

蒋 虹◎著

成长书

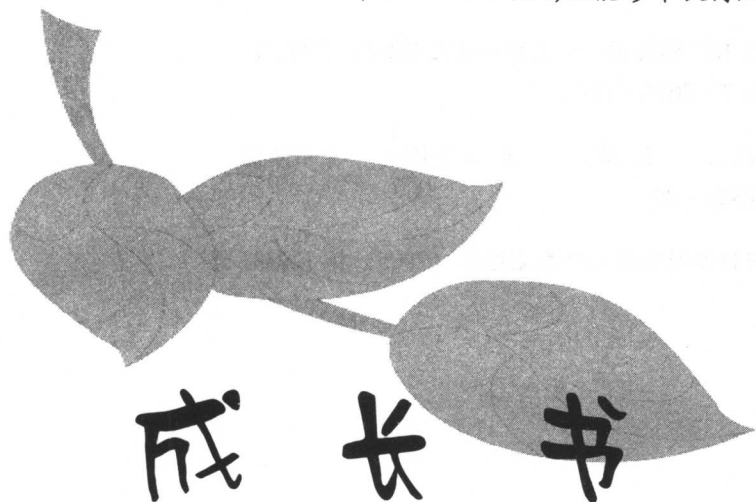
如路选择，就有快乐人生。一个人的道路选择错了，那么只有痛苦和不幸的人生。每个人都在选择、原则和变化中生存。假如你明白

Cheng Zhang Shu

明白人生道理，就能够早获得成功

华文出版社

早明白人生道理,就能够早获得成功。



蒋虹 著

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长书 / 蒋虹著. —北京: 华文出版社, 2006. 1

ISBN 7 - 5075 - 1943 - 0

I. 成... II. 蒋... III. 人生哲学—青年读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 122331 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwcbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话: 总编室: 010 - 63370164

发行部: 010 - 63370170 63370992

责任编辑: 010 - 63370160

新华书店经销

北京市京东印刷厂印刷

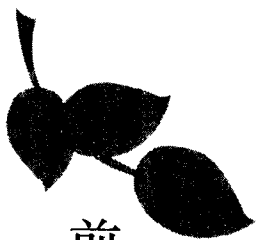
787 × 1092 1/16 开本 13.75 印张 174 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—8000 册

定价: 22.00 元



前言

每一个人从一出世，每天都在不停地自然成长，这是客观的规律，不管你是愿意，还是不愿意。成长有时候是一种快乐，一种幸福，有时候又是一种烦恼，一种痛苦。

我们必须趁早明白人生的道理，这样能够少走弯曲的人生道路，或者不走弯曲的人生道路。我们必须明白综合素质的重要性，因为素质决定一个人将来的发展，智商、情商、财商和健财一个都不能少。智商可以使你进入大学，但是并不意味着你以后能够成功。学校讲究分数，但是，社会不讲究分数。没有为人处世的情商学问，一样会一事无成。财商能够确保你一生富裕，但我们也要明白“君子要财，取之有道”，“勤劳和思考才能致富”，“量入为出”等财富原则。而健商则是一个人的幸福的保证，需要强调的是，一个人不但要身体健康，还要心灵健康。

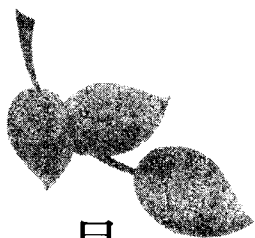
尽管“条条道路通罗马”，但是我们只能选择一条人生道路，而且这种选择没有任何后悔的余地。

如果一个人的道路选择对了，那么就有幸福和快乐的人生。如果一个人的道路选择错了，那么只有痛苦和不幸的人生。每个人都是在“选择、原则和变化”中生存。假如你明白许多的人生道理，掌握许多科学的知识，又有智慧的头脑，那么你一定能够理智地选择好自己的人生道路。

