

李嘉诚的

人生幸福课

张笑恒 编著

聆听首富的心灵幸福之道
经营自我的精彩别样人生

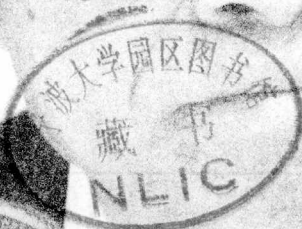
一个人是否幸福，固然与时代环境有关，与个人家庭、贫富、人脉有关，但更重要的是面对各种物欲名利的一种姿态，在舍与得之间的一种平衡和取舍。

LIJIACHENG
DE RENSHENG XINGFUKE



NLIC 2970672312

北京工业大学出版社



李嘉诚^的

人生幸福课

张笑恒 编著

北京工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

李嘉诚的人生幸福课 / 张笑恒编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2651 - 0

I. ①李… II. ①张… III. ①李嘉诚 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 017146 号

李嘉诚的人生幸福课

编 著: 张笑恒

责任编辑: 刘津瑜 胡 嫒

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdchs@sina. com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 240 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2651 - 0

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

前言

一个人是否幸福，固然与时代环境有关，与个人家庭、贫富、人脉有关，但更重要的是面对各种物欲名利的姿态，在舍与得之间的一种平衡和取舍。虽然幸福的标准对于每个人来说都不一样，但是幸福是需要每个人都用内心去感受的。

华人首富李嘉诚在很多人的眼里都是幸福完美的，巨额的财富，完满的家庭，有所成就的子女……这些都令人羡慕。已经到了晚年的李嘉诚，还是每早6时起床，打打高尔夫、游游泳，然后满负荷地工作。虽说身价逾120亿美元，可腕上却戴着26美元的廉价手表，他还为此得意扬扬，身上穿的蓝色西服并不奢华，相反有些保守。财富不是他继续奋斗的动力，驱使他继续前进的欲望只是让内心得到满足，让更多的人能够和他一样幸福。

幸福对李嘉诚来说并不是那么难，不是富可敌国的金钱，也不是名震天下的首富头衔。在他的眼中简单的生活就是幸福，夫妻恩爱就是幸福，子女有成就是幸福，身体健康就是幸福，心灵平静更是幸福。大多数人觉得不幸福，是因为他们追求得太多，他们忽略身边很多值得珍惜的感情和很多美好的事物。

不过李嘉诚的幸福不是没有原因的，这一切都是来自他的奋斗和创造。上帝对每个人都是公平的，每个人的人生中都有一份属于自己的幸福，只是我们没有用心去体会。而李嘉诚能够把握自己的幸福，去努力，去追求，最后得到了美满的人生。

在李嘉诚一无所有的时候，他想要的幸福是让一家人都能过上更好的

生活；在李嘉诚有所成就的时候，他想要的幸福是内心的满足和家庭的和睦。人在不同的时期都会有不同的愿望，富兰克林·罗斯福将幸福描述为每只煎锅里的鸡肉，就是对基本的安逸生活和填饱肚子的渴望似乎成了快乐的极致。当每个人的锅里都有了鸡肉，满足和幸福就来自深刻地欣赏和享受几件有意义的事情，而不是物质的丰富和接受更多的刺激。

幸福并不是可望而不可即的，而是与人的日常生活密切相关的。著名的健康心理学家戴维·迈尔斯博士曾公布了他对幸福的看法，他认为幸福有 10 大要素：

- (1) 健全的身体和健康的体魄，这是幸福的基石。
- (2) 实际的目标和期望，这是幸福的内在驱动力。
- (3) 自尊，这是幸福的支架，也是幸福的赐予。
- (4) 控制感情，这是幸福的规则。
- (5) 乐观，是幸福的源泉；保持乐观，就能繁衍幸福。
- (6) 豁达，是幸福的开阔地。
- (7) 益友，是幸福的开心果。
- (8) 合群，人缘好，幸福自会来。
- (9) 挑战性的工作和活动性的消遣，这样的一张一弛，才会有幸福交替出现。
- (10) 团队意识，这是幸福的蓄水池。

