



郭雪飞 关静◎编

受益一生的人生哲理书

一年之计在于春。青少年，正值人生春天，更是读书的黄金期。读书，犹若一日三餐。餐者，在于长身体。书者，在于长智慧，长精神。青少年读书，期于人生奠基，根基越深，后劲越足。



吉林人民出版社



Q 青少年求知文库
QingShaoNian QiuZhiWenKu

受益一生的人生哲理书

郭雪飞 关 静 编



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的人生哲理书 / 郭雪飞, 关静编. — 长春: 吉林人民出版社, 2010.7
(青少年求知文库)

ISBN 978-7-206-06900-0

I. ①受… II. ①郭… ②关… III. ①人生哲学—青少年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 120608 号

受益一生的人生哲理书

编 者: 郭雪飞 关 静

责任编辑: 吴兰萍

吉林人民出版社出版(长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 700mm×970mm 1/16

印 张: 13 字数: 110 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-06900-0

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

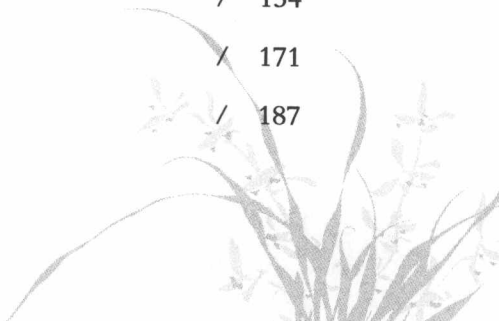


目 录



001

心灵的风骨	/ 001
人生的使命	/ 018
爱的圣地	/ 035
永不凋零的生命	/ 052
脆弱的真相	/ 069
快乐与痛苦的分界	/ 086
疏离的人际	/ 103
精神与物质	/ 120
走在凡俗之外	/ 137
友谊如是说	/ 154
皈依自我	/ 171
人性的光明	/ 187





心灵的风骨



001

智慧引导自由

人的兽性部分充满了自己的欲望的重要性，因此觉得宇宙觉察不到那种重要性是令自己不可忍受的。外界对它的希望或恐惧之淡漠令人痛苦到不可思议的地步，因此它认为那种淡漠是不可容忍的。人的神性部分不要求外界遵照一个范本，它接受世界而且在智慧中获得一种无求于世界的结合。它的精力不被那好像是敌对的东西所阻挠，而是深入它，与它合而为一。那是我们的理想力量，而不是虚弱，使我们害怕承认理想是我们的而非世界的。我们和我们的理想必须独立，而且要征服世界的淡漠。是本能，而不是智慧，使我们觉得征服世界的漠然是困难的，而且因害怕征服外界所招致的孤独而战栗。智慧不

会感到那种孤独，因为它甚至能和最异己的东西结合。要求我们的理想该在现实世界里实现是智慧必须逃避的最后囚室。每一种要求都是囚室，仅仅当它无所求的时候，智慧才是自由的。

——罗 素

※ 智慧语录 ※

是本能，而不是智慧，使我们觉得征服世界的漠然是困难的，而且因害怕征服外界所招致的孤独而战栗。智慧不会感到那种孤独，因为它甚至能和最异己的东西结合。

心灵的平安

如同暴风雨破坏水的平静与澄明，情欲、不安、恐惧、烦忧妨碍人认识自己的本性。

把自己的生活融于理性之光的人，世界对他们而言就没有所谓绝望的境遇。他们不知道何谓良心的痛苦，他们不怕孤独、不求喧嚣的社会；这样的人是拥有高贵生活的人；他们不回避他人，也不追随他人；他们无须为自己的灵魂还要穿过肉体的外衣而烦恼；他们的行为即使死亡迫在眼前的刹那亦始终如一；他们感到不安的只有自己是否与别人和谐相处，是否过着理性的生活之类的问题。

