

成功人生 从心启程

Chenggongrensheng
Congxinqicheng

活出你的精彩 彰显你的价值 赢得你的幸福

旋转视角，给你通透的认知；
增添睿智，给你实用的方法。

心理学畅销书作家的倾情奉献

本书在手

人生畅行无阻

人生快乐无忧

北京工业大学出版社

成功人生
从心启程

Chenggongrensheng
Gongxingqicheng

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功人生从心启程/汪龙光著. —北京: 北京工业大学出版社,
2011. 1
ISBN 978-7-5639-2539-1

I. ①成… II. ①汪… III. ①成功心理学-通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 198118 号

成功人生从心启程

作 者: 汪龙光
责任编辑: 李立群
封面设计: 彩奇风书籍设计
出版发行: 北京工业大学出版社
地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号
邮政编码: 100124
电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)
电子信箱: bgdcbsfxb@163. net
承印单位: 北京高岭印刷有限公司
经销单位: 全国各地新华书店
开 本: 710 mm×1000 mm 1/16
印 张: 18
字 数: 257 千字
版 次: 2011 年 1 月第 1 版
印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5639-2539-1
定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究
图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前 言

人生是什么？每个人的认识不尽相同，说起来都会有自己的一套理论。对人生你有这样的感受吗？

人生最悲哀的是——沉浸于昨天的悲哀之中；

人生最愚蠢的是——重复地犯同类的错误；

人生最无情的是——让心爱的人从心里走了出去；

人生最肮脏的是——出卖自己的灵魂；

人生最痛苦的是——一生没有找到幸福；

人生最无聊的是——很多时间不知道怎么打发；

人生最可怜的是——一生都没有一个朋友；

人生最可笑的是——总把错误当作真理；

人生最高尚的是——舍己为人；

人生最快乐的是——能给别人带去快乐；

人生最富有的是——拥有生活的智慧。

当然，我们的生活不一定是处在“最”中，许许多多的点面都需要我们细心认知。

有几人未曾思考人生？谁不希望自己的人生绚丽多彩、愉悦欢腾，然而，到底有多少人实现了美丽憧憬？

为什么有的人的人生壮丽辉煌，而有的人的人生却暗淡无光？为什么有的人的人生潇洒，而有的人的人生困顿？为什么有的人过得滋润，而有的人却度日如年？

于是，就有了对人生的探寻。人们希望找到人生的智慧，让自己摆脱困扰，告别烦恼，此后万事胜意，幸福相随。这是美好的期盼。美好的期盼也是可以实现的。那么，这种期盼又如何实现呢？

人生如棋局局新，世事多变无常道。可惜，生活没有定规，更没



有什么万全之法。尽管关于人生的许多计谋、智慧汗牛充栋，但谁也不能认定哪一个就是最好的，哪一个就是没有用的。从心理学的角度讲，你信奉什么，什么就对你有用；你不信奉的，再好也没有用。我们并非否定人生需要智慧，而恰恰是要说，人生需要智慧，这种智慧就是你自己感觉最适合、最有用的法则。这样的法则简洁、通俗，易懂、好记，来自生活而又服务生活。

生活中的许许多多的智慧不是文字或他人传授的，恰恰是流动于法则内外的那种看不见、摸不着，却能够让自己心灵感觉到的一种灵性。它是对文字的感悟，是对生活的提炼，是对经验的升华，是来自于自己心田培育的果实。

不难理解，书本文字并非空穴来风，它是生活的真实记录，记录者力争真实全面，但难免挂一漏万，也难免渗透个人的观念。文字能写下的，只是常规、常态，多是身心所得，而灵性的东西，却不能用文字来一一描述。“道可道，非常道”，便能解释一二。

所以在此强调，人生哲学，不是上帝赐予的，也不是别人教给的，更不是书本写下的，而是自己的心灵领悟，从生活中领略，从书本中感悟，从自我的言行中觉察。对每个个体而言，生活中最重要的，不是已经发生了什么，哪怕是惊天动地、举世瞩目。重要的是你的所思所得。哪怕是细小的事情，只要你有了感触，哪怕是一星半点，你就有了自我提升。也许你一时看不见，体会不深，而受益不浅的事实会给你不容置疑的答案。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事在心头，便是人生好时节。