而以上 10 条幸福的标准，我们都能从李嘉诚的身上很容易找到。

本书是对李嘉诚的事业、生活、家庭以及人生态度的解析，结合人生的幸福要素，让我们能看到李嘉诚是如何建立幸福的人生的，让我们能学到如何发现并经营自己人生中的幸福，同时会帮助我们建立起正确的生活态度，找到幸福与人生的联系，会让我们发现原来幸福就是这么简单。

或许我们的人生还有很多坎坷，我们的生活还有许多不足，但是我们要善于发现生活中的幸福，让自己保持一个平和的心态，这样才能更好地面对人生，更好地建立属于自己的幸福。

目 录

第一课



在困境中等待幸福来敲门 /1

在争取幸福的路上难免会陷入困境，这同打高尔夫球一样，若第一杆打得不好，在打第二杆时，心更要保持镇定，这并不表示会输。身处逆境时，先要镇定考虑如何应付。人生自有沉浮，每个人都应该学会适应生活中属于自己的一份悲伤，只有这样，才能体会到什么叫成功，什么是幸福。

★ 能吃苦，会吃苦 / 2

★ 忍受逆境带来的悲伤 / 4

★ 失败而不气馁 / 7

★ 苦难锻炼人生 / 10

★ 逆境中头脑清醒 / 13

★ 一帆风顺中不忘谨慎 / 16

★ 即便能成功，仍要加倍努力 / 18

★ 随机应变，转危为安 / 21

第二课



从平常心出发，收获宁静和淡定 /25

沉稳是人生大智慧。沉稳是在对客观事物的准确把握和自身能力的自信上，表现得临危不乱、沉着应对、稳扎稳打。一个人要练就沉稳的秉性，就要时刻保持理性，见到好处的时候，不能穷追猛打，不舍得放手，要学会见好就收；遇到坏情况的时候，更不能一味地坚持，要适时地放手。成功固然是好事，但是不能一味强求。

★ 以理智驾驭自己 / 26

★ 临危不乱阵脚 / 29

★ 冒险不等于冒进 / 31

★ 忍一时之气 / 34

★ 心急吃不了热豆腐 / 37

★ 居安思危 / 40

第三课



知足即福，幸福源自内心的安静 /43

知足是幸福的源头，是一种幸福的人生态度。知足能使人变得更加平和。知足的人不会为身外之物所累；知足的人不会被世俗纷争所扰；知足的人从不奢求不切实际的幸福；知足的人对生活充满了信心；知足的人拥有一颗恬静淳朴的心。因为知足，所以对现在拥有的生活感到无比幸福。

★ 不贪为宝 / 44

★ 知足要有上进心 / 46

★ 内心富足才能幸福 / 49

★ 吃点亏没坏处 / 52

★ 有金钱之外的思想 / 55

★ 任何时候都不要后悔 / 57

第四课



和为贵、合为高，与人分享才能得到更多 /61

利益面前，忍让为先。我们每天都在和“利益”打交道，为了得到更多的利益，多数人做事情的第一想法是争先，认为只有抢先一步才会得到更多。其实，凡事退一步，也许我们的日常生活会从此不同，也许我们的人生体验会更加幸福。冲突面前，和气为贵。发生冲突时，人们往往都很生气，心气郁结，很难受，伴随而来的往往是怒气。怒气不仅伤害别人，还会让我们自己失去很多幸福。

★ 善听意见，善借外脑 / 62

★ 利益均沾 / 64

★ 助人为快乐之本 / 67

★ 不要与人斤斤计较 / 69

★ 严于律己，宽以待人 / 72

★ 诚恳待人 / 75

第五课



心胸开阔一点，烦恼就少一点 /79

心胸开阔的人有着惊人的免疫力，他们不会文过饰非，不会暗箭伤人，不会被讥讽、被中伤、被打击、被陷害，因此他们是幸福的。心胸开阔的人在遇到困境时，除了会本能地承认事实，摆脱自我纠缠之外，还有一种趋利避害的思维习惯。这种趋利避害，不是为了功利，而是为了保持情绪与心境的明亮与稳定，保持自己的幸福感。

★ 接受无法改变的事实 / 80

★ 保持低调，避免树大招风 / 83

★ 宽容别人的过错 / 85

★ 尊重所有的人 / 88

★ 乐观带给人愉快 / 91

★ 有对手的人是幸运的 / 94

第六课



常怀感恩之情，体会人生的美好 / 97

感恩不仅是一种情感，更是一种人生境界。永怀感恩之心，传递感恩的种子，才能从各个方面获得更大的情感回报。懂得感恩，就能找到自己心灵休憩的家园。感恩就像是生命中一朵不凋谢的花，因为感恩，所以我们的生活变得五彩斑斓，美好生活从感恩开始。拥有了一颗感恩的心，就没有了埋怨，没有了嫉妒，没有了愤愤不平，每天都有一个好心情，幸福生活每一天。