作者

2005年12月





目

录

第 一 篇	低调进入社会,从小事做起	1
第 二 篇	先求生存,后求发展	31
第 三 篇	好话多多说,恶语请住口	49
第 四 篇	好的心态,决定好的命运	63
第 五 篇	最重要的是今天,快乐活在当下	87
第 六 篇	烦恼总是客观存在,世界上没有不烦的人	101
第 七 篇	没有健康,等于什么都没有	117
第 八 篇	既要合法的财富,又要聪明理财	127
第 九 篇	尊严来自自信自强,不是依靠别人施舍	139
第 十 篇	良好的品行,是最好的无形资产	161
第十一篇	贪小的人最被人小看,必须节制不良欲望	179
第十二篇	智慧与知识不能混同,要用智慧生活	193



第一篇 低调进入社会,从小事做起





大海能够容纳百川，而高山却很难留住雨水。“泰山不让土壤，故能成其大；江海不择细流，故能就其深；王者不却众庶，故能明其道。”为人处世不可以自命清高，一味地瞧不起他人，并且太善恶分明，而是要能够容纳各种委屈、羞辱、挫折和诽谤才行，要与各种各样的人友好相处才行。哲人告诫我们说：“一个人内心要高贵，但是外表却要谦虚。谦虚并不是屈辱，而是一种为人处世的大智慧。”一个人只有以低姿态进入社会，将来才会有发展的可能，如果一定要以高姿态进入社会，那么既是愚蠢的，又有可能事事不顺利，处处碰壁，时时烦恼。

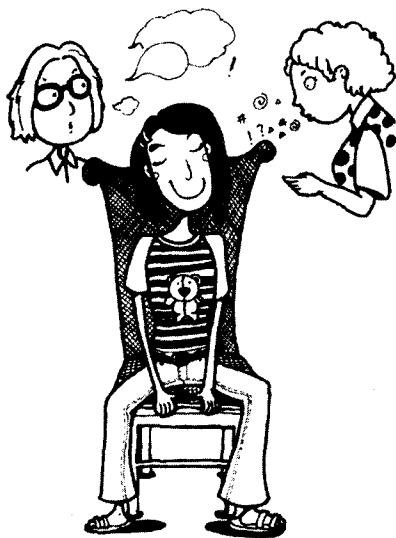
高调进入社会危害很大，低调进入社会欢乐无穷。一个人进入社会的起点一定要低，哪怕你有雄心勃勃的理想和伟大的壮志，哪怕你拥有很高的学历和文凭，哪怕你掌握很高的技术和本领，但是为了你自己将来更好的生存和生活，一开始也要低调谦虚地进入社会。你必须轻轻地收起你的傲骨，首先学会与社会上各种各样的人打交道。一个人如果能够学会从低往高走，那么这就是最幸福的人生之路。让人低看并不可怕，可怕的是一开始被人高看，而后却是被人一次次低看，最后被无情地抛弃。

世上两种人必定惨败，一种是懒惰之人，另一种是骄傲之人。前者什么事都想在“明日”再做，结果总是一事无成；后者瞧不起天下所有人，自认为自己最聪明，常常招来他人的不满和怨恨，于是人人诋毁、咒骂之，最后被恶意的诽谤所吞没。因此，千万别做“懒惰”或“骄傲”之人。

如果把一个人的谦和、诚恳和真实的态度比作冬天的太阳，如果把一个人的狂妄自大、粗暴待人的态度比作冬天的刺骨寒风，那么谁的力量更加巨大呢？肯定是像冬天的太阳一样的人受到人们的广泛欢

迎，而那种狂妄之徒则必遭世人的痛恨。那些自以为高人一等、自以为天下第一的人，就会自我感觉极其良好，就会胆大包天，目空一切，到处说三到四，到处指手画脚，到处盛气凌人，到处惹是生非，殊不知这种蠢行等于在自掘坟墓，于是失败就来临了。我们为什么要这么无知地为人处世呢？可是，悲哀的是许多时候，这些人并没有意识到自己是多么的遭别人的痛恨。这些总是自我感觉良好的人，被别人咒骂的机会也就越多，遭遇人生惨败的概率也就越高。

