



最有影响力的励志丛书

智慧人生

励志
畅销书



用智慧滋润干涸的心灵，照亮人生的路途。

张现杰◎编著

延边大学出版社

最有影响力的励志丛书

智慧人生

用智慧滋润干涸的心灵，照亮人生的路途。

励志
畅销书

ZHIHUI

张现杰◎编著

在生活中，我们追求财富、地位、健康、幸福……而这一切唯有靠智慧之光的指引才能得到。在追求的过程中，我们只有用智慧来武装自己，才能使自己变得更富有、更充实。人生的旅途上，只有那些带着智慧上路的人，生活才会有五彩缤纷的灿烂，才会找到在痛苦磨练中升华的自我。



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧人生/张现杰 编著. - 延吉: 延边大学出版社,
2010. 12

(最有影响力的励志丛书)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3498 - 5

I. ①智… II. ①张… 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 (2010) 第 244530 号

智慧人生

编 著: 张现杰

责任编辑: 李善姬

封面设计: 宋双成

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435

传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001

传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京旺银永太印务有限公司

开本: 120 × 185 毫米 1/32

印张: 8 字数: 80 千字

印数: 5000 册

版次: 2011 年 1 月第 1 版

印次: 2011 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3498 - 5

定价: 15.80 元

前 言

当人们以往所坚守的东西在一件件失去，纷纷陷入欲望的无底深渊中时，社会还有多少良知没有被淹没，还有多少优良的道德与传统没有被抛弃。实际上，无论是在做人方面，还是处世方面，无论是在职场中还是在情场中，无论是在官场中还是商海中，人们都越来越离不开智慧这一最寻常的东西。也正是本着让更多人更清醒地活着，更快乐地活着的目的，我们编写了这本以智慧人生为主题的小书，对智慧进行了详细的解读和分析，并辅之以案例和人生哲理的透彻分析，让人们明白智慧对于我们的的重要性，以及一旦拥有了智慧人生之后所获得的宁静与淡泊、从容与淡定、幸福与快乐。



目 录

第一章 快乐人生是创出来的

从从容容过人生	2
自嘲是最好的释放	5
善待自己,学会放松	9
知足,就快乐	13
别给自己打结	18
快乐人生,学会开导自己	22
养成笑的习惯	26
平淡地生存,高兴地生活	33
学会怒气转嫁	35

第二章 好“心计”是好心态的前提

认识你的心态是成功的开端	40
信念能创造奇迹	43



不言败,成功就离你不远	47
面对绝境的心态	51
破釜沉舟方为强	54
自我反省,获益匪浅	56
不要给自己设防	59
别让钱左右你一生	63
硬话软说的效果	65
说话会要学会拐弯儿	68
说话也要投其所好	75

第三章 圆通做人,糊涂处世

把握好说话的尺度	80
睁一只眼,闭一只眼	84
退一步海阔天空	88
放弃聪明,收获友情	92
学会尊重每一个人	97
做人要精明但要有谋略	101
聪明人要有“心机”	104
伏藏的重要性	107

第四章 塑造,活出精彩

要面子不等于有尊严	112
-----------------	-----



诚信无价	117
含蓄点,不要锋芒太露	122
人生不可无自信	125
要争做第一等人	130

第五章 提升自我,超越自我

人生需要超越自我	136
偏激不可要	138
摒弃嫉妒,超越对手	141
知耻者,方能成功	147
心有自卑,无法战胜自我	150
要像蟑螂一样坚韧	154
荣辱不惊,泰然处之	157
指点别人要多方审视	160
缺陷不是你的过失	164

第六章 游走人际, 把好互动人脉

友情有时比金钱更重要	168
不为名誉和权力左右	172
不要为虚荣付出代价	178
学历不是唯一	183
不要处处与人抬杠	185



学会制造“悬念”	191
“幽默”要适度	194
别人有面子,自己有台阶	197

第七章 恭维他人要恰到好处

说假话也要讲技巧	200
上司家的狗比你高	206
向上司的夫人敬礼	210
“拍马屁”的重要作用	214
切忌跟别人正面冲突	222
让身边的“老虎”斗起来	225

第八章 演好人生这场戏

树立一个强硬的形象	232
借助上司的力量升迁	237
做自己该做的事,休管他人论短长	244



第一章

快乐人生是创出来的

生命只有一次，怎么度过是自己的事。太在乎别人的看法，必定会背负沉重的压力。换个角度看人生，命运就全在你手里。就像法国思想家蒙田说的：“我宁愿有一个短促的老年，也不愿在我尚未进入老年期就老了。”我们成长的历史，就是心灵跋涉的历史。