★ 要想获取必先付出 / 98

★ 知恩图报 / 101

★ 人生重在人情 / 104

★ 对指出我们错误的人心怀感激 / 107

★ 成功是大家的 / 110

★ 依靠贵人也是智慧 / 113

第七课



以德服人，让别人由衷地喜欢你 / 117

德是一个人的道德修养、品质和操守。以力服人只能使人慑服，以才服人可以使人折服，而以德服人则使人心服。一个人要真诚地发自内心的对待别人，别人才会由衷地喜欢你。以德待人才是大能耐、大智慧。如果每天趾高气扬，对别人颐指气使，久而久之你就会成为一个失道寡助、不受欢迎的异类。

★ 做人要厚道 / 118

★ 友谊能带给人安慰 / 120

★ 控制情绪，把握自己 / 123

★ 放下身份，坦诚相待 / 126

★ 让别人由衷地喜欢你 / 129

★ 承诺就是要负责 / 131

★ 刚柔相济，方圆兼修 / 134

第八课



自强不息，掌握命运，创造幸福 / 139

生命不止，自强不息。人生最大的悲哀在于依赖，人生最大的幸福在于自强。悲哀是命运给予的，但是幸福是自己创造的。自强不息的人，永远立于不败之地，能享受生活的快乐，真正领悟人生的真谛。自强不息的人是真正的强者。做生活的强者，幸福靠自己创造。

- ★ 命运由自己掌握 / 140
- ★ 有志者事竟成 / 143
- ★ 珍惜时间 / 145
- ★ 凡事准备充分 / 148
- ★ 戒骄戒躁 / 151
- ★ 小事最难做，细心是关键 / 154

第九课



乐于工作，工作不是辛苦是游戏 / 157

一张一弛，是我国自古以来宣扬的生活方式。在人生中，紧张的工作和消遣的幸福就是生活的一张一弛。两者相对，但是缺一不可。美国心理学家戴维·迈尔斯曾说：“挑战性的工作和活动性的消遣，这样的一张一弛，才会有幸福交替出现。”投入工作中，能获得成就感。乐于工作，喜欢自己的工作，能让我们获得工作幸福感。

- ★ 快乐的人让工作也快乐起来 / 158
- ★ 勤奋不断才能收获一生 / 160
- ★ 运气垂青于努力的人 / 163
- ★ 充实自己才能进步 / 166
- ★ 永远比别人多一点 / 169

第十课



家和万事兴，一家人开心最紧要 /173

家庭，对于大多数人来讲，是一个温馨、可以依靠的港湾，无论有多么坚强的人，总会有疲惫和受伤的时候，只有家，才能为你抚平创伤。温暖的家庭，是人生最大的财富。很多人拥有一个很美好的家庭，也许并不富有，但父慈子孝、夫妻互敬、人人安康。当人们还在为生活不够完美而自认为不幸福的时候，也就不懂得珍惜已经拥有的幸福了。要真正感受到幸福，离不开温暖和睦的家这个基础。

- ★ 尊敬母亲，力尽孝道 / 174
- ★ 相濡以沫，伉俪情深 / 176
- ★ 严于教子，恪守诚信 / 179
- ★ 授以“渔”而非“鱼” / 182
- ★ 任何时候都不能娇惯孩子 / 185

第十一课



取舍有道能安心，有所不为才能有所为 /189

在现实生活中人各有志，没必要人云亦云，别人追求的东西不一定也是我们想要的。对自己不适合的，却偏偏强求，非要跟别人一样，最终只会身心疲惫。懂得取舍，选择一种符合自己情绪的生活方式，才能让自己心安理得。快乐比财富更重要。一个人生活在世界上，真正打动人的是自身的人格魅力，取舍有道，方能明辨是非，显出仁义。

- ★ 做事要留有余地 / 190
- ★ 不义之财不取 / 192
- ★ 成功要择手段 / 195
- ★ 善于放弃也是一种战略 / 198
- ★ 委曲求全，有屈才有伸 / 201
- ★ 福祸相依，不能强求 / 204

