



成大事立大业者的必读书

成不世之功必待不世之人，而不世之人必有不世之智慧。古今中外那些成大事业而青史留名者，他们不但有出类拔萃的才能，更有一套高出常人的人生大智慧，正是这些不同凡响的智慧利器在日积月累的做人与做事之中逐渐拉开了他们与常人的距离，让他们的人格不断圆融通达，变得更具影响力和号召力，成为社会精英和伟大人物。

超值白金版

29.80

超级人生智慧 大全集

文征明◎编著



汇集中国最具现实意义的传统文化精华
提炼西方最为经典、实用的人生哲学

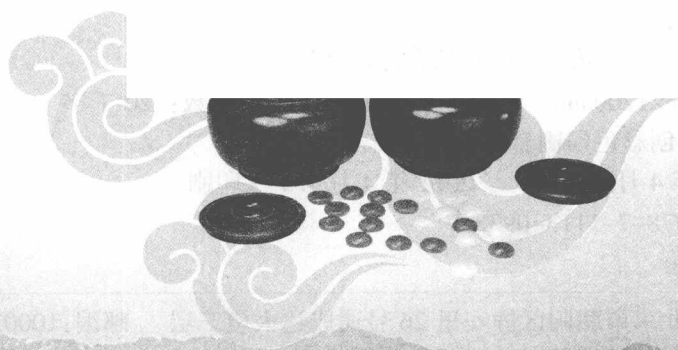
人类数千年的历史长河中，无数先哲圣贤、帝王将相、名流智者在处世和为人方面的智慧与谋略可谓博大精深，他们在各种场景下摸爬滚打出来的宝贵经验、用心血和生命铸成的成功智慧，包含了几千年来人类苦苦探索的生存法则与人生真谛，是放之四海而通行，永远不会贬值的历史财富。本书对东西方文化中这些最经典、最具现实意义的做人做事智慧进行了集中、全盘的总结和阐释，帮助读者用世界上最高级的智慧指导自己日常的做人做事，更顺利地成就事业和人生。

中国华侨出版社

成大事立大业者的必读书

超级人生智慧

大全集



图书在版编目(CIP)数据

超级人生智慧大全集 / 文征明编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5113-0932-7

I. ①超… II. ①文… 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(2011)第 001922 号

超级人生智慧大全集

编 著: 文征明

责任编辑: 文 艾

封面设计: 李艾红

文字编辑: 龚雪莲 潘 静

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 52 字数: 720 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0932-7

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010)64443056 64443979

发 行 部: (010)58815875 传真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

每个人从诞生的那一刻起，便被赋予了一个严肃的话题——那就是人生。伟大的哲人苏格拉底曾经说过，人生是一次无法重复的选择。要想使这唯一一次的人生多一些精彩，少一些遗憾，我们就需要尽早懂得并掌握为人处世的各种智慧，而不是等到头发花白的时候空发感慨。

在人生的道路上，我们都希望自己取得成功，尽量避免失败或走弯路。然而，无论在工作还是生活中，我们总会犯一些这样那样的错误，遭受一些这样那样的挫折。因为，人生对于我们而言就像是一次永远无法正式上演的彩排，我们既不能把它们与我们以前的生活相比较，也无法使其完美之后再来度过。于是，每个人的生命都有着相同的起点和终点，过程却迥然不同：有些人的人生辉煌绚丽、成就斐然，有些人的人生却暗淡无光、山穷水尽。究竟是一种什么样的力量导致我们的人生质量如此参差不齐呢？土耳其古典诗人玉外纳的箴言“智慧是命运的征服者”为我们揭示了答案：人生的各种成败得失其实就在于我们是否懂得并掌握了人生的种种智慧。智慧之于人生，就像照亮黑夜的明星、航行大海的罗盘。没有它的指引，人们将永远在盲目与混乱中摸索、挣扎，举步维艰，找不到正确的方向；懂得并掌握了种种必须的人生智慧，就能加速我们前进的步伐，早一日收获成功。

