

RENSHENGXINGSHU



当代版《沉思录》

人生省思书

点亮心灵智慧之灯 开启人生成功之门

李荫福 著

★★★★

这些文字恰似一位循循善诱的睿智哲人，在人生遇到惶惑、烦恼、痛苦和失落时，为我们拨开蒙蒙迷雾，让心灵



洒满春天温暖明亮的阳光；在面临挑战、遭遇挫折和感到无望时，让我们从中汲取力量，找到成功的方法。



当代版《沉思录》

人生省思书

点亮心灵智慧之灯 开启人生成功之门

李荫福 著

★★★★



中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生省思书 / 李荫福著. —北京: 中国工人出版社,
2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4928 - 5

I. ①人… II. ①李… 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 262335 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010)62350006(总编室) 82075964(职工教育编辑室)

发行热线: (010)62045450 62005042(传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 150 千

印 张: 14.75

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



「目 录」

不灭的火种——谈希望

- 不灭的火种——谈希望 / 002
- 命由天定吗? ——谈命运 / 003
- “跳起来摘桃子” ——谈目标 / 005
- “一室不扫 何以扫天下” ——谈志向 / 006
- 十字路口: 向左向右? ——谈选择 / 008
- 不要成为“昨夜星辰” ——谈天赋 / 009
- “挺住就是一切” ——谈执著 / 010
- “肉眼凡胎” 看人——谈眼光 / 012
- 要慎始而善终——谈开始 / 013
- 终点便是起点——谈失败 / 015
- 莫把选择过程拉长——谈犹豫 / 016
- 错过太阳 不再错过月亮——谈机遇 / 018
- 含泪播种 含笑收获——谈吃苦 / 019
- 套上缰绳的烈马——谈勇敢 / 020
- 尺度与准绳——谈规矩 / 021
- 千古胜负在于理——谈真理 / 023
- 跌跤捡起个聪明——谈教训 / 024
- 跳蚤如何成了“爬蚤” ——谈习惯 / 025

- 细微处见功夫——谈细节 / 027
- 换位思考——谈位置 / 028
- 形神兼备的气度——谈潇洒 / 030
- 谁是傻瓜——谈聪明 / 031
- “西点”的特殊规定——谈借口 / 033
- 野花与绢花——谈真实 / 034
- “山中无大木小草也为尊”——谈骄傲 / 035
- “听过贝多芬之后，听自己的！”——谈模仿 / 036
- 制造噱头的“厨师”——谈炒作 / 038
- 勤为开源 俭为节流——谈勤俭 / 039
- 说不清的“阿堵物”——谈金钱 / 040
- 国之宝 民之魂——谈气节 / 042

没有所有权只有使用权——谈人生

- “没有所有权 只有使用权”——谈人生 / 046
- 零售的生命——谈时光 / 047
- 放下即是解脱——谈放弃 / 049
- 刚折柔存——谈柔韧 / 050
- 市喧而心不喧——谈淡泊 / 052
- 没有生命的塑花——谈虚荣 / 053
- 心灵无处寄托——谈无聊 / 055
- 佛石与阶石的对话——谈磨难 / 056
- 人生的特殊资源——谈挫折 / 057
- 撞树死兔只有一只——谈侥幸 / 059
- 世无完美——谈遗憾 / 060
- 穷人的孩子早当家——谈成熟 / 062
- 无药医悔——谈悔悟 / 064





- 每临大事有静气——谈紧张 / 065
 人贫志不短——谈贫穷 / 066
 智慧的火花——谈幽默 / 068
 上帝给他的礼物是眼泪——谈悲观 / 069
 寻找自身的“亮”点——谈自卑 / 070
 鸟伤于食 鱼死于饵——谈欲望 / 072
 人是唯一会脸红的动物——谈知耻 / 074
 无声胜有声——谈沉默 / 075
 软刀子真杀人——谈诱惑 / 076
 “高处不胜寒”——谈寂寞 / 078
 开启心灵之窗——谈孤独 / 079
 心灵的钙 生命的盐——谈痛苦 / 081
 生命的最后驿站——谈死亡 / 082
 “哀莫大于心死”——谈冷漠 / 083
 不是“天外来物”——谈灵感 / 085
 留一半清醒 留一半醉——谈崇拜 / 086
 松柏之质 经霜弥茂——谈气质 / 087
 一张无字名片——谈魅力 / 089
 总理被拒酒店门外——谈身份 / 090
 不吃嗟来之食——谈尊严 / 091
 带伞遭雨淋——谈优势 / 092
 人的精神脊梁——谈自信 / 093
 人生有限 书海无涯——谈读书 / 095
 吃别人嚼过的馍没味道——谈思考 / 096

