

人生經

(《十句真言》增订版)

■ 郭东斌 苗丰仁 主编



辽宁人民出版社

人生經

(《十句真言》增订版)



辽宁人民出版社

2005年6月

图书在版编目 (CIP) 数据

人生经/郭东斌 苗丰仁 主编——沈阳:
辽宁人民出版社,2004.11
ISBN 7—205—05809—0
I.辽... II.郭... III.生活—教育—参考
IV.K872.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106351 号

出版发行:辽宁人民出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编:110003)

印刷:辽宁印刷集团新华印刷厂印刷

开本:110×180 1/32

印张:11

字数:220 千字

印数:1—5000

出版时间:2005 年 6 月第 1 版

印刷时间:2005 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:余宏 春城

责任校对:韩建文

封面设计:王春秀

版式设计:乾坤

定价:23.00 元

主 编 / 郭东斌 苗丰仁

副主编 / 张文华 马长山

王春秀

编 委 / 毕忠民 刘 枫

郭 虹 范志田

编 辑 / 于广盛 郭捷夫

王 涛 王 健

王淑苓

上元燈市燦
明霞紅漢珠
線紙作車不
禁金吾同樂
慎非矜剪錄
競奢華





郭东斌，1965年毕业于辽宁师范大学外文系，曾任中共大连市委宣传部副部长、大连日报总编辑。被评为大连市优秀专家，专业职称为高级编辑。现为大连市记协主席。

从事新闻宣传40年来，先后发表了各种体裁的作品500余万字。撰写和主编了多本书。其中《爱情·友谊·事业》（辽宁人民出版社1980年版）、《格言大辞典》（辽宁人民出版社1990年版）获优秀图书奖。

照片为作者（中）在任大连日报总编辑期间，荣获全国计划单列市、省辖市报纸编校质量第一名，捧杯受奖的镜头。



苗丰仁，1994 年硕士研究生毕业。现任大连开放先导区党工委委员、群团工作部部长、总工会主席，企业党委书记。

任总工会主席期间，大胆探索维权工作新路，中央等新闻媒体推介了维权经验。时任中共中央政治局常委、中纪委书记、中华全国总工会主席尉健行接见了 he 并给予了很高的评价。他主编了《栉风沐雨》、《现代企业文化新理念——跨文化管理的探索》、《学习型工会》。还参与编写了《格言大辞典》、《见解大辞典》、《歌谣大辞典》等书。2003-2004 年荣获辽宁省“五一”劳动奖章。

照片为尉健行同志视察大连时接见苗丰仁并合影。

序

□于学祥

十年前,我为作者的《十句真言》一书作序。书出版后,很受广大读者的喜爱。有的传阅,有的把书送给子女出国带上,还有的放在枕边案头。因为当时印刷的数量有限,不少读者来信来电,要求再版。我在序言中也希望作者在征求广大读者意见之后,出版一本质量更高的修订本。作者不负众望,在十年后的今天,对《十句真言》进行增订和修改,出版了《人生经(〈十句真言〉增订版)》。

《人生经》的“经”,并不是“经典”之意,更不能同历史上的五经相提并论。这里的“经”是“经验”之谓也,只不过是一些感悟和感想而已。书中有历史哲人的教诲,有中外思想家的高见,有圣贤之人的真知,也融汇了作者的一些感悟。

概括而论,此书比《十句真言》大致有三个进步:

一、内容更加丰富厚实

此书共分 14 章,近 180 节,比《十句真言》多了 130 篇文章。从章节的构思到涉及的内容,从人生所遇到的问题到社会上人们关注的热点,如“处世”、“情感”、“保健”、“恶德”、“事业”等内容,本书均有所论述。