器小者成小功，器大者成大功。而人的器量的大小关键在于他掌握并见之于行事的人生智慧的大小，得小智者成小器，得大智者成大器。这就造成了人与人在成就和人生价值上的天壤之别：有的人能取得盖世功业，有的人则一事无成；有的人被万众景仰，有的人则为世人所唾弃；有的人身处何地都能游刃有余，有的人则走到哪里都难以适应；有的人朋友众多，有的人则形只影单……这一切归根到底就是因为人在做人做事方面的智慧、方式和境界的不同。

李宗仁先生曾说：“如果倒着活，即从 80 岁开始活到 1 岁，将有 80% 的人成为伟人。”很多人对此颇为认同，因为一个 80 岁的老者必然已经懂得和掌握了人生的种种智慧，如果可以倒着活，他就可以轻而易举地避开人生中的障碍和陷阱，明白什么是可以抓住幸福的机会，什么只是耗费光阴的诱惑，从而收获到最大的成功和幸福。可遗憾的是，这只能是一个永远不能成真的“如果”，因为时光无法倒流。而假如我们可以加速自己的成长，在 40 岁、30 岁，甚至于 20 岁的时候便已悟透了如何使生命闪光的智慧，我们就完全能够为自己的人生写就更为精彩的辉煌篇章。

纵观古今中外成大事立大业者，他们不但有出类拔萃的才能，更有一套高出常人的智慧，正是这些智慧利器在日积月累的做人与做事之中逐渐拉开了他们与常人的距离，让他们的人格不断圆融通达，变得更具影响力和号召力，成为社会精英和伟大人物。而他们在处世和为人方面的智慧与谋略可谓是博大精深，他们在各种场景下摸爬滚打出来的宝贵经验、用心血和生命铸成的成功智慧，都是永远不会贬值的历史财富！这些经验和智慧反映了前人是如何在瞬息万变的形势中洞察时机，又是如何在刀光剑影的险境中获得生存与发展；它们包含了几千年来人类苦苦探索的生存法则与人生真谛，是沧桑

历尽、铅华洗尽的历史精华。

本书汇集中国最具现实意义的传统文化精华，提炼西方最为经典、实用的人生哲学，从我国五千多年的文明历史和西方文化中归纳总结出低调、忍耐、自信、放下、放弃、糊涂、舍得、感恩、包容、珍惜、自在、变通、幽默和以退为进等人生大智慧，帮助读者从中汲取营养，领悟哲理，用世界上最高级的智慧指导自己日常的做人做事，更顺利地成就事业和人生。不论你处在人生的哪个阶段，是少年、青年、中年，还是老年；也不论你是学习、工作、创业，还是生活、交友，你都能从本书中找到相应的人生智慧来指导自己。只要你悟透了其中的道理，并娴熟地掌握、运用其中的方法、策略和技巧，就一定能够更深刻地理解和把握属于你的人生，明智而从容地应对人生道路上的各种问题，少走一些弯路，少受一些挫折，顺利、快速地走向成功和幸福。

在风云莫测的人生旅途中，本书如同一位站在时间交叉口的智者，或者回首过去，为我们指点人生路上的陷阱与弯道；或者立足现实，为我们点拨为人处世的技巧与方法；或者穿透时空迷雾，为我们指引未来的人生方向。我们衷心希望藉由本书为读者打开一扇通往大千世界的明窗，使人能够见微知著，从一滴水珠看见整个大海，由一缕阳光洞见整个宇宙，让智慧的光芒点亮你人生的旅途！



目录

第一篇

有一种哲学叫低调



一、地低则为海，人低品自高：低调是为人处世的修养	2
1. 地低成海，人低为王	2
2. 韬光养晦，藏锋露拙	3
3. 天之道，不争而善胜	4
4. 适者才能生存	4
5. 无为而治方成大事	5
6. 为人谦虚显修养	6
7. 以弱示人，以智取胜	7
8. 处高位时要低头	8
9. 厚积之后方能薄发	8
10. 选择低调，你就是强者	9
二、超脱豁达，内敛含蓄：低调是修身养性的品格	11
1. 将内敛转化成力量	11
2. 认识自己	12
3. 经常反省	13
4. 贵而不炫	13
5. 看淡命运的得失	14
6. 若取之先予之	15
7. 得饶人处且饶人	16
8. 和气之间共成事	16
三、胜不忘形，败不气馁：低调是看淡成败的境界	18
1. 胜而不骄，败而不馁	18
2. 不为名利所累	19
3. 学会放下	20
4. 宠辱不惊	20
5. 有错就改	21
6. 要有自知之明	22
7. 夹缝中求生存	23
8. 福祸面前泰然处之	24
9. 把功劳让给别人	24
四、平心静气，不骄不躁：低调是培养好心态的智慧	26
1. 让心态归零	26
2. 勇敢地自嘲	27
3. 虚心接受批评	28
4. 学会忘记是智慧	28