——奥里欧斯



※ 智慧语录 ※

把自己的生活融于理性之光的人，世界对他们而言就没有所谓绝望的境遇。

沐浴智慧之刻

如同大自然一样，智慧也有其自身的景象。经常使我欣喜若狂直至流泪的日出和月光，对我的感动从未超越智慧这种博大又忧郁的拥抱。在傍晚时分散步之时，这种拥抱在我们的心灵中泛起高低起伏的波涛，宛如海面上熠熠生辉的夕阳。于是我们在黑夜中加快步伐。一只比骑兵更快的可爱动物加快了奔跑的速度，让人目不暇接、心醉神迷。我们颤颤巍巍，满怀信任和喜悦把自己交付给汹涌澎湃的思潮。我们最好是掌握并且操纵这些思潮，可我们感到越来越难抵御它们的控制。我们怀着深情走遍昏暗的田野，向被黑夜笼罩的橡树、庄严肃穆的乡村等制约我们、让我们陶醉的证人致意。我们越来越快地隐没在田野之中，狗跟随着我们，马载着我们，朋友不声不响，有时我们身边甚至没有任何有生命的东西。

——普鲁斯特

※ 智慧语录 ※

经常使我欣喜若狂直至流泪的日出和月光，对我的感动从未超越智慧这种博大又忧郁的拥抱。

有益的思想

全神贯注于一件事情，可以忘掉寂寞，求得内心平静，不再胡思乱想。你有没有想过，大脑和身体一样，除了睡觉的时候，总是在运动着。人天生就必须做事情，心里老要记挂点什么，不能静止不动。如果我们拼命让自己无所事事，就会非常难受，你要是不信，马上就可以试试。你坐着别动，坐稳，身子别摇晃，而且什么也别想，你很快就会受不了的。只要你一活动，就会产生有益、无益或者有害的后果。思想也是一样，如果我们不从有益的方面去想，就会往无益或有害的方面去想了。既然我们的思想必须活动，我觉得，如果能把心思用到有益的事物上面，专心致志地去琢磨研究，我们的生活才会有意义，不管处于什么境遇，都可以或多或少地感到生活的乐趣。胡思乱想没有好处，常常会导致产生厌世的情绪。

——西巫拉帕

※ 智慧隽语 ※

全神贯注于一件事情，可以忘掉寂寞，求得内心平静。

善用书籍

书籍用得好的时候是最好的东西，滥用的时候，是最坏的



东西之一。怎样是用得对呢？一切的方法都想达到同一个目标，这目标是什么？无非是予人以灵感。我宁愿从来没有看见过一本书，而不愿意因它的吸力将我扭曲过来，把我完全拉到我的轨道外面，使我成为一颗卫星，而不是一个宇宙。世界上唯一有价值的东西是活动的灵魂。这是每一个人有权享有的，这是每一个人里面都含有的，虽然在绝大多数的人里面都是被阻塞着，还没有勃发出来。活动的灵魂看得见绝对的真理，能够把真理说出来。它做这件事的时候，它就是天才。天才不是得天独厚的寥寥几个人的特权。它的本质是前进的。

——爱默生

※ 智慧隽语 ※

书籍用得好的时候是最好的东西，滥用的时候，是最坏的东西之一。

道德的虚伪

怀疑作为智慧的道德净化了人们的精神，这正像哭泣从生理的角度净化了我们的感情一样。但是怀疑本身与其说类似哭，不如说类似笑。假定笑是动物所不具备的人类的表情之一，那么怀疑与笑之间存在着类似的情形就是很自然的了。笑也可以净化我们的感情。怀疑家的风貌不仅仅在于表面，如果，怀疑不具备智慧所固有的欢乐，就不是真正的

怀疑。

——三木清

※ 智慧语录 ※

怀疑作为智慧的道德净化了人们的精神，这正像哭泣从生理的角度净化了我们的感情一样。

精神本性

有一些精神状态，只要我们感觉到，就会受到感动。喜怒哀乐可以激起人们的同感，情欲和恶习可以引起旁观者的惊悸、恐怖或者怜悯。总之，情绪可以通过共鸣传给别人。所有这一切都和生命的本质有关。所有这一切都是严肃的，有时候甚至是悲剧性的，只有在别人不再感动我们的时候，喜剧才开始。

——柏格森

大凡一个人在危难之中，最容易流露真情。在太平无事的时候，由于拘谨，有些强烈的情感即便不能压制下去，至少也会想法遮掩。可是处于心烦意乱的境况中，人就不会做作，无意中会将真情实感暴露出来。