宠辱皆忘明镜悬，胸有大志不沸腾，成功就在悟道后，但须心灵已入定。

本书鉴于上述的认识，将人生的所思所悟诉诸文字，目的不是给人法则，而是想让读者有所触动，从而张开思维的翅膀，启动灵性的闸门，得到自己的所感所悟，再来一个人生的洗牌，形成自身博取人生的智慧，让自己的人生从此靓丽。那样，我将感到莫大的欣慰。当然，我十分相信，阅读此书后，您能达到这个目的。您更应该相信自己。别犹豫了，阅读后，您必然觉得书有所值。

目 录

第一章 人性刷新人生

无论你认为自己高贵还是低贱，无论你生活在何时何地，你都不能缺少人性。人性与生俱来。丢失人性，与丢失灵魂没有什么两样。

人性与生俱来	(2)
三个层面反映人性本质	(4)
努力克服人性弱点	(6)
情面是人性的典型反映	(8)
奴性，人性的扭曲	(10)
尊重，人性的长期需要	(12)
不能让自私成为个人的本性	(14)
平等，人性的呼唤	(17)
以德报怨，更能绽放人性的光辉	(18)
时代呼唤人性彰显	(20)

第二章 心态激励人生

人生如戏，人生如歌，人生寻求的就是幸福和快乐。纯洁你的心灵，人生清新美丽。不要让心太累，不要追想太多已不属于东西。生命的脚步只有不停向前，才可能在生命蓬勃的时候建设好自己的心灵家园。

选择积极的人生心态	(24)
-----------------	------



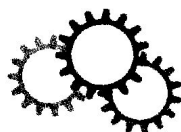
战胜心底的溃退·····	(25)
为人生永久供电·····	(26)
将失败化为垫脚石·····	(30)
伸出热情的手·····	(32)
驱散心头的烦躁·····	(34)
消除害人之心·····	(40)
把痛苦稀释·····	(43)
改变思维定式·····	(44)
挣脱心灵的枷锁·····	(45)
打破心中的瓶颈·····	(48)
提高心理免疫力·····	(49)
进入最佳心境·····	(51)

第三章 品德彰显人生

人的品德分成许多高低不等的“格”，这便是人格。通俗地讲，人格就是做人的格调。格调高，人生的成就便高，反之亦然。

人的品德决定着人的行为。刚正的人，敢于抵制歪风邪气；刚烈的人，能够冲锋陷阵；意志坚强的人，能够百折不挠；思维敏捷的人，办事效率很高；开拓进取的人，可以取得崭新的成绩。然而，那些自私的人，喜欢斤斤计较；心胸狭窄的人，常常攀比嫉妒。人格不同，为人处世的态度与方式就不一样。若想人生光明、快乐并有所成就，那么就要有健康高雅的人格作基础。

人格不可降低·····	(60)
品德是内心的写照·····	(62)
气质是人内在品德的外显·····	(66)
诚信是做人的灵魂·····	(69)



高尚的人格才能赢得尊重·····	(71)
人生需要雅量·····	(73)
善良是人生不可或缺的美德·····	(77)
性格决定命运·····	(80)
活出自己的真实·····	(85)

第四章 文化滋养人生

文化是人的人格及其形态的状况反映。文化代表人存在的某一层面“个性和共性”的关系与实际意义,也蕴涵着人的最高贵的意义,主要包括着信仰真理、知识善行、仁爱美情等内容。文化也体现着人学。物质的价值体现在人的生命中,自然的秘密也存在于人的文化中。人只有对环境关系深刻认识,才能超越出对科学狭隘和封闭的理解,超越出对哲学无视个人生活的概念,超越出对神学的灵魂与超自然的想象,感受人类的伟大。

文化,要用心感悟·····	(88)
河洛文化,中国文化的源头之一·····	(92)
中国传统文化,让人的灵魂升华·····	(93)
“天人合一”是中国传统文化的核心·····	(96)
中西文化各有利弊·····	(98)
中西文化的融合是历史的必然·····	(104)
每个人都带着地域文化的烙印·····	(106)
尊重民俗风情是融洽人缘的必需·····	(107)
饮食文化反映着生活质量的追求·····	(108)
酒文化,追求个性的解放·····	(110)
服饰文化,引人深思·····	(113)
茶文化,利于修身养性·····	(115)
个人也应具有文化核心价值·····	(116)