第二篇

有一种成功叫忍耐

5. 谨言慎行 29
6. 坦然面对流言飞语 30
7. 学会感恩 31
8. 向平凡人学习 31
9. 做一个普通人 32
10. 承认自己不完美 33

五、脚踏实地，着眼现实：低调是成事者躬行的理念 34

1. 从细节入手 34
2. 从简单做起 35
3. 拒绝浮躁，欲速则不达 35
4. 今日事要今日毕 36
5. 找准你的位置 37
6. 换个角度 38
7. 切勿眼高手低 39
8. 脚踏实地 40
9. 要实干不要虚名 40
10. 在低调中积蓄前行的力量 41

一、不经寒彻骨，哪得梅花香：

在忍耐中迎接人生的风风雨雨 44

1. 学会忍耐，磨难变财富 44
2. 感谢折磨你的人 45
3. 忍耐让生命更具张力 46
4. 忍辱负重，方成大业 46
5. 委屈才能求全 47
6. 切莫感情用事 48
7. 小事更要能忍 49

二、进退有度，懂得弯曲：忍耐是审时度势的策略 51

1. 退一小步为进一大步 51
2. 勇于承认自身的不足 52
3. 做一枝谦卑的稻穗 53
4. 别跟自己过不去 53
5. 学会适应对方 54
6. 不将侮辱放在心上 55
7. 挖掘自己的潜能 56

三、求同存异，谦虚忍让：忍耐是成功交际的诀窍 58

1. 忍让获得好人缘 58
2. 谦让成就“将相和” 58
3. 有时不必太认真 59
4. 让他比你更优越 60
5. 饶恕别人等于帮助自己 61
6. 对友不必太较真 61
7. 理直也要气和 62



四、循序渐进，积弱成强：忍耐是积蓄能力的谋略	64
1. 在忍耐中养精蓄锐	64
2. 心急吃不了热豆腐	65
3. 放长线，钓大鱼	66
4. 放大你的格局	66
5. 学会隐藏真实意图	67
6. 急功近利不可为	68
7. 耐心等待最佳时机	69

一、灵感是水，信念是金：自信是对理想的一种执著	72
1. 生命的奇迹靠信念锻造	72
2. 用信念驱动自信	73
3. 执著于人生目标	73
4. 永葆积极的心态	74
5. 有志者，事竟成	75
6. 永不放弃信念	75
7. 灵感是水，信念是金	76

二、相信你行，你就行：信心决定人生的高度	78
1. 信心多高，人生就有多高	78
2. 相信自己是最棒的	79
3. 不要轻蔑自己	79
4. 拥有自信，成功一半	80
5. 坚持走自己的路	81
6. 以自信者的姿态生活	82
7. 相信自己才能超越自己	83
8. 用自信点燃希望的火种	84
9. 自信的人生永不贬值	85

三、发挥优势，呼唤自信：自信源于做自己最擅长的事	86
1. 发挥你最大的优势	86
2. 准确定位你自己	87
3. 认识自己，做好自己	87
4. 挖掘潜能，增强自信	88
5. 做自己感兴趣的事	89
6. 没有知识，妄谈自信	90
7. 学会学习，未雨绸缪	91
8. 学习终身，自信一世	92

四、人生低谷，学会坚守：历经逆境磨炼，成就自信人生	94
1. 面对挫折，永不放弃	94
2. 在挫折中学习，在苦难中成长	95
3. 在逆境中抓住机会	96
4. 把挫折变成转折	97
5. 清除人生字典里的“不可能”	98
6. 敢于行动是增强自信的法宝	99