第十二课



做生活的有心人，简朴的生活更有趣 / 207

很多人总是将人生的幸福，寄托在外界的事物上，依附于世俗的认同上，百般看重地位、财产以及名誉，一旦失去这些，便是沉重的打击，常会痛不欲生，幸福和快乐也随之毁灭。殊不知，幸福的人生是建立在朴素简单的生活上，只要能充实地过好每一天，把握好自己就是幸福的。幸福是从最简单的生活中体现出来的，是从心中体现出来的。

- ★ 勤俭是最大的财富 / 208
- ★ 一生不忘艰苦 / 210
- ★ 享受简单的生活 / 213
- ★ 建立自我，自立不依赖 / 216
- ★ 做一个生活的有心人 / 219

第十三课



慈善是精神养生，幸福感源自内心的富贵 / 223

慈善是中华民族的传统精神。老子曾经说过：“重积德则无不可。”中华民族凭借这种慈善精神，将解人苦难、济人之困视为一种快乐和追求，作为一种行为习惯和生活方式。有善心的人，会关心他人，会同情弱者，会伸出自己的双手帮助那些需要帮助的人，他也会感到满足和幸福。如果所有的人都能做到慈善，那必然是一个和谐的情形。

- ★ 富与贵的哲学 / 224
- ★ 做善事不能沽名钓誉 / 226
- ★ 人生的价值在于贡献 / 229
- ★ 热衷慈善是一大乐事 / 232
- ★ 成名不求回报 / 235

第十四课



健康就好似堤坝一样，别到崩堤时才做补救 /239

幸福首先在于健康。如果当我们真追求到所希望的一切，却牺牲了健康，最后会发现这是得不偿失。要想有幸福的人生，首先应学的便是保持好自己的身体健康，不仅看起来健康并且还要实实在在的健康，完完全全能够掌握住自己的身体状况，使之有充沛的活力去获得想要的人生。能够有个健康的身体，这就是人生最大的幸福。

★ 健康是幸福的基础 / 240

★ 从不间断运动 / 242

★ 常常闭目养神 / 245

★ 因失口福而得福 / 248

★ 忧虑是健康的大敌 / 250

★ 健康从心态开始 / 253



第一课

在困境中等待幸福来敲门

在争取幸福的路上难免会陷入困境，这同打高尔夫球一样，若第一杆打得不好的话，打第二杆时，心更要保持镇定，这并不表示会输。身处逆境时，先要镇定考虑如何应付。人生自有沉浮，每个人都应该学会适应生活中属于自己的一份悲伤，只有这样，才能体会到什么叫成功，什么是幸福。

能吃苦，会吃苦



“吃得苦中苦，方为人上人”，能吃苦是很多成功者的人生信条，特别是对于那些白手起家闯出幸福人生的人。没有经过寒流的考验，在我们的血液里，我们的骨髓中，就不会孕育出体会幸福的细胞。吃苦也是人生的一种资历，是幸福的资本。李嘉诚说：“男子汉第一是能吃苦，第二是会吃苦。”

虽然，不是能吃苦就一定会得到回报。肯吃苦只是成就将来幸福人生的一个基石，肯吃苦的人通常都可以走出一条属于自己的幸福道路。但是，可以肯定的是，一个不能吃苦的人，永远也不会了解人生的幸福之处在哪里。

李嘉诚之所以能够从一个街头推销员到今天举足轻重的商业领袖，绝不仅仅是能吃苦那么简单。李嘉诚能吃苦是不用多说的，年少时的他吃尽了苦头。关键是李嘉诚在能吃苦的基础上，学会了巧妙地吃苦，因此李嘉诚在吃苦中依然能够坚持，他知道为了将来的幸福，这是必须经历的。

1943年，李嘉诚的父亲病危，临终时没有任何财产可以留下，只好反问爱子可有话跟他说，当时，11岁的李嘉诚对父亲说：“我们一家人一定生活得好好的。”李嘉诚最初在一家五金厂做推销员。推销并不是一项简单的工作，有时候，跑断了腿也卖不出去一件。虽然辛苦，但是李嘉诚总能想到办法。当时，众多的推销员只着眼于卖日常杂货的店铺，而他直接向酒楼旅馆进行直销业务，每次要货就达100只，并且向中下层居民区的老太太推销，因为老太太都是义务推销员。结果，李嘉