从从容容过人生

人，从出生到成熟到衰老到死亡，就那么几十个春秋。也就是那么几个“坎”，眨眼的功夫就过去了。

20岁之前谈梦。人自母体分离出来，初谙世事至少耍十四五年的，而初谙世事并不意味着成熟，很多想法都很浪漫，有些近似童话。所以，这个季节经常做梦，梦见自己会飞，梦见自己成为心目中的偶像。同学之间、朋友之间谈论的话题也往往与现实离题万里。在这段花季年华里，一切都是浮动的，一切都是彩色的。

20岁以后谈理想。20岁是迈入大人行列的第一道门坎，以前的彩色梦幻渐渐淡化，在现实面前，开始走向成熟，也开始有了人生的目标。但20岁的抱负却又气吞山河，有些不切实际。所以，我们说人到20岁已经长大了，但绝对并不意味着已经成熟。总之，20岁时，已经有了向前跋涉的目标，少了很多梦幻色彩。

上了30岁谈责任。三十而立于今人来说也许为时尚



早，以现代平均寿命计，人生尚未过半，少年得志毕竟不是这个世界的多数。但30岁已是成熟的人了。至少已经确立了自己的人生坐标和基点。在这阶段，世界会把很多重担压在你的肩头，你无可逃遁也别无选择地要背着这些重担往前走。人生由此便多了一种沉甸甸的东西——责任，因之人生的内涵也丰富起来。结婚了需要有个爱巢栖息爱情，儿女出世了要拼力哺育，父母老了要尽赡养之责，还有，工作的担子也加重了……这一切责任，都得30岁的你一个一个一个地去履行，没人能够替代你。这个时候，一切言谈行为都变得那么实在。

40岁谈事业。迈过40岁沟坎，人已如日中天了，此刻有志者已经事业有成，即使是平凡之辈，积蓄也开始殷实。人的生理心理也已熟透，万事都有主张，一切责任也因为时光流淌而减负了。这个时候，人通常会像爬上一道高坡一样，长长地舒口气。然而当回头看时，才发觉前些年为自己活得太少。于是，发展自己便成了这个阶段的主旋律。

50岁开始谈经验。古人道“五十而知天命”，此刻对于人来说应该是尘埃落定的时候了。优胜者已经胜出，淘汰者已经出局，那么，优胜者便领受尊敬的风光，淘汰者也只好独尝出局的悲哀。无论优或劣，都会明白成败的原因。而大局已定已难更改，优胜与淘汰的总结成了宝贵的经验，化作了后人的财富。



60岁以后谈往昔。衰老是人类不可抗拒的自然法则。人老了就力不从心了，即使想大展宏图也难于展翅了。此刻的成功者可以享受他自己创造的成果，失败者也只好独饮他自酿的苦酒了。好汉不提当年勇也好，蹉跎一生不堪回首也罢，岁月刻在自己身上和心上的痕迹是无法抹杀的。人生苦短，来日无多，不再思想前景的辉煌，但回首昔日的风光或坎坷，多少能激活生命的潜力，保持旺盛的活力。

一辈子就这样走过来了，不管辉煌还是平凡，都得一个坎一个坎地迈过。当然，怎样迈，迈得成功与否，都得由你自己来完成，而围绕着人生的一切都离不开去选择，去放弃。





自嘲是最好的释放

心理学研究表明：人通常比较愿意谈及自己的优点、成功之处；而对缺点、失败之处却总是讳莫如深。

正因如此，生活中有了“调侃”这么一回事：

几个人对某位“不幸”的同志加以特别照顾，就他的外形或家事或某个陈年笑话，给予狂轰滥炸式的夸张，直夸得他面红耳赤、双腿发软，最终一无是处，遍体鳞伤。他还不得不尽力装出一副轻松的模样，不得不尽力“喊”出几声其实是附和对方的狂笑。无疑，这是一个异常尴尬的处境，一种难耐的煎熬。其实，这种煎熬却是大可不必，强硬地捍卫自己的所谓“尊严”、“面子”，结果必然是“偷鸡不着蚀把米”、“赔了夫人又折兵”。中国有句俗语，叫“家丑不可外扬”，其实“若要人不知，除非己莫为”，欲盖弥彰。美国诗人麦琨，从不忌讳谈及自己的身世，他说：“我是从婚姻外的关系出生的，我生来就是个私生子。”私生子是难听的，麦琨自显其丑，但别人并不歧视



