提高素养

不要带着情绪做事	2
勿因固执失去自己	4
骄傲是人生的绊脚石	6
指责他人不如检讨自己	7
生气有害而无益	9
凡事勿草率，三思而后行	10
谦卑待人才会得到尊重	12
人要有一颗善良的心	15
不要丢失了感恩之心	16
人格和尊严是你成长的脊梁	18
过去的事就让它过去	19
信用是无形的资本	20
没有必要与错误较真	22
能忍，很多事情都会过去	23
做人不能没有礼貌	25
每日都要抽点时间读书	26

第二章 头脑控制手脚 思想决定行动

带着热心去做自己喜欢的事	32
有了长处和兴趣就要发挥	33

清楚做什么比盲目行动更重要	35
每天做好一件事	36
不要犹豫，该怎么做就怎么做	37
出了问题，先反观自身的不足	38
做事要先从小事做起	39
长远目标要分段来实现	40
想法和行动不能分离	42
取人之长，补己之短	44
要有“防患于未然”的意识	46
相信自己，别人才能相信你	49
瞄准主要目标全力以赴	51
对自己做的事情要有热情	52
可以身无分文，但不能没有思考	53
改变先从思路开始	55

第三章 提高生活质量 从重视工作开始

看清大形势，审视小环境	58
对待工作要积极上进	59
在工作中寻找乐趣	61
小差别拉开大距离	62
具备好心态才有好成绩	64
放下身份，机会才能更多	65
凭能力吃饭，不要心存歪念	66
及时改进，切勿得过且过	67
谦虚工作，避免张扬	69
始终怀有进取之心	70
马马虎虎无异于懈怠工作	72
向有经验的人学习	73

第四章 艰难困苦 成长历练的基石

相信一切困难都会过去	76
把困难踩在脚下	77
无论发生什么，都要从容面对	78
积极地面对所失去的	79
坚忍地挺过，就是强者	80
勿沉湎于过去的 不幸	81
困难只是暂时的	82
经历了风雨也要看到希望	83
最大的挑战来源于自身	84
在哪儿跌倒就在哪儿爬起来	86
面对困难，需要的是勇气	87
面对挫折，更要坚强	90
不要怕从头再来	92

第五章 经营好情感 享受幸福人生

生命因关怀而温暖	94
亲情不是用金钱来衡量的	95
人不能没有人情味	96
勿漠视了无声的关爱	99
亲情是快乐和幸福的源泉	100
亲情无价	102
以欣赏的眼光看待朋友	103
乐意为朋友付出才能赢得友谊	104
收获友情，从关心对方开始	105
生活因为爱会更美好	106
把烦恼留在家门外	107
彼此让一步路，会更宽	109

宽容是婚姻幸福的源泉	110
恋爱中的矛盾需要沟通化解	111
友情与爱情需分清	113

第六章 知足常乐 善莫大焉

抓住当前的快乐就是富有	116
活得太累都是自己找的	117
用平常的心对待发生的一切	119
每个人的快乐都是不同的	120
贪欲的暴长会让你失去一切	121
身在福中要知福	123
生活给你的不会多，也不会少	124
珍惜眼前的收获	125
大难来临要有静气	126
对自己满足就是幸福	127
快乐是一种感觉	129
每件事情都要看积极的一面	130
把握现在所拥有的	131

第七章 心态平和稳定 生活从容无忧

尽情地享受每一天	136
不要自寻烦恼	137
用笑去化解抑郁的阴霾	138
乐观会让一切显得自然、从容	141
成功并不像别人说的那样难	143
身份背景不能决定未来	144
生活不要太在意	145
不要把自己当成最聪明的人	146

生命不能超负荷运行	148
得与失总是相对的	149
竞争激烈，调适好心理	150
珍惜生命中的每一天	155
不必太在乎别人的看法	156
生命不应因别人而改变	157
改变能改变的，适应不能改变的	159
要拥有健康的心理状态	160
要冷静地面对他人的赞美	161
人因豁达而从容	163
穷大方并非可取之道	164
放松心情就不易摔倒	165