第五章 爱，丰硕人生

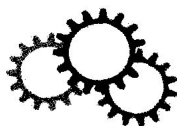
爱是人类最美好的情感，也是人生的动力。

人人都需要爱：老人需要儿女的敬爱，儿女需要父母的关爱，妻子需要丈夫的疼爱，丈夫需要妻子的忠爱，恋人需要对方的挚爱……

爱是人类最原始的情感，也是最伟大的情感，更是永恒的情感。有了爱在心间，生活就滋润；心中无爱，生活将是枯燥的。

爱需要获取，也需要付出，你不给予别人爱的甜美，别人就不会对你露出爱的笑颜。

爱，创造奇迹	(122)
爱，可以传承	(125)
播撒爱，收获幸福	(126)
爱，从爱自己开始	(130)
爱生活，接受挑战	(133)
爱大自然，享用美的熏陶和启迪	(135)
爱他人，给别人尊敬	(136)
爱情，不过是一种追求	(137)
爱情，体现在情义里	(138)
爱，需要真诚的付出	(140)
爱恋中的人，往往缺少理智	(142)
恰当的爱才是幸福的	(144)
分手了，记住曾经的美好	(146)
爱情，需要珍惜	(148)
婚姻，关键是营建和谐的家庭	(151)



第六章 认知升华人生

思想观念代表着人的世界观，影响着人对世界的认识。
认识偏离，情绪就会失控；认识错误，压力就会增加。

从传统文化到社会实践，人们产生许多观念，有些旧的、落后的观念在脑海里根深蒂固。恰恰就是这些根深蒂固的观念，左右着人们对世界的认识，导致身心的不适；恰恰就是这些观念，妨碍着人们对新事物的接受，乃至故步自封，或者穿着新鞋走老路。

观念改变，世界也会随之改变。改变观念的前提，就是要看得清楚，活得明白。

生命也有重量	(156)
人生，需要一个好名声	(157)
自己感到快乐最重要	(159)
智慧，从细枝末节中走来	(161)
智慧之花盛开在冷静思维的大树上	(163)
想要，就是人生的动力	(164)
需要，但不一定重要	(165)
能够做的并非应该做的	(167)
别以为道理畅通无阻	(168)
拥有不等于具有	(170)
每个人都有无奈的时候	(171)
社会，我们共有的家园	(173)
法律不可能完全解决社会问题	(175)
道德才是根本约束力	(177)
仇视社会是在与公众为敌	(180)
任何社会，都不可能清纯无瑕	(183)
为了国家的强盛，我们应尽责任	(184)
社会进步，你我都得付出	(186)
社会责任也是人生应该承担的义务	(187)



学会接纳社会环境	(188)
私生活也是人权	(193)
孝敬父母是人子天职	(194)
成就大事必须从小事做起	(199)
世上还是好人多	(201)
示弱并非软弱	(202)
生活并不仅仅为了生存	(205)
心中永远有个梦	(207)
韧性是实现人生目标的护卫舰	(211)

第七章 智慧精彩人生

你懂得什么是人生吗？你知道如何经营人生吗？

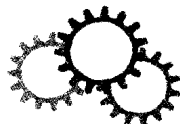
当你明白昨天已经过去，而明天太阳照常升起，认真过好每一天的时候，你就有了经营人生的策略；

当你在取得成绩后仍然一如既往，失败后能够重振旗鼓、一往无前的时候，你就有了经营人生的意志；

当你的内心充满了信、望、爱，驱散了怒、贪、妒、恨时，你就有了经营人生的良好心理；

当你放心地信任自己、平和地对待生活、友善地交往他人时，当你以宽恕之心向后看、以希望之心向前看、以同情之心向下看、以感激之心四周看时，你就懂得了如何经营人生。

对自己的人生负责	(214)
给自己献一首赞歌	(216)
带着微笑朝前走	(217)
跨过别人的脚印	(219)
放弃，在有的时候要毫不犹豫	(221)
将人生目标化整为零	(225)
好处不能独享	(228)