从来都是“满招损，谦受益”。所以，我们一定要避免那些骄傲自大的言行，常怀谦逊之心与人真诚相处。关于谦虚做人的忠告随处可见：“自伐者无功，自矜者不长。”“不自见，故明；不自是，故彰。”“自知不自见，自爱不自贵。”“谦虚使人进步，骄傲使人落后。”曾国藩在自己41岁的时候就感悟人生，认为骄傲自大是自己最大的敌人，人生许多的失败都是因为自傲引起的，于是自己下决心痛改。林肯在年轻的时候也很自负，瞧不起别人，后来意识到这样做是非常不好的，于是痛改前非。



现在社会又有多少人死于自己的骄傲自大呢？难道这些不令人三思吗？！自己一贯以嘲笑别人的口气与他人说话，结果不是显示自己有

多么的高贵和具有多么高的水平，而是充分暴露了一个人有多么的愚蠢和无知。好谦之人到处有人缘，好傲之人到处有敌人，因此切忌自高自大。把自己看得低一点，把别人看得高一点，是永远不会错的。

一个人可以有高贵的心理，但是不可持有清高之心。一个人越是显示自己有多么的清高，好像比别人高贵不少，越不能说明自己多有水平，多有知识，多有道德，而越是意味着自己是多么的愚蠢，多么的无知。千万不要自命不凡，自以为自己是多么的了不起，并且对周围的人一律的瞧不起。实际上自己这样做是愚笨至极的，更是得不偿失的。因为等于自己给自己砌起了一道高墙，有意割断了与别人的自然联系，让自己陷入孤家寡人的绝地。在社会的关系中，人们总是厌烦那种清高的人，总是喜欢亲近那种和善的人。自认为是鹤立鸡群，认为自己水平最高，他人的水平最低，但结果往往会被别人的唾沫所淹死，被别人的流言所吞没。所以，在任何场合，一个人千万不要有丝毫的清高言行。

即使自己的学问很大，即使自己的水平很行，即使自己的地位很高，也不能产生一点对别人的轻蔑之心。因为轻蔑别人等于轻蔑自己，轻蔑世界等于作践自己，轻蔑环境等于自己与环境作对。你不把别人放在眼里，同样别人也不可能把你放在眼里。尊敬别人等于尊敬自己，重视世界等于重视自己。轻蔑别人的人，容易目空一切，结果经常遭到别人的反对，别人的攻击，最终导致自己走上毁灭的道路。轻蔑世界的人，容易轻狂无知，愚蠢妄想，结果导致自己陷入癫疯的困境。只有那些把自己看得渺小一点的人，才有谦虚谨慎的心理，才不会去犯大错误，才容易得到人们的欢迎，才能够走上成功的道路。

自满往往是一个人无知的表现，也是其不成熟的象征，更是其愚蠢的显示。一个人有自满的思想，就会有夜郎自大的行为，于是骄傲自大的东西多了，就会有目空一切藐视他人的不良语言，而目空一切的恶果会使自己变成一个狂妄之徒。自满就会使自己停滞不前，一旦停滞不前，就会让自己快速后退，快速后退的结果就会使自己变成一个可悲之人。一个人自满就会听不得别人半点的意见，并且会自我感觉极其良好，另外还会主观、武断，最后的结果是自取灭亡。可以说，

自满总是与人生的灾难相伴随，因此自满是人生的另类魔鬼，必须特别警惕。

2

处世要有宽饶、宽容和忍让之心，这样才能与别人友好相处，其实宽饶、宽容和忍让也是低调进入社会的一种生存技能。对己必须严格要求，对人却要有宽容之心。如果对己宽，对人严，那么这个人马上就没有人缘，并且容易臭名远扬。宽容是疗人救己的一副良药，因为原谅别人能起到药品未有的心疗效果，一是自己马上扔掉了仇恨的毒药，使自己的心理负担大大减轻了，本来自己吃不下、睡不着的愤怒和烦恼现象消失了。二是自己能够集中精力，去干自己应该做的事情，只有自己有本领、有才干，别人才能够高看你。耶稣早就忠告：“爱你的仇人。”另外，“大肚能容，容天下难容之事；开怀一笑，笑世间可笑之人”。“将军额头能跑马，宰相肚里能撑船。”“无度不丈夫，量小非君子。”均是劝告人们宽容的警世名言。《尚书·周书》中说：“有忍，其乃有济；有容，得乃大。”富兰克林在《格言历书》中也说：“对于所受的伤害，宽容比复仇更高尚，鄙视比雪耻更有气派。”因为仇恨只是伤害自己的毒药，而不是帮助自己成功的良药，因此我们一定要多谅解、多宽恕别人。