第八章 一副好口才 处处受欢迎

说话开好头，办事收好尾	168
自然的才是最美的	169
找到好话题，交流才顺利	171
看性格说话，看人办事	173
善用幽默是最有力的反击	174
说话要抓住要害	177
说话会圆场，听话会听弦外音	179
共同点是沟通陌生人的桥梁	182
话要三思而后说	185

第九章 人际关系 源于良好的交际

开玩笑要把握分寸	190
友情“升温”，需要认真对待	191
友谊需要适当的距离和等级	193

人前少谈“得意”的事	195
团结和友善，事情更好办	196
即使别人有错，也要找到优点	199
赞扬在什么时候都不过时	200
换个角度看问题，难事变简单	201
不要无谓地抬杠	203
能够容人且容人	205
不要让矛盾跟自己作对	206
批评要委婉地表达出来	208
避开别人的隐私和痛处	209

第一章 完善品格 提高素养

世界不是完美的，人同样也不是完美的。一个人的知识、才华和修养都不完全是天生的，主要是通过个人后天努力学习获得的。歌德曾经说过：

“年轻时可以发生谬误，但是，却不能将谬误一直带到年老。”

不要带着情绪做事

能够自我控制是一种难得的做人美德，但事实上能够做到这点的人并不多。有一位专家对监狱里的20万名成年犯人做过一项调查，结果出乎他的预料：这些男女犯人之所以沦落到监狱中，有百分之九十是因为失去必要的自我控制力，把有效的精力用在了消极方面，导致了犯罪。通过这项调查，专家得出结论：如果要做个极为“平衡”的人，那么你身上的热忱和自制必须相等且平衡。

为了进一步证实他的调查结论，说明自制的重要性，他来到了一家大型超市，看到在这家超市受理顾客提出抱怨的柜台前，许多顾客排着长长的队伍，争着向柜台后的那位年轻女郎诉说他们的种种不满和要求。在这些投诉的顾客中，有的人十分愤怒，而且有些无理取闹的意味，更有甚者还讲出让人难以接受的话。尽管如此，接待这些愤怒而不满顾客的年轻小姐，丝毫未表现出任何不满的情绪和憎恶。相反，她的脸上始终带着会意的微笑，指导这些顾客前往合适的部门。看到年轻女郎优雅而镇静的态度，这位专家对她的自制修养大感惊讶和佩服。

专家站在那儿观看那群带着情绪排成长队的顾客，发现柜台后面那位年轻女郎脸上亲切的微笑就像温暖的阳光，对这些愤怒的顾客们产生了良好的缓和作用。当顾客们来到她面前时，个个都带了满肚子的怒气，像是咆哮的野狼，但当他们离开时，一点脾气都没有了，个个又像是温顺柔和的绵羊。专家还发现了一个细节，顾客中的某些人离开时，脸上甚至露出羞怯的神情，微微低下了头，因为这位年轻女郎的自制和镇静，已使他们对自己的过分行为感到惭愧。

自从专家亲眼看到那一幕之后，每当对自己不喜欢听到的评论感到不耐烦时，就立刻想起了柜台后面那名女郎自制而镇静的神态。当他遇到不满的事情时，总是尽力地克制自己。现在他已经养成一种习惯，对于不愿听到的话和是非，就把两个耳朵“闭上”，避免自己在听到之后徒增憎恨与愤怒，失去控制

而做出不当的行为。

这位专家在回忆自己事业生涯的初期时发现，由于缺乏自制，自己的行为给生活造成了极为可怕的影响，人际关系也出现了紧张的情况。当他从一个十分普通的事件中发现自制的重要性时，他获得了一生当中最重要的一次教训。