得到的就该珍惜	(229)
避免不必要的忧郁	(231)
相信别人	(232)
握紧幸福的手	(233)
适可而止	(235)
随手关上身后的门	(237)
把多余的东西扔掉	(238)
别人的秘密知道得越少越好	(240)
与高雅的人交往	(242)
得意的时候更应该冷静	(243)
不为失败找借口	(244)
莫用自己的标准理解别人	(245)
点亮人生的灯塔	(247)
快乐生活每一天	(249)
奇迹可能诞生在下一次	(250)
别让眼睛欺骗自己	(251)
帮别人就是帮自己	(252)
接纳自己的不完美	(253)
少抱怨别人	(255)
敢于认错	(256)
提高自制能力	(258)
不要张扬自我	(261)
做人要保持低调	(263)
避免四面树敌	(265)
切莫专横自大	(266)
收敛锋芒	(269)
少惹是非	(270)
找到人生的智慧	(271)

人性刷新人生

无论你认为自己高贵还是低贱，无论你生活在何时何地，你都不能缺少人性。人性与生俱来。丢失人性，与丢失灵魂没有什么两样。





人性与生俱来

人性与生俱来。为什么在有些时候，人的属性却消失了呢？那是意识的作用。

什么是人性？不同哲学观，对其解释也不尽相同。你最终怎么认识，还要靠自己领悟。

人性中有最重要的几个元素：一是食，二是色，三是自利、自私，四是爱和尊重，五是自我价值的实现。

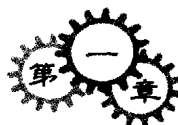
人性有本性与社会性两个方面。本性又叫做原始的动物性，它与生俱来，它是利己的、自私的，是为了满足自我欲望的。然而，随着人类的文明与进步，人性中明显的动物性特征基本已经从人们的外在言行中隐退，但不能说它从此消失殆尽。实际上，在人们的心底还深深地埋藏着动物性的本能。用心理学理论解释，就是说人的动物性本能进入到了人的潜意识中，在一定的情况下，会不自觉地表现出来。

人的社会性是后天形成的，体现出人的责任和义务。简单地说，人都有向好的一面，也能为他人着想，做一些善良之事，并且想尽力做好，希望得到他人的认可和赞许。

人的本性与社会性相反相成，不可分割。如果只有一面而失去了另外一面，那就不能称其为人，至少不能称为一个完整的人。

本性和社会性，不是平均分配的，它们也不可能公平分享。有的时候，本性多些，有的时候，社会性占主导地位。

在5·12汶川大地震中有这样一则报道，让人们无法忘怀：一对母女被埋在了废墟下，孩子还在襁褓中，他不知道世间已经发生了惊天动地的裂变，也不知道自己和母亲的生命已经遭受到严重的威胁。他仍像往日一样，在妈妈怀里做着甜甜的梦。余震仍在袭击，一天过



去，两天过去，几天过去了，妈妈的体力不支，便将乳头塞进他的小嘴，而妈妈的身躯就一直护卫在孩子整个身体的上方……当人们在废墟里发现他们时，母亲早已停止了呼吸，孩子仍然在吮吸着妈妈的乳汁。

这就是人性的善良。

多少年以来，儒家思想为中国人的人性倾注着动力，使人们的思想具有许多现实的成分，名和利成为许多人的的人生目标。他们并将自己的经验拿来示人、教育子孙。于是，人欲望的本性体现得就些，人的社会性不知不觉就被淡化了些。

追求名和利衍生出一些问题，例如利与权的结合就十分典型。有些人对权力十分喜爱，而且将名、权、利结合得十分完美，作为人生追求的方向，可由此增添了许多烦恼。但他们不以为烦，更没有觉得不妥，反而认此为人生唯一，孜孜不倦地追求。他们以为这种追求就是人生的真谛所在。其实，人们是被错误思想俘虏了，也片面地理解了儒家思想的精华，自己把自己领进了一个狭隘的胡同。如果人们仔细想想就能明白，名、权、利都是身外之物，生不带来，死也带不走。如果一个人，不停地寻找这些，岂不是让自己只剩下本能，忘却了自己的社会性？这就是一场人生悲剧。试想，如果每个人都只有本能的人性，社会将是什么样子？