有一种尺码叫“度”——谈处事

“德比于上知耻 物比于下知足”——谈攀比 / 100



- 横看成岭侧成峰——谈角度 / 101
- 另类“朋友”——谈对手 / 102
- 凝固的印象——谈成见 / 104
- “饭局文化”——谈应酬 / 105
- 此“秀”不可餐——谈作秀 / 106
- 馅饼到唇不张口——谈忽悠 / 107
- 正确的“废话”——谈套话 / 108
- “真话如金”——谈直言 / 110
- 一犬吠形 百犬吠声——谈谣言 / 111
- 送你一顶高帽——谈奉承 / 112
- 气之渲泄——谈骂人 / 114
- 盗用“真实”的外衣——谈谎言 / 115
- 嘴上功夫——谈口才 / 116
- “来说是是非者，便是是非人”——谈小人 / 117
- 世态炎凉等闲看——谈势利 / 119
- 喜怒在我 毁誉由人——谈名声 / 120
- 令人生厌的心理垃圾——谈抱怨 / 121
- 大“家”的变迁——谈“单位” / 123
- 同室操戈 相煎何急——谈内耗 / 124
- 让恨变成花——谈报复 / 126
- 痛快一时 后悔一生——谈冲动 / 127
- 心里没有阳光——谈嫉妒 / 128
- 性格的标签——谈个性 / 130
- “入境问禁入门问讳”——谈忌讳 / 131
- 一笔无形资产——谈诚信 / 133
- 常用的“肢体”语言——谈掌声 / 134
- “寸有所长尺有所短”——谈谦恭 / 135
- “浅水深防”——谈谨慎 / 137
- “宰相肚里能撑船”——谈胸襟 / 138



- 时间给你公正——谈委屈 / 139
- 潜存的美德——谈厚道 / 140
- 一根小小银针——谈批评 / 142
- 千言万语一握中——谈握手 / 143
- 幻造的“天堂”——谈公平 / 144
- 做人的底线——谈良心 / 146
- 两个小鬼的选择——谈吃亏 / 147
- “前进无路，后退有门”——谈退路 / 148
- “世情看冷暖，人面逐高低”——谈面子 / 149
- “腹中天地宽 常有渡人船”——谈宽容 / 151
- 人际交往的基石——谈信任 / 152
- “统治自己”——谈自律 / 153
- 替他人想一想——谈理解 / 155
- 人人皆有的软肋——谈弱点 / 156
- 办好“三件事”——谈烦恼 / 158
- 特别的爱——谈拒绝 / 159
- 说烦道简话本真——谈简单 / 160
- 能忍未尝不豪杰——谈忍让 / 162
- 自找梯子下台阶——谈妥协 / 163
- 有一种尺码叫“度”——谈分寸 / 164
- 远观是景 近看是物——谈距离 / 166

人生的最高追求——谈幸福

- 人生的最高追求——谈幸福 / 170
- 红叶题诗结良缘——谈缘分 / 171
- 笑对人生——谈快乐 / 173
- “解忧之花，忘忧之草”——谈微笑 / 175



- 没被污染的感情——谈母爱 / 176
- 生活交响曲——谈日子 / 177
- “楚王好细腰宫中多饿死”——谈时尚 / 179
- 人人明白的隐语——谈意思 / 180
- “得之我幸 不得我命”——谈爱情 / 182
- “座上客常满 杯中酒不空”——谈友情 / 184
- 栽下桃李树 喜看栋梁材——谈等待 / 186
- 悬悬的爱心——谈牵挂 / 187
- 高山流水——谈知音 / 188
- “吃水不忘掘井人”——谈感恩 / 190
- 美在天成——谈美丽 / 191
- “百万买宅千万买邻”——谈邻里 / 192
- 家和万事兴——谈家庭 / 193
- 鸟恋旧林 人思故土——谈乡情 / 195
- 心灵憩息的港湾——谈寄托 / 196
- 最好的老师——谈兴趣 / 197
- 没有附加色彩的付出——谈给予 / 199
- 给山嫌小 给鱼嫌少——谈计较 / 200
- “山不过来我就过去”——谈适应 / 202
- 水中月 镜中花——谈如果 / 203
- 月亮只有一个——谈平凡 / 204
- 健忘是快乐——谈忘却 / 206
- 惠及他人 温馨自己——谈欣赏 / 207
- 品尝余味无穷的陈酒——谈怀旧 / 209
- 人到无求品自高——谈满足 / 210
- 心平气和 内和外顺——谈和谐 / 211
- 送人玫瑰 手有余香——谈善良 / 212
- 掌声和鲜花的背后——谈荣誉 / 214
- 李荫福经典语录 / 216