——司格特

※ 智慧语录 ※

有一些精神状态，只要我们感觉到，就会受到感动。



信赖生命

朝向信仰之道，每个人都不同也无所谓。对我而言，那条路是超越许多的过错和苦恼、许多的自我虐待和狂妄的愚行。因为我曾是自由思想家，认为信心是灵魂的疾病；我曾是苦行者，所以把铁钉钉进肌肤里，因为我不晓得信心是健康和快活的标志。

信心无非是信赖，单纯、健康、天真的人及小孩才有的信赖。像我们这种既不单纯又不天真的人，想要寻找信赖必须绕道而行，对自己本身的信赖，就是这条路的起点。在审判、罪、良心、禁欲和供物上，是得不到信仰的，这些东西属于住在我们外部诸神所有，我们必须信仰的神却住在我们心中。对自己本身说“不”的事，也不能向神说“是”。

——黑 塞

※ 智慧语录 ※

朝向信仰之道，每个人都不同也无所谓。

高尚者

高尚者的兴趣面向特殊事物，也面向一般被人冷淡在一边、似乎不甚可爱的事物。他们的价值标准是个人特有的。但

他们在大多数情况下又以为，在自己特殊的兴趣里并无个人特有的价值标准，而是把他们价值和非价值当成普遍适用的价值和非价值。这么一来，他们便陷于理解发生困难和不切实际的地步。令人奇怪的是，他们犹能保持足够的理性去理解和对待常人，并常常以为自己的激情即是潜藏在所有人心中的激情，他们正是生活在这种充满炽热和雄辩的信念中。

倘若这类特殊的人并不自感特殊，那他们怎能理解卑贱者，能正确评估世情常规呢？于是，他们也议论着人类的愚昧、错误和空想，他们大为惊讶，世界何以混乱至此，世界为何不相信它“亟待做”的事情——此即为高尚者永远不当之处。

——尼采

※ 智慧语录 ※

他们犹能保持足够的理性去理解和对待常人，并常常以为自己的激情即是潜藏在所有人心中的激情。

什么东西使人变得“高尚”

什么东西使人变得“高尚”呢？当然不是勇于牺牲——纵欲之徒也会做出牺牲；当然不是顺应人的某种激情——世间存在种种可鄙的激情；当然也不是人无私地为他人做点什么——也许，最高尚的人恰恰是最自私的人。

那么，使人变得高尚的东西，就是那种产生于高尚之士、



又不为他所察觉的奇特的激情；是他运用的罕见而独有的尺度和几近癫狂的气质；是他那对于被众人冷淡的事物的炽热情怀；是他能认清那些连任何计量工具都无法衡量的价值；是他奉献给无名之神的祭坛牲礼——不求闻达的英雄气概以及向世人和万类倾诉的过分的知足。总之，是迄今为人罕见的东西，以及对这罕见的东西并不自知，才使人变得高尚起来。

——尼采

※ 智慧语录 ※

使人变得高尚的东西，就是那种产生于高尚之士、又不为他所察觉的奇特的激情。

009

学会尊敬

人必须学会尊敬，就像必须学会轻蔑一样。凡是走上新的生活轨道并把许多人也带上新的生活轨道的人，无不惊异地发现，这些被带上新轨道的人在表达感激之情的时候是多么笨拙。更有甚者，连单单把这谢意表达出来的能力也不具有。每当他们说话，便似骨鲠在喉，嗯嗯啊啊一番就复归平静了。

思想家在感受他的思想所产生的影响时，在感受他的思想改变和震撼人心的威力时，其感受方式几乎是滑稽的，其中还有所顾虑：怕受其影响的人内心受到伤害，怕他们会用各种不当的手段来表达其独立自主的精神受到威胁。要形成一种有礼

貌的感激习俗，需要整整一代人的努力，嗣后，思想和天才一类东西进入感激情愫中的那个时刻才会到来。届时，会出现一个接受感恩的伟人，他不仅因为自己做了好事而受感谢，更主要因为他的先辈们日久天长累积下那个至高至善的“宝物”而受感谢。