第四篇

有一种心态叫放下

7. 克服恐惧，方能自信	99
8. 承受风雨的历练	100
9. 化解压力，调节自己	102
10. 用自信改变悲悯人生	102
五、走出自卑，超越自己：莫把自信建立在自卑的沙堆上	104
1. 正视自己的缺点	104
2. 抛弃自卑才能获得自信	105
3. 走出自卑，超越自己	106
4. 学会自我解嘲	107
5. 自信自卑，结果迥异	107
6. 用补偿心理超越自卑	108
7. 丢掉“完美”，才能克服自卑	109
8. 抛弃怯懦，才能抛弃自卑	110
9. 好高骛远，成功的大忌	111
10. 清除自卑，需要坚定自己的目标	112
六、自信不等于自傲：不要让自信披上自负的外衣	114
1. 要自信，不要狂妄	114
2. 让虚心成为进步的阶梯	115
3. 低调是自信的“外衣”	116
4. 要自信不要嫉妒	117
5. 虚荣之徒，信心脆弱	117
一、放下欲望，学会知足：欲望无止境，知足才能常乐	120
1. 将欲望阻隔在心门之外	120
2. 成为金钱的主人	121
3. 卸下人生中不必要的负累	122
4. 适合的才是最好的	123
5. 扼制欲望的“邪火”	124
6. 日子不要过得太匆忙	124
二、放下烦恼，学会快乐：快乐其实很简单	126
1. 永远笑对生活	126
2. 让快乐成为一种习惯	127
3. 快乐与否在于你的选择	128
4. 享受每段年龄的快乐	128
5. 消除心理障碍	129
6. 永远保有积极的心态	130
7. 解放你自己	131
8. 巧妙运用心理暗示	132
三、放下压力，学会解脱：累与不累，取决于自己的心态	134
1. 失败时，别给自己太多压力	134
2. 别让自己活得太累	135
3. 做最真实的自己	136
4. “不要怕，不后悔”	136



5. 保持平常心	137
6. 放下不切实际的梦想	138
四、放下过去，珍惜现在：随手关上身后的门	140
1. 别为打翻的牛奶哭泣	140
2. 和过去说再见	141
3. 用黑色的眼睛寻找光明	142
4. 放弃是另外一种选择	142
5. 失败之后需要的是反省	143
6. 不要总为昨天流泪	144
7. 撕掉过去的标签	145
8. 随手关上身后的门	146
9. 珍惜此刻的拥有	147
10. 寄明天于希望	148
五、放下抱怨，学会幸福：幸福的人生没有抱怨	150
1. 幸福的人从不怨天尤人	150
2. 调解不平衡的心理	151
3. 与其改变环境，不如改变自己	152
4. 坦然接受人生中的风雨	153
5. 不要迷失自己	153
6. 成功有时需要等待	154
7. 平息你的怒气	155
8. 摆脱抱怨，先要自信	156
一、放弃虚华，看淡成败：没有真正的输赢人生	158
1. 不必刻意强调输赢	158
2. 成功的标准不止一个	159
3. 不要限定成功的标准	160
4. 不要后悔自己的选择	160
5. 大不了从头再来	161
6. 放弃虚华的诱惑	162
7. 放弃有时比拥有更重要	163
8. 好心态要守住	164
二、放弃摇摆，果断出击：坚守生命中的钻石	166
1. 放弃对自己的怀疑	166
2. 失败并不是最终的结果	167
3. 人生不可“越位”	168
4. 轻言放弃不可取	169
5. 懂得放弃的真谛	170
三、放弃平庸，追求卓越：可以平凡但不能平庸	172
1. 放弃平庸的意识	172
2. 从工作中找到兴趣	173
3. 用自强改变平庸	174
4. 用梦想创造奇迹	175



第六篇

有一种策略叫糊涂

5. 苦难是告别平庸的垫脚石 176
6. 浪费时间是最大的平庸 177
7. 不要苛求于小事 178
8. 把握细节，告别平庸 179

四、放弃固执，重新选择：不为一棵树放弃整片森林 181

1. 山不过来，你就过去 181
2. 半途而废又何妨 181
3. 人生要学会转弯 182
4. 确定自己的人生目标 183
5. 放弃不必要的固执 184
6. 放弃需要勇气 184
7. 放弃才能重塑自我 185