在一次偶然中，专家和办公室大楼的后勤管理员发生了一场误会。专家决定亲自找这个管理员理论，当专家找到管理员时，发现他正在翻看一本杂志，同时一面吹着口哨，仿佛什么事情都未发生似的。

看到这种情形，专家怒不可遏，立刻破口大骂。6分钟后，专家把所能想到的骂词用尽了，实在想不出其他骂人的词句，只好放慢了速度。这时候，管理员站直身体，转过头来，脸上露出了微笑，并以一种充满镇静与自制的柔和声调对专家说：

“呀，你今天早上有点儿激动吧，小心伤着身体！”

这句话就像一把锐利的短剑，一下子刺进专家的内心。

试想，专家当时会有什么样的感觉？一位普通的管理员，在许多方面都不如专家，但他却在这场战斗中打败了专家，更何况这场战斗的场合以及武器都是专家自己挑选的。

专家知道，他不仅被彻底地打败了，而且更糟糕的是，他是主动的，而且是不理智的一方，所有的这一切只会更增加他的惭愧和羞辱感。

专家无地自容，他迅速转过身子，以最快的速度回到办公室。他无法静下心来做其他事情了。当他把这件事反省了一遍之后，他发现是自己错了。但是，他又很不愿意采取行动来化解自己的错误。

他的内心告诉他，只有向那个人道歉，他的内心才能平静。经过反复的思想较量，他费了一个多小时的时间才下定决心到地下室去，化解这个矛盾。

他来到地下室后，把那位管理员叫到了门边。管理员显得很平静，用温和的声调问专家：“你这一次想要干什么？还想骂我吗？”

专家告诉他：“如果你愿意接受，我是回来为我刚才的行为道歉的。”这时，管理员脸上又露出平静的微笑，他说：“凭着上帝的爱心，你也不必向我道歉。除了你和我之外，并没有另外一个人听见你刚才所说的话。如果我不把它说出去，那你也并不会说出去。因此，我们不如就把此事忘了，一切重新开始。”

专家听完这段话后，内心受到了深深的震撼，因为管理员不仅表示愿意原谅他，实际上更表示愿意帮助专家隐瞒此事，不使它宣扬出去，这对专家来说，无异于更大的伤痛。

专家向管理员走过去，抓住了他的手，使劲握了握。专家不仅是用手，更是用心和他握手。当专家走回办公室后，他长长地舒了口气，感到心情十分愉快，因为他终于鼓起勇气，承认了自己做错的事，改善了人际关系。

自从这件事发生之后，专家下定了决心，以后无论遇到什么样的事情，都绝不再失去自制。因为一失去自制，自己就有可能做出愚蠢的事情，伤害到另一个人，并且破坏自己的人际关系。

从此以后，专家结交了更多的朋友，与自己作对的人也越来越少，很多人开始愿意与他交往。这件事情成为专家一生当中最重要的一个转折点。他曾对朋友说：“这件事教导我，一个人除非先控制了自己，否则他将无法控制别人。它也使我明白了这两句话的真正意义：‘上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂’。”

人生感悟

做人必须懂得如何自我控制，否则，一切美好的事情都会因你情绪的失控而毁掉。许多人并不是因为自己不聪明，而是因为失控而导致了一次又一次的失败，这是做人的教训。生命是十分短暂的，有很多事情等待着我们去完成，因此我们不必对不喜欢的人和事产生冲动的情绪或者进行“反击”。

勿因固执失去自己

在一次哲学课上，教授为学生讲了以下这个故事：在一个偏僻的小村落，下了一场非常大的雨，一场洪水开始慢慢地淹没全村。这时候，一位虔诚的神父在教堂里祈祷洪水马上退去，当时洪水已经淹到了他跪着的膝盖了。外面的人都忙着逃跑，这时一个救生员驾着救生船来到教堂，对神父说：“神父，赶快上船来吧！洪水越来越大，会把你淹死的！”神父说：“不！上帝会来救我