他，反而同情他。

事实上，很多名人都与众不同，别出心裁，喜欢自嘲，嘲笑自己的长相，嘲笑自己的缺点，嘲笑自己的遭遇，甚至嘲笑自己的优点。

有一次，林肯这样当众介绍自己：“有时候我觉得自己是丑陋的人，在森林里漫步，遇见一位老妇人。老妇人说：‘你是我所见到的最丑的一个人。’我说，我身不由己。老妇又说：‘不，我不以为然，但你至少可以做到待在家里不出来。’”结果，他得到的是充满敬佩的笑声。

好莱坞影星芭芭拉·史翠珊谈到她在布鲁克林的日子，她说：“我们真是穷呆了，但我们拥有许多金钱买不到的东西，譬如，未付的账单。”“我们从来不穷，也没挨过饿，只是有时会把吃饭时间无限期延后罢了。”把人们对其出身贫穷的看法都消融在幽默带来的笑声之中。

另有一位作家班奇利，在一篇文章中声称自己花了十几年的时间才发现自己没有写作的才能。结果，一位读者来信对他说：“你现在改行还来得及。”班奇利回信说：“亲爱的，来不及了，我已无法放弃写作，因为我太有名了。”

后来，他还把这封信刊登在报纸上，人们为之笑了很长时间。

纵观上述事例，我们已经能大致地描绘出自嘲自讽的



功能了，或者说对人处事的好处。以常理论之，身处窘境，一般以理自卫，以理反击，或缄默不语。而自嘲，则一反常理，跳出习惯思维，打乱思维定式，不断变换自己的思维角度，出乎对方的意料，又能得到对方心领神会的笑声。从而阻止了于己不利的言论，摆脱窘境，变被动为主动，抢占了有利地位。在实际生活中，一些人对于并无恶意的嘲笑，会发动怒不可遏的反击，其实这正是“狭隘的自尊心理束缚”所致。如果舍此而自嘲，反显得豁达和自信，同时，也封住了对方的双唇。

上述只是自嘲在“摆脱窘境”方面的功用。自嘲，在用于嘲笑自己的缺点时，还能起到减轻缺点程度的作用。

心理学认为自暴其丑在大多数情况下都能取得出色效果。因而勇于正视自己缺点错误的人，通常被别人认为是牢靠、勇敢、豪放的人。而一旦“丑”从他人嘴中说出，问题就严重了。如果故意夸大自己的缺陷，则在别人眼中它就变得无关紧要了，二者正是反向而行。

自嘲之所以具有如上功能，除了其行为本身的违反常理而出人意料之外，还有一点很重要，那就是：幽默的力量。

幽默是高级的笑话。卓别林所塑造的流浪汉，尽管充满了这样那样的缺陷，然而，观众对他只有报以笑声和同情，幽默让观众原谅了他的不足。我们如果能与别人笑谈



自己的失误，则不仅会给别人带来愉快和轻松，同时也能治愈失误引起的痛苦。自尊不是源自于对缺陷的“庇护”，而是源自于对缺陷的“攻击”。

当然，自嘲也需讲究适时、适地，而且嘲讽的对象也应有所选择。因为有些缺点就是应该“秘而不宣”的，否则，对你的名誉、事业、婚姻、家庭都会产生致命的打击。

自嘲自讽，正是要抢先给自己一个机会，而让他人没有机会，“攻击自己”就是对“他人的攻击”的最好防守。学会自嘲，你便拥有了一份快乐的心态。





善待自己，学会放松

生活在现代的大都市里，尤其是现在随着时代竞争的加剧和生活节奏的飞速提高，使得我们不得不适应这一大的趋势。于是，紧张的工作、沉重的社会周围环境的压力，加上时间的宝贵、人与人之间关系的逐渐冷淡，人们在社会上真正的心灵沟通越来越少，老年人与青年人之间的代沟也越来越大。于是，我们当中的很多人便觉得生活很累，觉得生活似乎已失去了活着的目的而显得有些苍白和暗淡，以致怨声载道。其实，我们对“累”可以进行具体的分析。

一种累，的确是工作太忙，休息的时间太少，以致身心疲惫，而感到很累。这种累其实只需要好好休息休息，减少一点工作时间，多进行点娱乐活动和社交活动，便会觉得很轻松，只要松懈下来，便不会觉得很累。我有一位朋友在三资企业工作，他的情况即是基本如此，因为三资企业的加班费比较高，所以他就连星期天也投入了进去，