一、大智若愚，大巧若拙：糊涂是世事洞明的人生智慧 188

1. 糊涂是洞明人生的智慧 188
2. 吃糊涂亏，积无量福 189
3. 花半开，酒半醉 189
4. 心存忧患意识 190
5. 取舍要有道 191
6. 不争，就是争 192
7. 揣着明白装糊涂 192
8. 梨虽无主，尔心有主 193
9. 诚心不可无，诈心不可有 194
10. 不可聪明而懵懂 195

二、内精外钝，百忍成金：糊涂是悠闲处世的人生策略 196

1. 小不忍则乱大谋 196
2. 以糊涂之道还治糊涂之人 197
3. 容天下不能容之人 198
4. 善用“老二哲学” 198
5. 动心忍性，增益不能 199
6. 矜而不争，群而不党 200
7. 该妥协时就妥协 201

三、韬光养晦，藏锋露拙：糊涂是低调为人的人生哲学 203

1. 学会放低姿态 203
2. 言多必失，寡言少过 204
3. 风过笔而不留风 205
4. 成败掩于心中 205
5. 学会适度示弱 206

四、去留无意，宠辱不惊：糊涂是安身立命的人生气度 208

1. 宠辱不惊，去留无意 208
2. 得而不喜，失而不忧 208
3. 壁立千仞，无欲则刚 209



4. 人心不足蛇吞象	210
5. 功名一定要“忘了”	211
6. 视富贵如浮云	212
7. 保持一颗平常心	213
8. 感谢人生的沉浮	214
五、淡定从容，达观自然：糊涂是乐天知命的人生顿悟	216
1. 乐天知命故不忧	216
2. 相忘于江湖	217
3. 顺其自然，无所为而为	218
4. 由聪明再至糊涂	219
5. 学会糊涂，悦纳自己	219
6. 平淡享受人生	221
7. 把握今天，活在当下	221
一、智慧人生，有舍有得： “得”是一种本事，“舍”是一门学问	224
1. 舍得付出，收获快乐	224
2. 舍弃“次好”之后，才能得到“更好”	225
3. 人生之乐：珍惜已拥有的，舍弃不必要的	225
4. 舍一己之利，利人亦利己	226
5. 布施而不求回报	227
6. 患得者得不到，患失者必失去	227
二、为人处世，看淡舍得：人生不必太计较	229
1. 不要为小事斤斤计较	229
2. 吃小亏，占大便宜	230
3. 吃一堑，才能长一智	230
4. 亏在利益，赢在人心	231
5. 厚道之人必有厚福	232
三、人生沉浮，取舍自如：舍得中看透过去未来	234
1. 有所为有所不为	234
2. 有所放弃更有所坚守	235
3. 有时，放弃并不意味着失败	236
4. 选择属于你的道路	236
5. 放弃之后，择我所爱	237
四、左手舍名，右手舍利：舍得名利，人生才有大境界	239
1. 淡泊名利，心广志驰	239
2. 金钱，不是成功的代名词	239
3. 不为虚名所累	240
4. 不要为“面子”而活	241
5. 舍弃眼前的利益才有最后的辉煌	242
五、不为一棵树放弃整座森林：舍得是朵情感的解语花	244
1. 舍得付出，用真心换真心	244



第八篇

有一种情怀叫感恩

2. 忘得了才能看得开 245
3. 得不到时，放手会更轻松 245
4. 舍，烦恼的消除 246
5. 得，幸福的开端 247

一、苦难沙间，蚌病成珠：感谢折磨你的那些事儿 250

1. 感谢折磨你的那些事儿 250
2. 感谢伤害，它让你学会面对 251
3. 感谢困惑，它让你不停地求索 252
4. 感谢失败，它让你突然醒悟 253
5. 感谢挫折，它让你懂得思索 254
6. 感谢苦难，它让你得到磨砺 255

二、滴水之恩，涌泉相报：握住那一双双赠你玫瑰的手 257

1. 学会“返哺”，别把父母的爱视为理所当然 257
2. 回望那一抹照亮你暗夜的“烛光” 258
3. 朋友：把感恩刻在石头上 258
4. 回报爱人点点滴滴的好 259
5. 对你的“快乐天使”说声“谢谢” 260
6. 感谢付给你薪水的人 261
7. 感谢与你共同打造优秀团队的同事 262
8. 当众拥抱你的对手 263