如果一个人一生只为复仇，那么自己也会白活一辈子，与仇人同归于尽不是最好的办法。莎士比亚曾经说过：“不要因为你的敌人而燃起一把怒火，灼热得烧伤你自己。”如果自己心胸太窄，并且报复心理太强，那么受伤害的并不是你的仇人，恰恰相反，却是你自己本身。因为你整天心存报复，就会终无宁日，就会忘记自己的人生奋斗目标，就会毒火攻心，甚至抑郁而亡。假如别人伤害了我们，我们千万不要愤怒和丧失理智，而是要及时地回避这种小人，继续做我们自己应该做的事情。虽然社会上的小人、恶人是不少的，可是我们不能

因为他们给予我们的一点伤害而记恨终身，愤怒一生，最后影响自己的学习、工作和幸福生活。

学会宽容大度待人很重要，原则问题应该当仁不让，但是鸡毛蒜皮的事情应该一笑了之，不应该认真的事情，该糊涂的时候就应当难得糊涂。如果天天较真，时时愤怒，那么哪里有快乐的日子好过？我们应当明白：宽容大度待人的人，其人生之路是越走越宽广；斤斤计较、刻薄待人的人，其人生之路是越走越窄。因为我们对别人宽让，那么别人也会采取宽让的态度。而如果我们对别人苛刻，那么别人也会采取苛刻的态度。凡事能够忍耐和宽容，既显示自己的涵养，又体现自己的处世水平。如果自己总是背负着仇视他人和环境的恶劣心理，那么无疑天天是自己在吃砒霜。从医学的角度来看，仇恨的心理能引发许多疾病，譬如高血压、胃溃疡等病症，结果自己的复仇计划还没有完全实施，可是自己已经被愤怒的烈火所烧焦，这并不是智者的处世态度，而是愚蠢人的不聪明之举动。



一个人如果总是爱与别人生气，爱与别人记仇，那么人生是没有什么快乐和幸福可言的！如果每天总是愤怒不已、烦恼不尽的心情，那么是没有什么学习和工作心思的！斤斤计较是伤人的毒药，宽宏大



度则是疗世的良药。自己对于小事，应当难得糊涂，不要在细枝末节上浪费自己的精神和时间。当然，原则问题，我们绝对不能糊涂，应该认真的地方必须认真。豁达能治百病，从而确保自己的身心健康。如果自己是小肚鸡肠类的人，那么自己就容易生各种闲气，而各种闲气又会导致自己的身体百病丛生，特别是癌症容易缠绕。生活中的不快是十分正常的，许多不快千万别往自己心里去，因为总是心痛，就容易使自己多疾和变老。有人忠告爱生气的人：“把自己的不快要写在沙滩上，而把别人的恩德却要刻在岩石上。”忘记别人带来的不快，是一种豁达，也是一种为人处世的智慧。

一般来说，在为人处世中那种经常要小心眼儿、使小性子的人，多数是最没有出息的人。因为小心眼儿的人是根本没有什么好人缘的，而且小心眼儿的人总是自作自受，并且小心眼儿的人还会自寻烦恼。由于小心眼儿的人多是目光短浅之辈，所以小心眼儿的人往往是事事难成的。做人需要大的气度，没有大德大量就做不成任何大事情，因此自己对于小事一定要糊涂一点，不要去斤斤计较，这样自己的天地更宽广，自己成功的路子更宽泛，自己生活的烦恼更少了。糊涂一点，也有利于自己集中全部的精神，去实现自己人生的大目标，否则自己整天都是烦恼和痛苦，而且麻烦不断，哪有心思去奋斗呢？