社会的发展需要人的社会性，人类的进步也需要人的社会性。大家都在一定的社会规范下生活，应该为人类的进步尽绵薄之力。只有为别人着想多点，自私少点，才有时代的进步。学习了人本主义，就不难理解其中的要旨。人本主义以人作为尺度来衡量事物，选择人类发展的方向。这似乎是一个公理。因为是我们自己在做选择，那么选择的基础与标准当然应该是人本身。既然我们找不到一个既定的、永恒的、远大崇高的目标，既然我们的存在是由自身进化而来，而不是为了其他的什么目的，那么对于人生的目标和意义，我们别无选择，只能选择我们的存在本身。这是没有选择的选择，但也是最自然的选择。我们生存，是为了很好地生活，让我们生活得更健康、更快乐、



更充满活力。总的来说，生存是使我们的人生更幸福，最大限度地满足人性。

人性中还有一种说法，那就是善恶之分。我们应该让人性尽善尽美，所有善的人性都应该得到发扬光大。

三个层面反映人性本质

人性的本质是不断地制造需求和不断地满足需求的思维和创造的智能运动，它从自然、经济和社会三个层面上体现。

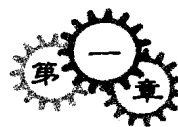
人性的本质从三个层面上反映出来，即自然层面、经济层面和社会层面。

从自然层面来说，人性具有自动地反映出生命、生存与发展的最基本的需求表现，即生存、生长、发育、健康、繁殖等，这是人的最基本的需求。

从经济层面来说，人性反映出人在满足了最基本需求的基础上，进一步追求自我发展，占有更多的资源，满足自我欲望的表现。

经济层面的人性一是自利的，总是追求自身利益，最大化地满足自己的欲望；二是理性的，能正确判断自己的利益，具有对环境的适应能力，从而能最大地实现自己的利益；三是要求有优良的法律和制度。经济层面的人性追求个人利益最大化的自由行动会无意识地有效增进社会公共利益。经济层面的人性是以自利为主的，是一切从自身利益出发的。

从社会层面来说，人性反映出人具有在满足他人需求的同时满足自身需求的表现。社会层面的人性的概念是人的社会属性概念的延伸。社会层面的人性是以利他为主的，是一切从他人利益出发，从而达到互利。



人性的本质实际上是自然的人性、经济的人性和社会的人性的综合体，只不过，不同的人，或同一个人在不同时期、不同的情况下，三个方面的人性需求表现的程度各有不同。

从前，有一对夫妇，先生名叫阿莫，太太叫做阿木。

有一天，他们的邻居送给他们三块大饼。夫妇俩各吃了一块，还剩一块，而两人都很想独享这一块大饼。

这时，先生阿莫就说：“阿木啊，既然我们都想吃这一块大饼，那么我们就来做个约定好了。”

阿木说：“什么约定啊？”

阿莫说：“从现在起我们都不能说话，谁先说话就不能得到那块大饼。”

阿木说：“好，为了那块大饼，我绝对不说话，咱们走着瞧！”

约定好之后，阿莫和阿木就真的不再说话了。

正当两人为了大饼不说话的时候，忽然有一个小偷闯进他们的家，想要窃取他们的财物。但是夫妇俩为了大饼，谁也不吭声，连喊一声“有贼啊”都不愿意。就这样眼睁睁地看着小偷将金银财宝搜刮一空。

小偷见到两人都没有任何反应，心生侥幸，又见美色当前，于是，就在阿莫面前调戏起阿木。阿莫看了无动于衷，继续坚持不说话，并不打算去救阿木。

阿木急了，叫着：“救命啊！救命啊！阿莫，你竟然为了一块大饼连老婆都不要了？”

小偷吓跑了，阿莫却视若无睹，还坐在那儿高兴地喊着：“哈！你先开口说话，大饼是我的了！大饼是我的了！”

看了这个故事，你可能觉得荒唐。因为阿莫的自私让人简直无法相信。你可以不将这个故事当作真实事情看，但是你可以从中品悟出阿莫的人性是从哪些层面上折射出来的，再反思一下自己的人性是怎样体现的。