不灭的火种

——谈希望

茫茫沙漠中，一支探险队在负重跋涉。骄阳似火，风沙狂舞。口渴如焚的队员们却没有了水。

这时，队长从腰间拿出一只水壶，说：这里还有一壶水。但穿越沙漠前，谁也不能喝。

水壶从队员手中依次传递着，沉沉的。这壶水就是他们的希望，他们的生命！原来绝望的脸上露出一丝笑靥。

终于，他们穿越沙漠，挣脱了死亡线。他们喜极而泣的时刻，突然想到给予他们希望的那壶水。拧开壶盖，壶里淌出的都是沙子。原来，他们就是靠着这壶沙子——不，是希望，创造了奇迹。

希望是人生的路标。人生中可能会经受种种磨难，遭遇挫折，经历凶险。困境中，什么都可以舍弃，就是不能没有希望。

每个人都有自己的希望，只不过大一些，小一些，远一些，近一些罢了。诸如女人寄希望于男人，父母寄希望于儿女，老师寄希望于学生，今日寄希望于未来——

希望是人潜意识里对未来美好生活、美好事物和美好境遇的向往和期冀，“诚不能至，然心向往之。”

希望是苍苍天宇中辨向的一颗星，是茫茫大海上引航的一盏灯。

有了希望，心灵的土地不会板结，青春之树不会枯萎，生命小溪不会断流，精神支柱不会朽烂。

有希望的生活是美好的，有希望的家庭是幸福的。

没有梦想的人，才是最贫穷的人。



有时我们即使享受不到希望的成果，但能享受到希望的过程也好。在对希望的追逐中，我们眼前总是亮着一盏灯，给予我们信心、勇气和力量。

从这个意义上说，世上没有绝望的处境，只有绝望的人。

自己不努力，希望永远是希望。最愚蠢的事莫过于把希望寄托在别人身上。

希望与幻想虽然都很诱人，都令人心驰神往，但是它们是不同的。希望是秋天地里的庄稼，幻想是春天河里的月亮。

希望这盏灯，不能放得太近，也不能放得太远，只能放在可望而又可即的地方。但是，不要把希望放在“可能”上。

希望是不灭的火种，当一个希望实现或破灭之后，会有新的希望出现。只要你不肯放弃，不肯退却，那么，每一个春天都是希望，每一个黎明都是希望，每一个开始都是希望。

命由天定吗？

——谈命运

人这一辈子就像挤公交，有的人一上车就有座，有的人却一直要站到终点。这是命运使然。

命运中充满了变数，一个偶然，就可能改变你一生的命运，比如说错一句话，做错一件事，得罪一个人。

物有物的造化，人有人的命运。社会环境，个人性格，内因外因，偶然必然，都会影响或决定一个人的命运。这当中，有些东西自己可以把握，有些只能听天由命。买不买彩票自己能定，中不中大奖不能定；坐不坐飞机自己能作主，出不出事无法预测。

命运的不确定性，为它平添了许多神秘色彩。往往在逃避命运

的路上，却与命运不期而遇。

命运的不公是客观存在的。虽说人生而平等，理论上讲得通，实际上做不到。一个富家阔少一出生所拥有的，可能是一个贫民子弟一辈子也追求不到的。他们的命运不可能是平等的。

“宿命论”认为，死生有命，富贵在天。天命所归，非人力所能左右。人只能承认它，顺应它，不能牵着它的胡子，叫它听命于人。

唯物主义者不相信鬼神的安排，但又不得不承受命运的摆布。那么，自己能不能把握命运？这得问问上帝。

一天，上帝的使者来到人间，他碰到一个卜者正给两个孩子占卜前程。卜者指着一个孩子说他将来是“状元”，又指着另一个孩子说他将来是“乞丐”。

二十年后，上帝的使者又来到人间。两个孩子的命运，令他大为惊诧：当初的“状元”成了乞丐，当初的“乞丐”反而成了状元。使者去问上帝。

上帝说：“我赋予每个人的天分只决定他命运的三分之一，而其余的则在于他如何掌握。”

