

生命感思

shengmingganwu
shengmingganwu
shengmingganwu

丁宝俊 著



吉林人民出版社

B825
201

生命感悟

丁宝俊 著

吉林人民出版社

生命感悟

著者:丁宝俊 责任编辑:吴兰萍

封面设计:林雨

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印刷:北京市朝教印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11

标准书号:ISBN 7-206-02881-0/I·133

版次:2005年8月第2版 印次:2005年8月第1次印刷

印数:1 000册 定价:27.50元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序

感悟是精神再造

感悟是一种心通天地的灵感,属于思维的高级活动和意识的极端抽象。感悟是一种特殊的思维方式,也是一种特殊的审美方式,还是一种特殊的语言方式。

感悟是门艺术。从大事物能感悟大道理,从片言只字中也能感悟大道理。只要你拥有感悟的这种艺术气质,随时随地,随人随缘,都能有所悟。悟得多了,人生的意境便在无声中升华。

感悟是一种精神享受。感悟的基础是体验,体验的基础是实践,实践的基础则是生活。感悟的精神享受往往超越生活本身。生活追求现实,感悟追求理想。在现实和理想之间,生活把感悟具体化,感悟把生活理性化。缺乏感悟的生活是乏味的,缺乏生活的感悟是空洞的。感悟是人生进步的台阶。人只有经过不断的感悟,才能在积极的思索下登上新的高度。

感悟源于同外界的交流,而生发于内在的觉悟;感悟是经历生活的长途跋涉所修炼的精神光华的一种适时扬放,是历尽生活的风雨淘沥所显示的心灵颖悟的一种顺势聚发。

人是在不断的感悟中走向成熟的。感悟是对纷杂世事的深刻理解,是对生活工作的自我操纵,是对人生经历的多向思维,是对新境界的某种发现。

感悟是一种情感操练,是一种无声的教育,是一种良好的精神

滋补,是一种有益的洗濯和陶冶。感悟是对生活中真善美的认同,是对自己心灵杂质的净化。

感悟将人生过程中的种种繁杂付诸深思,摒弃其细枝末节而保留其精髓。感悟,可调节人与客观环境的冲突,心中的疑虑,忘掉贪求,减少烦恼。感悟常常决定着人生转化和发展,成为人们的某种生存态度、生存质量和生存价值的转折点。

感悟是一种灵魂的独白,自然、随意、朴实和真诚。时常有所感悟,人的心灵就会永远保持一份健康、纯净、鲜活、敏锐和年轻。日积月累,将生活的轨迹和生命的感悟记录下来,这也是人生一笔不可多得的精神财富。

感悟是什么?感悟是超越,感悟是清醒,感悟是修炼,感悟是品性,感悟是净化,感悟是意境,感悟是脱愚,感悟是调整,感悟是理念,感悟是雅兴,感悟是成熟,感悟是激情……感悟是精神的再造,感悟是思想的升腾……

作 者

目 录

序：感悟是精神再造

生命感悟	(1)
注重选择	(8)
走向成熟	(13)
把握愤怒	(19)
战胜挫折	(23)
品尝痛苦	(33)
顺境逆境	(37)
度过厄运	(42)
正视失败	(45)
苦味养生	(47)
乐在累中	(50)
欲望控制	(53)
排解嫉妒	(57)
宽容为怀	(62)
知足常乐	(67)
感悟朋友	(71)
珍惜缘分	(79)
拥有激情	(82)
体验潇洒	(88)
敢于超越	(93)

懂得欣赏	(97)
快乐解读	(102)
微笑最美	(119)
哭与健康	(124)
“心”的解析	(128)
淡泊明志	(136)
追名求利	(139)
独处时分	(144)
承受孤独	(148)
营造心境	(158)
耐住寂寞	(164)
领会幽默	(168)
善于放弃	(173)
驾驭脾气	(176)
生气伤身	(179)
改变贫穷	(182)
散步感怀	(186)
“静”字三思	(190)
掌握平衡	(199)
告别懒惰	(202)
保持谦虚	(205)
忍耐有度	(207)
享受生活	(211)
感受人生	(216)

健康是福	(225)
心理校正	(231)
精神自慰	(236)
调整情绪	(240)
评说自己	(249)
异性关系	(260)
怎样活着	(264)
认识金钱	(266)
排遣拥挤	(271)
适度紧张	(273)
解除疲劳	(275)
人的差异	(277)
距离适中	(279)
友情无价	(282)
独享思念	(285)
人到无求	(288)
淡忘迎新	(289)
走出清贫	(291)
坚定信念	(292)
珍重信仰	(293)
处事果断	(294)
磨练理智	(296)
委屈求全	(298)
愉快工作	(300)