二、题目更加贴近生活

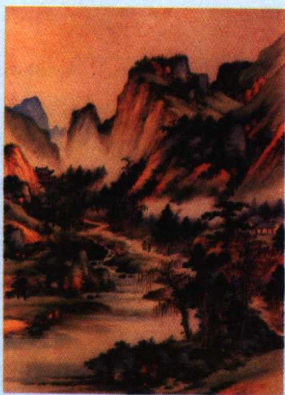
随着社会生活的发展,随着改革开放的深入,在思想观念上出现了许多新问题,这些新问题必然同传统观念产生碰撞。回避是不行的,武断地否定更是行不通的,迫切需要在道理上加以说明,且应是平等交流式的,心平气和式的。作者密切关注社会上的一些现象,采撷了一些新题目,如“时尚”、“老板”、“肥胖”、“情人”等,不少是男女老少关心和议论的题目。



三、语言更加注重哲理

语言是人类灵魂的衣裳，是沟通思想的工具。文章有无哲理，直接影响文章的质量。读者有雅俗之分，阅读书籍的喜好各不相同。前者喜欢思想内涵、哲理语言；后者则喜欢情节热闹、语言花哨。本书的语言经过洗炼和提炼，具有一定的哲理，读起来朗朗上口，琢磨起来有点味道。特别是对社会某些不良风气的针砭，淋漓尽致，振聋发聩。

我们正在创建文明城市，精神文明是城市文明的灵魂，思想道德的修养是一切文明的关键。但愿《人生经（〈十句真言〉增订版）》能够融入知识的海洋，成为创建文明城市的海浪花，荡涤海中的污泥浊水，浮托着人生之船到达理想彼岸。



目录

第一章 人类

动物	2
环保	3
男人	5
女人	7
处女	8
美女	10
性	12
性感	14
性爱	16
情欲	18
小人	19
富人	21
老板	23
穷人	24
英雄	26
贪官	28
语言	29
声音	31



第二章 人伦

择偶	36
婚姻	38
结婚	40
离婚	41
夫妻	43
丈夫	45
妻子	47
家庭	48

目录

家教	50
教子	52
父母	54
母亲	56
情人	58



第三章 人生

人生	62
生命	64
生死	65
死亡	67
运气	68
机遇	70



年龄	71
青年	73
中年	75
老年	76
成熟	78
衰老	80
价值	81
梦	83
容貌	85
美丽	86
享乐	88
贫穷	90
自杀	92



第四章 人品

做人	96
善恶	98
做官	99
名人	101
好色	103
色情	105
吃亏	107
诚信	108
真诚	110
淡泊	112

第五章 人际

人和	116
距离	118
交友	119
应酬	122
赞美	124
送礼	125
待人	128
打扮	130
化妆	132
朋友	133



目录

第六章 处世

处世	138
名利	139
明白	141
习惯	143
财富	145
金钱	146
苦难	148
迷信	150
诱惑	152
识人	154
用人	156
信心	157



第七章 事业

事业	162
职业	163
做事	165
工作	167
权力	169
眼力	170
能力	172
创造	174
发财	176
理财	177
忙碌	179



经商	181
生意	183
赚钱	185
勤奋	186
成功	188
失败	190

第八章 生活

生活	194
花钱	195
消费	197
吃喝	199
喝酒	200
休闲	202
旅游	204
服装	206
名牌	208
时尚	210
时髦	211
魅力	213
幸福	215
说话	216
唠叨	218
聊天	220



目录

第九章 修养

制怒	224
音乐	225
忍耐	227
心胸	229
豁达	231
廉洁	232
自知	234
道德	236
知足	238
贞洁	240



第十章 恶德

诽谤	244
恭维	246
懒惰	247
欺骗	249
奢侈	251
虚名	253
虚荣	255
赌钱	257
浮夸	259
争吵	260
吵架	262
贪婪	264



第十一章 心性

心灵	268
灵魂	270
欲望	271
记忆	273
情绪	275
畏惧	277
悲观	279
思想	280
思考	282
自由	284



第十二章 保健

健康	288
睡眠	290
疾病	292
跳舞	293
娱乐	295
体育	297
唱歌	298
肥胖	300
养生	302



目录

第十三章 学习

教育	306
文凭	307
知识	309
理智	311
书籍	313
读书	315
阅读	317
电视	319
写作	320
网络	322



第十四章 情感

情感	326
爱情	327
恋爱	329
失恋	331
吻	333
热情	334
激情	336
哭泣	337
烦恼	339
同情	341
微笑	342