每个人的命运，很大程度上掌握在自己的手中。所谓“命”，是失败者的借口；所谓“运”，是成功者的谦词。

英国作家切斯特顿这样说过：“我是不相信命运的。行者，无论他们怎样去行动，我不信他们会遇到注定的命运；而如果他们不行动，我倒确信他们的命运是注定的。”

成功不是偶然，失败不是命运。

让不幸成为一种经历，而不是命运。

鼓吹命由天定，那是懦者的信条，是无力或放弃抗争的托词。前世未定，今世也未定，要靠自己努力。人是可以改变命运的，要不怎么会有“奋斗”二字？人生的一切奋斗，都是为改变或改善命运所做的抗争。



“跳起来摘桃子”

——谈目标

一家期刊做过这样一项调查，题目是：假设你的母亲，爱人，孩子同时落水，你先救谁？答案五花八门，有说先救母亲的，也有说先救爱人的，还有说先救孩子的，都有不同的理由。唯有一个答案与众不同：“救离我最近的那个人。”理由是成功的几率最大。其实这个道理很简单，成功的最佳目标，不是最有价值的那个，而是最有可能实现的那个。只有实现才有意义。

人人都有自己的人生目标，只是大小远近不同。即便是小孩子，也有个目标。“你长大做什么？”“当明星！”“当老板！”“当大官！”为名、为利、为权，目标都挺大。与其说这是孩子们的目标，不如说是其父母的目标。壮志未酬的父母在子女身上注入了自己一生的寄托。

人生有目标才会有方向，有奔头；有追求，有动力，生活才会色彩斑斓，充满激情与活力。

一个人只要心中有目标，他的面前就会有路。

当然，有目标不一定就能成功，但是没有目标肯定不能成功。

我们胸中可以怀着大目标，但做事须从小事做起。

制订人生目标，要积极合理。高了够不着，低了没意义。目标可及，“跳起来摘桃子”，能摘到，但前提是你得跳。

古语说，法乎其上，得乎其中；法乎其中，得乎其下。说的就是这个道理。

说来有趣儿，人的年龄越小，目标越大；人的年龄越大，目标越实。



人生应有大目标，也应有每个时期、每项工作的小目标。这样，等于把大目标分解了，看得见，摸得着，便于操作。

如何确立自己的人生目标，大有说道。人在年轻时，雄心勃勃，常把梦想定得很高。可是，几经折腾，没有达到预期的目标，就气馁了，甚至放弃了。如果我们一开始就把目标化整为零，分成若干小目标，一点一点去实现，说不定哪一天，你会攀上顶峰。世界著名撑竿跳名将布勃卡，有个绰号叫“一厘米王”。因为他在一些国际重大比赛中，几乎每次都能刷新自己的纪录，将成绩提高一厘米。当他成功地越过 6.25 米时，不无感慨地说：“如果我当初就把训练目标定为 6.25 米，没准会被这个目标吓倒。”

随着时移势异，目标可以调整，使之更加符合实际。当然，也不能太随意，否则失去指导意义。如同射击不设靶子，打到哪都是目标。

目标选得好与差，决定人生成就的大与小；目标选得对与错，决定人生事业的成与败。有位哲人说：“人生最大的悲剧莫过于，人们毕其一生，努力去攀登成功的梯子，当爬到梯子的顶部时，才猛然发现，这个梯子靠在了一堵错误的墙上。”爬得再快再高，也毫无意义。

“一室不扫 何以扫天下”

——谈志向

孔子有一句广为流传的话：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志。”说明志向对一个人的一生至关重要。

志向是人立业处世之本。有志不在年高，无志空活百岁。



有志者，事竟成。无志者，一世空。

人各有志，但志有大小。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，此为兴国安邦之志；急于功利，施于家室，兼及亲朋，乃为小家之志。