拒绝是福	(303)
八小时外	(305)
担 负 责 任	(308)
温 柔 新 解	(310)
歌 舞 疗 法	(312)
适 应 是 金	(314)
学 会 原 谅	(316)
摆 脱 肤 浅	(318)
冲 破 平 庸	(320)
停 止 消 沉	(321)
摒 弃 自 卑	(322)
克 服 固 执	(324)
守 住 自 重	(325)
言 行 检 点	(327)
不 必 解 释	(329)
适 当 妥 协	(330)
经 常 反 思	(332)
精 气 神	(334)
贪 官 短 寿	(336)
心 怀 感 激	(338)
大 器 晚 成	(340)
跋：思想是生命的升华	(342)

生命感悟

一、 生命起步

1. 十月怀胎。十月怀胎，一朝分娩，宣告了一个新人的诞生。这个新的生命，集天地之灵气，日月之精华，人类之形神，祖辈之智慧，父母之血肉孕育而成为新人。

母亲用十个月孕育了一个新的生命，而这个新的生命，则在这十个月中，以惊人的速度，走过了几十亿年人类所经历的一切变化，构成一部完整的生物进化史。

在这变化中，胎儿要把人类形成发展所走过的道路一口气走完，并在这个过程中，摒弃一切已经和应该退化的东西，接受和传递人类在进化中所录存的一切密码和信息。这些密码和信息，既有自然界、动物界、人类所拥有的共性特征，又有属于胎儿家族和父母所特有的个性特征。正是由于这种变化，才使一个人在呱呱坠地的时候，完美得如一件不可重复的艺术品。

比起人生几十年经历来，十个月是短暂的，但是，这母腹中的十个月，却形成了具有现代人的特征和品格——人们往往幻想修炼成神仙，殊不知修炼成人又是何等不易啊！

2. 躁动在母腹中。胎儿在母腹中就感受到了这个世界。尽管世界在母腹之外，但是，那劳碌，那舒适，那喜悦，那愁苦，却原原本本地传递给了胎儿，使胎儿受到感染，受到熏陶，受到冲击，受到抚爱。

也许胎儿只知道玩耍，不停地舞手踢腿，弄得母亲总是时不时地拍着胎儿发出警告，或者无可奈何地向胎儿讨饶。

胎儿并不知道母亲为他作出什么样的牺牲，付出什么样的代价，胎儿照样从母体中吸收着那壮大自己的营养……

3. 第一声啼哭。胎儿躁动于母腹之中，即将出生的时候，便给人间带来一个充满喜庆的日子。酝酿已久的第一声啼哭，是那么嘹亮，是那般悠扬，是那般优美。这一声啼哭，是一腔欢乐的倾泻，庆幸自己终于来到了这万紫千红的世界。这一声啼哭，是宣言，是声明，是自我确认，是对伟大母亲的回报。正是这第一声啼哭，才使世界充满生气，充满欢乐，充满对未来的憧憬。胎儿将成为这芸芸众生中的一员，也许他将演出轰轰烈烈的一幕，做出惊天动地左右历史的伟业。

4. 清甜的乳汁。每个婴儿一降生人世，第一个寻找的便是母亲的乳头，紧紧地含着乳头；每个婴儿那双胖乎乎的小手，第一个抓弄摩抚的，便是母亲的双乳。每个婴儿第一个吸吮的，便是那温热的、淡淡而清甜的、如泉水般汨汨涌流的乳汁。

母亲以血肉之躯，孕育了一个新的生命，又以血肉之躯，奶大了一个新人。母亲的乳汁，是婴儿的最早的营养，也是每个人终身回味无穷的生命甘泉。

5. 人生第一步。孩子的第一步，是从哪一天、哪一刻开始迈出的，连最细心的母亲，也不记得。但是，无论哪一位母亲，都在细心期待着孩子迈出第一步。

孩子的第一步，是在长期的期待中出现的，是在妈妈双臂的牢牢护卫中迈出的，是在颤颤抖抖、摇摇晃晃、反复试验中开始的。孩子的第一步包含了母亲的多少鼓励、担心和期待，包含了婴儿的多少犹豫、兴奋和胆量。