三、善待每天，学会享受：感谢生活并未欺骗你 265

1. 享受生活中带来的乐趣 265
2. 平淡的生活才是快乐的 266
3. 抱怨生活不如改变生活 267
4. 让自己充满热情，生活便多一分活力 267
5. 多多欣赏日出日落 268
6. 慷慨地“及时行乐” 268
7. 每天都能看到希望 269
8. 让歌声永不停止 270

四、手捧薪水，心怀感激：以感恩的心态工作 272

1. 对工作心存感激 272
2. 从珍惜本职工作做起 273
3. 用感恩之心接受工作的全部 273
4. 热爱自己的工作 274
5. 踏踏实实地做事 275
6. 感恩是最好的自律良方 276
7. 自动自发地工作 277
8. 用业绩说话 278
9. 拒绝任何借口 279
10. 抓住工作，失业让人生无望 280
11. 倾尽全力于工作 281



一、海纳百川，有容乃大：胸怀有多大，舞台就有多大	284
1. 心有多大，舞台就会有多大	284
2. 做人要有宽厚博爱之心	285
3. 成事要有宽广的情怀	285
4. 虚怀若谷，谦虚低调	286
5. 不择细流终成浩瀚	287
6. 用豁达的心胸包容变化	288
二、包容命运，笑对生活：包容是一种博大的胸襟	290
1. 包容些，生活自然会滋润	290
2. 看淡生活中的不平事	291
3. 包容生活的欺骗	292
4. 有缺陷，就要勇敢去面对	292
5. 不要为了生气而生活	293
6. 接受不可避免的事实	294
三、己所不欲，勿施于人：包容是对个性的充分尊重	296
1. 己所不欲，勿施于人	296
2. 学会理解他人	297
3. 站在别人的角度上看问题	298
4. 给别人的错误找个理由	298
5. 容纳别人的不同观点	299
6. 尊重别人的个性和习惯	300
四、自我肯定，自我欣赏：包容自己方可包容天下	302
1. 容忍自己的不完美	302
2. 学会自我欣赏	302
3. 永远不要放弃自己	303
4. 做自己，自我肯定	304
5. 别和自己过不去	305
6. 你不必让每个人都满意	306
五、予人方便，于己方便：包容造就和善人生	308
1. 懂得欣赏他人	308
2. 得饶人处且饶人	309
3. 帮人就是帮自己	309
4. 给别人留余地，给自己留生机	310
5. 不去嫉妒别人的优越	311
六、爱是责任，情是包容：包容有多少，幸福就有多少	313
1. 爱是责任，情是包容	313
2. 爱需要信任和包容	313
3. 包容之灯，照亮浪子回家的路	314
4. 用心包容，给爱一个空间	315
5. 爱一个人就要爱他的全部	316



第十篇

有一种幸福叫珍惜

七、忍让有度，姑息养奸：包容不等于毫无原则的迁就	318
1. 把握包容的限度	318
2. 包容要讲原则	319
3. 包容并非姑息迁就	319
4. 包容不等于包庇	320
5. 包容不是怯懦的代名词	321
6. 包容不排斥拒绝	322
7. 包容，不是放纵自己的理由	323
一、珍惜现在，把握当下：每天都是一个生命的奇迹	326
1. 生活就是“活在当下”	326
2. 专注于眼前的事情	327
3. 珍惜光阴，莫等闲白了少年头	327
4. 别把希望完全托付给未来	328
5. 掩埋过去的伤痕	329
6. 年轻，不是拖延的借口	330
二、珍惜幸福，用心品读：	
最大的不幸就是对幸福视而不见	332
1. 聆听生命中的快乐音符	332
2. 幸福，就是握在手里的那一抹温暖	333
3. 幸福需要自己去争取	333
4. 享受平平淡淡的幸福	334
5. 不妨放低幸福的标准	335
6. 塞翁失马，焉知非福	336
三、珍惜拥有，学会满足：为生活的赐予而感恩	338
1. 珍惜你所拥有的一切	338
2. 找个理由爱自己	339
3. 知足然后才能珍惜	340
4. 攀比，会让你失去已经拥有的东西	340
5. 珍惜轻易得来的东西	341
6. 不要等到失去后才懂得珍惜	342
7. 珍惜你的每一份工作	343
8. 抓住上天给你的每一次机会	343
四、珍惜真爱，执子之手：不要让缘分擦肩而过	345
1. 不要天长地久，只要此刻拥有	345
2. 不要为面子而错过姻缘	346
3. 关上“围城”那道保险门	347
4. 苛求完美让缘分散尽	347
5. 缘分，与见异思迁者擦肩而过	348
五、珍惜亲人，血浓于水：亲情永远是你温馨的港湾	350
1. 对身边的亲人心怀感激之情	350