志大者胸宽，志小者气狭。有志者，讲究生活；无志者，维持生存。

立志，成才；立大志，成大才。

为了实现志向而屈就，那是远见；为了安于现状而卑微，那叫平庸。

智者与庸人的区别在于，前者总是从绝境中寻找机会，另辟生路；而庸人却坐在原地叹息，自认倒霉。

古之成大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

立志，要找准位置，选好目标，量能立志。人的资质不同，志向亦应有别。不要非得成为什么星什么家，如果上帝没有赋予我们足够的资质和机遇成为耀眼的明星，我们不妨胸怀小志，做好力所能及的事业，这未尝不是一段美丽的人生。

人的志向和追求是多重的，除了吃穿住用行这些基本的物质需求，还应有更高的精神追求。人不能是除了物质别无所求的彻底唯“物”主义者，人有精神追求，它能使生命的时间和空间扩展延伸，活得更有价值、更有意义。

立志要从身边小事做起。东汉时，有个叫陈蕃的少年，独居一室而庭院巍峨不堪。他父亲的朋友薛勤见状批评说：“孺子何不洒扫以待宾客？”他答道：“大丈夫处世，当扫除天下，安事一屋乎？”薛勤当即反问道：“一室不扫，何以扫天下？”

志贵有恒。无志之人常立志，有志之人立志长。人不为穷变节，也不为贱易志。

十字路口：向左向右？

——谈选择

希腊哲学家柏拉图有个学生，向老师请教选择配偶的方法，柏拉图告诉他：“你从麦田这一端走到另一端，不要回头，摘一穗全垄中最大的麦穗给我。”

学生边走边看，见一穗大的，正要去摘，一想前方可能还有更大的，便再往前走。又见一穗更大的，又没摘。这样一路走下去，结果一穗不如一穗，最后只好随便摘一穗拿回去。

人生中的每一个决定，都是一种选择，而每一次选择，都是一次放弃。

有什么样的选择，就有什么样的生活。我们今天的生活是若干年前的选择决定的，今天的选择又将决定若干年后的生活。

每个人都有自己的选择权，尊重人就要尊重他的选择权。孩子的事情常由大人包揽，实质就是剥夺了孩子的选择权。

一个正确的选择能使你一生无憾，一个错误的选择会使你抱憾终生。从这点上说，选择重于努力，选择往往决定了人生的走向与成败。

当今社会，世事纷繁，人人都面临着多元选择。我们的烦恼不是因为缺少选择，而是选择太多。

选择能给我们带来希望，也会带来烦恼。你想啊，没有选择，只有认命，一生就这么走下去，活成啥样算啥样。选择多了，难免左顾右盼，犹豫不决。就像到大地里选苞米，一个比一个大，眼花缭乱，到头也没选出最理想的一穗。不是没苞米，而是太多了。



选择就是要尽力使自身的条件与外界的环境大体协调，以便最有效地发挥自己的潜能，取得事半功倍的效果。如同走在十字路口上，没有路标，全靠自己判断。向左走可能是捷径，很快到达目的地；向右行可能南辕北辙，越走越离目标越远。多少人回首人生，慨然叹曰：当初不该做出那样的选择！

人生可能面临多次选择。从纵向说，少年，青年，老年各个阶段都有不同的选择；从横向说，学业，事业，婚姻都有个如何选择的问题。拿婚姻来说，选好了是“内助”，选不好是“内耗”。

选择要从实际出发，切忌不自量力，好高骛远。

选择不要一味地从众，要有自己的判断。

选择力来自欣赏力。选择不难，难的是选择后不后悔。

每个人的条件不同，面临选择的机遇也不一样，优势越大，选择的机会越多。缺少优势的人，只能等待别人来选择，而不能主动去选择。

由于选择的取向总是受利益驱动，因而人性固有的虚荣和贪婪，常常使人经不住眼前利益的诱惑，做出颠倒黑白的抉择，舍大义，取小利，捡了芝麻，丢了西瓜。

不要成为“昨夜星辰”

——谈天赋

天赋，因是“天”之赋予，是个令人炫目的字眼儿。人人所羨，却非人人可得。

人承袭的生命基因不同，天赋自然有别，所以要承认天赋。

造就人才的是环境，成就天才的是遗传。

制造需要人才，创造需要天才。