诚的业绩直线上升，受到了重视。

李嘉诚推销产品不是靠高谈阔论，而是实实在在注重市场和居民中使用这类产品的情况。李嘉诚根据香港每一个区域的居民生活状况，总结使用塑胶制品的市场规律，并将这些资料记录在他随身携带的一个小本子上。这样李嘉诚就找到了适合产品的销售渠道，以至于后来李嘉诚每次拿到出厂的塑胶制品，就能一销而空。

李嘉诚不仅是一个能吃苦的人，更是一个会吃苦的人。再苦再累他也从来没有抱怨过，因为他知道只有这样，一家人的生活才能越来越好。吃苦是一种能力，也是一种过程，并不是最终的目的。我们的人生不是在吃苦中度过，只有在吃苦中不断地学习，才能让我们尽快地摆脱苦难，获得满意的生活。

成为巨富后，李嘉诚也不忘记吃苦。他穿的是普通的黑色西服和皮鞋，坐的是普通的轿车，吃得也很清淡，一碟青菜、几条小鱼就是他的美味佳肴了。李嘉诚一有时间就给自己的孩子讲童年吃苦的故事，并不是向他们诉苦，而是让他们知道是通过怎样的努力，才过上今天的幸福生活的，让孩子们知道，在这样的环境下，他们应该做些什么。

在人生的道路上，有几人会是一帆风顺？换一种眼光看待生活的坎坷与痛苦，也许你会发现，吃苦也是人生道路上的一种幸福！吃苦能在逆境中培养自己坚忍不拔的意志，在有限的环境中养成宽大的胸怀。

人活着就应该吃些苦，相信那些会吃苦的人才能懂得珍惜，才会懂得知足，才会获得更多的幸福感，看清人生的更大目标，追逐更远的风景。不管是谁，只要他能够坚持吃苦，自然就会比别人得到的更多，因为“上帝”长有一双智慧的眼睛，他会公正而又公平地善待每个人的。

古话说得好，“自古英才多磨难”。清代著名作家曹雪芹，出身官宦世家，但他却不贪图富贵安逸，独处陋室，在墙壁上写下了“富非所望不忧贫”的座右铭，激励自己苦心创作。

孔子的高徒颜回，家境贫寒，屋舍破陋，卧在席上只能蜷缩身子，他处在这样的逆境里却“自得其乐”，学有所成。于是，孔子在《论语·雍也》中留下了这样的话：“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其

忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”孔子是在赞扬颜回是一个“士志于道而不胜恶衣恶食者”。

作家奥斯特洛夫斯基说过：“人的生命似洪水在奔流，不遇岛屿与暗礁难以激起美丽的浪花。”只有吃过苦的人，才更懂得珍惜；只有吃过苦的人，才更懂得幸福；真正吃过苦的人，才能始终保持知足常乐的心态和勤俭创业的作风。在物欲横流面前，做到心中不贪、眼中不红、脑中不乱，干干净净做人、勤勤恳恳做事，这样的人生就是幸福的。

很多人吃一点苦、受一些累、流几滴汗，不是叫苦连天，就是心灰意冷，不是牢骚满腹，就是怨天尤人。常常自我解嘲的一句话是：“心不苦，命苦！”人生都是公平的，觉得命苦的人是因为心里已经觉得苦了，于是人生就没有幸福可言了。

苦，是相对甜而言的。不能感受到苦，也就无法体会到甜。生活中，人们常常会遇到这样或那样的苦难与挫折。对此，有的人坚强面对，有的人一蹶不振。因为对苦的看法不同、态度不同，人生的收获与结局往往也大不相同。

郑板桥曾有“吃亏是福”之说。一个人在某些时候、某些方面吃的苦比别人多，该得到的没得到，该拥有的不曾有，表面上看是坏事。其实不然，因为吃的苦多，不会遭到他人的嫉妒，自己更是心安理得，吃得香，睡得甜。吃苦，难道不能说是一种幸福吗？

忍受逆境带来的悲伤

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

李嘉诚说：“人生自有其沉浮，每个人都应该学会忍受生活中属于自己的一份悲伤，只有这样，你才能体会到什么叫做成功，什么叫做真