能耐，就是能力和忍耐。最高明的处世术不是妥协，而是不断地去适应，而适应的基础是要能够忍让。朱衮在《观微子》中说：“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。”忍让并非是自己软弱无能的表现，而是自己难得糊涂的一种最高智慧。没有忍让，自己只能整天生活在愤怒和痛苦之中。社会交往中，我们只有懂得相互让步，那么美好的生活才能在社会中继续下去，否则是寸步难行的。一个人在为人处世中倘若处处较真，时时计较，表面看起来好像一点不吃亏，但是实际上其人生是吃大亏的。轻易不要出手伤人，否则容易被别人发现弱点和破绽。能忍就得忍，一忍得到千般安。实在忍无可忍就该考虑出手。有多大的本领就有多大的忍让，小不忍则乱大谋。

3

骄傲自满的人，多会自恋。感觉良好的人，多数也会自恋。愚昧无知的人，更会自恋。其实自恋是很可悲的东西。自恋不是在爱护自己，而是在毁灭自己。自恋不是在珍惜自己，而是在瓦解自己。自恋不是在提高自己，而是在贬低自己。如果一个人有了自恋的情结，那么才会有自大的言行，而自大的结果就会使自己逐步变得愚笨。一般有自恋思想的人，才会忘乎所以去思考和行动，忘乎所以的结果往往是自取灭亡。有自恋倾向的人，才会有孤僻的行为，有孤僻的行为往往自陷孤立。有自恋才会有更多的怨叹，并且会不顾社会的舆论，敢冒天下之大不韪，甚至会做违法乱纪的事情。

人生失败的原因一般不是别人，而是自己的毛病。一个人成功路上的最大敌人，往往不是那种拦路的巨石，而是那些磕脚的小沙子。因为人们对于那种拦路的巨石，总是会百倍的警惕，同时千方百计想方设法，去解决前进中的问题，去克服遇到的困难。而对于那些磕脚的小沙子，因为是那样的微不足道，所以自己经常会掉以轻心，结果就犯低级错误。为什么一个人在痛苦的时候不容易犯错误，因为他始终头脑清醒。为什么一个人在骄傲的时候特别容易犯错误，因为他总是感觉良好，总是认为自己了不起，不注意潜在的危机。一个人总是恃才傲人，总是掉以轻心，就会处处碰壁，随时遭遇人生的失败。

古人早对逞能有训示：“胆大要假装懦弱，艺高要假装平庸，善言要假装拙讷。”逞能只是自己虚荣的一种表现，却不是说明自己有本事的一种象征。恰恰相反，那种弄巧成拙的逞能，反而会使自己陷入没有任何面子，没有任何水平，没有任何品位的尴尬境地。如果自己没有什么知识，没有什么技能，没有什么实力，没有什么时机，却急于表现自己，那么起到的效果是适得其反的，有时往往是搬起石头来砸自己的脚。因此，如果自己要逞能，最好先检查一下自己，看



自己有没有这样的水平，有没有这样的必要。最好是不要去逞能，因为那是一种愚蠢，一种恶习。

人们多有妒忌和攻击强者的心理，人们总有轻视和同情弱者的心态。不要把自己当成别人的“风暴中心”，不要把自己当成别人的“核心话题”，更不要把自己当成别人进攻的“活靶子”，要善于更好地保护自己。一味逞能是一种愚蠢的行为，并不是聪明地显露自己的实力。一味好强是一种鲁莽的举动，并不是聪明地说明自己的能力。逞能好胜容易遭遇被动，难免遭受四面八方的明枪暗箭。而低调处世容易争取主动，能使自己免受许多不必要的麻烦。山外有山，天外有天，当自己的力量不足时，还是老老实实的为好，别太引起别人的注目。

当然，嘲弄别人是万万不可有的，因为那也是一种愚蠢。适当的自嘲是应该有的，因为那是一种智慧，也是一种自我心理的放松战术，能够调适自己的心理。人生没有这么多得意的事情，所以我们随时都要有适当的自嘲心理。一旦自己遇到尴尬的境地，那么不妨来一点自嘲，有利于急中生智，迅速帮助自己脱离困境。同样，在自己遇到困难挫折的时候，也不妨来一点自嘲，便于安慰自己失望的心灵，而且可以适当调整自己的心态。另外，在自己遇到矛盾或者困惑等，也不妨来一点自嘲，可以帮助自己冷静地解决矛盾或者摆脱困惑。