——尼采

※ 智慧语录 ※

人必须学会尊敬，就像必须学会轻蔑一样。

高贵的灵魂表现

“永远不要被人为难”是一个谨慎的伟大目标。它是一条真正的为人守则，一种高贵的心智象征，因为宽宏是不容易被人为难的。热情是灵魂生出的古怪脾气，而热情的过分会削弱谨慎的程度。如果热情流传到嘴部，名声就会有危险。因为一个人要成为自身的主人，使得自己在幸运或逆境时，任何事情都不会骚扰他的沉着。这不会伤害到他的名誉，反而会显示自己的优越，从而增加自己的名誉。

一个人应该言语美好，行动体面：后者是理智的优越，前者是感情的优越，而两者都来自灵魂的高贵。言语是行动的影子，言语为雌，而行动为雄。接受赞美远胜于赞美他人。言语容易，行动困难。行动是生活的实质，言语是生活的装饰。盛



名在行动中延续却在言语中消亡。行动是思想的成果，如果思想显得明智，行动就有效力。

——葛拉西安

※ 智慧隽语 ※

一个人应该言语美好，行动体面：后者是理智的优越，前者是感情的优越，而两者都来自灵魂的高贵。

教养的途径

做一个真正有教养的人的重要途径之一，就是研究世界文学。研究世界文学可以让我们慢慢地亲近许多民族的诗人与思想家。他们在其著作中遗留下极其庞大的宝藏——思想、经验、寓意、梦想及理想。这条道路是永无止境的，任何人都无法走到终点，仅仅完全研究一个民族的全部文学，也不可能完全研究精通，更何况是人类的全部文学。但了解、体会第一流思想家、艺术家的作品，其本身就是一种实现幸福的体验——不是对死知识，而是对生气勃勃的意识与理解的体验。尽可能不要广泛地阅读，而在闲暇时能够自由选择。让我们沉溺其中的名作，以了解被人类所思考、所追求的宽广与丰盈，对整个人的生命与振动产生多彩的共鸣。这一切生活的意义，绝不只是仅仅为了满足实用的需求而已。

——黑塞

※ 智慧语录 ※

研究世界文学可以让我们慢慢地亲近许多民族的诗人与思想家。

真正的教养

真正的教养并不是为了什么目的教养，它和一切以完美为目标的努力一样，其本身就具有意义。为了增强体力、技能和美而做的努力，并不见得可以使我们富裕、有名或强壮，但它提高了我们的生活情趣与自信，让我们觉得更快乐、更幸福，并赐予我们心灵上的自信与健康。因此，与此相同的“教养”，也就是说，并不是努力追求精神上的完美，以及某些有限目标的艰辛道路，却能激励我们、愉悦我们，扩大我们的意识范围，增加我们生活与幸福的可能性。所以，真正的教养如同真正的体育，是实践亦是刺激，从任何方向出发都可达到目的，但任何地方都不能停息。真正的教养存在于无限世界中任何一处的旅途上，与宇宙一起呼吸振动，在超越时间的时空中摇荡。它的目标不是为了提高人们的能力与成就，而是帮助我们赋予生活意义，解释过去，更以无畏的心面对未来。

——黑塞

※ 智慧语录 ※

真正的教养存在于无限世界中任何一处的旅途上，与宇宙



一起呼吸振动，在超越时间的时空中摇荡。

心灵的交融

繁星的韵律可以在教室里用图表阐释，而繁星的诗歌只能在心灵与心灵相晤的沉寂里、在光明与黑暗的交汇里解析。在那里，无限在有限的额头下印下了它的亲吻；在那里，我们能够倾听“伟大的我”的旋律，在庄严的管风琴里，在无穷的簧管里，无限合谐地奏鸣着。

当我的心突然充满了爱，告诉我这世界与我的心灵同在，难道我不会感到阳光更明媚，月光更幽静？当我歌唱雨云的来临，淅沥的雨声就在我的歌声里感到凄婉；自历史的黎明起，诗人和艺术家们就将他们心灵的颜色和旋律，倾入生命的大厦。

我深知，大地和晴空织上了人的思想的纤维，人的思想亦是宇宙的思想。假如这不是真实的，那么诗歌就是虚幻，音乐就是欺骗，缄默的世界把人的心灵驱入绝对的沉寂中。

——泰戈尔

※ 智慧隽语 ※

繁星的韵律可以在教室里用图表阐释，而繁星的诗歌只能在心灵与心灵相晤的沉寂里、在光明与黑暗的交汇里解析。