人的独立，就是从这第一步开始的。因此，孩子会走路，成了妈妈继婴儿出生后的第二次兴奋。

孩子一旦迈出了第一步，便一往无前的走下去，走出一个属于自己的人生。每个人的人生道路都是不一样的。但是，每个人的人生道路又都是从这相同的第一步开始的。

从相同的第一步开始，迈向不相同的人生道路，这正是人生的神秘之所在。

二、凝视生命

生命是什么？当人有了第一声啼哭时，那便是生命的宣言书。人在自己的哭声里诞生，又在别人的哭声里走向墓地。生命的两端都浸泡着泪水，生与死只有一步之遥，但两者之间又有着广阔的空间，可能是辉煌也可能是暗淡。

生命不是一幅画，而是一种复杂深奥的存在；生命不是一首歌，而是一份难以答好的考卷。生命中有那么多的遗憾和无奈，有那么多企盼和无法实现的渴望。人走出母体，便拥有了生的权利和责任，谁都希望自己的生命里程万事顺利，然而，生命之旅充满着坎坷、蹉跎和风雨。蓦然回首人生之旅，你会惊异地发现，凡是你活得最苦、最累、最难的那段日子，往往是最有意义的一页。

生命不只是绿叶拥簇的红花，更多的是在荆棘杂草中远征的苦涩；生命不只是对春花秋实的满足，更多的是对夏暑冬寒的承担。

生命，一个不以生为始、不以死为终的过程。不要以为活着便有了生命，活着你仅仅具有一个躯壳。有的人活着只不过是一具行尸走肉，没有后天所赋予他的才智与精神，有的只是作为生物的本能。有些人虽已经逝去，但生命的灵魂常驻，精神永存。人活着的时候因为精神的富足才具有生命，人逝去了之后灵魂的

永驻才能延续生命，留给后人的是不尽的追思与遵循。

人不能只追求生命的完美，因为完美的定义近乎于苛刻。人们应当欣赏历尽沧桑、磨砺过苦难后，仍对生命倍加热爱的人。他们才是真正懂得生活，真正拥有生命的人，才能咀嚼出生命的真谛。沧桑与阅历成为人的生命中最富激情的风景，是生命财富的沉淀与积蓄。

生命之旅在现代社会，是生命的福气。现代社会的丰富、刺激、宽容，空前地提高了生命的品位。生命之旅于现代社会，又不乏生命的后怕。现代社会的利益冲突和激烈竞争，困扰着生命，烦恼着生命，碰撞着生命。

当今时代，生命不俗，也不易。好好珍爱生命，不要让生命在灯红酒绿中沉溺，不要让生命在舒适安逸中窒息，不要让生命在追名逐利中丧失理智。

凝视生命，珍惜生命，因为生命对于每个人只有一次。凝视生命，人生没有完美的定式，只有真实地去体味它，才能悟出它的真谛，生命如斯。

三、生命刻度

人活着有多种年龄，年龄是生命的刻度。

1. 自然年龄。一张张日历便是生命的刻度。从表面上看，人生拥有时间、消费时间，从而享有年龄。其实对个体生命而言，时间不在身外，而在身内。过去的时间，融铸在我们的记忆和灵魂之中；现在的时间，正推动我们拼搏和奋进；而将要到来的时间，则包容在我们的希望和期待之中。说到底，时间是生命的轨迹，人在时间中表现着自己、展开着自己。对于一个有理想、有追求的人来说，浪费时间就等于浪费生命。

2. 社会年龄。社会化程度便是生命的刻度。父母养育首先使人成为自然人，社会教化则使人成为社会人。自然人的年龄绝对增长，社会人的年龄相对增长。青年人和社会一同成长，则热情加上沉稳，可能早成大器；老年人和社会一同进步，则睿智加上朝气，终究雄风不减。一个成熟的社会人，投入社会，永远怀着青年人的热情；服务社会，永远怀着中年人的执着；奉献社会，永远怀着老年人的淡泊。他永远年轻。

3. 健康年龄。健康状态便是生命的刻度。健康是人生第一财富。能够促使心情愉快的不是财富，而是健康。多病的青年，哀叹着生命的痛苦；健朗的老年，散发着生命的芬芳。健康不仅给个人以愉悦，而且给社会以贡献。

4. 知识年龄。求知欲便是生命的刻度。知识可以改善人性，可以塑造性格，可以升华精神。但在自然生命的空间里并非必然开满知识的鲜花。“少小不努力，老大徒伤悲。”青少年无知的阴影将笼罩整个人生旅程。进而言之，在每个自然年龄段上都不乏因丧失求知欲而变得僵化以致尸位素食的人。有人以为有了权势有了财富便有了一切，可愚昧无知如伴随着富豪政要，则更加贬低了其人的身价。古语说，“活到老，学到老”，应该倒过来说，“学到老，活到老。”精明者把知识作为求取功名的手段，智者则把知识当作生命的营养，智者是真正的不老松。