4

处世刚柔相兼，最为重要。一味的直，不见得是一件好事情，有时候反而更会无意识地伤害别人和自己。但是，一味的柔，也不见得是一件好事情，有时候反而更会被别人歧视。所以说，最好的处世方法是刚柔相兼。如果自己的性格太刚烈，那么在处世方面就容易不时地遭遇各种挫折。并且太刚直的性格，更容易遭到别人的各种暗算。忠言而不善解人意，其效果往往是适得其反。不屈又不挠的精神是值

得赞扬的，可是自己不会适时低头也是难以善终的。我们一定要领悟人生的“低头课”，为什么人的舌头要比人的牙齿长寿？只有掌握刚柔并举、坚韧有度的尺寸，才能使自己从容不迫，应付自如。

含蓄是一种人际交往的技巧。在大自然里，我们有时候可以尽情地赞美坦率的岩石，但是我们更多的时候可能会更加喜欢朦胧的轻雾。因为坦率的岩石会伤人，而朦胧的轻雾只会增加美感。同样的道理，在人际关系中，我们有时候能够热烈地赞扬别人直率的性格，可是我们更多的时候会更加喜欢别人委婉的表达。因为直率的性格会刺人，而委婉的表达只会增加好感。含蓄往往说明一个人的情趣和修养，也反映一个人的实际说话能力如何。含蓄能去除自己不少的烦恼，并能有许多欢乐。言语有时含而不露，更会耐人寻味。感情不轻易流露，就会更有品位。越是深刻的东西，越会深藏不露。越是浅薄的东西，越会暴露无遗。

什么时候都不可鲁莽处事和待人。一个能够克制自己情绪的人，是能够做大事情、成大事的人。如果一个人善恶不节，那是极端愚蠢的人生，不仅自己经常会烦恼痛苦，并且还会落到穷苦孤寂的地步。能够克制自己的情感，也能够遇事沉着冷静，于是就会减少许多的烦恼和痛苦，因此克制不良情绪，也是获得美好人生的良方。不会克制，总是以愤怒之心去行事和处人，往往会火上浇油，结果事情没有得到妥善的解决，反而会起到事与愿违的恶果。克制是理智的表现，并非是软弱可欺的标志。

如果一个人的脾气像火山一样经常随意爆发，那么就有可能毁灭自己的一切。一个人一旦失去了理智，那么他就会变成可怕的魔鬼。自己的理智必须要进行自我控制，自己的行为必须要进行自我规范，自己的言语必须要进行自我检点。一个人若总是被别人批评，总是被别人劝告，总是被别人提醒，那么就像一辆无刹车系统的汽车那样，随时都有可能出现危险，要么自己受到伤害，要么别人受到伤害。一个人的理智失控往往就是精神异常的反映，而一个人的行为失控通常就是酿成大祸的根源，那么一个人的言语失控则是自惹麻烦的土壤。

少有轻视他人之心，人生就有更多的欢乐。我们被人轻视是生活中的一件常事，因此自己切不可为此愤慨或者忧伤，更不能去责难别人，没有必要为此而影响自己生活的心情，否则的话，我们是拿别人的过错去惩罚自己。虽然自己有可能被别人轻视，但是我们自己断不可去轻视别人，否则的话，我们是又去拿别人的过错去惩罚别人。因此，对于有修养的人来说，轻视自己和轻视别人都是愚蠢的表现。我们对别人不屑一顾，既是对他人的不尊重，又是自己傲慢无礼的表现。我们对自己丧失信心，实质也是一种自我轻视，任何自暴自弃的举动，都是对自己的极端不负责任。



假如人与人无法沟通，那是一件十分苦恼的事情。沟通是人生必要的一种技能，因为沟通便于双方的理解，沟通有利于消除已经存在的隔阂，沟通有利于增进彼此之间的情谊。当然，沟通要讲究方法和技巧，沟通也需要平和心态，沟通更需要一颗真诚的心。为沟通而沟