2. 常回家看看父母	351
3. 经常和孩子交流沟通	352
4. 手足情弥足珍贵	352
5. 每天把快乐作为礼物带回家	353
六、珍惜生命，保重身体：健康才是人生的第一财富	355
1. 拥有健康，一切才皆有可能	355
2. 身体要健康，生活就不能太奢侈	356
3. 独处也养生	356
4. 心态平静，生命长青	357
5. 健康源于良好的生活习惯	358
6. 别把身体“警报”不当回事	358
7. 减压减出健康来	359
8. 快乐是养生的秘诀	360
9. 忙里偷得一日闲	361
10. 在大自然的怀抱中拥抱健康	362
七、珍惜友谊，知己难求：让友谊天长地久	364
1. 交好朋友走好路	364
2. 朋友风雨一起走	365
3. 用真心，换你心	365
4. 别宣扬朋友的隐私	366
5. 与朋友分享美好的东西	367
6. 平时多联系，急时有人帮	368
一、世上本无事，庸人自扰之：心不随境转即得大自在	370
1. 宠也自然，辱也自在	370
2. 不要被一时的胜利冲昏了头脑	371
3. 放旷达观，逍遥于物外	371
4. 顺应自然的规律	372
5. 舍弃外在形式，得到心灵的自由	373
二、适性逍遥，率性自然：自在就是按照自己的个性生活	374
1. 不为他人的毁誉所动摇	374
2. 活出真实的自我	375
3. 在人生的赛场上超越自我	375
4. 活着要有主张	376
5. 活出自己的精彩	377
6. 按照自己的方式生活	378
三、卸下包袱，轻装前行：此身无“重”自在轻	380
1. 为自己减刑	380
2. 过简单的生活	381
3. 给心灵放个假	381
4. 扔掉过多的目标	382



第十一
篇

有一种
灵活叫
变通

5. 牵着蜗牛去散步	383
------------------	-----

四、地低则为海，人低品自高：不在意逆境方能从容自在	385
---------------------------------	-----

1. 在逆境中潇洒走一回	385
2. 再苦也要笑一笑	385
3. 把磨难当作一笔财富	386
4. 不在意寒蝉的讥笑	387
5. 不因耻辱而消沉	388
6. 别让不如意破坏平和的心境	389

五、拿得起，放得下：越放下越自在，越自在越快乐	390
-------------------------------	-----

1. 退一步海阔天空	390
2. 无限可能从零开始	390
3. 忘却痛苦才能容纳幸福	391
4. 放下就是快乐	392
5. 心安即是福地	393
6. 放下抱怨，处处有禅	394

一、山穷水尽，柳暗花明：穷则变，变则通，通则久	396
-------------------------------	-----

1. 穷则变，变则通	396
2. 变通才能成功	396
3. 顺势者昌，逆势者亡	397
4. 敢为天下先	398
5. 摆脱“拘泥”的思想	399
6. 发散思维，变通为用	399
7. 转变即创新	400
8. 切勿画地为牢	401
9. 不变则难通	401
10. 以不变应万变	402

二、会绕弯子，不碰钉子：变通是为人处世的妙方	404
------------------------------	-----

1. 灵活做人，机变处世	404
2. 批评之前先表扬	405
3. 让人一点又何妨	405
4. 将计就计	406
5. 语言也要“包装”	407
6. 君子应不记旧恶	408
7. 给人留点面子	409
8. 必要时装装糊涂	410
9. 学会换位思考	410
10. 学会以柔克刚	411

三、通权达变，曲线救国：变通让天下无难办之事	413
------------------------------	-----

1. 学会以退为进	413
2. 热问题要冷处理	414