5. 思想年龄。思想深度便是生命的刻度。思想能够保持天生的生命力，以至延长了人的寿命。作为自然生命的鲁迅已经逝去半个多世纪，但作为思想家的鲁迅现在却仍然年轻有为。无数个思想者不但可以造就伟大的思想家，而且可以造就伟大的时代。更重要的是，个体生命因思想的成熟而变得深邃悠远，自然生命的死亡则变得微不足道了。

四、 生命感受

人来到世间，就要活出个样子、活出个风范、活出一个自我的形象。怎么个活法，下述可参考：

1. 存其天性。生命之美在于自然，一花一世界，一树一精神。从从容容、实实在在，永远保持生命的纯洁、真实和自由。

2. 固其韧性。人生在世，总有不如意事。从你第一声啼哭开始算起，就注定了从此以后你会遭遇来自社会、家庭和个人各方面的磨难。做一个坚韧不拔之人，让生命在磨难中成熟。

3. 激其活性。俗话说，有8岁的老头，有70岁的少年。美丽的生命，可以超越一个人的生理年限。关键是拥有一颗永远年轻、追求、拼搏和充满活力的心灵。

4. 博其爱性。一生没有真正爱过别人的人，是残缺的；一生从未被别人真正爱过的人，是悲哀的。爱过别人和被别人爱过同样是人生难忘的感受。

5. 增其智性。美丽生命的根本点在于拥有了智慧。巴尔扎克说：“一个美人的偶像如果缺乏内在的性格，就会让人想起尸体来。”这里言及的内在性格，很大程度上是指这个人的智慧而言的。

人活着一要长寿，二要健康，三要有钱，四要快乐。长寿不健康，简直活遭殃；健康没有钱，过得较艰难；有钱没欢乐，日子更难过。人应以积极的生命观对待生活，乐观愉快生存。

人的生命何时生来不能自己把握，人的生命何时终结也不能自己决定。人的生命终结一是没标准，二是没顺序，三是没预告，四是谁也逃不脱。有些人“走”了，应为之惋惜哀悼；有些人突然“走”了，应为之惊讶难过。如果能从思想上认识到这些

特点，内心世界也就平静许多。长寿、短寿、早走、晚走、突然、必然，都是一样“走”了，何不开阔豁达，光明磊落，心境达观，笑对人生，潇潇洒洒地活着。奋进、求实、拼搏、奉献，这是生的姿态活的目标。曲折、坎坷、艰难、风险、潇潇洒洒走一回，也就没有白活一生。对生命的最大不负责，就是平庸苟且地活了一辈子。

所有的生命都有着共同的规律——经历了初生的稚嫩，进入生机勃勃的全盛，走向成熟，最后趋于萎顿和衰老……

注重选择

一、选择，人生重大的课题

人的一生是不断选择的过程。选择是一种追求，能使人更符合自己的梦想；选择是一种获得，能使人拥有想拥有的精神财富和物质财富；选择是一种对未来美好的向往，能使人的生活充满爱情甜蜜、事业辉煌、人生灿烂。

但是，选择也会带来风险、惆怅、彷徨、后悔和无比悲惨的痛苦。俗话说：“世界什么药都有，就是没有后悔药吃。”这个悔来自何方？其源之一是选择，错误的选择所结出来的苦果。

选择需要一种勇气，一股激情。选择对一个人来说，前面的路看不到，只能凭眼前的一些参照物来供自己参考。百分之百成功的选择，不能说绝对没有，但概率极低。绝大多数的选择是一种风险，成功与失败的可能同时存在。最美好的成功往往寄托在最大的风险之中。越是重要的选择，越需要人的胆量。任何卓越的胜利都是大胆选择的结果。

选择需要勇敢、胆略、豪气，但决不意味着可以盲动，随心所欲，好高骛远，而是要有理智的支持。当理智融入勇敢之后，会使选择多一份科学，多几份成熟，多一线希望。理智的选择，它是一种系统的审度，好的、不好的、意想不到的……什么结果都设想到，即使选择有点失误，也会有一个退路。选择是一种慎重、谨慎的比较。上和下的比较、前与后的比较、左与右的比较、进与退的比较、得与失的比较。在得出，得大与失、成功多于失败的结果时，理智的选择便帮助你获得最大的成功。